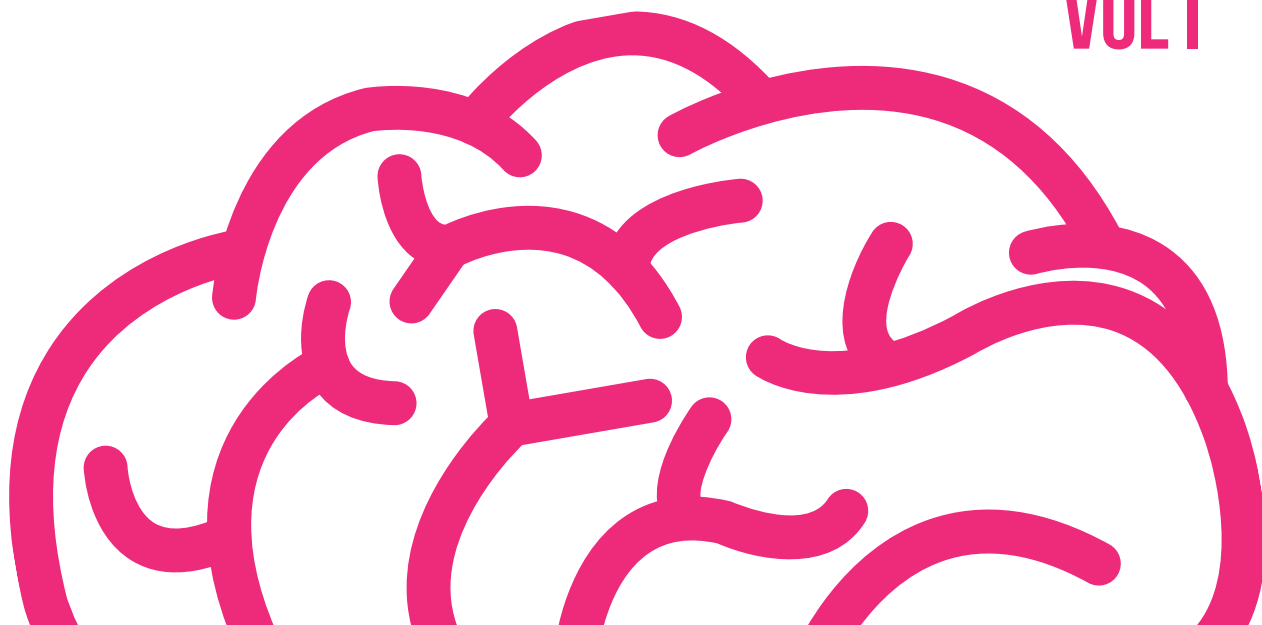


Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento,  
Nutrição e Saúde - UFV

**Caderno de Exercícios**  
**ESTIMULAÇÃO**  
**COGNITIVA**

**VOL I**

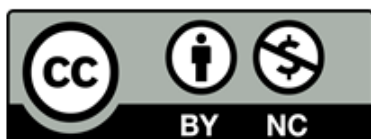


Atividades para idosos em  
distanciamento social durante a  
pandemia pelo novo coronavírus

Copyright © 2021 - Universidade Federal do Tocantins – Todos os direitos reservados

[www.uft.edu.br](http://www.uft.edu.br)

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas  
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte  
Bloco IV, Reitoria  
Palmas/TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB**

C122 Cadernos de exercícios estimulação cognitiva volume I: atividades para idosos em distanciamento pelo novo Coronavírus. / Autores: Carolina A. Santos, Andréia Q. Ribeiro, Joice da S. Castro, Danúbia J. R. Guerra, Maria Sortênia A. Guimarães, Dalila P. de S. Fernandes, Danielly N. Santos, Jéssica Magalhães, Marta M. G. Rigueira, Killya de P. Santos, Camila S. C. Ribeiro – Palmas, TO: UFT/UFV/GREENS, 2021.  
46 p.:il| color.

Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento, Nutrição e Saúde - GREENS  
Rede de Apoio à Pessoa Idosa  
**ISBN: 978-65-87246-24-6**

1. Idosos. 2. Estímulo cognitivo. 3. Memória. 4. Pandemia. 5. Coronavírus. I. Título.

**CDD 613.0438**

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.**

Este material foi elaborado pelos pesquisadores e colaboradores do GREENS:

Carolina A. Santos - *Nutricionista/UFV*

Andréia Q. Ribeiro - *Professora/UFV e Coordenadora do GREENS*

Joice da S. Castro - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Danúbia J. R. Guerra - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Maria Sortênia A. Guimarães - *Professora/UFT*

Dalila P. de S. Fernandes - *Nutricionista/UFV*

Danielly N. Santos - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Jéssica Magalhães - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Marta M. G. Rigueira - *Psicóloga*

Kílyla de P. Santos - *Nutricionista/UFT*

Camila S. C. Ribeiro - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Contato: [greensufv@gmail.com](mailto:greensufv@gmail.com)



Viçosa - 2021

# APRESENTAÇÃO

Este material faz parte das ações do Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento, Nutrição e Saúde (GREENS) da Universidade Federal de Viçosa para o período de distanciamento social em decorrência da pandemia pelo novo coronavírus.

Nesse momento, a melhor maneira de vencermos a pandemia é ficando em casa e nos cuidando, com as medidas de higiene adequadas, alimentando-nos bem e exercitando o corpo e a mente.

As atividades aqui propostas tem como objetivo permitir que as pessoas idosas exercitem, sem a necessidade de sair de casa, a atenção, a memória, o raciocínio lógico, a criatividade e as funções executivas.

No Volume I, as atividades não dependem de escolaridade - apenas para a leitura dos enunciados.

No Volume II, a escolaridade é necessária, e as atividades apresentam diferentes níveis de dificuldade.

Além do estímulo cognitivo, desejamos que este material possibilite momentos de descontração e bem-estar, reduzindo a tensão e a ansiedade presentes no cenário atual.

Para as pessoas idosas que se encontram na companhia de familiares, desejamos também que este material possibilite momentos de interação com o(a) companheiro(a), filhos, netos e outros, fortalecendo os vínculos familiares, o amor e o cuidado com o outro.

Com carinho,  
Equipe GREENS



# ANTES DE COMEÇAR...

Este material foi elaborado com o desafio de atender pessoas idosas com diferentes perfis de escolaridade, acuidade visual e capacidade cognitiva. Por isso, será preciso a seleção das atividades conforme as características e as preferências de cada um.



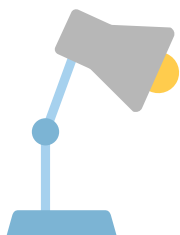
**Escolha exercícios que sejam atrativos, prazerosos e estimulantes. Se tiver alguém para fazer junto, pode ser divertido!**



**Caso não consiga fazer alguma atividade, passe para a próxima. A intenção é divertir e entreter, sem cobranças ou julgamentos!**



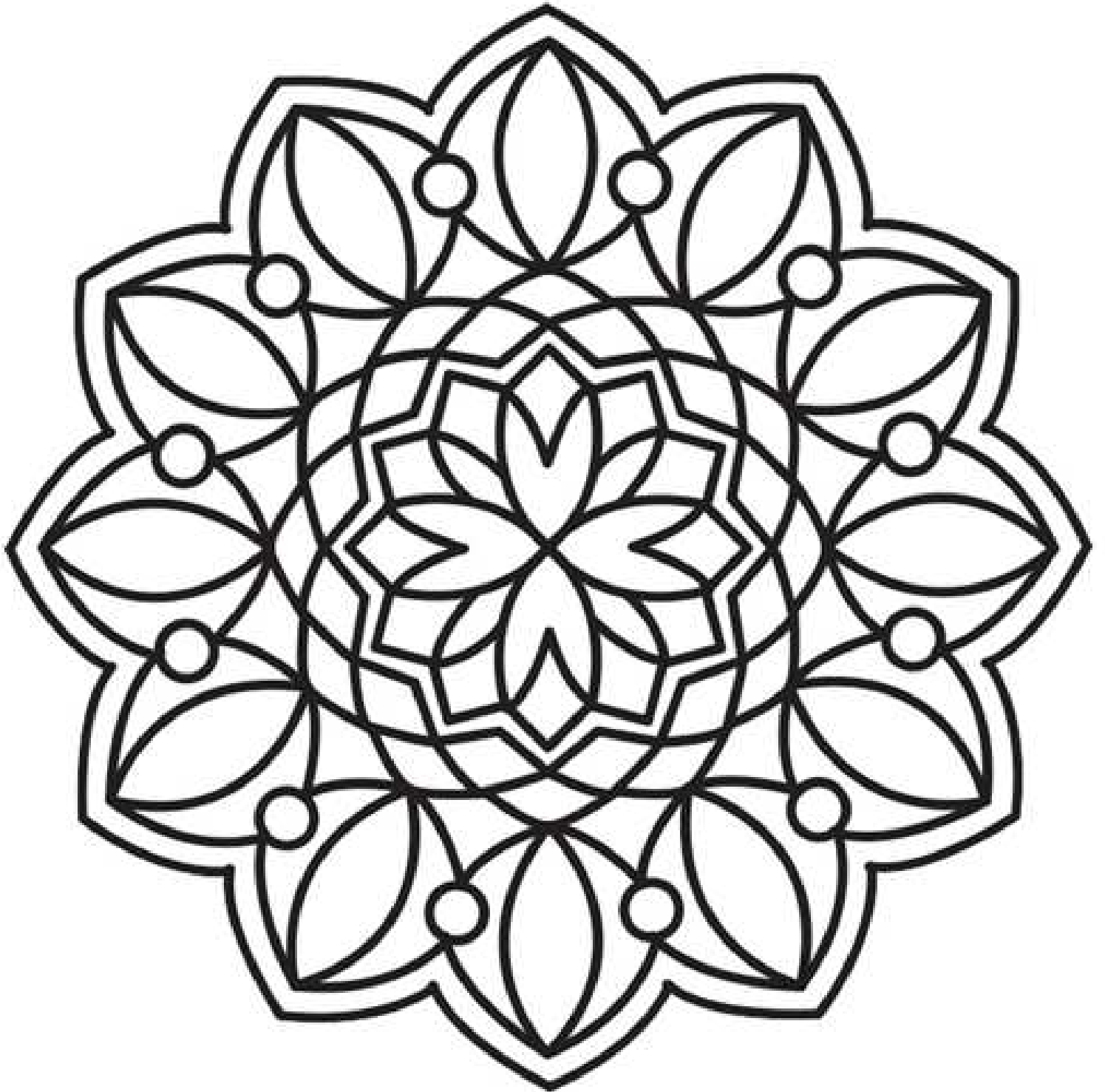
**Separe os materiais necessários:**  
**Lápis preto e colorido**  
**Borracha**  
**Giz de cera e canetinhas coloridas**  
**Tesoura, cola e papelão (opcionais - vol. I)**

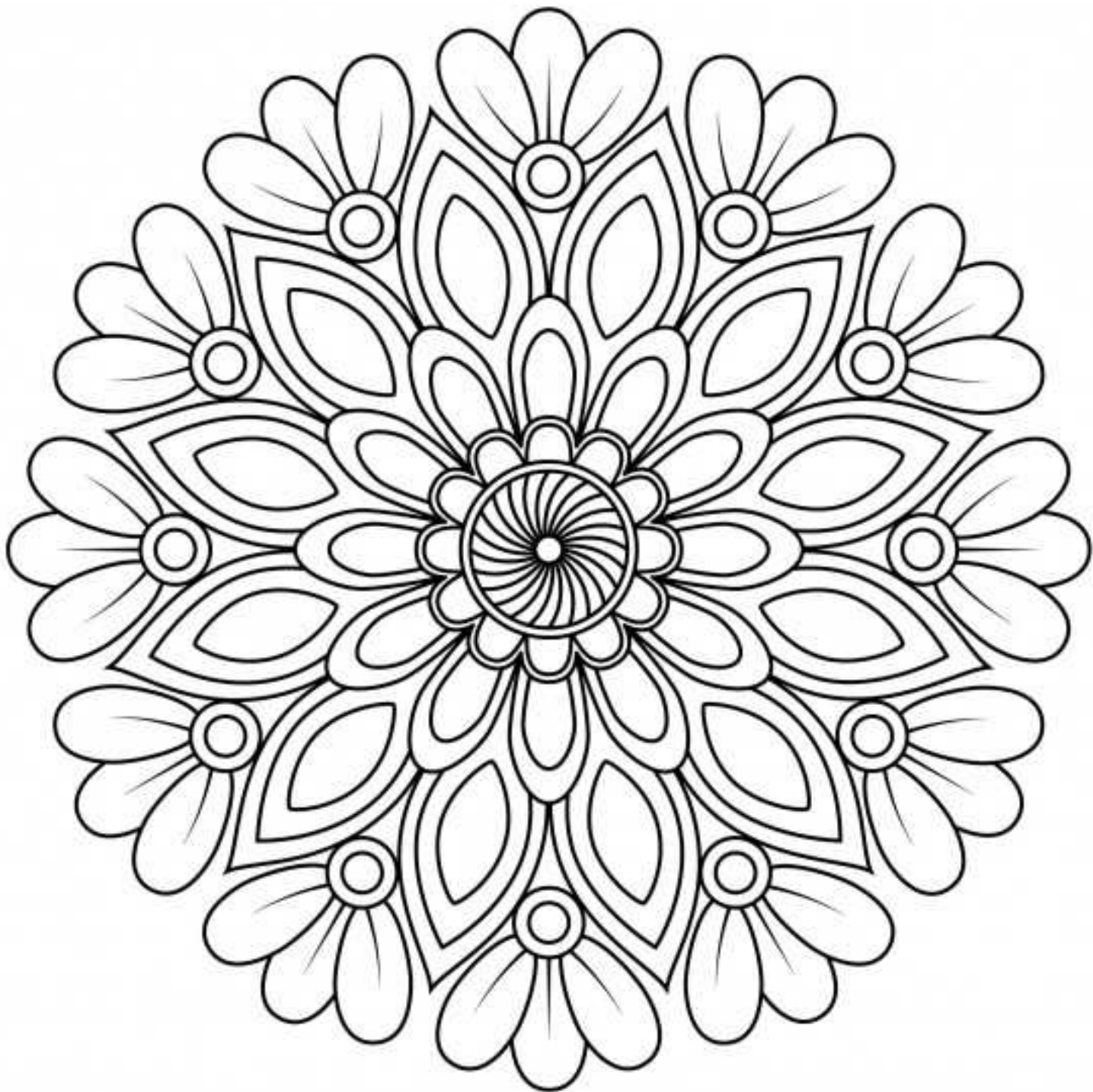


**Procure um local onde você se sinta confortável para fazer as atividades.**

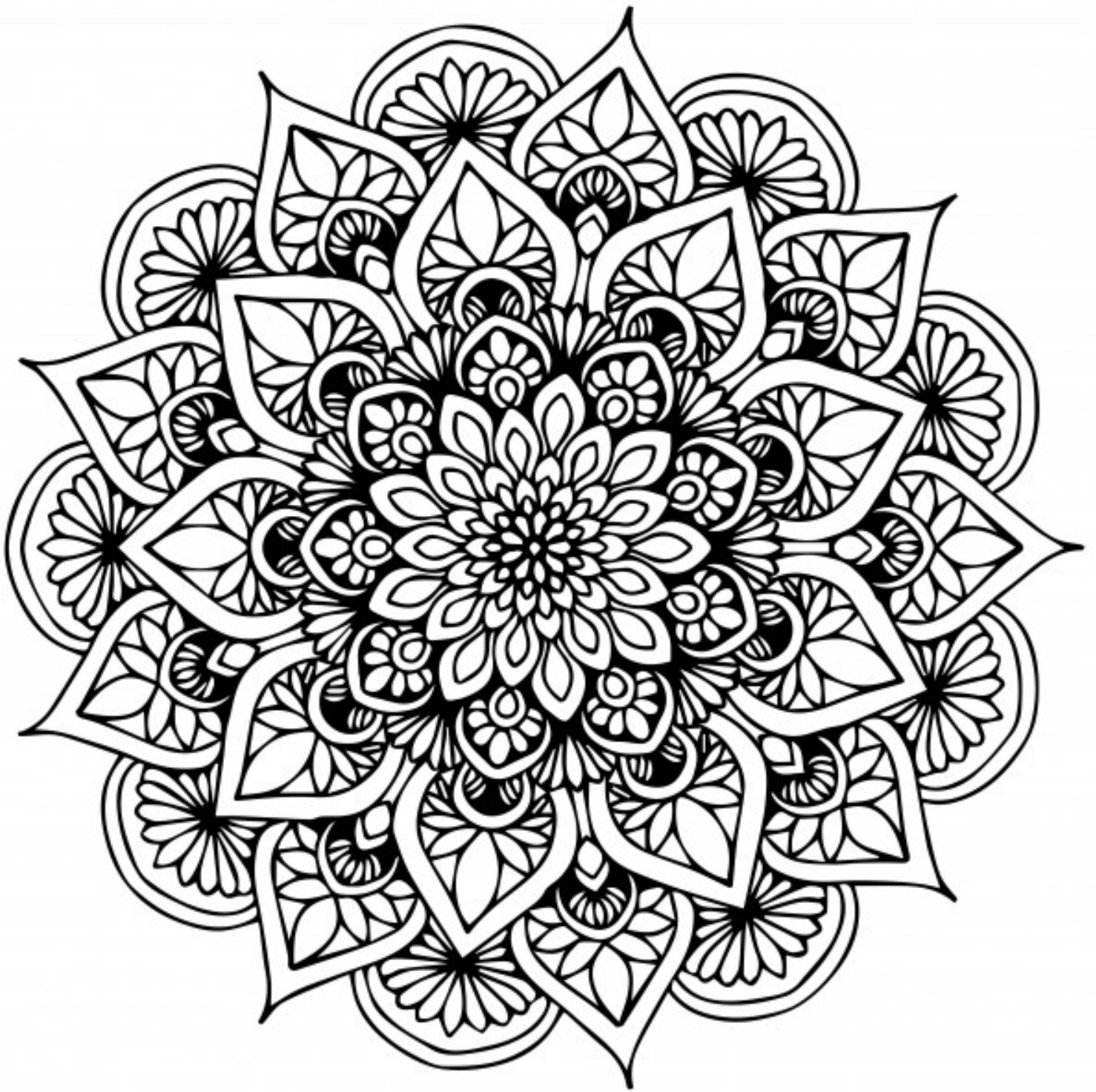
## E mãos à obra!

**Vamos colorir?**

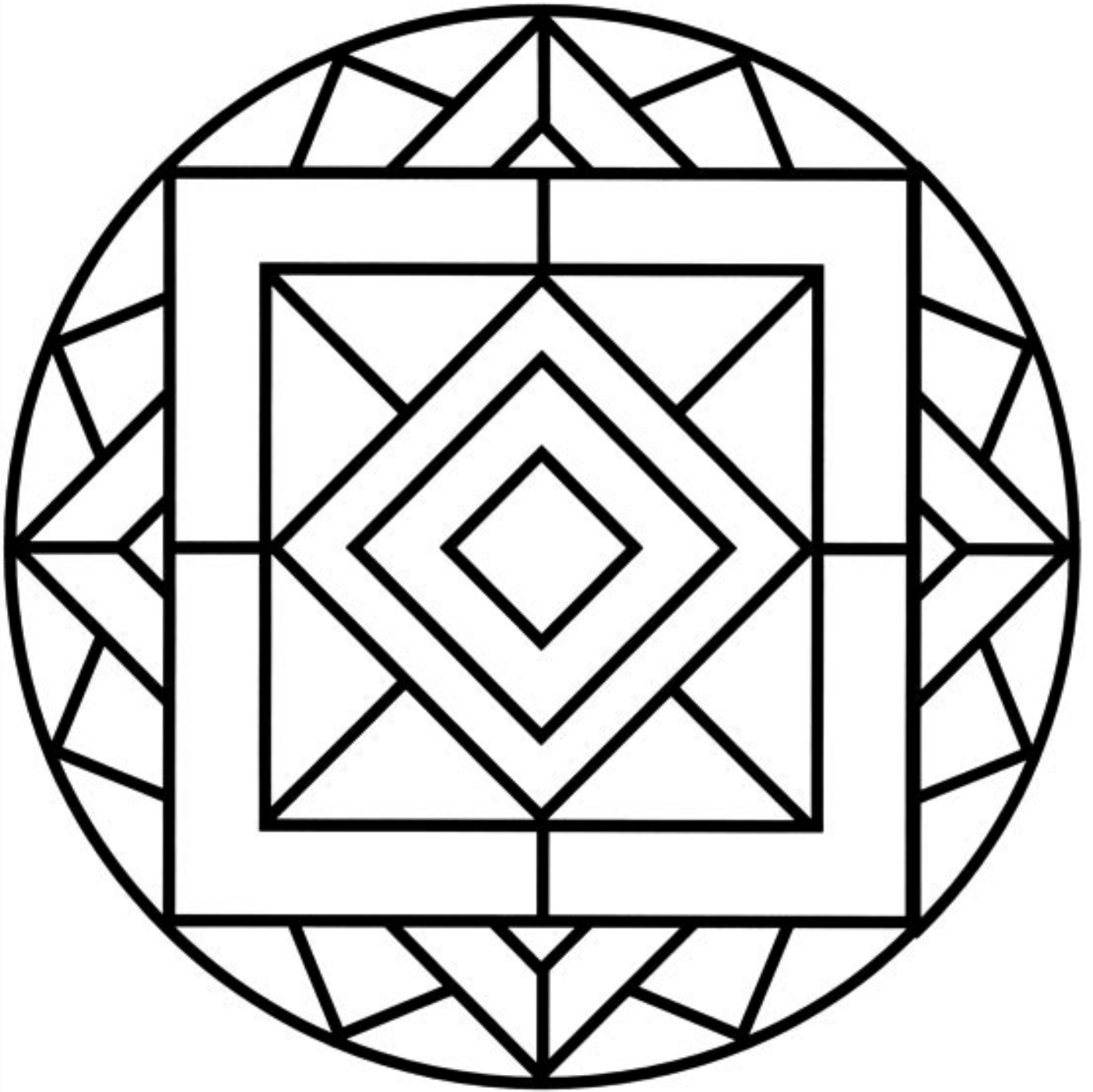


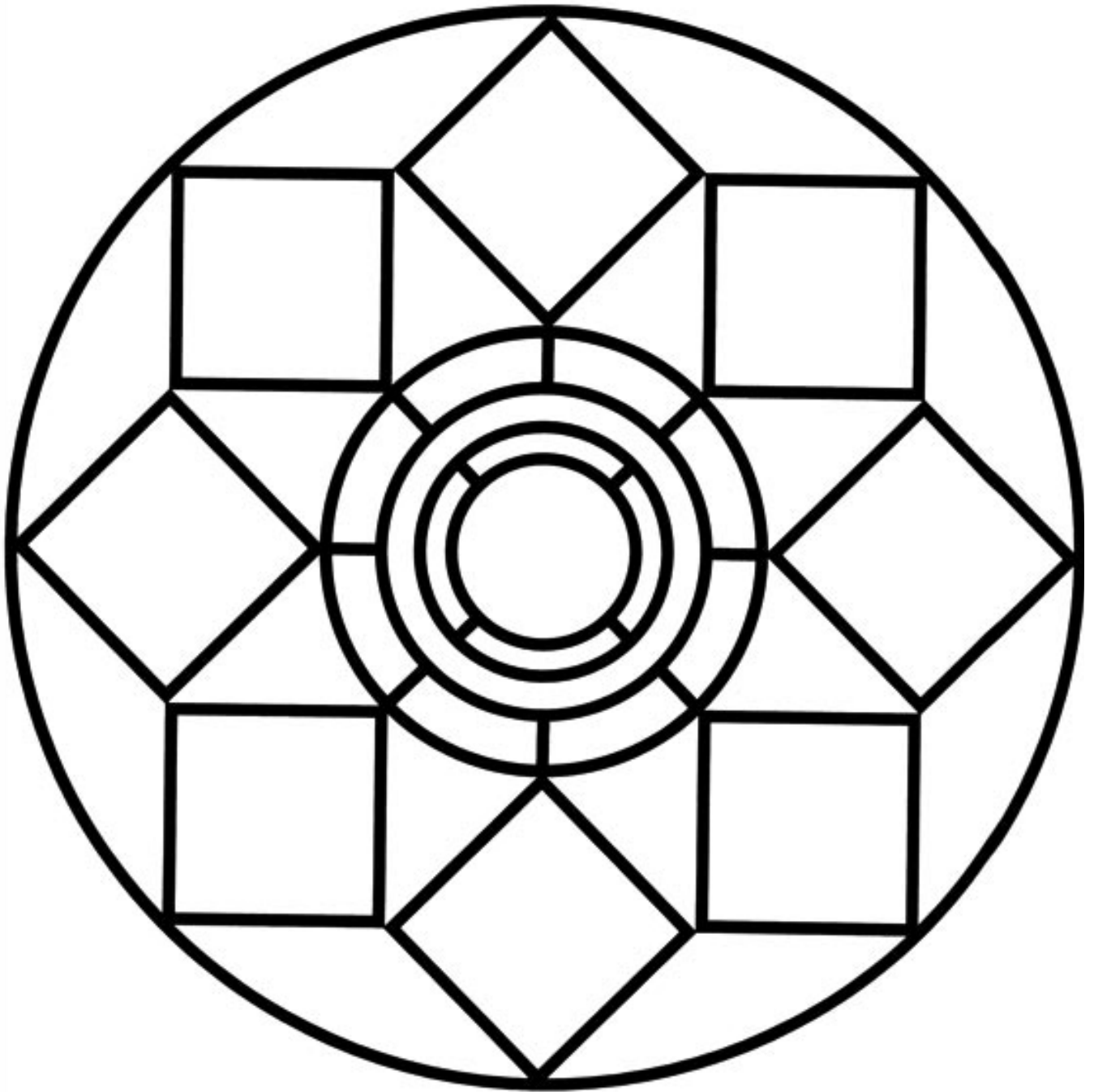




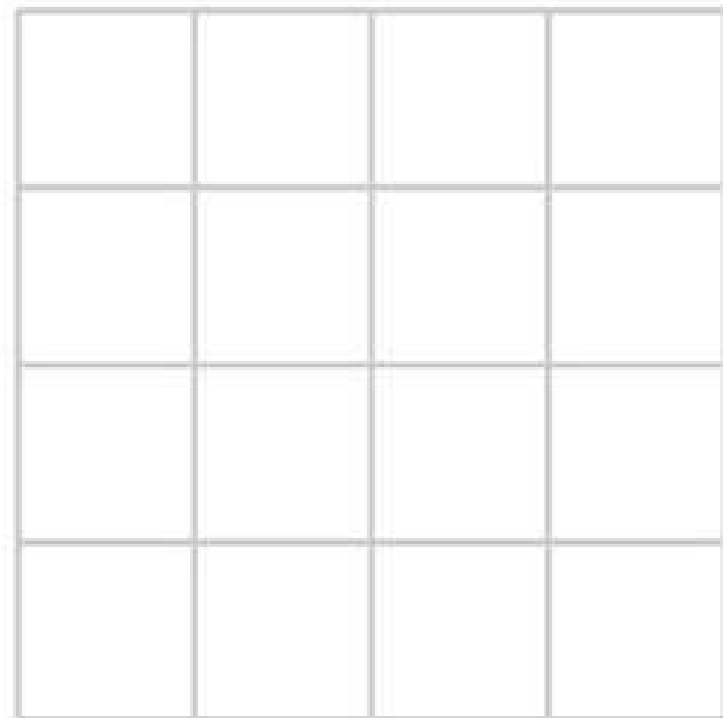
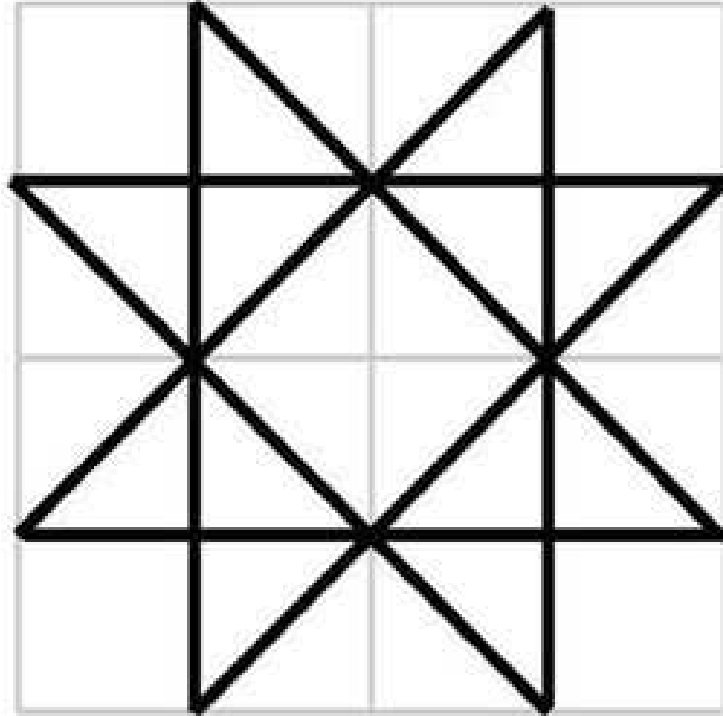






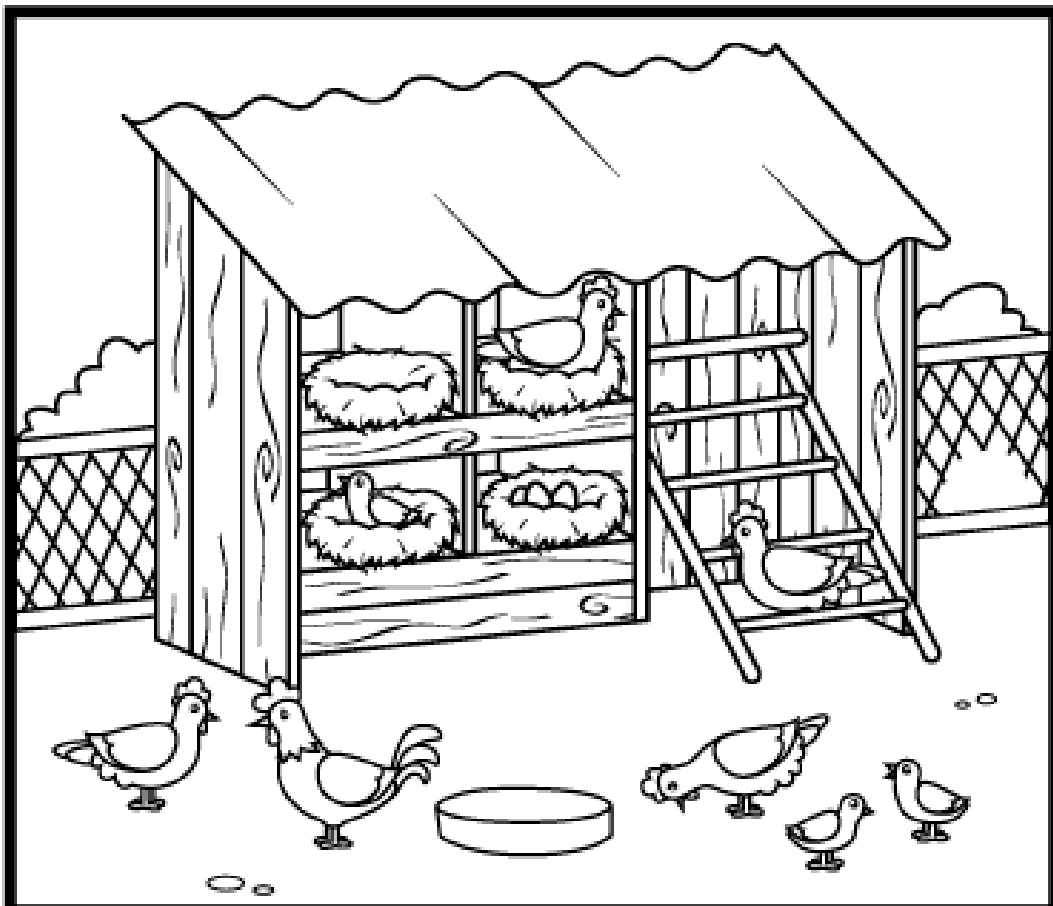
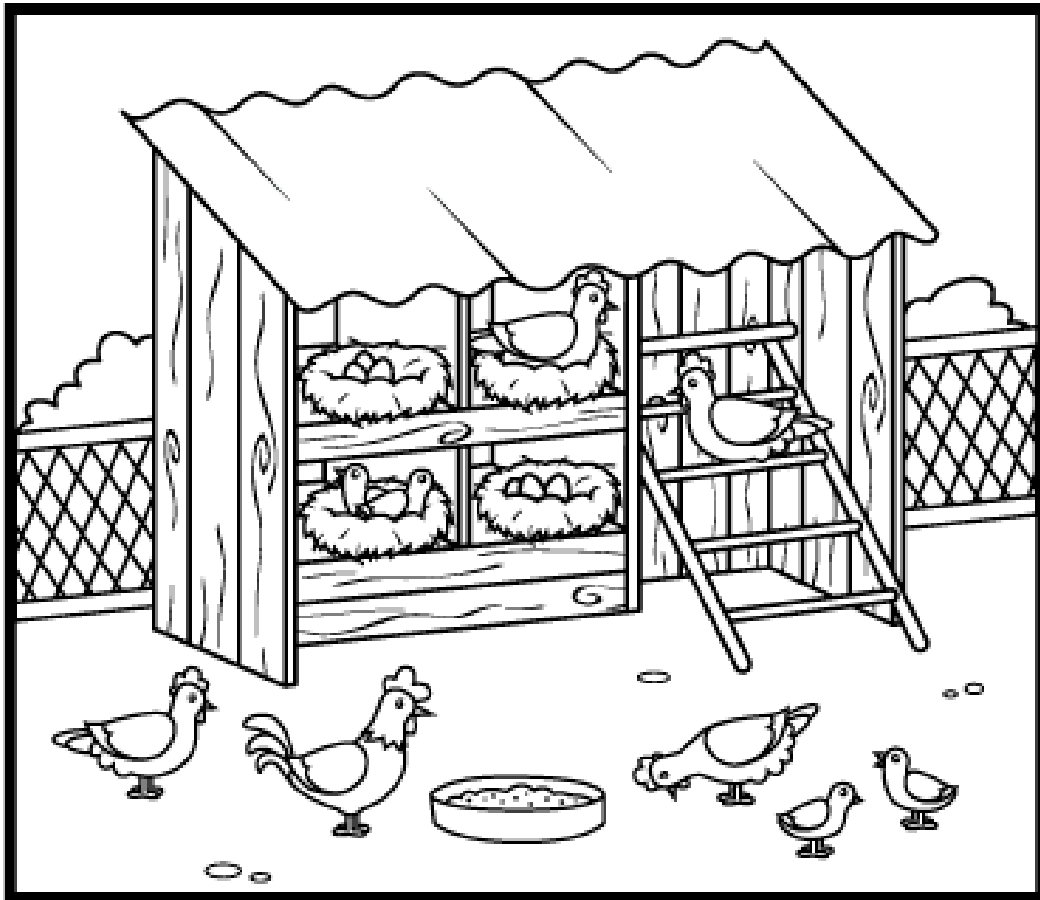


**Copie o desenho no quadro abaixo**

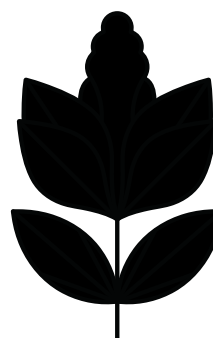
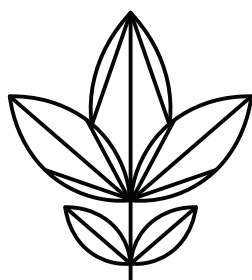
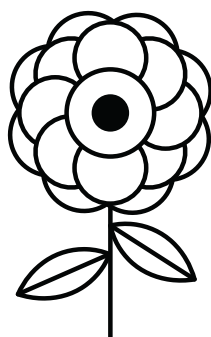
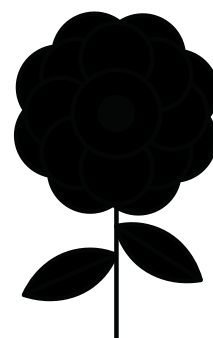
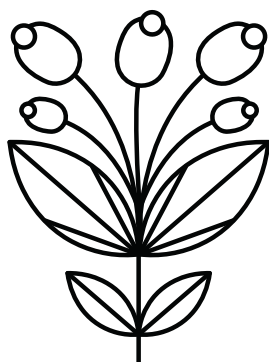
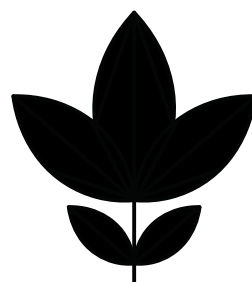
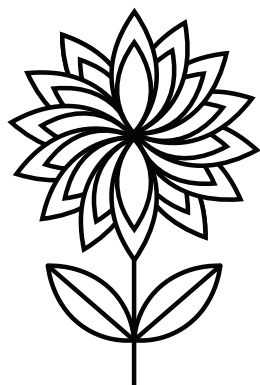
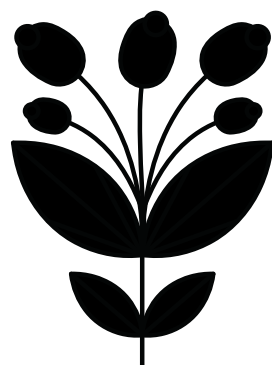
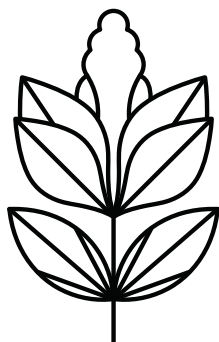


# Jogo dos 7 erros

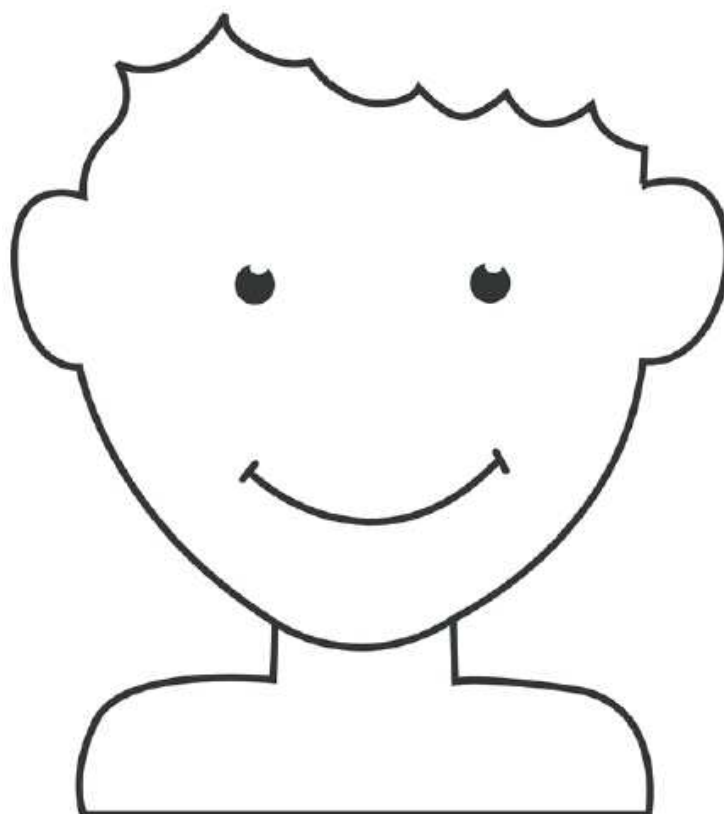
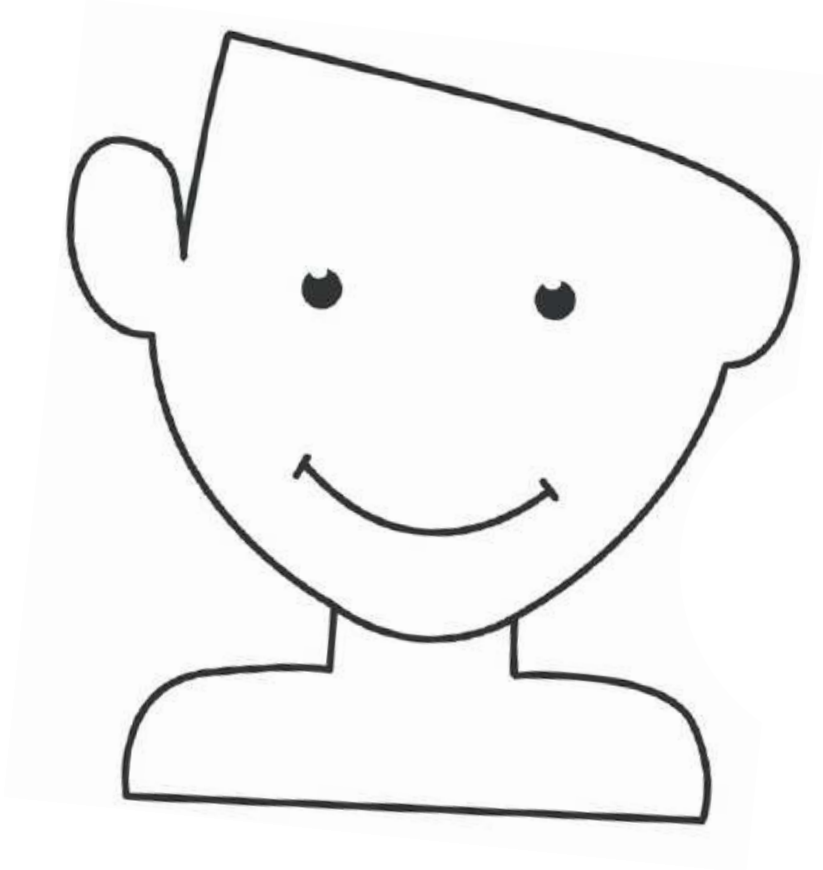
Encontre 7 diferenças entre as duas figuras



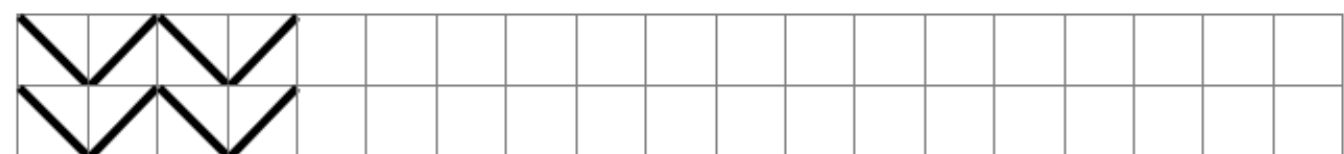
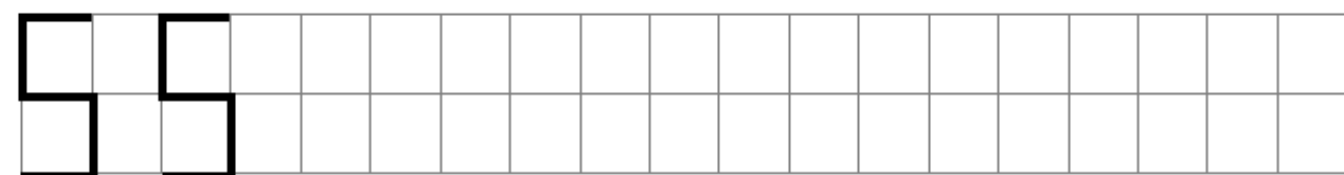
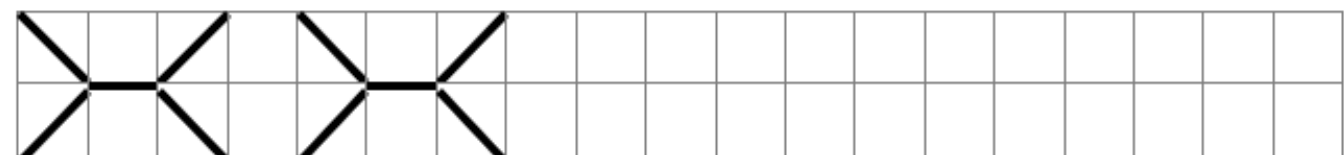
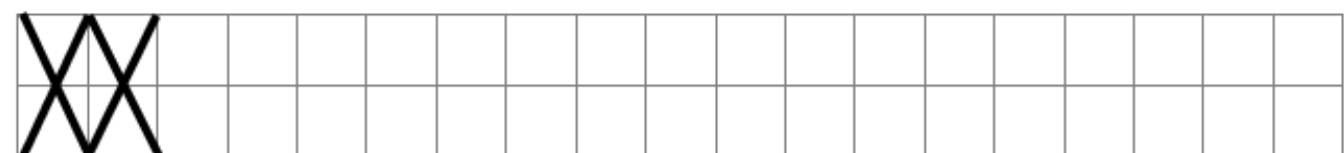
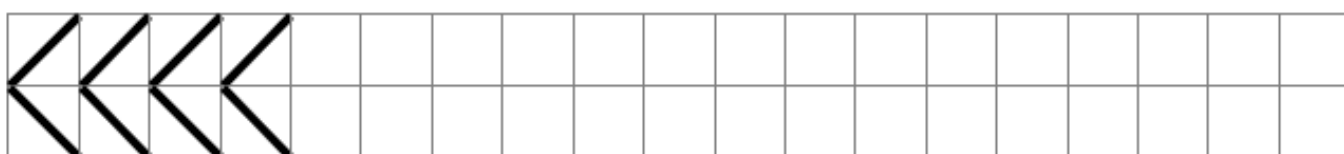
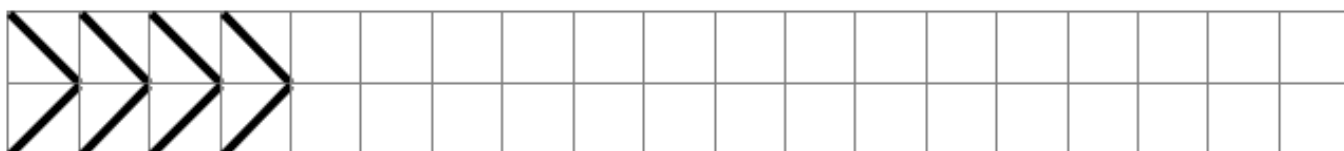
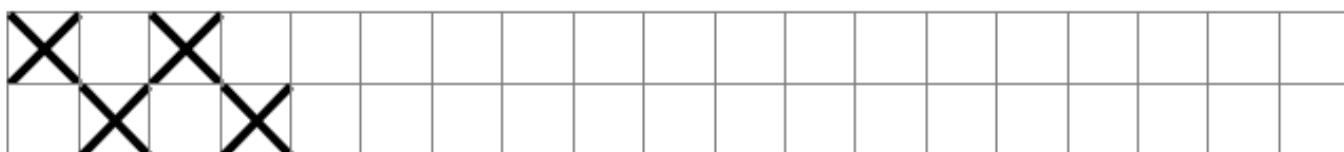
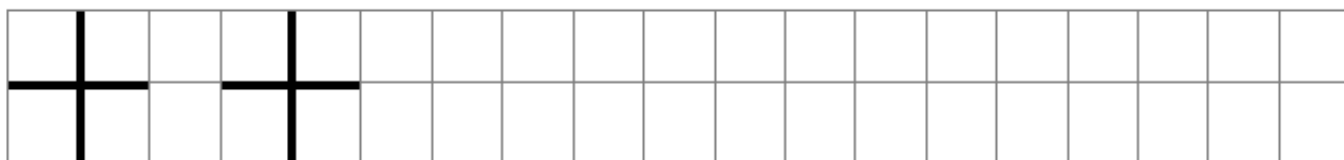
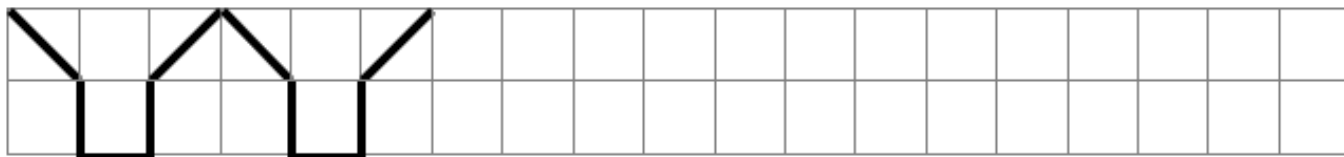
# Ligue cada figura à sua sombra



# Use a criatividade para completar as figuras



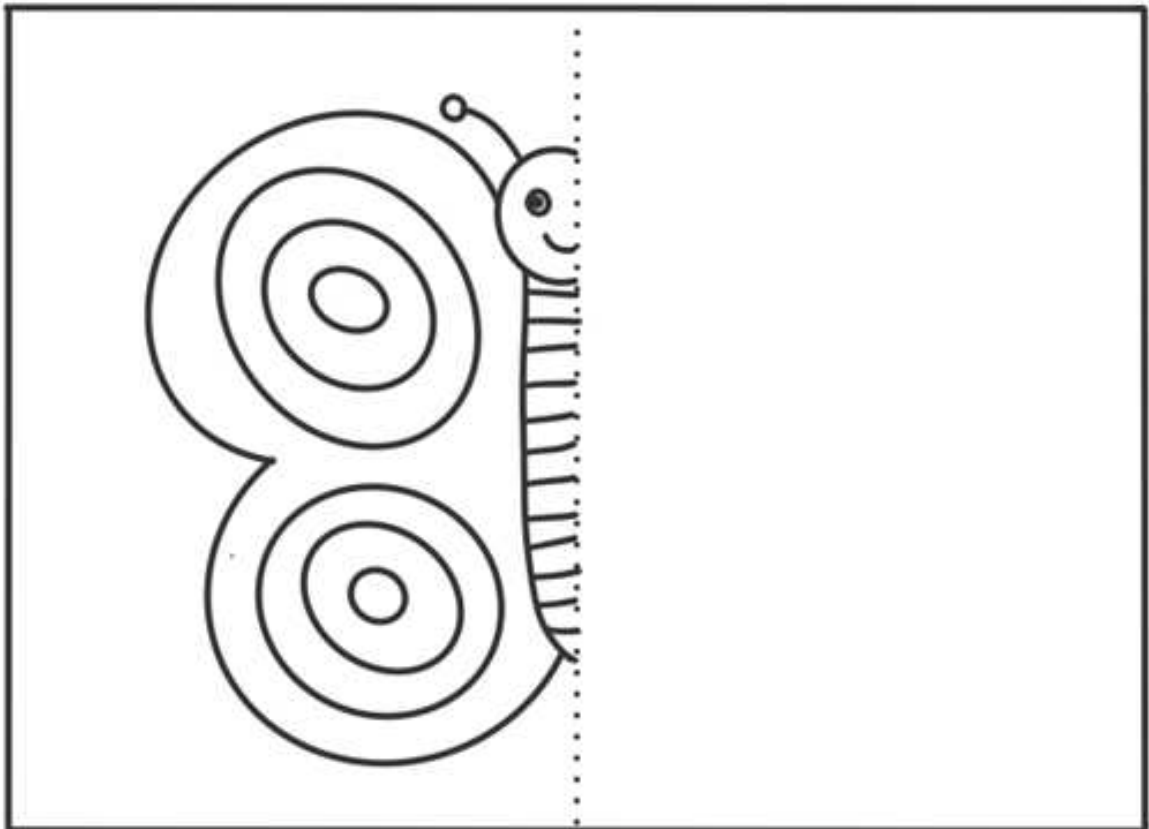
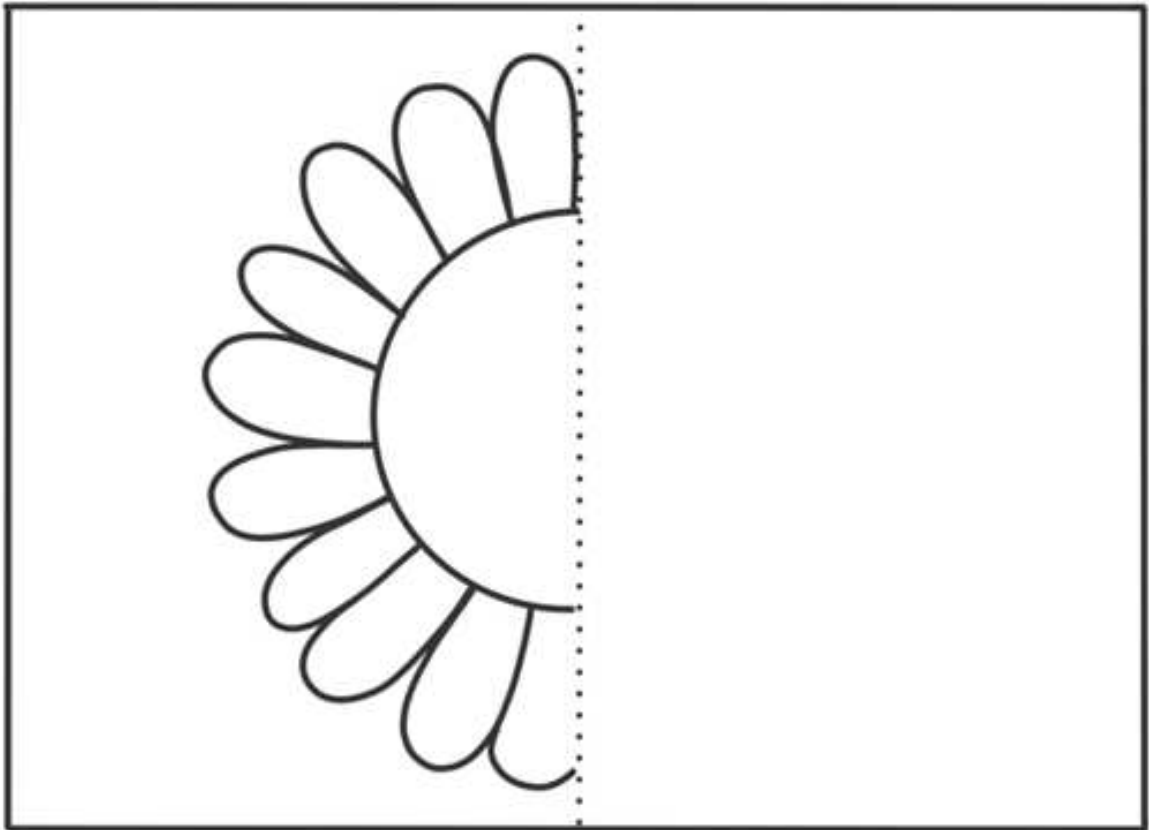
# Continue os desenhos a seguir



**Marque com um X a figura que não se repete no quadro abaixo**



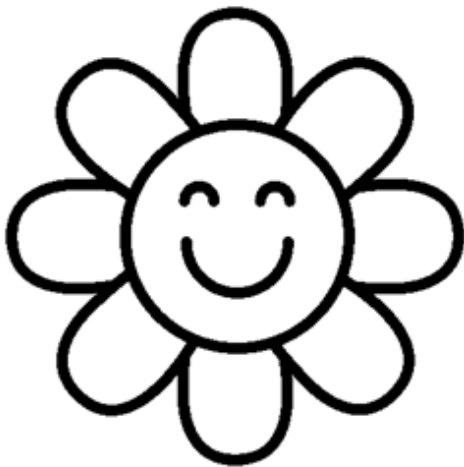
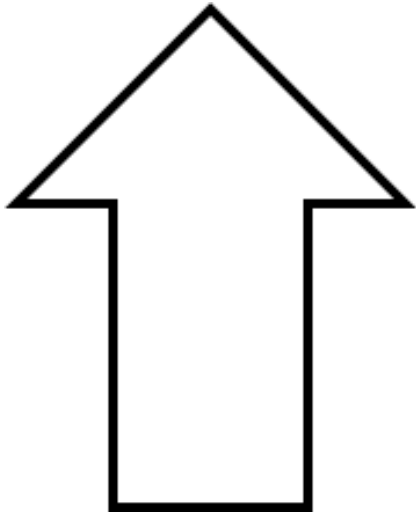
# Complete as figuras com as metades que faltam



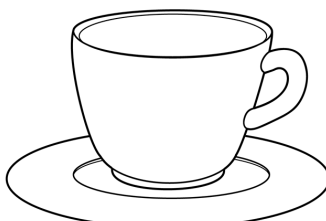
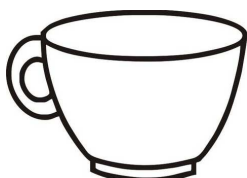
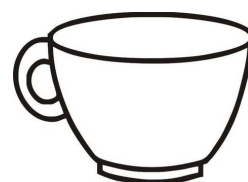
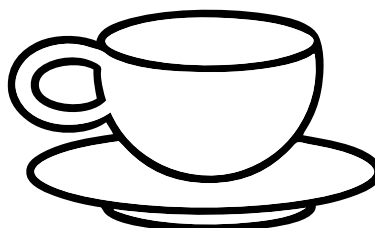
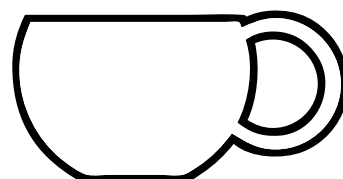
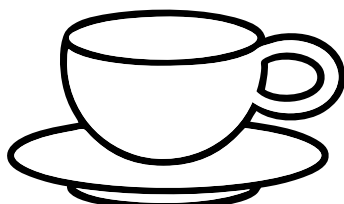
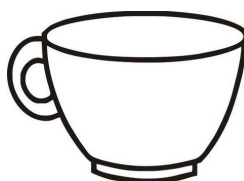
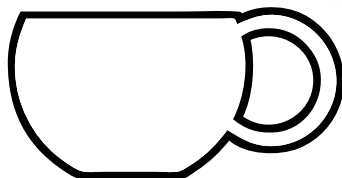
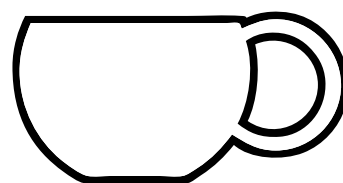
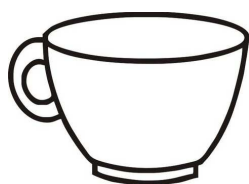


# **Copie os desenhos a seguir**

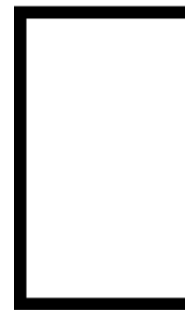
**Sugestão: Utilizar a mão não dominante  
(aquela que você tem menos habilidade)**



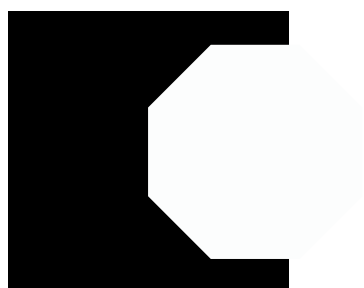
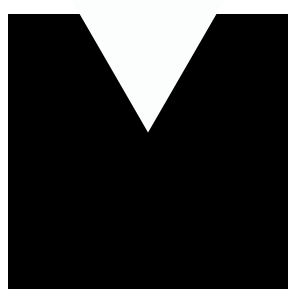
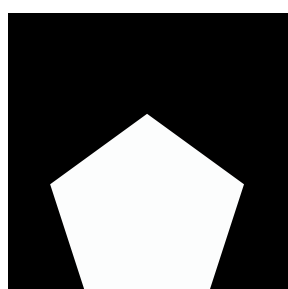
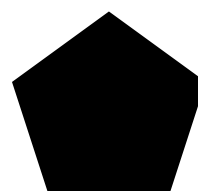
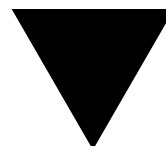
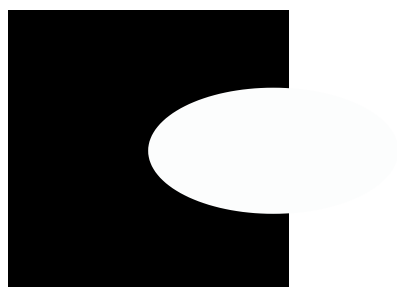
# Circule somente as xícaras iguais ao modelo



# Utilize os formatos abaixo para criar diferentes figuras

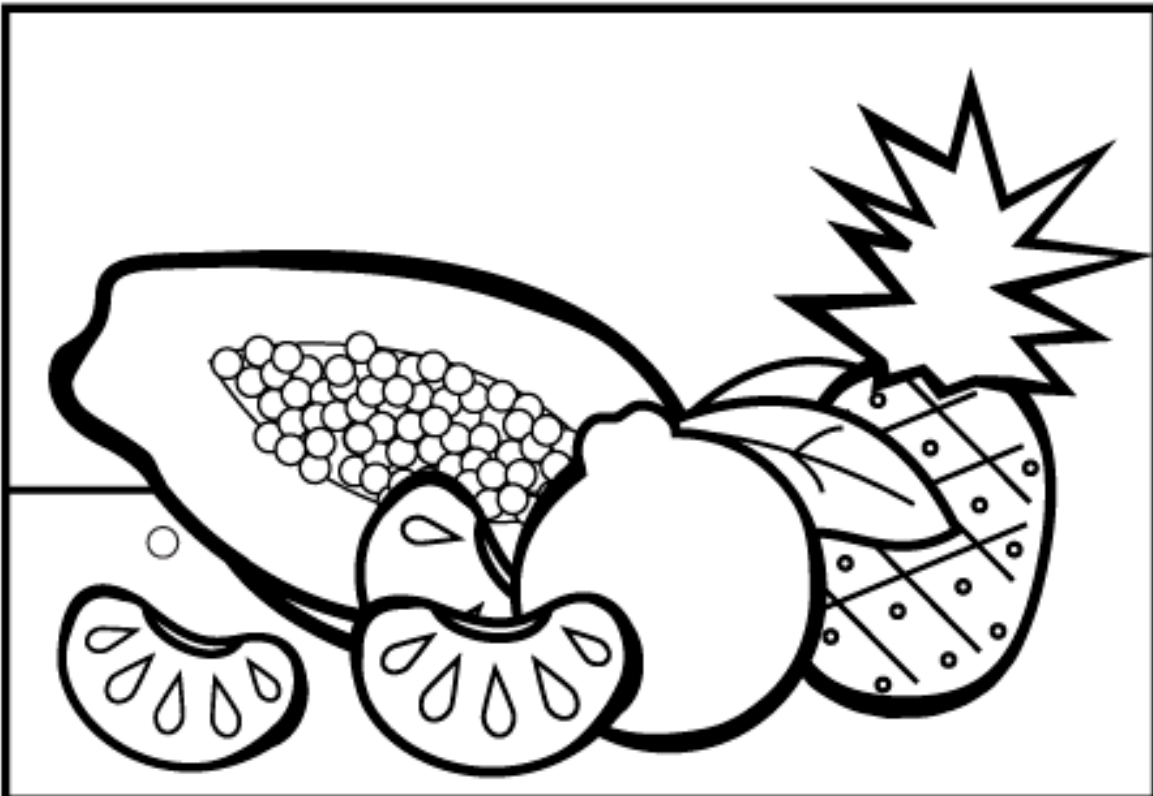
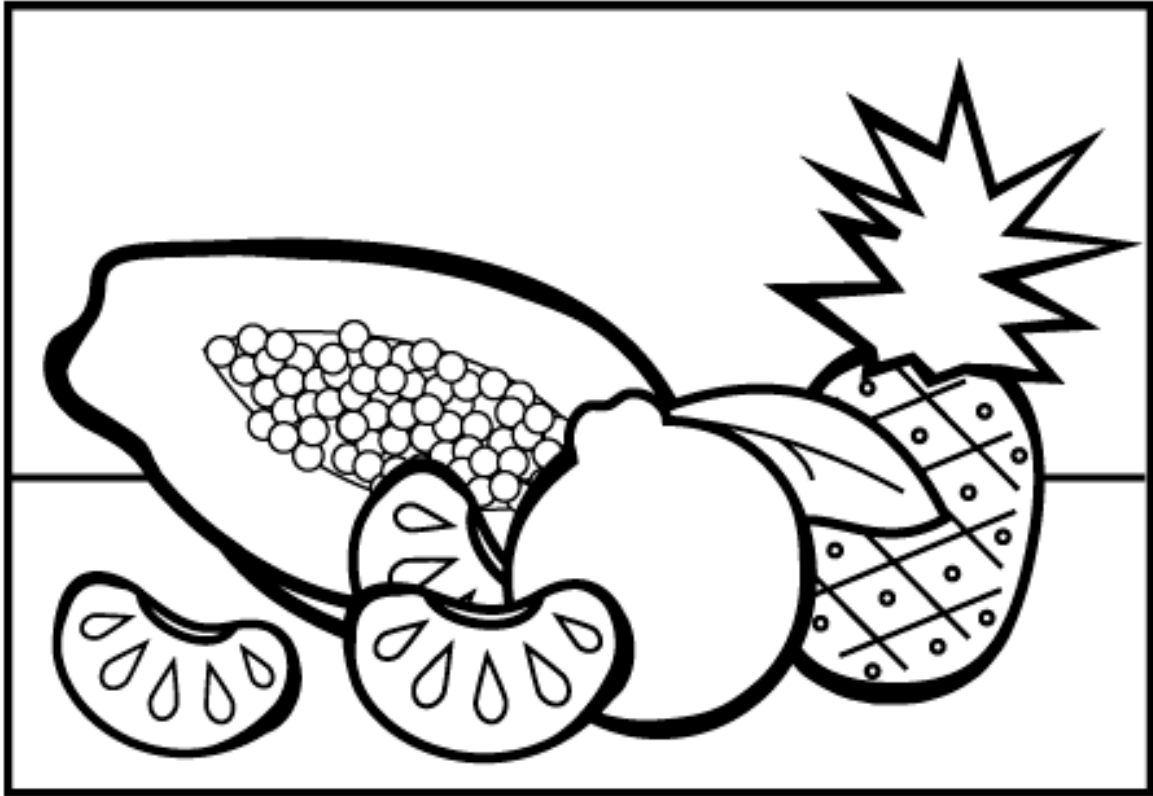


**Ligue cada figura ao formato que falta para completar um quadrado**

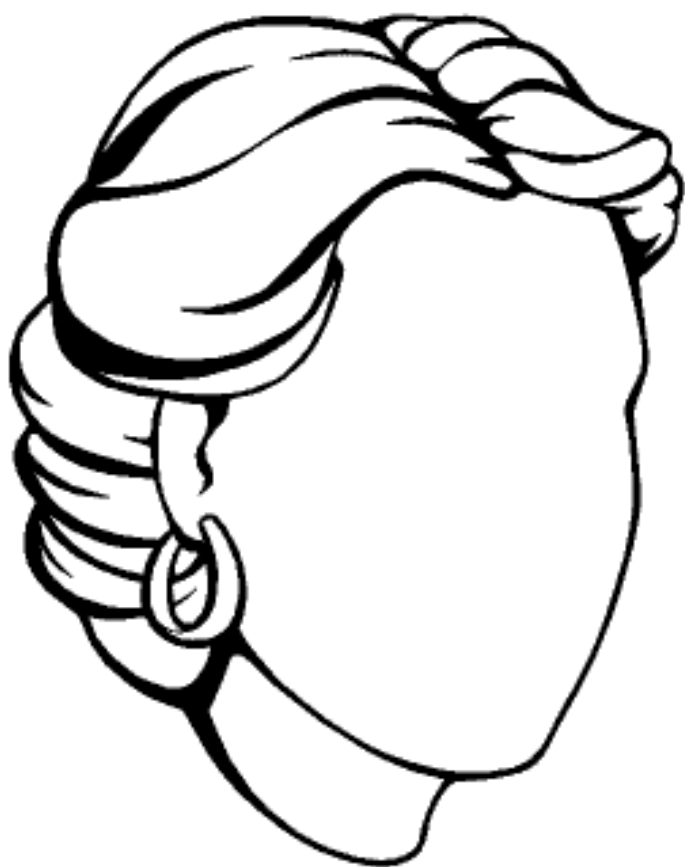
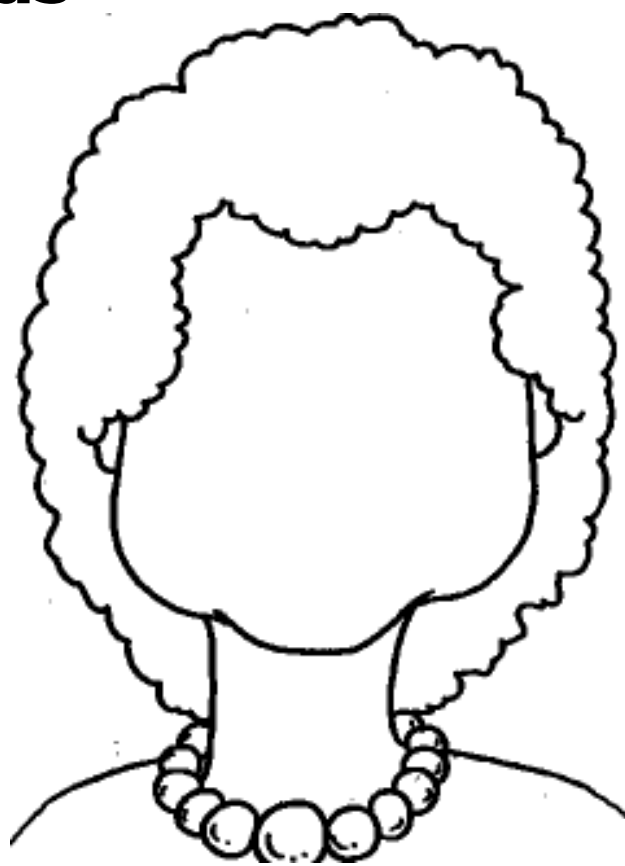


# Jogo dos 7 erros

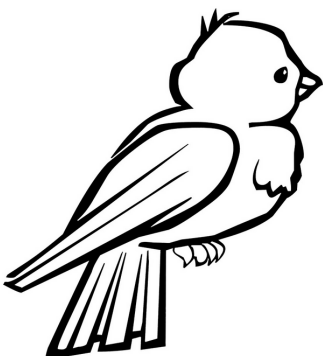
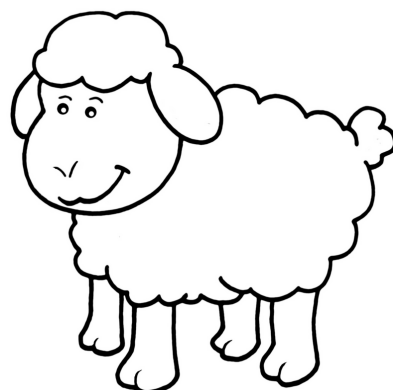
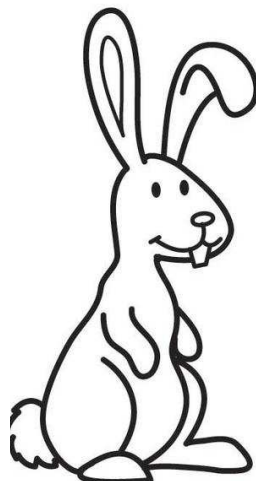
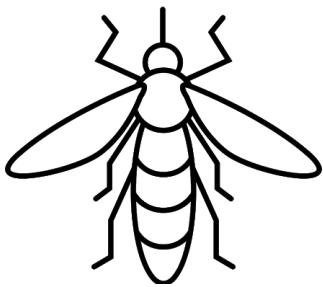
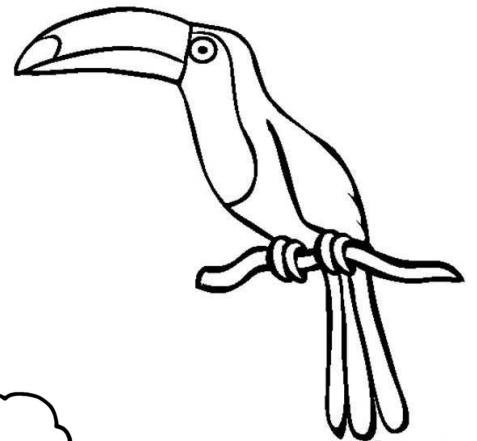
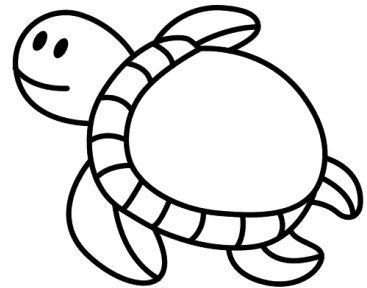
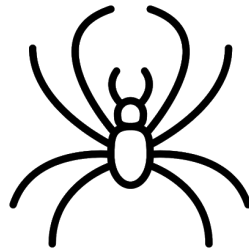
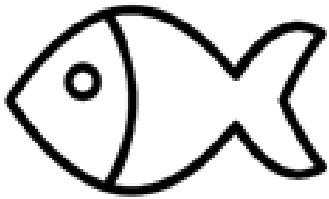
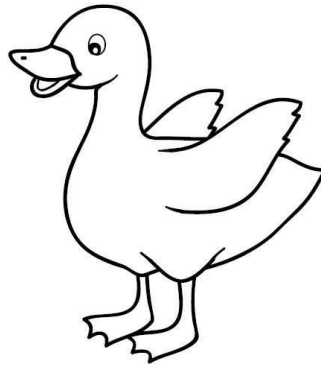
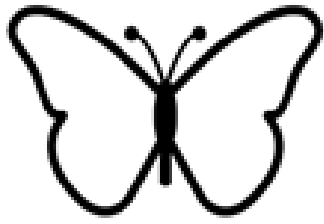
Encontre 7 diferenças entre as duas figuras



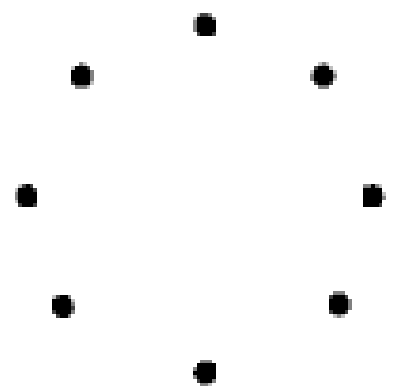
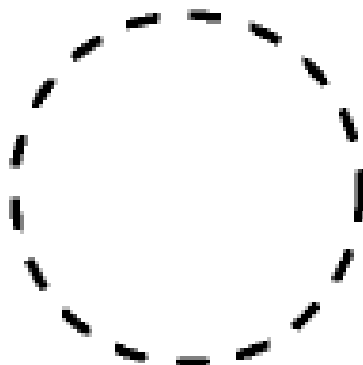
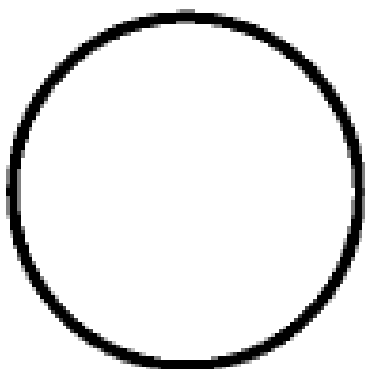
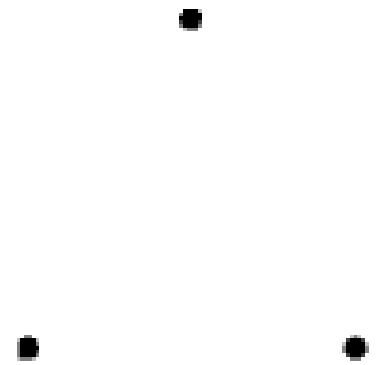
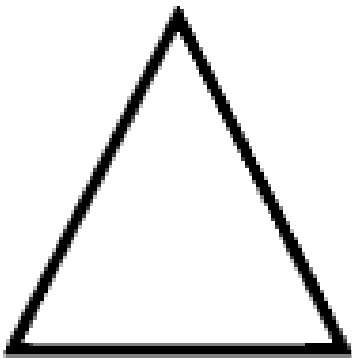
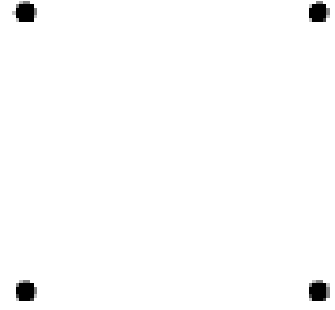
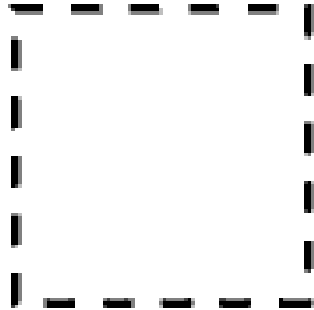
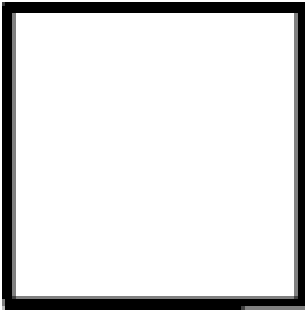
**Use a criatividade para completar as figuras**



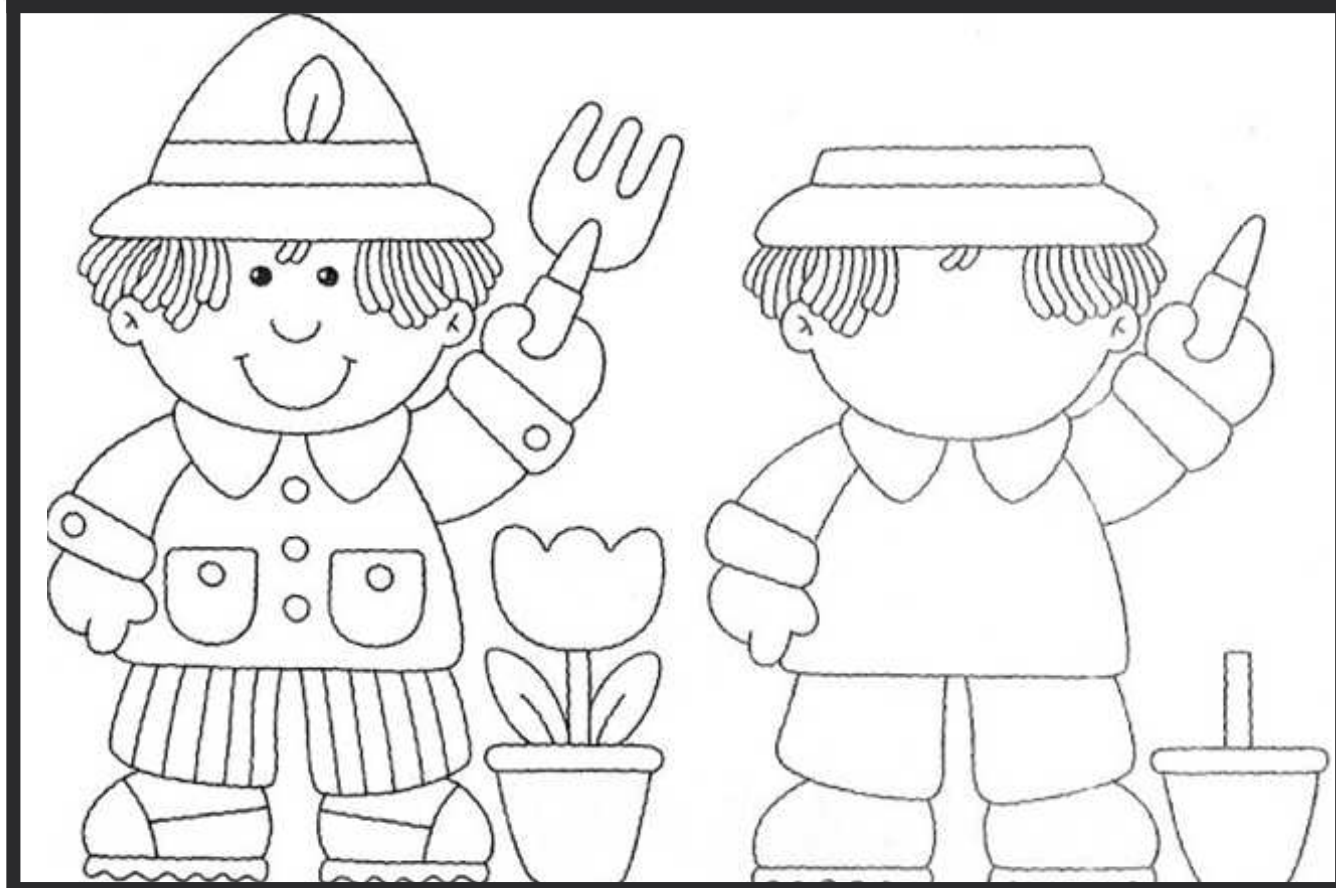
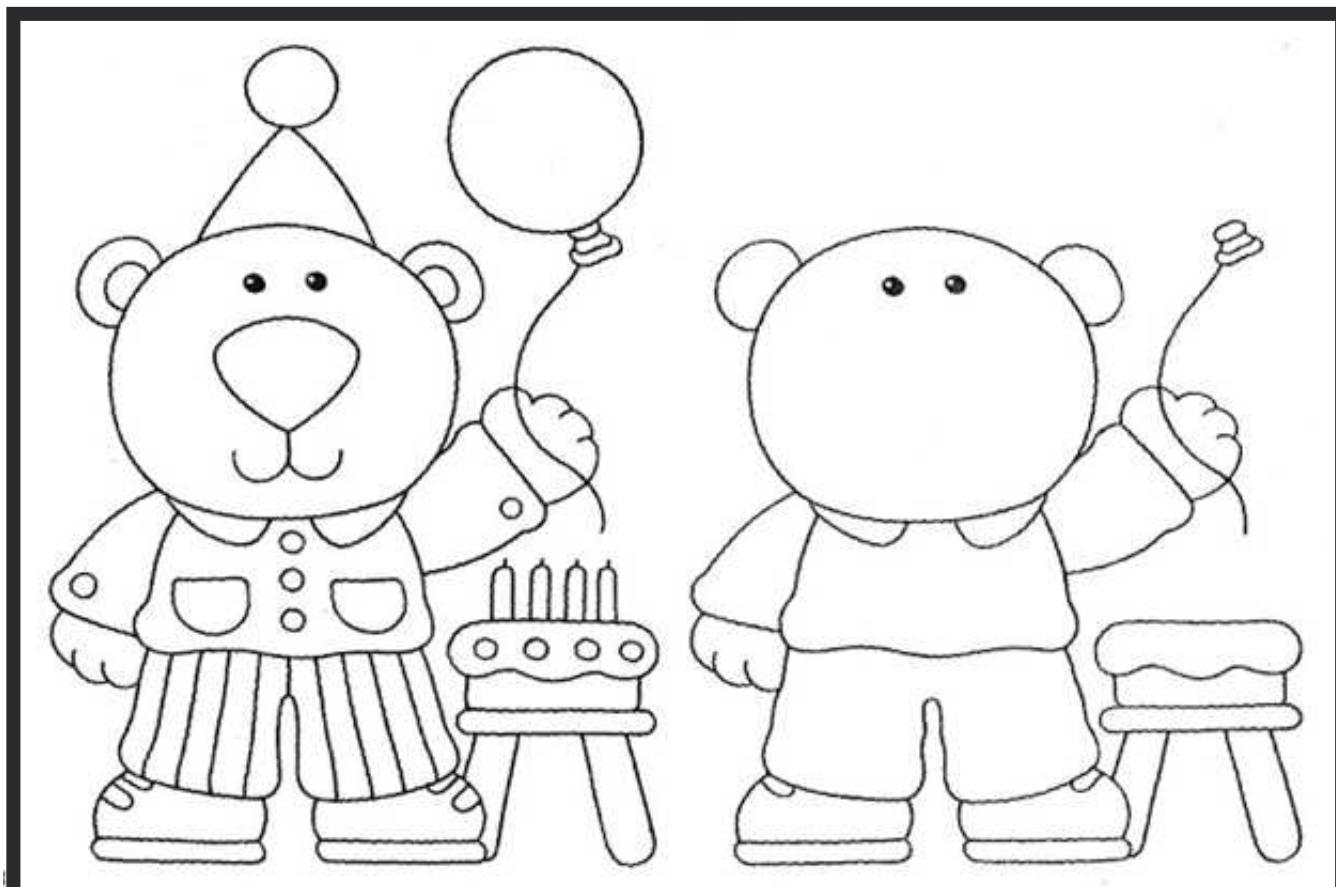
# Colora os animais que voam e circule os animais que nadam



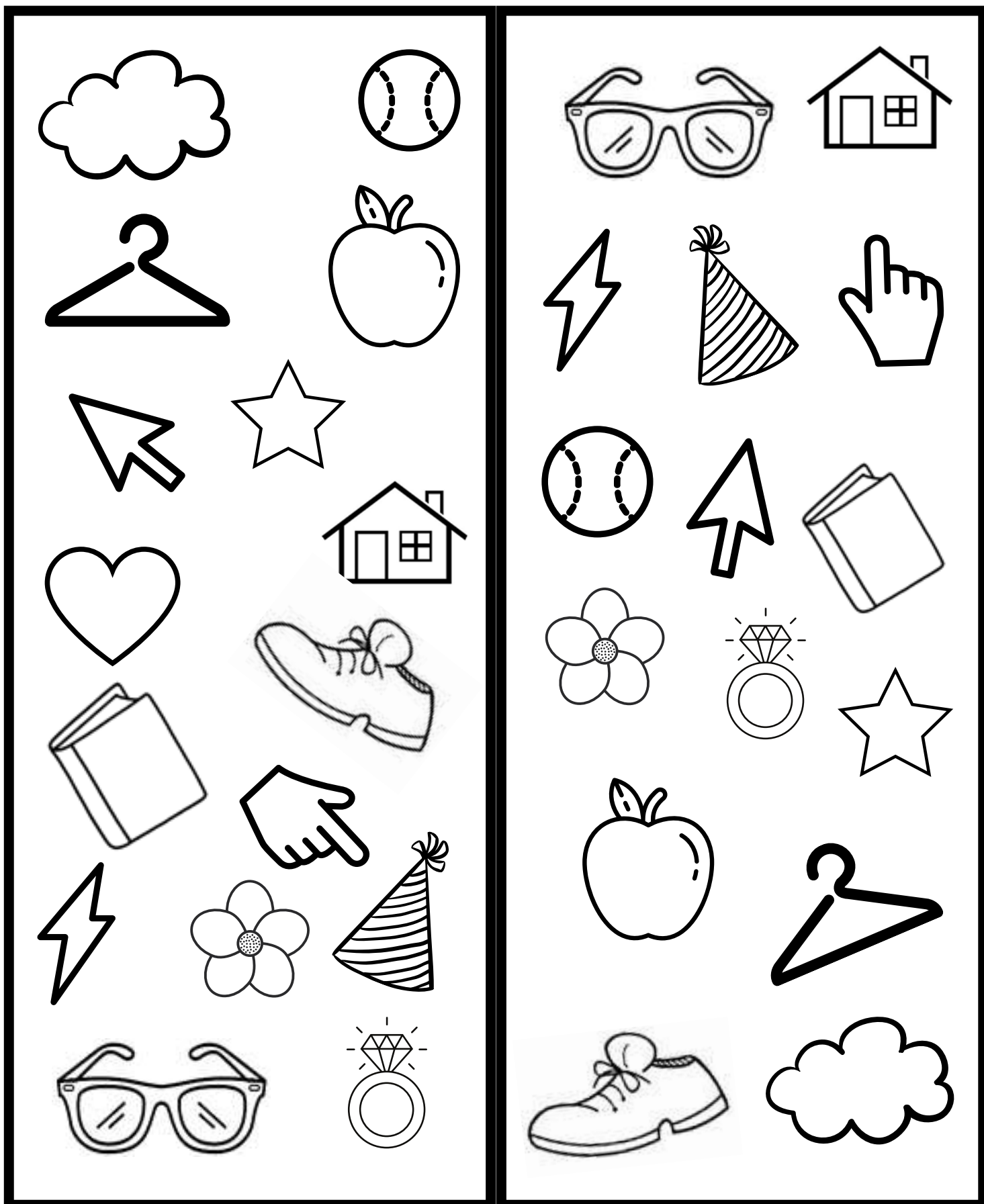
# Ligue os pontos para completar as figuras



**Complete o desenho para que fique igual à figura ao lado**

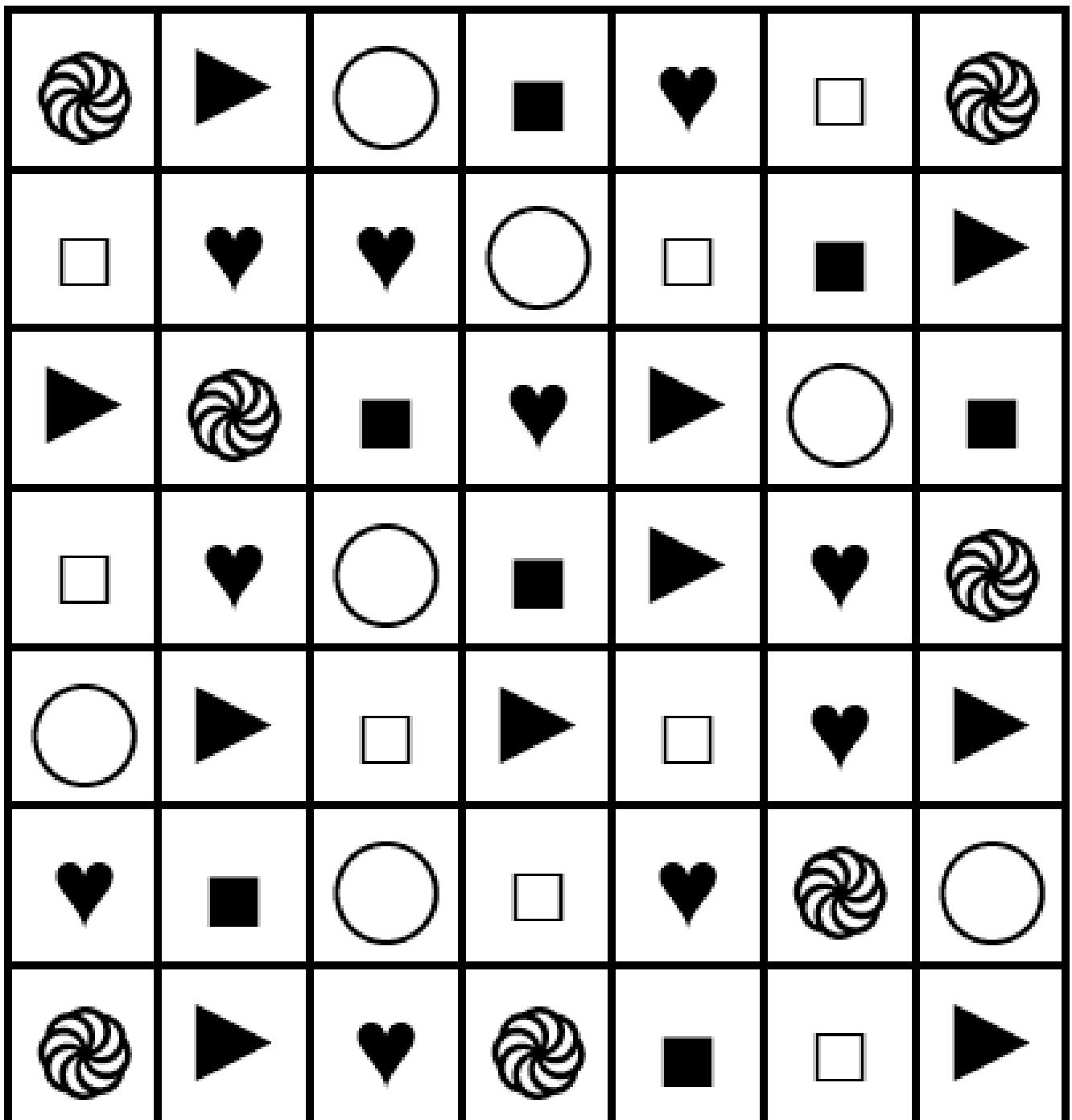
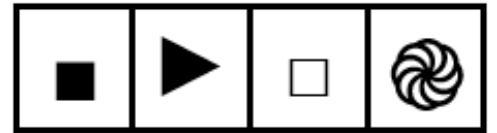
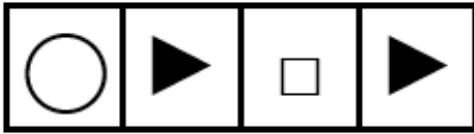


**Marque um X na figura que falta no quadro à direita**



# Caça-Símbolos

Localize e circule as sequências de símbolos abaixo:





As atividades a seguir possuem recortes. Sugerimos a utilização de tesoura sem ponta para maior segurança.



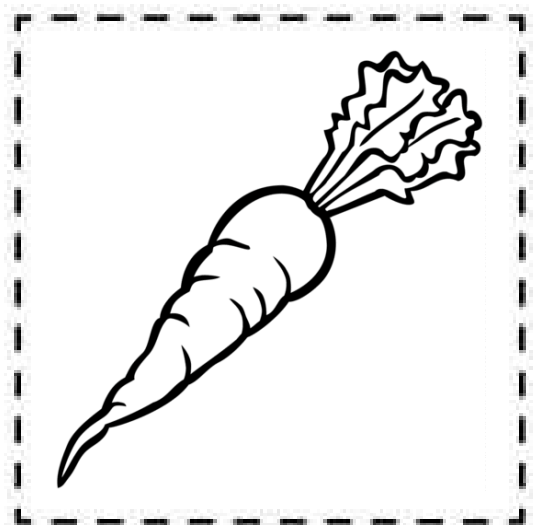
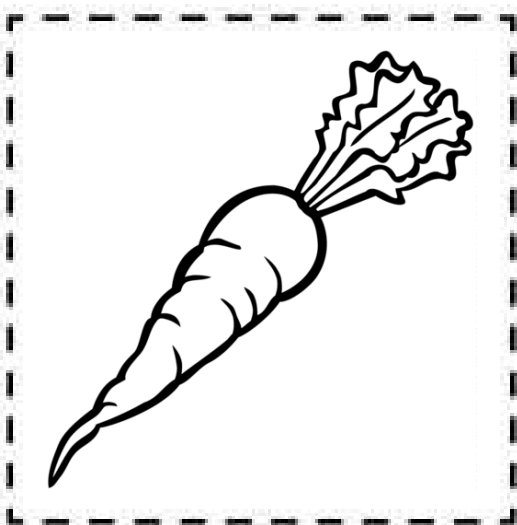
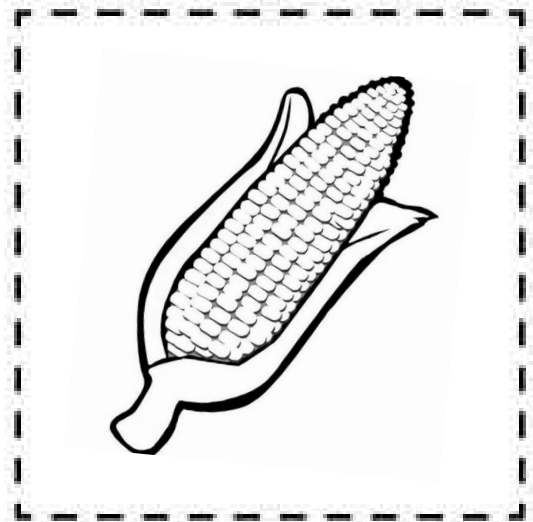
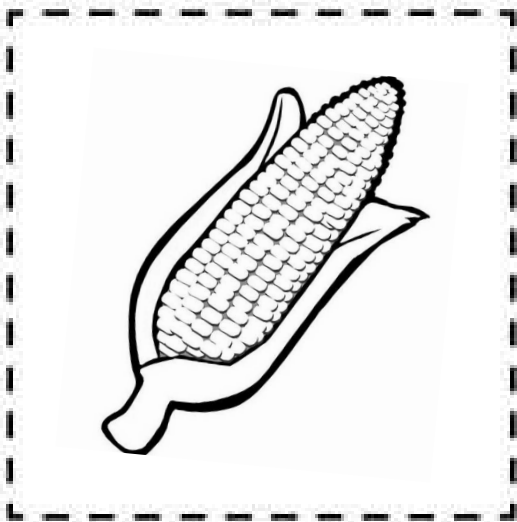
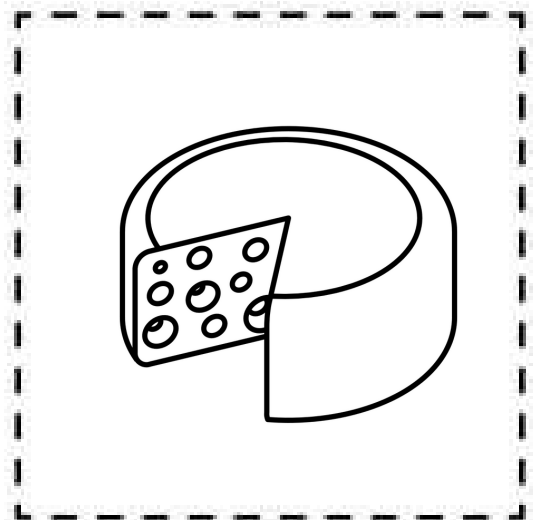
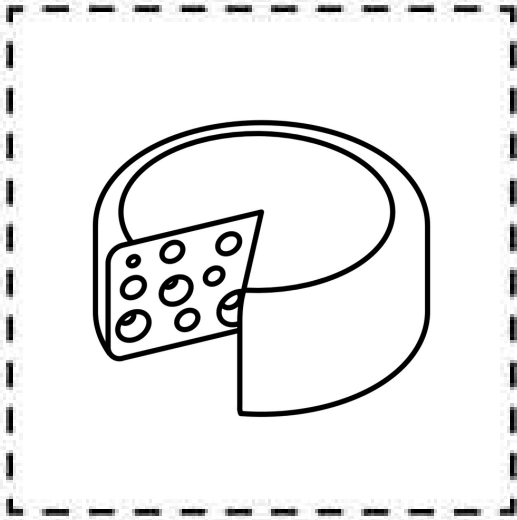
## **JOGO DA MEMÓRIA**

**Colora as imagens das próximas páginas e recorte-as nas linhas pontilhadas para formar peças do jogo da memória.**

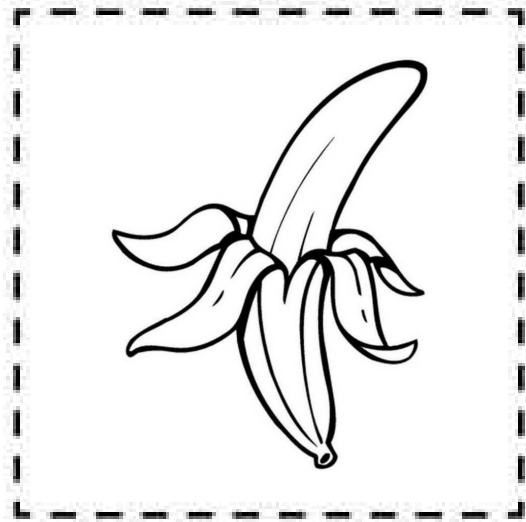
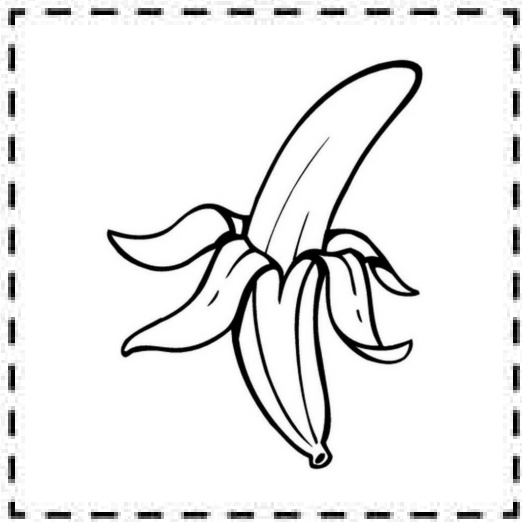
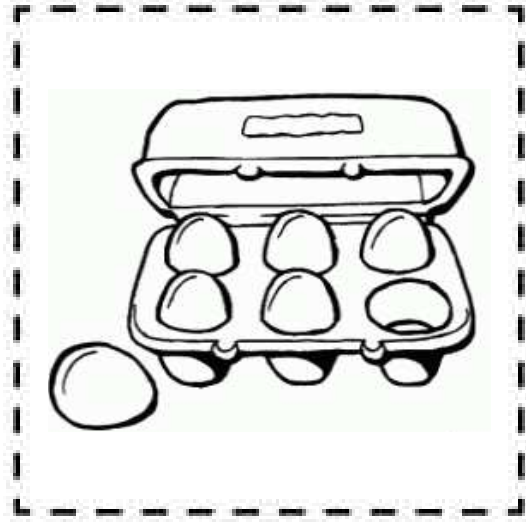
**Após cada acerto, a pessoa deverá responder:**

**- Você gosta desse alimento? Fale uma preparação que podemos fazer com ele.**

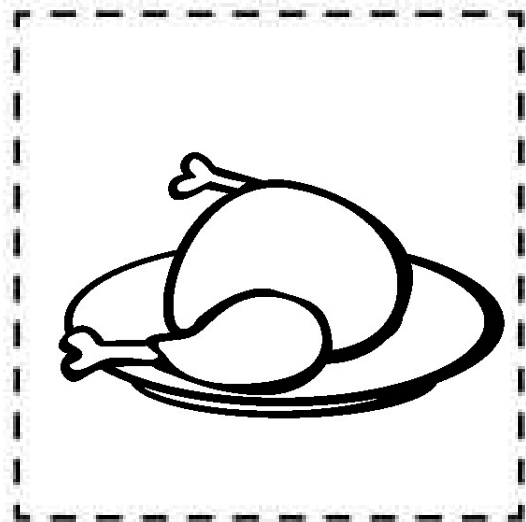
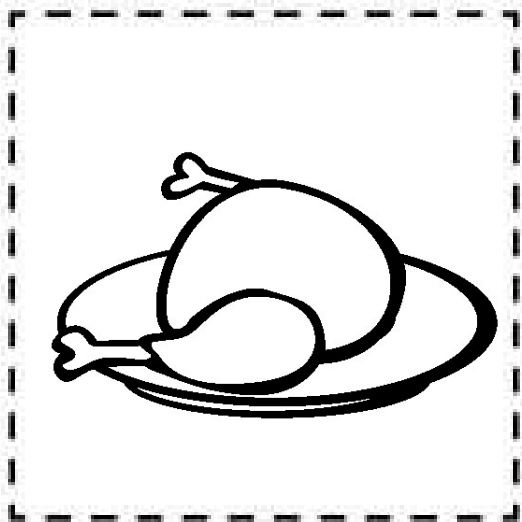
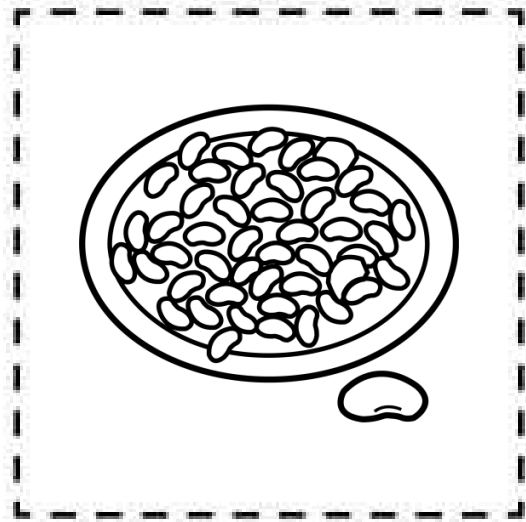
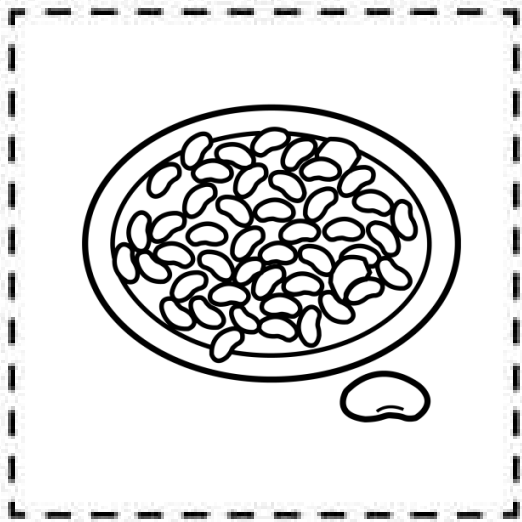
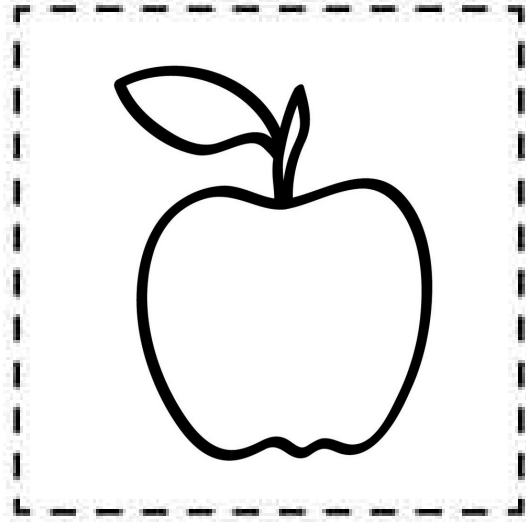
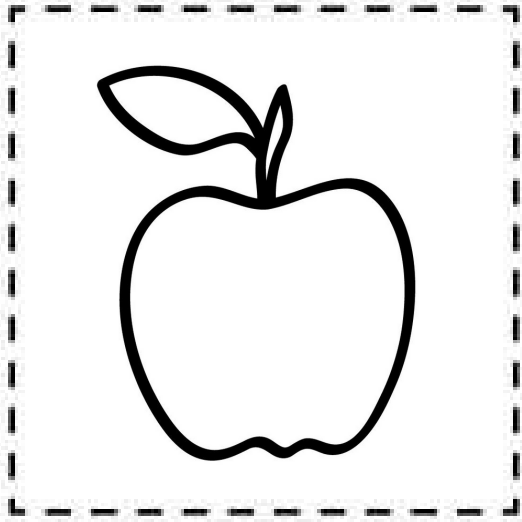
Opcional: Cole as figuras em papelão para facilitar o manuseio e evitar que as peças amassem.



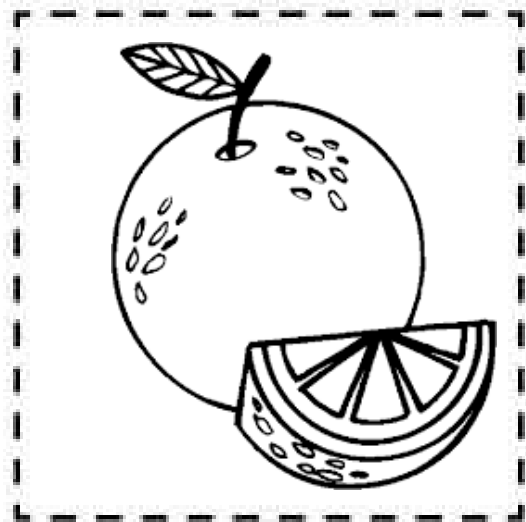
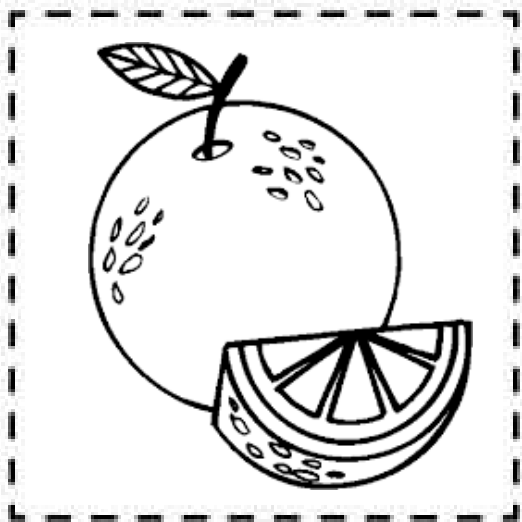
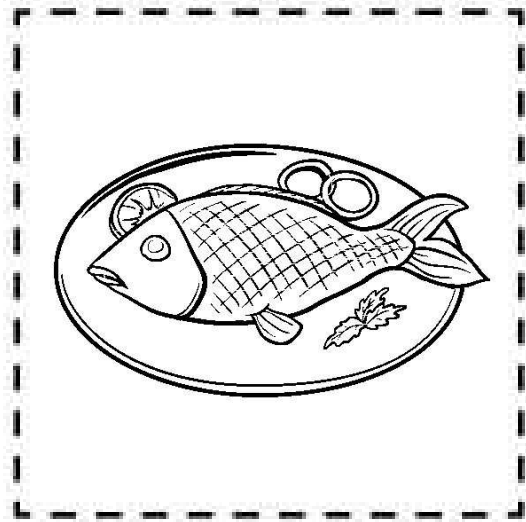
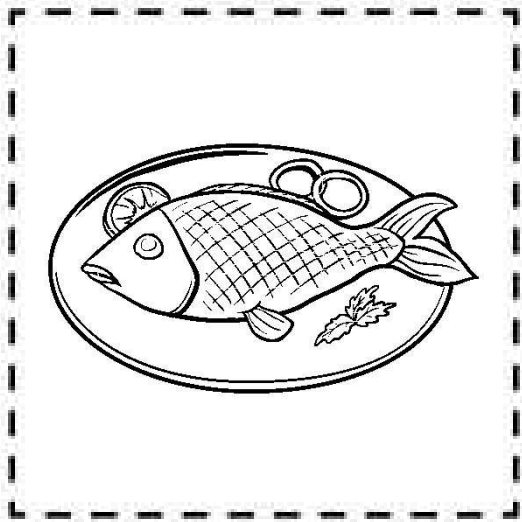
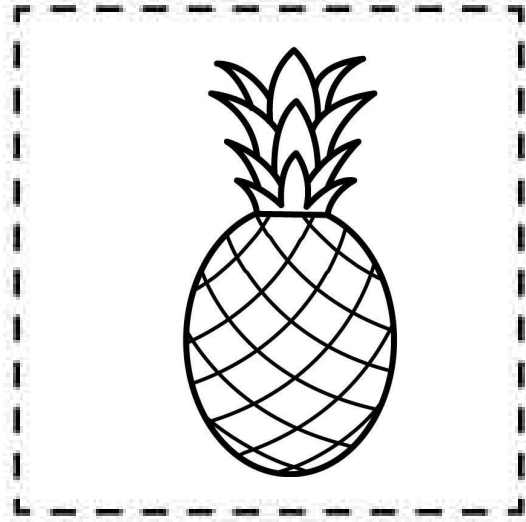
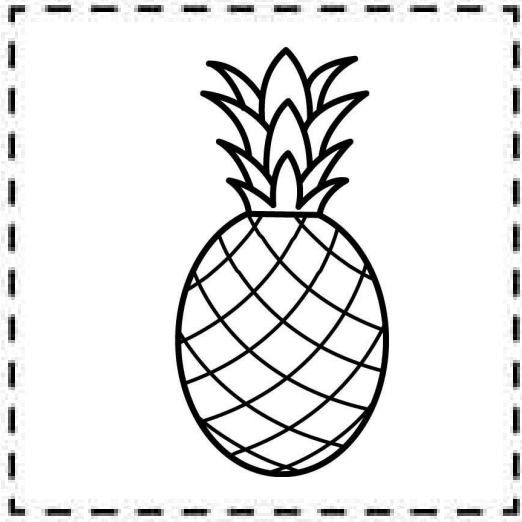






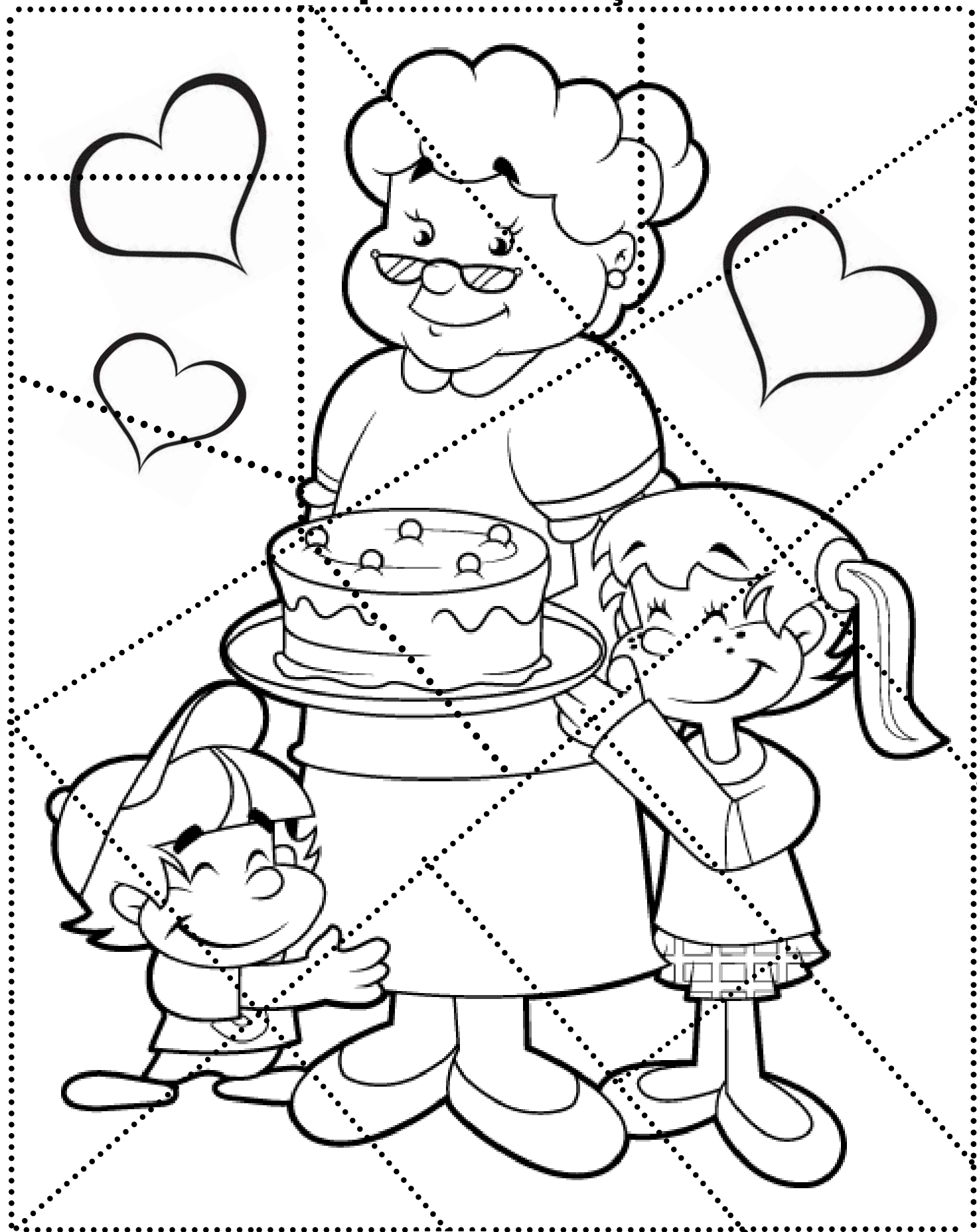








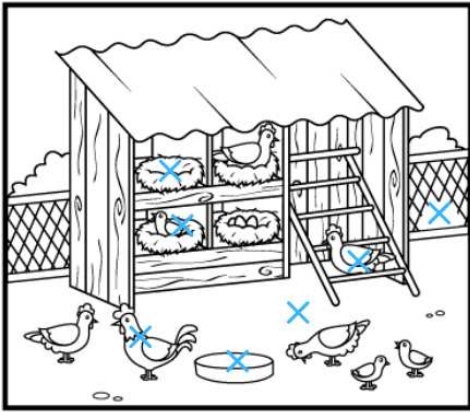
**Colora a imagem abaixo e recorte-a nas linhas pontilhadas para formar peças para o quebra-cabeça**





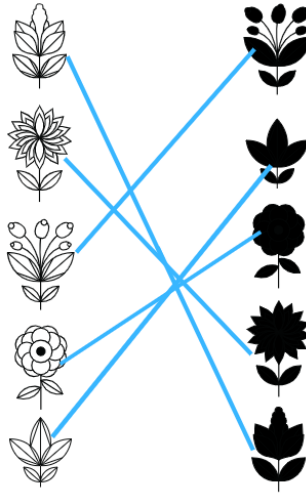
# GABARITO

Pág. 12

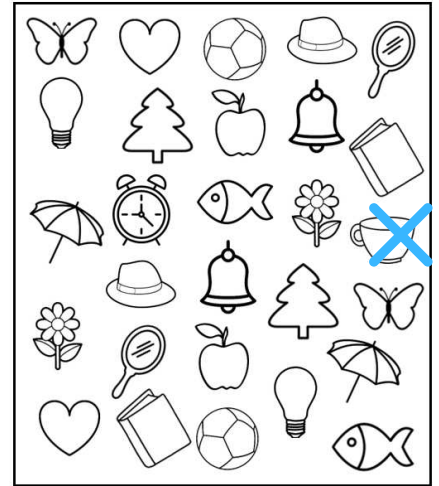


1- ovos no ninho; 2-galinha no poleiro; 3-pedrinha no chão; 4-ração; 5-buraco na cerca; 6- galo; 7-pintinho no ninho

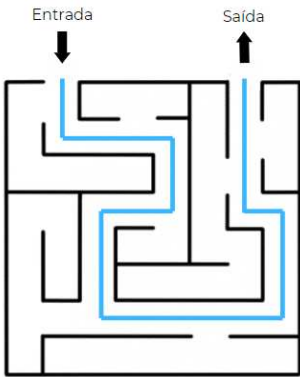
Pág. 13



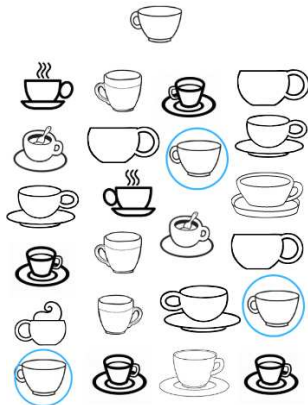
Pág. 16



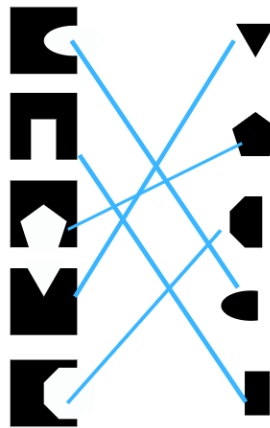
Pág. 18



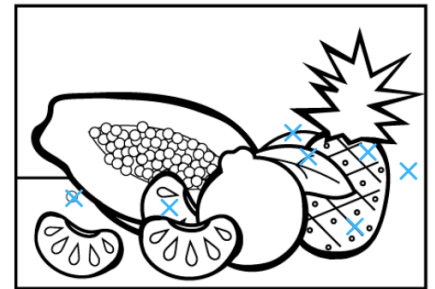
Pág. 20



Pág. 22

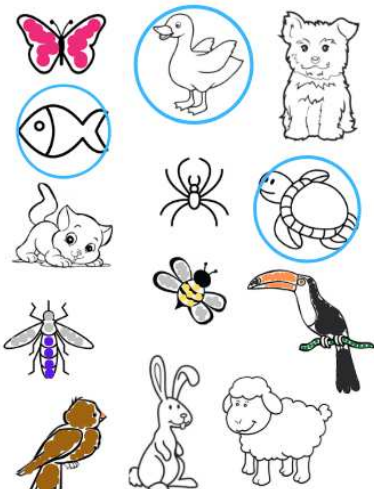


Pág. 23



1-traço na folha da mexerica; 2-gomo de mexerica; 3-bolinha superior direita no abacaxi; 4-folha a mais na mexerica; 5-semente do mamão na mesa; 6-risco inferior do abacaxi; 7-continuação da mesa à direita

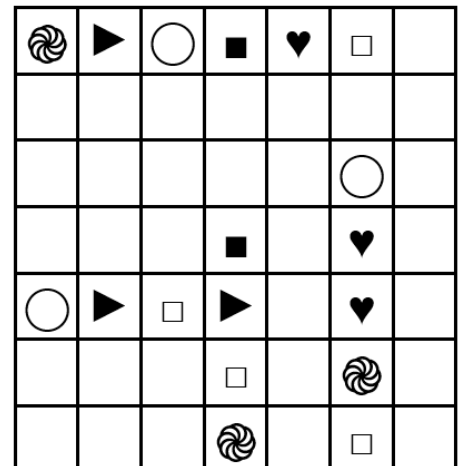
Pág. 25



Pág. 28



Pág. 29



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS (VOL. I E II)

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

Elderly Centro de Promoção de Envelhecimento Saudável. 150 ideias de atividades de estimulação cognitiva para idosos.

Sites:

[www.atividadesparaeducadores.blogspot.com](http://www.atividadesparaeducadores.blogspot.com)

[www.atividadesparaprofessores.com.br](http://www.atividadesparaprofessores.com.br)

[www.blog-de-aprendizagem.blogspot.com](http://www.blog-de-aprendizagem.blogspot.com)

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

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

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

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

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

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

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

## O que você achou deste material?

Caso você, algum familiar ou acompanhante queira nos contar como foi a sua experiência com as atividades propostas, envie um email para:

[greensufv@gmail.com](mailto:greensufv@gmail.com)

Ficaremos muito felizes em saber se você gostou, se tem críticas ou sugestões. Sua opinião é muito importante para a continuidade das nossas ações!

Abraços!

