

Envelhecer a Crescer

Programa de Estimulação Cognitiva

para Adultos mais Velhos

AUTORES
Francisca Pimentel
Joana Antão
Ana Ramos
António M. Diniz

FICHA TÉCNICA

Título:

Envelhecer a Crescer: Programa de Estimulação Cognitiva para Adultos mais Velhos

Autores:

Francisca Pimentel, Joana Antão, Ana Ramos, António M. Diniz

Edição:

© Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora
(CIEP | UE), 1.ª Edição, Évora, 2019 www.ciep.uevora.pt

Morada:

Colégio Pedro da Fonseca
Rua da Barba Rala, n.º 1, Parque Industrial e Tecnológico de Évora, 7005-345 Évora

Produção e revisão:

Catarina Almeida Roque

Design gráfico:

@mr-creative.net

Impressão e acabamento

VASP Digital Printing Services – www.vasp.pt

ISBN

978-972-778-452-3

Depósito Legal

550447/25

É expressamente proibido reproduzir, na totalidade ou em parte, sob qualquer forma ou meio, esta obra. Autorizações especiais podem ser requeridas para ciep@uevora.pt

«Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDB/04312/2025»

Índice

Prefácio.....	3
Introdução.....	5
Recolha de Dados.....	7
Análise de Dados.....	8
Resultados Pré- e Pós-Teste.....	8
Resultados da Monitorização e Satisfação com as Sessões.....	9
O Programa.....	11
Módulo I – Criação da identidade do grupo	11
Sessão 1 – Vamos Começar.....	11
Sessão 2 – Nós no grupo.....	12
Módulo II – Estimulação cognitiva em atividades com um cunho lúdico.....	15
Sessão 3 – Todos com atenção.....	15
Sessão 4 – Puxar pela memória.....	17
Sessão 5 – Cada coisa no seu lugar.....	19
Sessão 6 – Chamar a atenção.....	21
Sessão 7 – O meu tempo.....	24
Sessão 8 – Puxar pela memória.....	26
Sessão 9 – Memória de elefante.....	28
Sessão 10 – Pôr a cabeça a trabalhar.....	32
Sessão 11 – <i>Alta Mente</i>	34
Sessão 12 – Refletir e partilhar.....	37

Prefácio

Com este livro pretendemos apresentar um Programa de atividades para todas as pessoas que trabalham diretamente com adultos mais velhos.

Nele estão descritas as atividades de desenvolvimento pessoal que fomos pondo em prática ao longo do projeto “Envelhecer a Crescer”, dinamizado em três Instituições do mesmo tipo [Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)] na Área Metropolitana do Porto de 2010 a 2012 pelo Gabinete de Intervenção em Saúde da Agência Piaget para o Desenvolvimento e cofinanciado pela Direção Geral de Saúde. A equipa que o concebeu e o pôs em marcha foi constituída pela Doutora Francisca Pimentel (Coordenadora e, à época, doutoranda da Universidade de Évora), pela Doutora Joana Antão (à época, doutoranda da Universidade de Aveiro), pela Mestre Ana Ramos (Universidade do Porto) e por mim, coordenador científico, autor deste Prefácio e coautor deste livro.

Com o objetivo geral de minimizar o impacto do envelhecimento, o projeto constituiu-se como uma intervenção especializada visando a estimulação do adulto mais velho nas dimensões cognitiva, afetiva e relacional. Será apenas apresentado neste livro o Programa de intervenção relativo à dimensão cognitiva, bem como os resultados da avaliação da sua eficácia.

Entretanto, este Programa foi replicado em duas outras ERPI, uma em Évora (2019) e outra em Oeiras (2024), revelando-se benfazente para os participantes tanto em termos cognitivos, quanto afetivos (Chaves, 2024). Só após a realização desses estudos de replicação se reuniu um conjunto de evidências que robusteceram a eficácia evidenciada através do estudo quase-experimental que consta na Introdução à subsequente apresentação do Programa propriamente dito, conduzindo à decisão de sugerir a sua publicação nas edições do Centro de Investigação em Psicologia e Educação da Universidade de Évora (CIEP).

Propomos, então, uma série de atividades estruturadas que visam a promoção de capacidades cognitivas em adultos mais velhos, contribuindo para um envelhecimento ativo e bem-sucedido, agradecendo à Doutora Sonia Alfonso, do Grupo de Investigación en Psicología Evolutiva y de la Educación (Universidad de Vigo) e

Investigadora Colaboradora do CIEP, a revisão da nomenclatura relativa às funções cognitivas mobilizadas em cada sessão do Programa.

António M. Diniz

Évora, 04 novembro de 2024

Introdução

O Programa “Envelhecer a Crescer” consistiu em 12 sessões semanais de grupo. As duas primeiras focaram-se na criação da identidade do grupo e as seguintes na estimulação cognitiva com recurso a atividades com um cunho lúdico. As sessões duraram aproximadamente 60 minutos e funcionaram sempre no mesmo horário e no mesmo dia da semana nas três Instituições onde ele foi implementado. Todas as sessões foram dinamizadas por dois psicólogos e traduziram-se na estimulação de funções cognitivas, apresentando como objetivos específicos mobilizar recursos, tais como: (1) a atenção, a percepção e a motricidade; (2) a orientação temporal e espacial; (3) a memória a curto e a longo prazo, e a de trabalho; (4) a planificação; e, (5) a comunicação. Note-se, ainda, que existe uma componente de estimulação afetiva (emoções positivas) envolvida em todas as sessões.

As duas primeiras sessões tinham como objetivo criar a entidade do grupo, promover o conhecimento entre os vários participantes e apresentar os objetivos, dinâmicas, regras e horários do Programa. Este processo de apresentação e hétero-conhecimento permitiu fazer um levantamento de interesses que pudesse servir de base para a seleção de atividades e conteúdos (e.g., interesses musicais) para as sessões seguintes. As sessões de estimulação cognitiva iniciaram-se na terceira sessão, sendo que em cada uma eram mobilizados os recursos cognitivos mencionados atrás, de forma não mutuamente exclusiva. Acresce que a partir da terceira sessão começaram a ser criados alguns rituais que funcionaram como marcadores espaciais e temporais.

Cada sessão tem como máximo quatro atividades e cada atividade realizada nas sessões tinha a duração de cerca de 20 minutos. Procurava-se que fossem interessantes e lúdicas, motivando assim os participantes para o Programa. O início das sessões era sempre marcado com a recordação do nome do grupo e com a atualização de um calendário com o dia do mês, da semana e do ano, bem como com a estação do ano, permitindo assim estimular em todas as sessões a memória e a orientação temporal. Para além deste tipo de atividades iniciais, foram realizadas atividades para estimular funções cognitivas. O final das sessões terminava sempre com a atividade “música para animar” que consistia em ouvir uma música de acordo com os interesses musicais do grupo, promovendo assim um ambiente descontraído e animado.

Apesar de a maioria das atividades se desenrolarem com o grande grupo, algumas eram individuais, permitindo assim que o nível de dificuldade fosse ajustado ao nível de funcionalidade de cada adulto mais velho, ou seja em alguns casos eram realizadas versões mais simples das atividades (versões alternativas). Para além disso, de uma forma geral as atividades das sessões começavam por um nível mais simples de execução, indo progressivamente aumentando em termos de complexidade no que respeito à mobilização de recursos cognitivos e o mesmo se verificava em termos do próprio Programa, em que se começou por estimular capacidades mais básicas (e.g., percepção visual) para depois se evoluir para as mais complexas (e.g., planeamento). Sempre que foi possível, solicitou-se a colaboração dos técnicos e/ou funcionários das Instituições para que indicassem os adultos mais velhos que poderiam participar na intervenção, considerando o seu nível de funcionalidade, tendo sido incluídos, ainda assim, todos os que revelassem um relativo nível de consciência, mesmo que já apresentassem alguns sinais de compromisso cognitivo. É desejável não ultrapassar 10 participantes em cada grupo para um melhor acompanhamento das atividades das sessões, a menos que exista mais do que um dinamizador.

Com vista a uma avaliação do impacto do Programa, e de forma a controlar melhor a interferência de variáveis externas, foi constituído o mesmo número de grupos-alvo (GA) e de grupos de controlo (GC), inicialmente com a mesma dimensão, através de uma nomeação aleatória dos adultos mais velhos para cada um dos grupos em cada uma das três Instituições onde ele foi implementado.

Verificou-se, posteriormente, se os GA e GC eram equivalentes quanto à capacidade cognitiva (MMSE: Folstein et al., 1975; Morgado et al., 2009) de forma a permitir a sua comparação. Entretanto, ambos os grupos revelavam heterogeneidade entre os participantes quanto ao seu nível de funcionalidade.

Apesar da preocupação inicial em estabelecer GA e GC equivalentes quanto à dimensão, isso acabou por não ser possível devido ao caráter voluntário destas ações: nem todos os adultos mais velhos sinalizados e avaliados inicialmente participaram no Programa. A este aspeto acrescem ainda outros como problemas de saúde, incompatibilidade de horário com outras atividades pessoais ou falecimentos. A mortalidade experimental foi mais evidente no caso dos GA, uma vez que apenas foram considerados para avaliação os adultos mais velhos que participaram no mínimo em

mais de metade do número total de sessões. Assim, as 56 mulheres e 15 homens que voluntariamente participaram no Programa foram: da Instituição 1, 13 do GA e 20 do GC; da Instituição 2, oito do GA e 11 do GC; e, da Instituição 3, nove do GA e 10 do GC. Entretanto, conforme o desejável, observou-se uma equivalência nas características sociodemográficas entre o GA ($n = 30$, mulheres = 24; leque-etário = 62-87 anos, $Mdn = 79$, escolaridade ≤ 4 anos = 28, analfabetos = 8) e o GC ($n = 41$, mulheres = 32; leque-etário = 61-95 anos, $Mdn = 79$, escolaridade ≤ 4 anos = 39, analfabetos = 12).

Na primeira fase, apenas os adultos mais velhos dos GA foram sujeitos ao Programa, permitindo a comparação de resultados com os dos GC. Houve sempre a preocupação em esclarecer os dos GC quanto à sua participação nas atividades na segunda fase de intervenção, evitando assim eventuais ameaças sociais (Trochim, 2024) à validade interna da intervenção relativas ao GC (e.g., rivalidade compensatória, i.e., inveja por saberem dos benefícios da intervenção no GA) e perturbação no funcionamento das Instituições. Na segunda fase, pretendeu-se dar a oportunidade aos dos GC de participarem nas atividades através da replicação do Programa. Neste grupo, a mortalidade experimental foi de 26 ($n = 15$, mulheres = 11; leque-etário = 63-86 anos, $Mdn = 78$, escolaridade ≤ 4 anos = 14, analfabetos = 1). Entretanto, os adultos mais velhos dos GA que se mostraram interessados puderam participar novamente nas atividades, atribuindo-lhes um papel de assessoria em relação aos dos grupos de controlo, promovendo assim comportamentos de interajuda.

Recolha de Dados

O projeto foi realizado ao longo de dois anos. O protocolo de recolha de dados foi estabelecido seguindo recomendações instrumentais e ético-deontológicas mais tarde apresentadas por Diniz e Amado (2014). Optou-se, designadamente, pela hétero-administração do *MMSE* com o objetivo de ultrapassar limitações devido a problemas de saúde funcional e/ou à falta de habilitações literárias, sendo possível abranger todos os adultos mais velhos. Os procedimentos foram, assim, nivelados pelo nível inferior de desempenho, de modo a garantir a padronização da sua aplicação.

Procurou-se informar previamente os adultos mais velhos e os seus cuidadores acerca dos objetivos do estudo, tendo sido assegurada a sua participação voluntária através de consentimento informado escrito. Houve sempre a preocupação em realçar

a ideia, junto dos adultos mais velhos, de que o que estava em causa na participação não era a eficácia do seu desempenho, mas sim a genuinidade da informação fornecida, procurando desta forma reduzir eventuais níveis elevados de ansiedade decorrentes da situação de avaliação. Os avaliadores eram psicólogos e foram previamente treinados para aplicar as provas, garantindo a padronização dos procedimentos. Neste processo foram sinalizados nove casos para acompanhamento psicológico.

Análise de Dados

Os dados recolhidos foram inseridos no *SPSS*. Procedeu-se à análise das características sociodemográficas da amostra, recorrendo a sínteses estatísticas descritivas, à ANOVA mista e à ANOVA de medições repetidas para comparação das médias dos resultados dos grupos no *MMSE* pré- e pós-intervenção (adiante pré- e pós-teste).

Por último, apreciaram-se os resultados atribuídos pela equipa técnica a critérios de uma grelha de observação para monitorização das sessões, acrescidos dos relativos à satisfação dos adultos mais velhos com as sessões.

Resultados Pré- e Pós-Teste

A análise dos resultados da primeira fase do projeto, correspondendo ao primeiro ano da sua implementação, demonstrou que as sessões da dimensão cognitiva do Programa, avaliadas pelo *MMSE*, tiveram um impacto positivo nos adultos mais velhos do GA. A interação entre a variável pré- pós-teste e a variável grupo foi estatisticamente significativa com uma magnitude de efeito moderada-a-elevada [$F_{(1, 69)} = 9.41, p = .003, \eta^2_p = .12$]. Decompondo a interação, contrariamente à ausência de significância estatística pré- pós-teste no GC [$F_{(1, 40)} = 1.78, p = .190, \eta^2_p = .04; M_{(\text{pré-teste})} = 20.53, M_{(\text{pós-teste})} = 19.90$], no GA ela foi observada com uma magnitude de efeito elevada [$F_{(1, 29)} = 10.43, p = .003, \eta^2_p = .27; M_{(\text{pré-teste})} = 20.23, M_{(\text{pós-teste})} = 21.67$].

No que diz respeito aos resultados do grupo que foi GC na primeira fase, decorridos oito meses até ao início da intervenção com o respetivo pré-teste, perfazendo um total de três pré-testes e um pós-teste, também foi observado um impacto positivo das sessões [$F_{(3, 42)} = 4.05, p = .013, \eta^2 = .04; M_{(\text{pré-teste 1})} = 21.87, M_{(\text{pré-teste 2})} = 21.13, M_{(\text{pré-teste 3})} = 22.07, M_{(\text{pós-teste})} = 24.07$]. Este resultado global não se deveu a variações estatisticamente significativas entre os três pré-testes ($p_{\text{leque}} = .316-.854$)

mas, sim, à variação entre o pré-teste 3 e o pós-teste, que apresentou uma magnitude de efeito (d_z) elevada ($p = .009$, $d_z = .79$).

Este conjunto de resultados aponta para a eficácia do Programa. Ainda assim, é desejável a sua avaliação quando replicado noutras Instituições. Acresce o benefício que trará para a sua validação a avaliação, não realizada neste estudo, da componente de estimulação afetiva envolvida em todas as sessões.

Resultados da Monitorização e Satisfação com as Sessões

Através da avaliação de processo realizada pela equipa técnica após cada uma das sessões do programa com o GA e o GC, foram evidenciados resultados muito positivos nos indicadores subjetivos, Envolvimento, Interesse, Compreensão e Adequação, numa escala de 1 a 5. O mesmo aconteceu na avaliação da Satisfação feita pelos próprios participantes.

No que diz respeito ao Envolvimento dos adultos mais velhos nas atividades, 75% das sessões foram avaliadas com Muito Bom (5) e as restantes foram avaliadas com Bom (4; 12.5%) ou Mais ou Menos (3; 12.5%). Relativamente ao Interesse demonstrado pelo tema, 75% das sessões foram avaliadas com Muito Bom (5), 17.5% com Bom (4) e as restantes com Mais ou Menos (3; 7.5%). Quanto à Compreensão dos conteúdos, 80% das sessões foram avaliadas com Muito Bom (5), 12.5% com Bom (4) e 7.5% das sessões com Mais ou Menos (3). Quanto à Adequação das Atividades, os resultados demonstraram ainda que 85% foram avaliadas com Muito Bom (5), 12.5% com Bom (4), 2.5% com Mais ou Menos (3). Por fim, verificou-se que, de acordo com grau de Satisfação dos adultos mais velhos relativamente às sessões, todas elas foram avaliadas com Muito Bom.

No GC, os resultados mostraram que 78.8% das sessões foram avaliadas com Muito Bom (5) quanto ao Envolvimento dos adultos mais velhos em relação às atividades e as restantes foram avaliadas com Bom (4; 15.2%) ou Mais ou Menos (3; 6.1%). Relativamente ao Interesse demonstrado pelo tema, 75.8% das sessões foram avaliadas com Muito Bom (5) e 24.2% foram avaliadas com Bom (4). Quanto à Compreensão dos conteúdos, 81.8% das sessões foram avaliadas com Muito Bom (5), 15.2% com Bom (4) e 3% das sessões com Mais ou Menos (3). Quanto à Adequação das Atividades, os resultados demonstram ainda que 97% das ações foram avaliadas com

Muito Bom (5) e 3% com Fraco (2). Por fim, verificou-se que, de acordo com grau de Satisfação dos adultos mais velhos relativamente às sessões, todas elas foram avaliadas com Muito Bom.

Referências

- Chaves, L. M. (2024). *Implementação e avaliação do programa “Envelhecer a Crescer” em adultos mais velhos institucionalizados: um estudo de replicação.* [Dissertação de mestrado não publicada]. Universidade de Évora.
- Diniz, A. M., & Amado, N. (2014). Procedures for successful data collection through psychological tests in the elderly. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(3), 491-497. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427309>
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). Mini-Mental State Examination: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189-198. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)
- Morgado, J., Rocha, C. S., Maruta, C., Guerreiro, M., & Martins, I. P. (2009). Novos valores normativos do Mini-Mental State Examination. *Sinapse*, 9(2), 10-16. <https://www.spneurologia.com/publicacoes/sinapse/ano/2009>
- Trochim, W. M. K. (2024). Social interaction threats. *The Research Methods Knowledge Base*. Retrieved September 16, 2024, from <https://conjointly.com/kb/social-interaction-threats/>

O Programa

Módulo I – Criação da identidade do grupo

Sessão 1 – Vamos Começar

Objetivos gerais:

- Promover um clima de partilha
- Criar um sentimento de identidade
- Regras e respeito pelos outros
- Levantamento e clarificação de expectativas

Atividade 1 – Apresentação do projeto e dos dinamizadores

- Desenvolvimento

Breve apresentação dos dinamizadores e dos objetivos gerais do projeto. Deverá ser apresentado o programa, os seus objetivos e o caráter voluntário das sessões.

Atividade 2 – O nosso grupo

Capacidades mobilizadas: percepção visual; motricidade fina

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação

- Desenvolvimento

Em grande grupo, cada participante irá apresentar-se, dizer as suas expectativas em relação ao grupo e desenhar a sua mão num cartaz. As mãos deverão fazer uma roda e no centro escreve-se o nome do grupo. O nome será escolhido por todos.

- Material: cartolina, marcadores.
- Duração: cerca de 20 minutos.

Sessão 2 – Nós no grupo

Objetivos gerais:

- Promover um clima de partilha
- Criar um sentimento de identidade de grupo
- Criar um sentimento de autoria e pertença
- Promover uma relação com os formadores
- Regras e respeito pelos outros

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – Cruzadex

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; memória de trabalho e a longo prazo; motricidade fina

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação

- Desenvolvimento

Em grande grupo terão de responder a várias perguntas relacionadas com o grupo e assim preencher as palavras cruzadas, uma para cada questão.

- Qual é o nome do nosso grupo?
 - Qual é o nome desta terra?
 - Qual é o meu nome?
 - Qual é o nome da minha colega?
 - Qual é o nome do nosso país?
 - Qual é nome do Primeiro-ministro?
 - Onde se escrevem as novidades do nosso grupo?
- Material: palavras cruzadas gigantes desenhadas em cartolina, marcadores.
 - Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 2 – O nosso Jornal

Capacidades mobilizadas: atenção (com mecanismo de inibição; descartar o que não é importante); memória de trabalho e a longo termo; planificação (desenhar um plano de atuação antes, avaliar (gostam, não gostam); motricidade fina

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação

- Desenvolvimento

Para que os participantes ganhem mais consciência do propósito do projeto devem fazer em conjunto um Jornal de parede. Esta atividade permitirá explorar também os seus interesses, expectativas em relação ao programa e divulgação das atividades desenvolvidas a toda a instituição, visto que deverá ser exposto num local de passagem onde possa ser visto por todos.

Secções:

Descrição do projeto

Envelhecer a crescer: o que o envelhecer pode trazer; o que podemos ensinar e aprender

Foto + o que gostávamos de fazer no grupo/ importância do grupo

- Material: cartolina, marcadores, revistas, cola, tesouras.
- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 3 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação

- Desenvolvimento

De forma a sinalizar o final da sessão e ao mesmo tempo criar um momento animando e descontraído todas as sessões terminam com um momento musical. Nesta altura, várias músicas podem ser ouvidas e todos podem acompanhar o som, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando (cabe aos formadores incentivar estas ocorrências). Em seguida, cada participante poderá dizer quais as músicas que mais gostou de ouvir. Acorda-se que no final de cada sessão seguinte haverá oportunidade de ouvir uma música diferente, escolhida por um dos participantes. Esclarece-se que todos terão oportunidade de escolher a sua música nas várias sessões ao longo do programa.

- Material: sistema de som com músicas de diferentes estilos.
- Duração: cerca de 15 minutos.

Módulo II – Estimulação cognitiva em atividades com um cunho lúdico

Sessão 3 – Todos com atenção

Objetivos gerais:

- Promover um clima de partilha
- Exercitar a memória a curto prazo
- Promover a atenção
- Desenvolver a motricidade

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – Objetos que desaparecem

Capacidades mobilizadas: atenção, percepção visual; memória de trabalho

- Desenvolvimento

Apresenta-se uma mesa com vários objetos para que todos possam visualizar com atenção (durante 20 segundos). Tapa-se a mesa e retiram-se alguns objetos e o grupo terá de adivinhar quais foram os objetos que foram retirados. No final, retiram-se todos os objetos e pede-se aos participantes para nomearem todos os objetos que foram apresentados inicialmente.

- Material: objetos diversos (ex. livro, pasta de dentes, ramo de flores, ...).
- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 2 – Toca a mudar e a pensar

Capacidades mobilizadas: atenção; percepção visual; memória de trabalho.

- Desenvolvimento

Um voluntário irá sair da sala e colocar acessórios ou tirar algum acessório que traga. Os restantes elementos do grupo deverão adivinhar o que mudou depois de o colega voltar a entrar na sala.

- Material: diversos acessórios (ex. óculos de sol, luvas, chapéus, carteiras, ...).
- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 3 – Quando a música parar

Capacidades mobilizadas: atenção (com inibição); memória de trabalho; motricidade grossa

- Desenvolvimento

Divide-se o grupo dois a dois, que se devem colocar frente a frente. Dá-se a indicação de que ao som de uma palma devem dizer adeus ao seu par, duas palmas dar um passou bem ao seu par, três palmas um abraço.

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 15 minutos.

Atividade 4 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva motivação e emoções positivas

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

Sessão 4 – Puxar pela memória

Objetivos gerais:

- Promover competências de orientação temporal e espacial
- Promover a memória a longo prazo e de trabalho

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – O tempo

Capacidades mobilizadas: memória a longo termo e de trabalho; orientação temporal e espacial

- Desenvolvimento

Pede-se ao grupo para dizer quais são as estações do ano e reflete-se acerca do que caracteriza cada estação do ano. Em seguida devem identificar qual a estação do ano em que nos encontramos.

Depois deve-se conversar acerca dos vários meses do ano e identifica-se qual o mês, o dia e o ano em que estamos. Reflete-se novamente sobre o que caracteriza o mês em que se encontram. A estação do ano, o mês e o dia serão assinalados em cartazes que ficarão expostos na sala ao longo do programa, devendo ser atualizados em todas as sessões.

Os elementos do grupo deverão ser estimulados a recordar provérbios e/ou adivinhas relacionados com as estações do ano e com os meses do ano. Poderão, ainda, identificar datas festivas em cada mês do ano.

Exemplos:

“30 dias tem novembro, abril, junho e setembro. Com 28 há só um. Tudo o mais tem 31”

“Em abril, águas mil”

“Uvas brancas em janeiro, para ter paz, saúde e dinheiro”

- Material: calendários interativos do ano e das estações do ano.
- Duração: cerca de 15 minutos.

Atividade 2 – Seguir direções

Capacidades mobilizadas: atenção (inibição); percepção/discriminação (cores) visual; memória espacial

- Desenvolvimento

Cada elemento terá uma folha de papel branca e cerca de oito peças. Cada um deve colocar as peças na sua folha de acordo com as indicações:

- Peça vermelha em cima da página
 - Peça amarela lado direito em baixo
 - Peça laranja baixo do lado esquerdo
 - Peça verde no meio
 - Peça roxa ao lado da peça verde
 - Peça vermelha no lado direito em baixo
 - Peça laranja do lado direito em baixo da peça vermelha
 - Peça roxa e amarela do lado direito, uma por cima e outra por baixo
- Material: peças de diferentes cores, folha de papel.
 - Duração: cerca de 15 minutos.

Atividade 3 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

Sessão 5 – Cada coisa no seu lugar

Objetivos gerais:

- Promover a atenção concentrada
- Promover competências de orientação espacial
- Estimular a motricidade fina

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”. A partir desta sessão, deve também ser atualizado o Calendário (elaborado na sessão anterior), situando as atividades no tempo (ano, mês, dia, hora e estação do ano).

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – O meu lar

Capacidades mobilizadas: atenção; memória espacial e de trabalho; planificação; motricidade fina

Distribui-se uma folha branca e marcadores a cada participante. Individualmente devem desenhar a planta do seu quarto. Em seguida, reflete-se sobre a localização dos vários sítios do lar (quartos, secretária, escritório, sala do ginásio, casa de banho, elevadores, ...).

- Material: folha de papel branca e marcadores.
- Duração: cerca de 20 minutos.

OU

***VERSÃO ALTERNATIVA* (para grupos menos diferenciados)**

Atividade 1 – Pintura com direções

Capacidades mobilizadas: atenção; percepção/associação; memória semântica

Apresenta-se um cenário com uma casa e as suas várias divisões. Cada participante coloca diferentes imagens de objetos (e.g. uma flor, uma escova de dentes, uma máquina de lavar a loiça, ...) no sítio correspondente (e.g. sala, cozinha, jardim, ...).

- Material: cenário, imagens.
- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 2 – Loto com imagens

Capacidades mobilizadas: atenção; percepção; memória visual, motricidade

Jogo do loto com imagens.

- Material: jogo do loto com imagens.
- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 3 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação e equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

Sessão 6 – Chamar a atenção

Objetivos gerais:

- Promover a atenção concentrada
- Promover competências de orientação espacial
- Estimular a motricidade fina

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”. Em seguida atualiza-se o Calendário.

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – Pintura com direções

Capacidades mobilizadas: atenção (inibição); memória auditiva, visual e espacial; motricidade fina

Distribui-se folhas de papel e marcadores ou lápis a cada participante. Pede-se a cada um, que façam desenhos mediante as indicações dadas (ex. desenhar um sol amarelo na parte de cima da folha, desenhar uma flor rosa do lado direito, ...).

- Material: marcadores, lápis de cor, folhas de papel branco.
- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 2 – Moldar com plasticina

Capacidades mobilizadas: atenção; memória viso-espacial; coordenação motora

Distribui-se um pedaço de plasticina a cada participante. Em seguida devem moldar objetos de acordo com os estímulos que lhes são dados. Os estímulos vão evoluindo, aumentando o seu grau de dificuldade (ex. bola, bengala, coração, flor).

- Material: plasticina.
- Duração: cerca de 20 minutos.

OU

VERSÃO ALTERNATIVA (para grupos menos diferenciados)

Atividade 2 – Moldar com plasticina

Capacidades mobilizadas: atenção; memória viso-espacial; coordenação motora

Distribui-se um pedaço de plasticina a cada participante. Em seguida devem moldar formas à sua escolha.

- Duração: cerca de 10 minutos.

Atividade 3 – Cubos

Capacidades mobilizadas: atenção; memória viso-espacial, coordenação motora

Disponibilizam-se várias peças de madeira com diferentes formas (podem ser apenas cubos). Individualmente, os participantes terão de tentar reproduzir a imagem-estímulo, manipulando as peças de madeira. Deverá haver diferentes imagens ao dispor, com diferentes níveis de dificuldade.

- Material: peças de madeira, imagens-estímulo.
- Duração: cerca de 15 minutos.

OU

VERSÃO ALTERNATIVA (para grupos menos diferenciados)

Atividade 3 – Cubos

Capacidades mobilizadas: atenção; memória viso-espacial; coordenação motora

Disponibilizam-se várias peças de madeira com diferentes formas (podem ser apenas cubos). Os participantes terão de imitar a construção que lhes é apresentada, manipulando as peças de madeira. Serão apresentados modelos com diferentes níveis de dificuldade.

- Material: peças de madeira (e.g., cubos).
- Duração: cerca de 15 minutos.

Atividade 4 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

No final pedir para trazer na próxima sessão um objeto significativo

Sessão 7 – O meu tempo

Objetivos gerais:

- Estimular a memória a longo prazo
- Estimular raciocínio, pensamento abstrato

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”. Em seguida atualiza-se o Calendário.

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – Objetos do meu tempo

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo; planificação (desenhar um plano de atuação e organização do discurso)

Estimulação afetiva: emoções positivas (ou negativas para tornar positivas)

Cada participante deverá trazer um objeto significativo e contar a história acerca desse objeto, falando assim de memórias passadas.

- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 2 – Recordações do meu tempo

Capacidades mobilizadas: memória a longo termo; planificação (desenhar um plano de atuação e organização do discurso)

Estimulação afetiva: emoções positivas (ou negativas para tornar positivas)

Serão projetados vídeos, imagens, anúncios de publicidade, de alguns anos atrás. Os participantes poderão recordar alguns momentos vividos e refletir em grupo acerca disso.

- Material: computador, projetor, apresentação de filmes e imagens.
- Duração: cerca de 40 minutos.

Atividade 3 – Relações com base no subteste das semelhanças da WISC

Capacidades mobilizadas: memória a longo termo; raciocínio verbal, flexibilidade cognitiva

Serão referidos vários conceitos e o grupo terá de dizer qual é a relação entre eles:

Vela e lâmpada	Cão e o peixe
Lápis e caneta	Telefone e rádio
Piano e guitarra	Pássaro e avião
Camisola e calças	Tristeza e alegria
Gato e rato	Lã e seda
Leite e água	

- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 4 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

Sessão 8 – Puxar pela memória

Objetivos gerais:

- Estimular a memória a longo prazo
- Promover competências de orientação pessoal

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”. Em seguida atualiza-se o Calendário.

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 - Jogo das Casas

Realiza-se o jogo da glória com os participantes, constituindo-se 2 equipas: Cada equipa, na sua vez, lança os dados e vai avançando as casas. Cada casa, mediante a sua cor, terá um desafio correspondente. Algumas tarefas poderão ser simplificadas para grupos com menor nível de funcionalidade. Pode-se optar por se usar um jogo em tamanho gigante em que as peças se colocam no chão.

Casas amarelas: memória a longo prazo

- O meu nome é...
- O meu pai chamava-se ...
- Os meus filhos chamam-se ...
- O meu avô materno chamava-se...
- O nome do meu irmão/irmã é ...

Casas azuis: memória a curto prazo e de trabalho

- Lista de compras a memorizar
- Ler história ou notícia e fazer perguntas
- Descrever o dia do casamento

Casas vermelhas: memória a longo prazo

- O animal que pia é o...
- O Natal celebra-se no mês de...
- Adão e Eva comeram uma...
- A laranja é uma ...
- A capital de Portugal é ...

- A língua que se fala na Itália é ...
- O filho da galinha é ...
- A nossa serra mais alta é a ...
- O animal que ladra é o ...

Casas verdes: memória a longo prazo

- Eusébio – ciclista ou futebolista?
 - Marco Paulo - cantor ou ator?
 - Ovos-moles – Évora ou Aveiro?
 - Beatriz Costa – atriz ou política?
 - Salazar – arquiteto ou político?
 - Fátima Lopes – estilista ou apresentadora?
 - Pinto da Costa – jogador ou dirigente de futebol?
 - João Paulo II – Papa ou Padre?
- Duração: cerca de 60 minutos.

Atividade 2 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

Sessão 9 – Memória de elefante

Objetivos gerais:

- Exercitar a memória a curto-prazo
- Promover a concentração
- Treinar competências de raciocínio

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”. Em seguida atualiza-se o Calendário.

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – Histórias

Capacidades mobilizadas: atenção (inibição); memória auditiva e a curto prazo; compreensão literal

O dinamizador lê a seguinte história para o grupo (extraída de Nunes, B., & Pais, J. (2007). *A doença de Alzheimer: Exercícios de estimulação* (Vol. 2). LIDEL.

“A família Fonseca, no Verão, decidiu fazer um piquenique na encosta do Castelo em Santa Maria da Feira. A D. Rosa Fonseca fez uma torta de noz, que é a preferida dos seus 2 filhos, a Camila e o Carlos. Também levaram sumo de laranja, sandes de queijo e fiambre, com alface e tomate, e fruta variada. Como estava muito sol, o Sr. José Fonseca achou melhor levarem um guarda-sol para se protegerem. Depois de comer, a família foi dar uma volta pelo Castelo. Regressaram a casa por volta das 5 horas da tarde” (p.52).

De seguida realizam-se as seguintes perguntas:

1. Qual é o apelido da família que se fala no texto?
2. Quantas pessoas fazem parte dessa família e como se chamam elas?
3. Em que época do ano é que esta família decidiu fazer o piquenique?
4. Onde fizeram o piquenique?
5. Que bolo fez a D. Rosa Fonseca?
6. Quem gostava desse bolo?
7. Que outras coisas eles levaram para comer?
8. Como estava o tempo?

9. O que fez a família depois de comer?

10. A que horas regressaram a casa?

Se se verificar que este exercício é muito complexo pelo facto de a história ser extensa, poderá ser substituído por:

O João tem oito anos. Anda no futebol e o treinador diz que ele joga muito bem.

Questões:

1. Lembra-se do nome da personagem do texto?
2. É uma criança ou um adulto? (compreensão inferencial)
3. Que idade tem?
4. Aprende bem ou mal na escola?
 - Material: história e lista de perguntas.
 - Duração: 20 minutos.

Atividade 2 – Jogo da Babona

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo e de trabalho

- Desenvolvimento

Os elementos do grupo deverão ser dispostos em círculo e devem ir passando um balde com quatro bolas (uma verde, uma vermelha, uma amarela e uma azul). Os elementos do grupo deverão experimentar, antes de começar o jogo, fazer circular o balde de uns para os outros, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Ao mesmo tempo canta-se a música “Laurindinha” e quando a música parar, o balde para. Quem tiver o balde, retira uma bola e responde à respetiva pergunta.

Perguntas:

Amarelo (memória a longo prazo e de trabalho)

- Descreva o que comeu ontem
- Descreva o que fez no fim-de-semana
- Descreva uma notícia do telejornal
- O que aconteceu na telenovela

Verde (memória a longo prazo)

- O terceiro dia da semana é...
- A árvore que dá as cerejas é...
- A capital de Portugal é...
- A mãe da sua mãe é a sua – compreensão (elaboração da informação; representação de relações) e não memória
- O animal que ladra é o...

Azul (memória a longo prazo)

- No dia 01 de maio celebra-se...
- No dia 25 de dezembro celebra-se...
- No dia 13 de maio celebra-se...
- No dia 8 de dezembro celebra-se...
- No dia 15 de agosto celebra-se...

Vermelho (memória a longo prazo)

Complete o provérbio:

- Filho de peixe...
 - Mais vale um pássaro na mão...
 - Quem não arrisca...
 - Em abril...
 - Grão a grão...
 - Água mole em pedra dura...
 - Casa de ferreiro...
 - Entre marido e mulher...
- Material: balde e bolas.
 - Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 3 – Construções em Legos

Capacidades mobilizadas: atenção; memória a longo prazo e de trabalho; planificação; motricidade fina

- Desenvolvimento

Cada um deverá fazer uma construção em Legos, representando um objeto à escolha.

No caso das construções se revelarem muito simples, os dinamizadores poderão sugerir outras construções tais como: uma casa, um vaso, uma mesa, uma ponte, etc.

No caso da tarefa se revelar muito desafiante, os dinamizadores poderão mostrar um exemplo que os elementos do grupo deverão tentar reproduzir.

- Material: legos.
- Duração: 20 minutos.

Atividade 4 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

Sessão 10 – Pôr a cabeça a trabalhar

Objetivos gerais:

- Estimular a memória a longo prazo
- Promover competências de orientação pessoal
- Promover a concentração
- Treinar competências de raciocínio
- Desenvolver a competências de comunicação

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”. Em seguida atualiza-se o Calendário.

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – Sequências de Imagens (INDIVIDUAL)

Capacidades mobilizadas: atenção; memória de trabalho (sequencial visual e temporal); planificação

- Desenvolvimento

Inicia-se a atividade apresentando o material que será utilizado ao longo da sua realização. Assim, poderão encontrar conjuntos de cartões nos quais está representada, em sequência, uma atividade do seu quotidiano (e.g., acordar, tomar o pequeno-almoço, lavar os dentes, ir às compras, etc.). Os elementos do grupo deverão ser capazes de ordenar sequencialmente as diferentes imagens, de forma a dar sentido à situação/atividade.

- Material: cartões com sequências.
- Duração: 10 minutos.

Atividade 2 – Vídeos

Capacidades mobilizadas: atenção (com inibição); memória a curto prazo e, para a reflexão, memória de trabalho (visual e auditiva); planificação e organização do discurso

- Desenvolvimento

Apresentação de vídeos, curtas-metragens e anúncios e posterior reflexão acerca dos seus conteúdos.

- Material: computador, projetor, vídeos.
- Duração: 20 minutos.

Atividade 3 – Músicas Incompletas

Capacidades mobilizadas: memória auditiva (longo e curto prazo)

- Desenvolvimento

Deverão ser reproduzidas músicas populares que, em determinados momentos, deverão ser interrompidas. Os elementos do grupo deverão ser incentivados a dizer/cantar a música a partir do momento em que esta foi interrompida.

- Material: leitor de CD e CD de música.
- Duração: 15 minutos.

Atividade 4 – Músicas para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

Sessão 11 – Alta Mente

Objetivos gerais:

- Promover competências de comunicação verbal e não-verbal
- Estimular a memória a longo prazo
- Promover competências de orientação pessoal
- Promover a concentração

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”. Em seguida atualiza-se o Calendário.

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – Título

Capacidades mobilizadas: atenção (inibição); memória a longo termo e de trabalho

Estimulação afetiva: emoções positivas (ou negativas para tornar positivas)

- Desenvolvimento

Apresentam-se imagens de pessoas aos participantes (fotografias de pessoas em contextos e situações diversas e que remetem para a expressão de determinadas emoções), sendo que estes têm de responder sobre os possíveis sentimentos e emoções representados nestas imagens.

- Material: cartolina com imagens.
- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 2 – Mimica divertida

Capacidades mobilizadas: atenção (inibição para selecionar os gestos); memória a longo prazo e de trabalho; motricidade grossa e fina

- Desenvolvimento

Disponibilizam-se cartões com palavras referentes a animais, profissões, ações, entre outros. Cada elemento do grupo deverá retirar um cartão à sorte, e tentar transmitir aos colegas através de gestos a palavra que consta do cartão até estes a adivinharem.

- Material:

Cartões com as palavras:

Profissões	Professor, juiz, cabeleireira, agricultor/jardineiro, médico.
Ações	Comer, lavar os dentes, cozinhar, pentear-se, passear, dormir, tomar banho.
Animais	Cão, gato, vaca, pássaro, cavalo, elefante, cobra.

- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 3 – Palavra mais bela

Capacidades mobilizadas: memória de longo prazo e de trabalho; compreensão conceptual

Estimulação afetiva: emoções positivas (ou negativas para tornar positivas)

- Desenvolvimento

Realiza-se uma pequena reflexão, a partir de várias questões postas ao grupo:

- Qual a palavra mais bela que conhece?
- Qual a palavra que melhor comunica docura e gentileza?
- Qual a palavra mais detestável e horrorosa?

- Qual a palavra que mais lhe suscita agressividade? E qual a que mais o faz perder a paciência?

Em cada pergunta deve debater-se o significado que cada um atribui às palavras.

- Material: lista de perguntas.
- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 4 – Música para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.

Sessão 12 – Refletir e partilhar

Objetivos gerais:

- Estimular a memória a longo prazo
- Desenvolver a competência de comunicação
- Promover a tomada de posição relativamente a um tema (avaliação do módulo).

Nota: No início da sessão relembra-se o nome do grupo e dos dinamizadores: “Quem nós somos? Como se chama o nosso grupo?”. Em seguida atualiza-se o Calendário.

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo

Atividade 1 – Poema

Capacidades mobilizadas: atenção; memória a longo prazo e de trabalho; comunicação

Estimulação afetiva: emoções positivas (ou negativas para tornar positivas)

- Desenvolvimento

O dinamizador lê um poema e posteriormente o grupo deve fazer a sua análise.

Poema:

Andei na escola a aprender

A terrível tabuada

E a verdade hei de dizer:

Não sabia mesmo nada!

Pois se houvesse palmatória

E chovesse bolaria

Eu punha cá na memória

A tabuada num dia.

Como não tinha segredos,

Disse à mestra: "Que maçada!"

Eu conto cá pelos dedos...

Para que quero a tabuada!"

Um dia respondi tanto

E levantei um tal surro

Que ela foi-me pôr a um canto

Com umas orelhas de burro.

Então é que foi chinfrim!

Não fazem sequer ideia...

Tudo a rir-se para mim

E eu a fazer cara feia!

Começou a bolaria

E eu vi-me atrapalhada

Mas foi bom que eu no outro dia

Já sabia a tabuada!

(Autor desconhecido; recitado por uma adulta mais velha que o aprendeu na escola)

- Duração: cerca de 20 minutos.

Atividade 2 – Jornal de Parede

Capacidades mobilizadas: memória a longo prazo e de trabalho; planificação; motricidade fina

Estimulação afetiva: emoções positivas (ou negativas para tornar positivas)

- Desenvolvimento

Apresenta-se ao grupo fotografias das atividades realizadas ao longo do módulo. Os elementos do grupo deverão dar a sua opinião relativamente a essas atividades:

- Gostaram das atividades?
- O que gostaram mais nas atividades?

- Qual acham que foi o objetivo das atividades?
- O que foi mais fácil? E mais difícil?
- Qual foi a vossa atividade preferida?
- Sentem-se diferentes depois destas sessões? Que aspetos melhoraram? E que aspetos se mantêm iguais? (metacognição, reflexão sobre o processo de aprendizagem)

Posteriormente todas as fotografias e as opiniões de todos os elementos do grupo devem ser registadas em cartolinhas e afixadas no local destinado ao jornal de parede.

- Material: fotografias, marcadores, cola, cartolinhas, tesouras.
- Duração: cerca de 40 minutos.

Atividade 3 – Músicas para animar

Capacidades mobilizadas: percepção visual e auditiva; psicomotricidade (motricidade grossa, coordenação equilíbrio); memória auditiva.

Estimulação afetiva: emoções positivas e motivação; satisfação com a vida e condições de saúde.

- Desenvolvimento

Ouve-se a música selecionada por um dos participantes. Todos podem usufruir deste momento descontraído da forma que for confortável para si (apenas ouvindo, trauteando, cantando, batendo palmas ou dançando).

- Material: sistema de som.
- Duração: cerca de 5 minutos.



Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÉNCIA, TECNOLOGIA E INÍCIO SUPERIOR