



Dr Hipólito Pessoa

GERIATRIA & PSIQUIATRIA

— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Exercícios de estimulação
cognitiva *para idosos*



ESTIMULE

Atividades práticas para memória,
atenção, linguagem, raciocínio
e autonomia.



LEMBRE

Atividades práticas para memória,
atenção, linguagem, raciocínio
e autonomia.



CONECTE

Atividades práticas para memória,
atenção, linguagem, raciocínio
e autonomia.



Mente ativa, vida plena.



CRÉDITOS E AVISO DE USO



AUTORIA E COORDENAÇÃO

Dr. Hipólito Pessoa

CRM/RN 7742

FINALIDADE

Este material foi desenvolvido para promover estimulação cognitiva, participação, autonomia e bem-estar em pessoas idosas, por meio de atividades graduadas, acessíveis e significativas.



AVISO IMPORTANTE

Este programa não é teste neuropsicológico, não estabelece diagnóstico e não substitui avaliação médica, neuropsicológica, fonoaudiológica, terapêutica ocupacional ou de outros profissionais de saúde.

ORIENTAÇÃO DE USO

As atividades devem ser adaptadas à escolaridade, à visão, à audição, à motricidade, ao ritmo e ao estado clínico de cada participante. Quando houver demência, limitação funcional ou risco de segurança, recomenda-se supervisão de familiar, cuidador ou profissional.



APRESENTAÇÃO

Olá!

Este é um convite para cuidar da mente com calma, curiosidade e respeito pela sua história. Cada atividade foi planejada para ser clara, significativa e próxima das situações do cotidiano.



O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ AQUI

1 ATIVIDADES

Exercícios de memória, atenção, linguagem, raciocínio e organização.

2 ESTRATÉGIAS

Pistas e recursos para facilitar a participação e apoiar a autonomia.

3 CONEXÃO

Propostas para lembrar, conversar e valorizar experiências de vida.

RESPEITE O SEU RITMO

Não é necessário acertar tudo nem terminar rapidamente. O objetivo é participar, experimentar estratégias e reconhecer o que você consegue fazer com independência ou com apoio. **Seu tempo também faz parte do cuidado.**

Vamos começar esta jornada juntos?



PARA QUEM É ESTE PROGRAMA?



Foi pensado para pessoas idosas que desejam manter a mente ativa, praticar habilidades cognitivas e apoiar a autonomia no cotidiano.

PODE SER ÚTIL PARA QUEM DESEJA:



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Estimular diferentes habilidades e manter uma rotina mental ativa.



QUEIXAS COGNITIVAS LEVES

Exercitar atenção, memória, linguagem e organização.



COMPROMETIMENTO LEVE

Participar de tarefas adaptadas, com supervisão quando necessária.



PARTICIPAÇÃO COM APOIO

Realizar atividades junto a familiar, cuidador ou profissional.

IMPORTANTE: CADA PESSOA É ÚNICA

As atividades devem ser ajustadas à visão, audição, escolaridade, cultura, interesses, condições de saúde e nível de independência de cada pessoa.

Este material não é teste diagnóstico e não substitui avaliação médica, neuropsicológica, fonoaudiológica, terapêutica ou de outro profissional.



Interrompa a atividade se houver cansaço, dor, ansiedade ou frustração.

Faça uma pausa e procure orientação profissional quando necessário.



COMO USAR: PARTICIPANTE



Use este material no seu ritmo. O objetivo não é fazer tudo depressa, mas participar com atenção, tranquilidade e interesse.

ANTES DE COMEÇAR:

1

ESCOLHA UM BOM MOMENTO

Prefira um horário em que esteja descansado(a) e disposto(a).

2

PREPARE O AMBIENTE

Procure boa iluminação, silêncio e uma mesa confortável.

3

USE SEUS RECURSOS

Tenha lápis, borracha, óculos ou aparelho auditivo por perto.

4

LEIA A INSTRUÇÃO

Veja o exemplo e pergunte quando alguma orientação não estiver clara.

DURANTE A ATIVIDADE

- Faça uma atividade de cada vez e dê a resposta que considerar melhor.
- Se estiver difícil, tente uma pista ou peça ajuda antes de desistir.
- Corrija sem pressa. O erro também mostra o que pode ser praticado.
- Ao terminar, reconheça seu esforço — não apenas o número de acertos.



Pausar também é uma boa estratégia.

Pare se estiver cansado(a), irritado(a) ou desconfortável. Retome depois.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

COMO APLICAR: QUEM ACOMPANHA

Orientações para familiares, cuidadores e profissionais.

O PAPEL DE QUEM ACOMPANHA

Ofereça apoio suficiente para a pessoa avançar, sem responder por ela.
Observe estratégias, esforço, comunicação e reação emocional — não só acertos.

PASSO A PASSO DA MEDIAÇÃO

1

EXPLIQUE UMA REGRA

Leia a instrução em voz clara e confirme se foi compreendida.

2

DÊ TEMPO

Espere a resposta. Evite completar frases ou apressar escolhas.

3

OFEREÇA PISTAS

Comece com uma dica leve; aumente o apoio somente se necessário.

4

VALORIZE O PROCESSO

Reconheça tentativa, estratégia e participação com respeito.

EVITE

Infantilizar, corrigir de forma ríspida, transformar a atividade em prova ou insistir quando houver fadiga, dor, ansiedade ou irritação.

ACESSIBILIDADE E ADAPTAÇÕES

Adapte a atividade à pessoa — nunca a pessoa à atividade.

ANTES DE INICIAR, VERIFIQUE:



VISÃO

Boa iluminação e contraste
Use óculos e ampliação



AUDIÇÃO

Reduza ruídos do ambiente
Fale de frente e com clareza



MOTRICIDADE

Use lápis mais grosso
Aceite apontar ou responder oralmente



LEITURA

Leia uma etapa por vez
Use frases curtas e exemplos



FADIGA

Prefira sessões breves
Faça pausas quando necessário



ESCOLARIDADE

Use palavras familiares
Valorize experiências de vida

COMO SIMPLIFICAR SEM RETIRAR O DESAFIO

1. Reduza a quantidade de itens, mantendo a mesma habilidade.
2. Demonstre um exemplo semelhante, sem entregar a resposta.
3. Permita apontar, falar ou ligar em vez de escrever.
4. Divida a tarefa em pequenas etapas e faça pausas entre elas.

REGISTRE O QUE AJUDOU

A adaptação eficaz pode ser repetida nas próximas atividades.

TRÊS NÍVEIS DE DIFICULDADE

O nível descreve a tarefa, não a capacidade global da pessoa.

1

LEVE

Uma regra por vez

• Mais apoio visual • Exemplos concretos



2

INTERMEDIÁRIO

Duas informações

• Menos pistas • Maior variedade



3

DESAFIO

Planejamento e inferência

• Mudança de regra • Mais autonomia



COMO ESCOLHER

Comece pelo nível leve. Avance quando houver compreensão e conforto.

Se a tarefa gerar frustração persistente, reduza a complexidade ou ofereça apoio.

É normal ter desempenhos diferentes conforme o dia e o tipo de habilidade.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

REGISTRO INICIAL

Uma fotografia do momento atual — não é avaliação diagnóstica.

MEUS DADOS

Nome: _____ Data: _____

COMO ESTOU HOJE?

DISPOSIÇÃO

☐ Bem ☐ Mais ou menos ☐ Cansado(a)

HUMOR

☐ Tranquilo(a) ☐ Animado(a) ☐ Preocupado(a)

ATENÇÃO

☐ Boa ☐ Oscilando ☐ Difícil hoje

SONO

☐ Dormi bem ☐ Regular ☐ Dormi mal

O QUE GOSTARIA DE EXERCITAR MAIS?

☐ Memória ☐ Atenção ☐ Palavras ☐ Organização

Outro: _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

MINHAS METAS

Metas pequenas, específicas e possíveis ajudam a manter a motivação.

PENSE EM ALGO IMPORTANTE PARA O SEU DIA A DIA

Exemplo: lembrar compromissos, conversar com mais facilidade ou organizar uma tarefa.

1 QUERO PRATICAR MAIS...

2 ISSO É IMPORTANTE PARA MIM PORQUE...

3 VOU PRATICAR QUANTAS VEZES NESTA SEMANA?

QUEM PODE ME APOIAR?

Reverei esta meta em: _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

FICHA DE ACOMPANHAMENTO

Use uma linha após cada sessão. Registre de modo simples e respeitoso.

PARTICIPANTE: _____ **SEMANA:** _____

DATA	PÁGINAS	NÍVEL	COMO FOI?	APOIO USADO	OBSERVAÇÃO
			☐ fácil ☐ adequado ☐ difícil		
			☐ fácil ☐ adequado ☐ difícil		
			☐ fácil ☐ adequado ☐ difícil		
			☐ fácil ☐ adequado ☐ difícil		
			☐ fácil ☐ adequado ☐ difícil		
			☐ fácil ☐ adequado ☐ difícil		

OBSERVE TENDÊNCIAS, NÃO UM DIA ISOLADO.

Sono, dor, humor, ambiente e medicação podem influenciar a participação.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ÍNDICE POR DOMÍNIO

Encontre atividades conforme a habilidade que deseja estimular.

ORIENTAÇÃO

13-24

tempo • espaço • rotina

ATENÇÃO

25-40

foco • seleção • rastreamento

MEMÓRIA

41-74

verbal • visual • estratégias

LINGUAGEM

75-90

palavras • compreensão • narrativa

FUNÇÕES EXECUTIVAS

91-106

planejamento • flexibilidade

VISUOESPACIAL

107-118

formas • posição • construção

CÁLCULO

119-130

números • dinheiro • medidas

COGNIÇÃO FUNCIONAL

131-142

segurança • decisões • cotidiano

MEMÓRIA PESSOAL

143-150

história • identidade • conexão

SESSÕES INTEGRADAS

151-160

revisão • progresso • encerramento



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

COMEÇANDO O DIA

Nível 1 • Orientação pessoal e temporal

INSTRUÇÃO

Responda com calma. Consulte um calendário quando precisar.

1 Meu nome é:

2 Hoje é dia:

3 O dia da semana é:

4 Estou na cidade de:

COMO ESTÁ O DIA?

☐ Ensolarado

☐ Nublado

☐ Chuvoso

☐ Ventando

Hoje eu me sinto:

☐ Bem

☐ Calmo(a)

☐ Triste

☐ Cansado(a)

HOJE NO CALENDÁRIO

Nível 1 • Orientação temporal

INSTRUÇÃO

Observe um calendário real e complete as informações abaixo.

DATA DE HOJE

DIA

MÊS

ANO

DIA DA SEMANA

☐

SEG

☐

TER

☐

QUA

☐

QUI

☐

SEX

☐

SÁB

☐

DOM

COMPLETE

Ontem foi: _____

Hoje é: _____

Amanhã será: _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ONTEM, HOJE E AMANHÃ

Nível 1 • Sequência temporal

INSTRUÇÃO

Ligue cada situação ao momento correto: ontem, hoje ou amanhã.

ONTEM

HOJE

AMANHÃ

● Fui dormir à noite.

● Estou fazendo esta atividade.

● Tenho uma consulta marcada.

● Tomei café pela manhã.

● Vou telefonar para alguém.

● Estou lendo esta frase.

PENSE E RESPONDA

Uma coisa boa que aconteceu ontem: _____

Uma coisa que desejo fazer amanhã: _____

PARTES DO DIA

Nível 1 • Orientação temporal • Correspondência

INSTRUÇÃO

Ligue cada atividade ao período do dia em que costuma realizá-la.

ATIVIDADES

Acordar



Almoçar



Tomar café da tarde



Jantar



Dormir



PERÍODOS

MANHÃ

Do despertar até o almoço

TARDE

Depois do almoço

NOITE

Depois do jantar

MINHA ROTINA PODE SER DIFERENTE

Responda de acordo com os seus hábitos. Conte como costuma organizar o dia.

O CLIMA E MINHAS ESCOLHAS

Nível 1 • Orientação e tomada de decisão

INSTRUÇÃO

Marque a escolha mais adequada para cada situação.



CHUVA

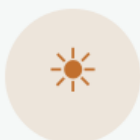
Você precisa sair de casa.

☐

Levar guarda-chuva

☐

Levar travesseiro



DIA QUENTE

Você vai caminhar ao ar livre.

☐

Levar água e usar roupa leve

☐

Usar casaco pesado



DIA FRIO

A temperatura está baixa.

☐

Usar agasalho

☐

Usar roupa de banho

Antes de sair, observe o clima e pense no que pode precisar.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ONDE ESTOU?

Nível 1 • Orientação espacial

INSTRUÇÃO

Complete usando informações do local onde você está agora.

1 **Estou em:** _____

2 **Nome deste lugar:** _____

3 **Cidade:** _____

4 **Estado:** _____

5 **País:** _____

OBSERVE AO SEU REDOR

Escreva ou conte duas coisas que ajudam a reconhecer este lugar:

1. _____ 2. _____

LUGARES DA CIDADE

Nível 1 • Orientação espacial e memória semântica

INSTRUÇÃO

Ligue cada necessidade ao lugar correspondente.

PRECISO...

Comprar remédio



Comprar alimentos



Enviar uma carta



Consultar um médico



Retirar dinheiro



VOU À...

MERCADO

BANCO

CORREIOS

FARMÁCIA

CONSULTÓRIO

UM LUGAR IMPORTANTE PERTO DE MIM:



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ANTES E DEPOIS

Nível 2 • Ordenação temporal

INSTRUÇÃO

Numere as ações na ordem correta. Use 1 para o que acontece primeiro.

PREPARANDO O CAFÉ

XÍCARA

Servir
na xícara

ÁGUA

Aquecer
a água

FILTRO

Colocar café
no filtro

CAFÉ

Beber
o café

SAINDO DE CASA

PORTA

Trancar
a porta

SAPATOS

Calçar
os sapatos

CHAVES

Pegar
as chaves

ROUPA

Vestir
a roupa

CONTE COM SUAS PALAVRAS

O que você costuma fazer antes de dormir?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

LEIA O RELÓGIO

Nível 2 • Orientação temporal

INSTRUÇÃO

Observe os relógios e escreva o horário indicado.



Horário: _____
manhã



Horário: _____
manhã



Horário: _____
tarde



Horário: _____
noite



Horário: _____
meio-dia



Horário: _____
tarde

QUAL HORÁRIO É IMPORTANTE PARA VOCÊ LEMBRAR?

QUANTO TEMPO LEVA?

Nível 2 • Estimativa temporal

INSTRUÇÃO

Marque a duração que parece mais próxima para cada atividade.

1 Escovar os dentes

☐ 2 minutos

☐ 2 horas

2 Tomar banho

☐ 15 minutos

☐ 5 horas

3 Almoçar

☐ 30 minutos

☐ 30 segundos

4 Dormir à noite

☐ 8 horas

☐ 8 minutos

5 Ferver água

☐ 5 minutos

☐ 5 dias

Algumas tarefas podem durar mais ou menos para cada pessoa.

MINHA AGENDA DE HOJE

Nível 2 • Memória prospectiva e planejamento

INSTRUÇÃO

Registre compromissos e tarefas que deseja lembrar hoje.

MANHÃ

Horário

Compromisso ou tarefa:

☐ Concluído ☐ Adiado ☐ Preciso de ajuda

TARDE

Horário

Compromisso ou tarefa:

☐ Concluído ☐ Adiado ☐ Preciso de ajuda

NOITE

Horário

Compromisso ou tarefa:

☐ Concluído ☐ Adiado ☐ Preciso de ajuda

Antes de encerrar o dia, consulte novamente esta agenda.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PLANEJE A SEMANA

Nível 3 • Organização temporal

INSTRUÇÃO

Anote um compromisso, tarefa ou atividade importante em cada dia.

SEGUNDA

Horário: _____

Atividade: _____

TERÇA

Horário: _____

Atividade: _____

QUARTA

Horário: _____

Atividade: _____

QUINTA

Horário: _____

Atividade: _____

SEXTA

Horário: _____

Atividade: _____

SÁBADO

Horário: _____

Atividade: _____

DOMINGO

Horário: _____

Atividade: _____

No início de cada dia, releia o que foi planejado.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ENCONTRE O MODELO

Nível 1 • Atenção seletiva

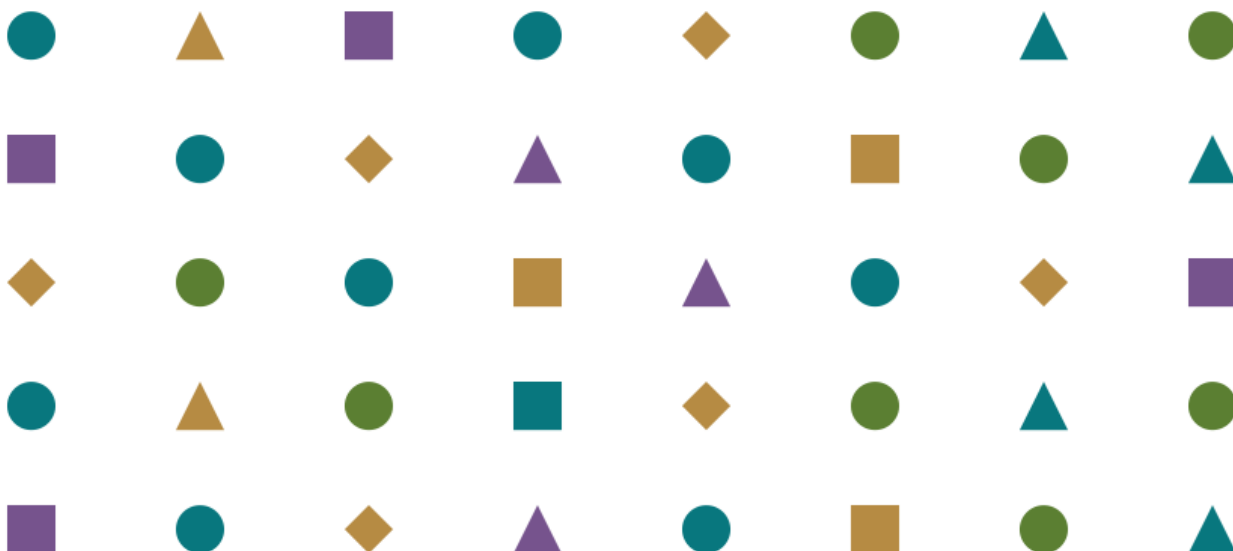
INSTRUÇÃO

Observe o modelo e circule todas as figuras iguais a ele.

MODELO



Circule somente os círculos verdes.



Quantos círculos verdes você encontrou?

MARQUE OS IGUAIS

Nível 1 • Discriminação visual

INSTRUÇÃO

Em cada linha, marque as duas figuras exatamente iguais.

1



2



3



4



5



Compare forma, preenchimento, direção e tamanho.

QUAL É DIFERENTE?

Nível 1 • Atenção seletiva

INSTRUÇÃO

Circule a figura que não pertence ao grupo.

1



2



3



4



5



Procure uma diferença por linha.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ENCONTRE AS CORES

Nível 1 • Atenção sustentada

INSTRUÇÃO

Siga a orientação de cada linha e circule somente os alvos pedidos.

CÍRCULOS AZUIS



QUADRADOS VERDES



TRIÂNGULOS ROXOS



ESTRELAS DOURADAS





Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PROCURE NA COZINHA

Nível 1 • Rastreamento visual

INSTRUÇÃO

Encontre os objetos solicitados na cena e marque quando localizar.



ENCONTRE E MARQUE:

☐

janela

☐

duas plantas

☐

geladeira

☐

fruteira

☐

caneca

☐

armário



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ENCONTRE CINCO DIFERENÇAS

Nível 2 • Comparação visual

INSTRUÇÃO

Compare as duas cenas e marque cinco diferenças.



REGISTRE AS CINCO DIFERENÇAS:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

SIGA A REGRA

Nível 2 • Atenção seletiva condicional

INSTRUÇÃO

Circule os círculos somente quando vierem depois de um triângulo.



Agora risque os quadrados somente quando vierem antes de um círculo.



DESAFIO: ALTERNE AS REGRAS

Linha 1: circule os triângulos.

Linha 2: risque os círculos.

Linha 3: sublinhe os quadrados.





Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

NÚMEROS-ALVO

Nível 2 • Atenção sustentada

INSTRUÇÃO

Circule todos os números 3 e risque todos os números 7.

3	8	1	7	5	3	9	2	7	4
6	3	7	1	8	5	3	2	9	7
4	6	3	8	7	1	5	3	2	7
9	3	4	6	7	8	3	1	5	7
2	9	3	7	4	8	6	3	1	7
5	3	9	2	7	4	3	8	1	7
6	3	5	9	2	7	3	4	8	1
7	5	3	6	9	2	7	3		

CONFERÊNCIA

Quantos números 3? Quantos números 7?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

LETRAS-ALVO

Nível 2 • Atenção sustentada

INSTRUÇÃO

Circule todas as letras A e sublinhe todas as letras M.

A	N	M	P	A	T	R	M	L	A
C	M	A	S	T	N	M	A	P	L
M	A	R	T	A	M	N	C	A	P
M	L	A	T	M	R	N	A	C	M
P	A	L	T	M	A	R	N	A	M
C	P	A	T	L	M	R	A	N	M
A	C	T	P	M	A	L	R	N	M
A	P	C	T	A	M	R	L	A	N
M	P	A	C	T	M	A			

CONFERÊNCIA

Quantas letras A? Qua s M?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ALTERNE NÚMEROS E LETRAS

Nível 3 • Atenção alternada

INSTRUÇÃO

Trace uma linha seguindo a ordem: 1 - A - 2 - B - 3 - C...

1

A

2

C

B

3

4

E

D

5

PARE SE PERDER A SEQUÊNCIA.

Encontre o último ponto correto e continue a partir dele.

COR OU PALAVRA?

Nível 3 • Controle inibitório

INSTRUÇÃO

Não leia a palavra. Diga em voz alta apenas a COR em que ela está escrita.

AZUL

VERDE

VERMELHO

AZUL

VERDE

VERMELHO

VERDE

AZUL

VERMELHO

AZUL

VERDE

VERMELHO

SEGUNDA REGRA

Agora marque somente as palavras escritas em VERDE.

AZUL

VERDE

VERMELHO

AZUL

VERDE

VERMELHO

Faça devagar: a regra é mais importante que a velocidade.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

OUÇA E MARQUE

Nível 1 • Atenção auditiva • Aplicação mediada

INSTRUÇÃO

Peça a alguém que leia uma frase por vez. Marque a resposta correta.



LEITOR:

Joana comprou pão e leite.

O que Joana comprou?

☐

pão e leite

☐

arroz e feijão

☐

roupa e sapato



LEITOR:

Carlos foi ao banco pela manhã.

Aonde Carlos foi?

☐

ao mercado

☐

ao banco

☐

à praça



LEITOR:

Lúcia regou as flores à tarde.

O que Lúcia fez?

☐

regou as flores

☐

lavou a roupa

☐

fez café

O leitor deve cobrir as opções durante a leitura.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ESCUTE DUAS INFORMAÇÕES

Nível 2 • Atenção auditiva e compreensão

INSTRUÇÃO

Ouçá cada frase apenas uma vez e responda às duas perguntas.

1

FRASE PARA O LEITOR:

Pedro chegou às nove horas e trouxe um bolo.

1. Que horas Pedro chegou? _____

2. O que ele trouxe? _____

2

FRASE PARA O LEITOR:

Ana foi à farmácia e depois visitou sua irmã.

1. Aonde Ana foi primeiro? _____

2. Quem ela visitou depois? _____

3

FRASE PARA O LEITOR:

Marcos tomou café na varanda e leu o jornal.

1. Onde Marcos tomou café? _____

2. O que ele leu? _____

Se necessário, repita a frase uma vez, sem destacar as respostas.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

FAÇA QUANDO OUVIR

Nível 2 • Vigilância auditiva

INSTRUÇÃO

O leitor dirá uma série de palavras. Faça a ação somente ao ouvir o alvo.

ALVO: FRUTA

AÇÃO: Bata uma vez na mesa.

casa • banana • janela • sapato • maçã • livro • laranja • cadeira

☐

ALVO: NÚMERO

AÇÃO: Levante a mão.

mesa • quatro • flor • sete • café • dois • porta • nove

☐

ALVO: ANIMAL

AÇÃO: Faça um X no quadro.

gato • copo • cavalo • arroz • pássaro • chave • cachorro • cama

☐

O leitor deve manter ritmo constante e voz neutra.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DUAS TAREFAS SIMPLES

Nível 3 • Atenção dividida • Aplicação mediada

INSTRUÇÃO

Faça a tarefa principal enquanto responde aos sinais do acompanhante.

TAREFA PRINCIPAL

Circule todos os números pares.

2 7 4 9 6 3 8 5 2 1 6

AO MESMO TEMPO

O acompanhante baterá palmas em alguns momentos.

Sempre que ouvir uma palma, diga a palavra “SIM” e continue a tarefa.

Quantas palmas você percebe

COMO FOI?

- ☐ Consegui manter as duas tarefas
- ☐ Precisei de repetição
- ☐ Fiquei cansado(a)

DESAFIO DE ATENÇÃO

Nível 3 • Integração atencional

INSTRUÇÃO

Realize cada pequeno desafio seguindo exatamente a regra indicada.

1

RISQUE os números 4

2 4 7 4 1 9 4 6 3

2

CIRCULE as letras B

A B D B C F B E A

3

MARQUE a figura diferente

● ● ● ▲ ● ● ●

4

CONTINUE a sequência

2 4 6 8 ____

5

CONTE apenas os quadrados

■ ● ■ ▲ ■ ◆ ■

Antes de responder, releia a regra de cada linha.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

LISTA DE PALAVRAS — APRESENTAÇÃO

Nível 1 • Memória verbal • Exposição

COMO FAZER

Leia cada palavra em voz alta. Depois, leia a lista inteira mais uma vez.
Em seguida, vire a página. Não faça anotações nesta etapa.



JANELA

CAFÉ

CHAVE

JARDIM

CAMISA

RÁDIO

PONTE

LARANJA

ATENÇÃO

Quando terminar a segunda leitura, cubra esta página.
Passe para a página 42 e diga tudo o que conseguir lembrar.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

LISTA DE PALAVRAS — EVOCAÇÃO

Nível 1 • Evocação livre, pistas e reconhecimento

SEM VOLTAR À PÁGINA ANTERIOR

Escreva ou diga todas as palavras que conseguir lembrar.

1. EVOCAÇÃO LIVRE

2. PISTAS

Havia uma bebida, uma fruta, uma peça de roupa e um lugar ao ar livre.

Alguma dessas pistas ajudou? Registre novas palavras abaixo.

3. RECONHECIMENTO

Marque somente as palavras que estavam na lista.

☐ CAFÉ

☐ SAPATO

☐ JANELA

☐ BANANA

☐ PONTE

☐ RELÓGIO

PALAVRAS POR CATEGORIAS — APRESENTAÇÃO

Nível 1 • Memória verbal organizada • Exposição

COMO FAZER

Leia as palavras por grupos. Use as categorias para organizar a memória.

FRUTAS

MAÇÃ

BANANA

UVA

OBJETOS DA CASA

CADEIRA

CANECA

RELÓGIO

ANIMAIS

CACHORRO

GATO

PÁSSARO

Cubra esta página e siga para a evocação.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PALAVRAS POR CATEGORIAS — EVOCAÇÃO

Nível 1 • Evocação livre e com pistas

SEM CONSULTAR A PÁGINA 43

Primeiro, diga livremente as palavras de que se lembra.

1. PALAVRAS LEMBRADAS

2. AGORA USE AS CATEGORIAS COMO PISTAS

FRUTAS

OBJETOS DA CASA

ANIMAIS

As categorias são estratégias — não são “cola”.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

HISTÓRIA CURTA — LEITURA

Nível 2 • Memória verbal • Exposição

COMO FAZER

Leia a história duas vezes, com calma. Depois, vire a página.



A VISITA DE DOMINGO

No domingo pela manhã, Helena preparou um bolo de laranja. Às três horas da tarde, sua irmã Marta chegou para visitá-la. As duas tomaram café na varanda e conversaram sobre uma viagem que fizeram quando eram jovens. Antes de ir embora, Marta levou um pedaço do bolo para casa.

DEPOIS DA SEGUNDA LEITURA

Cubra esta página e siga para a recordação na página 46. Não releia a história durante as perguntas.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

HISTÓRIA CURTA — RECORDAÇÃO

Nível 2 • Evocação livre e com pistas

SEM VOLTAR À PÁGINA 45

Conte ou escreva tudo o que lembrar da história “A visita de domingo”.

1. EVOCAÇÃO LIVRE

2. PISTAS PARA COMPLETAR A LEMBRANÇA

- 1 Em que dia e período começa a história?

- 2 O que Helena preparou?

- 3 Quem chegou para visitá-la e a que horas?

- 4 Onde elas tomaram café?

- 5 Sobre o que conversaram?

- 6 O que Marta levou para casa?

Use as pistas somente depois da tentativa livre.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

RECADO TELEFÔNICO — ESCUTA

Nível 2 • Memória verbal • Exposição

COMO FAZER

Peça a alguém que leia o recado duas vezes, em voz clara e ritmo natural.
Apenas escute. Depois da segunda leitura, vire a página.



RECADO PARA DONA ROSA

Olá, Dona Rosa. Aqui é Paulo, da Clínica Vida.
Sua consulta com a Dra. Marina foi confirmada
para quinta-feira, às dez e meia da manhã.
Leve um documento, o cartão do plano e a lista
de medicamentos. Se precisar remarcar, telefone
até quarta-feira.

IMPORTANTE

Não anote nem responda agora. Concentre-se nas informações principais.
Depois, cubra esta página e siga para a página 48.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

RECADO TELEFÔNICO — RECORDAÇÃO

Nível 2 • Evocação verbal e memória funcional

SEM CONSULTAR A PÁGINA 47

Responda primeiro o que lembrar. Depois, aceite uma repetição se precisar.

1 Quem deixou o recado?

2 De qual lugar ele telefonou?

3 Para quem era o recado?

4 Com qual profissional era a consulta?

5 Qual era o dia e o horário?

6 Quais três coisas deveriam ser levadas?

7 Até quando poderia remarcar?

Lembrar recados ajuda a manter autonomia e segurança.

LISTA DE COMPRAS — ESTUDO

Nível 2 • Memória verbal organizada • Exposição

COMO FAZER

Leia a lista duas vezes. Observe os grupos. Depois, vire a página.

ALIMENTOS

ARROZ

FEIJÃO

LEITE

PÃO

BANANA

TOMATE

HIGIENE E LIMPEZA

SABONETE

SHAMPOO

DETERGENTE

PAPEL HIGIÊNICO

OUTROS

CAFÉ

OVOS

Use os grupos como “gavetas” da memória.
Depois da segunda leitura, siga para a página 50.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

LISTA DE COMPRAS — EVOCAÇÃO

Nível 2 • Evocação livre, categorial e reconhecimento

SEM VOLTAR À PÁGINA 49

Escreva ou diga todos os itens de que se lembrar.

1. EVOCAÇÃO LIVRE

2. USE AS CATEGORIAS COMO PISTAS

ALIMENTOS

HIGIENE E LIMPEZA

OUTROS

3. RECONHECIMENTO

Marque somente os itens que estavam na lista.

☐

LEITE

☐

CADEIRA

☐

BANANA

☐

SABONETE

☐

SAPATO

☐

OVOS

☐

TOMATE

☐

LÂMPADA

NOME E COMPROMISSO — ESTUDO

Nível 3 • Memória associativa • Exposição

COMO FAZER

Leia cada cartão duas vezes e associe a pessoa ao compromisso.



ANA

Compromisso: Dentista

Quando: terça-feira, às 9 horas



CARLOS

Compromisso: Banco

Quando: sexta-feira, às 14 horas



BEATRIZ

Compromisso: Almoço de aniversário

Quando: domingo, ao meio-dia

Crie uma imagem mental: pessoa + lugar + horário.

Depois, cubra esta página e siga para a página 52.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

NOME E COMPROMISSO — EVOCAÇÃO

Nível 3 • Memória associativa e prospectiva

SEM CONSULTAR A PÁGINA 51

Complete o que lembrar. Use as pistas somente depois.

ANA

Qual era o compromisso? _____

Em que dia e horário? _____

CARLOS

Aonde ele precisava ir? _____

Em que dia e horário? _____

BEATRIZ

Qual era o compromisso? _____

Em que dia e horário? _____

PISTAS OPCIONAIS

Os compromissos envolviam saúde, dinheiro e celebração.

Os dias eram terça-feira, sexta-feira e domingo.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

RECONHEÇA AS PALAVRAS

Nível 1 • Reconhecimento verbal • Resposta objetiva

INSTRUÇÃO

Marque somente palavras vistas nas listas das páginas 41 e 43.

QUAIS PALAVRAS VOCÊ RECONHECE?

☐

JANELA

☐

SAPATO

☐

CAFÉ

☐

GATO

☐

TESOURA

☐

BANANA

☐

PONTE

☐

MESA

☐

RÁDIO

☐

PÁSSARO

☐

CAMISA

☐

BICICLETA

☐

CHAVE

☐

RELÓGIO

☐

UVA

☐

SOFÁ

☐

JARDIM

☐

CANECA

Reconhecer é diferente de recordar sem pistas.

As duas habilidades são importantes e podem ser treinadas.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ASSOCIE PARA LEMBRAR

Nível 2 • Codificação semântica • Estratégia

INSTRUÇÃO

Ligue cada palavra ao par mais relacionado. Depois, crie uma frase mental.

PALAVRAS

CHAVE

CAFÉ

LIVRO

GUARDA-CHUVA

RELÓGIO

PARES

LEITURA

PORTA

CHUVA

XÍCARA

HORAS

MINHAS FRASES OU IMAGENS MENTAIS

Exemplo: "Coloquei a CHAVE na PORTA."

Escolha três pares e invente uma frase ou cena para cada um.

1. _____
2. _____
3. _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

AGRUPAR E RECORDAR

Nível 2 • Categorização e memória verbal

ESTRATÉGIA

Organize as palavras em três grupos. Depois, cubra a lista e recorde.

LISTA MISTURADA

CAMISA • PRAIA • ARROZ • CASACO • PARQUE

BANANA • PRAÇA • SAPATO • FEIJÃO

1. ORGANIZE NOS GRUPOS

ALIMENTOS

ROUPAS

LUGARES

2. CUBRA A LISTA E RECORDE

Escreva todas as palavras que conseguir lembrar, em qualquer ordem.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

COMPLETE A INFORMAÇÃO

Nível 2 • Memória contextual • Resposta objetiva

INSTRUÇÃO

Leia cada situação e escolha a palavra que completa corretamente a informação.

1

A consulta será na terça-feira. Hoje é segunda. A consulta será...

☐

ontem

☐

amanhã

☐

no mês passado

2

Paulo guardou o leite na geladeira porque ele precisava ficar...

☐

quente

☐

frio

☐

seco

3

Marta levou o guarda-chuva porque o céu estava...

☐

chuvoso

☐

estrelado

☐

sem nuvens

4

O relógio marcou meio-dia. Era hora do...

☐

café da manhã

☐

almoço

☐

jantar

5

A chave estava dentro da bolsa. Para abrir a porta, Ana procurou...

☐

a chave

☐

o jornal

☐

a toalha

Use o sentido da frase para encontrar a melhor resposta.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

LEMBRAR DEPOIS

Nível 3 • Memória prospectiva • Tarefa diferida

GUARDE ESTA TAREFA PARA DEPOIS

Quando chegar ao **FINAL DA PÁGINA 58**, sem voltar aqui:
escreva a palavra **SOL** e faça um círculo ao redor dela.



NÃO REALIZE AGORA

ENQUANTO ESPERA

Faça as atividades normalmente. Não anote o lembrete em outro lugar.
Ao concluir a página seguinte, pergunte a si mesmo:

“Havia algo que eu precisava fazer?”

Como você pretende se lembrar? _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DESAFIO VERBAL INTEGRADO

Nível 3 • Memória episódica verbal • Caso

LEIA O CASO

Na quarta-feira, Roberto saiu de casa às oito horas para fazer exames. Levou o documento, uma garrafa de água e a lista de medicamentos. Depois do laboratório, passou na padaria e comprou pão integral. Chegou em casa antes do meio-dia e telefonou para a filha.

RESPONDA SEM RELER O CASO

- 1 Em que dia Roberto saiu? _____
- 2 A que horas ele saiu? _____
- 3 Quais três itens levou? _____
- 4 Onde passou depois do laboratório? _____
- 5 O que comprou? _____
- 6 Para quem telefonou? _____

ANTES DE TERMINAR

Havia algo que você precisava lembrar? Se sim, realize no espaço

- ☐ Lembrei sozinho(a). ☐ Lembrei com ajuda.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

OBJETOS COTIDIANOS — OBSERVAR

Nível 1 • Memória visual • Exposição

OBSERVE COM ATENÇÃO

Examine a cena por 40 segundos. Depois, cubra a página e siga adiante.



DURANTE A OBSERVAÇÃO

Procure notar quantidade, cor, posição e relação entre os elementos.

Não anote. A página seguinte trará as perguntas.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

OBJETOS COTIDIANOS — RECORDAR

Nível 1 • Evocação e reconhecimento visual

SEM CONSULTAR A PÁGINA 59

Responda de acordo com a cena que você observou.

- 1 Quantos objetos havia sobre a mesa? _____
- 2 Qual era a cor da caneca? _____
- 3 Qual fruta aparecia na cena? _____
- 4 O que estava ao lado dos óculos? _____
- 5 Qual objeto servia para escrever? _____
- 6 Havia um vaso com planta? _____

RECONHECIMENTO

Marque apenas os objetos que estavam na cena.

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ CARTEIRA | ☐ TESOURA | ☐ LIVRO | ☐ CHAVES |
| ☐ RELÓGIO | ☐ MAÇÃ | ☐ PLANTA | ☐ SAPATO |



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

MESA POSTA — OBSERVAR

Nível 1 • Memória visual • Exposição

OBSERVE COM ATENÇÃO

Examine a cena por 40 segundos. Depois, cubra a página e siga adiante.



DURANTE A OBSERVAÇÃO

Procure notar quantidade, cor, posição e relação entre os elementos.

Não anote. A página seguinte trará as perguntas.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

MESA POSTA — RECORDAR

Nível 1 • Evocação e reconhecimento visual

SEM CONSULTAR A PÁGINA 61

Responda sobre a mesa posta que você observou.

1 O que estava no centro da mesa? _____

2 Qual talher estava à esquerda do prato? _____

3 Quais dois talheres estavam à direita? _____

4 Qual era a cor do guardanapo? _____

5 Quantas flores havia no vaso? _____

6 Onde estava o copo? _____

7 Qual alimento aparecia na cena? _____

COMPLETE

O vaso estava

☐

acima do prato

☐

embaixo da mesa

☐

ao lado da faca



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SALA DE ESTAR — OBSERVAR

Nível 2 • Memória visual contextual • Exposição

OBSERVE COM ATENÇÃO

Examine a cena por 50 segundos. Depois, cubra a página e siga adiante.



DURANTE A OBSERVAÇÃO

Procure notar quantidade, cor, posição e relação entre os elementos.

Não anote. A página seguinte trará as perguntas.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SALA DE ESTAR — RECORDAR

Nível 2 • Evocação e reconhecimento visual

SEM CONSULTAR A PÁGINA 63

Responda sobre a sala que você observou.

1 Qual era a cor do sofá? _____

2 Quantas almofadas havia no sofá? _____

3 Quais eram as cores das almofadas? _____

4 O que havia sobre a mesa de centro? _____

5 Que móvel verde aparecia na sala? _____

6 O que estava acima do sofá? _____

7 Quantos livros havia na estante? _____

8 Que horas marcava o relógio? _____

DESAFIO EXTRA

Qual objeto estava mais próximo da janela? _____

TRAJETO ILUSTRADO — OBSERVAR

Nível 2 • Memória visual sequencial • Exposição

OBSERVE O CAMINHO

Acompanhe o trajeto da casa até a clínica. Memorize a ordem dos lugares.



OBSERVE NOVAMENTE E PROCURE:

- 1 Onde começa o trajeto?
- 2 Qual é o primeiro ponto de referência?
- 3 O que aparece depois do banco?
- 4 O que existe antes da clínica?

Na página 66, você reconstruirá o trajeto sem olhar esta cena.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

TRAJETO ILUSTRADO — RECORDAR

Nível 2 • Evocação e reconhecimento espacial

SEM CONSULTAR A PÁGINA 65

Reconstrua mentalmente o caminho da casa até a clínica.

- 1 Onde começava o trajeto? _____
- 2 Qual era o primeiro ponto de referência? _____
- 3 O que vinha depois do banco? _____
- 4 Qual lugar aparecia depois da fonte? _____
- 5 O que havia imediatamente antes da clínica? _____
- 6 Onde terminava o percurso? _____

COLOQUE NA ORDEM CORRETA

Numere de 1 a 5 os pontos encontrados durante o caminho.

☐ FONTE	☐ ÁRVORE
☐ FAIXA DE PEDESTRES	☐ BANCO
☐ QUIOSQUE DE FLORES	



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ROSTOS E NOMES — APRENDER

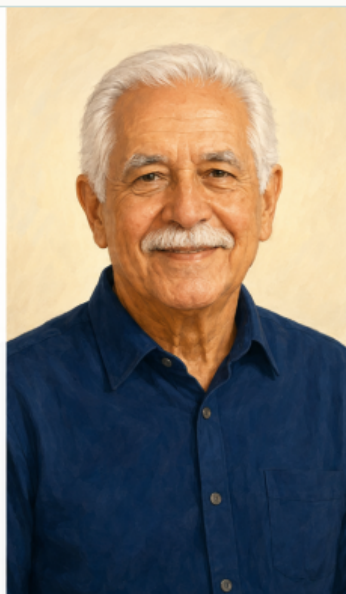
Nível 3 • Memória visual associativa • Exposição

OBSERVE E REPITA

Associe cada nome ao rosto e a uma característica visual.



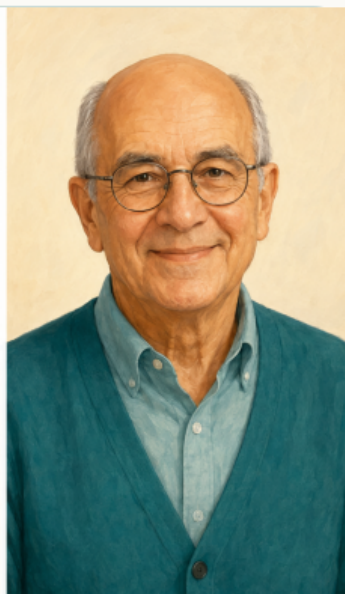
LÚCIA
blusa verde



MÁRIO
camisa azul



HELENA
blusa amarela



ARTHUR
casaco verde-azulado

ESTRATÉGIA

Diga cada nome em voz alta e observe cabelo, óculos e cor da roupa.

Crie uma pequena associação: “Lúcia usa verde”, “Mário usa azul”.

Depois de duas leituras, cubra esta página e siga para a página 68.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ROSTOS E NOMES — RECORDAR

Nível 3 • Evocação e reconhecimento associativo

SEM CONSULTAR A PÁGINA 67

Use as características como pistas para lembrar os nomes.

1 Qual era o nome da mulher de cabelos cacheados e óculos?

2 Qual era o nome do homem de bigode e camisa azul?

3 Qual era o nome da mulher com corte de cabelo reto?

4 Qual era o nome do homem com óculos redondos?

RECONHECIMENTO DOS NOMES

Marque apenas os quatro nomes apresentados.

☐ LÚCIA

☐ PAULO

☐ MÁRIO

☐ HELENA

☐ ROSA

☐ ARTHUR

☐ CLARA

☐ JOSÉ

Qual associação ajudou mais?

O QUE MUDOU?

Nível 2 • Memória visual • Comparação diferida

COMPARE SEM OLHAR AO MESMO TEMPO

Observe A por 30 segundos. Cubra A, observe B e marque as mudanças.

CENA A



CENA B



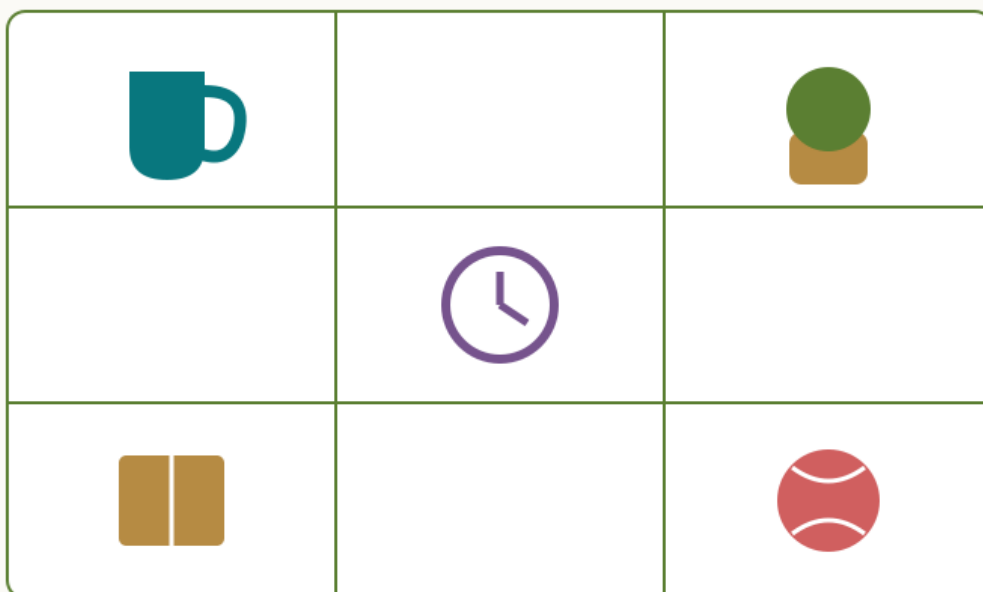
Quais objetos trocaram de lugar?

ONDE ESTAVA?

Nível 2 • Memória espacial • Localização

OBSERVE A GRADE POR 30 SEGUNDOS

Depois, cubra a grade e responda usando: esquerda, centro, direita.



CUBRA A GRADE E RESPONDA

- 1 Onde estava a caneca? _____
- 2 O que estava no centro? _____
- 3 Qual objeto estava abaixo da caneca? _____
- 4 Onde estava a bola? _____
- 5 O que estava acima da bola? _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SEQUÊNCIA DE FIGURAS

Nível 2 • Memória sequencial • Ordenação

INSTRUÇÃO

Observe cada sequência por 20 segundos. Cubra o modelo e numere a ordem.

MODELO 1



CUBRA O MODELO. Numere as figuras na ordem observada.



MODELO 2



CUBRA O MODELO. Numere as figuras na ordem observada.





Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PADRÃO VISUAL

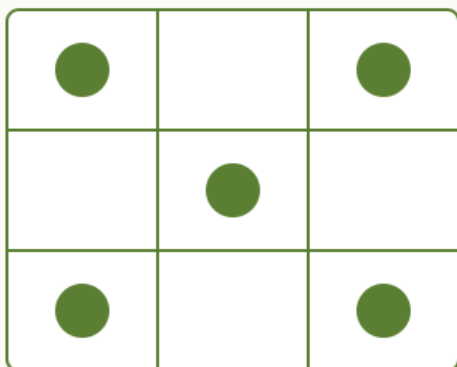
Nível 3 • Memória de trabalho visual • Reprodução

MEMORIZE CADA PADRÃO

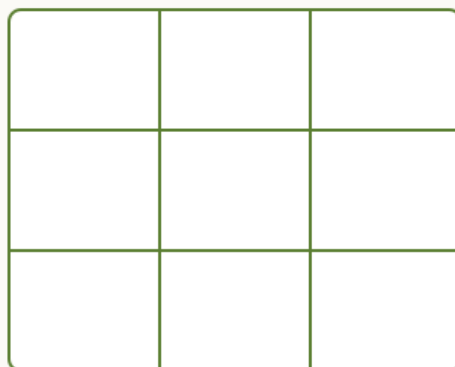
Observe por 20 segundos. Cubra o modelo e reproduza na grade vazia.

PADRÃO A

MODELO



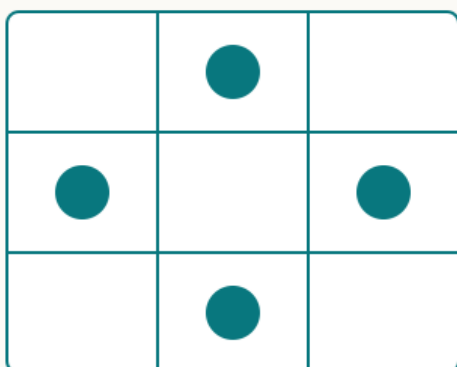
REPRODUZA



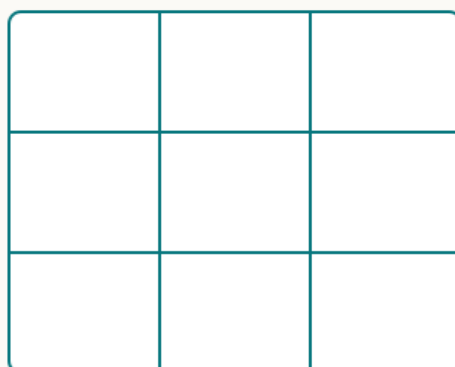
Cubra o modelo antes de marcar a grade vazia.

PADRÃO B

MODELO



REPRODUZA



Cubra o modelo antes de marcar a grade vazia.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

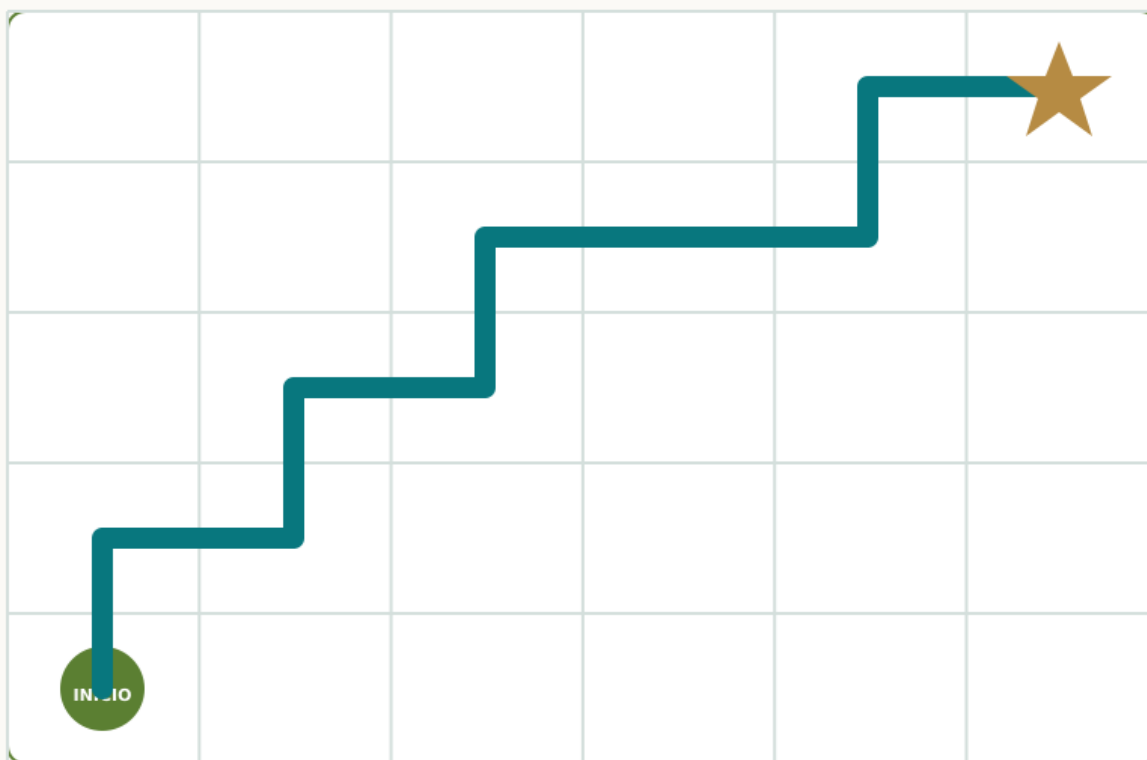
Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

CAMINHO DE VOLTA

Nível 3 • Memória espacial • Rota

SIGA E MEMORIZE

Parta do círculo verde. Memorize a rota até a estrela.



CUBRA A ROTA E DESCREVA O CAMINHO

Use as palavras: cima, direita, esquerda e número de quadros.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DESAFIO VISUAL INTEGRADO

Nível 3 • Cena, evocação e organização

OBSERVE A CENA POR 45 SEGUNDOS

Depois, cubra a imagem e responda sem voltar a olhar.



- 1 Quantas maçãs havia?
- 2 Qual era a cor da garrafa térmica?
- 3 Que animal aparecia ao lado da toalha?
- 4 Quantos patos estavam no lago?
- 5 O que estava entre as maçãs e o chapéu?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

NOMEIE AS FIGURAS

Nível 1 • Nomeação • Imagem-palavra

INSTRUÇÃO

Observe cada figura e escreva seu nome, seguindo a ordem da esquerda para a direita.



ESCREVA OS NOMES

1	_____	2	_____
3	_____	4	_____
5	_____	6	_____
7	_____	8	_____

Pista: são objetos de casa, vestuário e alimentação.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

COMPLETE AS PALAVRAS

Nível 1 • Acesso lexical • Lacunas

INSTRUÇÃO

Complete cada palavra com as letras que faltam. Use a pista ao lado.

1 CA__A

Lugar onde moramos.

2 JA__ELA

Abertura por onde entram luz e ar.

3 RE__ÓGIO

Objeto que marca as horas.

4 TELE__ONE

Usado para conversar à distância.

5 GUARDA-__HUVA

Protege quando está chovendo.

6 CADEI__A

Móvel usado para sentar.

7 GELA__EIRA

Conserva alimentos frios.

8 TRA__ESSEIRO

Apoia a cabeça na cama.

Leia a palavra completa em voz alta.

Se precisar, diga primeiro o significado e depois procure as letras.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

COMPLETE AS FRASES

Nível 1 • Memória semântica • Lacunas

INSTRUÇÃO

Escolha uma palavra do quadro e complete cada frase de modo coerente.

ÁGUA • CAMA • CHAVE • JORNAL • SAPATO • FOGÃO

- 1 Para matar a sede, bebemos... _____
- 2 Para abrir a porta, usamos a... _____
- 3 À noite, dormimos na... _____
- 4 Para cozinhar, usamos o... _____
- 5 No pé, calçamos o... _____
- 6 Para ler notícias, podemos usar o... _____

Mais de uma construção pode ser possível; observe se a frase faz sentido.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PALAVRAS DA CATEGORIA

Nível 1 • Fluência semântica • Produção

INSTRUÇÃO

Escreva palavras que pertençam a cada categoria. Não repita exemplos.

FRUTAS

Exemplo: maçã

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

ANIMAIS

Exemplo: gato

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

OBJETOS DA COZINHA

Exemplo: panela

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

LUGARES DA CIDADE

Exemplo: praça

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

O objetivo é encontrar palavras, não escrever com perfeição.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PALAVRAS COM A LETRA

Nível 2 • Fluência fonêmica • Produção

INSTRUÇÃO

Escreva palavras que comecem com a letra indicada. Não use nomes de pessoas.



EXEMPLOS: mesa, mão...

1

3

5

2

4

6



EXEMPLOS: porta, pão...

1

3

5

2

4

6



EXEMPLOS: casa, café...

1

3

5

2

4

6

Diga as palavras em voz alta antes de escrevê-las.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SINÔNIMOS COTIDIANOS

Nível 2 • Vocabulário • Correspondência

INSTRUÇÃO

Ligue cada palavra da esquerda a outra de sentido parecido, à direita.

PALAVRAS

ALEGRE

RÁPIDO

BONITO

CALMO

COMEÇAR

PRÓXIMO

CANSADO

MORADIA

SENTIDO PARECIDO

INICIAR

FELIZ

CASA

VELOZ

PERTO

TRANQUILO

BELO

FATIGADO

DESAFIO EXTRA

Escreva outro sinônimo de FELIZ: _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ANTÔNIMOS

Nível 2 • Vocabulário • Resposta curta

INSTRUÇÃO

Escreva uma palavra de sentido contrário para cada item.

1

ALTO

2

CLARO

3

QUENTE

4

ABERTO

5

CHEIO

6

PERTO

7

CEDO

8

FÁCIL

9

RÁPIDO

10

ALEGRE

LEMBRE-SE

Algumas palavras podem ter mais de um contrário, dependendo da frase.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

QUAL PALAVRA NÃO PERTENCE?

Nível 2 • Semântica • Identificação do intruso

INSTRUÇÃO

Em cada grupo, circule a palavra que não pertence à mesma categoria.

1

MAÇÃ

BANANA

UVA

CADEIRA

2

CAMISA

CALÇA

SAPATO

PANELA

3

CACHORRO

GATO

PÁSSARO

JANELA

4

GARFO

COLHER

FACA

RELÓGIO

5

ÔNIBUS

CARRO

BICICLETA

TRAVESSEIRO

6

BANHEIRO

COZINHA

QUARTO

LARANJA

Depois, diga o nome da categoria das três palavras que combinam.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ORGANIZE A FRASE

Nível 2 • Sintaxe • Ordenação

INSTRUÇÃO

Numere as palavras na ordem correta e escreva a frase completa.

1 CAFÉ / MARIA / PREPAROU / O

Frase: _____

2 PARQUE / CAMINHOU / NO / JOÃO

Frase: _____

3 JANELA / ABRIU / HELENA / A

Frase: _____

4 O / JORNAL / LEU / CARLOS

Frase: _____

5 PLANTAS / AS / REGOU / ANA

Frase: _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

LEIA E RESPONDA

Nível 2 • Compreensão leitora • Texto curto

LEIA COM CALMA

Leia o texto duas vezes. Depois, responda usando informações do próprio texto.

UMA MANHÃ TRANQUILA

Na sexta-feira, Teresa acordou cedo e abriu as janelas.

Depois do café da manhã, colocou um chapéu e foi caminhar na praça perto de casa. No caminho, encontrou sua amiga Rosa.

As duas conversaram por alguns minutos. Antes de voltar, Teresa comprou flores amarelas para colocar na sala.

1 Em que dia aconteceu a história? _____

2 O que Teresa fez depois de acordar? _____

3 Onde ela foi caminhar? _____

4 Quem encontrou no caminho? _____

5 O que Teresa comprou? _____

6 Onde colocaria o que comprou? _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DÊ OUTRO SIGNIFICADO

Nível 3 • Flexibilidade semântica • Polissemia

INSTRUÇÃO

Cada palavra pode ter mais de um significado. Explique os dois sentidos.

BANCO

Sentido 1: _____

Sentido 2: _____

MANGA

Sentido 1: _____

Sentido 2: _____

VELA

Sentido 1: _____

Sentido 2: _____

PENA

Sentido 1: _____

Sentido 2: _____

Converse sobre uma frase possível para cada significado.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

EXPLIQUE O PROVÉRBIO

Nível 3 • Abstração verbal • Interpretação

INSTRUÇÃO

Leia cada provérbio e explique com suas palavras o que ele quer dizer.

1 “Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura.”

Significa: _____

2 “Mais vale um pássaro na mão do que dois voando.”

Significa: _____

3 “Quem semeia vento colhe tempestade.”

Significa: _____

4 “Devagar se vai ao longe.”

Significa: _____

Não é preciso repetir o provérbio: procure explicar a ideia.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DESCREVA A CENA

Nível 2 • Discurso • Produção narrativa

OBSERVE E CONTE

Descreva quem aparece, o que está acontecendo e onde a cena ocorre.



MINHA DESCRIÇÃO

Tente usar frases completas e mencionar pelo menos três detalhes.

CONTE O COMEÇO, MEIO E FIM

Nível 3 • Organização narrativa • Sequência

OBSERVE A HISTÓRIA EM TRÊS CENAS

Conte o que aconteceu no começo, no meio e no fim.



COMEÇO O que o homem fez primeiro?

MEIO O que aconteceu depois?

FIM Como a história terminou?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

CONVERSA FUNCIONAL

Nível 2 • Pragmática • Simulação

INSTRUÇÃO

Imagine cada situação e diga ou escreva o que você falaria.

1 Você liga para marcar uma consulta. Como começaria a conversa?

Eu diria: _____

2 Em uma loja, você não encontrou o preço. Como pediria ajuda?

Eu diria: _____

3 Um vizinho fala muito baixo. Como pediria para repetir?

Eu diria: _____

4 Você recebeu um presente. O que diria para agradecer?

Eu diria: _____

5 Precisa encerrar uma ligação. Como se despediria com educação?

Eu diria: _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DESAFIO DE LINGUAGEM

Nível 3 • Integração verbal • Atividades mistas

INSTRUÇÃO

Realize cada pequeno desafio. Fale primeiro e depois registre a resposta.

1. NOMEAÇÃO

Escreva três objetos encontrados em uma cozinha.

2. CATEGORIA

Diga quatro animais que vivem no campo.

3. FRASE

Crie uma frase com as palavras JANELA e MANHÃ.

4. SINÔNIMO

Escreva uma palavra parecida com BONITO.

5. ANTÔNIMO

Escreva o contrário de CHEIO.

6. EXPLICAÇÃO

Explique para que serve um calendário.

COLOQUE EM ORDEM

Nível 1 • Sequenciamento • Ações

INSTRUÇÃO

Numere os cartões na ordem em que as ações normalmente acontecem.

PREPARAR CAFÉ

Colocar água

☐

Aquecer a água

☐

Passar o café

☐

Servir na xícara

☐

LAVAR AS MÃOS

Abrir a torneira

☐

Molhar as mãos

☐

Usar sabonete

☐

Enxaguar

☐

SAIR DE CASA

Vestir a roupa

☐

Calçar os sapatos

☐

Pegar as chaves

☐

Fechar a porta

☐



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ORGANIZE A ROTINA

Nível 1 • Planejamento • Ordenação

INSTRUÇÃO

Numere de 1 a 6 para montar uma rotina da manhã possível.

☐

Tomar café da manhã

ORDEM

☐

Acordar

ORDEM

☐

Escovar os dentes

ORDEM

☐

Vestir a roupa

ORDEM

☐

Abrir as janelas

ORDEM

☐

Arrumar a cama

ORDEM

PENSE E RESPONDA Você mudaria algum passo de lugar? Por quê?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

O QUE VEM DEPOIS?

Nível 1 • Sequência lógica • Escolha objetiva

INSTRUÇÃO

Leia a primeira ação e marque o que normalmente acontece depois.

1 Depois de colocar a roupa na máquina, eu...

☐

ligo a máquina

☐

guardo a roupa suja

☐

deito para dormir

2 Depois de terminar o almoço, eu...

☐

guardo a louça limpa

☐

posso lavar a louça

☐

volto a cozinhar o mesmo prato

3 Depois de tomar banho, eu...

☐

me seco

☐

abro o guarda-chuva

☐

coloco comida no forno

4 Depois de fazer uma compra, eu...

☐

pago ou confirmo o pagamento

☐

deixo tudo na loja

☐

esqueço os produtos

5 Depois de marcar uma consulta, eu...

☐

anoto o dia e o horário

☐

jogo fora meus documentos

☐

desligo o relógio



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ESCOLHA O NECESSÁRIO

Nível 2 • Planejamento • Seleção funcional

INSTRUÇÃO

Marque somente os itens necessários para realizar cada atividade.

IR À CONSULTA

- | | | |
|--|--|-------------------------------|
| ☐ documento | ☐ lista de remédios | ☐ bola |
| ☐ cartão do plano | ☐ panela | |

FAZER UMA CAMINHADA

- | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ tênis | ☐ água | ☐ travesseiro |
| ☐ boné | ☐ controle remoto | |

PREPARAR UM CAFÉ

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------|
| ☐ água | ☐ café | ☐ xícara |
| ☐ escova de dentes | ☐ chave | |

TOMAR BANHO

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ toalha | ☐ sabonete | ☐ shampoo |
| ☐ livro | ☐ garfo | |



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SEPARE POR REGRAS

Nível 2 • Categorização • Agrupamento

INSTRUÇÃO

Escreva cada palavra no grupo correto. Use todos os itens da lista.

BANANA • CAMISA • PRAÇA • ARROZ • SAPATO • PARQUE • LEITE • CASACO • MERCADO

ALIMENTOS

ROUPAS

LUGARES

MUDE A REGRA

Agora escolha três palavras e agrupe de outra maneira.

Qual foi a nova regra usada?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

MUDE A REGRA

Nível 3 • Flexibilidade cognitiva • Alternância

INSTRUÇÃO

A regra muda a cada linha. Leia a faixa colorida antes de responder.

CIRCULE apenas os ALIMENTOS

PÃO

CADEIRA

MAÇÃ

CHAVE

LEITE

RISQUE apenas o que NÃO é ROUPA

CAMISA

SAPATO

PANELA

CASACO

CALÇA

CIRCULE apenas os ANIMAIS

GATO

MESA

PÁSSARO

CAVALO

JANELA

RISQUE apenas o que NÃO é LUGAR

PRAÇA

BANCO

BANANA

PARQUE

MERCADO

CIRCULE apenas a palavra AZUL

AZUL

VERDE

AZUL

AMARELO

AZUL

Pare um instante antes de cada linha e confirme a regra.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

NÃO MARQUE O INTRUSO

Nível 3 • Controle inibitório • Regra inversa

INSTRUÇÃO

Em cada grupo há um intruso. Não o marque: circule as três palavras que combinam.

1

MAÇÃ

BANANA

CADEIRA

UVA

2

CAMISA

PANELA

CALÇA

CASACO

3

CACHORRO

JANELA

GATO

PÁSSARO

4

GARFO

COLHER

RELÓGIO

FACA

5

PRAÇA

LARANJA

PARQUE

MERCADO

6

ÔNIBUS

CARRO

TRAVESSEIRO

BICICLETA

A dificuldade está em resistir à regra habitual de marcar o diferente.

PLANEJE UMA VISITA

Nível 2 • Planejamento funcional • Estudo de caso

SITUAÇÃO

Você deseja visitar sua irmã no domingo à tarde. Ela mora em outro bairro.
Você pretende ficar duas horas e levar um bolo. Organize a visita.

1 Antes de sair, para quem você deve telefonar?

2 Como pretende chegar ao local?

3 Que horário seria adequado para sair?

4 O que precisa levar além do bolo?

5 Há alguma medicação que precisa levar ou tomar no período?

6 Como pretende lembrar o horário de voltar?

Um bom plano inclui pessoas, horário, transporte, objetos e segurança.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

RESOLVA O IMPREVISTO

Nível 2 • Solução de problemas • Casos

INSTRUÇÃO

Leia cada situação. Escreva primeiro a atitude mais segura e adequada.

1 Começou a chover durante sua caminhada.

Eu faria: _____

2 Você chegou à farmácia e percebeu que esqueceu a receita.

Eu faria: _____

3 A lâmpada da cozinha queimou à noite.

Eu faria: _____

4 Você perdeu o horário do ônibus para uma consulta.

Eu faria: _____

5 O telefone tocou e alguém pediu sua senha bancária.

Eu faria: _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DUAS SOLUÇÕES POSSÍVEIS

Nível 3 • Flexibilidade • Resposta aberta

INSTRUÇÃO

Para cada problema, encontre duas soluções diferentes e seguras.

1 Você esqueceu onde colocou os óculos.

Solução A: _____

Solução B: _____

2 Não há pão para o café da manhã.

Solução A: _____

Solução B: _____

3 O elevador do prédio está parado.

Solução A: _____

Solução B: _____

4 Um amigo desmarcou a visita.

Solução A: _____

Solução B: _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ESCOLHA E JUSTIFIQUE

Nível 2 • Tomada de decisão • Justificativa

INSTRUÇÃO

Marque a melhor opção para cada situação e explique por que a escolheu.

1 Você precisa fazer uma compra pequena.

☐

Ir com uma lista

☐

Confiar apenas na memória

Por quê? _____

2 Recebeu mensagem com link bancário desconhecido.

☐

Abrir o link

☐

Apagar e confirmar com o banco

Por quê? _____

3 Está cansado antes de uma caminhada.

☐

Descansar e reavaliar

☐

Sair mesmo com tontura

Por quê? _____

4 Tem dois compromissos no mesmo horário.

☐

Ignorar os dois

☐

Remarcar um deles

Por quê? _____

PRIORIZE AS TAREFAS

Nível 3 • Priorização • Ordenação funcional

SITUAÇÃO

São 8 horas da manhã. Você tem consulta às 10 horas e precisa sair às 9h20.
Numere as tarefas de 1 a 7, começando pela mais urgente ou necessária.

☐

Separar documentos e exames

ORDEM

☐

Tomar o café da manhã

ORDEM

☐

Assistir a um programa de televisão

ORDEM

☐

Tomar banho e vestir a roupa

ORDEM

☐

Conferir horário e transporte

ORDEM

☐

Regar todas as plantas

ORDEM

☐

Separar os medicamentos que levará

ORDEM

Algumas tarefas podem ser adiadas. Priorizar também é saber deixar para depois.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PLANEJE COM LIMITES

Nível 3 • Função executiva • Restrições

DESAFIO

Você irá ao mercado com R\$ 60 e terá apenas 20 minutos.

Precisa comprar itens para o café da manhã e não pode carregar mais de 5 produtos.

ITENS DISPONÍVEIS



PÃO
R\$ 10



LEITE
R\$ 7



CAFÉ
R\$ 18



BANANA
R\$ 8



QUEIJO
R\$ 22



ARROZ
R\$ 9



SABONETE
R\$ 5



BOLO
R\$ 25

MEU PLANO

1. Quais itens você escolheu?

2. Quanto gastará ao todo?

3. Como fará para não ultrapassar os 20 minutos?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DETECTE O ERRO

Nível 2 • Monitoramento • Cena funcional

OBSERVE COM ATENÇÃO

Encontre cinco situações inadequadas ou inseguras nesta cozinha.



ESCREVA OS CINCO ERROS

1	_____	2	_____
3	_____	4	_____
5	_____		



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

CORRIJA O PLANO

Nível 3 • Monitoramento • Revisão de etapas

PLANO COM PROBLEMAS

Carlos tem consulta às 9h. Planejou acordar às 8h40, sair às 8h50, procurar os documentos ao chegar à clínica e tomar o remédio somente à noite, embora a orientação seja tomá-lo após o café da manhã.

IDENTIFIQUE E CORRIJA

- 1 Qual é o primeiro problema do plano?

- 2 Que horário seria mais adequado para acordar?

- 3 Quando os documentos deveriam ser separados?

- 4 O que está errado com o horário do medicamento?

- 5 Escreva uma ordem melhor para as etapas.

REVISE ANTES DE AGIR

Um plano pode parecer completo e ainda conter falhas.
Conferir horário, materiais e orientações aumenta a segurança.

DESAFIO EXECUTIVO

Nível 3 • Planejamento • Caso complexo

SITUAÇÃO

Ana tem consulta às 10h30. Antes, precisa retirar um exame na clínica ao lado. Depois, deve comprar um remédio e três itens no mercado. Ela tem R\$ 120, precisa almoçar às 12h30 e depende de transporte por aplicativo.

INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS

- 1** Consulta 10h30
- 2** Retirar exame a partir das 9h
- 3** Remédio R\$ 52
- 4** Mercado até R\$ 45
- 5** Transporte total R\$ 22
- 6** Almoço 12h30

ORGANIZE O PLANO

- 1** Em que ordem Ana deve realizar as tarefas?

- 2** Que horário seria prudente para sair de casa?

- 3** O dinheiro disponível é suficiente? Quanto sobra?

- 4** Quais documentos e itens precisa conferir?

- 5** Se a consulta atrasar, o que deve priorizar?

DICA DE REVISÃO

Um plano seguro considera horários, custos, deslocamento, documentos, medicação e uma alternativa caso aconteça algum atraso.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

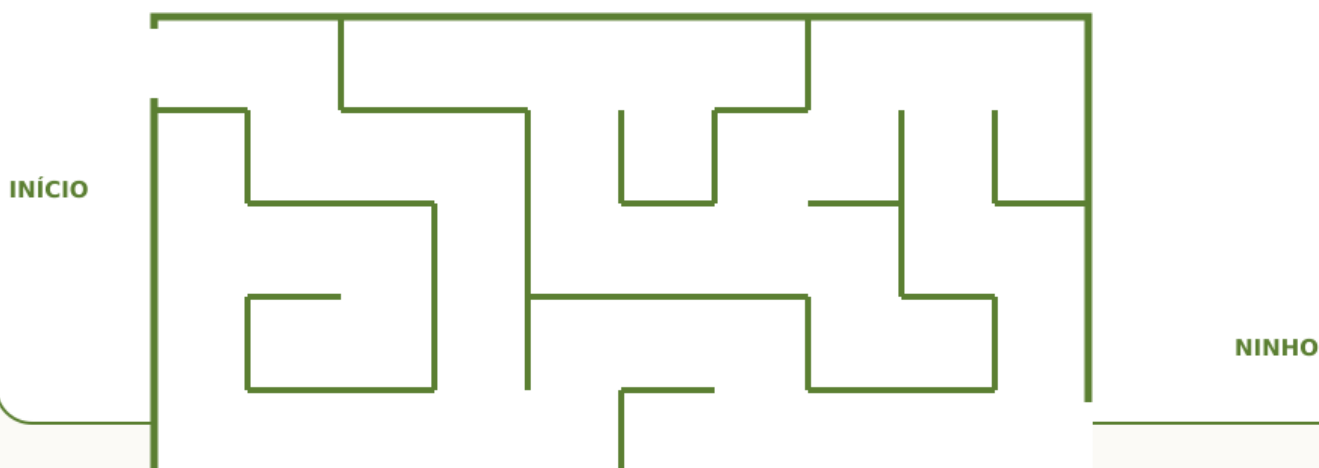
ENCONTRE O CAMINHO

Nível 1 • Rastreamento visuoespacial • Labirintos

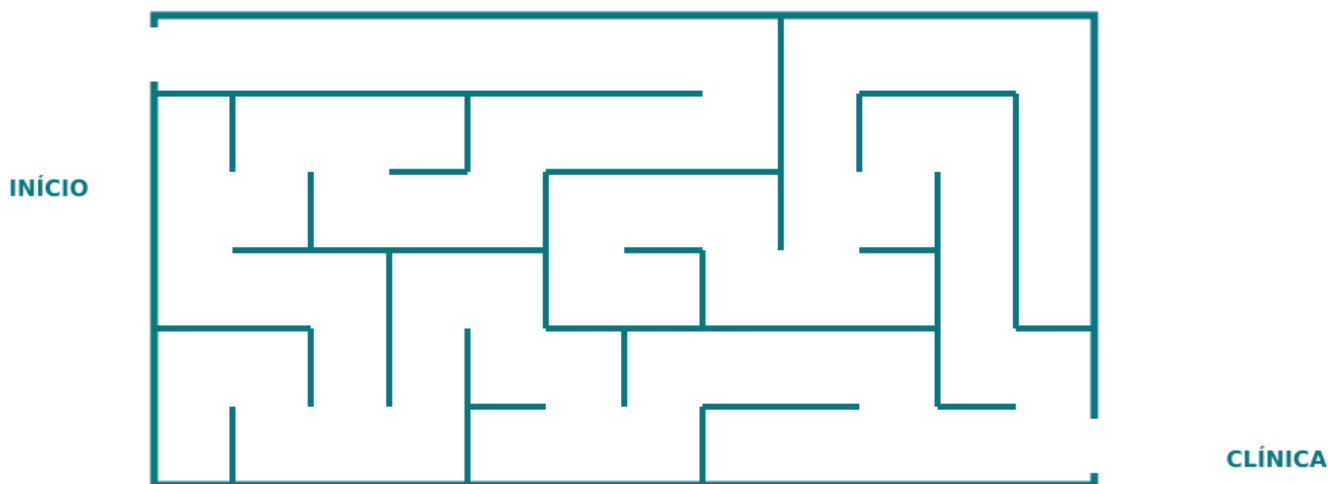
INSTRUÇÃO

Trace o caminho da entrada até a saída sem atravessar as paredes.

A • AJUDE O PÁSSARO A CHEGAR AO NINHO



B • AJUDE A PESSOA A CHEGAR À CLÍNICA



Rastrear • persistir • chegar

ATIVE A MENTE +60 | DR. HIPÓLITO PESSOA

COPIE AS FORMAS

Nível 1 • Visuoconstrução • Cópia

INSTRUÇÃO

Copie cada modelo no quadro ao lado. Observe tamanho, direção e posição.

1

MODELO

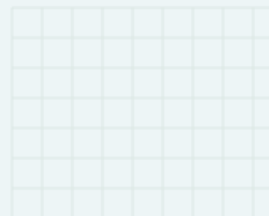
COPIE AQUI



2

MODELO

COPIE AQUI



3

MODELO

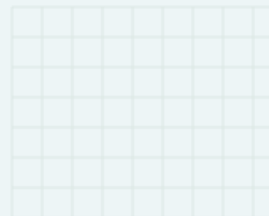
COPIE AQUI



4

MODELO

COPIE AQUI



5

MODELO

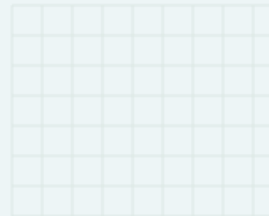
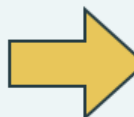
COPIE AQUI



6

MODELO

COPIE AQUI





Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

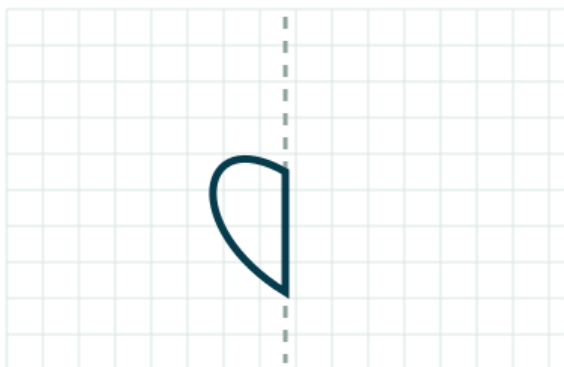
COMPLETE A METADE

Nível 1 • Simetria • Desenho

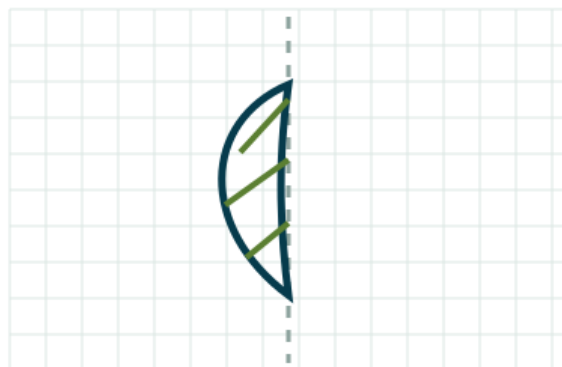
INSTRUÇÃO

Desenhe a outra metade de cada figura, usando a linha pontilhada como eixo.

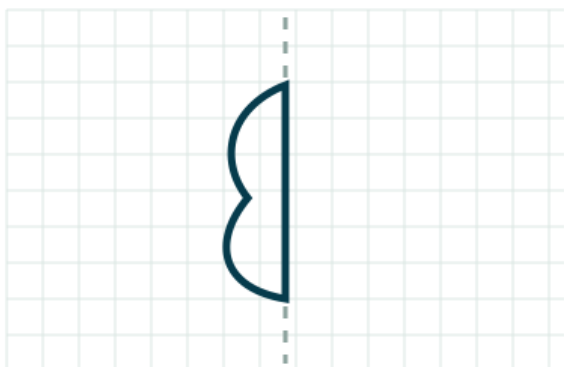
1



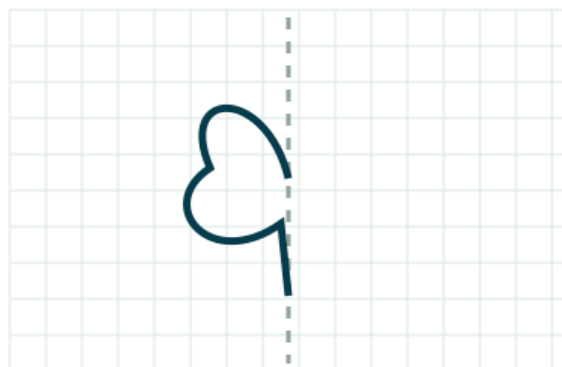
2



3



4





Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

CONTINUE O PADRÃO

Nível 2 • Sequências • Reconhecimento de padrões

INSTRUÇÃO

Observe a regra de cada linha e desenhe os dois elementos seguintes.

1



2



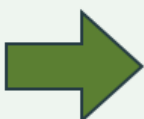
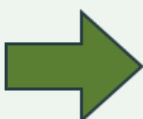
3



4



5



Diga em voz alta a regra percebida antes de desenhar.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

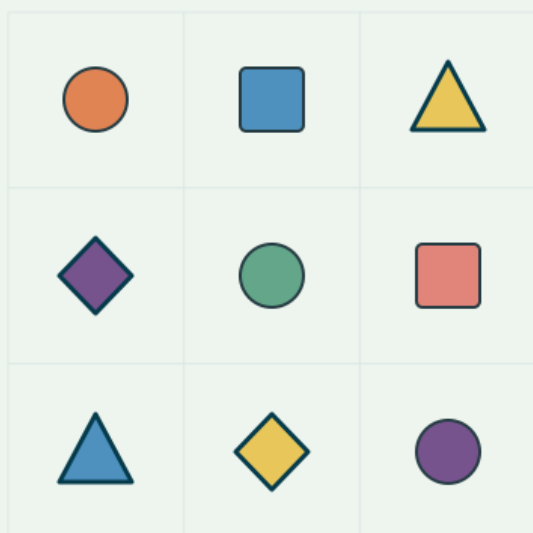
ACIMA, ABAIXO, AO LADO

Nível 1 • Relações espaciais • Posicionamento

INSTRUÇÃO

Observe o quadro de referência e responda às perguntas sobre posição.

QUADRO DE REFERÊNCIA



RESPONDA

- 1 O que está acima do círculo verde?

- 2 O que está abaixo do quadrado azul?

- 3 O que está à direita do losango roxo?

- 4 O que está à esquerda do quadrado rosa?

- 5 Qual figura está no centro do quadro?

AGORA POSICIONE

1. Desenhe uma estrela acima da linha.

2. Desenhe um círculo abaixo da linha.

3. Desenhe um quadrado à esquerda do ponto e um triângulo à direita.



MONTE A FIGURA

Nível 2 • Análise visuoespacial • Partes e todo

INSTRUÇÃO

Observe as peças. Desenhe no quadro como elas podem formar a figura indicada.

1

PEÇAS



FIGURA-ALVO



MONTE AQUI



2

PEÇAS



FIGURA-ALVO



MONTE AQUI

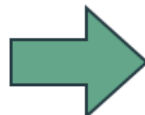


3

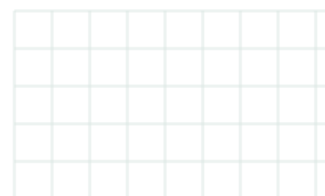
PEÇAS



FIGURA-ALVO



MONTE AQUI



Você pode girar mentalmente as peças antes de desenhar.

QUAL PEÇA COMPLETA?

Nível 2 • Percepção visual • Múltipla escolha

INSTRUÇÃO

Em cada linha, marque a opção que completa corretamente o padrão.

1






☐ A


☐ B


☐ C

2






☐ A


☐ B


☐ C

3



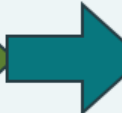
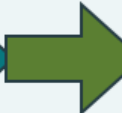
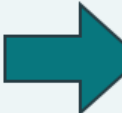



☐ A


☐ B


☐ C

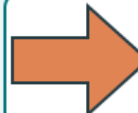
4






☐ A


☐ B


☐ C



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

GIRE MENTALMENTE

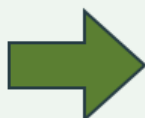
Nível 3 • Rotação mental • Escolha

INSTRUÇÃO

Imagine um quarto de volta para a direita e marque a posição resultante.

MODELO

1



MODELO

2



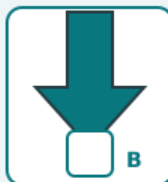
MODELO

3



MODELO

4



Um quarto de volta para a direita corresponde ao movimento do relógio.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

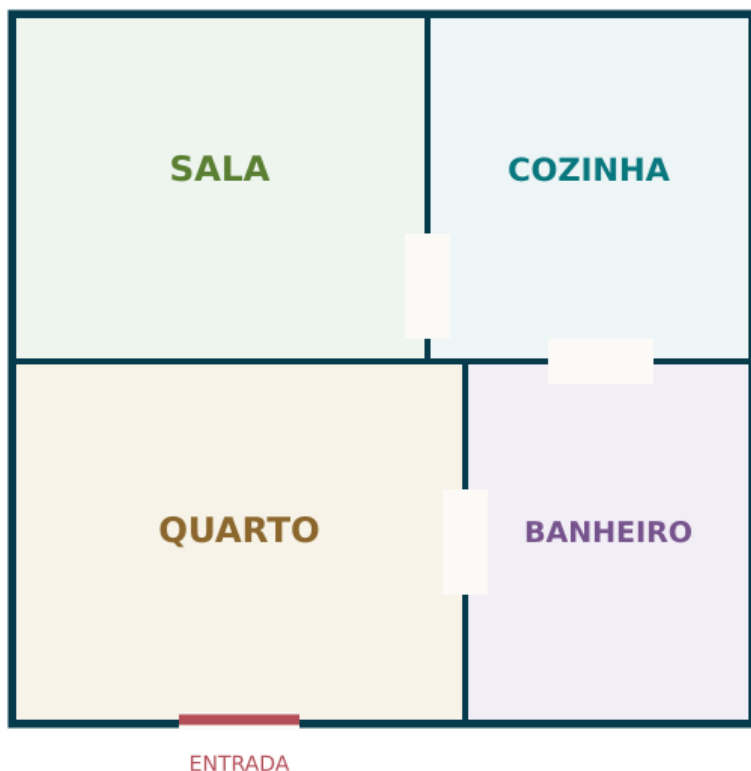
MAPA DA CASA

Nível 2 • Orientação espacial • Mapa comentado

INSTRUÇÃO

Observe a planta da casa, trace percursos e responda às perguntas.

PLANTA DA CASA



RESPONDA

- 1 Ao entrar, qual cômodo está à frente?

- 2 Qual cômodo fica à direita da sala?

- 3 Como ir do quarto até o banheiro?

- 4 Trace o caminho da entrada à cozinha.

- 5 Qual cômodo não tem porta direta para

COMENTE O PERCURSO

Imagine que você acordou no quarto e quer tomar café.
Conte, com suas palavras, por quais cômodos passaria.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

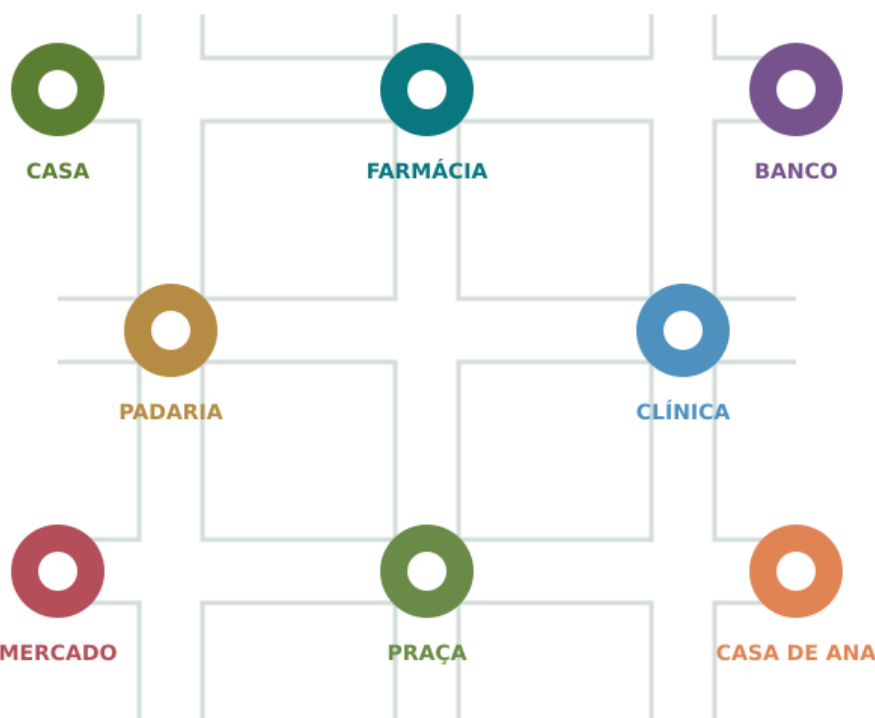
SIGA A ROTA

Nível 3 • Planejamento espacial • Trajeto

INSTRUÇÃO

Trace uma rota que cumpra todas as regras e escreva a ordem dos locais visitados.

MAPA DO BAIRRO



REGRAS DA ROTA

- 1 Saia de CASA.
- 2 Passe primeiro na FARMÁCIA.
- 3 Vá à CLÍNICA.
- 4 Depois, passe no MERCADO.
- 5 Termine na CASA DE ANA.
- 6 Não passe pelo BANCO.

ESCREVA A ORDEM DOS LOCAIS



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ORGANIZE O ARMÁRIO

Nível 2 • Organização espacial • Cena comentada

INSTRUÇÃO

Observe os itens fora do lugar. Ligue cada item ao espaço mais adequado do armário.

ARMÁRIO

ROUPAS DE CABIDE	ROUPAS DOBRADAS
ROUPAS ÍNTIMAS	TOALHAS
SAPATOS	OBJETOS PESSOAIS

ITENS



TOALHA

ROUPAS ÍNTIMAS

COMENTE

Que outro objeto costuma ficar no seu armário? Em qual parte você o colocaria?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

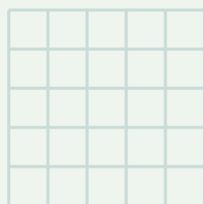
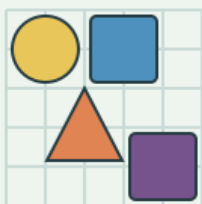
DESAFIO VISUOESPACIAL

Nível 3 • Integração visuoespacial • Misto

INSTRUÇÃO

Resolva os quatro desafios. Observe posição, direção, forma e quantidade.

1 COPIE O MODELO NA GRADE VAZIA



2 QUAL FIGURA ESTÁ MAIS À ESQUERDA?



☐ A

☐ B

☐ C

☐ D

3 CONTINUE A DIREÇÃO



Desenhe as duas próximas setas.



4 CONTE E COMPARE



Há

triângulos e

círculos.

Qual grupo tem mais? _____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

CONTE OS OBJETOS

Nível 1 • Numeracia • Contagem

INSTRUÇÃO

Conte os objetos de cada quadro e escreva o total no espaço indicado.



MAÇÃS



XÍCARAS



LIVROS



CHAVES



FLORES



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

COMPLETE AS SEQUÊNCIAS

Nível 1 • Raciocínio numérico • Sequências

INSTRUÇÃO

Descubra a regra e escreva os três números seguintes em cada linha.

1 1 • 2 • 3 • 4

2 2 • 4 • 6 • 8

3 10 • 9 • 8 • 7

4 5 • 10 • 15 • 20

5 20 • 18 • 16 • 14

6 3 • 6 • 9 • 12

Leia a sequência em voz alta para perceber melhor a regra.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SOMAR NO COTIDIANO

Nível 1 • Cálculo • Problemas funcionais

INSTRUÇÃO

Leia cada situação, faça a conta e escreva a resposta. Use desenhos se precisar.

1

Maria comprou 2 pães e depois comprou mais 3.
Quantos pães ela comprou ao todo?

TOTAL

2

João tomou 4 copos de água pela manhã e 3 à tarde.
Quantos copos tomou no dia?

TOTAL

3

Na fruteira havia 5 bananas. Ana colocou mais 4.
Quantas bananas ficaram?

TOTAL

4

Carlos tinha R\$ 10 e recebeu mais R\$ 5.
Com quanto dinheiro ficou?

TOTAL

5

Há 6 pessoas na sala e chegaram mais 2.
Quantas pessoas há agora?

TOTAL



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SUBTRAIR NO COTIDIANO

Nível 1 • Cálculo • Problemas funcionais

INSTRUÇÃO

Leia cada situação, faça a conta e escreva a resposta. Use desenhos se precisar.

- 1** Havia 8 maçãs na cesta. Foram usadas 3.
Quantas maçãs restaram?

RESTAM

- 2** Pedro tinha R\$ 20 e gastou R\$ 7.
Quanto dinheiro restou?

RESTAM

- 3** Uma caixa tinha 10 comprimidos. Foram usados 2.
Quantos comprimidos ainda há?

RESTAM

- 4** Na mesa havia 9 xícaras. Quatro foram guardadas.
Quantas ficaram na mesa?

RESTAM

- 5** O ônibus tinha 12 passageiros. Cinco desceram.
Quantos permaneceram?

RESTAM

LEIA OS PREÇOS

Nível 1 • Cálculo funcional • Etiquetas

INSTRUÇÃO

Observe as etiquetas e responda às perguntas usando os preços apresentados.



MAÇÃ

R\$ 4



CANECA

R\$ 12



LIVRO

R\$ 18



CHAVEIRO

R\$ 7



VASO

R\$ 9

RESPONDA

1

Quanto custa a caneca?

2

Qual produto custa R\$ 18?

3

Qual é o produto mais barato?

4

Quanto custam a maçã e o chaveiro juntos?

5

Com R\$ 10, qual produto você pode comprar sem receber troco?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

QUAL CUSTA MAIS?

Nível 1 • Comparação • Escolha

INSTRUÇÃO

Em cada par, circule o produto que custa mais. Depois, escreva a diferença.

1



MAÇÃ
R\$ 5



CANECA
R\$ 12

DIFERENÇA

R\$

2



LIVRO
R\$ 18



CHAVEIRO
R\$ 8

DIFERENÇA

R\$

3



FLORES
R\$ 15



MAÇÃ
R\$ 6

DIFERENÇA

R\$

4



CANECA
R\$ 10



LIVRO
R\$ 14

DIFERENÇA

R\$

Compare primeiro; depois subtraia o menor preço do maior.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

CALCULE A COMPRA

Nível 2 • Cálculo funcional • Lista de compras

SITUAÇÃO

Você tem R\$ 50 para comprar itens para o café da manhã.
Marque os produtos escolhidos, calcule o total e confira o troco.

☐

PÃO
R\$ 8

☐

LEITE
R\$ 7

☐

CAFÉ
R\$ 16

☐

BANANA
R\$ 6

☐

QUEIJO
R\$ 14

☐

BOLO
R\$ 18

☐

IOGURTE
R\$ 5

☐

MANTEIGA
R\$ 11

MINHA COMPRA

1. Produtos escolhidos: _____

2. Quantos produtos?

3. Valor total:

R\$

4. Se pagar com R\$ 50, qual será o troco?

R\$



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

CONFIRA O TROCO

Nível 2 • Cálculo funcional • Dinheiro

INSTRUÇÃO

Calcule quanto deve receber de troco em cada compra.

1

Compra de R\$ 12

Pagou com R\$ 20

TROCO

R\$

R\$?

2

Compra de R\$ 27

Pagou com R\$ 50

TROCO

R\$

R\$?

3

Compra de R\$ 35

Pagou com R\$ 40

TROCO

R\$

R\$?

4

Compra de R\$ 46

Pagou com R\$ 100

TROCO

R\$

R\$?

5

Compra de R\$ 18

Pagou com R\$ 20

TROCO

R\$

R\$?

PLANEJE COM ORÇAMENTO

Nível 3 • Cálculo e decisão • Caso comentado

SITUAÇÃO

Você tem R\$ 80 para comprar alimentos para dois dias.

Escolha itens suficientes sem ultrapassar o orçamento e reserve R\$ 10 para uma necessidade inesperada.

PRODUTOS DISPONÍVEIS

☐

ARROZ
R\$ 12

☐

FEIJÃO
R\$ 10

☐

OVOS
R\$ 14

☐

LEITE
R\$ 7

☐

PÃO
R\$ 9

☐

FRUTAS
R\$ 16

☐

CAFÉ
R\$ 18

☐

QUEIJO
R\$ 22

MEU PLANO

Itens escolhidos: _____

Total da compra: R\$

Valor reservado: R\$

Por que suas escolhas são adequadas para dois dias? _____

Planejar também significa reservar uma pequena margem para imprevistos.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

HORAS E DURAÇÃO

Nível 2 • Cálculo temporal • Relógios

INSTRUÇÃO

Observe os horários e calcule quanto tempo dura cada atividade.

1

Consulta



ATÉ



DURAÇÃO

2

Caminhada



ATÉ



DURAÇÃO

3

Filme



ATÉ



DURAÇÃO

4

Almoço



ATÉ



DURAÇÃO

RECEITA PARA MAIS PESSOAS

Nível 3 • Proporção simples • Receita

RECEITA ORIGINAL — SERVE 2 PESSOAS

Para servir 4 pessoas, dobre cada quantidade e complete a coluna.

INGREDIENTE	PARA 2 PESSOAS	PARA 4 PESSOAS
1 Ovos	2 unidades	
2 Leite	1 xícara	
3 Farinha	1 xícara	
4 Banana	1 unidade	
5 Açúcar	2 colheres	
6 Queijo	4 fatias	

PENSE E RESPONDA

Se a receita fosse para apenas 1 pessoa, o que aconteceria com as quantidades?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DESAFIO FINANCEIRO SEGURO

Nível 3 • Cálculo funcional • Caso comentado

ATENÇÃO À SITUAÇÃO

Uma pessoa desconhecida telefona dizendo que você ganhou R\$ 2.000.
Para liberar o prêmio, pede uma transferência imediata de R\$ 200
e solicita sua senha bancária.

ANALISE ANTES DE AGIR

- 1 Quanto a pessoa promete pagar? _____
- 2 Quanto ela pede para transferir? _____
- 3 É seguro informar a senha bancária? _____
- 4 Qual deve ser a primeira atitude? _____
- 5 Com quem você pode confirmar a situação? _____

CONDUTA SEGURA

Não transfira dinheiro, não forneça senhas e encerre a ligação.
Confirme diretamente com o banco ou com alguém de confiança.

ORGANIZE OS MEDICAMENTOS

Nível 1 • Cognição funcional • Rotina simulada

SIMULAÇÃO

Ligue cada cartão ao período indicado. Use apenas as informações desta página.
Nunca altere seus medicamentos reais sem orientação profissional.

CARTÕES SIMULADOS



MEDICAMENTO A

1 após o café 07h



MEDICAMENTO B

1 após o almoço 12h



MEDICAMENTO C

1 antes de dormir 21h



MEDICAMENTO D

1 pela manhã 08h

PERÍODOS DO DIA

MANHÃ

06h às 11h

ALMOÇO

11h30 às 14h

NOITE

18h às 22h

LEMBRETE DE SEGURANÇA

Este é apenas um exercício. Na vida real, siga exatamente a receita e a orientação do médico, farmacêutico ou profissional responsável pelo seu cuidado.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

LEIA A ORIENTAÇÃO

Nível 2 • Compreensão funcional • Rótulo simulado

INSTRUÇÃO

Leia o rótulo simulado e responda somente com as informações apresentadas.

RÓTULO SIMULADO



MEDICAMENTO X

USO SIMULADO:

Tomar 1 comprimido após o café.

CONSERVAÇÃO:

Guardar em local seco.

ATENÇÃO:

Não dobrar a dose esquecida.

RESPONDA

1 Quantos comprimidos são indicados?

2 Em qual momento do dia?

3 Onde deve ser guardado?

4 O que fazer com dose esquecida?

5 Este rótulo vale para uso real?

IMPORTANTE

O rótulo acima é fictício e serve apenas para treino cognitivo.

Para medicamentos reais, consulte a receita, a embalagem e o profissional de saúde.

PREPARE A LISTA DE COMPRAS

Nível 1 • Planejamento funcional • Lista pessoal

INSTRUÇÃO

Observe o que está faltando em casa e monte uma lista organizada por categoria.

O QUE ESTÁ FALTANDO

- | | | |
|--------------------------|-----------------|----------|
| ☐ | Leite | alimento |
| ☐ | Sabonete | higiene |
| ☐ | Banana | alimento |
| ☐ | Papel higiênico | higiene |
| ☐ | Arroz | alimento |
| ☐ | Detergente | limpeza |

MINHA LISTA

ALIMENTOS

HIGIENE E LIMPEZA

AGORA PENSE NA SUA CASA

Escreva até cinco itens que você realmente precisa comprar:

1	
2	
3	
4	
5	

FAÇA UMA REFEIÇÃO SIMPLES

Nível 2 • Sequenciamento funcional • Etapas

INSTRUÇÃO

Numere as etapas de 1 a 6 para preparar uma salada simples com segurança.



Cortar os alimentos

Corte com cuidado
em superfície firme.

☐

Lavar as mãos

Use água e sabão
antes de começar.

☐

Servir a salada

Coloque em um prato
ou recipiente limpo.

☐

Separar ingredientes

Tomate, alface,
cenoura e temperos.

☐

Lavar os alimentos

Higienize conforme
orientação adequada.

☐

Guardar o que sobrou

Tampe e refrigere
o que for necessário.

☐

COMENTE

Qual etapa exige mais atenção para evitar acidentes?

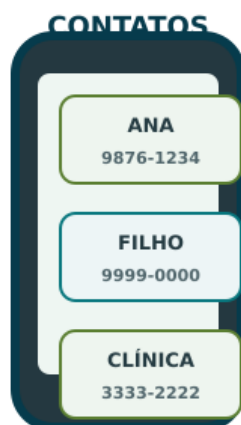
Sequência esperada: higiene → organização → preparo → conservação.

USE O TELEFONE

Nível 1 • Cognição funcional • Simulação comentada

INSTRUÇÃO

Observe a tela simulada e responda como realizaria cada ação.



O QUE VOCÊ FARIA?

- 1 Para ligar para Ana, qual contato escolher?

- 2 Qual número pertence à clínica?

- 3 Como encerraria uma ligação?

- 4 O que faria se não ouvisse bem?

- 5 Recebeu pedido de senha: o que faria?

SEGURANÇA NO TELEFONE

Nunca informe senhas ou códigos recebidos por mensagem. Em caso de dúvida, encerre a ligação e procure o número oficial ou alguém de confiança.

MARQUE UM COMPROMISSO

Nível 2 • Memória prospectiva • Agenda

SITUAÇÃO

Você marcou uma consulta para terça-feira, dia 18, às 9h30.

Precisa levar documento, exames e lista de medicamentos.



REGISTRE NA AGENDA

Dia da semana: _____

Data: _____

Horário: _____

Local: _____

O que levar: _____

COMO VOCÊ VAI LEMBRAR?

- ☐ Anotar no calendário
- ☐ Programar alarme
- ☐ Pedir lembrete a alguém
- ☐ Deixar documentos separados
- ☐ Outra estratégia

Escreva sua estratégia:

LEMBRETE PROSPECTIVO

Não basta lembrar o compromisso: é preciso lembrar no momento certo.

Agenda, alarme e preparação antecipada trabalham juntos.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PREPARE-SE PARA A CONSULTA

Nível 2 • Planejamento funcional • Checklist

INSTRUÇÃO

Marque os itens necessários e organize o que fará antes de sair.

CHECKLIST DA CONSULTA

- ☐ Documento com foto
- ☐ Cartão do plano ou SUS
- ☐ Exames recentes
- ☐ Lista de medicamentos
- ☐ Anotações de sintomas
- ☐ Água, se necessário
- ☐ Horário e endereço
- ☐ Forma de transporte

ORGANIZE AS ETAPAS

- ☐ Conferir horário e endereço
- ☐ Separar documentos e exames
- ☐ Anotar dúvidas importantes
- ☐ Tomar banho e vestir-se
- ☐ Conferir transporte
- ☐ Sair com antecedência

Qual dúvida deseja levar à consulta?

PLANEJAR REDUZ ESQUECIMENTOS

Prepare os itens na véspera e revise a lista antes de sair.

Se precisar, peça apoio sem abrir mão de participar das decisões.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

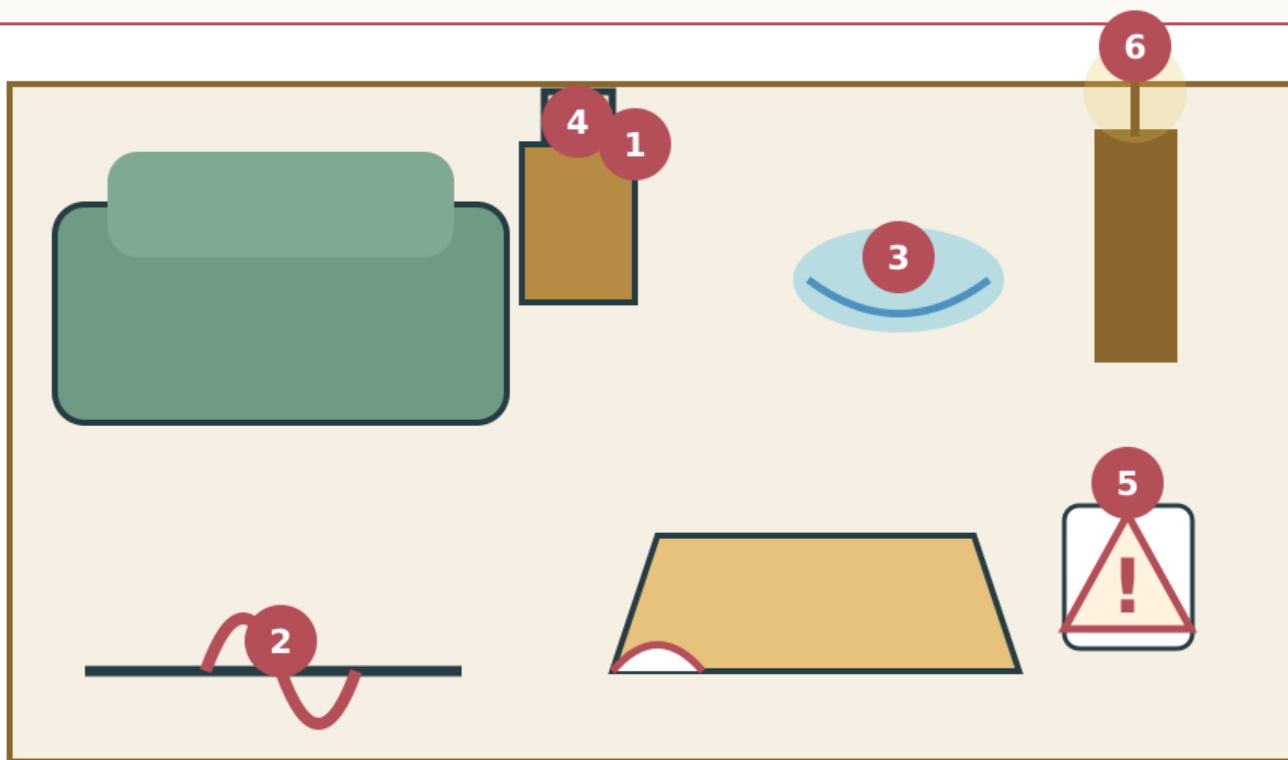
Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

IDENTIFIQUE RISCOS EM CASA

Nível 2 • Julgamento e segurança • Cena

INSTRUÇÃO

Observe os seis pontos destacados e diga por que podem aumentar o risco de acidentes.



ESCREVA TRÊS CORREÇÕES

1	_____
2	_____
3	_____



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

O QUE FAZER NA EMERGÊNCIA?

Nível 2 • Decisão e segurança • Cenários

INSTRUÇÃO

Leia cada situação e marque a atitude inicial mais segura.

1 Você percebe cheiro forte de gás.

☐

Acender a luz

☐

Fechar o registro

☐

Dormir

2 Uma pessoa caiu e não consegue levantar.

☐

Puxá-la pelo braço

☐

Pedir ajuda

☐

Deixá-la sozinha

3 Há fumaça saindo de uma tomada.

☐

Jogar água

☐

Desligar energia

☐

Tocar na tomada

4 Alguém apresenta dor forte no peito.

☐

Esperar horas

☐

Buscar emergência

☐

Oferecer comida

EM RISCO IMEDIATO

Afastar-se do perigo e acionar o serviço de emergência da sua região.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PROTEJA-SE DE GOLPES

Nível 2 • Julgamento financeiro • Cenários

INSTRUÇÃO

Marque SEGURO ou ARRISCADO em cada situação e explique uma delas.

1

Mensagem com link pedindo atualização bancária.

☐

SEGURO

☐

ARRISCADO

2

Ligar para o número oficial impresso no cartão.

☐

SEGURO

☐

ARRISCADO

3

Informar código recebido por SMS a um desconhecido.

☐

SEGURO

☐

ARRISCADO

4

Conferir uma cobrança antes de pagar.

☐

SEGURO

☐

ARRISCADO

5

Fazer transferência por pressão e urgência.

☐

SEGURO

☐

ARRISCADO

6

Pedir ajuda a alguém de confiança.

☐

SEGURO

☐

ARRISCADO

REGRA PRÁTICA

Pare, não compartilhe senhas e confirme por um canal oficial.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SAÍDA SEGURA

Nível 3 • Planejamento e segurança • Caso

CASO

José irá sozinho ao banco às 10h. O dia está quente e há previsão de chuva. Ele usa óculos, toma medicação ao meio-dia e costuma esquecer o endereço.

O QUE LEVAR?

- ☐ Documento
- ☐ Óculos
- ☐ Água
- ☐ Guarda-chuva
- ☐ Endereço anotado
- ☐ Telefone carregado
- ☐ Medicação, se prescrita no horário
- ☐ Grande quantia em espécie

PLANEJE

- 1 Que horário deve sair?

- 2 Como irá e voltará?

- 3 Como protegerá seus dados?

- 4 Como lembrará o endereço?

- 5 O que fará se chover?

COMENTE O PLANO

Qual item poderia ser evitado por aumentar o risco? Por quê?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

DIA FUNCIONAL INTEGRADO

Nível 3 • Cognição funcional global • Caso completo

UM DIA DE MARIA

Maria tem consulta às 9h30, precisa comprar pão e retirar um medicamento. Ela tem R\$ 50, o transporte custa R\$ 18 no total, o pão custa R\$ 8 e o medicamento custa R\$ 15. O trajeto completo dura cerca de duas horas.

RESOLVA O CASO

- 1 Quanto Maria gastará ao todo? _____
- 2 Quanto sobrará dos R\$ 50? _____
- 3 Em que ordem deve realizar as tarefas? _____

- 4 Que horário seria prudente para sair? _____
- 5 Quais documentos ou informações deve levar? _____
- 6 Como lembrará de retirar o medicamento? _____

Um bom plano combina tempo, dinheiro, memória, deslocamento e segurança.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

MINHA HISTÓRIA EM CINCO FATOS

Nível 1 • Memória autobiográfica • Narrativa

INSTRUÇÃO

Responda com calma. Não há resposta certa ou errada; valorize suas lembranças.

1 Um lugar importante onde vivi:

2 Uma pessoa que marcou minha vida:

3 Um trabalho ou atividade que realizei:

4 Uma conquista de que me orgulho:

5 Uma tradição ou valor que quero preservar:

Cada fato ajuda a formar a história única de quem você é.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SABORES DA INFÂNCIA

Nível 1 • Reminiscência • Evocação

INSTRUÇÃO

Responda com calma. Não há resposta certa ou errada; valorize suas lembranças.

1 Uma comida que lembra minha infância:

2 Quem costumava preparar essa comida?

3 Em que ocasião ela era servida?

4 Um cheiro ou sabor que ainda recordo:

Sabores podem abrir caminhos para lembranças afetivas.

MÚSICAS DA MINHA VIDA

Nível 1 • Memória autobiográfica • Evocação

INSTRUÇÃO

Responda com calma. Não há resposta certa ou errada; valorize suas lembranças.

1 Uma música que marcou minha juventude:

2 Uma pessoa ou momento ligado a essa música:

3 Um cantor, cantora ou grupo de que gosto:

4 Uma música que me deixa bem hoje:

Ouvir música pode favorecer emoção, comunicação e vínculo.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

TRABALHO E HABILIDADES

Nível 2 • Identidade • Narrativa

INSTRUÇÃO

Conte sobre atividades que realizou e habilidades que desenvolveu ao longo da vida.

1 Um trabalho, ofício ou atividade que realizei:

2 Uma habilidade que aprendi com a experiência:

3 Algo que eu ensinaria a uma pessoa mais jovem:

4 Uma dificuldade que consegui superar:



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PESSOAS IMPORTANTES

Nível 1 • Memória social • Mapa afetivo

INSTRUÇÃO

Escreva nomes ou relações de pessoas importantes em cada círculo.

The diagram consists of a central red heart labeled 'EU'. Surrounding it are five circles, each with a title and two horizontal lines for writing:

- AMIZADES** (top-left, teal circle)
- FAMÍLIA** (top-center, green circle)
- QUEM ME ENSINOU** (top-right, purple circle)
- QUEM APOIO** (bottom-left, orange circle)
- QUEM ME APOIA** (bottom-right, blue circle)

PENSE E RESPONDA

Com quem você gostaria de conversar ou reencontrar?



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

UM MOMENTO MARCANTE

Nível 2 • Narrativa autobiográfica • Relato

INSTRUÇÃO

Escolha uma lembrança importante e organize seu relato pelas perguntas abaixo.

MINHA LEMBRANÇA

Quando aconteceu?

Onde aconteceu?

Quem estava presente?

O que aconteceu?

Como eu me senti?

Por que foi importante?

Se preferir, conte oralmente e peça a alguém para registrar.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

CONVERSA EM FAMÍLIA

Nível 2 • Cognição social • Atividade mediada

COMO FAZER

Convide uma pessoa próxima. Cada um responde e escuta sem interromper.
Não é necessário concordar; o objetivo é conversar com respeito.

1 Uma lembrança feliz que temos juntos:

Minha resposta: _____

Resposta da outra pessoa: _____

2 Uma qualidade que reconheço em você:

Minha resposta: _____

Resposta da outra pessoa: _____

3 Algo que aprendi com nossa convivência:

Minha resposta: _____

Resposta da outra pessoa: _____

4 Um momento que gostaria de repetir:

Minha resposta: _____

Resposta da outra pessoa: _____

ÁLBUM DE CONQUISTAS

Nível 2 • Identidade e bem-estar • Projeto pessoal

INSTRUÇÃO

Registre conquistas grandes ou pequenas. Você pode escrever, desenhar ou colar fotos.



UMA CONQUISTA DA JUVENTUDE

FOTO OU
DESENHO



UMA CONQUISTA DA VIDA ADULTA

FOTO OU
DESENHO



UMA CONQUISTA RECENTE

FOTO OU
DESENHO



ALGO QUE AINDA QUERO REALIZAR

FOTO OU
DESENHO



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SESSÃO INTEGRADA 1 — MANHÃ

Nível 1 • Integração cognitiva global • Circuito

CENÁRIO

Você acordou às 7h30 e tem uma caminhada às 9h.
Organize sua manhã com calma e segurança.

1 ORIENTAÇÃO

Escreva a data de hoje
e o dia da semana.

2 SEQUÊNCIA

Numere: levantar, higiene,
vestir-se e tomar café.

☐	
☐	
☐	

3 MEMÓRIA

Escreva três itens que
levaria para caminhar.

4 ATENÇÃO

Cite dois cuidados antes
de sair de casa.

Uma rotina simples reúne orientação, memória, atenção e planejamento.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SESSÃO INTEGRADA 2 — COMPRAS

Nível 2 • Integração cognitiva global • Circuito

CENÁRIO

Você tem R\$ 40 para comprar pão (R\$ 8), leite (R\$ 7), frutas (R\$ 12) e café (R\$ 16).

1 CÁLCULO

Quanto custam pão, leite e frutas juntos?

2 DECISÃO

É possível acrescentar o café sem ultrapassar R\$ 40?

3 MEMÓRIA

Cubra os preços e escreva os quatro produtos.

4 PLANEJAMENTO

Como organizar a lista para comprar mais rápido?

Comprar bem exige calcular, lembrar, escolher e conferir.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SESSÃO INTEGRADA 3 — CONSULTA

Nível 2 • Integração cognitiva global • Circuito

CENÁRIO

Sua consulta é às 10h. Você precisa levar exames, documentos, lista de medicamentos e duas perguntas para o profissional.

1 HORÁRIO

Se o trajeto dura 30 minutos, quando deve sair com folga?

2 CHECKLIST

Marque três itens essenciais para levar.

☐	
☐	
☐	

3 LINGUAGEM

Escreva duas perguntas que deseja fazer.

4 MEMÓRIA

Como fará para lembrar a data e o horário?

Participar da consulta inclui preparar, perguntar, ouvir e registrar.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

SESSÃO INTEGRADA 4 — IMPREVISTOS

Nível 3 • Integração cognitiva global • Circuito

CENÁRIO

Você se preparou para sair, mas começou a chover, o transporte atrasou e percebeu que não encontra os óculos.

1 PRIORIDADE

Qual problema resolveria primeiro? Por quê?

2 DUAS SOLUÇÕES

Escreva duas maneiras seguras de encontrar os óculos.

3 COMUNICAÇÃO

Como avisaria sobre o possível atraso?

4 REPLANEJAMENTO

O que levaria agora por causa da chuva?

Diante de imprevistos: pare, avalie riscos, escolha e adapte o plano.

REVISÃO DO PERCURSO E EVOLUÇÃO

Autopercepção • Monitoramento • Ficha final

OLHE PARA O SEU PERCURSO

Marque como você percebe seu desempenho e registre suas conquistas.

COMO ME SINTO HOJE?



Muito bem



Bem



Mais ou menos



Cansado(a)



Desanimado(a)

MINHAS CONQUISTAS

Atividade de que mais gostei:

Algo que ficou mais fácil:

Uma estratégia que aprendi:

Algo que quero continuar praticando:

MINHA AUTOAVALIAÇÃO



Consegui manter a atenção



Tentei mesmo quando foi difícil



Pedi ajuda quando precisei



Respeitei meu próprio ritmo



Percebi meus avanços

Evoluir não é acertar tudo; é continuar participando e aprendendo.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

PLANO DE CONTINUIDADE

Orientação à família • Plano semanal • Mediação

COMO CONTINUAR

Escolha atividades breves, significativas e compatíveis com o ritmo da pessoa.

A família pode apoiar sem corrigir excessivamente ou fazer tudo por ela.

PLANO SEMANAL

DIA	ATIVIDADE ESCOLHIDA	APOIO NECESSÁRIO	FEITO
SEG			☐
TER			☐
QUA			☐
QUI			☐
SEX			☐
SÁB			☐
DOM			☐

ORIENTAÇÕES À FAMÍLIA

- ☐ Ofereça uma instrução de cada vez.
- ☐ Dê tempo suficiente para responder.
- ☐ Valorize esforço, interesse e participação.
- ☐ Interrompa se houver cansaço ou irritação.
- ☐ Adapte visão, audição e motricidade.

OBSERVE E REGISTRE

Procure ajuda profissional se houver:

- piora cognitiva rápida;
- mudança importante de comportamento;
- quedas, desmaios ou confusão aguda;
- perda relevante de autonomia.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

GABARITO — NÍVEIS 1 E 2

Respostas objetivas • Consulta rápida

COMO USAR

Inclui atividades com resposta única. Respostas pessoais e narrativas não têm gabarito.

ATENÇÃO, ESPAÇO E SEQUÊNCIAS

- P. 107** seguir o único caminho aberto em cada labirinto
- P. 110** quadrado/círculo; círculo/triângulo; losango/quadrado; verde/rosa; azul/verde
- P. 111** quadrado azul; círculo verde; círculo verde; círculo verde; círculo verde
- P. 113** A; B; A; A
- P. 114** A; C; B; C
- P. 119** 6 maçãs; 8 xícaras; 5 livros; 7 chaves; 9 flores
- P. 120** 5-6-7; 10-12-14; 6-5-4; 25-30-35; 12-10-8; 15-18-21
- P. 121** 5; 7; 9; R\$ 15; 8
- P. 122** 5; R\$ 13; 8; 5; 7
- P. 128** 1h; 45min; 2h; 45min

CÁLCULO E VIDA DIÁRIA

- P. 123** R\$12; livro; maçã; R\$11; nenhuma opção de R\$10 exatos
- P. 124** caneca/R\$7; livro/R\$10; flores/R\$9; livro/R\$4
- P. 126** R\$8; R\$23; R\$5; R\$54; R\$2
- P. 129** 4 ovos; 2 xíc.; 2 xíc.; 2 bananas; 4 col.; 8 fatias
- P. 139** fechar registro/pedir ajuda/desligar energia/buscar emergência
- P. 140** arriscado; seguro; arriscado; seguro; arriscado; seguro
- P. 142** R\$41 ao todo; restam R\$9
- P. 152** R\$27; não: os quatro somam R\$43
- P. 153** sair antes das 9h30; idealmente com margem adicional
- P. 155** autoavaliação: sem resposta única

Aceite respostas equivalentes quando preservarem a lógica e a segurança.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
CRM RN 7742

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

GABARITO COMENTADO — NÍVEL 3

Respostas esperadas • Raciocínio e segurança

PRINCÍPIO

No nível 3, valorize o raciocínio. Mais de uma resposta pode ser adequada e segura.

1

P. 103 — Planeje com limites

Selecionar até 5 itens, total $\leq$ R\$60 e coerentes com café da manhã.

Exemplo: pão + leite + café + banana = R\$43.

2

P. 106 — Desafio executivo

Ordem plausível: exame $\rightarrow$ consulta $\rightarrow$ farmácia $\rightarrow$ mercado $\rightarrow$ almoço.

Custos previstos: R\$52 + R\$45 + R\$22 = até R\$119; sobra mínima de R\$1.

3

P. 116 — Siga a rota

Deve respeitar: casa $\rightarrow$ farmácia $\rightarrow$ clínica $\rightarrow$ mercado $\rightarrow$ casa de Ana, sem passar pelo banco. O traçado pode variar se cumprir todas as regras.

4

P. 127 — Orçamento

Reserva de R\$10 limita a compra a R\$70. Avalie variedade e necessidade, não apenas o maior número de produtos.

5

P. 130/141 — Segurança

Nunca compartilhar senha ou código; confirmar em canal oficial.

Na saída, evitar grande quantia em espécie e antecipar clima, rota e horário.

6

P. 142/154 — Integração

Avalie cálculo, sequência, justificativa e capacidade de adaptar o plano.

Priorize segurança e comunicação diante de imprevistos.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

REFERÊNCIAS E NOTA TÉCNICA

Base científica • Limites de uso • Atualização 2026

NOTA TÉCNICA

Esta apostila oferece estimulação cognitiva estruturada e atividades funcionais. Não é teste diagnóstico, tratamento médico, psicoterapia ou reabilitação individualizada. O desempenho pode variar com escolaridade, cultura, visão, audição, humor, fadiga, dor, sono, medicamentos e condições neurológicas ou clínicas. Adapte a dificuldade e interrompa diante de sofrimento, exaustão ou confusão aguda.

REFERÊNCIAS PRINCIPAIS

1. World Health Organization. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines, 2nd ed. Geneva: WHO; 2026.
2. World Health Organization. Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. 2nd ed.; 2025.
3. Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Standing Commission. Lancet. 2024;404:572-628.
4. Clare L, et al. Cognitive rehabilitation and cognitive stimulation: princípios centrados na pessoa, funcionalidade e participação significativa.
5. Organização Mundial da Saúde. Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030: capacidade intrínseca, participação, autonomia e cuidado integrado.

CUIDADO CLÍNICO

Declínio novo ou acelerado, delirium, perda funcional, quedas, sintomas depressivos, alterações sensoriais ou efeitos de medicamentos exigem avaliação profissional. A apostila deve complementar — nunca substituir — o cuidado clínico.



Dr Hipólito Pessoa
GERIATRIA & PSIQUIATRIA
— CRM RN 7742 —

ATIVE A MENTE +60

Programa prático de estimulação cognitiva para pessoas idosas

ENCERRAMENTO

Continuidade • Autonomia • Vida plena

VOCÊ CHEGOU AO FINAL DESTA JORNADA

Cada página concluída foi um exercício de atenção, memória, linguagem, raciocínio, autonomia e confiança.

O valor deste percurso não está em acertar tudo, mas em permanecer curioso, participante e conectado à vida.

CONTINUE CUIDANDO DA SUA MENTE

- ♥ Converse com pessoas importantes.
- ♥ Movimente o corpo dentro de seus limites.
- ♥ Leia, escute músicas e aprenda coisas novas.
- ♥ Mantenha rotina, sono e acompanhamento de saúde.
- ♥ Peça apoio quando precisar — sem deixar de participar.

UMA MENSAGEM DO DR. HIPÓLITO

“Cuidar da mente é preservar histórias, relações e escolhas.
Continue avançando com calma, dignidade e esperança.”

MENTE ATIVA, VIDA PLENA!



Dr Hipólito Pessoa

GERIATRIA & PSIQUIATRIA

— CRM RN 7742 —