

# Manual de atividades

para

**PESSOAS IDOSAS**

Ideias para  
estimulação  
cognitiva e  
motora!



Neste manual você irá conhecer e aprender a realizar algumas atividades e brincadeiras que podem ser praticadas com as pessoas idosas, a fim de melhorar e estimular sua cognição; e coordenação motora. **Divirtam-se!**

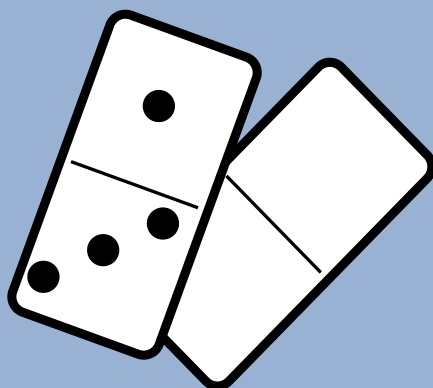


## Dominó

<b>Benefícios:</b>	Estimula o raciocínio lógico e a concentração.
<b>Como realizar:</b>	No mínimo em duplas, cada um recebe 7 peças e deve colocar a peça que tiver símbolos iguais ao que o colega colocar. Vence quem primeiro esgotar seu conjunto de peças.
<b>Link para aprender:</b>	<a href="https://youtu.be/Zyoax9F_GJg">https://youtu.be/Zyoax9F_GJg</a>



Fonte: [tabuleirocriativo.com.br/post\\_domino.html](http://tabuleirocriativo.com.br/post_domino.html)



# Xadrez

**Benefícios:**

Incita o pensamento estratégico, o foco e a criatividade.

**Como realizar:**

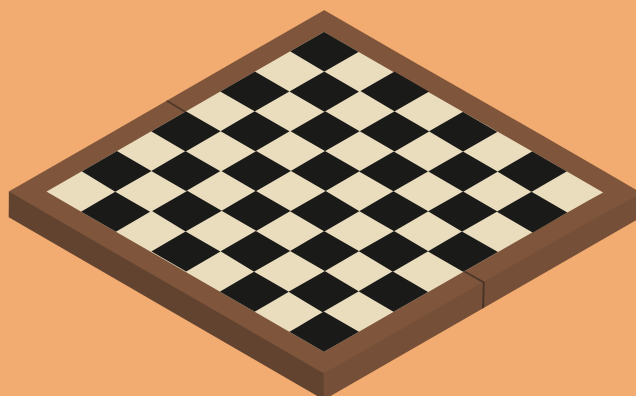
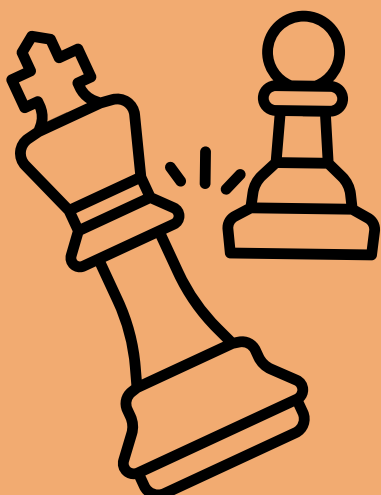
É jogado entre duas pessoas. Usa-se um tabuleiro com casas que se alternam entre duas cores. As peças usadas no jogo são cavalos, peões, torres, bispos, uma rainha e um rei. O objetivo é capturar o rei do seu adversário.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/ePwjfbKpuPA>



Fonte: [pontodoxadrez.com.br/pecas/jogo-de-xadrez-staunton-profissional-pecas-tabuleiro-e-2-damaxts-era](http://pontodoxadrez.com.br/pecas/jogo-de-xadrez-staunton-profissional-pecas-tabuleiro-e-2-damaxts-era)



# Uno

**Benefícios:**

Melhora a atenção, o raciocínio lógico e o pensamento estratégico.

**Como realizar:**

No mínimo em duplas, a pessoa deve associar as cores e números das cartas, entregando uma opção equivalente. Deve também fazer com que o oponente compre a maior quantidade de cartas ou perca a vez de jogar, no intuito de vencer o jogo.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/zlgLhRIZzok>



Fonte: [jogandomais.com.br/2022/03/29/uno-jogos-mais-populares-todos-tempos-voce-ja-jogou/](https://jogandomais.com.br/2022/03/29/uno-jogos-mais-populares-todos-tempos-voce-ja-jogou/)





## Que cheiro é esse?

**Benefícios:**

Estimula a área sensorial olfativa e a memória de longo prazo.

**Como realizar:**

De olhos vendados, oferecer substâncias ou alimentos de fácil identificação e que não sejam irritantes. Pedir para comentar se aquele cheiro remete a algo na história de vida.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/4OP-iEeYe50>



Fonte: [www.danoninho.com.br/encontre-uma-atividade/degustacao-de-olhos-vendados](http://www.danoninho.com.br/encontre-uma-atividade/degustacao-de-olhos-vendados)



## Jogo da memória

<b>Benefícios:</b>	Estimula a memória de curto e médio prazo.
<b>Como realizar:</b>	Individual ou grupo. Acertar duplas de figuras iguais espalhadas aleatoriamente, com suas faces ocultas.
<b>Link para aprender:</b>	<a href="https://youtu.be/cs85RZiD7Gw">https://youtu.be/cs85RZiD7Gw</a>



Fonte: [www.elo7.com.br/jogo-da-memoria-figuras-diversas-36-pecas-em-mdf/dp/12FEBC6](http://www.elo7.com.br/jogo-da-memoria-figuras-diversas-36-pecas-em-mdf/dp/12FEBC6)



## O que tem na caixa?

**Benefícios:**

Estimula o sentido do tato e a área associativa.

**Como realizar:**

Colocar objetos diversos que não ofereçam risco de machucar e de texturas variadas, como colher, escovas, esponja, chave, pelúcia numa caixa de papelão com abertura para colocar as mãos. É possível também apenas vendar os olhos e solicitar que manipulem os objetos e os identifiquem no menor tempo.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/dveZZcAwp5g>



Fonte: [www.greenme.com.br/viver/especial-criancas/60050-metodo-montessori-como-fazer-a-caixa-dos-misterios-onde-a-crianca-reconhece-objetos/](http://www.greenme.com.br/viver/especial-criancas/60050-metodo-montessori-como-fazer-a-caixa-dos-misterios-onde-a-crianca-reconhece-objetos/)



## Desafio musical

**Benefícios:**

Estimula a memória de longo prazo.

**Como realizar:**

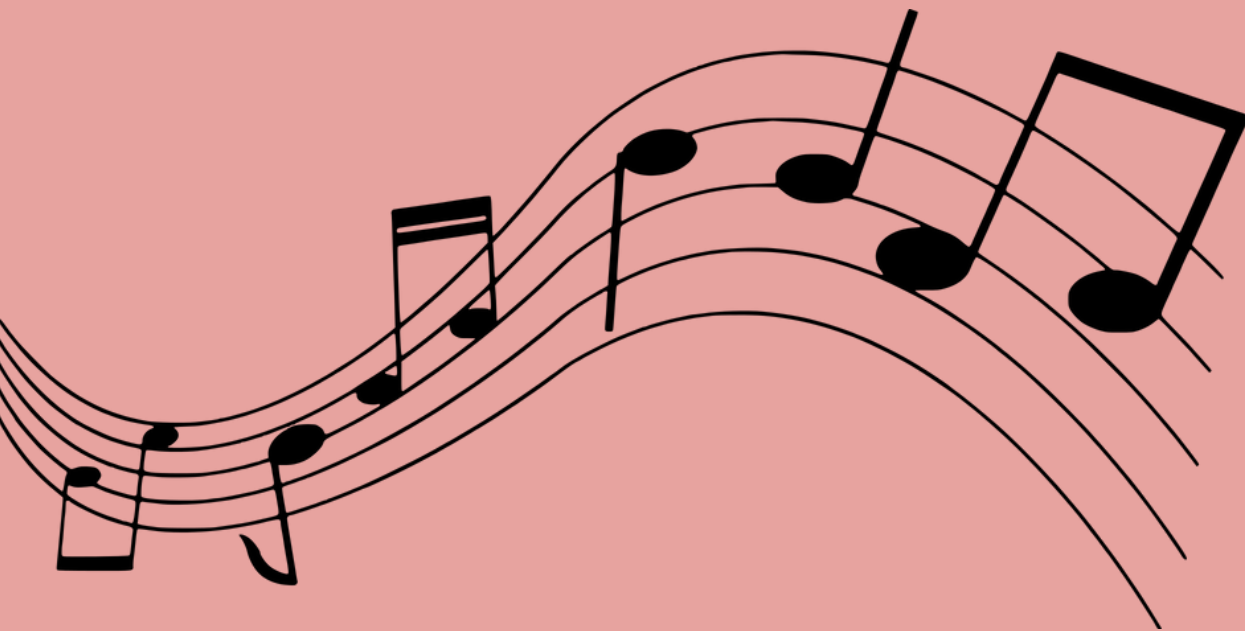
Colocar palavras que constem em músicas famosas e do interesse do idoso dentro de bexigas infladas. Passar de mão em mão por um tempo. Ao sinal de parada, cantar uma música que contenha a palavra.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/ZkGdqjASyeg>



Fonte: [clavedec.com.br/2023/04/sugestao-de-atividade-com-musica/](https://clavedec.com.br/2023/04/sugestao-de-atividade-com-musica/)



## Jogo das formas coloridas

**Benefícios:**

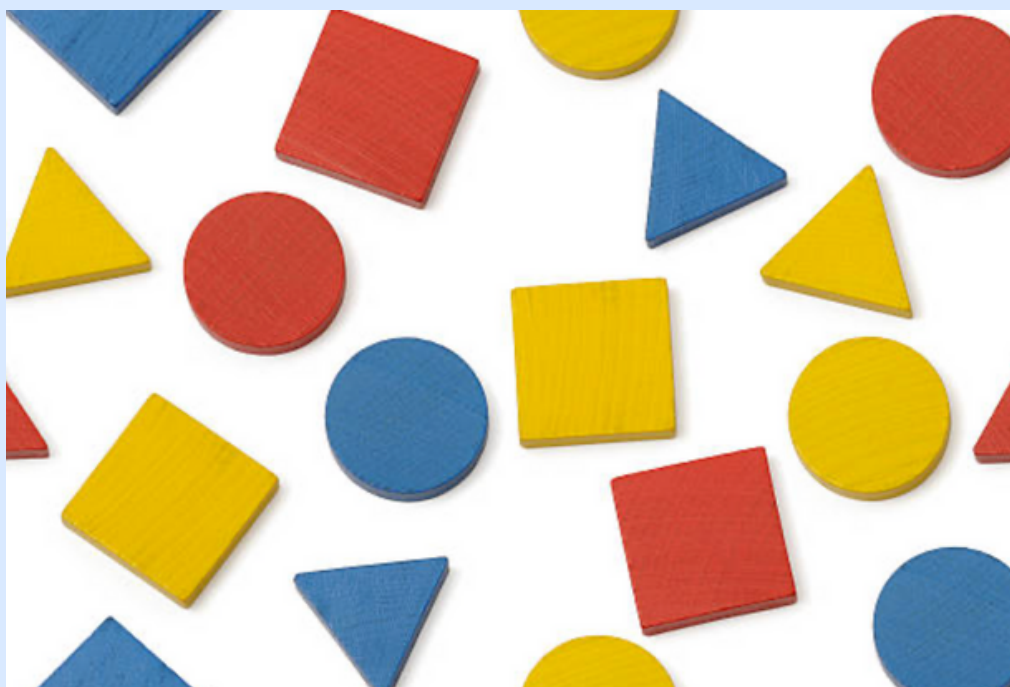
Estimula a área visual, o raciocínio lógico e melhora a coordenação motora.

**Como realizar:**

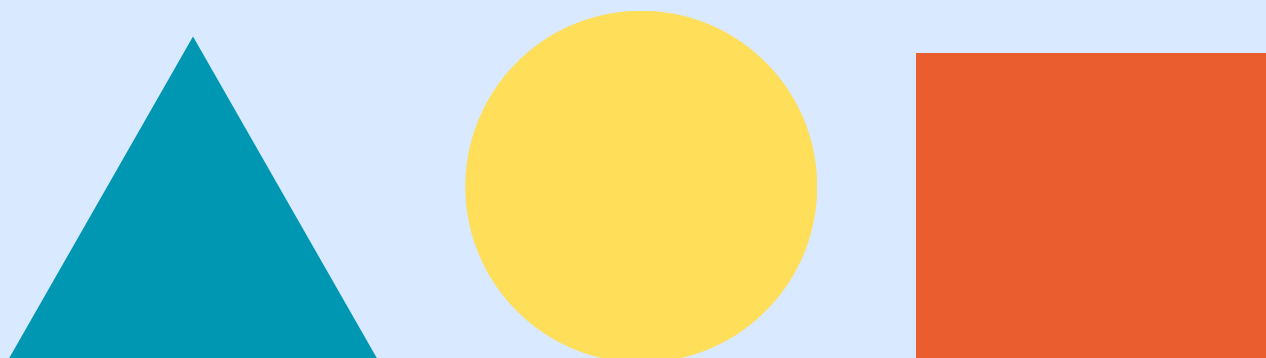
Colocar formas geométricas de cores diferentes em uma mesa ou no chão e solicitar que a pessoa toque ou pise na figura da cor que foi enunciada.

**Link para aprender:**

[www.youtube.com/watch?v=mmlZYKDyhz0](https://www.youtube.com/watch?v=mmlZYKDyhz0)



Fonte: [www.istockphoto.com/br](https://www.istockphoto.com/br)





## Jogo da cobrinha

**Benefícios:**

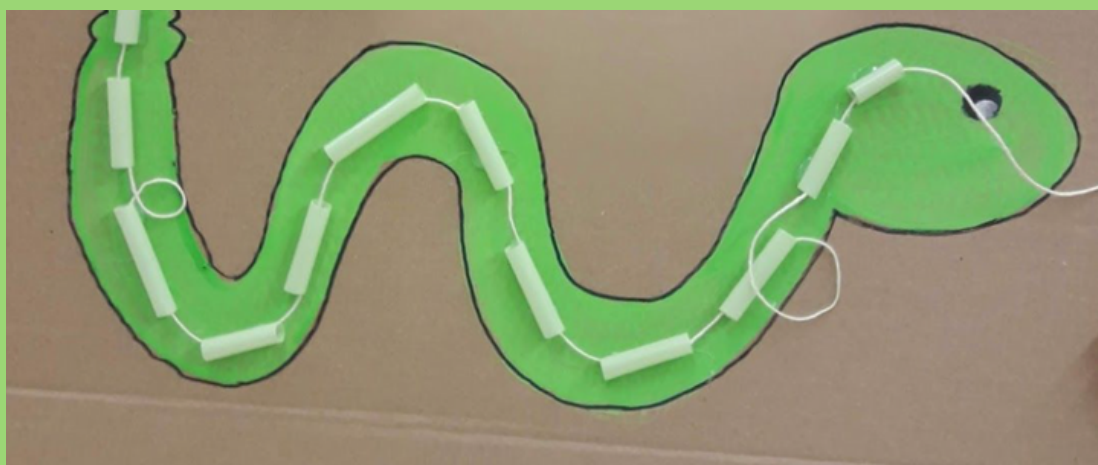
Estimula a coordenação motora.

**Como realizar:**

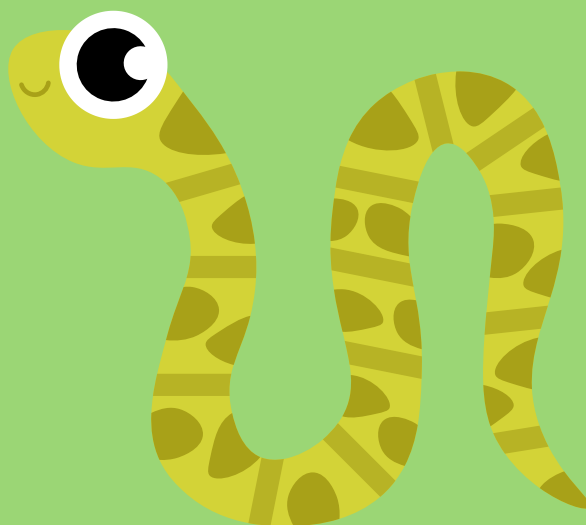
Passar um cordão ou barbante por dentro de pequenos tubos espalhados por uma superfície.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/eyJtBzkFm6c>



Fonte: [maestraemily.blogspot.com](http://maestraemily.blogspot.com)





## Jogo Volençol

**Benefícios:**

Estimula o trabalho em equipe, a coordenação motora e a interação social.

**Como realizar:**

É necessário duas equipes segurando um lençol com uma bola no centro em lados opostos. O objetivo é lançar a bola para o alto até que a outra equipe não consiga salvá-la e a bola caia no chão.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/6ka2WXQVtvo>



Fonte: [novaescola.org.br/planos-de-aula/educacao-infantil/pre-escola/jogo-volencol/2659](https://novaescola.org.br/planos-de-aula/educacao-infantil/pre-escola/jogo-volencol/2659)



## Viagem no tempo

**Benefícios:**

Estimular a memória de longo prazo e a criatividade.

**Como realizar:**

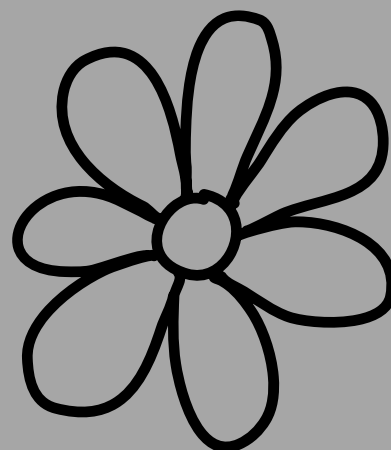
Desenhar um momento marcante do passado e compartilhar a história por trás da arte com o grupo.

**Link para aprender:**

[www.youtube.com/watch?v=Pqnjz8F4ohY](https://www.youtube.com/watch?v=Pqnjz8F4ohY)



Fonte: [acvida.com.br/familias/estimular-a-mente-dos-idosos/](https://acvida.com.br/familias/estimular-a-mente-dos-idosos/)



## Oficina de artesanato

**Benefícios:**

Estimula a criatividade, a sociabilidade e a percepção sensorial.

**Como realizar:**

Reunir diferentes materiais como tecidos, pingentes e linhas para criar tudo o que a criatividade permitir.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/PJ7MpZnUvSQ>



Fonte: [youtube.com/watch?v=eSBZSXu5BHo](https://youtube.com/watch?v=eSBZSXu5BHo)



## Palavra-cruzada

**Benefícios:**

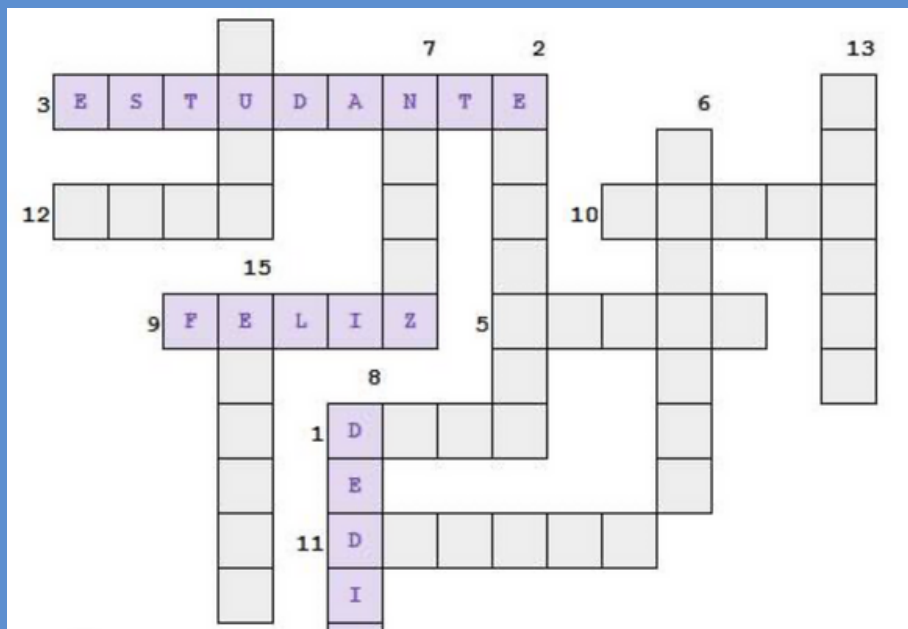
Melhora o raciocínio lógico e a cognição.

**Como realizar:**

O jogador deve completar os espaços em branco com a palavra, descobrindo qual é ela de acordo com a dica dada

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/rECc9lIFRT0>



Fonte: [soportugues.com.br/secoes/jogos/palavrasCruzadas/](http://soportugues.com.br/secoes/jogos/palavrasCruzadas/)



## Clube de leitura

**Benefícios:**

Estimula a interação social, a memória e a concentração.

**Como realizar:**

Deve ser feita uma roda de pessoas, na qual todos discutem sobre determinado livro, o qual será lido por todos antes da roda de conversa.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/n6HfUdk5YsA>



Fonte: [cfvila.com.br/blog/2019/10/22/clubes-de-leitura-como-ler-mais-e-melhor-quase-sem-fazer-forca/](https://cfvila.com.br/blog/2019/10/22/clubes-de-leitura-como-ler-mais-e-melhor-quase-sem-fazer-forca/)



## Dama

**Benefícios:**

Contribui para o pensamento crítico e para o raciocínio lógico, além de exercitar a concentração.

**Como realizar:**

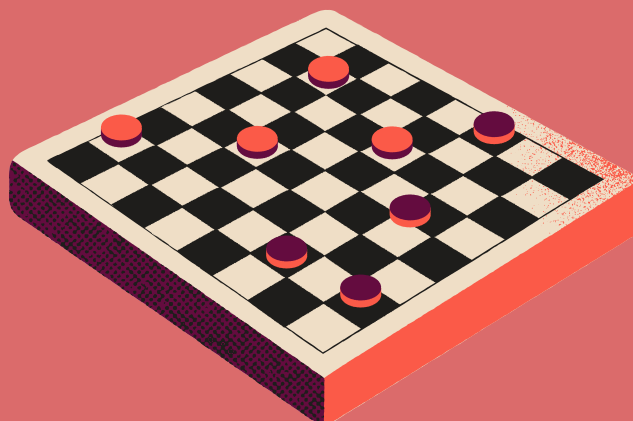
Joga-se entre duas pessoas, é usado um tabuleiro com casas alternadas entre preto e branco e as peças são colocadas nas casas. O objetivo é capturar as peças do seu oponente.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/WgaSPXRP5DY>



Fonte: [lojavirtualphysicus.com.br/jogo-de-dama-e-trilha-em-madeira](https://lojavirtualphysicus.com.br/jogo-de-dama-e-trilha-em-madeira)





## Origami

**Benefícios:**

Desenvolvimento da coordenação motora, inteligência não verbal, acuidade visual e visualização tridimensional; desenvolvimento cognitivo e afetivo; aguça criatividade, concentração e organização.

**Como realizar:**

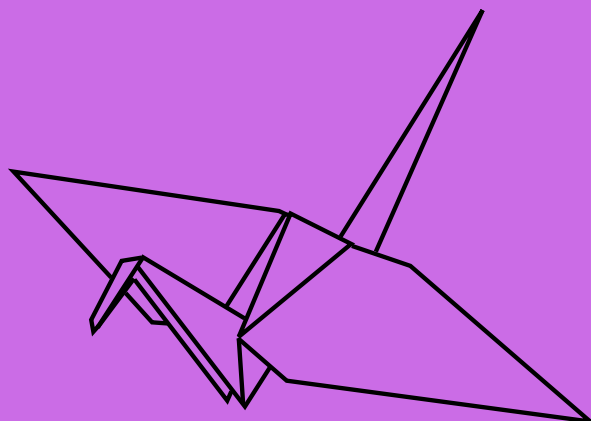
São realizadas sucessivas dobraduras no papel, a fim de formar uma figura ou objeto que varia de acordo com as instruções recebidas.

**Link para aprender:**

<https://youtu.be/yGSo91fDMFw>



Fonte: [www.africanartesanato.com.br/blogs/blog-do-artesanato/origami](http://www.africanartesanato.com.br/blogs/blog-do-artesanato/origami)



## Caça Palavras

### Benefícios:

Melhora capacidades cognitivas e motoras, comunicação, raciocínio, atenção, memória, percepção, disposição e reconhecimento de espaço. Ajuda na prevenção de problemas funcionais e cognitivos.

### Como realizar:

Consiste em um conjunto de letras aparentemente arranjadas de forma aleatória em uma grade, entre as quais estão distribuídas palavras separadas ou não por temas. O objetivo é encontrar e circular as palavras escondidas.

### Link para aprender:

<https://youtu.be/pLa5LKRGGhg>

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

Fonte: <<http://www.serra.es.gov.br/noticias/encontre-as-palavras-escondidas-no-caca-coronavirus>>



## Pintura

### Benefícios:

Estimula a atividade cerebral – como a pintura utiliza os dois hemisférios do cérebro, podemos trabalhar tanto o lado lógico quanto o criativo ao mesmo tempo;

Coordenação – a prática e o exercício regular da pintura, faz com que o cérebro desenvolva conexões relacionadas a esta atividade.

Concentração – como a pintura nos coloca em um estado de grande concentração, você também trabalha o seu cérebro para manter-se focado em uma atividade.

### Como realizar:

Escolha das Cores: Selecione as cores que você mais gosta e coloque-as em um palete.

Pinceladas: Use pincéis de diferentes tamanhos para criar traços largos ou detalhes finos.

Misture Cores: Experimente misturar cores para criar novos tons e efeitos.

Inspiração: Olhe para uma imagem ou simplesmente pinte o que vier à mente.

Divirta-se: Deixe sua imaginação fluir e aproveite o processo de pintura.

### Link para aprender:

<https://youtu.be/TVu6aJOyAmU>



## Quebra-cabeça

**Benefícios:**

Além de ser uma atividade divertida e que ocupa bastante tempo, montar quebra-cabeças é também uma forma de estimular a percepção, o raciocínio e a concentração.

**Como realizar:**

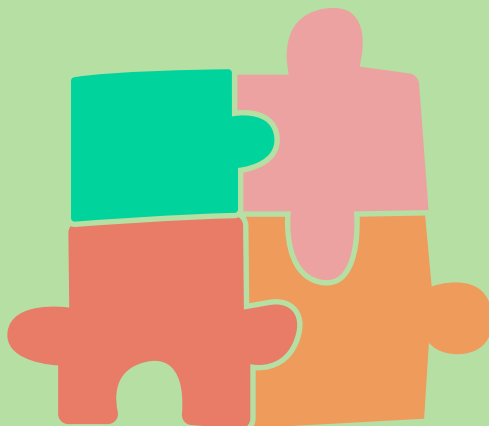
Escolha um quebra-cabeça de sua preferência e una as peças até completar a imagem inteira. Esse processo pode envolver uma ou várias pessoas, dependendo do tamanho do quebra-cabeça.

**Link para aprender:**

[www.youtube.com/watch?v=lg4Yrc2ENms](https://www.youtube.com/watch?v=lg4Yrc2ENms)



Fonte: [grangiardino.com.br/lazer-para-idosos-como-atividades-recreativas-podem-proporcionar-um-envelhecimento-saudavel/](https://grangiardino.com.br/lazer-para-idosos-como-atividades-recreativas-podem-proporcionar-um-envelhecimento-saudavel/)



# Por que a prática dessas atividades é importante?

O envelhecimento é um processo natural e com ele é esperado que nosso organismo apresente desgastes, que se refletem em dificuldades na execução de ações que antes eram consideradas fáceis. Quando há doenças associadas, as limitações se instalam mais rapidamente e causam sofrimento físico e psíquico à pessoa idosa, comprometendo sua independência.

Somam-se, ainda, os benefícios advindos da interação social e da valorização de habilidades individuais, contribuindo para o senso de utilidade e pertencimento, imprescindíveis para a autoestima e prevenção da depressão, sobretudo na população idosa.

Nesse sentido, é necessário o constante estímulo dos sistemas nervoso e motor, com o objetivo de manter as rotas neuronais e estabelecer novas conexões, trabalhando a plasticidade cerebral. O fortalecimento da musculatura esquelética, por sua vez, é fator importante na prevenção de quedas e da dependência.



# Autores

Clara Maia Aveiro Cessa Andrade

Gabriel Araujo Bichara

Gabriel Carajoinas Mauricio

Guilherme Gimenez Medeiros

Nadja Amorim de Lacerda Pereira

Talita Farias Silva Luz

# Orientadoras

Profa. Dra. Meiry Fernanda Pinto Okuno

Profa. Dra. Miriam N. Ogata Ooki

**Em parceria com o Projeto de Extensão Recrear**



**@recrear.unifesp**





# Referências

**A contribuição dos jogos para o estímulo cognitivo e social em idosos.** Disponível em:

[https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais2017/XXII%20SEMIN%C3%81RI%20INTERINSTITUCIONAL%202017%20-%20ANAIS/GRADUA%C3%87%C3%83O%20-%20TRABALHOS%20COMPLETOS\\_CI%C3%84NCIAS%20EXATAS,%20AGR%C3%81RIAS%20E%20ENGENHARIAS/A%20CONTRIBUI%C3%87%C3%83O%20DOS%20JOGOS%20PARA%20O%20EST%C3%84MULO%20COGNITIVO.pdf](https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais2017/XXII%20SEMIN%C3%81RI%20INTERINSTITUCIONAL%202017%20-%20ANAIS/GRADUA%C3%87%C3%83O%20-%20TRABALHOS%20COMPLETOS_CI%C3%84NCIAS%20EXATAS,%20AGR%C3%81RIAS%20E%20ENGENHARIAS/A%20CONTRIBUI%C3%87%C3%83O%20DOS%20JOGOS%20PARA%20O%20EST%C3%84MULO%20COGNITIVO.pdf)

ANTUNES, M. et al. IMPACTO DO CAÇA PALAVRA NA ATIVIDADE MENTAL DE IDOSOS. Enciclopédia Biosfera, v. 14, n. 25, p. 1571–1579, 20 jun. 2017.

MARIANO, P. P. et al. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. **Escola Anna Nery**, v. 24, n. 3, 2020.

**Os benefícios da pintura para idosos.** Disponível em: <<https://abra.com.br/artigos/os-beneficios-da-pintura-para-idosos/>>

YAMADA, T.; FARIAS, I.; PEREZ, N. ORIGAMI NA TERCEIRA IDADE. **The Challenge of Developing Creative Artists in a Standardized World**, 20 abr. 2014.

