

Desafio dos Labirintos



Desafio do Labirinto

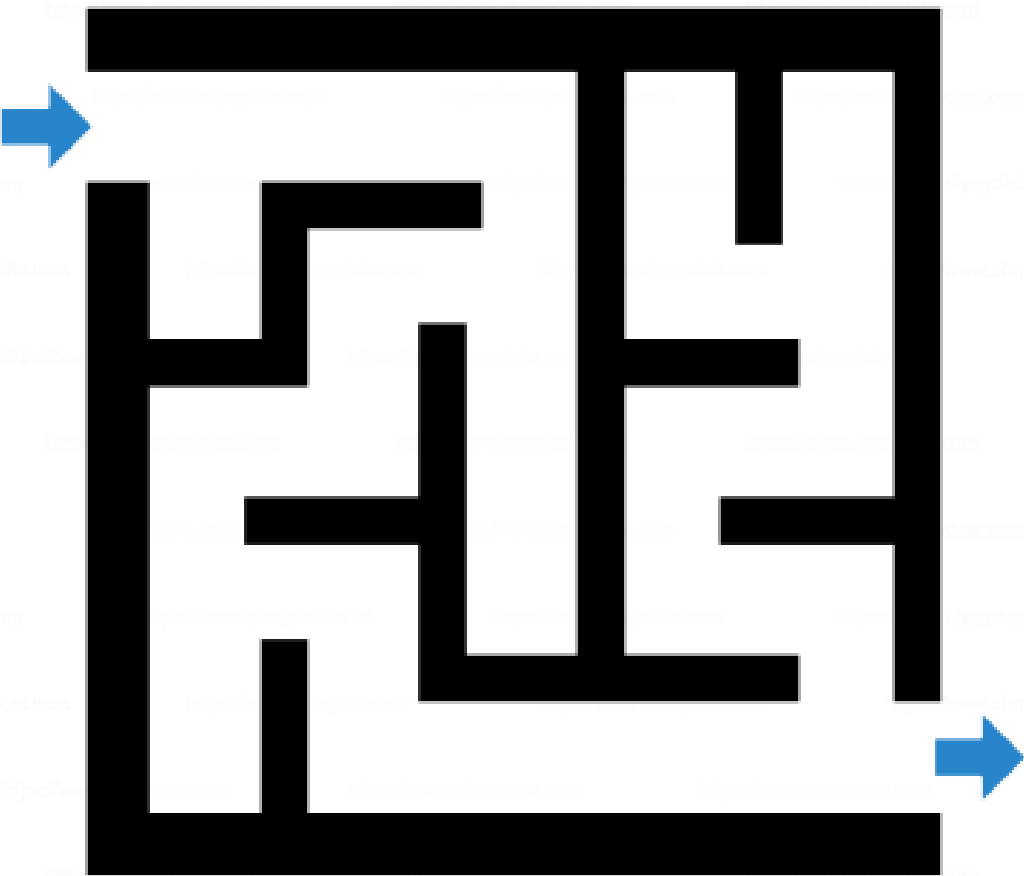
O Caderno de Desafios – Labirintos é um material educativo desenvolvido por Anderson Amaral, Sandra Rabello e Adriana Limeira com o objetivo de promover a estimulação cognitiva por meio de atividades lúdicas e progressivas. Os desafios de labirinto estimulam importantes funções cognitivas, como atenção sustentada e seletiva, planejamento, raciocínio lógico, percepção visuoespacial, coordenação visuomotora, concentração, resolução de problemas, funções executivas e orientação espacial. Além disso, favorecem a persistência diante de desafios, o controle inibitório e a tomada de decisões durante a busca pelo caminho correto.

Este material integra as ações de Estimulação Cognitiva e Envelhecimento Ativo da Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UnATI/UERJ), sendo destinado a idosos, cuidadores, profissionais da saúde, estudantes e demais interessados na promoção da saúde cognitiva. O caderno pode ser utilizado em atendimentos individuais, oficinas terapêuticas, grupos de convivência e atividades domiciliares, constituindo um recurso acessível para incentivar o exercício das funções cognitivas, contribuindo para a manutenção da autonomia, da independência funcional e da qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento.

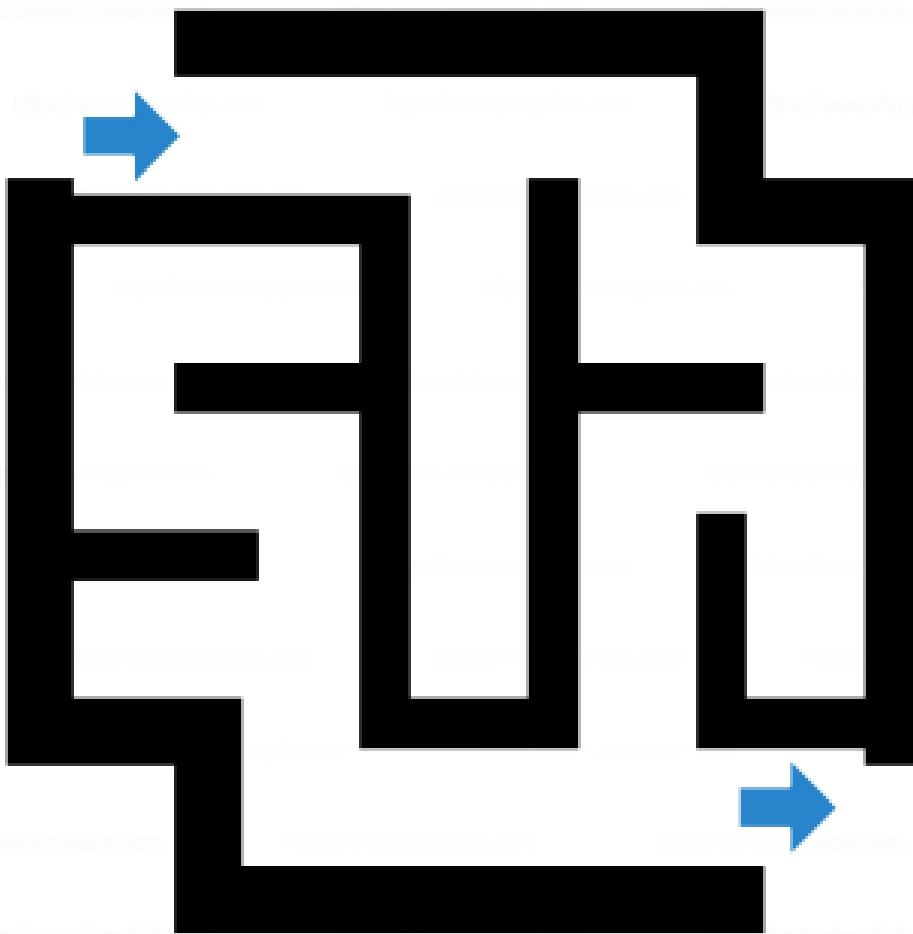
Desafio do Labirinto

Este é um material gratuito, sem fins lucrativos, desenvolvido com finalidade exclusivamente educativa e de promoção da saúde. Sua reprodução e utilização são permitidas para ações de ensino, extensão, pesquisa e educação em saúde, desde que sejam preservados os créditos dos autores e a integridade do conteúdo.

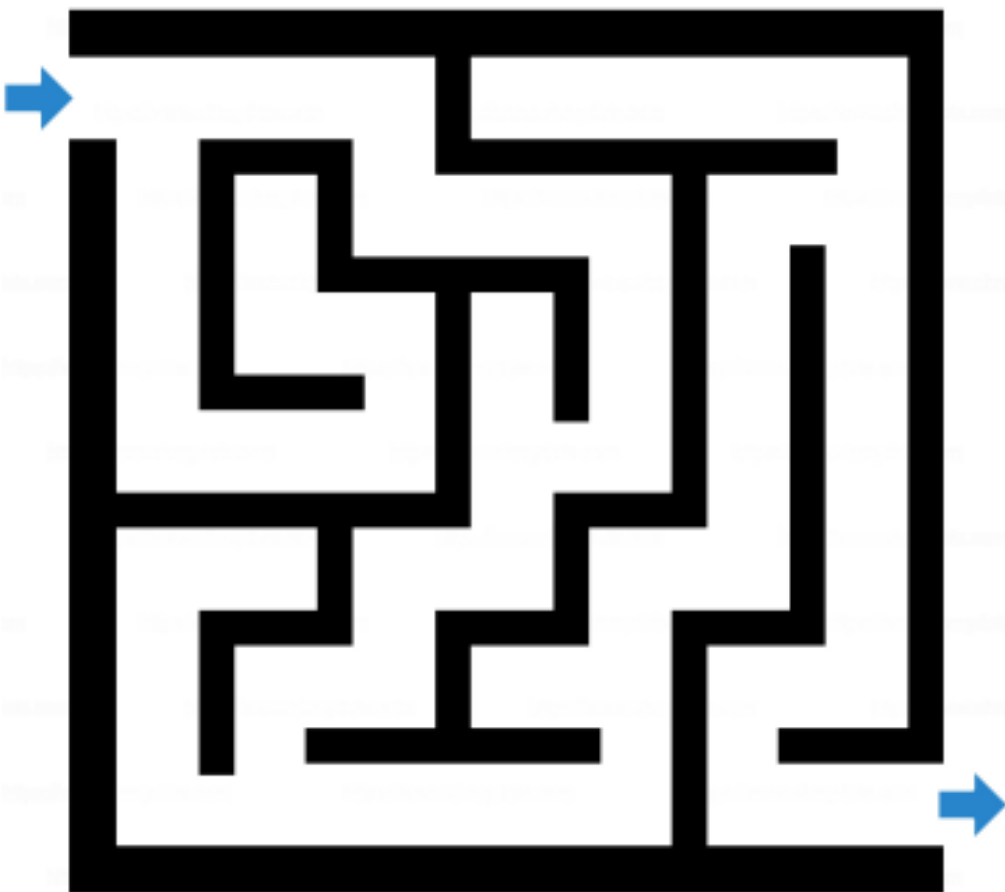
Desafio do Labirinto 1



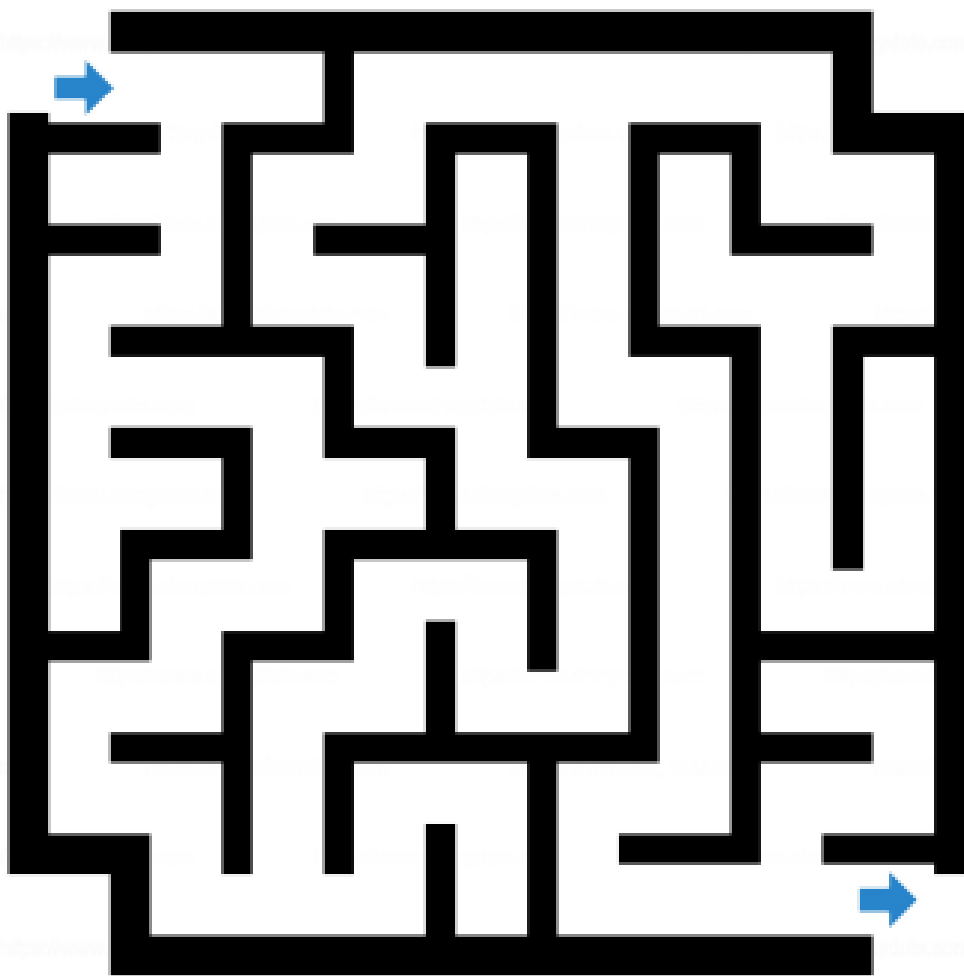
Desafio do Labirinto 2



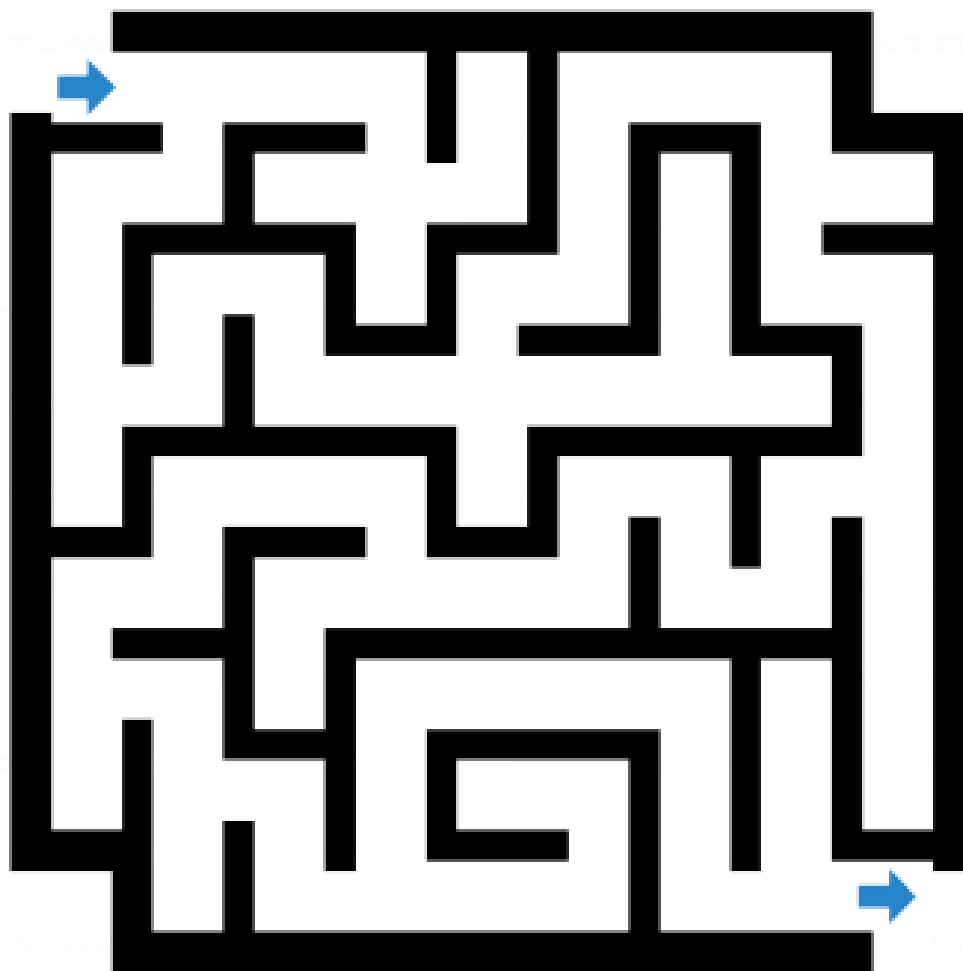
Desafio do Labirinto 3



Desafio do Labirinto 4



Desafio do Labirinto 5



Desafio do Labirinto

Envelhecer é um privilégio que merece ser vivido com esperança, autonomia e alegria. Cada novo dia representa uma oportunidade para aprender, criar novas memórias, fortalecer vínculos e descobrir novos caminhos. Cuidar da mente, do corpo e do coração é investir em uma vida mais ativa, saudável e significativa. Nunca é tarde para desenvolver novas habilidades, cultivar amizades, sorrir, sonhar e aproveitar as pequenas conquistas do dia a dia. O envelhecimento não marca o fim de uma jornada, mas o início de uma nova etapa repleta de experiências, sabedoria e possibilidades. Afinal, manter-se ativo é continuar escrevendo, com entusiasmo, os capítulos mais inspiradores da própria história.