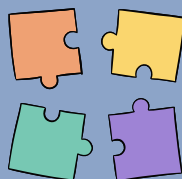


# COMO OS JOGOS PODEM AJUDAR?

Os jogos estimulam o raciocínio lógico, a tomada de decisão, os reflexos e, claro, a própria memória (MARIANO, 2020).

## JOGOS QUE ESTIMULAM A MENTE

### 1 Quebra-cabeça



### 2 Jogo da memória



### 3 Caça Palavras



#### UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ FACULDADE DE ENFERMAGEM

**DOCENTE:** Sandra Helena Isse Polaro

**DISCENTES:** Ana Clara Lima, Anna Beatriz Souza, Adinaldo Martins, Aline Oliveria, Abigail Duho e Erica Souza

#### REFERÊNCIAS

Mariano, Pâmela Patricia et al. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. Escola Anna Nery [online]. 2020, v. 24, n. 3 [Acessado 1 Dezembro 2022], e20190265. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0265>>. Epub 01 Jun 2020. ISSN 2177-9465. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0265>.

SANTOS, Anna Alleska Silva et al. A importância do uso de tecnologias no desenvolvimento cognitivo dos idosos. Gep News, v. 1, n. 1, p. 20-24, 2018.

Santos, Flávia Heloísa dos, Andrade, Vivian Maria e Bueno, Orlando Francisco Amodeo. Envelhecimento: um processo multifatorial. Psicologia em Estudo. 2009, v. 14, n. 1, pp. 3-10. Disponível em: <>. Epub 29 Jun 2009. ISSN 1807-0329.

# SAÚDE COGNITIVA DO IDOSO



## ESTIMULAÇÃO DA MENTE



FONTE: Google Imagens

O envelhecimento é um processo normal do desenvolvimento, que promove alterações no organismo. E a qualidade e estilo de vida vão influenciar nesse processo. Por exemplo: alimentação e exercício físico (SANTOS, 2009).

O aumento da idade não significa adoecer. Com medidas preventivas pode-se envelhecer de maneira saudável nos domínios físico e cognitivo, mantendo a autonomia de vida por um longo período (SANTOS, 2009).



FONTE: Google Imagens

A cognição é responsável pelo desenvolvimento intelectual, como: percepção, atenção, memória e raciocínio (SANTOS, 2018)



FONTE: Google Imagens

Assim, é importante a manutenção das habilidades cognitivas com o intuito de compensar o enfraquecimento cognitivo e promover o autocuidado principalmente em pessoas idosa (MARIANO, 2020).