

# CADERNO COMPÊNDIO DE APOSTILAS PARA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA PARA IDOSOS



# AUTORES

## **Profa. Dra. Priscilla Alfradique de Souza**

Professora da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (EEAP) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) - Orientadora

## **Caio Luiz Rosário de Assis**

Acadêmico de Enfermagem da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - Bolsista Ebserh/UNIRIO

## **Denise Neves Sabino**

Enfermeira do Programa Renascer do Hospital Universitário Gaffré - UNIRIO

## **Me. Anderson Amaral**

Educador Físico, mestre pelo Programa de Saúde e tecnologia no espaço hospitalar da UNIRIO.

# COLABORADORES

Adriana Limeira; Lidiane Nascimento; Marcelo Castanheira; Maria Lúcia Carneiro; Ana Beatriz Rodrigues; Beatriz Lopes; Letícia Oppenheimer; Mirelle Eduarda Chaves; Rosana Cardoso; Ricardo Pocinho; Bruna Moura; Luísa Apolinário; Jorge Oliveira; Rodrigo Yuji; Rosana Cardoso; Thaís Garcia; Camilla Oliveira; Carlos Pereira; Daniella Santos; Etienne Madeira; Jennifer Maranhão; Rodrigo Felix; Stephanie Moura; Thais Garcia; Juliana Reis; Luana Giovana; Mirela Figueiredo; Silas Batista; Viviane Oliveira; Camila Peixoto; Beatriz Martins; Caio Segreto; Rebeca Lima; Carlos Henrique Terra; Mariana dos Reis; Querlaine Soares; Victoria Gouvea; Victória Borges; Alex da Silva; Ludmilla Torres; Rayanne Porto; Ana Caroline Temperine; Mirela Dias; Daniela Fernandes.

**DEDICADO AOS IDOSOS DO PROGRAMA RENASCER - HUGG/UNIRIO**

# Apostila de Exercícios Cognitivos

Autores : Anderson Amaral; Priscilla Alfradique; Adriana Limeira; Lidiane Nascimento; Marcelo Castanheira; Maria Lúcia Carneiro; Ana Beatriz Rodrigues; Beatriz Lopes; Letícia Oppenheimer; Mirelle Eduarda Chaves; Rosana Cardoso; Ricardo Pocinho.



A apostila tem como principais objetivo estimular as funções cognitivas dos idosos. Essas funções estão ligadas diretamente à atenção, percepção, raciocínio lógico e memória entre muitos outros fatores. A apostila contém 100 exercícios e perguntas para você trabalhar a memória, aprendizado, atenção, concentração e muito mais. Aplicada inicialmente ao grupo Renascer, do Hospital Universitário Gaffrée Guinle, e disponibilizada na Plataforma Educapes.

# Apostila de Exercícios Cognitivos- Volume 2

Autores : Anderson Amaral; Priscilla Alfradique; Anna Beatriz Rodrigues; Bruna Moura; Carla Silva; Letícia Oppenheimer; Luisa Apolinário; Mirelle Eduarda Chaves; Rodrigo Yuji; Rosana Cardoso; Thais Cristina Garcia.



A apostila possui 3 capítulos com total de 20 atividades. No primeiro capítulo intitulado Memória e Percepção há exercícios como reconhecimento de Cores e Formas, entre outros. No segundo capítulo, intitulado Matemática e Raciocínio lógico tem-se exercícios como soma numérica e exercícios de raciocínio lógico, já no terceiro e último capítulo com o nome de Atenção e Linguagem, observamos exercícios como formação de palavras, perguntas de ditados populares, entre outros. Ao final há o Gabarito das atividades.

# Apostila de Exercícios Cognitivos- Volume 3

Autores : Anderson Amaral; Priscilla Alfradique; Anna Beatriz Rodrigues; Bruna Moura; Carla Silva; Letícia Oppenheimer; Luisa Apolinário; Mirelle Eduarda Chaves; Rodrigo Yuji; Rosana Cardoso; Thais Cristina Garcia.



A apostila possui 3 capítulos com total de 20 atividades. No primeiro capítulo intitulado Memória e Percepção há exercícios como reconhecimento de Cores e Formas, entre outros. No segundo capítulo, intitulado Matemática e Raciocínio lógico tem-se exercícios como soma numérica e exercícios de raciocínio lógico, já no terceiro e último capítulo com o nome de Atenção e Linguagem, observamos exercícios como formação de palavras, perguntas de ditados populares, entre outros. Ao final há o Gabarito das atividades.

# Apostila de Exercícios Cognitivos- Volume 4

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Ana Carolina Conceição; Beatriz Nunes; Beatriz Nascimento; Camilla Oliveira; Carlos Pereira; Daniella Santos; Etienne Madeira; Jennifer Maranhão; Juliana Reis; Letícia Oppenheimer; Luana Souza; Rodrigo Felix; Stephanie Moreira; Thaís Garcia.



A apostila possui 26 atividades trabalhando memória, percepção, atenção, linguagem e raciocínio lógico. Contém jogos como Quem sou eu?, adedonha, planejamento de rotina, charadas com emojis, identificação do intruso, completar músicas, atividades com figuras, contas da casa, matemática, organização de medicamentos, entre outros. No final, apresenta o gabarito completo das atividades.

# Apostila de Férias das Tele-oficinas Renascer

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Etienne Madeira; Ana Carolina Conceição; Beatriz Nascimento; Carlos Pereira; Daniella Santos; Jennifer Maranhão; Juliana Reis; Letícia Oppenheimer; Luana Souza; Stephanie Moreira.



A apostila contém 6 atividades preparadas para o período de férias, trabalhando raciocínio, memória e atenção. Inclui Contas da Casa, Caixas de Mudança (função e intruso), Jogo da Matemática, Organização de Medicamentos, Caça-Palavras e Palavras Cruzadas. Ao final, apresenta gabarito com todas as respostas.

# Apostila de Exercícios Cognitivos- Volume 6

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Ana Carolina Conceição; Beatriz Nascimento; Carlos Pereira; Clarissa Brachtvogel; Daniella Santos; Denise Sabino; Jorge Oliveira; Juliana Reis; Luana Souza; Ludmila Lima; Mirella Figueiredo; Silas Batista; Stephanie Moreira; Viviane Oliveira.



A apostila reúne 16 atividades voltadas para memória, linguagem, atenção e foco. Entre elas: completar músicas, organização de medicações, fato ou fake, músicas juninas, Show do Milhão, recordações da infância, charadas de folclore, associação de imagens, adivinhas com emojis, caça-palavras, cálculo por substituição e mandalas para colorir. Inclui gabarito ao final.

# Jogos de Estimulação Cognitiva - Intergeracionalidade

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Ana Carolina Pereira; Beatriz Martins; Camila Peixoto; Carlos Henrique Terra; Daniela Fernandes; Etienne Souza; Jennifer Caroline; Juliana de Paula; Letícia Oppenheimer; Luana Giovana; Rebecca Nascimento; Stephanie Campos.



Esse Folder é ideal para um momento de descontração, nele há 4 tipos de jogos para se divertir com os filhos, amigos e netos interagir com outras gerações. Os jogos contidos além dos momentos de lazer contribuem para a aprendizagem e cognição, memória e concentração.

# Caderno Cognitivo Natalino

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Adriana Limeira; Stephanie Campos; Ana Carolina Pereira; Beatriz Martins; Carlos Henrique Terra; Daniela Fernandes; Denise Neves; Etienne Souza; Juliana de Paula; Luana Giovana; Mirella Dias; Silas Vieira.



O material foi desenvolvido para os idosos participantes das teleooficinas e oficinas presenciais do projeto de extensão Terapias não farmacológicas na atenção a saúde do adulto e do idoso da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (TNF - UNIRIO).

# **Atividade de estimulação cognitiva e motora - Bingo das Novelas**

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Denise Neves; Adriana Limeira; Luana Giovana; Caio Segreto; Rebeca Lima; Carlos Henrique Terra; Mariana dos Reis; Querlaine Soares.



O material faz parte da iniciativa do projeto Terapias não farmacológicas na atenção à saúde do adulto do idoso (TNF - Unirio) tem como objetivo estimulação cognitiva e motora de forma lúcida através da utilização de uma releitura tradicional do Bingo.

# **Bingo Do Rádio - Atividade de Estimulação Cognitiva e Motora**

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Denise Neves; Adriana Limeira; Victória Borges; Luana Giovana; Victoria Gouvea, Lara Fabian; Ana Caroline Temperine; Rebeca Lima; Alex da Silva; Ludmilla Torres; Rayanne Porto; Caio Segreto.



Material faz parte do projeto de extensão Terapias não farmacológicas na atenção à saúde do adulto do idoso da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (TNF - Unirio) tem como objetivo estimulação cognitiva e motora de forma lúdica através de uma releitura tradicional do Bingo.

# Caderno de Pintura Mandalas

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Etienne Souza.



Esta apostila foi desenvolvida pelo projeto de extensão Terapias não farmacológicas na atenção à saúde do adulto e do idoso da universidade federal de estado do Rio de Janeiro (TNF - Unirio) conta com 10 imagens de mandalas para com colorir.

A mandala representa um símbolo universal e essencial de harmonia integração e transformação. A pintura de mandala oferece diversos benefícios com a melhoria da atenção, concentração, relaxamento e tranquilidade.

# Bingo Fique Ativo

Autores: Priscila Alfradique; Anderson Amaral; Etienne Souza; Adriana Limeira; Stephanie Campos; Ana Carolina Pereira; Beatriz Martins; Carlos Henrique Terra; Daniela Fernandes, Juliana de Paula; Luana Giovana; Mirella Dias; Silas Vieira.



Material é uma iniciativa do projeto de extensão Terapias não farmacológicas na atenção à saúde do adulto e idoso (TNF - Unirio) tem como objetivo estimulação cognitiva de forma lúcida e consciência sobre o envelhecimento ativo e prática regular de exercícios para pessoas idosas.

# Bingo Exercitando

Autores: Priscilla Alfradique; Anderson Amaral; Etienne Souza; Adriana Limeira; Stephanie Campos; Ana Carolina Pereira; Beatriz Martins; Carlos Henrique Terra; Daniela Fernandes; Juliana de Paula; Luana Giovana; Mirela Dias; Silas Viera.



Nesse jogo, cada participante deverá receber cartelas do Bingo, em seguida será sorteada uma carta correspondente a imagens do bingo associadas a um exercício físico no leito. Esse material é uma iniciativa do projeto de extensão Terapias não farmacológicas na atenção à saúde do adulto e do idoso (TNF-UNIRIO) e tem como objetivo a estimulação cognitiva de forma lúcida.

# Referências

- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/573021/2/Apostila%20de%20Exerc%C3%ACIOS%20Cognitivos.pdf>  
<https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/601951/2/apostila%20exerc%C3%ADIOS%20cognitivos%20-%20volume%202.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/704400/2/Cartilha%20de%20atividades%20Teleoficinas%20TNF-UNIRIO%203ed%202022.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/722503/2/Cartilha%20de%20atividades%20Teleoficinas%20TNF%20-%20UNIRIO%204ed%202022.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/718726/2/Apostila%20de%20F%C3%A9rias%20das%20Teleoficinas%20Renascer%20-%20DEZ%202022.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/921340/2/APOSTILA%20DE%20EXERC%C3%8Dcios%20COGNITIVOS-%20vol%2006.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/723743/2/Folder%20jogos%20de%20estimula%C3%A7%C3%A3o%20-%20intergeracionalidade%209-22.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/741866/2/Caderno%20de%20Estimula%C3%A7%C3%A3o%20Cognitiva%20Natalino%20-%20UNIRIO.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/1000611/1/Atividade%20TV%20-%20Novelas%20%281%29.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/730358/2/Cartilha%20Atividades%20Cognitivas%20e%20Motoras.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/718727/2/Cadernos%20Pintura%20Mandalas%20TNF%20DEZ%2012-12-2022.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/742049/2/Bingo%20Fique%20Ativo.pdf>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/742650/2/Bingo%20Exercitando%20-%20Autocuidado.pdf>