

# Caderno de exercícios



# ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



Universidade  
Anhembi Morumbi

Este material foi elaborado por alunos do curso de Psicologia da Universidade Anhembi Morumbi - Campus Mooca.

Claudia Fontalva Jacintho  
Mathaus Martins Santos  
Michelle Cristine da Silva Modesto  
Pedro Gimenes Camargo  
Pedro Monteiro Bedoian  
Thaísy Midori Sunada Rosa

Profa. Andreia Silva da Mata, Dra.  
Profa. Maria Adelina França, Dra.

UC - Desenvolvimento Humano 2023/1



São Paulo - 2023

# SUMÁRIO

Introdução .....	1
Estimulação cognitiva .....	2
Memória .....	3
Percepção visuoespacial .....	4
Funções executivas .....	5
Linguagem .....	5
Atenção .....	6
Coordenação motora .....	6
Atividades .....	8
Referências .....	58

# ATIVIDADES

Caça-símbolos .....	8
Continue os desenhos .....	11
Sequência lógica .....	13
Labirintos .....	16
Jogo dos 7 erros .....	20
Colorindo os numerais .....	23
Colorindo as formas geométricas .....	25
Colorindo setas .....	27
Animais da fazenda .....	30
Objetos .....	31
Ateliê de costura .....	32
Primavera .....	33
Salada de frutas .....	35
Caça-palavras .....	37
Caça-números .....	41
Pareamento de palitos .....	44
Cores & Formas .....	48
Cubo Mágico .....	50
Jogo das bolinhas .....	54

## Introdução

Este e-book foi elaborado por alunos do curso de Psicologia da Universidade Anhembi Morumbi para a unidade curricular de Desenvolvimento Humano, sob supervisão das professoras Dra. Andreia Silva da Mata e Dra. Maria Adelina França.

Para a confecção deste material, realizamos a coleta de outros materiais e e-books retirados da internet e, em seguida, adaptamos esses materiais para que melhor servissem ao nosso propósito, qual seja, organizar um caderno de exercícios que pudesse ajudar na estimulação cognitiva de idosos, sendo estes alfabetizados ou não. Todas as devidas referências dos materiais utilizados encontram-se no final deste e-book.

Inicialmente faremos uma apresentação dos principais conceitos relacionados à funções cognitivas, como por exemplo, a memória, linguagem, atenção, funções executivas, coordenação motora e percepção visuoespacial, relacionando-os ao conceito de estimulação cognitiva.

As atividades aqui reunidas tem como objetivo ajudar os idosos a exercitarem o raciocínio, a linguagem, a memória e tantas outras funções cognitivas importantes para a melhora da qualidade de vida dos idosos.

Algumas dessas atividades não dependem de escolarização para serem realizadas, como por exemplo as *atividades de colorir*, já para as atividades do tipo *palavra cruzada* a escolaridade é necessária. Ainda, cada atividade pode exigir diferentes níveis cognitivos, assim, logo, cabe aos familiares ou companheiros(as) do idoso analisarem previamente as atividades e escolher aquelas que se adequem melhor às necessidades do idoso.

As atividades mais complexas apresentam instruções e lista de materiais necessários para sua realização. Estas, precisam necessariamente do suporte de um familiar ou companheiro(a) para confeccionar previamente os materiais.

Por fim, é importante que o idoso possa ter a liberdade de escolher aquelas atividades da qual ele gostaria de fazer ou as quais ele sabe que pode realizar, sem cobranças ou julgamentos, pois além dos estímulos cognitivos, buscamos com este material proporcionar ao idoso momentos também de descontração, divertimento e bem-estar.

## **Estimulação cognitiva**

O avanço da ciência e da medicina trouxeram muitos avanços à sociedade, como por exemplo, o aumento da expectativa de vida e a queda da taxa de fecundidade, o que resultou num aumento considerável da população idosa (DERHUN, 2018). Cada vez mais a pessoa idosa leva uma vida mais longa. Contudo, esse fato traz consigo uma preocupação, como por exemplo, a questão do envelhecimento com qualidade.

A qualidade de vida do idoso depende não apenas de fatores biológicos e patologias que possui, mas sim de uma série de fatores que devem ser analisados em conjunto, numa visão holística de suas de suas demandas, específicas de cada pessoa.

Sabe-se que o processo de envelhecimento é algo natural da vida, ou seja, inerente ao ser humano. É um processo gradativo, que tem início no nascimento, prolongando-se por todas as fases da vida de uma pessoa. Nesse processo, são experimentados pelo indivíduo tanto mudanças físicas, quanto psíquicas. É natural que, conforme se envelheça, haja um declínio de algumas funções do corpo e do cérebro.

A cognição pode ser definida como a capacidade do indivíduo de adquirir e utilizar informações provenientes do meio, com o intuito de adaptar-se às demandas externas. É através da cognição que o ser humano interage consigo, com outras pessoas e com o meio externo. Com o passar dos anos, a capacidade de aprender novas informações se vê diminuída e lentificada. Por exemplo, acontecimentos como perder as chaves, esquecer a carteira ou o nome de alguém podem afetar a vida dos idosos. Ainda, podem ser prelúdios do espectro da demência, sendo a principal delas a doença de Alzheimer (DA), que tem como característica principal a perda da memória.

É importante salientar que a maioria do idosos não desenvolvem a demência, ainda assim, eles experimentam algum grau de mudanças em seu desempenho cognitivo decorrentes do processo natural de envelhecimento, sendo a memória a função cognitiva mais vulnerável durante esse processo.

As atividades de estimulação cognitiva permitem que diversas habilidades de desenvolvam, tais como: atenção, concentração, memória, raciocínio, percepção visual, coordenação motora grossa e fina, organização espaço-temporal, sequência lógica e etc.

Ainda, a estimulação cognitiva pode contribuir para uma melhora da qualidade de vida do paciente, proporcionando um melhor desempenho psicomotor, além de maior autonomia e integração social.



## Memória

A memória comporta processos complexos através dos quais o indivíduo codifica, armazena e resgata informações. A codificação está relacionada ao processamento da informação que será armazenada. A armazenagem (ou retenção) é o processo de fortalecimento das representações no momento em que estão sendo registradas e também da sua reconstrução durante a utilização dessas representações. Já a recuperação é o processo de lembrança dessa informação que foi anteriormente armazenada na memória. Esse resgate das informações pode ser do tipo consciente ou inconsciente, através de associações por semelhanças ou dependentes do contexto (MALLOY-DINIZ et al., 2010).

A memória de longo prazo consiste num armazenamento relativamente permanente de grandes quantidades de informação, podendo ser dividida em memória explícita e memória implícita. A memória explícita é aquela que requer um esforço consciente para a sua recuperação, sendo classificada em memória episódica (eventos anteriores experimentados pelo indivíduo) e memória semântica (sobre fatos e acontecimento, por exemplo, históricos). Já a memória implícita é aquela que não requer esforço consciente

para sua recuperação, como por exemplo a memória de procedimentos, que inclui habilidades e hábitos motores, como por exemplo andar de bicicleta ou dirigir um carro.

Por outro lado, a memória de curto prazo é aquela formada por um sistema de armazenamento que retém brevemente uma quantidade limitada de informações na consciência (MALLOY-DINIZ et al., 2010).

A informação só é transferida da memória de trabalho para a memória de longo prazo caso seja repetidamente ensaiada, se a pessoa prestar atenção nos detalhes do estímulos ou então se essa informação ajudar na adaptação do indivíduo ao ambiente. A memória de trabalho ou operacional é definida como um sistema de processamento ativo, que mantém diferentes tipos de informações (estímulos) disponíveis para uso atual (GAZZANIGA, 2019).

A memória explícita, considerada de longa duração, apresenta um grau de declínio maior com relação à idade, quando comparada com a memória do tipo implícita, também chamada de memória de procedimento. Ainda, a memória operacional ou de trabalho também é afetada pelo avanço da idade (MALLOY-DINIZ, FUENTES, COSENZA, 2013).

### **Percepção visuoespacial**

De acordo com Gazzaniga (2019), sensação pode ser definida como sendo a detecção de estímulos externos e a transmissão dessa informação (estímulos) para o cérebro, enquanto percepção seria o processamento, a organização e a interpretação pelo cérebro desses estímulos. Assim, o sistema sensorial traduz as propriedades físicas dos estímulos que recebemos do meio externo, ou interno, em padrões de impulsos neurais, processo também chamado de codificação sensorial.

O processamento visuoespacial é um componente da cognição que se refere à captação, ao armazenamento e à utilização de informações espaciais visualmente percebidas para posterior realização de tarefas no dia a dia, estando ainda associado à percepção de formas, confecção de desenhos, reconhecimento de objetos e etc. (MALLOY-DINIZ, FUENTES, COSENZA, 2013).

O processo de envelhecimento acarreta grandes mudanças no processamento sensorial visual e que podem levar à presbiopia (vista cansada), catarata ou glaucoma, o que leva a uma perda da sensibilidade visual. Ainda, o distúrbio neuropsiológico mais comum da percepção visual é a agnosia visual, caracterizada por uma dificuldade em reconhecer e identificar objetos visualmente.

## **Funções executivas**

A área mais afetada no processo de envelhecimento são as funções executivas, localizadas no córtex frontal do cérebro. Algumas das funções relacionadas a essa área são: planejamento, tomada de decisões, execução de tarefas, memória de trabalho, atenção e etc. De acordo com Gazzaniga (2019), a tomada de decisão estaria relacionada à escolha da melhor alternativa entre duas ou mais opções, enquanto o raciocínio seria a manipulação mental das representações, estas referentes aos conhecimentos que temos sobre o mundo, ou seja, é através do raciocínio que podemos interpretar os estímulos. O que dificulta a execução dessas tarefas durante a velhice é a menor velocidade de processamento das informações no cérebro (OLIVEIRA; SILVA; CONFORT, 2018).

Segundo Malloy-Diniz, Fuentes e Cosenza (2013), um enriquecimento ambiental, tornando-o estimulante do ponto de vista cognitivo, pode promover mudanças plásticas no sistema nervoso e com isso reverter os aspectos negativos do envelhecimento. A estimulação cognitiva engloba diferentes formas de exposição do indivíduo a diferentes aspectos do ambiente, trazendo como resultado a manutenção ou aprimoramento de seu desempenho cognitivo.

Vale ressaltar que a estimulação cognitiva não garante por si só o fim do declínio cognitivo relativo à idade, mas ajuda a adiar esse processo. Estilos de vida que combinam atividades cognitivas estimulantes e atividades físicas, controle nutricional e uma boa rede social melhoram as chances de preservação da atividade cognitiva nos idosos.

## **Linguagem**

De acordo com Gazzaniga (2019), a linguagem é a mais complexa maravilha do cérebro humano. Ela favorece a adaptação do indivíduo ao ambiente, pois é por meio dela que aprendemos a história, as regras sociais e os valores da cultura na qual estamos inseridos, além das outras culturas.

Ainda segundo Gazzaniga (2019), a linguagem pode ser definida como um sistema de comunicação que utiliza sons e símbolos de acordo com as regras gramaticais. Enquanto a sintaxe de uma linguagem refere-se ao sistema de regras que governa as palavras, a semântica seria o estudo dos significados subjacentes às palavras, frases e orações pertencentes à língua.

Algumas lesões em determinadas áreas do cérebro podem levar à afasia, que é um distúrbio de linguagem que resulta em déficits na compreensão e produção da linguagem. Ainda, segundo Malloy-Diniz, Fuentes e Cosenza (2013), o declínio da velocidade de processamento e de algumas funções cognitivas (como por exemplo, a atenção, resolução de problemas, percepção, memória de trabalho e funções executivas) interfere no desempenho linguístico, dificultando assim a adaptação do indivíduo ao ambiente.

### **Atenção**

A atenção tem um papel importantíssimo no nosso cotidiano, já que as atividades mentais ocorrem no contexto de ambientes repletos de estímulos, sendo estes relevantes ou não, e que se sucedem de maneira ininterrupta (MALLOY-DINIZ et al., 2010). Ainda, os estímulos que cercam o indivíduo (por exemplo, olfatórios, visuais, auditivos, etc.) precisam ser selecionados de acordo com os objetivos pretendidos, conscientes ou não. Dessa forma, diversas funções cognitivas dependem, em grande medida, da atenção, em especial a memória.

Um dos parâmetros associados à atenção é o de seletividade. Ou seja, seria a seleção dos estímulos disponíveis para o processamento enquanto se mantém os demais estímulos “suspensos”, direcionando assim o foco para os estímulos relevantes. Outro parâmetro ligado à atenção é o de alternância, que corresponde à capacidade de alternar entre um estímulo, ou um conjunto de estímulos e outro, o até mesmo entre um tipo de tarefa e outra. A divisão seria a capacidade de focar em dois estímulos distintos ao mesmo tempo. E a sustentação, também chamada de atenção concentrada, corresponde à capacidade de manter o foco de atenção em uma determinada atividade por um período maior de tempo sem, com isso, mudar o padrão de consistência.

### **Coordenação motora**

Segundo Malloy-Diniz et al. (2010), os movimentos ditos voluntários iniciam-se a partir de estímulos externos ou internos que, uma vez detectados e identificados, tornam-se uma motivação à ação.

Durante o planejamento posterior ao estímulo, um padrão de resposta é selecionado, e na fase de programação essa resposta é então traduzida em um código motor no qual os fatores temporais e espaciais do movimento em questão são detalhados. Dessa forma, o

planejamento de uma ação leva em conta tanto a percepção dos estímulos (informações) atuais quanto das experiências passadas do indivíduo, além dos objetivos futuros. Na fase de execução do movimento há uma ativação dos efetores musculares e finalmente, o feedback do movimento, que abrange, quando necessário, a correção de erros que permitem um ajustamento do movimento em curso (MALLOY-DINIZ et al., 2010).

Essa concepção de caráter cognitivo dos movimentos está de acordo com os conhecimentos gerais da anatomia e da fisiologia do sistema motor humano (MALLOY-DINIZ et al., 2010).

Ainda segundo Malloy-Diniz, Fuentes e Cosenza (2013), as atividades diárias, por exemplo, o autocuidado, a mobilidade funcional e o gerenciamento do ambiente doméstico, auxiliam as pessoas a atender às suas necessidades pessoais e sociais, incorporando as responsabilidades de seus papéis ocupacionais, mantendo a saúde e a interação com o ambiente. Indivíduos com déficits cognitivos apresentam dificuldades para executar essas atividades diárias por conta de uma inabilidade em compreender os problemas e responder à eles de forma consciente, prejudicando sua adaptação no ambiente ao qual está inserido.

# CAÇA-SÍMBOLOS

Nesta atividade, o objetivo é localizar e circular as sequências de símbolos pré-definidas.

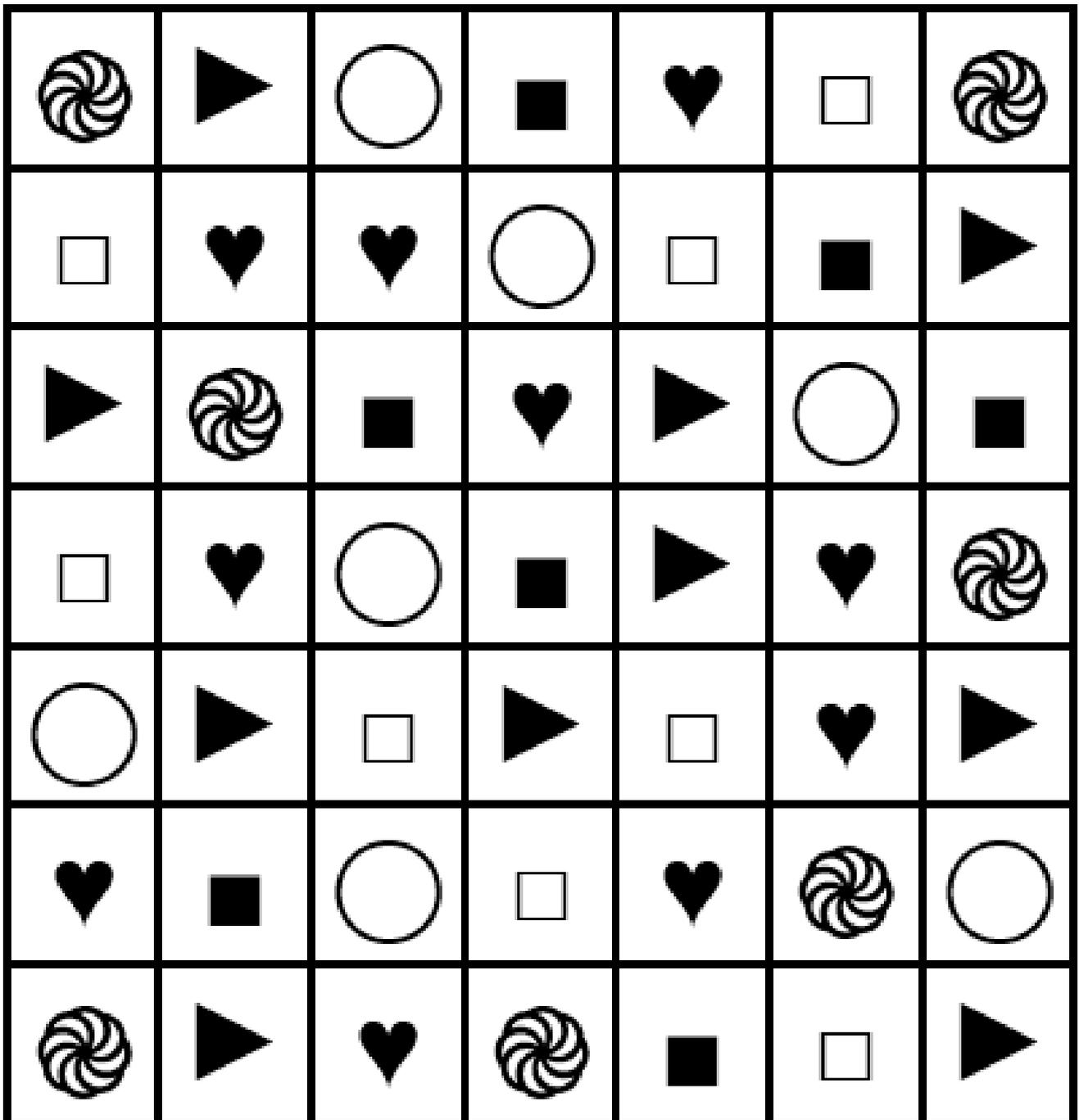
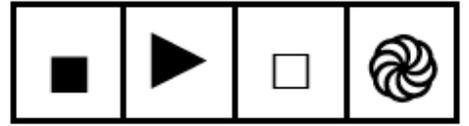
## Instruções

- Imprima as duas páginas seguintes;
- Separe lápis de cor ou giz de cera

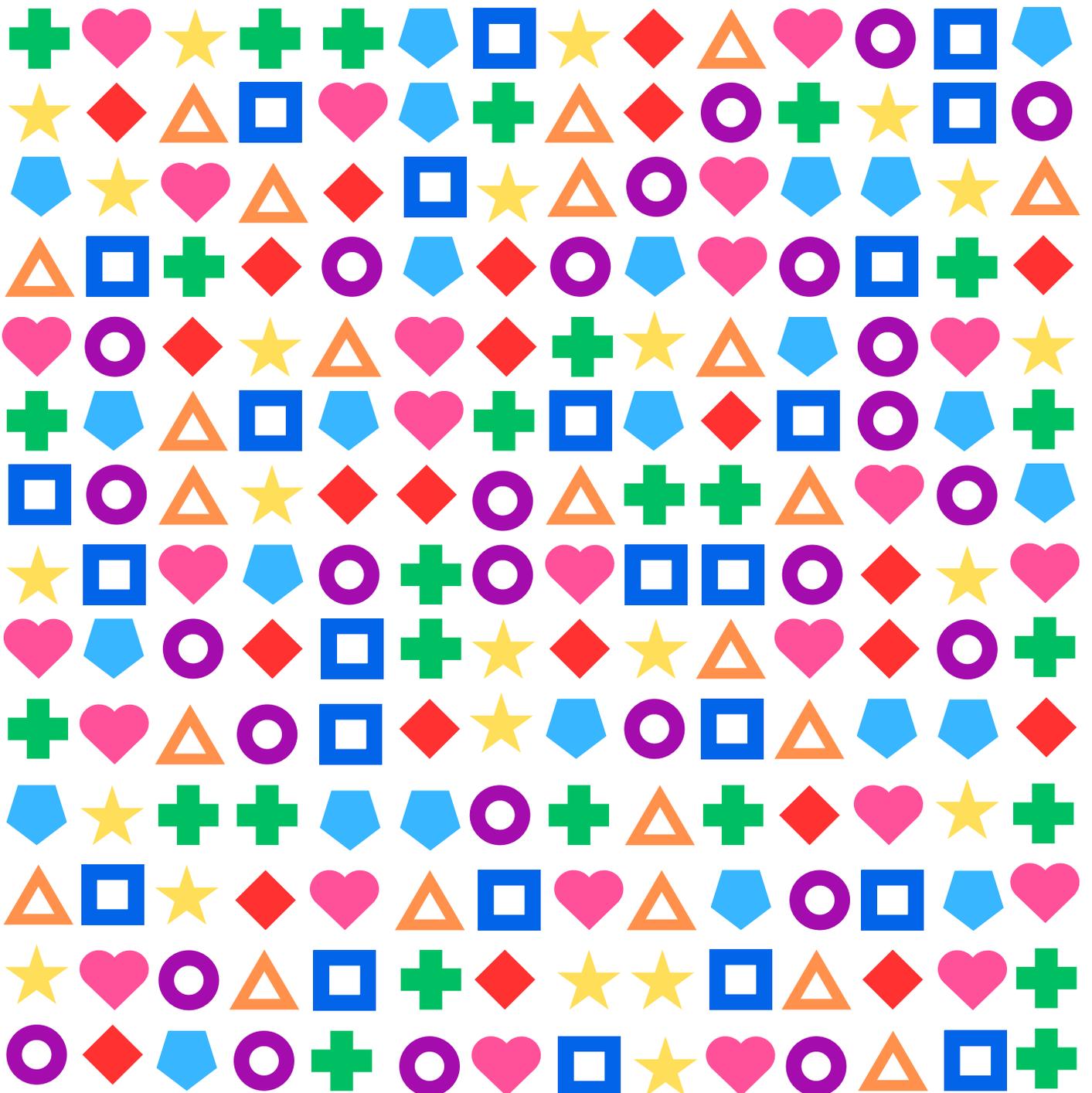
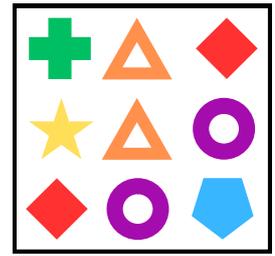
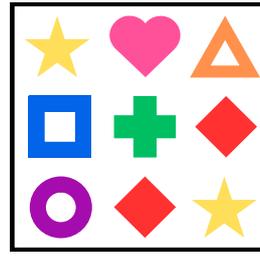
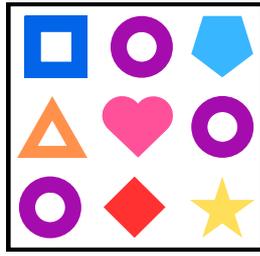
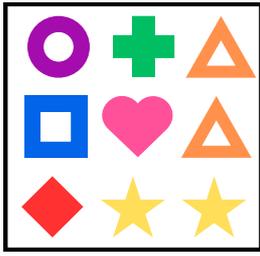
Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.

# CAÇA-SÍMBOLOS

Localize e circule as seqüências de símbolos abaixo:



# CAÇA-SÍMBOLOS



# CONTINUE O DESENHO

Nesta atividade, o objetivo é completar os desenhos incompletos, os quais apresentam um padrão pré-definido.

## Instruções

- Imprima a página seguinte;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.



# SEQUÊNCIA LÓGICA

Nesta atividade, é solicitado ao idoso analisar a sequência de símbolos em cada linha da tabela, e em seguida desenhar a forma geométrica que continuaria a sequência.

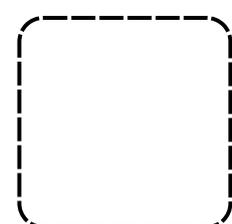
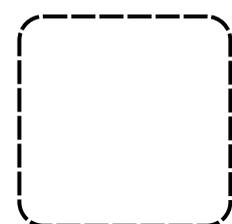
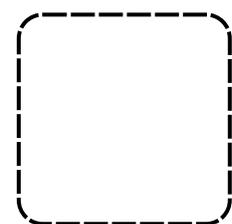
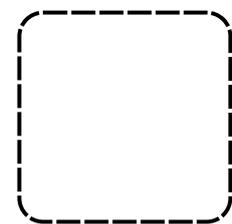
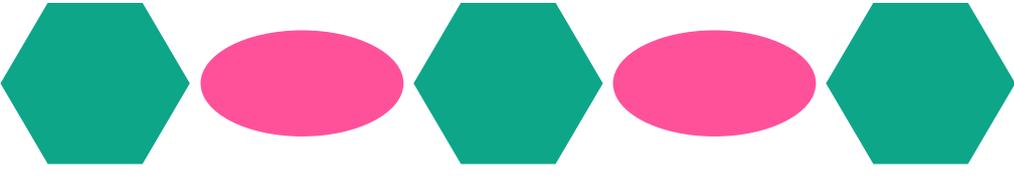
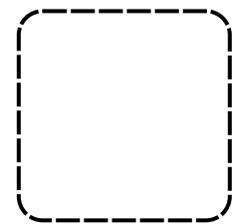
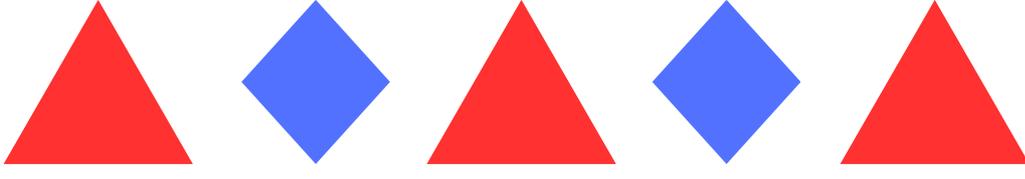
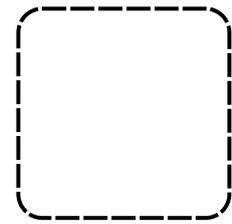
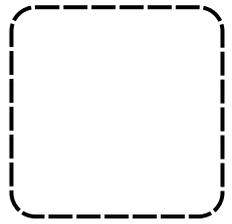
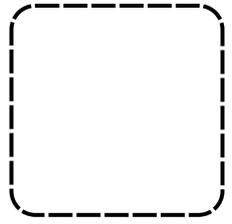
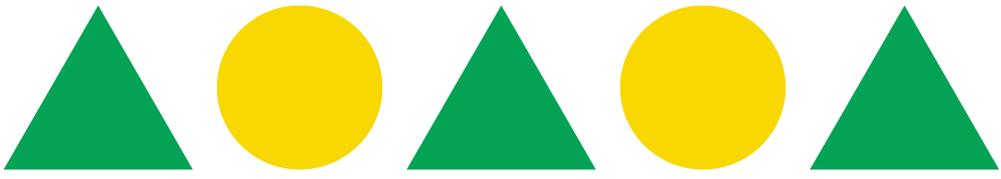
## **Materiais necessários**

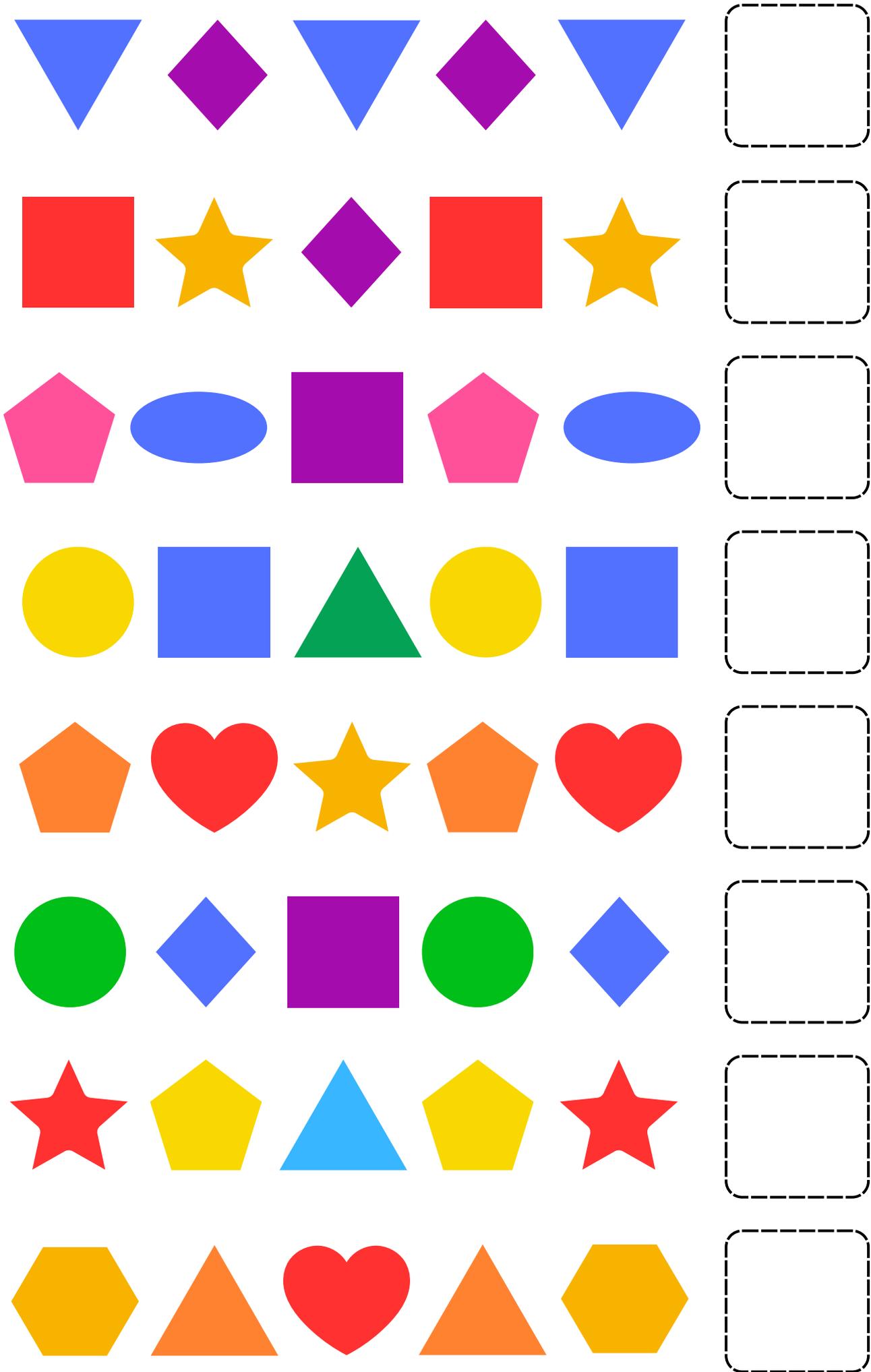
- Giz de cera (ou lápis de cor) e folhas sulfite A4.

## **Instruções**

1. Imprima as duas páginas seguintes;
2. Separe lápis de cor ou giz de cera nas seguintes cores (amarelo, azul, roxo, verde e vermelho)

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora**, a **percepção visual** (reconhecimento de formas) e o **raciocínio lógico**.





# LABIRINTOS

Nesta atividade, o objetivo é traçar o caminho correto até conseguir sair do labirinto.

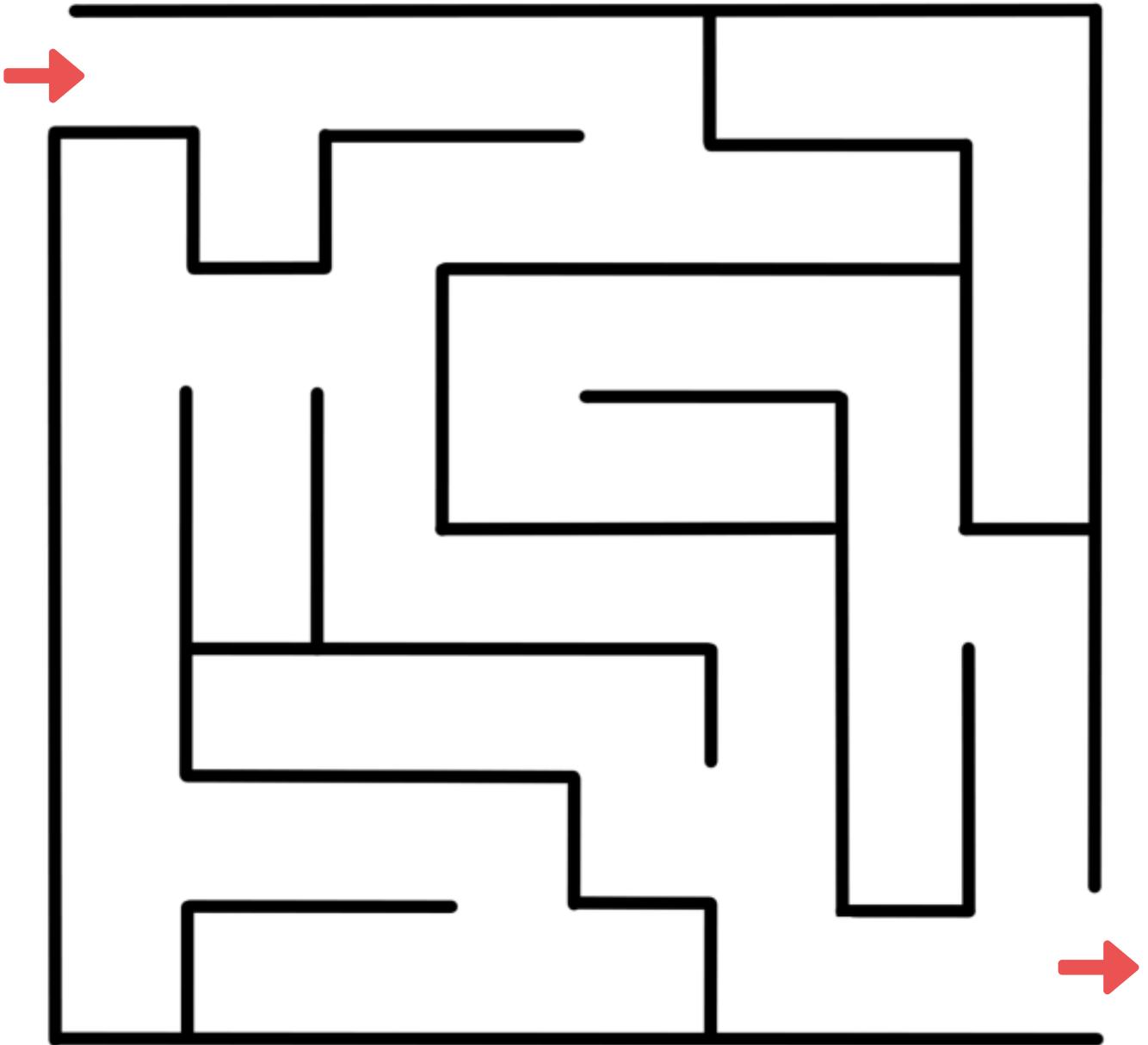
## Instruções

- Imprima as três próximas páginas;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.

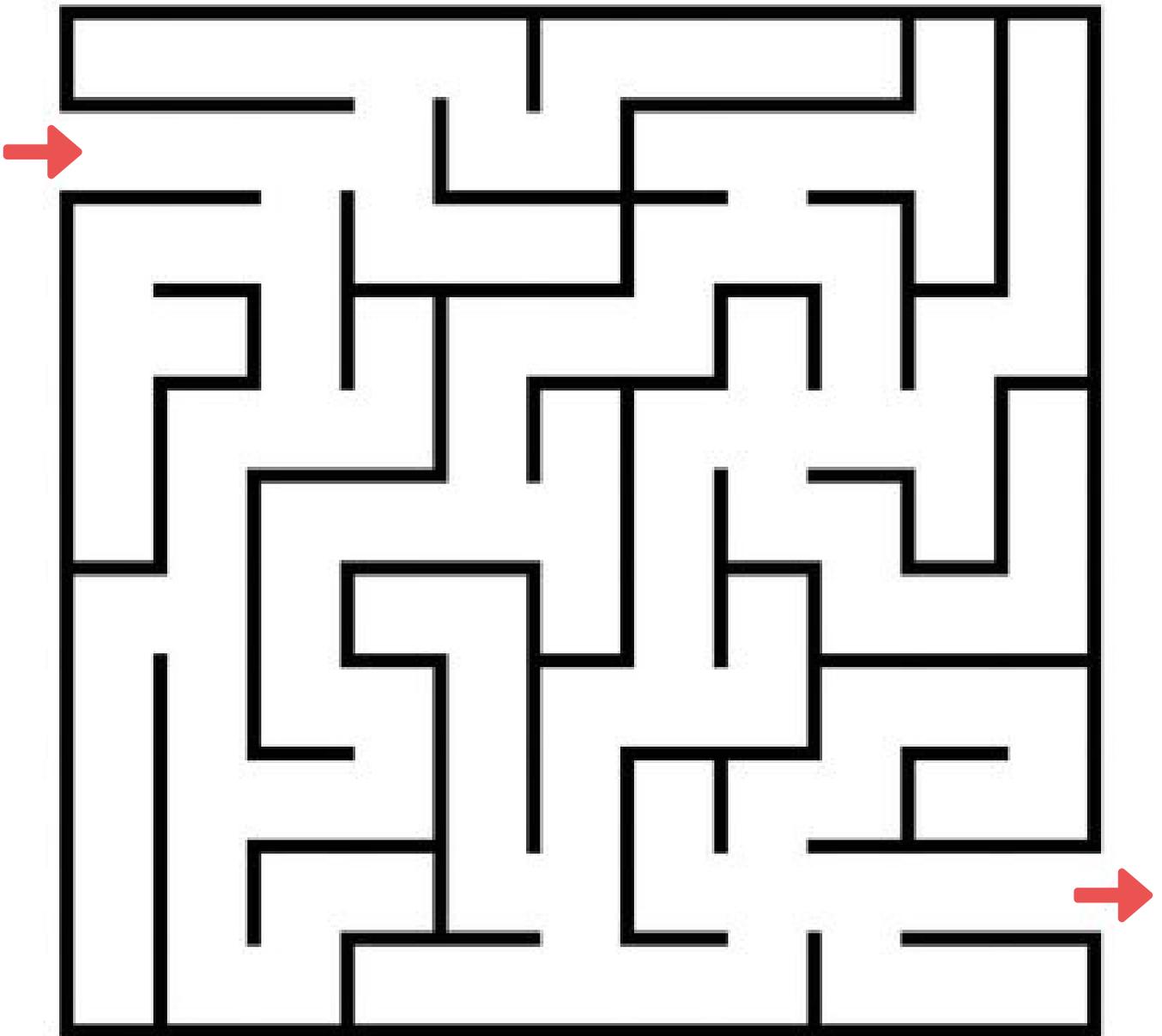
# LABIRINTO

Encontre o caminho para sair do labirinto



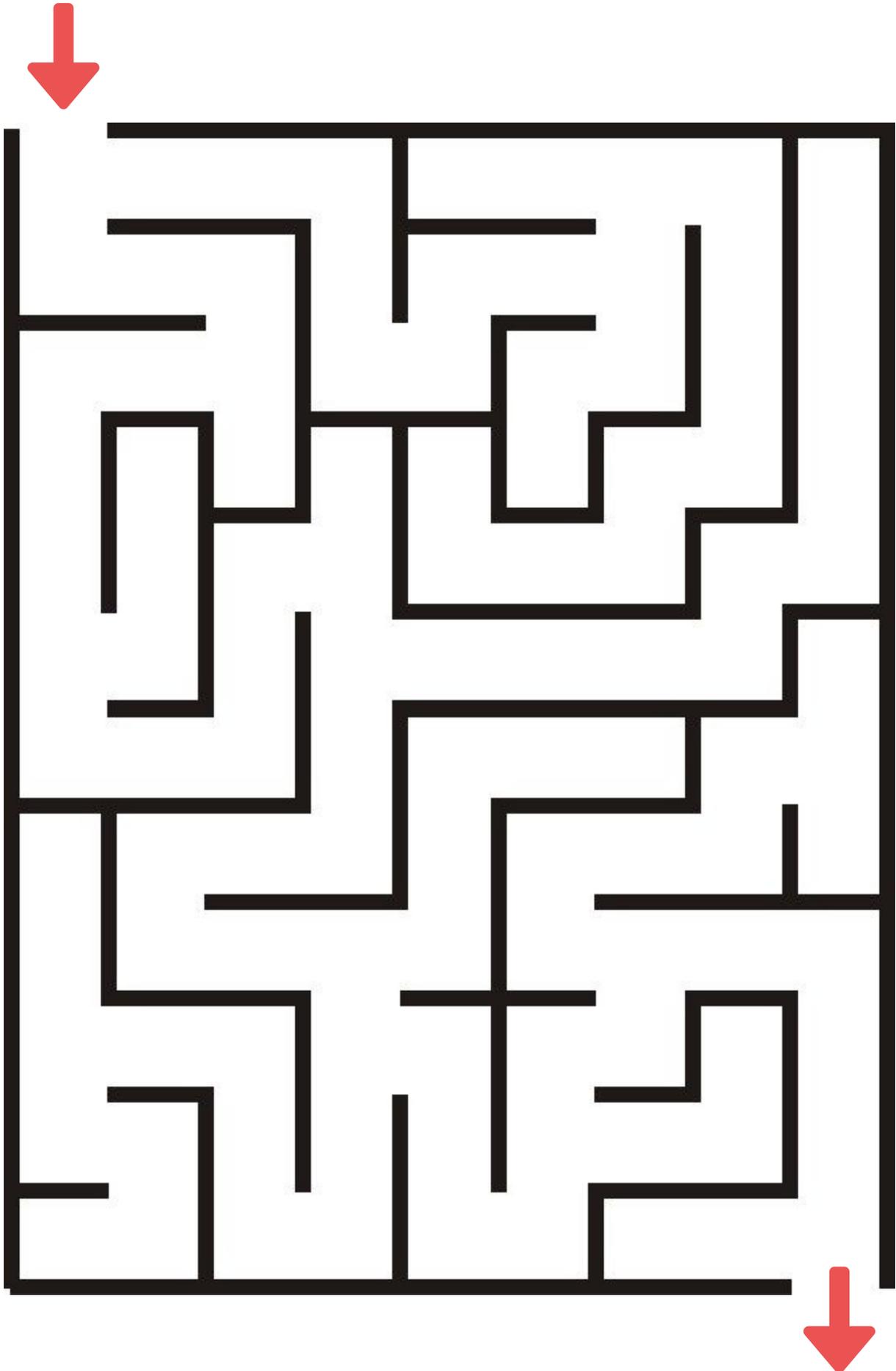
# LABIRINTO

Encontre o caminho para sair do labirinto



# LABIRINTO

Encontre o caminho para sair do labirinto



# JOGO DOS 7 ERROS

Nesta atividade, o objetivo é analisar os dois quadros de imagens e encontrar as sete diferenças que existem entre eles.

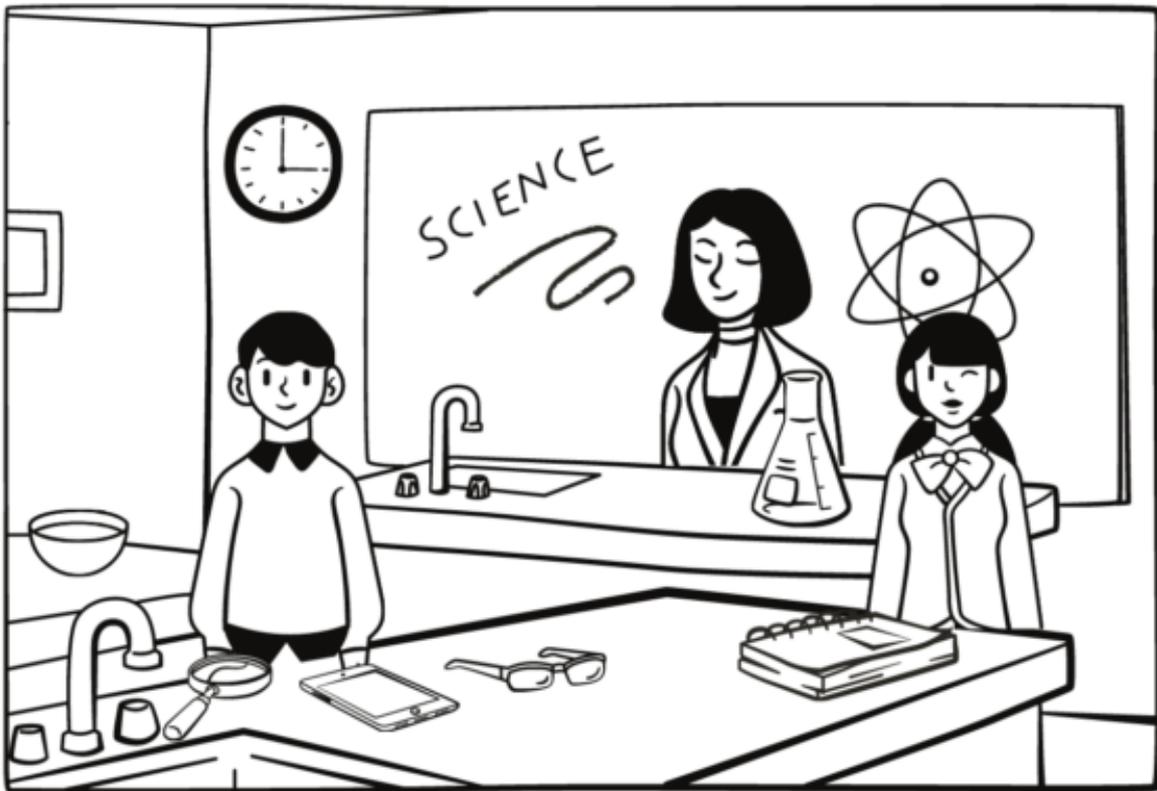
## Instruções

- Imprima as duas próximas páginas;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.

# JOGO DOS 7 ERROS

Encontre as 7 diferenças entre os dois quadros abaixo:



# JOGO DOS 7 ERROS

Encontre as 7 diferenças entre os dois quadros abaixo:



# COLORINDO OS NUMERAIS

Nesta atividade, o objetivo é colorir os números (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) de acordo com o comando apresentado.

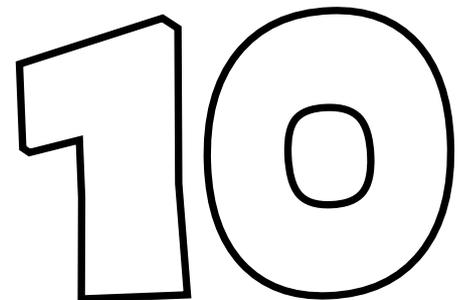
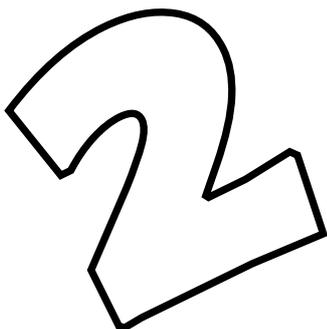
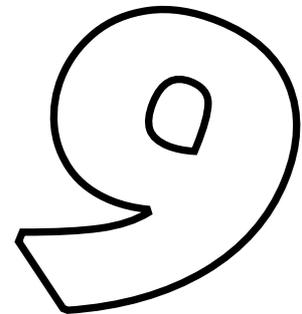
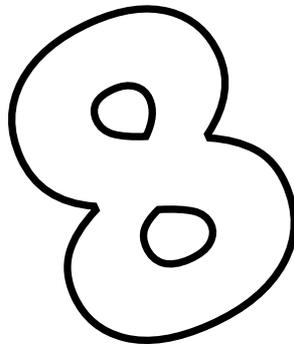
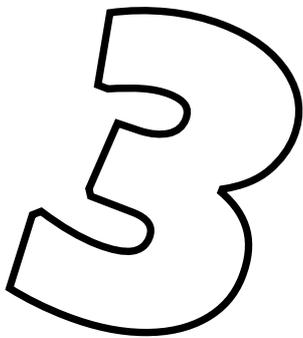
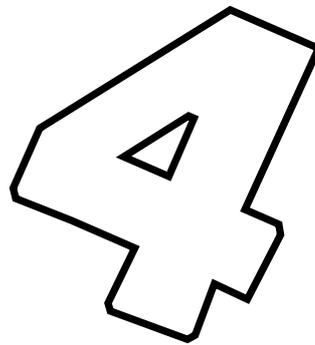
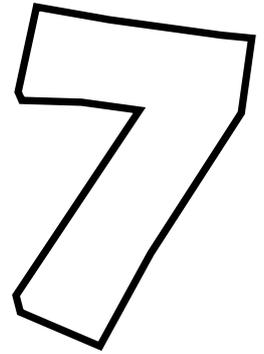
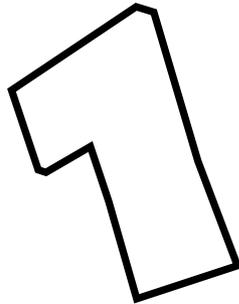
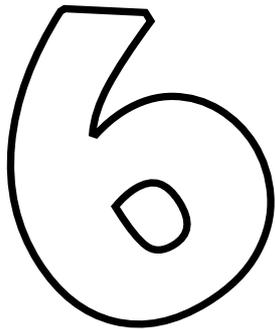
## Instruções

- Imprima a próxima página;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.

# COLORINDO OS NUMERAIS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# COLORINDO AS FORMAS GEOMÉTRICAS

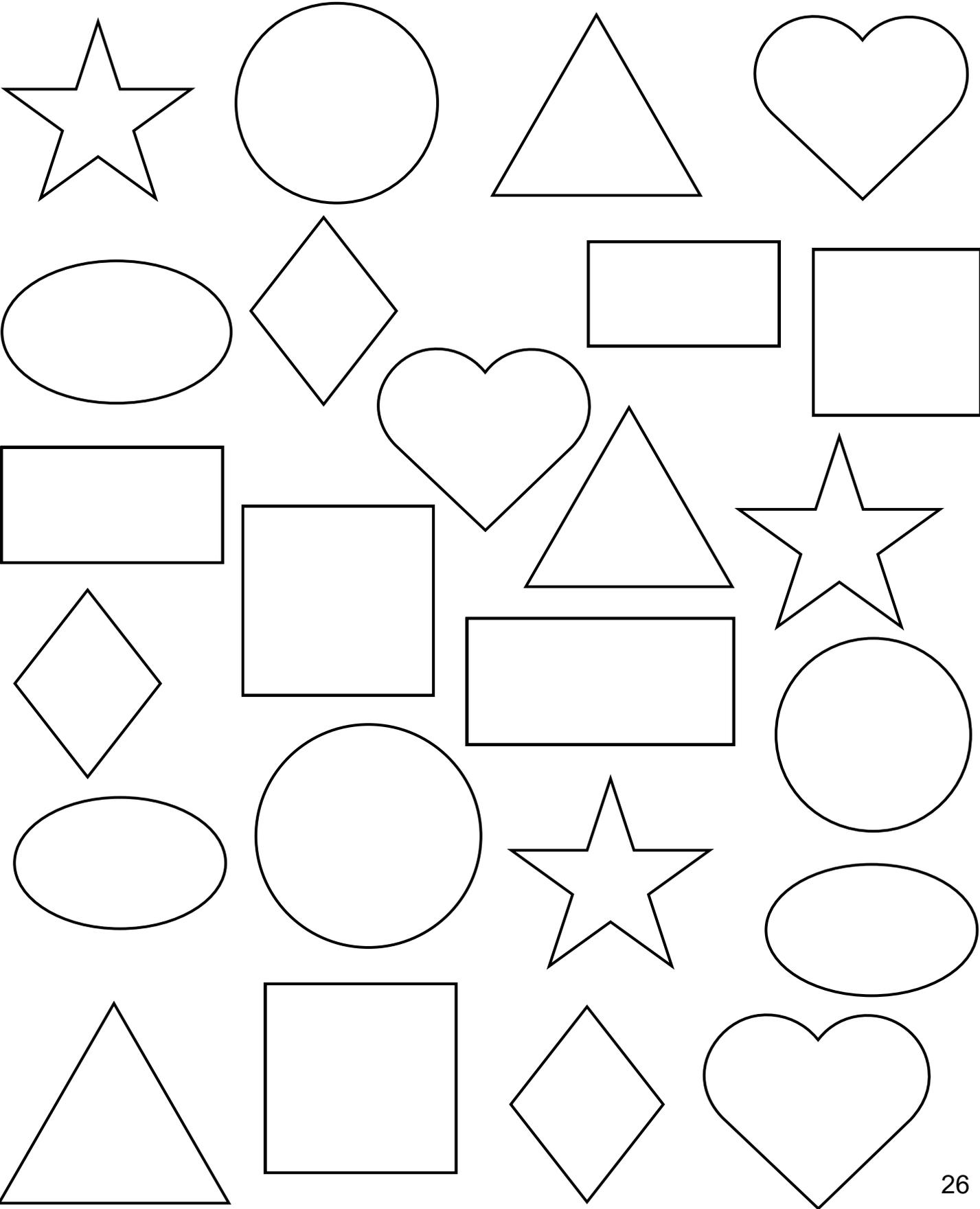
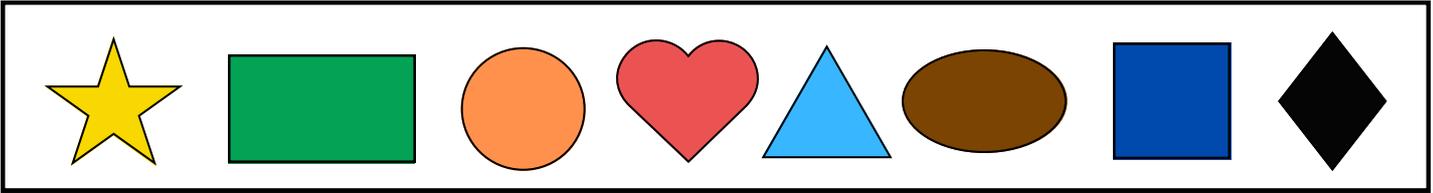
Nesta atividade, o objetivo é diferenciar as formas geométricas (círculo, estrela, quadrado, retângulo, losango, triângulo e elipse) colorindo-as de acordo com o comando apresentado.

## Instruções

- Imprima a próxima página;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.

# COLORINDO FORMAS GEOMÉTRICAS



# COLORINDO SETAS

Nesta atividade, o objetivo é colorir as setas de acordo com o comando apresentado.

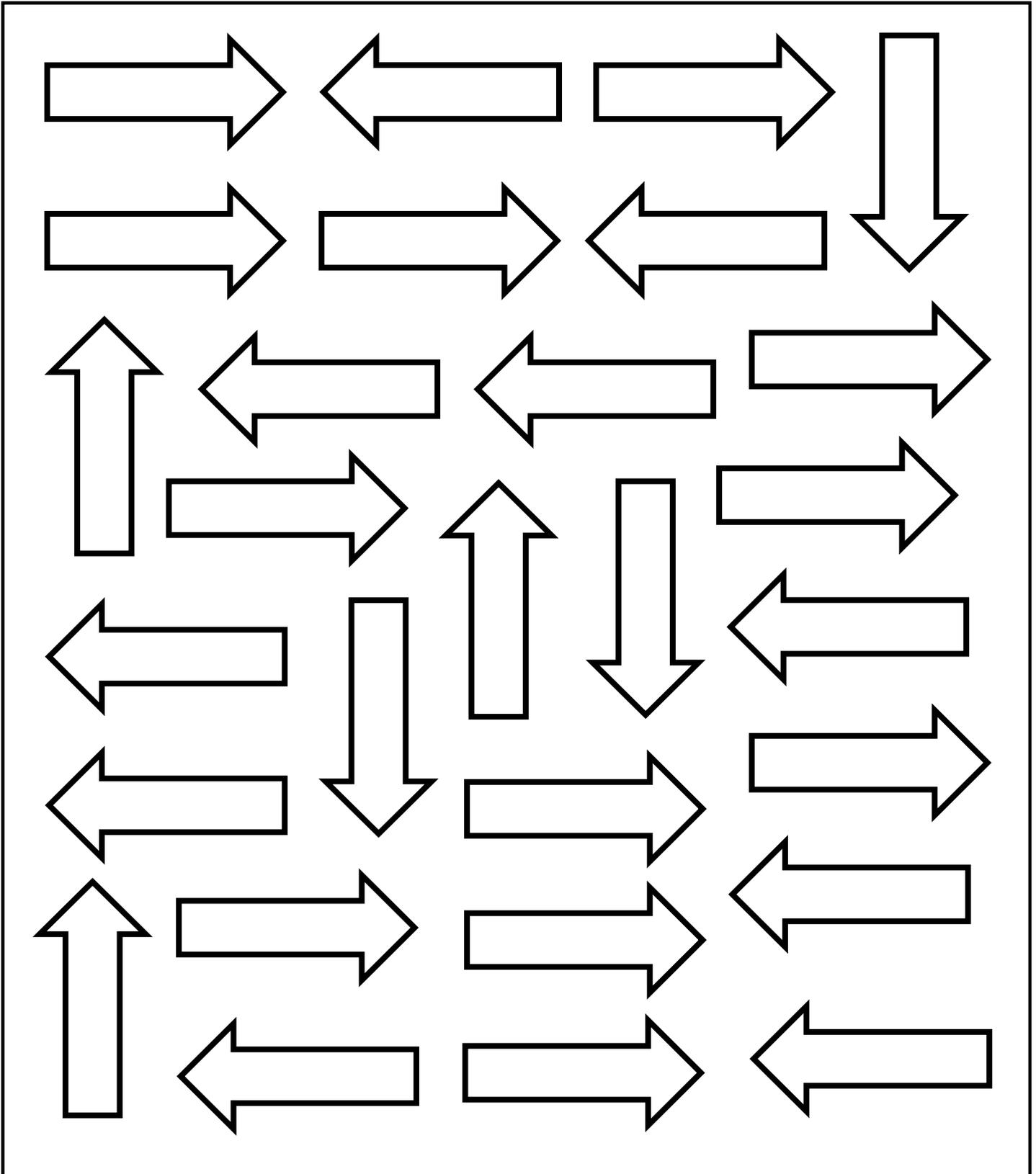
## Instruções

- Imprima a próxima página;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.

# COLORINDO SETAS

1. Pinte de AZUL as setas viradas para a direita;
2. Pinte de VERDE as setas viradas para a esquerda;
3. Pinte de AMARELO as setas viradas para baixo;
4. Pinte de VERMELHO as setas viradas para cima.



# ATIVIDADES

## (ANIMAIS DA FAZENDA; OBJETOS; ATELIÊ DE COSTURA)

Nesta atividade, o objetivo é colorir as figuras que não se repetem dentro do quadro.

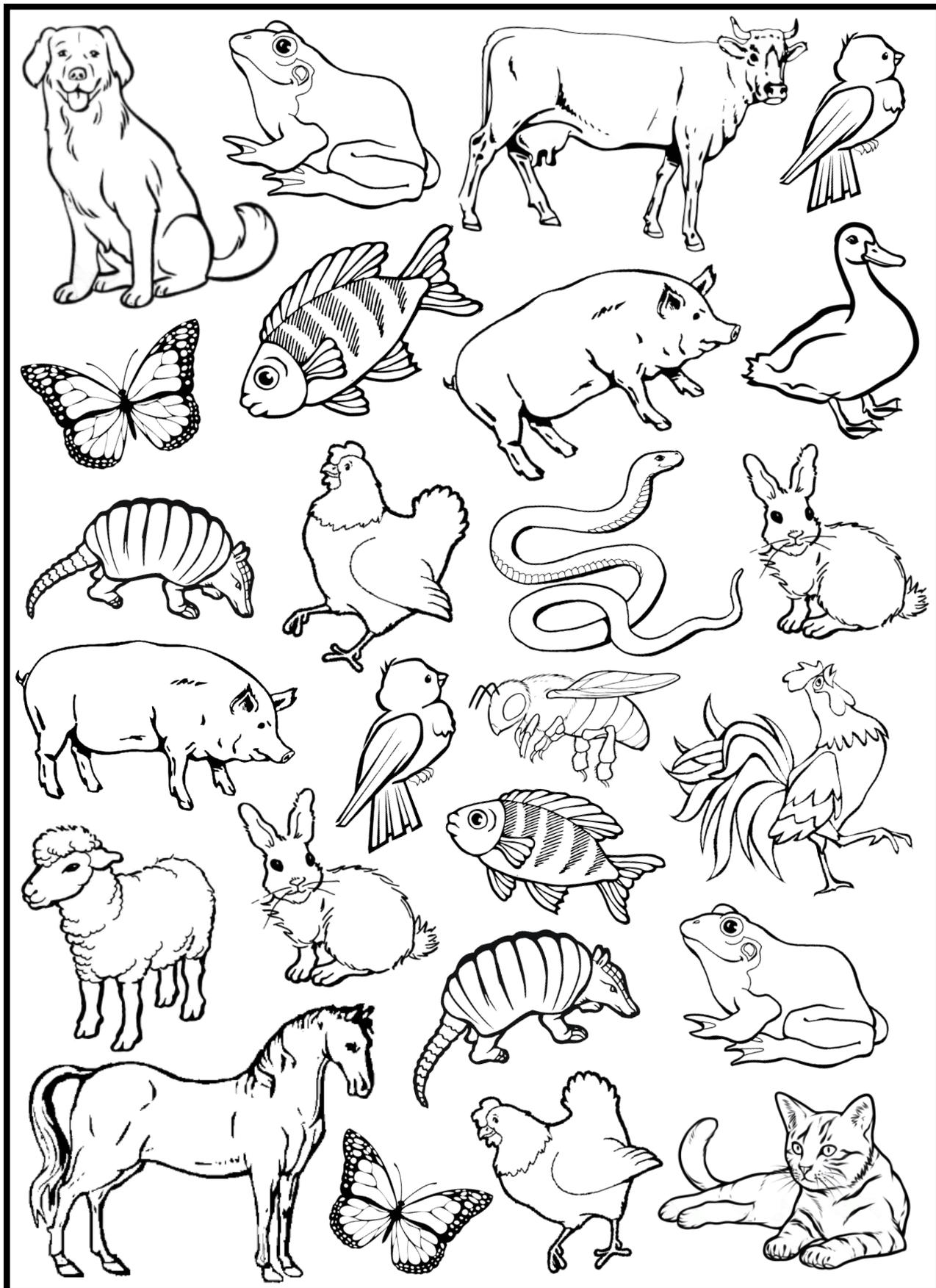
### Instruções

- Imprima as três próximas páginas;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora**, a **percepção visual** e a **memória**.

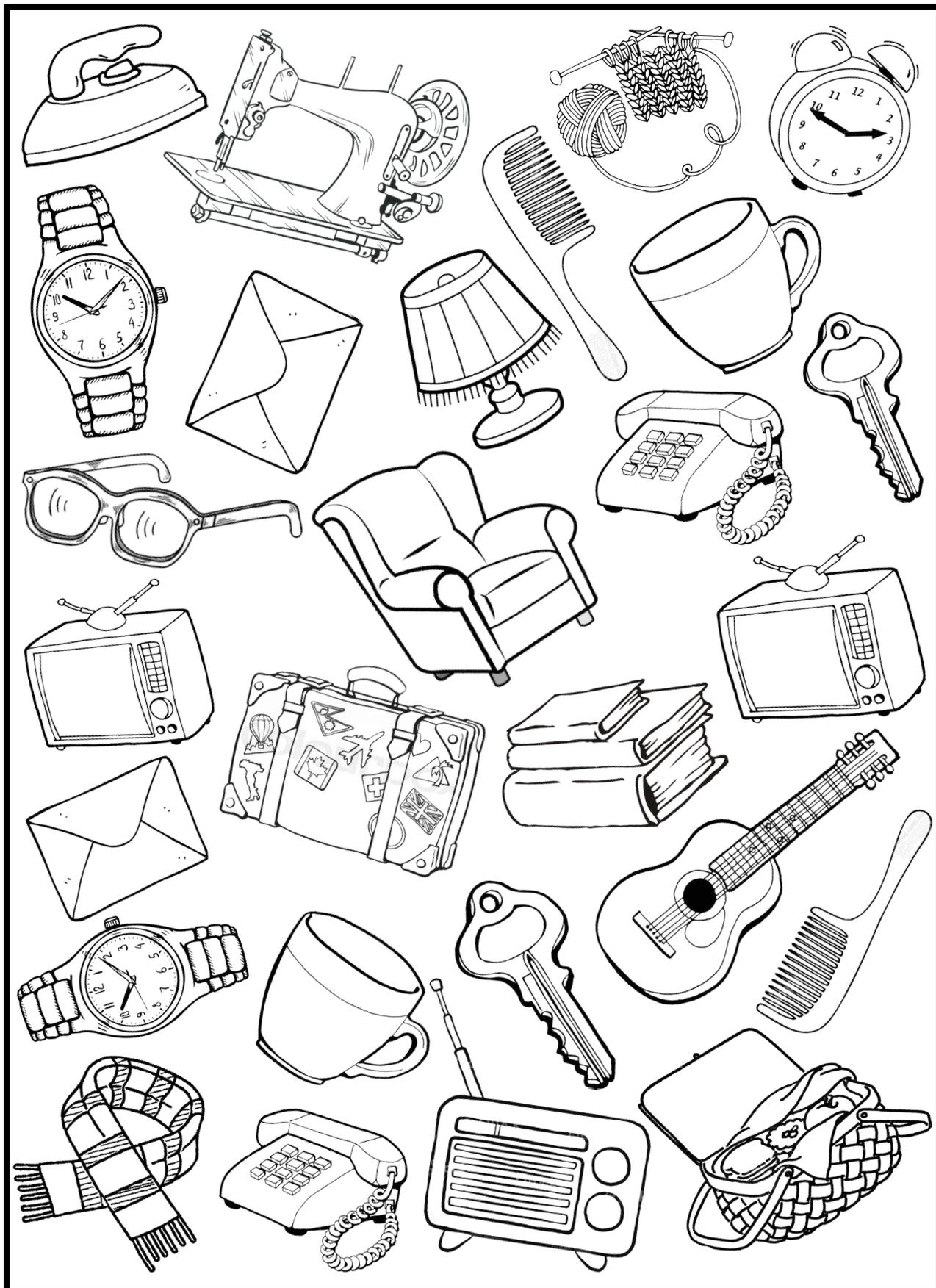
# Atividade - Animais da fazenda

Pinte as figuras que NÃO se repetem no quadro abaixo:



# Atividade - Objetos

Pinte as figuras que NÃO se repetem no quadro abaixo:





# PRIMAVERA

Nesta atividade, o objetivo é colorir apenas aquelas figuras que se repetem dentro do quadro.

## Instruções

- Imprima a próxima página;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora**, a **percepção visual** e a **memória**.



# SALADA DE FRUTAS

Nesta atividade, o objetivo é nomear as figuras que aparecem fora do quadro e colorir apenas as figuras semelhantes que dentro do quadro.

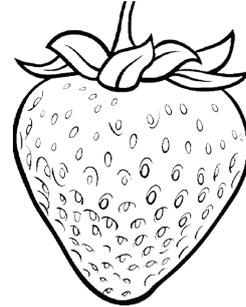
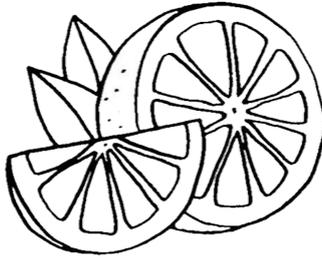
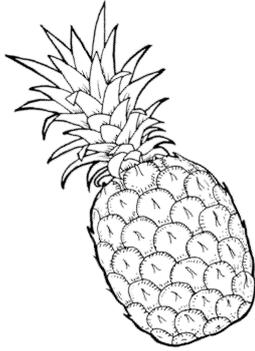
## Instruções

- Imprima a próxima página;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora**, a **percepção visual** e a **memória**.

# Salada de Frutas

Encontre no quadro abaixo as figuras semelhantes e em seguida, pinte-as.



# CAÇA-PALAVRAS

## (MESES DO ANO; PROFISSÕES)

Nesta atividade, o objetivo é encontrar no quadro as palavras solicitadas.

### Instruções

- Imprima as duas próximas páginas;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora**, a **linguagem**, a **percepção visual** e a **memória**.

# CAÇA-PALAVRAS (MESES DO ANO)

JANEIRO JUNHO NOVEMBRO DEZEMBRO

MAIO FEVEREIRO JULHO AGOSTO

MARÇO OUTUBRO ABRIL SETEMBRO

B	S	J	J	A	N	E	I	R	O	E
E	F	F	U	C	N	R	O	E	D	N
R	E	C	L	N	T	V	M	A	I	O
H	V	G	H	A	S	J	U	B	G	V
V	E	F	O	U	T	U	B	R	O	E
A	R	R	E	B	F	N	U	P	A	M
P	E	C	Q	C	D	H	H	L	B	B
N	I	M	A	R	Ç	O	J	M	R	R
D	R	U	N	P	V	O	O	U	I	O
F	O	E	A	G	R	S	E	P	L	S
I	I	V	D	F	U	J	J	V	T	C
A	L	S	S	E	T	E	M	B	R	O

# CAÇA-PALAVRAS (PROFISSÕES)

POLICIAL DENTISTA GARÇOM PROFESSOR

TAXISTA ATOR JUÍZ BOMBEIRO

MOTORISTA ADVOGADO MÉDICO DIARISTA

B	R	P	R	O	F	E	S	S	O	R
P	O	L	I	C	I	A	L	P	R	G
A	F	V	D	E	N	T	I	S	T	A
C	A	U	R	T	V	N	P	C	A	R
I	T	C	E	M	T	B	D	L	X	Ç
B	O	M	B	E	I	R	O	I	I	O
E	R	V	N	D	J	T	C	O	S	M
J	C	P	D	I	A	R	I	S	T	A
U	C	R	C	C	B	S	U	L	A	B
I	M	O	T	O	R	I	S	T	A	B
Z	R	G	C	B	E	Q	L	I	N	N
M	C	A	D	V	O	G	A	D	O	U

## Gabarito - Caça-Palavras

		J	A	N	E	I	R	O	
	F	U							N
	E	L				M	A	I	O
	V	H			J				V
	E	O	U	T	U	B	R	O	E
	R				N			A	M
	E				H			B	B
	I	M	A	R	Ç	O		R	R
	R							I	O
	O							L	
		S	E	T	E	M	B	R	O

		P	R	O	F	E	S	S	O	R
P	O	L	I	C	I	A	L			G
			D	E	N	T	I	S	T	A
	A								A	R
	T			M					X	Ç
B	O	M	B	E	I	R	O		I	O
	R			D					S	M
J			D	I	A	R	I	S	T	A
U				C					A	
I	M	O	T	O	R	I	S	T	A	
Z										
		A	D	V	O	G	A	D	O	

# CAÇA-NÚMEROS

Nesta atividade, o objetivo é encontrar os números que não se repetem e ainda colorir de vermelhos os números pares e de azul os números ímpares.

## Instruções

- Imprima a próxima página;
- Separe lápis de cor ou giz de cera.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora**, a **linguagem**, a **percepção visual** e a **memória**.

# CAÇA-NÚMEROS

1. Quais os números abaixo que NÃO se repetem? \_\_\_\_\_

2. Pinte de vermelho os números PARES e de azul os números ÍMPARES

90	14	4	61	59	75	91	51	89	53	15
19	8	39	25	58	95	21	36	42	20	59
32	95	42	77	53	10	4	65	49	31	8
21	3	91	75	35	68	19	33	14	89	75
27	31	61	99	67	55	44	32	55	42	30
44	9	19	55	71	90	58	77	15	8	71
65	48	11	36	68	35	51	64	32	27	21
71	67	51	81	49	91	89	48	55	30	58
75	30	91	61	44	32	49	65	31	95	21
19	27	14	53	75	67	91	89	15	77	35

## **Gabarito - Caça-Números**

3 - 9 - 10 - 11 - 20 - 25 - 33 - 39 - 64 - 81 - 99

# PAREAMENTO DE PALITOS

Nesta atividade, o objetivo é fazer o pareamento dos palitos conforme a disposição das bolinhas no modelo proposto. Cada um dos palitos apresenta 3 círculos (em EVA) fixados, de diferentes cores.

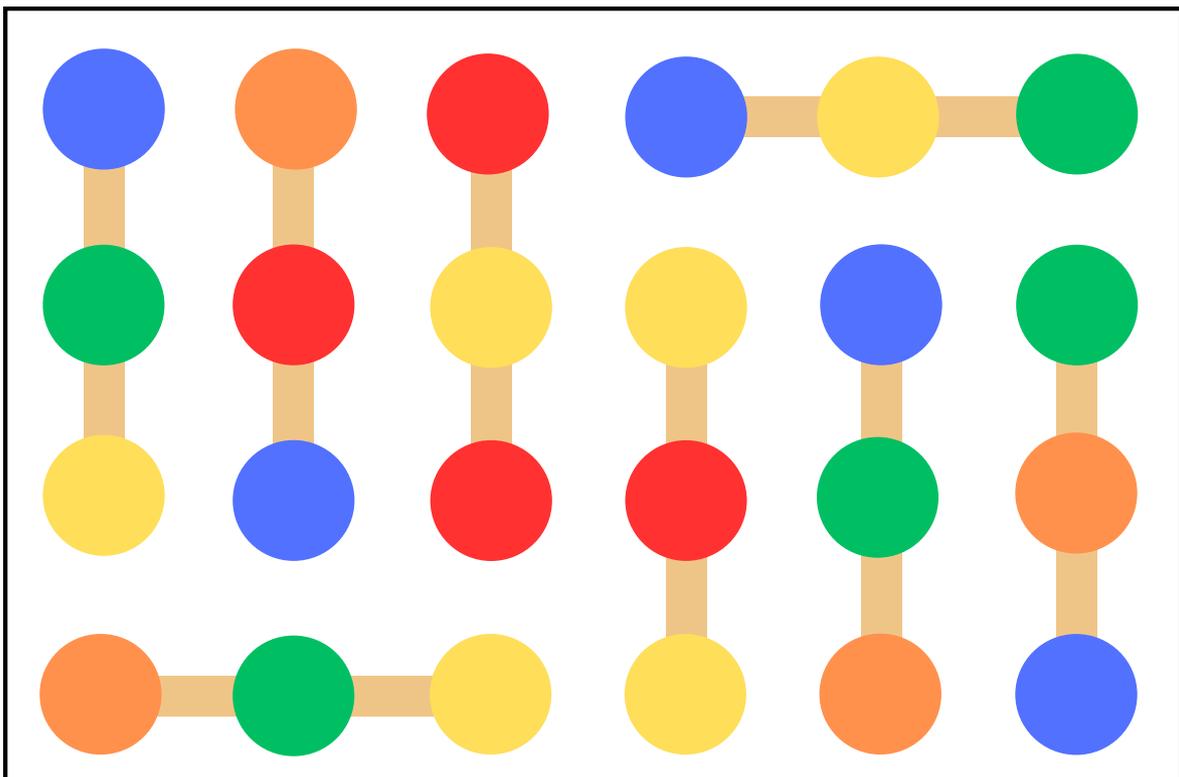
## Materiais necessários

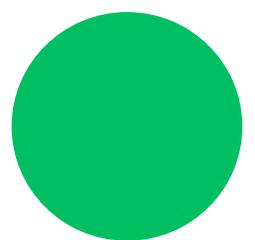
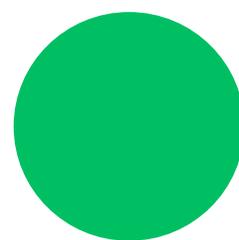
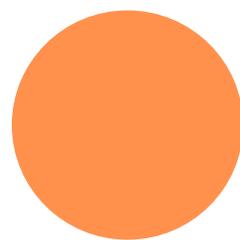
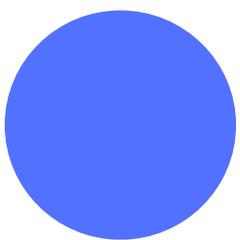
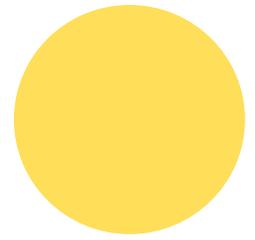
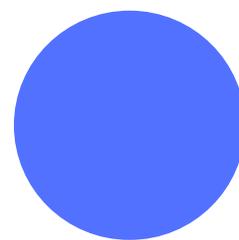
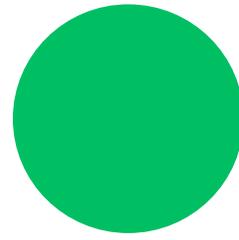
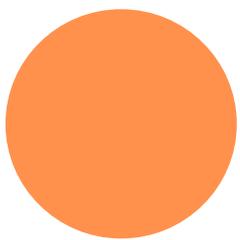
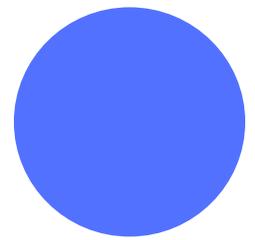
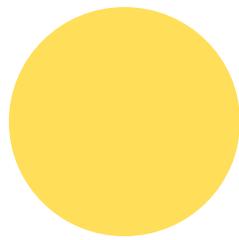
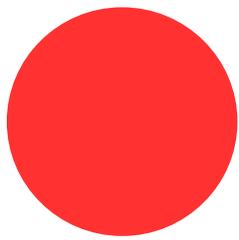
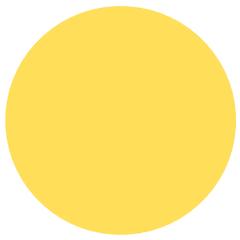
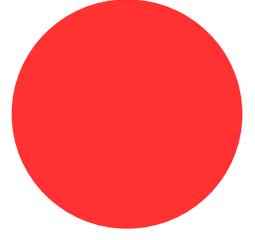
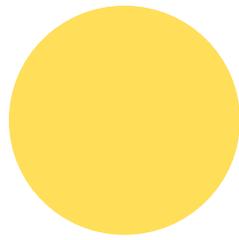
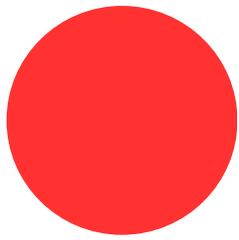
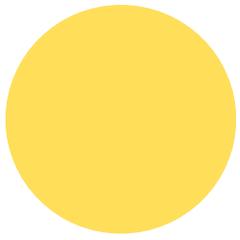
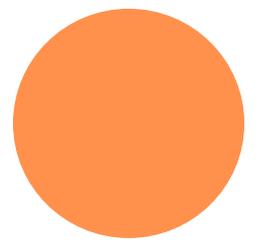
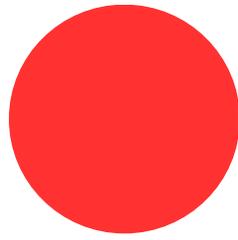
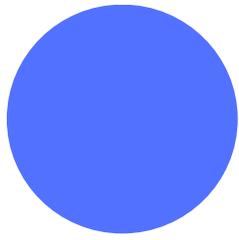
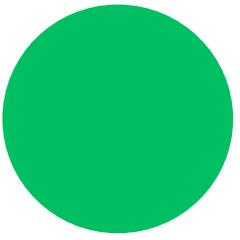
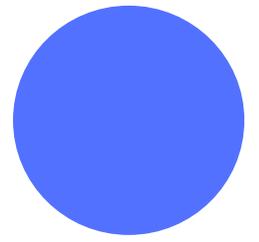
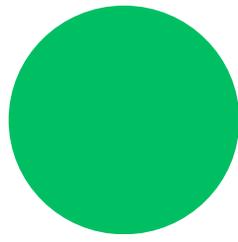
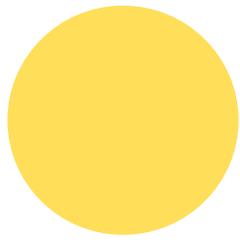
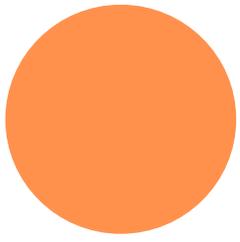
- Cola quente, compasso, palitos de picolé, folha sulfite A4, folhas em EVA (cores amarelo, azul, laranja, verde e vermelho) e tesoura.

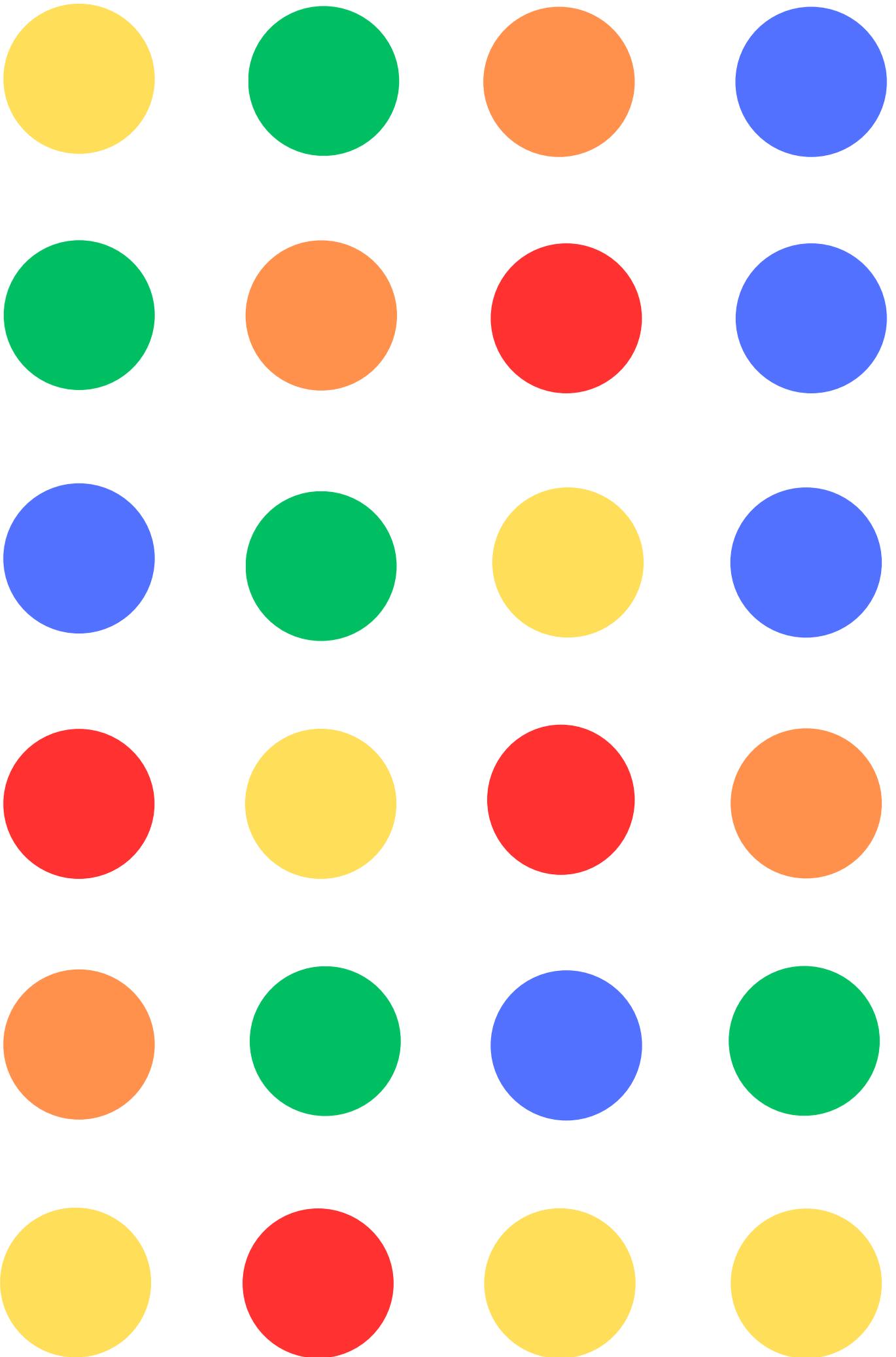
## Instruções:

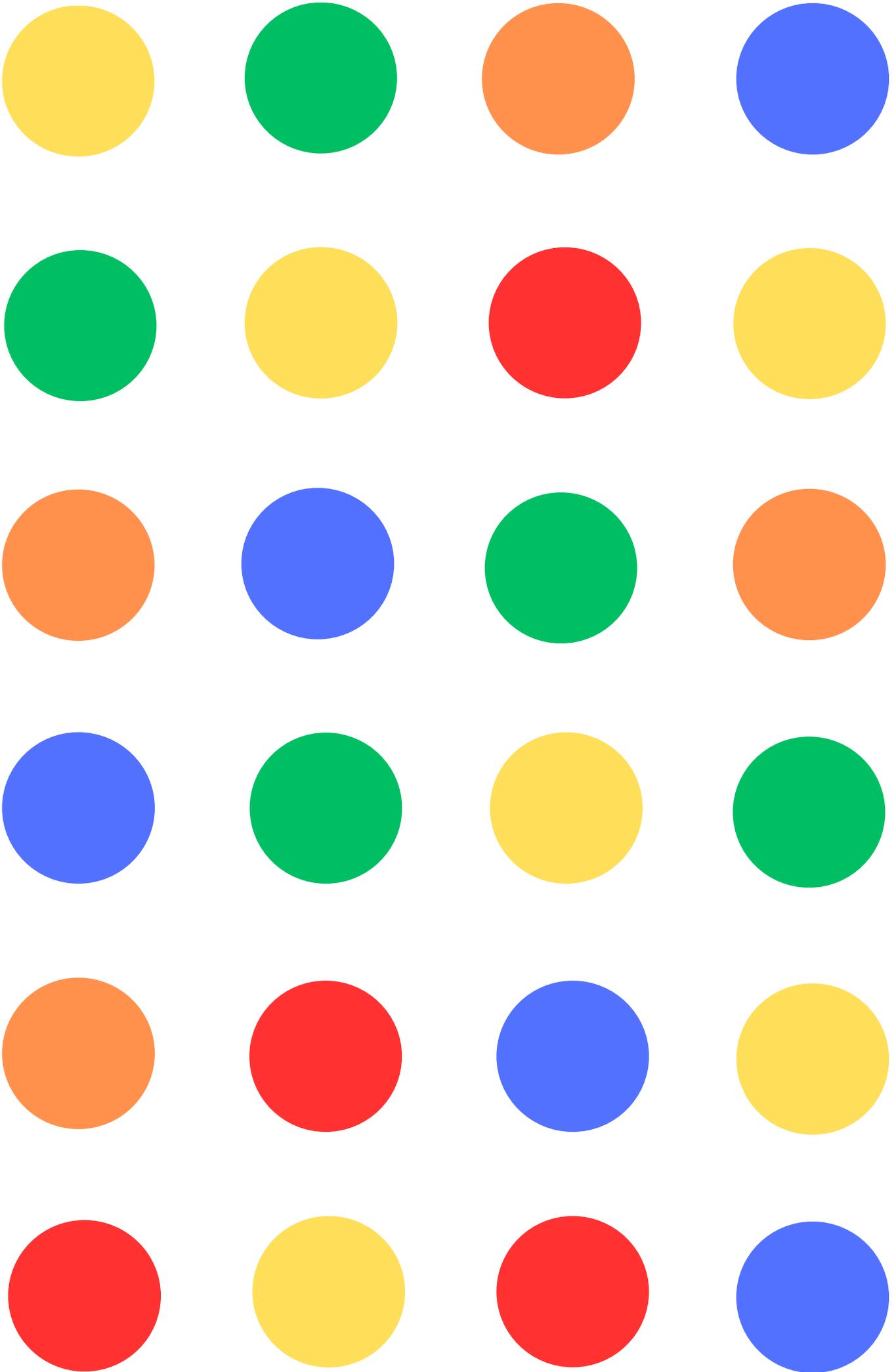
1. Imprima as três próximas páginas;
2. Recorte círculos em EVA com 3cm de diâmetro nas cores: amarelo (6), azul (5), laranja (4), verde (5) e vermelho (4);
3. Cole com cola quente os círculos em palitos de sorvete, seguindo o modelo ilustrativo abaixo.
4. Ao todo, são oito combinações de palitos, servindo para os três modelos.

Tal atividade estimula a **percepção visual**, a **coordenação motora**, a **atenção** e o **raciocínio**.









# CORES E FORMAS

Nesta atividade, são apresentadas numa tabela as seguintes formas geométricas: triângulo, círculo, estrela e quadrado. O objeto é completar a tabela em branco com as figuras em EVA seguindo a ordem das cores (amarelo, azul e vermelho).

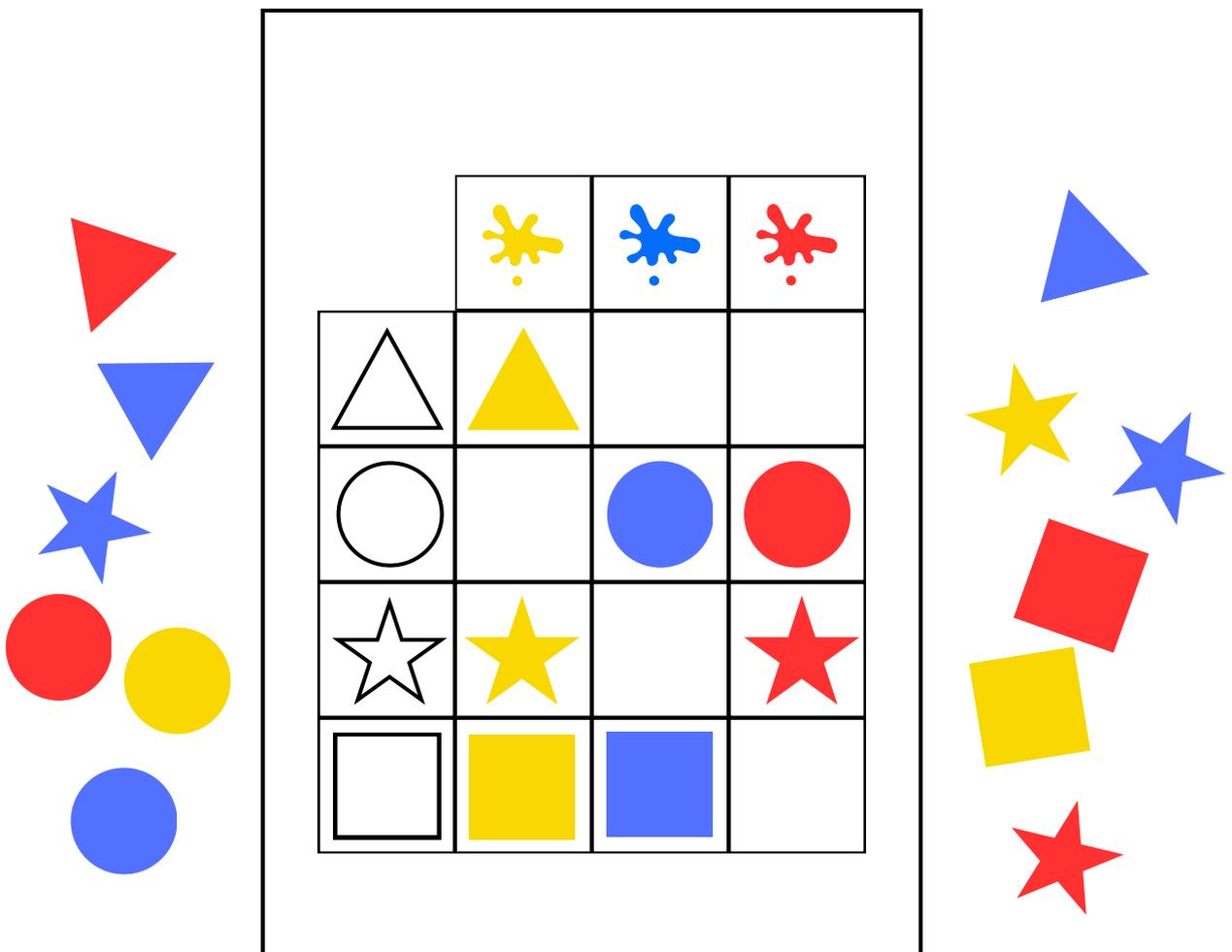
## Materiais necessários

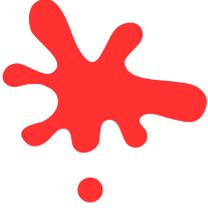
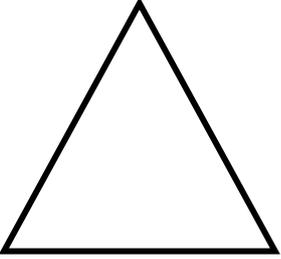
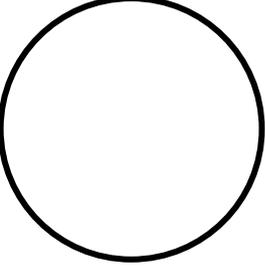
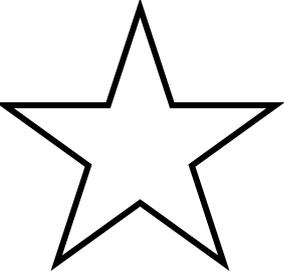
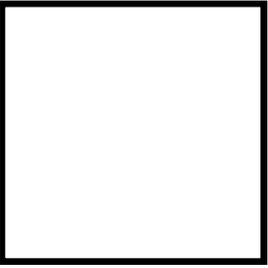
- Compasso, folha sulfite A4, folhas em EVA (cores: amarelo, azul e vermelho), régua e tesoura.

## Instruções:

1. Imprima a próxima página;
2. Recorte cada uma das formas (triângulos, círculos, estrelas e quadrados) a partir de folhas em EVA nas cores amarelo, azul e vermelho.

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora**, a **percepção visual**.



# CUBO-MÁGICO

Nesta atividade, são apresentadas combinações de cores dispostas aleatoriamente no estilo de um cubo mágico. O objetivo é preencher a tabela em branco com os quadrados em EVA coloridos, seguindo o modelo proposto na folha.

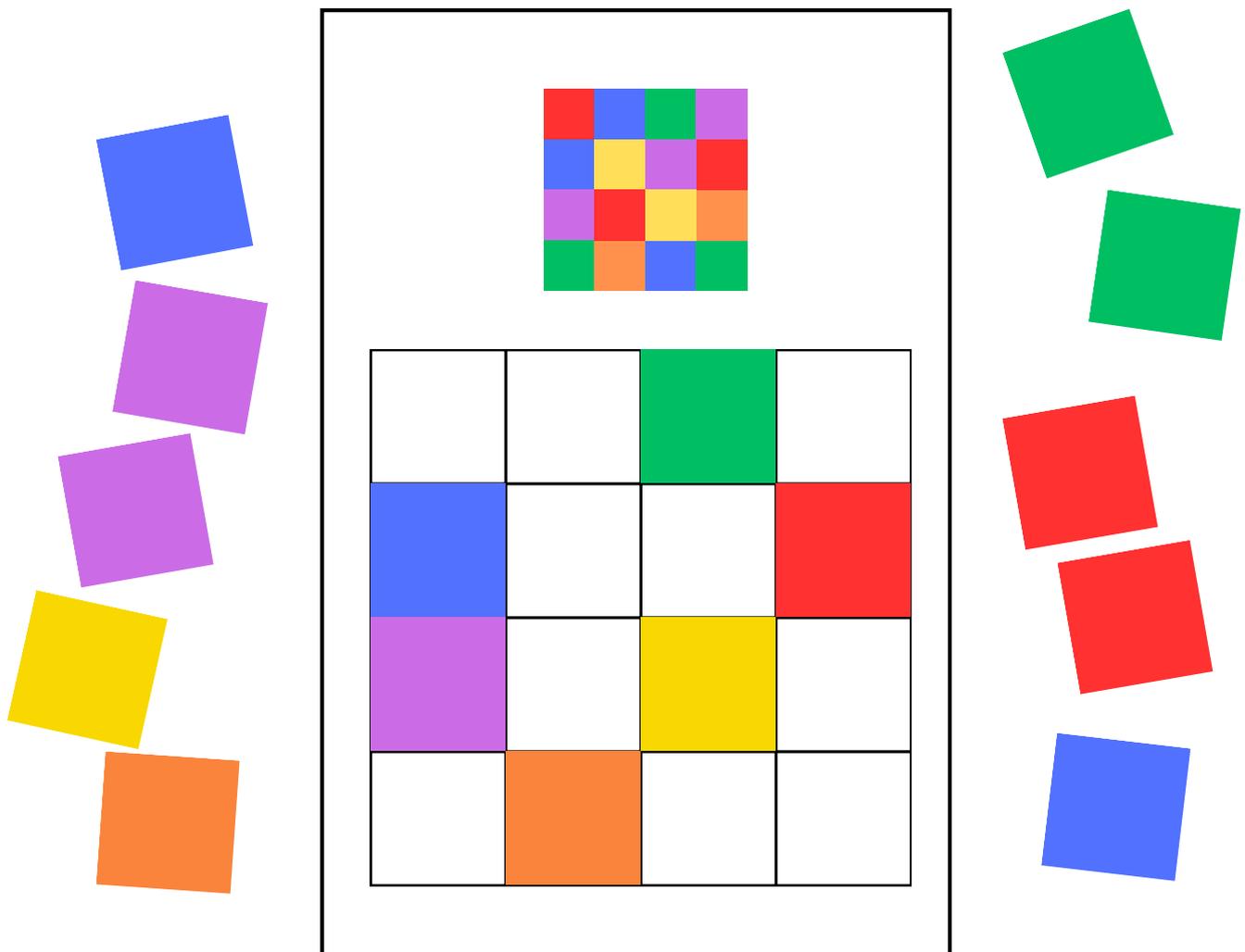
## Materiais necessários

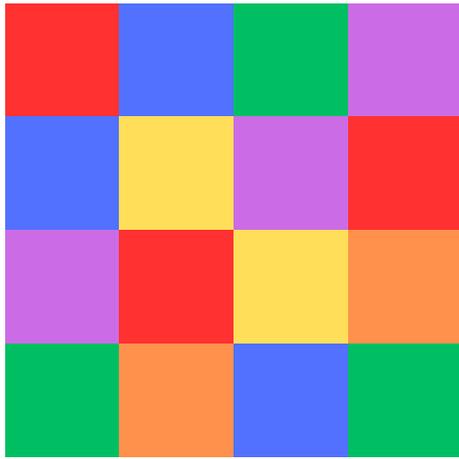
- Caneta, compasso, tesoura, folhas sulfite A4, folhas em EVA (cores: amarelo, azul, laranja, lilás, verde e vermelho) e régua.

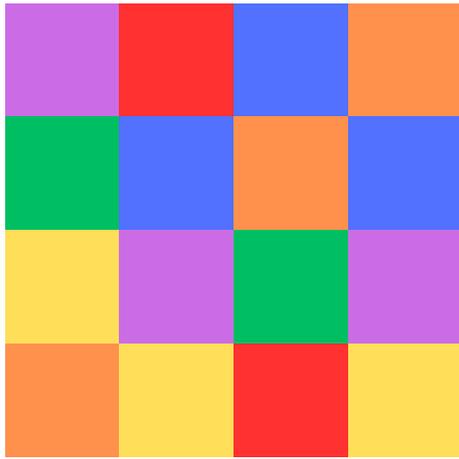
## Instruções

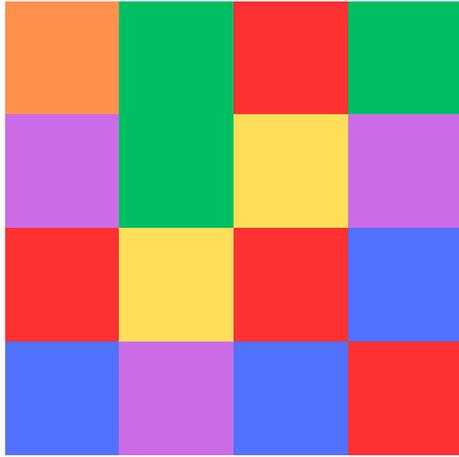
1. Imprima as três próximas páginas;
2. Recorte quadrados com 4cm x 4cm em EVA nas seguintes cores: amarelo (7), azul (9), laranja (5), lilás (9), verde (8) e vermelho (9).

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.






# JOGO DAS BOLINHAS

Nesta atividade, são apresentadas combinações de cores em formato de círculos, dispostas aleatoriamente. O objetivo é preencher a tabela em branco com círculos em EVA seguindo o modelo proposto na folha.

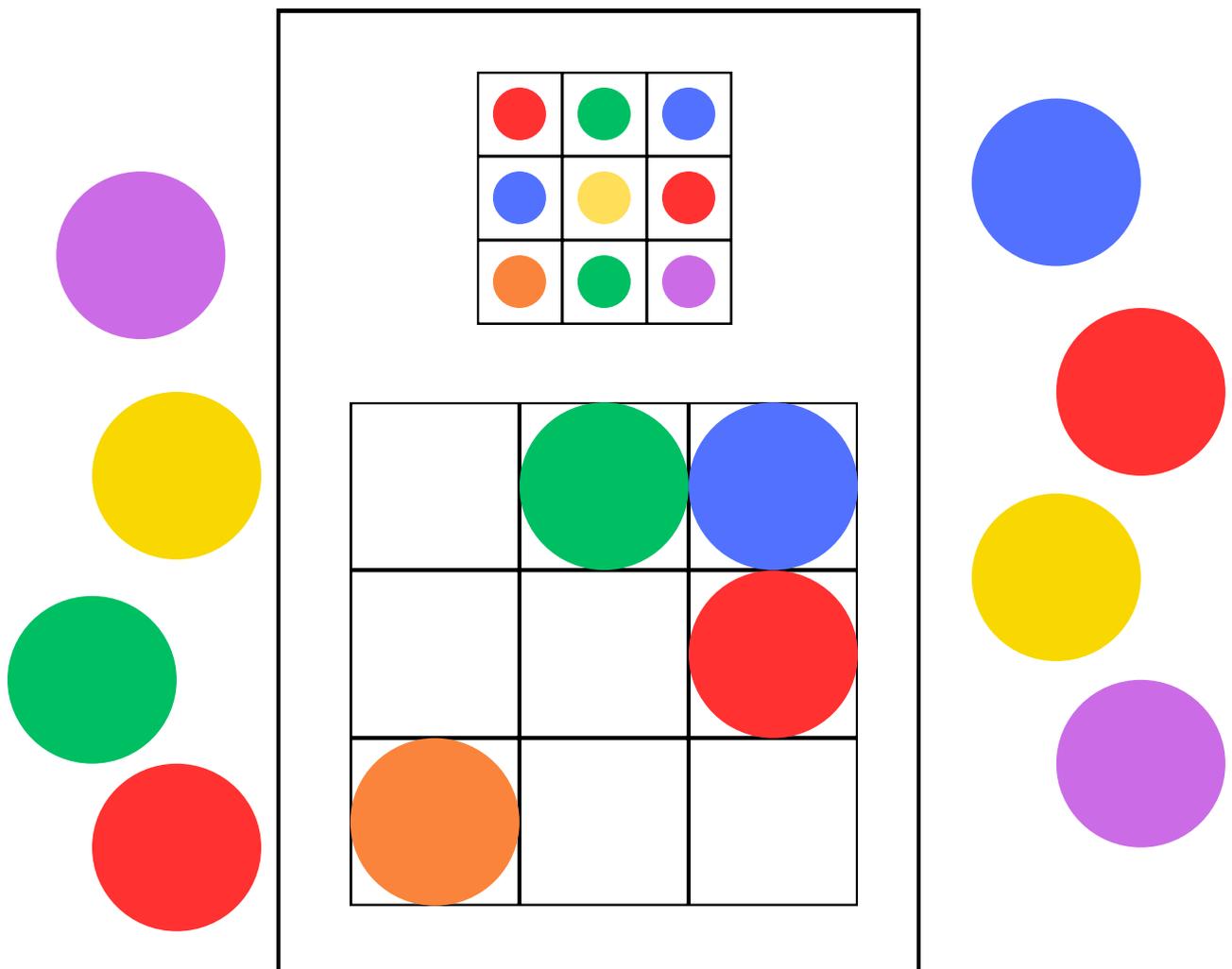
## Materiais necessários

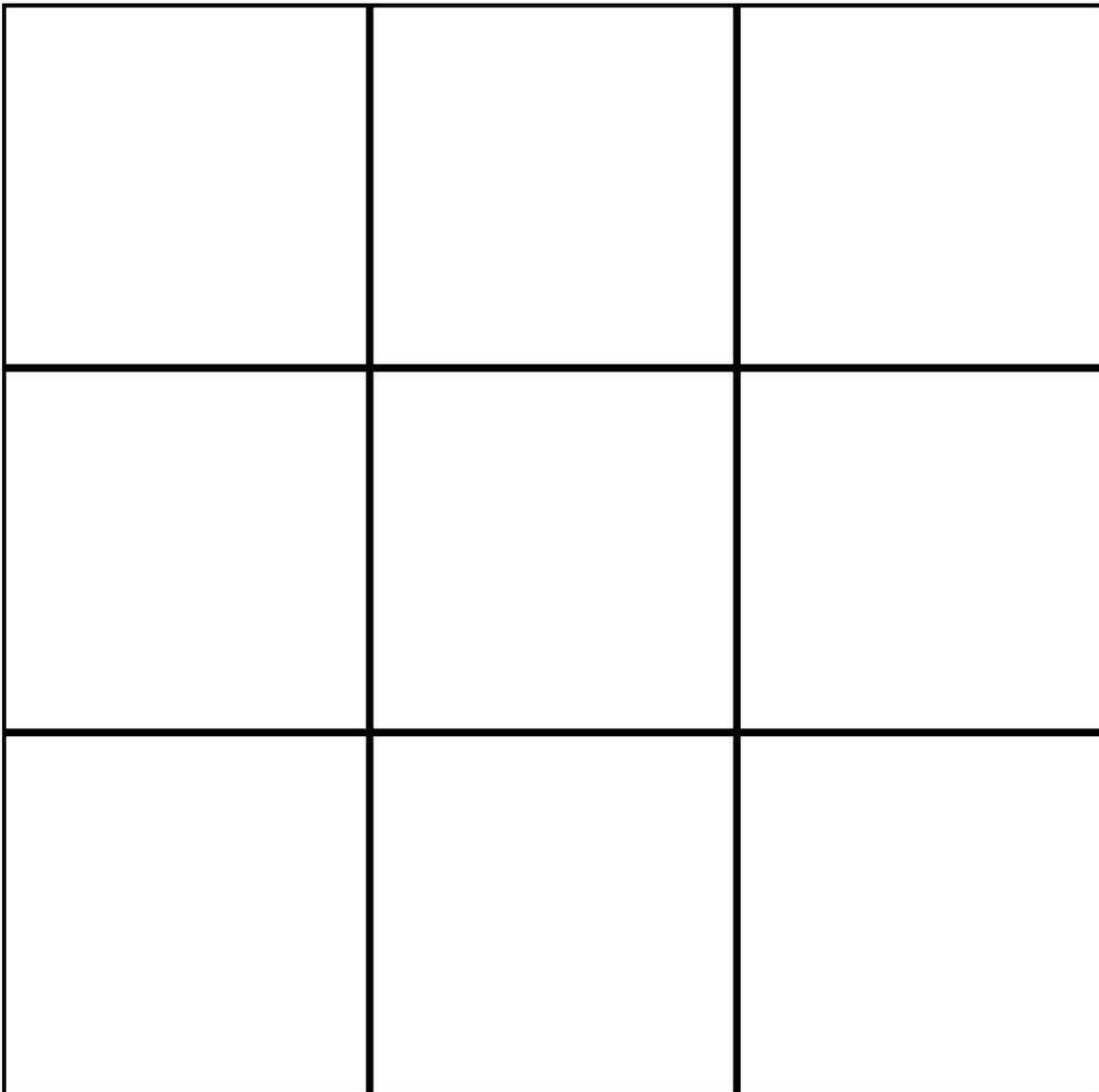
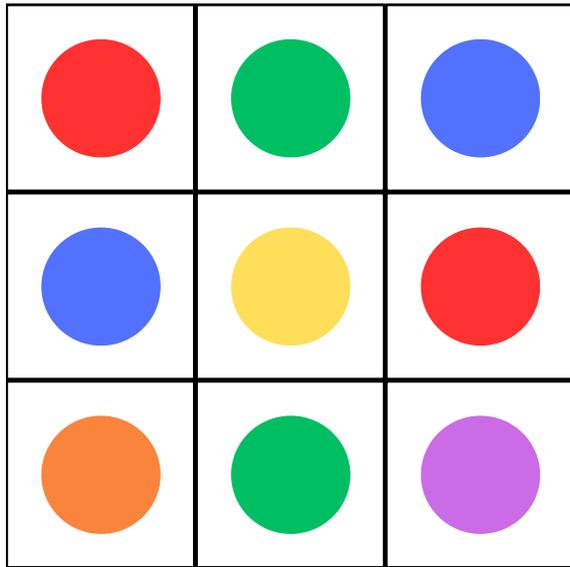
- Caneta, compasso, folhas sulfite A4, folhas em EVA (cores: amarelo, azul, laranja, lilás, verde e vermelho) e tesoura.

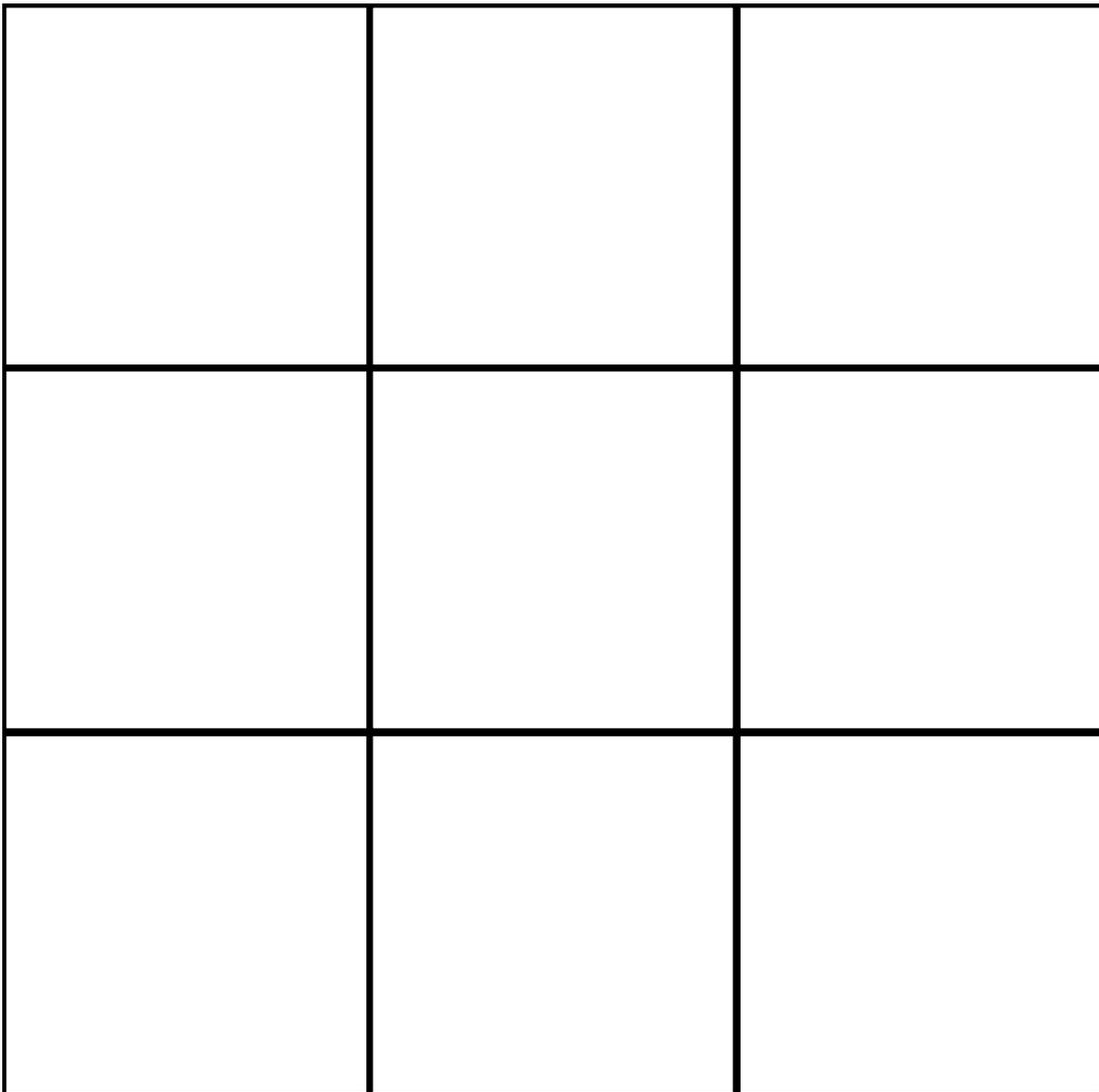
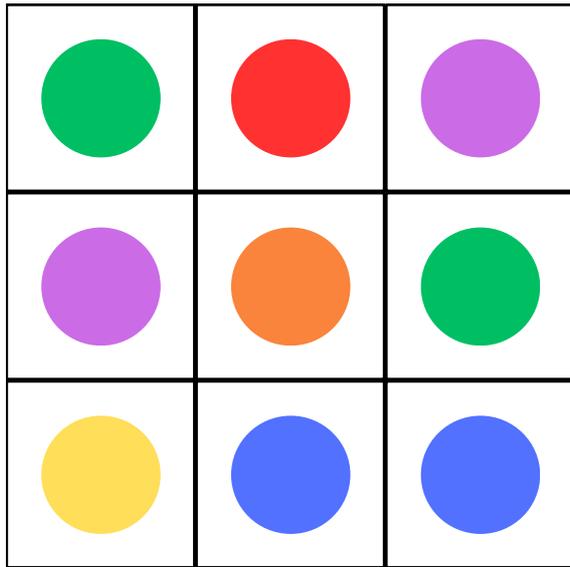
## Instruções:

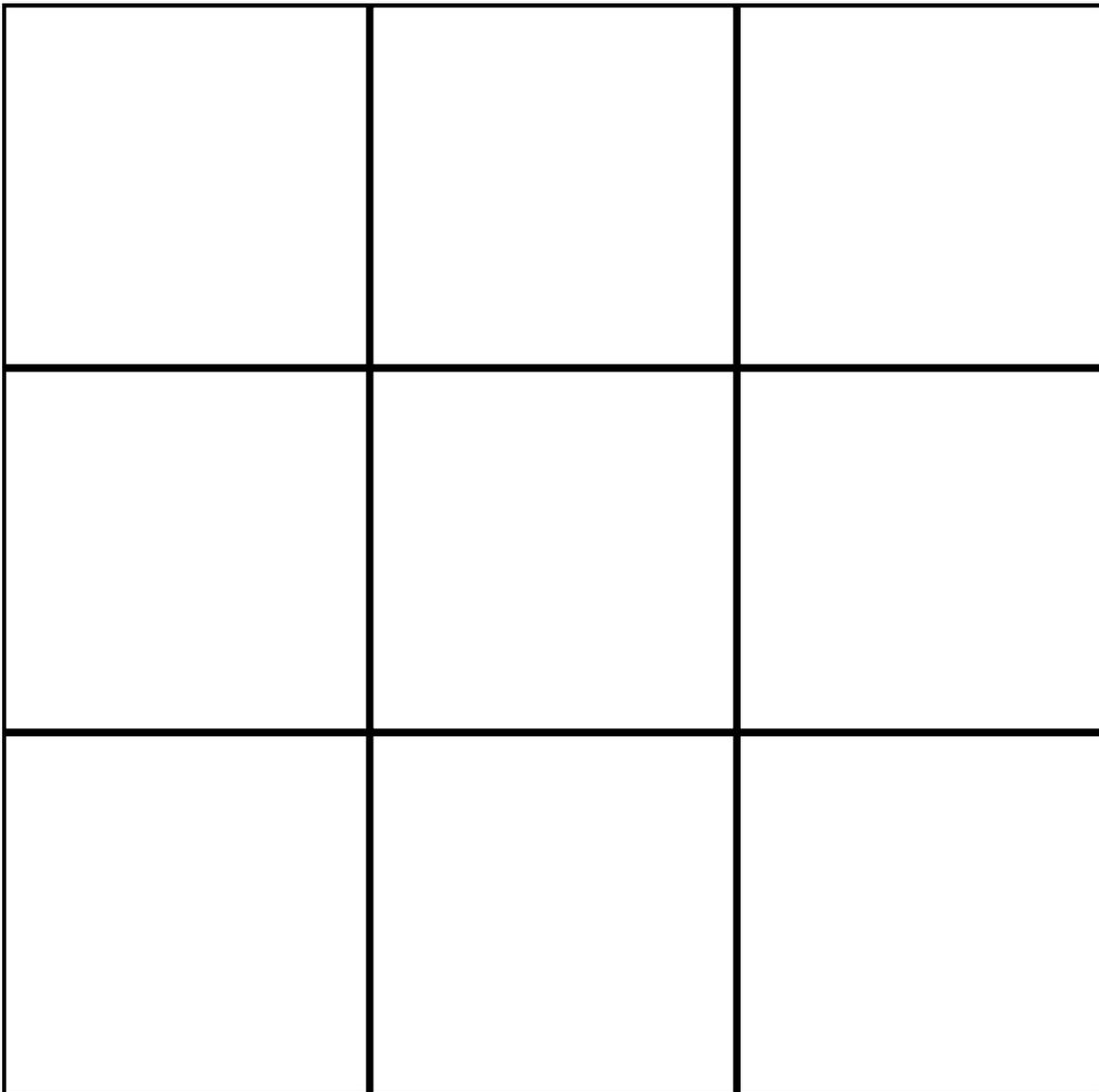
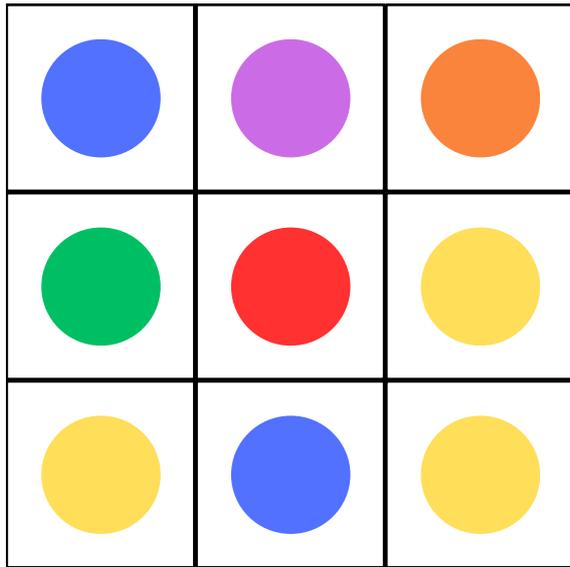
1. Imprima as próximas 3 páginas;
2. Recorte círculos em EVA com 5cm de diâmetro nas seguintes cores: amarelo (5), azul (6), laranja (3), lilás (3) verde (5) e vermelho (4).

Tal atividade estimula a **atenção**, a **coordenação motora** e a **percepção visual**.









## Referências bibliográficas

DERHUN, Flávia Maria et al. Percepção de idosos institucionalizados sobre o lazer. Rev Baiana Enfermagem, [s. l.], 2018. DOI 10.18471/rbe.v32.25703. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/25703>. Acesso em: 3 abr. 2023.

DIAS, Raquel, TORRES, Shayenne N., Atividades de Estimulação Cognitiva para idosos (Ebooks). AtivaMente Envelhecimento com Vitalidade Cerebral.

MALLOY-DINIZ, Leandro F. et al. Avaliação neuropsicológica. Porto Alegre: Artmed, 2010. 432 p.

MALLOY-DINIZ, Leandro F.; FUENTES, Daniel; COSENZA, Ramon M. Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional. Porto Alegre: Artmed, 2013. 446 p.

OLIVEIRA, Aline Sant'Ana de; SILVA, Vivian Cristina Luiz da; CONFORT, Marilane Ferreira. Benefícios da estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento. Episteme Transversalis, Volta Redonda-RJ, v. 8, ed. 2, 2018. Disponível em: <http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/866>. Acesso em: 25 abr. 2023.

RIBEIRO, Camila S.C. et al. Caderno de exercícios. Estimulação Cognitiva. Vol I e II. Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento, Nutrição e Saúde - UFV. Viçosa, 2020.

ROHDE, Juliana; AREOSA, Sílvia Virgínia Coutinho. Vínculos e relações familiares de idosos institucionalizados. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v. 17, ed. 1, p. 62-76, 1 abr. 2023. DOI <https://doi.org/10.5335/rbceh.v17i1.8141>. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/8141>. Acesso em: 1 abr. 2023.

VASCONCELOS, Caroline Luiza Bailona de; BASTOS, Gabriela Cunha Fialho Cantarelli; SOUSA, Ivone Félix de; ALMEIDA, Rogério José de. Qualidade de vida de idosos institucionalizados no Brasil: uma revisão integrativa. Revista Brasileira Militar de Ciências, [s. l.], v. 8, ed. 20, p. 23-29, 10 maio 2022. DOI <https://doi.org/10.36414/rbmc.v8i20.133>. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/133>. Acesso em: 3 abr. 2023.

WOLFART, Angela Alessandra Boaski; BRUN, Gustavo Héctor. A importância da escuta clínica para com idosos institucionalizados. Salão do Conhecimento, [S. l.], v. 8, n. 8, 2022. Disponível em: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/2305>. Acesso em: 5 abr. 2023.

### Sites

Google Imagens

Pinterest

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

[www.ensinarhoje.com](http://www.ensinarhoje.com)