

GUIA PARA UM CÉREBRO ATIVO

PROMOÇÃO COGNITIVA PARA PESSOAS COM DIFICULDADES INTELECTUAIS E DESENVOLVIMENTAIS EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO



APPACDM DE COIMBRA

Ficha Técnica

Título original	Guia para um Cérebro Ativo – Promoção cognitiva para pessoas com dificuldades intelectuais e desenvolvimentais em processo de envelhecimento
Autores	Equipas Técnicas dos Centros de Atividades Ocupacionais da APPACDM de Coimbra (Arganil – Olga Coelho e Daniela Gomes; Montemor-o-Velho – Alice Ribeiro e Ana Gomes; S. Silvestre – Antonieta Figueira e Ana Mendes; Tocha – Joana Vitória e Nuno Santos)
Paginação e Capa	Departamento de Comunicação e Imagem (Inês Duarte) Equipas Técnicas dos Centros de Atividades Ocupacionais da APPACDM de Coimbra
Impressão e Acabamento	Gutenberg, Produções Gráficas

1ª Edição, dezembro de 2017

Reservados todos os direitos para:

APPACDM de Coimbra

Rua de Macau nº70

3030-059 Coimbra

www.appacdmcoimbra.pt

Telf.: 239 701 047

geral_secretariado@appacdmcoimbra.pt

appacdm.cao.silvestre@gmail.com

Agradecimentos

Às pessoas apoiadas pelos Centros de Atividades Ocupacionais de Arganil,
Montemor-o-Velho, São Silvestre e Tocha e respetivas famílias, os nossos
agradecimentos.

Índice

Introdução	4
Atividades	7
- Domínio da Atenção complexa	7
- Domínio das Funções executivas	29
- Domínio da Aprendizagem e Memória	84
- Domínio da Linguagem	126
- Domínio Percetivomotor	129
Referências Bibliográficas	155

Introdução

Nos últimos anos, relatórios da Organização Mundial de Saúde (OMS), têm vindo a chamar a atenção para o facto de que o aumento da esperança média de vida na população em geral, vir colocar uma necessidade particular de estudo das questões relativas ao envelhecimento e ao surgimento de patologias (como a demência), limitadoras da autonomia e funcionamento do indivíduo, que repercutem na sua qualidade de vida (Sheehan et al., 2015).

As pessoas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvidamental (DID), a quem antes se preconizava uma vida curta, têm hoje praticamente a mesma esperança média de vida que as outras pessoas, função, nomeadamente, dos avanços na medicina, nos cuidados de saúde e nas condições de vida em geral (Heller, 2009).

Diversos estudos realizados em vários países europeus e americanos, levaram à constatação de que as pessoas com DID envelhecem prematuramente e existe um consenso que situa o surgimento dos primeiros sinais do processo de envelhecimento, por volta dos 40 anos de idade (Campo, Árias, Fernández, & Castro, 2007; Caselli, Beach, Knopman, & Graff-Radford, 2017). Contudo, para estas pessoas, o envelhecimento e o eventual surgimento de patologias específicas, como a demência, implica, para além das alterações biológicas decorrentes da idade, uma deterioração das funções cognitivas e uma limitação das condutas adaptativas, aspetos que previamente já se encontravam diminuídos, em função da existência de DID (Campo et al., 2007; Sheehan et al., 2015).

Dados estes condicionantes particulares, para a população com DID, resulta pouco adequada e mesmo ineficaz, a utilização de procedimentos de diagnóstico e de intervenção adotados para a população em geral.

O novo desafio que se coloca no apoio às pessoas com DID que apresentam acréscimo de dificuldades decorrentes do processo de envelhecimento (designadamente a diminuição da capacidade de adaptação a mudanças e de realização independente de tarefas do dia-a-dia), é sobretudo mantê-las ativas, fazendo uso das competências que ainda têm (mesmo que residuais), de forma a assegurar a sua Qualidade de Vida e o máximo de autonomia possível (Campo et al., 2007).

A constatação da existência na nossa Instituição (APPACDM de Coimbra) de um número significativo de pessoas que apresentam um acréscimo de dificuldades no funcionamento quotidiano, associadas ao processo de envelhecimento, levou-nos à ideia de construir um guia com sugestões de atividades adaptadas e direcionadas à estimulação de funções que se encontram particularmente afetadas pelo processo de envelhecimento. As atividades constantes no Guia foram concebidas e testadas com a população dos Centros de Atividades Ocupacionais da APPACDM de Coimbra, havendo nalguns casos sugestões de adaptação que resultaram da aplicação prática e de

identificação de dificuldades/necessidades de ajuda nas pessoas que apoiamos. Com este Guia pretendemos adotar assim uma intervenção técnica ainda mais ajustada ao perfil de funcionalidade das pessoas com DID que presentemente passam por um processo de envelhecimento natural.

As atividades contidas neste guia foram concebidas tendo em conta, genericamente, as especificidades cognitivas e funcionais da população com DID. Não pretendem ser exaustivas mas são antes indicativas do “como proceder” na sua implementação. Para algumas propomos simplificações/adaptações, tendo em conta o nível de funcional da pessoa.

Para organização das atividades adotámos a sua divisão pelos domínios estabelecidos no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais de 2013 (DSM-V) para a caracterização das perturbações neurocognitivas (APA, 2013):

- Atenção complexa (atenção sustentada, atenção dividida, atenção seletiva, velocidade de processamento);
- Funções executivas (planeamento, tomada de decisões, memória de trabalho, resposta às reações/correções de erros, controle dos hábitos/inibição, flexibilidade mental);
- Aprendizagem e memória (memória imediata, recente, memória de longo prazo, aprendizagem implícita);
- Linguagem (expressiva e recetiva);
- Percetivomotor (inclui as aptidões que estão incluídas nas designações perceção visual, visuoestrutural, praxia e gnosia);
- Cognição social (reconhecimento de emoções).

Como está organizado o Guia

O Guia está organizado em atividades direcionadas para vários domínios, como indicado em cada uma delas. O domínio predominante na execução de cada atividade encontra-se em letras maiúsculas, sendo os restantes domínios também implicados na execução da tarefa.

Para além das atividades elaboradas, consideramos útil dar exemplo de um esquema-tipo das sessões a realizar.

Como implementar as sessões

As sessões são normalmente realizadas em grupo, contudo a maioria das atividades propostas podem igualmente ser realizadas de forma individual.

Cada sessão é iniciada com uma atividade de desempenho motor, uma vez que nesta população, com a idade, existe uma maior tendência à obesidade e ao imobilismo. Esta é uma forma dinâmica de iniciar as sessões, facilitando, além disso, a participação e a relação entre pares. De seguida, é realizada uma atividade de memória, apelando à evocação de dados pessoais e de orientação temporal.

Posteriormente são selecionadas uma ou duas atividades de outros domínios considerados relevantes para a intervenção.

Duração das sessões

Cada sessão não deve exceder o tempo máximo de uma hora, tendo em conta que a atividade de desempenho motor ocupa cerca de um terço do tempo de cada sessão.

Anexos

Cada atividade descrita no guia é seguida do material necessário que se encontra em anexo, e apresentado em tamanho adequado, pronto a ser recortado e utilizado.

Algumas dicas...

Criar um ambiente controlado e pouco confuso, onde as pessoas possam aprender, praticar e concentrar-se nas atividades propostas. As atividades devem ser explicadas de forma lenta e tranquila, repetindo quantas vezes forem necessárias.

O dinamizador deverá:

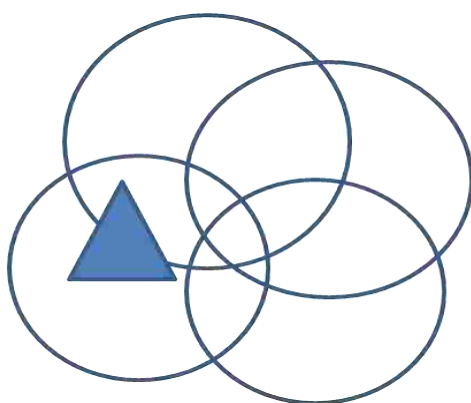
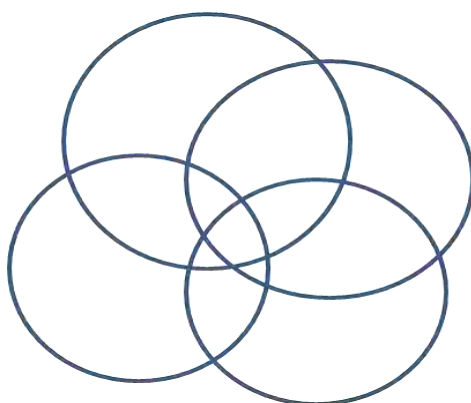
- **Mostrar entusiasmo a fim de motivar as pessoas;**
- **Falar pausadamente e dar as instruções com clareza;**
- **Estabelecer contato visual com as pessoas;**
- **Ajudar e apoiar;**
- **Valorizar qualquer tipo de esforço, sem infantilizar;**
- **Manter uma atitude tranquila;**
- **Possuir uma atitude construtiva: demonstrar seriedade, fazer comentários positivos.**

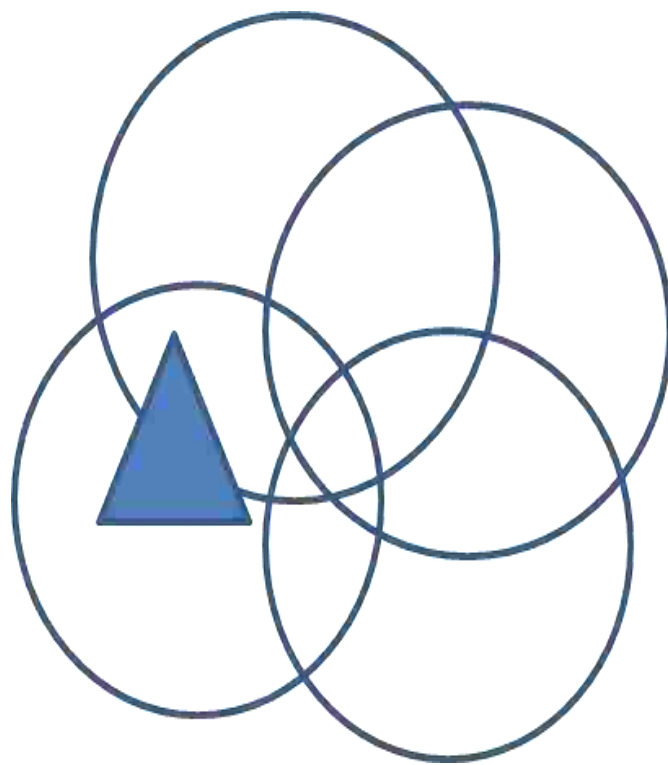
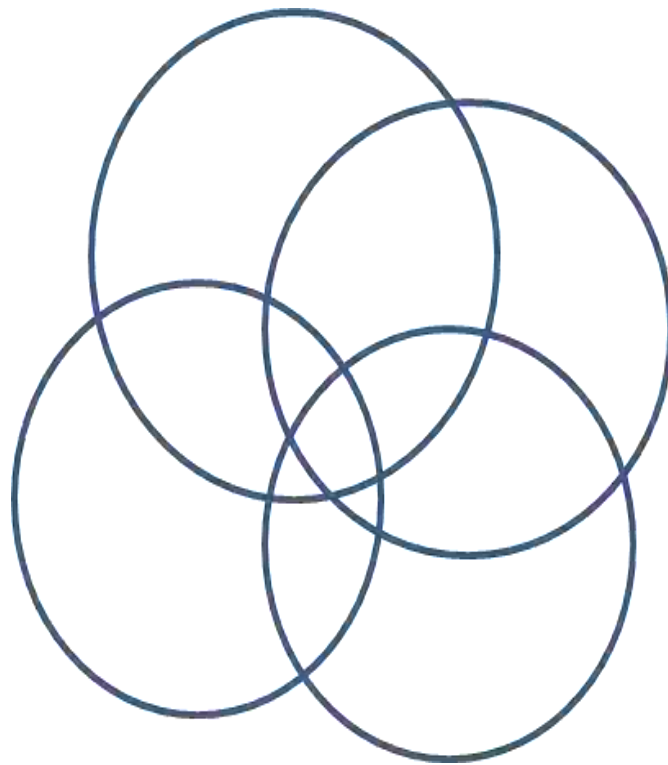
Tendo em conta que o mais importante é conseguir manter as pessoas ativas, participando nas suas tarefas do quotidiano e com interesse pelo que as rodeia, este guia é apenas um conjunto de sugestões de atividades possíveis que visam despertar o seu interesse e envolvimento. Mas, “são a variedade dos exercícios e a imaginação do monitor os cozinheiros do menu de estimulação diário, combinando diferentes ingredientes e novas formas apetecíveis de apresentação dos exercícios” (Serrano, 2003).

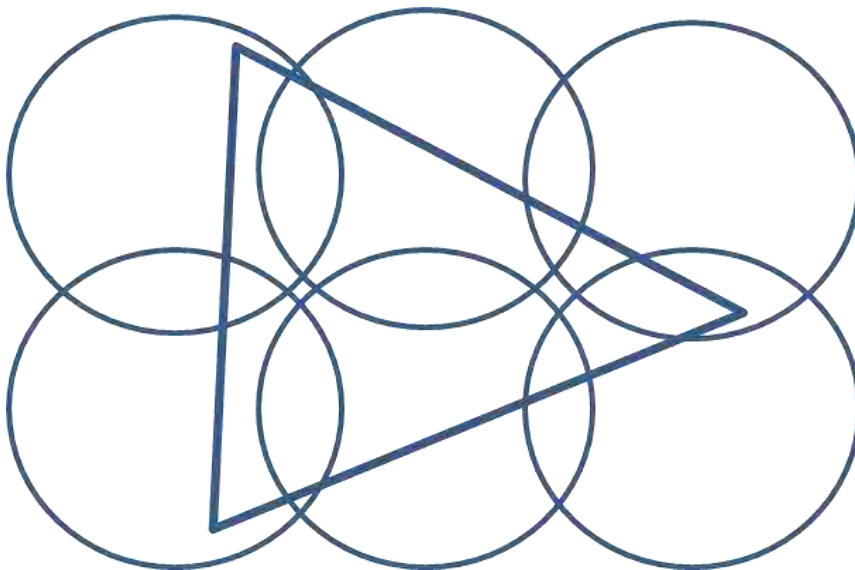
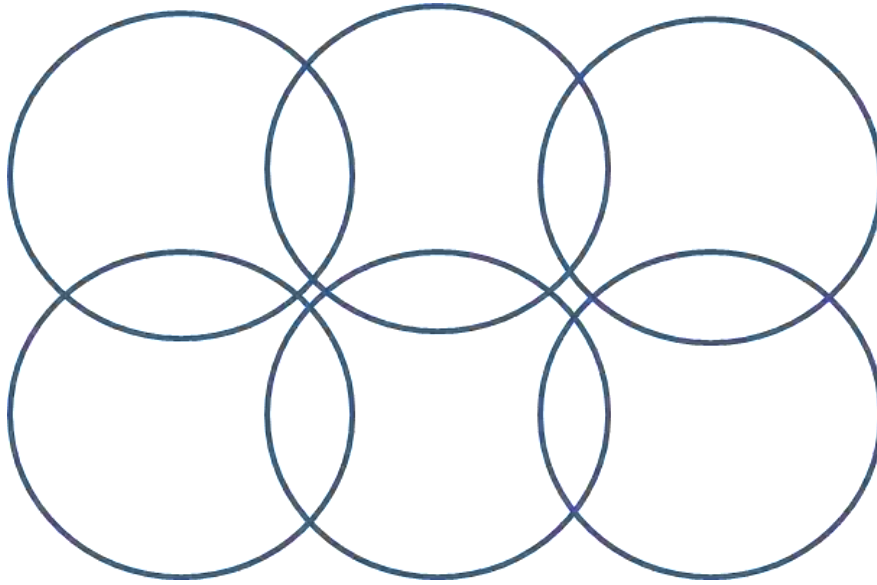
Material	Imagens geométricas.
Instruções	Apresente à pessoa as duas imagens semelhantes, atendendo à diferença na imagem da direita.

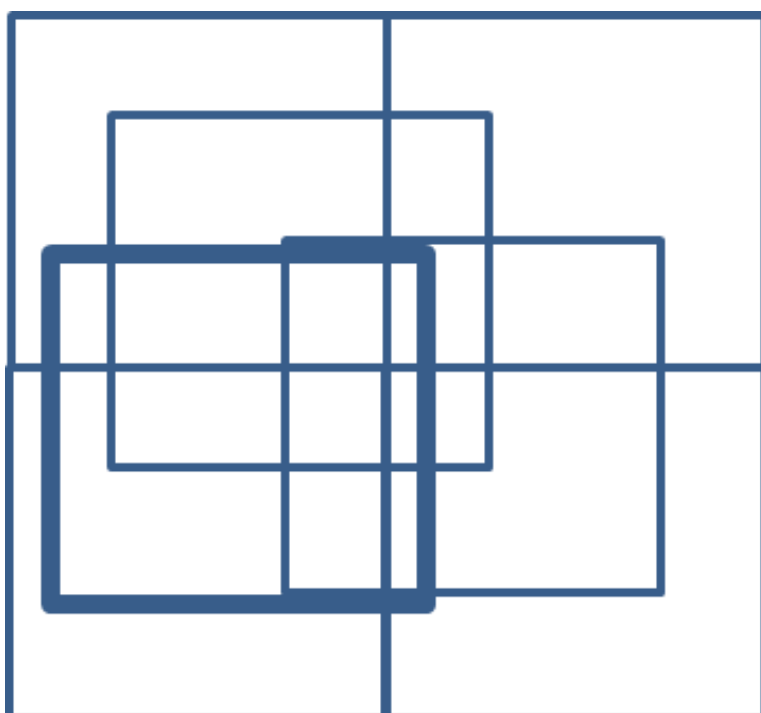
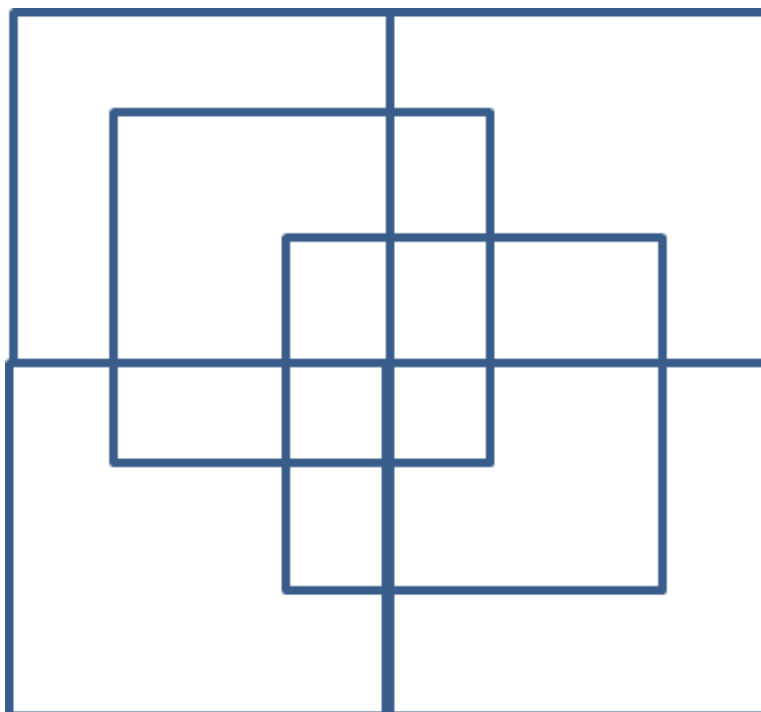
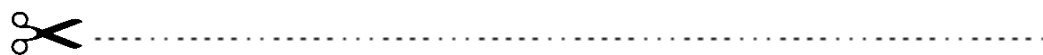
“Olha para as duas imagens. Que diferença vês? Aponta.”

Repetir procedimento para todas as imagens.









DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**ATENÇÃO**

Atividade: “Descobre as caras”

Material	3 imagens cada uma com 3 caras desenhadas.
Instruções	Pedir que olhem para cada uma das imagens e descubram as 3 caras desenhadas.

“O que é que vêes?”**“Aqui estão escondidas três caras desenhadas. Consegues encontrá-las?”**

Repetir o procedimento para cada imagem.



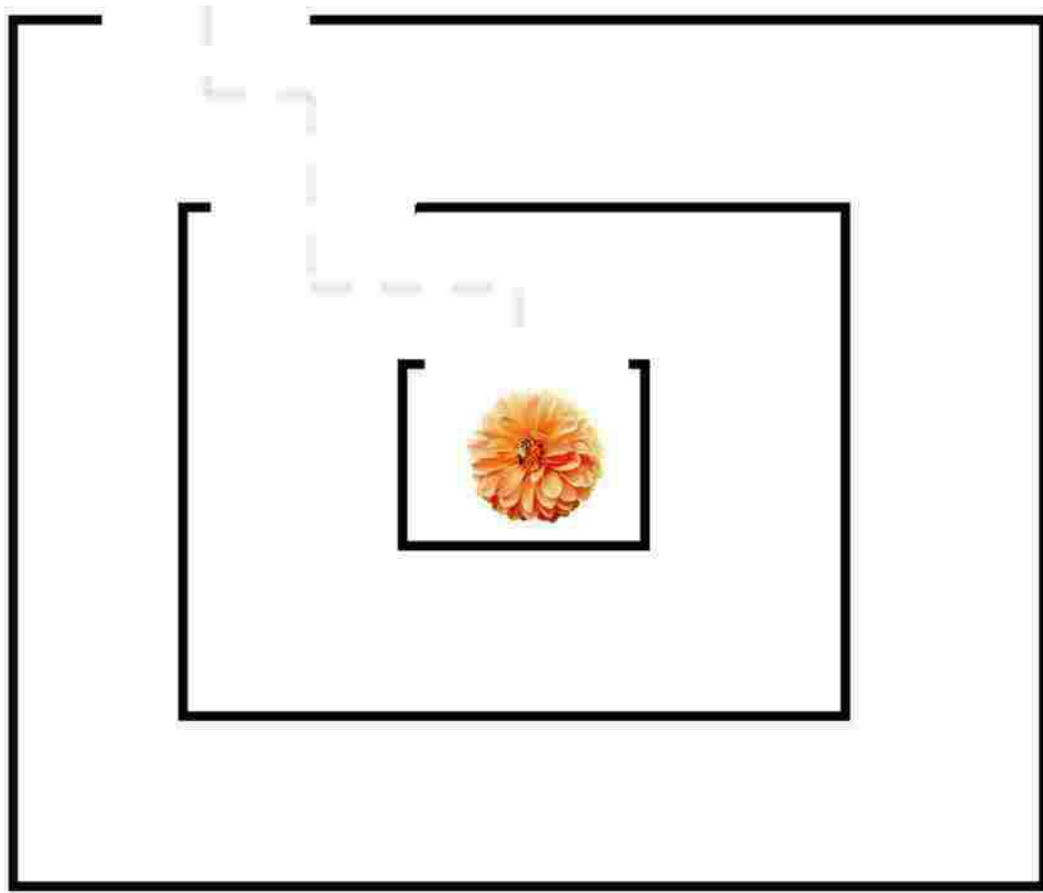
✂️

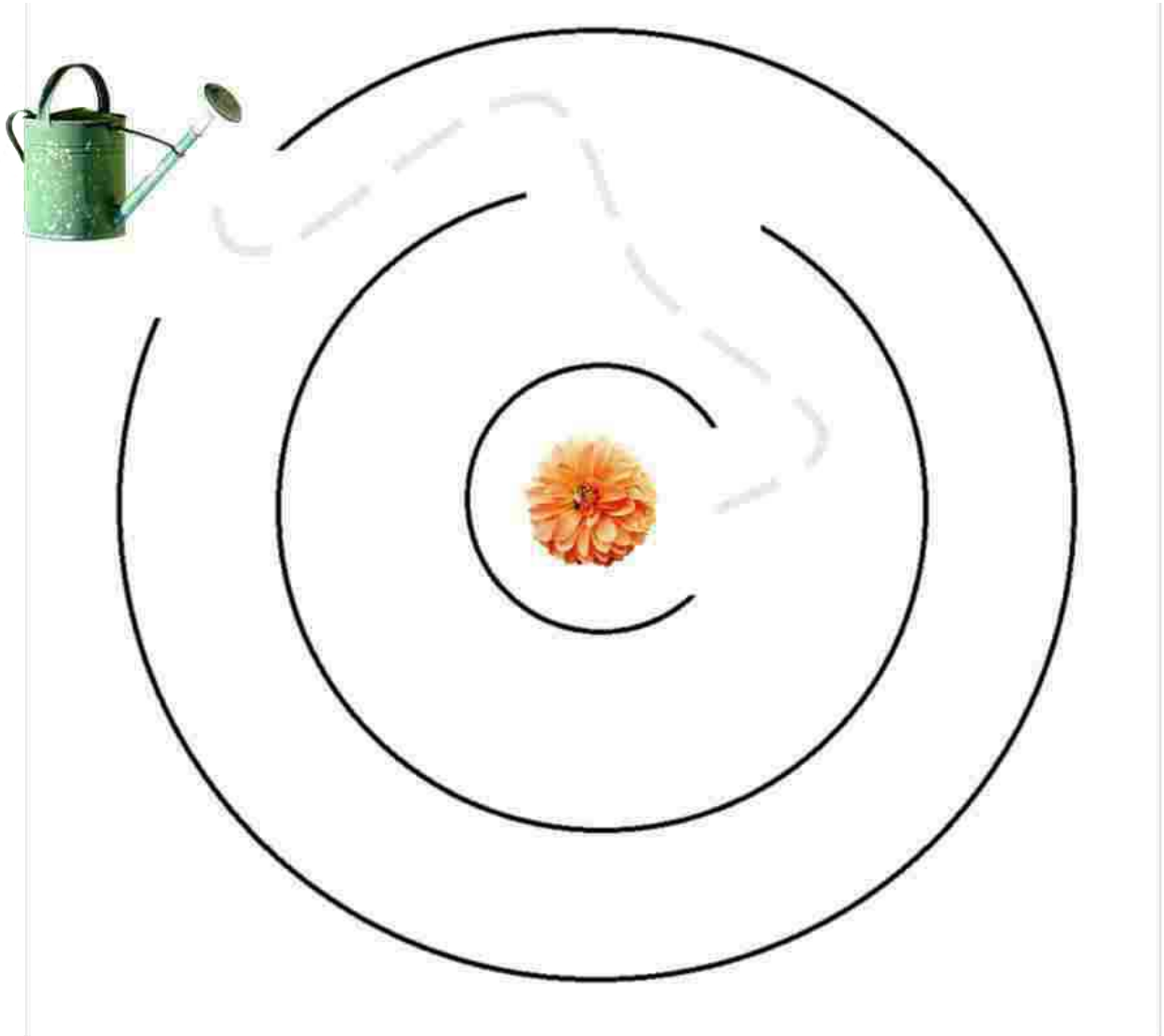


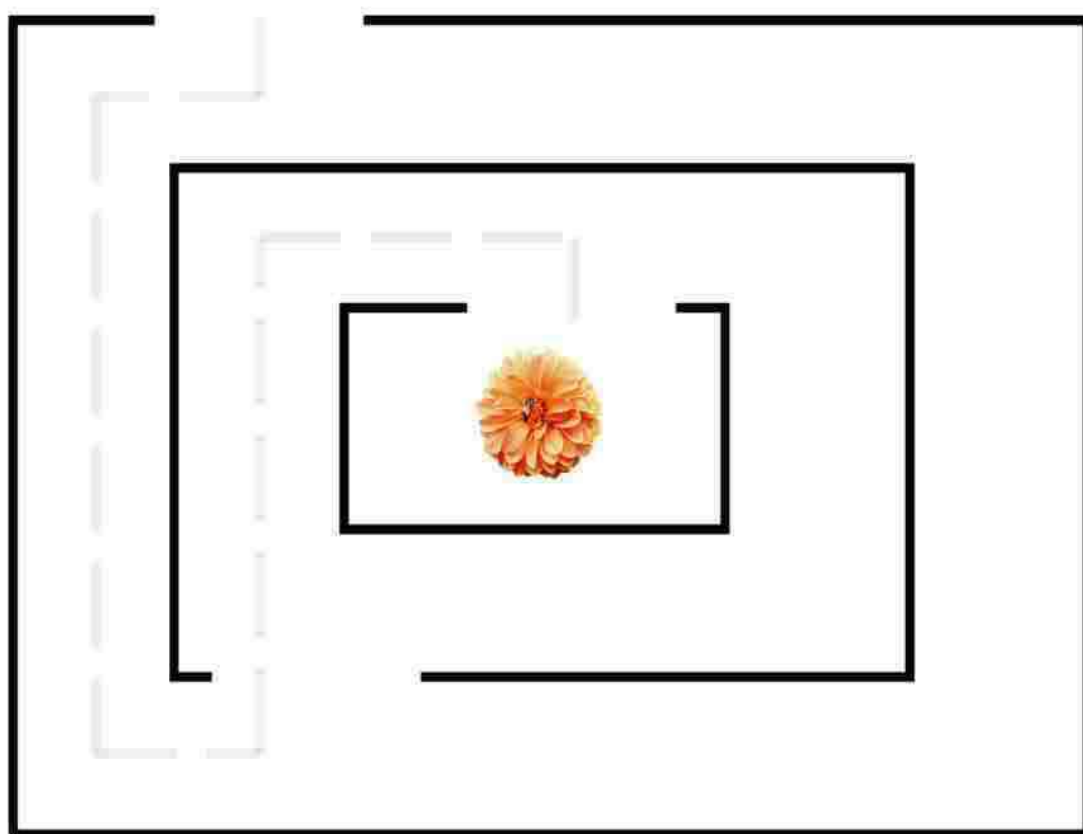
✂️

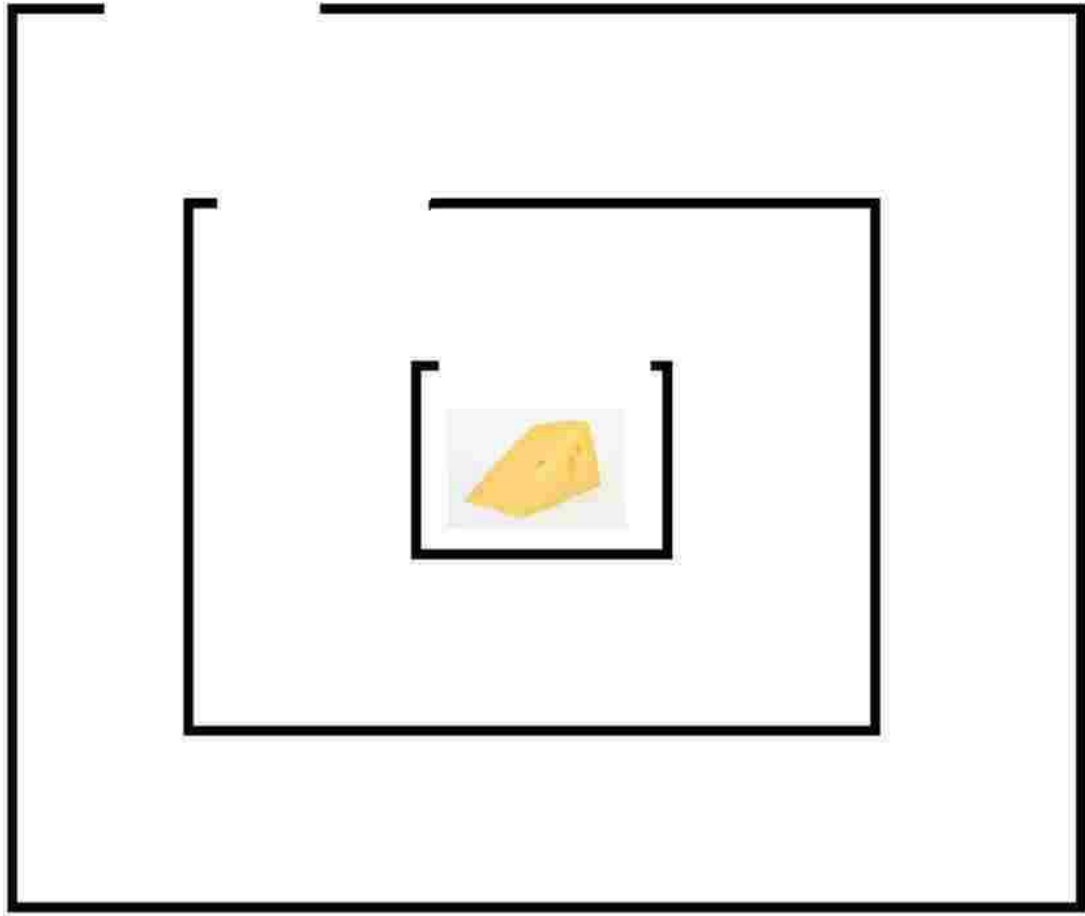




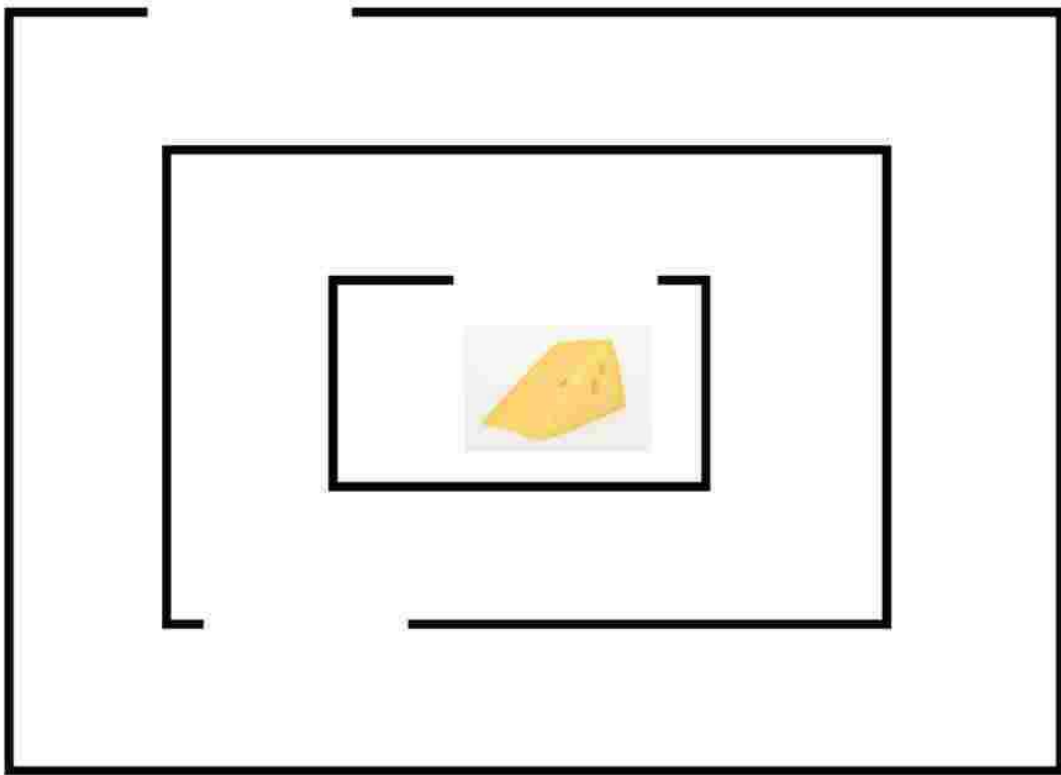












DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**ATENÇÃO**
Funções Executivas

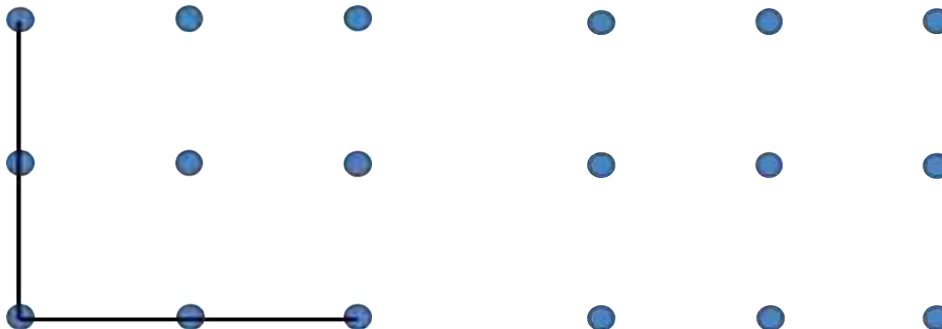
Atividade: Reproduzir modelos

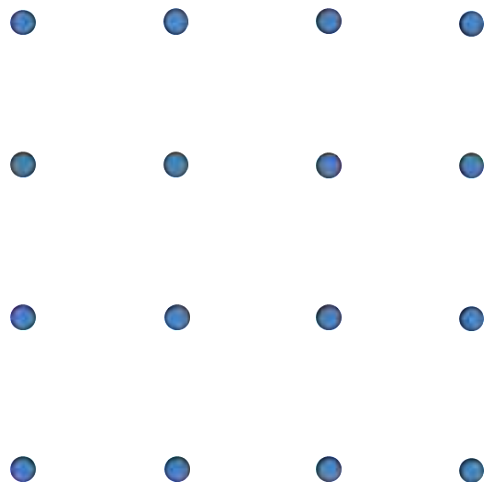
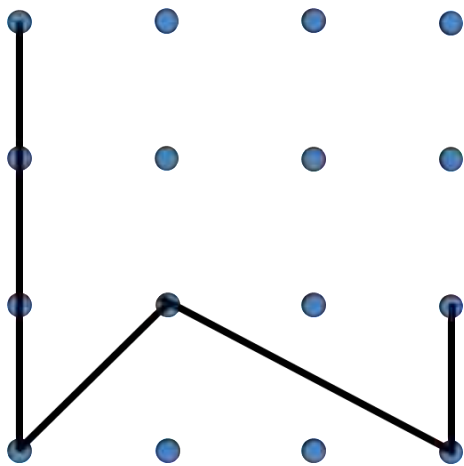
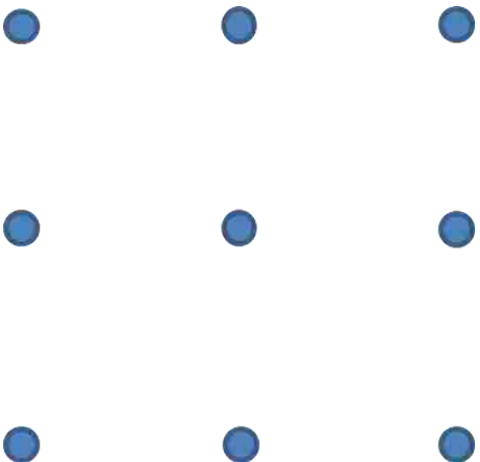
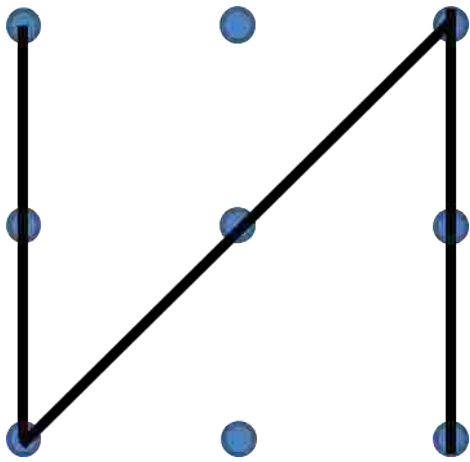
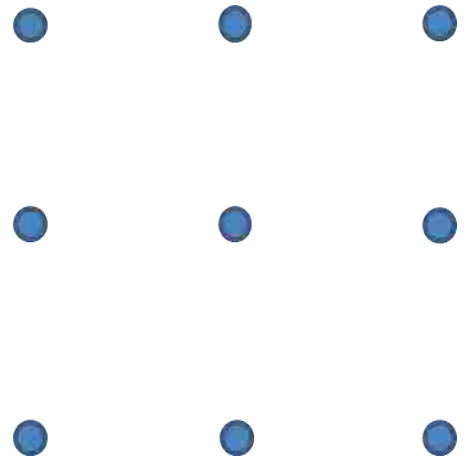
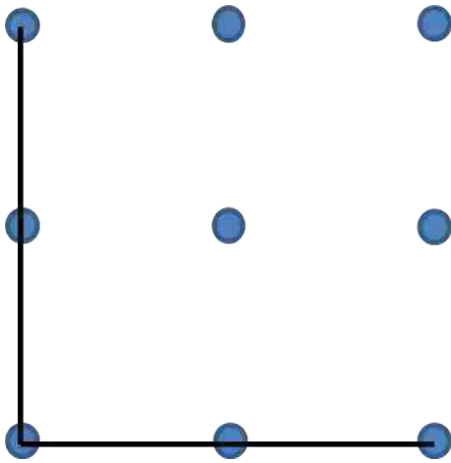
Material	Imagens de conjuntos de pontos com e sem desenho.
Instruções	Pedir à pessoa que passe com o lápis sobre o modelo desenhado do lado esquerdo. Pedir à pessoa que reproduza no lado direito, unindo pontos, o modelo proposto no lado esquerdo.

“Com o lápis passa por cima da linha que vês, unindo os pontos.”

“Agora do outro lado, faz um desenho igual.”

Repetir procedimento.

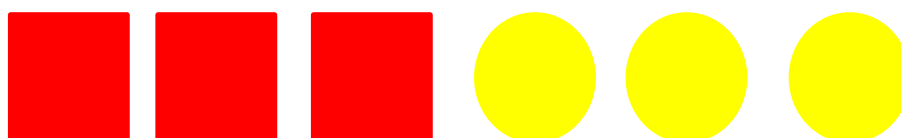


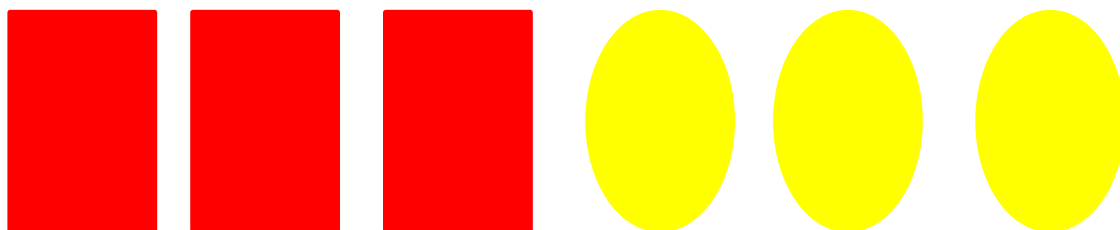
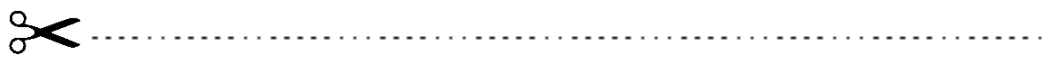


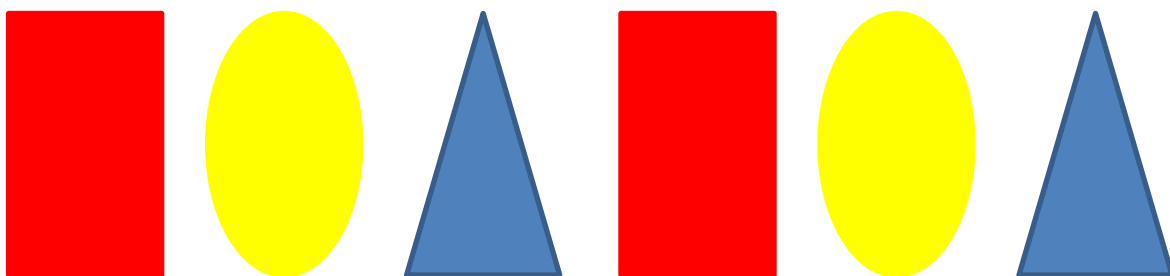
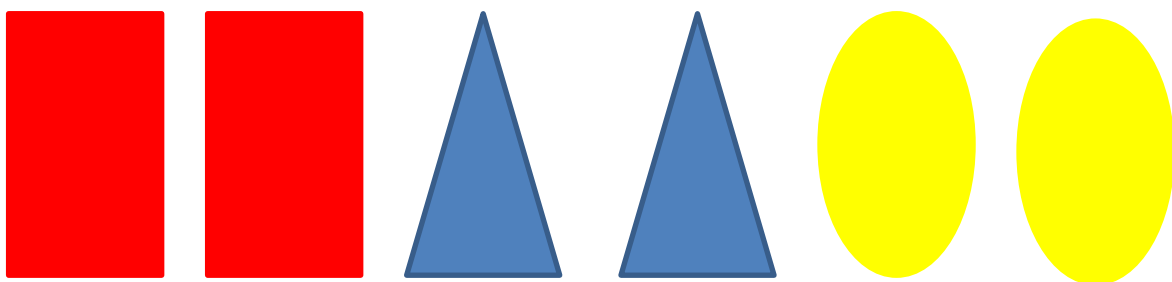
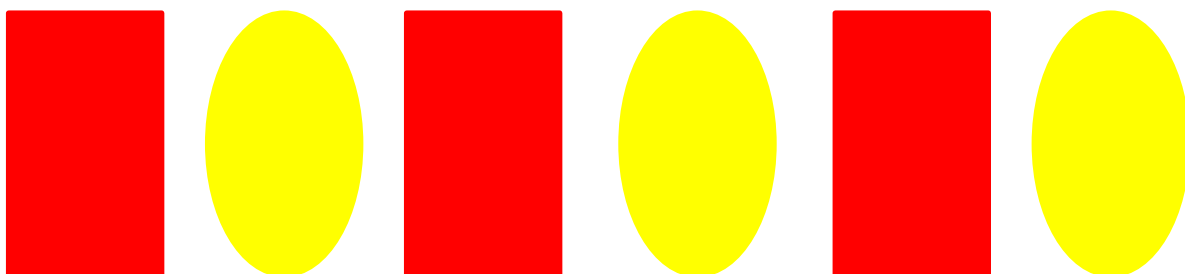
Material	Imagens de conjunto de figuras geométricas
Instruções	Pedir à pessoa para observar atentamente a sequência de figuras geométricas. Pedir à pessoa para reproduzir a ordem apresentada.

“Com as imagens dadas faz uma sequência igual à da imagem.”

Repetir o procedimento para as restantes sequências.







DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	ATENÇÃO Perceptivo motor
	Atividade: Descobre as sombras

Material	Imagens de figuras geométricas
Instruções	Pedir à pessoa para fazer corresponder as imagens às respetivas sombras.

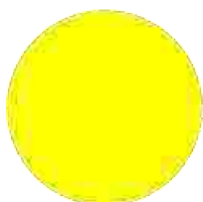
Apresentar conjuntos de imagens de figuras geométricas. Inicialmente com 4 elementos e depois com 6 elementos.

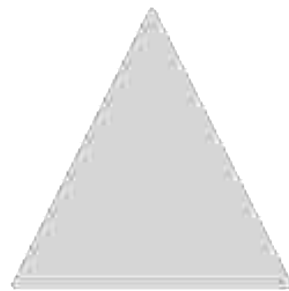
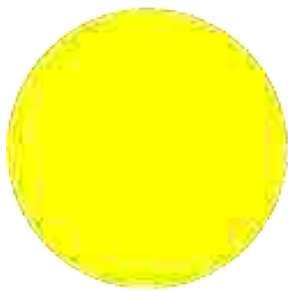
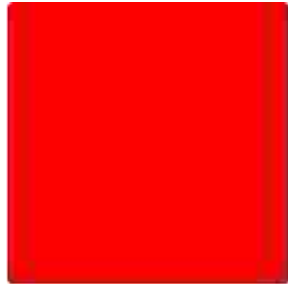
“Estás a ver esta imagem? (quadrado).”

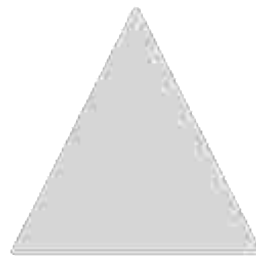
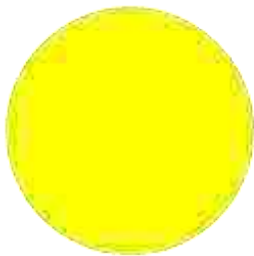
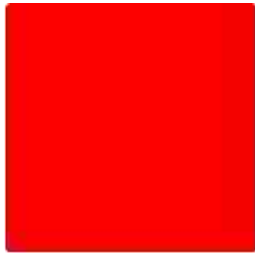
“És capaz de encontrar a sombra que lhe corresponde?”

“Aponta!”

Repetir o procedimento para as restantes formas.





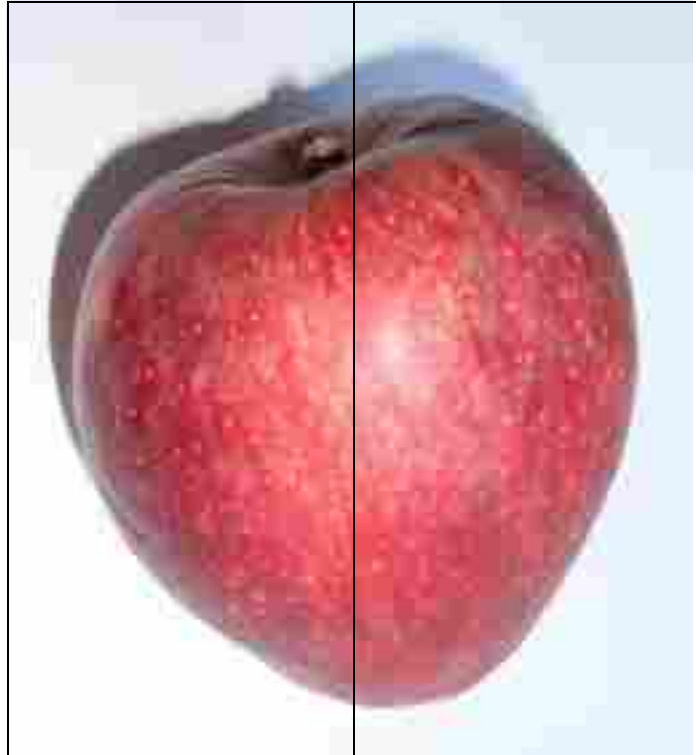


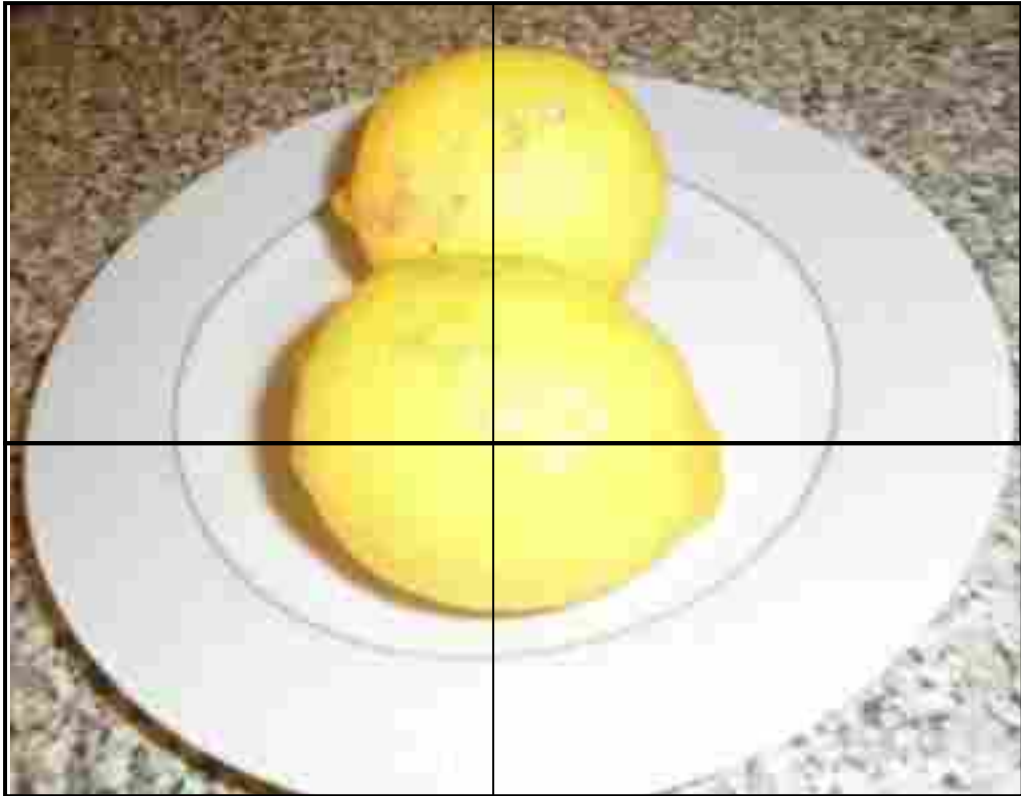
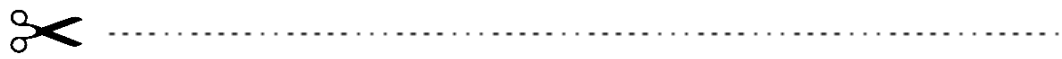
DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**FUNÇÕES EXECUTIVAS****Atenção****Aprendizagem e memória**

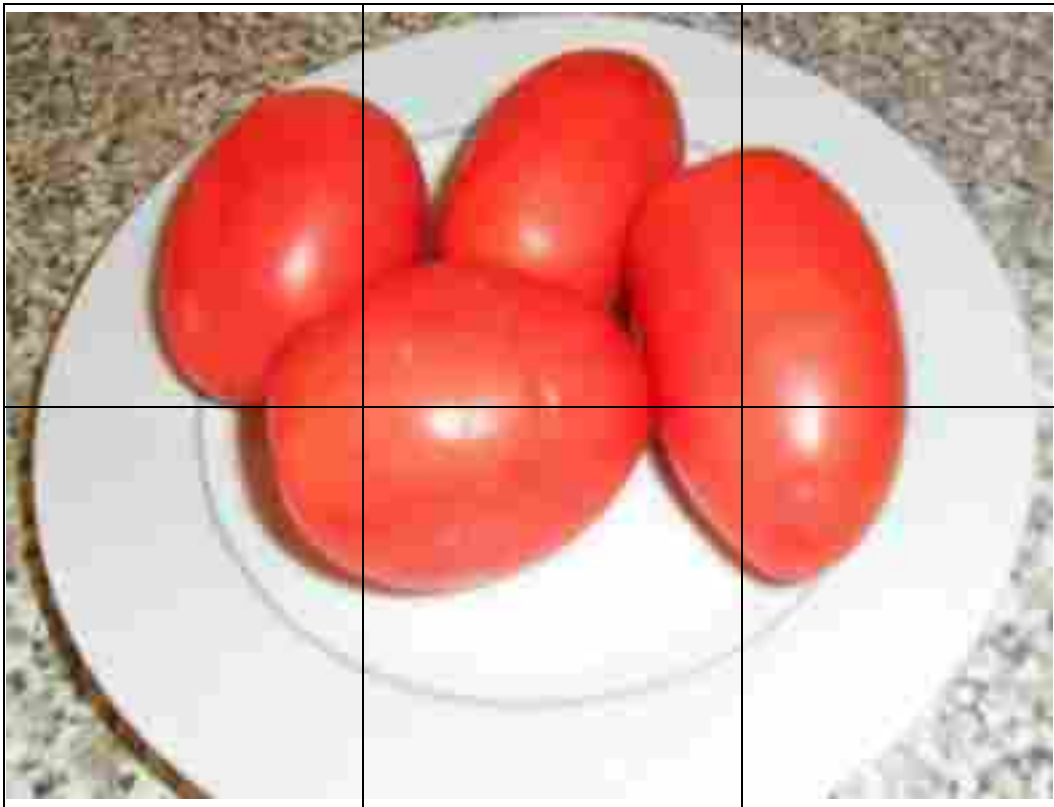
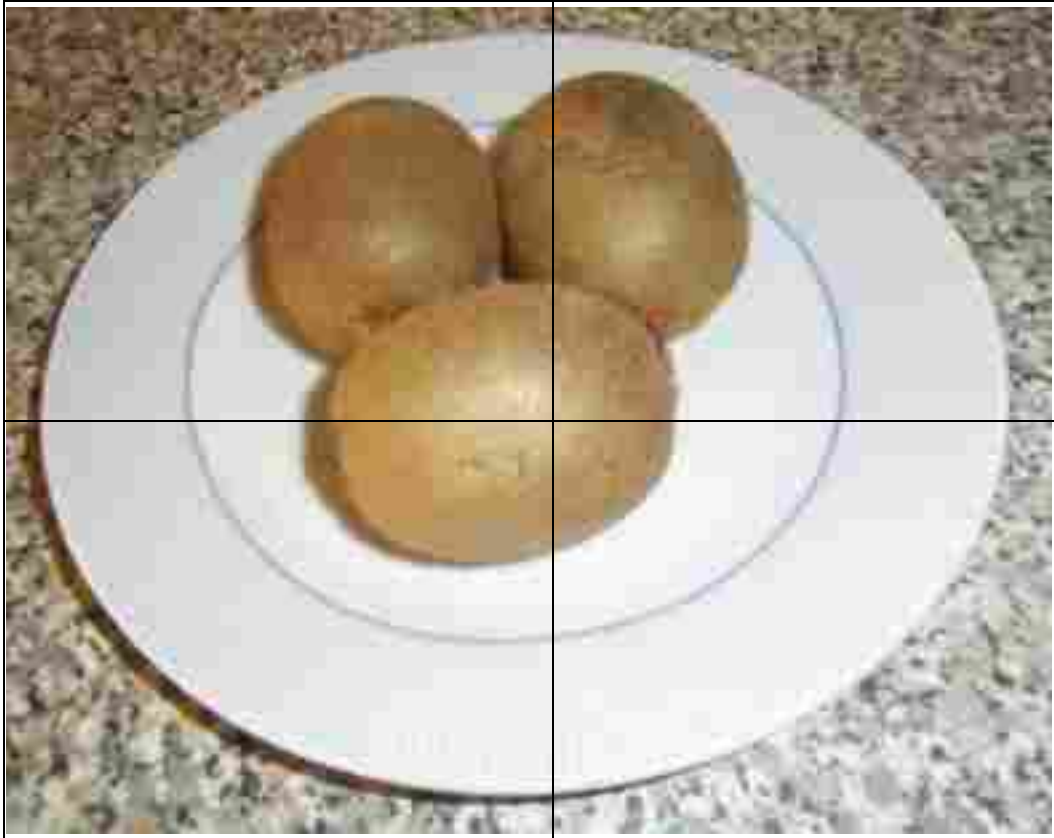
Atividade: “Vamos construir puzzles?”

Material	Imagem em tamanho A4 correspondente ao puzzle Peças dos puzzles
Instruções	Nomear o que está representado nas imagens. Compor os puzzles correspondentes às imagens. Fazer perguntas sobre as imagens dos puzzles.

“O que vêes na imagem?”**“Junta as peças.”****Exemplo 1.**









DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	FUNÇÕES EXECUTIVAS Aprendizagem e memória
	Atividade: “Qual a função do objeto?”

Material	Imagens das ações Imagens dos vários objetos relacionados com ações do dia-a-dia
Instruções	Nomear a ação correspondente aos objetos apresentados. Responder às perguntas que vão sendo colocadas.

Colocar os cartões dos objetos em cima da mesa.

“Como se chamam estes objetos?”



“Para que servem?”

Resposta: Comer.

Colocar em cima da mesa três cartões de ações para que escolha o objeto.

Colocar os cartões dos objetos em cima da mesa.

“Como se chamam estes objetos?”



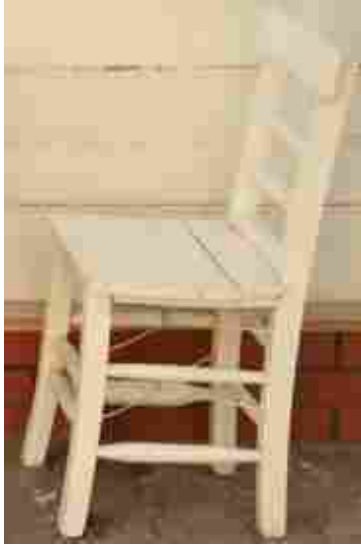
Colocar em cima da mesa três cartões de ações para que escolha o objeto.

Resposta: Sentar.

Repetir procedimento para as restantes imagens.

✂

	
	Comer 



Sentar



Escrever



	Pentear 
	Ir para o Centro 
	Lavar os dentes 



Pintar



Descascar a maça





Pôr a manteiga no pão



Barbear





Treinar / Correr





Lavar e secar as mãos



DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	FUNÇÕES EXECUTIVAS Atenção
	Atividade: “Que som é este?”

Material	CD/pen com sons gravados (ambulância, telefone, pássaros, palmas, gato, cavalo, cão, bater à porta, água a sair da torneira, descarregar autoclismo) – não disponível no guia. Imagens identificativas dos sons.
Instruções	Identificar a fonte sonora, com suporte de imagens. Responder às perguntas colocadas.

“Vamos ouvir alguns sons que te são familiares.” – Colocar um som para ouvir.

“Sabes dizer-me que som é este?”

Colocar em cima da mesa dois cartões de cada vez com imagens da fonte sonora.

1. Telefone a tocar
2. Pássaros
3. Bater Palmas
4. Cavalo
5. Cão
6. Bater à Porta
7. Água a sair da torneira
8. Ambulância
9. Descarregar Autoclismo
10. Gato





DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	FUNÇÕES EXECUTIVAS Aprendizagem e Memória Atenção
	Atividade: “O que vês no cubo?”

Material	2 cubos de madeira ou de outro material com uma imagem diferente em cada face 12 imagens (telefone, cenouras, iogurte, sapatilhas, chinelos, tesoura, farinha, sumo, chocolate em pó, detergente roupa, cebolas, leite) Placa de madeira ou de outro material com as várias imagens que estão no cubo para associação de imagens iguais (colocar velcro em cada imagem para conseguir fazer a correspondência)
Instruções	Lançar o cubo. Nomear a imagem da face virada para cima. Procurar a imagem igual na placa disponível.

“Lança o cubo.”

“Que imagem é que te saiu?”

“Das imagens que estão à tua frente, escolhe a que é igual.”

Continuar até esgotar todas as imagens disponíveis.

Adaptações – iniciar com 2 cartões para escolha e aumentar as hipóteses de escolha (3,4,...) caso a pessoa seja bem sucedida.





DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**FUNÇÕES EXECUTIVAS**

Linguagem

Atividade: “Preparar a fruta para comer”

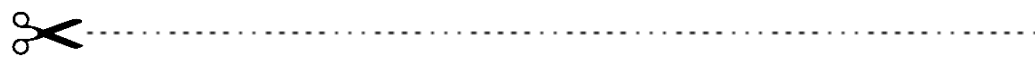
Material	Fruta (3 a 4 peças de fruta diferentes – de preferência utilizar fruta da época). Imagens das várias frutas para fazer correspondência com a real. Imagens das sequências de como preparar a fruta para comer. Faca. Prato.
Instruções	Nomear a fruta (referir as principais características – cor, sabor, textura). Explicar qual a forma de preparar a fruta para ser consumida. Identificar a sequência das imagens e executar a tarefa. Proceder da mesma forma com outras frutas disponíveis que requeiram ações diferentes (ex.: tangerina/laranja – descascar com a mão e separar os gomos; maçã – descascar com a faca e partir).

Mostrar a fruta e perguntar: **“Que fruta é esta?”**

Mostrar as imagens da preparação de uma das peças de fruta e perguntar: **“O que é que está a acontecer nestas imagens?”**

“Parece uma imagem onde estão a cortar a maçã a meio. De que coisas precisas para cortar a maçã?”







DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**FUNÇÕES EXECUTIVAS**

Atenção/Concentração

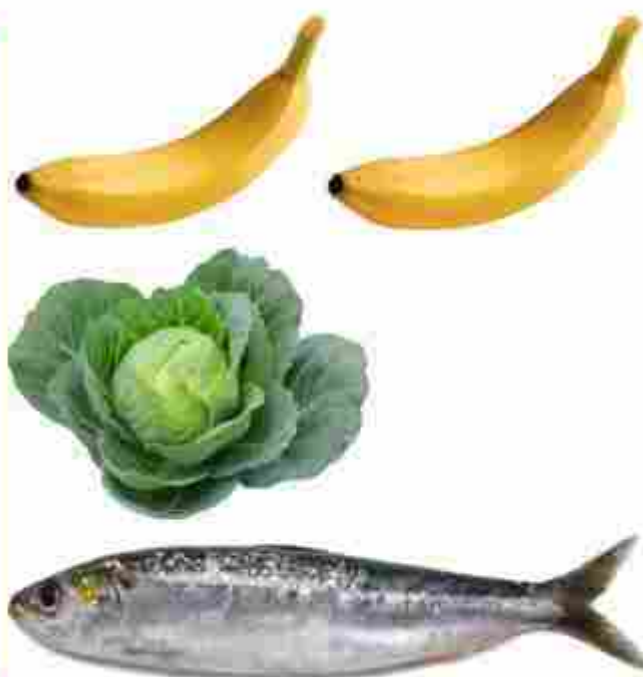
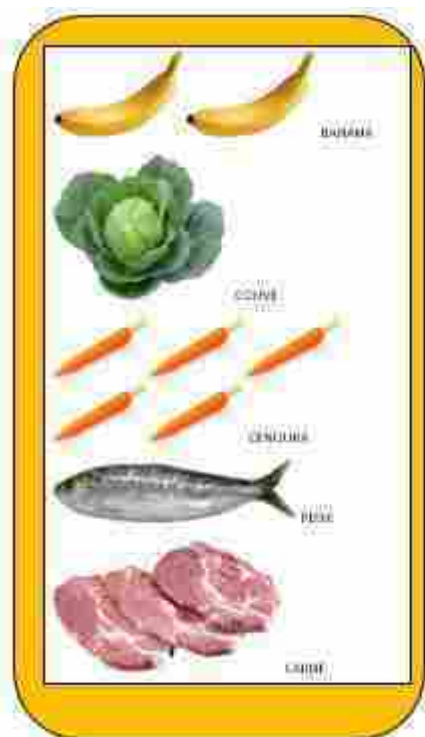
Aprendizagem e Memória

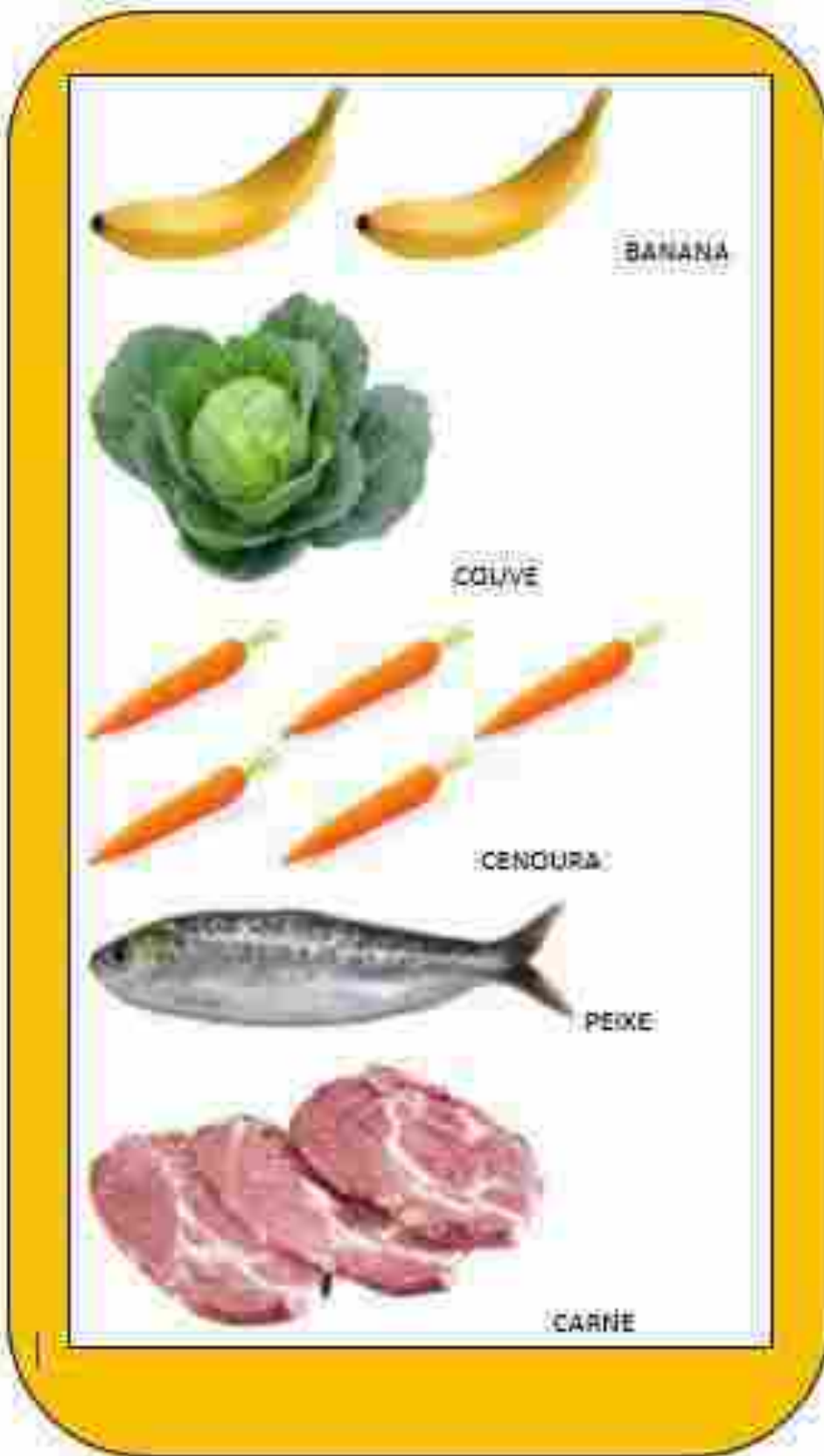
Linguagem

Atividade: “Vamos às compras!”

Material	Cartões de listas de compras com imagens Imagens correspondentes aos alimentos/objetos listados para colocar no carrinho de compras (colocar velcro macio nas imagens) Imagem de 1 carrinho de compras onde devem ser colocados os alimentos/objetos da lista de compras (dispor vários pedaços de velcro rijo para colocação das imagens dos alimentos/objetos)
Instruções	Dar um cartão de lista de compras a cada pessoa e pedir que nomeie cada artigo representado nelas. Procurar nas imagens que têm à frente em espécie e em número as correspondentes aos artigos que se encontram listados. Colocar cada imagem no carrinho, fazendo correspondência com a lista de compras.

“Vamos ver o que está na lista de compras e escolher as coisas dessa lista para pôr no carrinho.” (selecionar as imagens correspondentes às da lista de compras de cada um e colocar os produtos no carrinho)







LARANJA



ALFACE



ARROZ



PÃO



FIAMBRE





SHAMPOO



ESCOVA DE DENTES



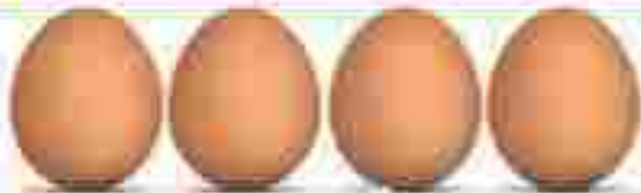
PASTA DE DENTES



MAÇA



LEITE



OVO



CHOCOLATE



BOLACHA MARIA

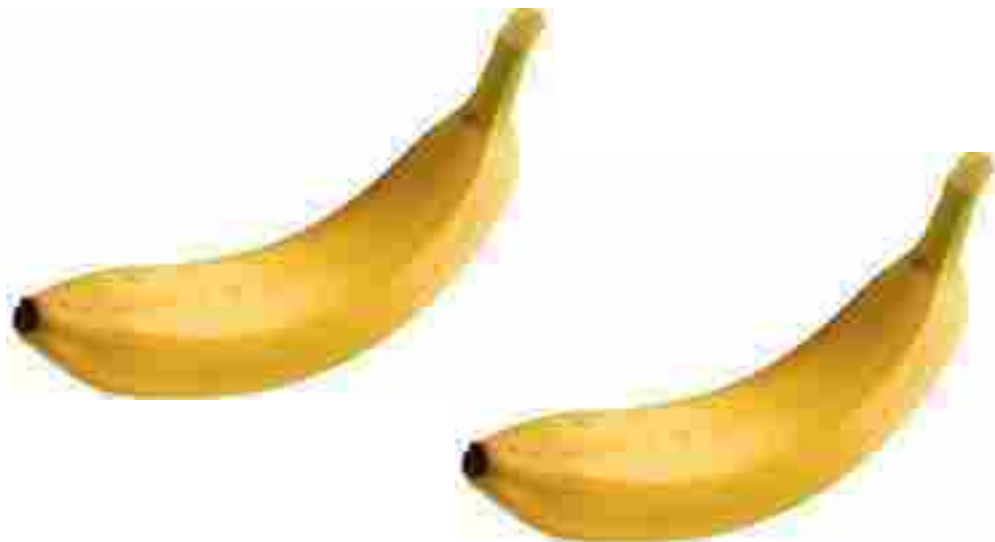


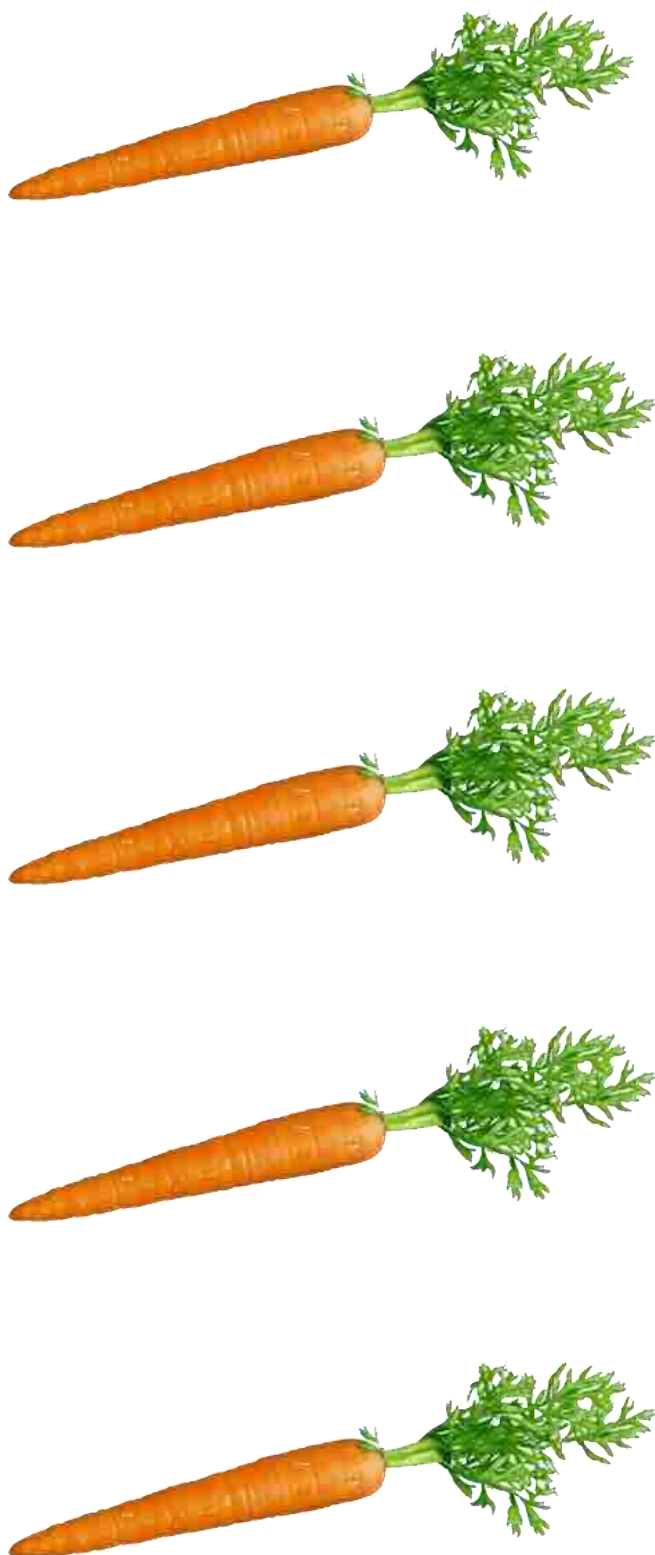
FARINHA



OLEO











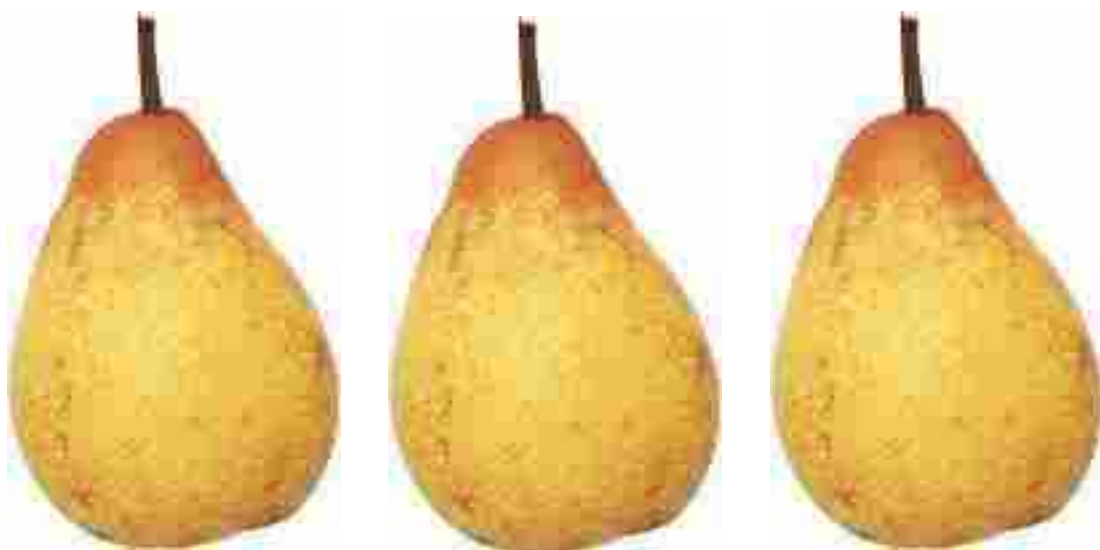
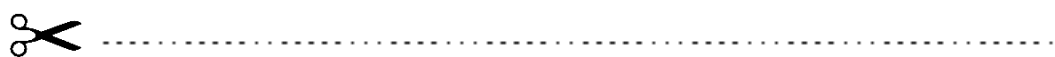














DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**FUNÇÕES EXECUTIVAS**

Linguagem

Aprendizagem e Memória

Atividade: Atividades de higiene pessoal

Material	Imagens em sequência das seguintes atividades de vida diária: lavar as mãos, lavar os dentes, tomar banho. Imagens dos objetos implicados nas diferentes ações, consoante o contexto (casa ou instituição – ex.: Limpar as mãos com papel na instituição e com toalha em casa).
Instruções	Nomear cada atividade e os passos inerentes à mesma. Associar os objetos necessários à concretização de cada atividade. Colocar por ordem a sequência de imagens de cada atividade.

Apresentar a sequência de imagens de lavar as mãos de forma aleatória.

“O que é que esta pessoa está a fazer?”

“Que coisas são precisas para lavar as mãos? Olha para as imagens e diz o nome de cada uma.”

“Pega nas imagens de lavar as mãos e põe pela ordem correta de como se deve fazer a tarefa.”

1.



Apresentar a sequência de imagens de lavar os dentes de forma aleatória.

“O que é que esta pessoa está a fazer?”

“Que coisas são precisas para lavar os dentes? Olha para as imagens e diz o nome de cada uma.”

“Pega nas imagens de lavar os dentes e põe pela ordem correta de como se deve fazer a tarefa.”

2.



Apresentar a sequência de imagens de tomar banho de forma aleatória.

“O que é que esta pessoa está a fazer?”

“Que coisas são precisas para tomar banho? Olha para as imagens e diz o nome de cada uma.”

“Pega nas imagens de tomar banho e põe pela ordem correta de como se deve fazer a tarefa.”

3.























DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**FUNÇÕES EXECUTIVAS**

Linguagem

Aprendizagem e Memória

Atividade: Pôr manteiga no pão

Material	Imagens da sequência da tarefa de arranjar um pão para comer. Objetos reais para executar a ação.
Instruções	Dizer o que a pessoa está a fazer e associar os objetos necessários à tarefa. Pôr por ordem as imagens da atividade. Executar em sequência os vários passos de pôr manteiga no pão.

Apresentar as imagens de forma aleatória.



“O que é que esta pessoa está a fazer? O que é que ela precisa para fazer esta tarefa?”

“Põe por ordem as imagens de como a tarefa deve ser feita.”

Disponibilizar na mesa o material real para a execução da tarefa.

“Agora vais tu fazer o que vês nas imagens e arranjar um pão para o teu lanche.”





DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	APRENDIZAGEM e MEMÓRIA Linguagem
	Atividade: Descobrir o intruso

Material	Imagens de diversos objetos do dia-a-dia (ex.: sapato, garfo, prato, faca, livro, escova de dentes, escova do cabelo, shampoo, esponja, etc).
Instruções	Mostrar os diferentes conjuntos de imagens. Pedir que nomeie cada objeto, incluindo a sua função. Pedir que indique o que não pertence ao conjunto.

“Olha para estas imagens e diz o nome das coisas que vês. Servem para quê?”

“Agora diz qual delas não pertence a este grupo? Porquê?”

Exemplo 1: Objetos relacionados com o tomar banho (esponja, gel de banho, toalha + banana).



Exemplo 2: Objetos relacionados com alimentação (garfo, prato, faca + livro).

Exemplo 3: Objetos relacionados com a escrita (caneta, papel, lápis + escova de dentes).

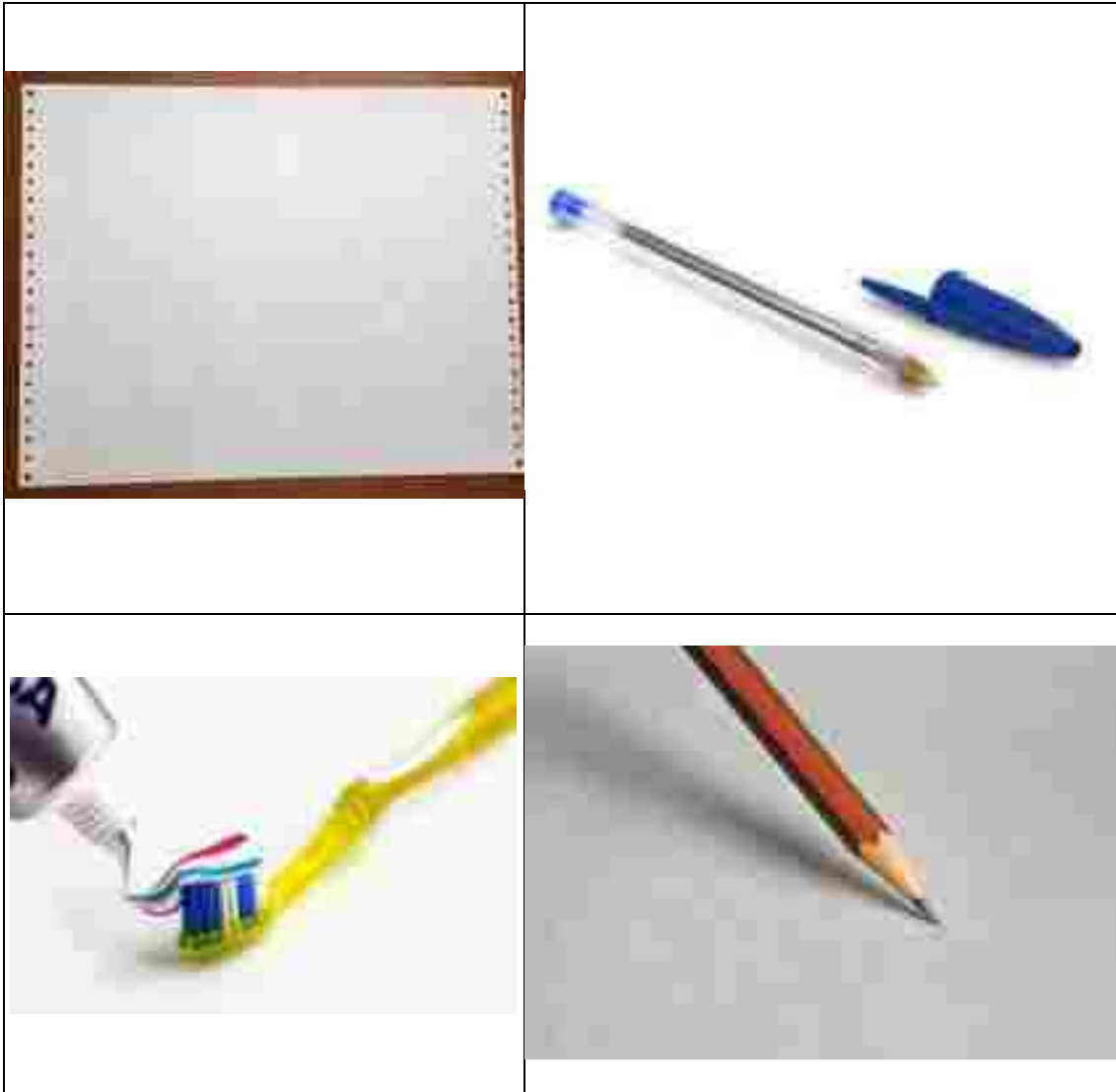
Exemplo 4: Objetos relacionados com vestuário (camisola de lã, botas, cachecol + panela).

Exemplo 5: Objetos relacionados com higiene dentária (escova dentes, pasta de dentes, copo + pão).

Exemplo 6: Objetos relacionados com desporto (sapatilhas, fato treino, bola + garfo).













DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	APRENDIZAGEM e MEMÓRIA
	Linguagem
Atividade: Repetir números e palavras	

Material	Grelha com números. Grelha com palavras
Instruções	Ler os números indicados, separando os algarismos de cada número (24 seria 2, 4) e pedir para repetir o que foi dito. Ler as palavras indicadas e pedir à pessoa que as repita (ler as 2 primeiras - Pá, Rã-, depois as três palavras seguintes - Rio, Sol, Gato- e por último ler as últimas 4 palavras - Pera, Porta, Garfo, Escova-. Nota: Parar a atividade quando se verificar dois insucessos consecutivos.

“Vou dizer números e quero que os repitas da mesma maneira que eu disse.”

2-4
7-3
4-9-2
3-5-2
5-2-1-3
3-8-4-2
3-6-0-1-2
3-5-1-7-8

“Vou dizer algumas palavras e tu vais repetir depois de eu dizer.”

Pá	Rã		
Rio	Sol	Gato	
Pera	Porta	Garfo	Escova

DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	APRENDIZAGEM e ORIENTAÇÃO TEMPORAL Linguagem Memória
	Atividade: Partes do dia

Material	3 Cartões A4, cada um com uma imagem representativa de uma parte do dia (manhã, tarde e noite) e uma grelha dividida em 4 partes. 12 Cartões com imagens de atividades do dia-a-dia relativas a cada parte do dia Manhã: acordar, tomar banho, pequeno-almoço, vestir Tarde: almoçar, trabalhar, ir aos apoios, apanhar carrinha Noite: jantar, ver televisão, lavar dentes, dormir
Instruções	Identificar a parte do dia. Identificar as ações associadas à parte específica do dia em que são realizadas.

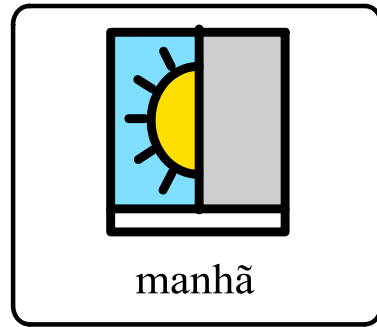
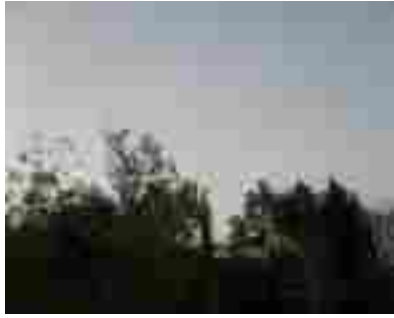
Colocar em cima da mesa os 3 cartões das diferentes partes do dia.
Dar à pessoa uma imagem que deve colocar na grelha correspondente.
Proceder de igual forma para as restantes imagens até todas as grelhas ficarem completas.

Exemplo:

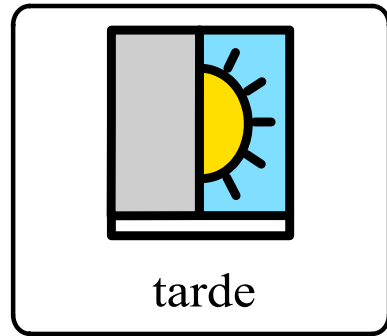
“Que parte do dia é esta?”

“A que parte do dia pertence esta atividade?”

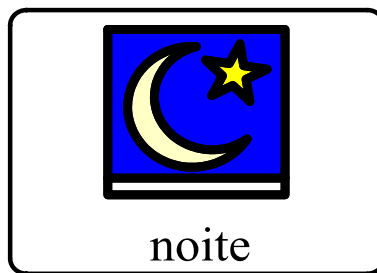
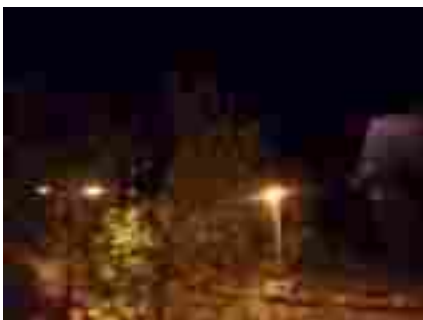
Nota: pode-se adaptar a atividade apresentando apenas 2 cartões-manhã e noite e as imagens correspondentes.













Material	Nenhum
Instruções	Ler as frases abaixo indicadas e solicitar à pessoa que as complete.

O meu nome é _____.

Moro em/na _____.

O nome do meu pai é _____.

O nome da minha mãe é _____.

O nome do/a meu/minha irmã é _____.

O dia da semana em que estamos é _____.

(adaptar à situação familiar de cada um quanto à identificação dos familiares).

Faço anos no dia _____.

Tenho _____ anos.

DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	APRENDIZAGEM e MEMÓRIA - orientação temporal Linguagem
	Atividade: “Como está o tempo?”

Material	Fotografias de peças de roupa com amostras de texturas correspondentes (camisola de lã, t-shirt, calças, calções, guarda-chuva, boné). Material para estimulação sensorial (lanterna – para representar a luz do sol; Spray com água – para representar a água da chuva; leque – para representar o vento; termoventilador – para representar calor, placa de gelo – para representar frio).
Instruções	Olhar para a janela e dizer como está o tempo. Associar vestuário e objetos ao estado do tempo presente.

“Como está hoje o tempo?”

Exemplo 1: **“Hoje estão muitas nuvens no céu. Não conseguimos ver o sol”** (usar lanterna – estímulo sol – para perceber a diferença entre estar sol e estar tempo nublado).

Exemplo 2: **“Sentes a chuva?”** (spray com água)

Colocar em cima da mesa dois cartões com objetos/vestuário que podem ser utilizados nestas circunstâncias.

“Olha para estes cartões e diz o que deves usar quando está a chover. Toca no material de que são feitos.”



Exemplo 3: **“Hoje está frio.”** (usar placa de gelo)

Colocar em cima da mesa dois cartões com objetos/vestuário que podem ser utilizados nestas circunstâncias.

**“O que é que vestes quando está frio? Vestes uma roupa mais quente ou fresca?
Toca no material de que são feitas essas roupas.”**



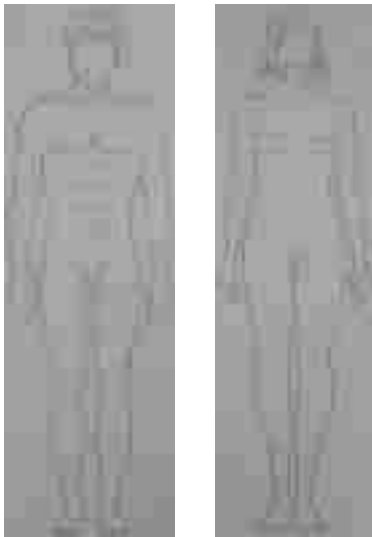
Exemplo 4: **“Está muito calor.”** (usar ventilador)

Colocar em cima da mesa dois cartões com objetos/vestuário que podem utilizados nestas circunstâncias.

“O que é podes vestir/calçar? Será algo mais fresco? Toca no material de que são feitos.”



Vestir a figura consoante o tempo presente.



Exemplo: **“Como hoje está frio, vamos ter que vestir roupa mais quente, certo?”**

“Vamos lá começar a vestir o/a homem/mulher.”

Colocar em cima da mesa dois cartões com peças de vestuário diferentes, para que selecionem as que podem ser utilizadas nestas circunstâncias.

“O que vestes primeiro?”

Resposta: camisola de lã, calças, botas, casaco, cachecol, luvas.

Adequar procedimento ao tempo presente.



 Camisola de Lã	(amostra de textura correspondente ao material da fotografia)
--	---



 Camisola de Manga Curta	(amostra de textura correspondente ao material da fotografia)
---	---

 Calças de Ganga	(amostra de textura correspondente ao material da fotografia)
---	---



 Calções	(amostra de textura correspondente ao material da fotografia)
---	---



Chinelos

**(amostra de textura
correspondente ao
material da fotografia)**



Cachecol

**(amostra de textura
correspondente ao
material da fotografia)**



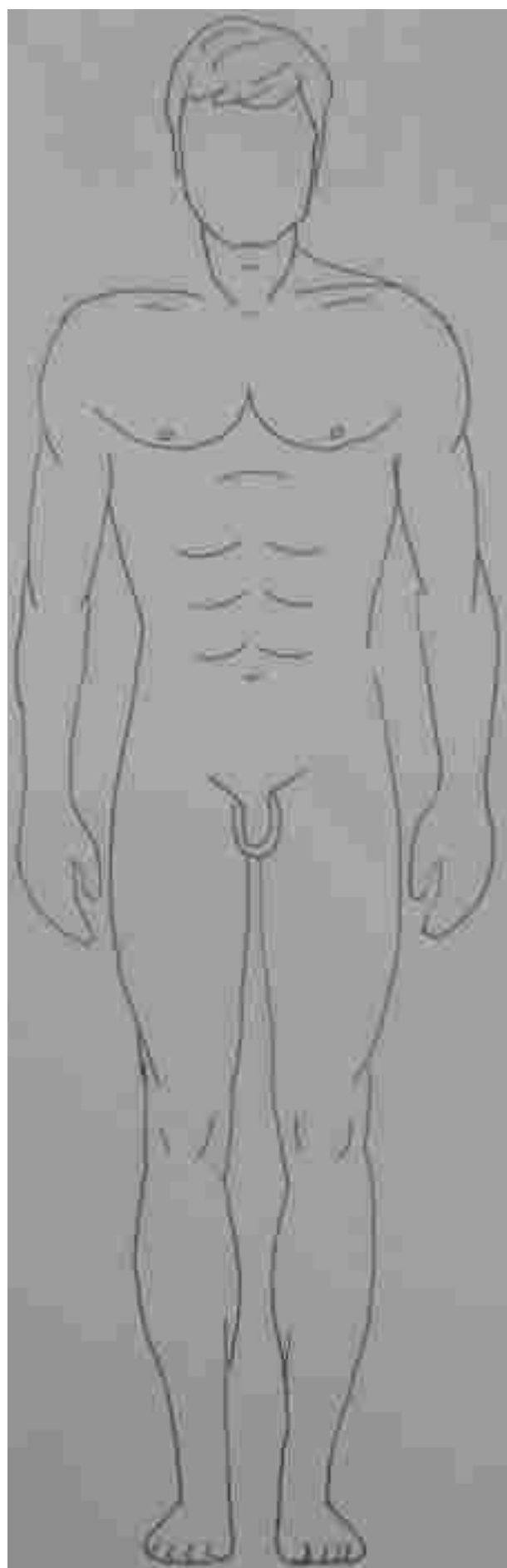
Boné

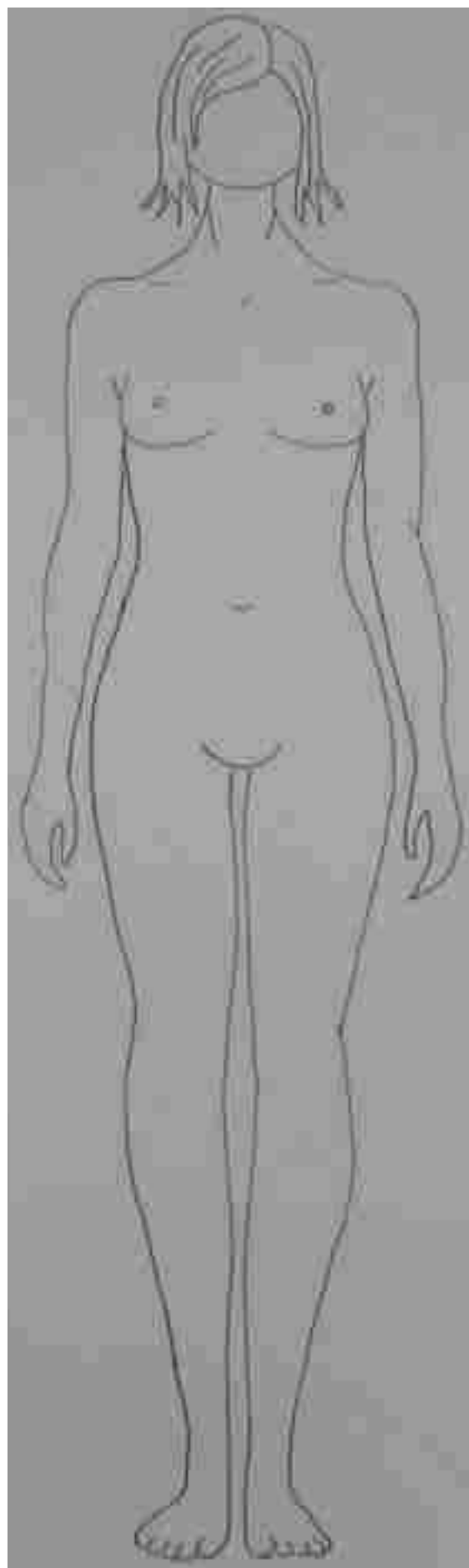
**(amostra de textura
correspondente ao
material da fotografia)**



Chapéu de chuva

**(amostra de textura
correspondente ao
material da fotografia)**















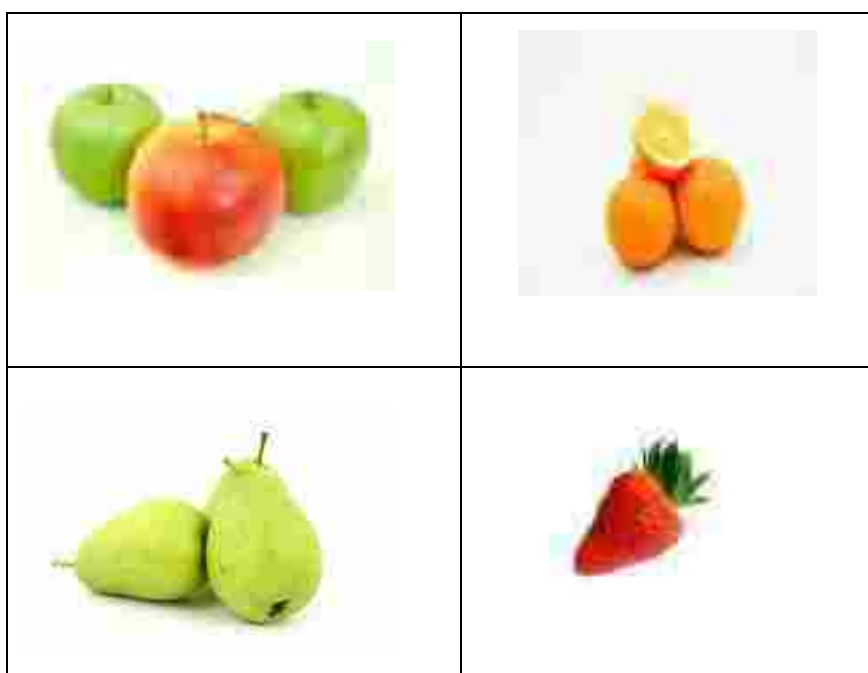
Material	Conjuntos de 2 cartões com 4 imagens cada (1º cartão terá as quatro imagens e o 2º terá sempre pelo menos uma delas em falta).
Instruções	Pedir para observar o conteúdo do cartão e nomear os seus elementos. Apresentar o 2º e questionar qual é o elemento em falta. Sempre que possível utilizar objetos reais para a realização do exercício.

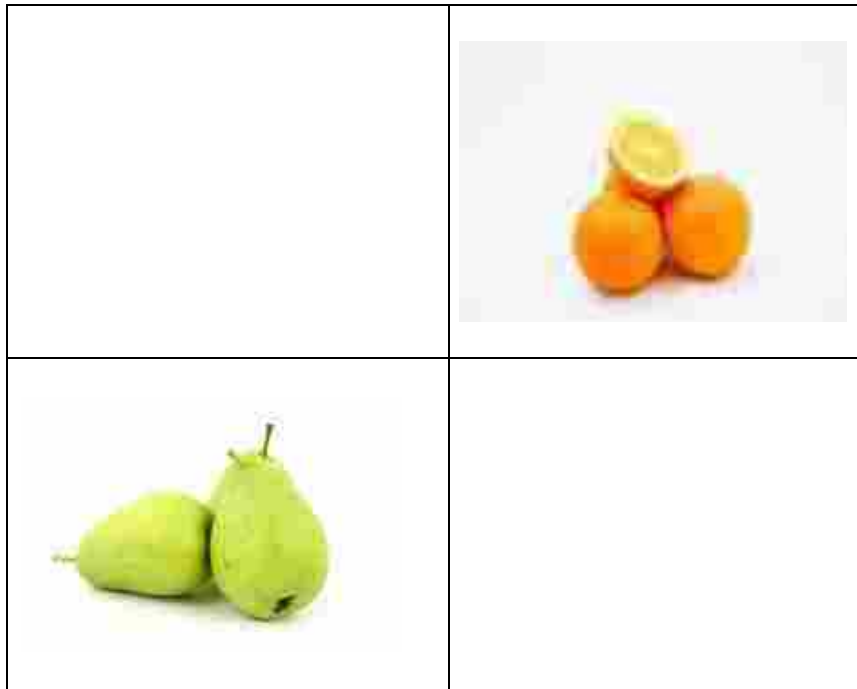
“O que é que vês nestas imagens?”

“O que falta nesta imagem?”

“Onde se encontravam as frutas em falta?”

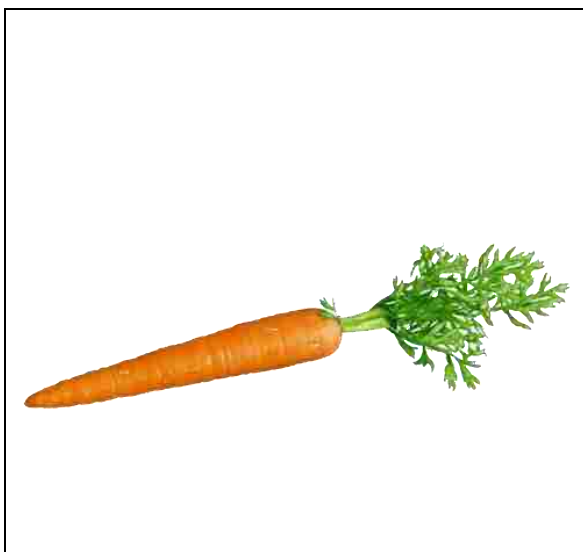
“Fixa-te nos objetos que tens na imagem e tenta recordar onde estão, pois irei perguntar-te o seu local.”

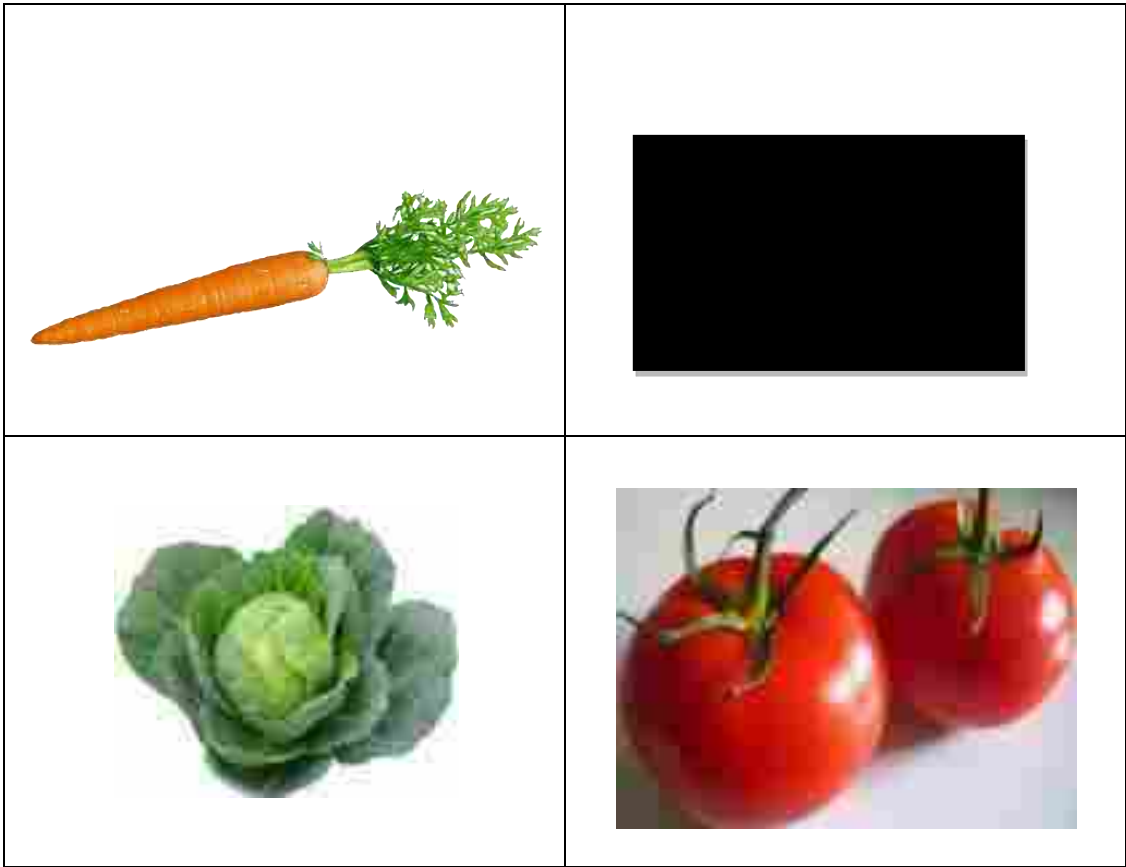




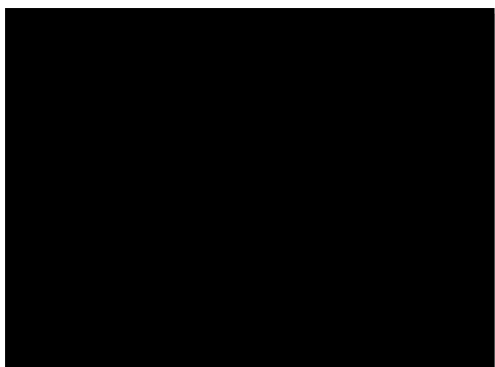


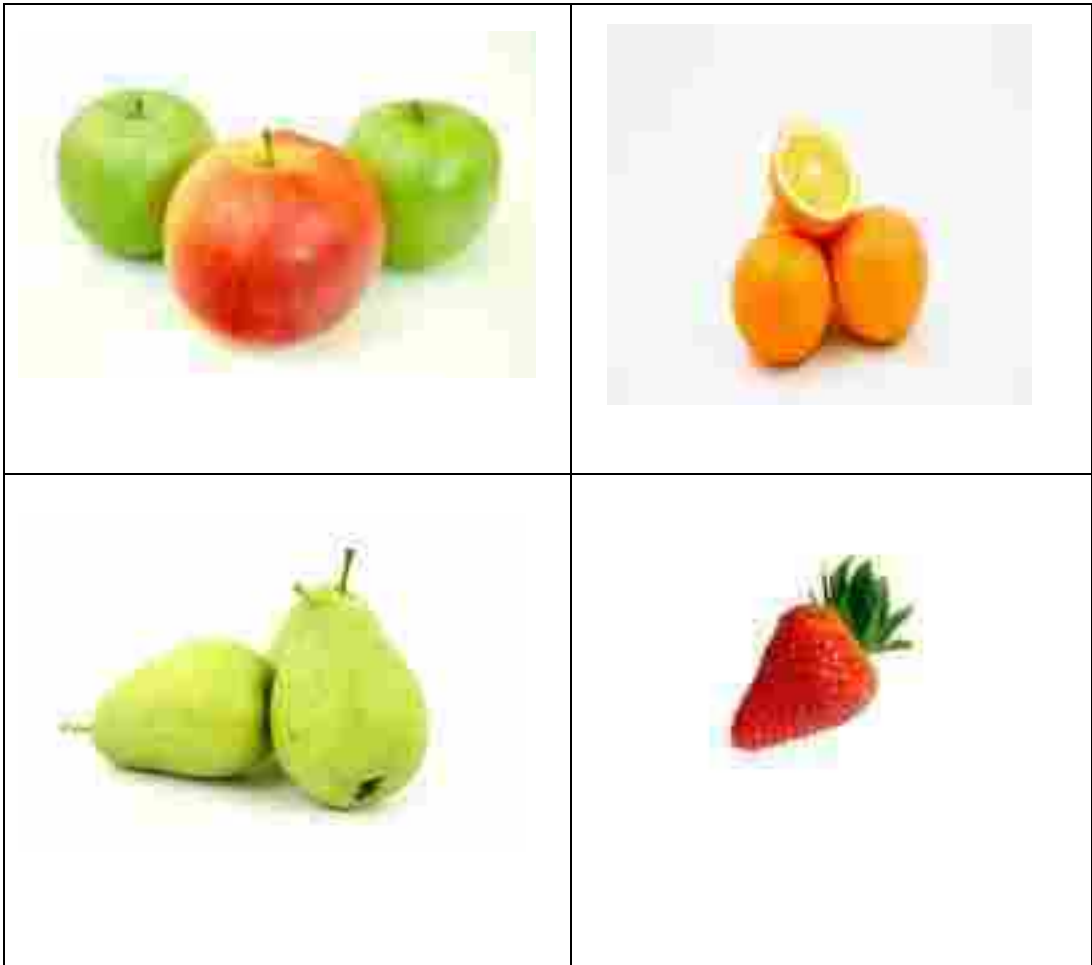
	
	



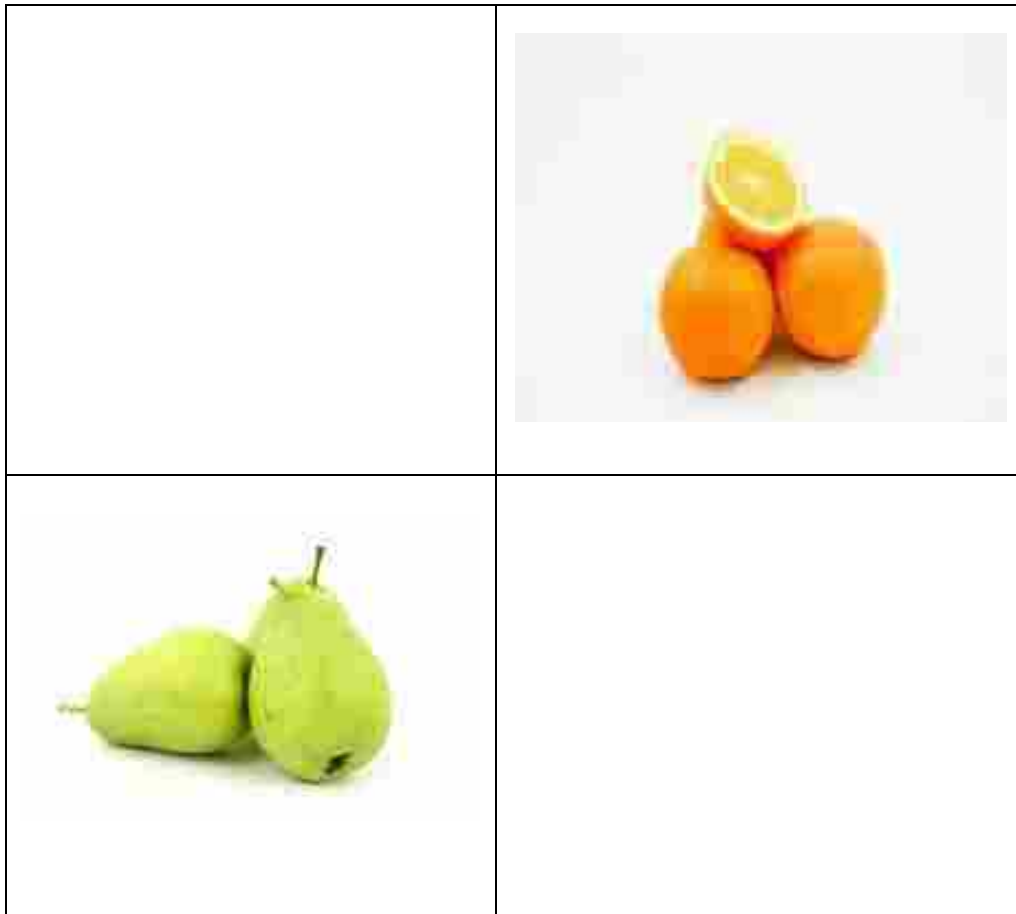
















Material	Conjuntos de 3 elementos pertencentes a categorias diferentes (ex. frutos, talheres, objetos de higiene pessoal).
Instruções	Apresente à pessoa 3 elementos de uma categoria (frutos, talheres, objetos de higiene pessoal), colocando-os em cima de uma mesa. Nomeie e comente separadamente e com detalhe as características de cada um dos elementos, tais como por exemplo o limão (é um fruto, de cor amarela, é para fazer limonadas). Dê oportunidade à pessoa para manipular cada um dos elementos. Retire os elementos de cima da mesa, colocando-os de forma a que a pessoa não os veja.

Exemplo

Categoria: Frutos

“Que fruto é este?” “Qual a sua cor?”

“Agora mexe nos frutos!”

“Fixa-os bem, pois irei pedir-te para os recordares”



“O que é que estava em cima da mesa? Estava alguma fruta? Era alguma coisa para beber?”

Repetir o procedimento para as diferentes categorias de objetos.



Material	Imagens de objetos comuns (banco, colher, maçãs, pão, relógio, moto).
Instruções	Nomear os objetos e a sua função. Escrever o nome (para as pessoas com acesso à escrita).

Mostrar as imagens dos objetos comuns.

"Diz o nome destes objetos."

"Para que serve cada um?"

"Escreve o nome por baixo de cada imagem."



























DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**PERCETIVOMOTOR - orientação espacial**
Memória
Atenção

Atividade: "Onde está?"

Material	Imagem de 4 divisões da casa (cozinha, sala, quarto e casa de banho) Imagens dos utensílios/objetos presentes em cada divisão da casa.
Instruções	Localizar nas imagens os objetos e a respetiva posição no espaço. Fazer perguntas sobre as imagens.

Mostrar a imagem da cozinha.**"O que vês na imagem?"**

Resposta: É uma cozinha.

Colocar as imagens dos objetos da cozinha à frente da pessoa.**1. "O que está em cima do fogão?" "Aponta." "Escolhe a imagem igual."**

Resposta: Panela.

2. "Onde está a taça?"

Resposta: Está entre a farinha e o açúcar.

3. "O que está na parte de baixo do armário?"

Resposta: São os amendoins.

4. "O que está por cima da banca?"

Resposta: É a jarra da água.

5. "Quantos fornos estão em cima da banca junto à parede?"

Resposta: Dois.

6. "Está alguma pessoa na imagem?"

Resposta: Não.

Mostrar a imagem da sala.

“O que vês na imagem?”

Resposta: É uma sala.



Colocar as imagens dos objetos da sala à frente da pessoa.

1. “O que está na parede?”

Resposta: É a televisão.

2. “O que está entre o puf e o móvel?”

Resposta: É a planta.

3. “O que está em cima do sofá?”

Resposta: São as almofadas.

4. “O que está desenhado na parede?”

Resposta: São as folhas.

5. “O que está por cima do tapete?”

Resposta: São as mesas.

6. “O que está por baixo da televisão?”

Resposta: É o armário.

7. “Consegues ver as janelas?” “Aponta.”

Mostrar a imagem da casa de banho.

“O que vês na imagem?”

Resposta: É uma casa de banho.



Colocar as imagens dos objetos da casa de banho à frente da pessoa.

1. **“Consegues ver a banheira? Aponta.”**
2. **“O que está entre a sanita e a banheira?”**

Resposta: É o papel higiénico.

3. **“Consegues ver o lavatório? Aponta.”**
4. **“Vês alguma torneira? Aponta.”**
5. **“Onde está o chuveiro? Aponta.”**

Mostrar a imagem do quarto.

“O que vês na imagem?”

Resposta: É um quarto.



Colocar as imagens dos objetos do quarto à frente da pessoa.

1. “O que está no chão à frente do móvel?”

Resposta: São os chinelos

2. “O que está na parte de cima da cama?”

Resposta: É um peluche.

3. “O que está em cima do móvel?”

Resposta: É uma escova de cabelo, uma flor e uma caixa.

4. “O que está em cima da cama?”

Resposta: É uma almofada.

5. “Vês algum aquecedor?”

Resposta: Não.

6. “Se quiseres acender a luz, onde deves fazê-lo? Aponta.”













DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	PERCETIVOMOTOR - Orientação Espacial Linguagem Funções executivas
	Atividade: Diferenciar localizações espaciais

Material	Folha A4 dividida em 6 quadrículas. Imagens de objetos (pente, pasta de dentes, sabonete, maçã, tesoura, lápis).
Instruções	Nomear as imagens. Colocar as imagens na grelha, cumprindo as instruções de “em cima”, “em baixo”, “no meio”, “à direita”, “à esquerda”.

Colocar em cima da mesa a grelha e dar uma imagem à pessoa, pedindo que a nomeie. De seguida, dar instruções para que coloque a imagem na grelha na posição solicitada.

Exemplo:

- Escolher uma imagem e dar a instrução: ***“põe o...em cima”***;
- Com a segunda imagem dar a instrução: ***“põe o...em baixo”***;
- Com a terceira imagem dar a instrução: ***“põe a...no meio, em cima”***;
- Escolher uma imagem e dar a instrução: ***“põe o...em cima à direita”***;
- Com a segunda imagem dar a instrução: ***“põe o...em baixo à esquerda”***;

Continuar da mesma forma com as restantes imagens, até ficar toda a grelha preenchida.

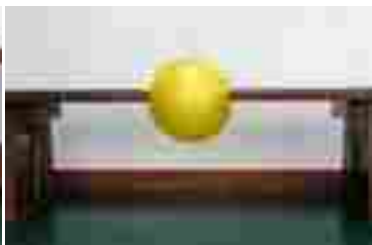
Nota:

Se a pessoa tiver dificuldade em diferenciar estes conceitos, deve fazer-se um treino prévio com as imagens abaixo indicadas.

No caso de se registarem dificuldades com os termos direita/esquerda colocar uma fita no braço direito da pessoa, enfatizando que aquele é o braço direito.



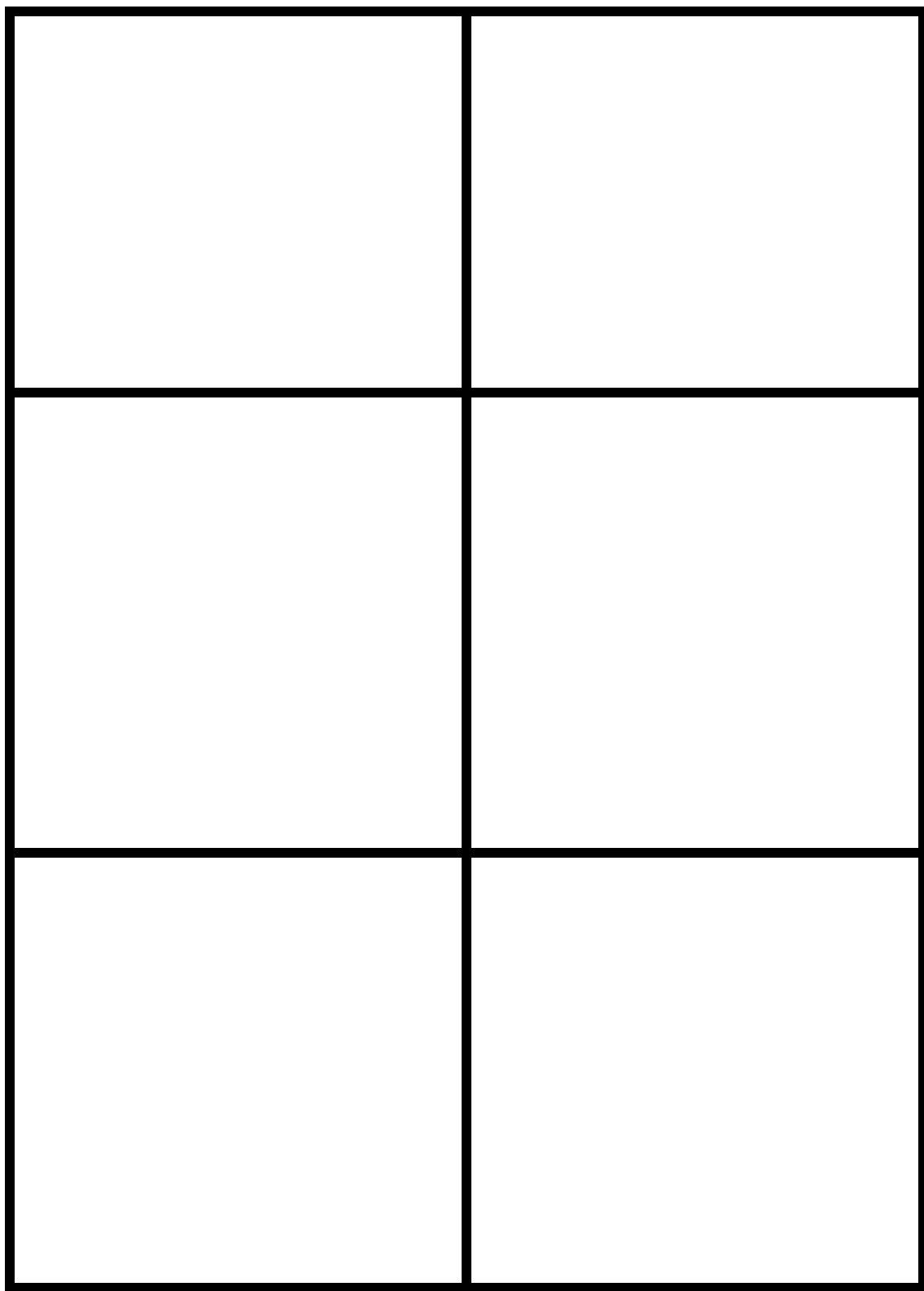
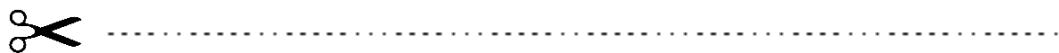
Em baixo



No meio



Em cima





✂

DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	PERCETIVOMOTOR Atividade: Acertar na garrafa
----------------------------	--

Material	 5 Argolas de cores diferentes  5 Garrafas de cores correspondentes à das argolas Num espaço amplo criar esta atividade: Colocar as garrafas no chão seguindo uma linha horizontal.
Instruções	Posicionar a pessoa sobre uma marca a uma distância razoável (considerar as competências motoras de cada um); Pedir à pessoa para lançar as argolas, de forma a acertar na garrafa da mesma cor (cada pessoa deve efetuar no máximo 5 lançamentos).

“Que objeto tens na mão?”

Resposta: é um arco.

“De que cor é que é?”

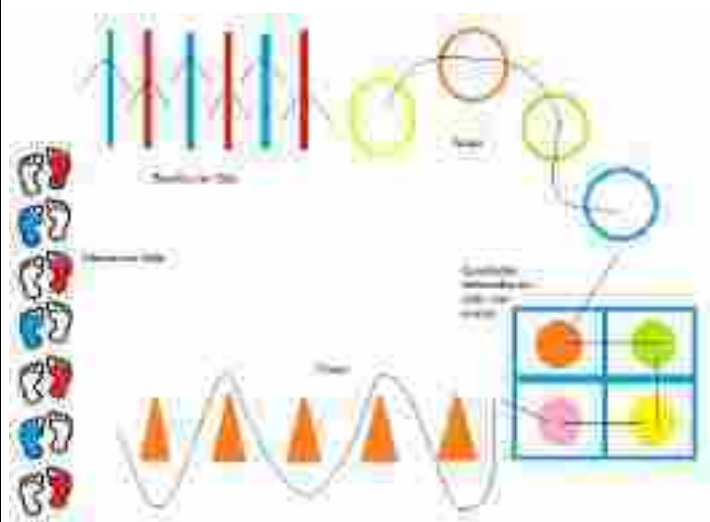
“Onde está a garrafa da mesma cor? Aponta.”

“Agora põe os pés nesta marca e vais lançar o arco para a garrafa desta cor.”

Proceder da mesma forma para os restantes elementos.

Material

4 arcos
6 bastões (3 de cada cor)
7 pares de pegadas
5 cones
4 marcas circulares



Num espaço amplo criar o circuito:

1. Colocar os pares de pegadas no chão (azuis – lado esquerdo; vermelhas – lado direito).
2. Colocar no chão 6 bastões espaçados entre si.
3. Colocar 4 arcos no chão aproximados entre si.
4. Com fita de cor desenhar o quadrado no chão e colocar 4 marcas circulares nas quadriculas.
5. Colocar 5 cones no chão, com algum espaço entre eles (se necessário colocar fita de cor no chão, de modo a orientar o percurso).

Instruções	A pessoa deve colocar o pé esquerdo sobre a “pegada azul” e o pé direito sobre a “pegada vermelha” (incentivar à alternância dos membros inferiores). De seguida a pessoa deverá passar a zona dos bastões e sobre o bastão azul em primeiro com o pé esquerdo e no bastão vermelho com o pé direito (uma vez mais incentivar à alternância dos membros inferiores). Ao encontrar os arcos, a pessoa deverá juntar os dois pés e saltar pelos 4 arcos (se a pessoa não conseguir pode saltar com os pés alternados ou executar a tarefa colocando um pé em cada arco). Na etapa seguinte surge o quadrado onde a pessoa deverá passar pelas 4 marcas com o salto em “pé-coxinho” (se não conseguir pode saltar com os pés alternados ou colocar os 2 pés em 2 círculos e repetir para os seguintes). Por fim, surge o percurso com os cones, no qual a pessoa deverá contornar apenas por um dos lados do cone, de forma a realizar marcha em linha curvilínea.
-------------------	--

Colocar a pessoa junto às pegadas

“Vamos fazer este circuito! Em cada sítio tens de fazer uma coisa diferente”

“Os pés que tu vês são de cor diferente; vais pôr o teu pé esquerdo em cima da primeira pegada azul (pode-se sinalizar dando um toque na perna esquerda da pessoa) e depois pões o teu pé direito em cima da pegada vermelha”

“Continua até ao fim das pegadas!”

“Agora vais ter de passar por estes bastões; Vais fazer da mesma maneira: primeiro passas com este pé o bastão azul (pé esquerdo) e agora passas por cima do bastão vermelho com o outro pé (pé direito). Passa os bastões todos até ao fim.”

“O que tens agora no chão?”

Resposta: São os arcos.

“Então vais saltar para dentro de cada um.”

“Agora tens aqui umas marcas no chão, vamos tentar saltar para cada uma só com um pé. Podes saltar com os dois pés ao mesmo tempo.”

“Por último temos aqui uns cones. O que tu tens a fazer é caminhar ao longo desta linha, sem tocar nos cones.”

(repetir procedimento para as outras pessoas do grupo)

Material	 Bolas de Boccia
Instruções	Cada jogador deverá ter três bolas da mesma cor; Colocar previamente a bola branca no chão; O primeiro jogador deverá lançar uma bola tentando aproximá-la da bola branca; De seguida joga o outro jogador; Cada jogador deve fazer três lançamentos de forma intercalada; Medem-se as distâncias das bolas lançadas relativamente à bola branca; Ganha quem tiver aproximado mais a sua bola à bola branca. (Esta atividade pode ser realizada em pé ou sentado)

“Vamos realizar um jogo que se chama Jogo de Boccia.”

Posicionar a bola branca e dar três bolas da mesma a um dos jogadores.

“Agora vais-te colocar nesta posição e lançar uma das tuas bolas de maneira a que fique o mais perto possível da bola branca.”

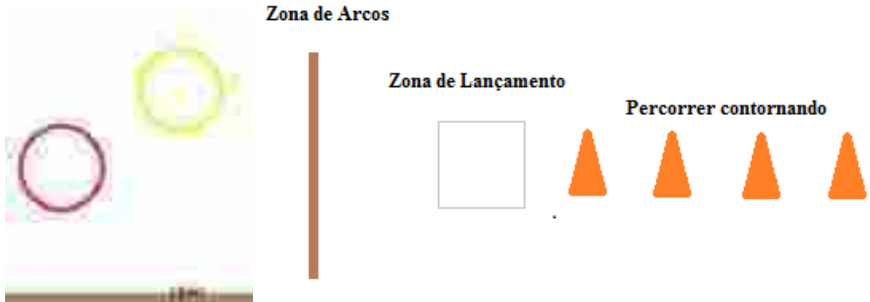
Dar três bolas de cor diferente a outro jogador. Repetir as instruções.

Medir as distâncias dos lançamentos efetuados e anunciar o vencedor da jogada.

Repetir o procedimento para os restantes jogadores.

O jogo termina quando cada jogador tiver realizado três lançamentos.

DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	PERCETIVOMOTOR Atividade: Tiro ao arco
----------------------------	--

Material	2 Arcos 6 Bolas 4 cones 1 Cesto  Num espaço amplo criar o seguinte circuito: 1-Colocar 4 cones no chão, com algum espaço entre eles (se necessário, colocar fita de cor no chão, de modo a orientar o percurso). 2-Colocar um cesto com bolas junto a uma marca no chão, sinalizando a zona de lançamento. 3-Colocar os dois arcos acima do nível do chão, a alturas diferentes.
Instruções	Inicialmente a pessoa deverá contornar os cones alternando os lados Ao encontrar o cesto com bolas a pessoa deverá parar na marca que encontra no chão e fazer, pelo menos, 3 lançamentos da bola, a diferentes níveis (exemplo: por cima do ombro, ao nível da anca e ao nível dos joelhos) com o objetivo de acertar as bolas dentro dos arcos.

“Caminha ao longo desta linha, passando ao lado dos cones. Mas, começa primeiro com esta perna, depois com a outra.”

Repetir este tipo de instrução sempre que necessário.

“Agora põe os pés nesta marca e vais lançar a bola, de maneira a acertar dentro do arco. Vamos começar. Agora lança a outra bola e repara que o arco está noutra posição.”

Repetir procedimento até efetuar pelo menos três lançamentos.

Material	 1 Cubo com imagens de atividades em cada face  1 Bola  1 Cesto  1 Arco  1 Cone  1 Cadeira
Instruções	A atividade deverá ser iniciada com as pessoas em círculo e à sua vez cada uma lança o dado. Em seguida, deverá executar o exercício mencionado na face que ficou virada para cima.  Na face do cubo representada na imagem, a pessoa deverá agarrar numa bola com as duas mãos e elevar os braços em extensão o máximo que conseguir.

		Na face seguinte é instruído que a pessoa segure na bola com uma mão virada para baixo e execute a extensão lateral do braço. De seguida, deve trocar à frente do tronco a bola para a outra mão e executar a extensão desse braço.
		Ao surgir esta face, a pessoa deverá segurar o arco com as duas mãos e atirá-lo, tentando acertar no cone (caso a pessoa não consiga, deve aproximar-se do cone e colocar o arco no mesmo).
		A seguinte imagem indica que a pessoa deverá agarrar a bola e acertar no cesto. A distância da pessoa face ao cesto pode ser ajustada.
		A pessoa deverá sentar-se e seguir a instrução do cubo que indica que deverá levantar-se e fechar os olhos.
		Por último, no exercício representado nesta face do cubo, a pessoa deverá levantar-se e, de seguida, baixar-se permanecendo na posição de “cócoras” durante 10 segundos (caso a pessoa não consiga manter-se nesta posição, poderá colocar-se de cócoras e de imediato levantar-se).

“Atira o cubo. Vê o que te saiu. Agora vamos fazer igual.”

(repetir procedimento para todos os intervenientes e tentar que todos realizem os diversos exercícios indicados nas diferentes faces do cubo)



DOMÍNIOS ENVOLVIDOS**PERCETIVOMOTOR**

Atividade: Faz como eu!

Material	 1 Cadeira
Instruções	A atividade poderá ser iniciada com as pessoas dispostas em círculo com as cadeiras afastadas. Estas deverão posicionar-se com os pés juntos e os braços estendidos ao longo do corpo. 1. Realizar movimentos de extensão e flexão do pescoço no sentido esquerda, direita, trás e frente.  2. Realizar a extensão dos braços para os lados e tentar manter durante pelo menos 10 segundos.  3. Em pé e com os pés juntos, a pessoa deve esticar os braços atrás das costas e tentar unir as palmas das mãos durante cerca de 10 segundos. 

4. Elevar os ombros o máximo possível e contar pelo menos até 10.



5. Colocar a mão sobre o ombro respectivo e fazer a rotação do ombro. Primeiro realizar um de cada vez e depois os dois ao mesmo tempo. Realizar a rotação para a frente e depois para trás.



6. A pessoa deverá encontrar-se sentada e esticar o tronco o máximo para a frente sem movimentar as pernas ou deslocar-se na cadeira.



7. Sentado na cadeira deverá esticar uma perna de cada vez e elevar, manter pelo menos 10 segundos.



1. **“Vamos olhar para o teu colega do lado... agora para o outro colega! Vamos olhar para o céu/teto... e agora para o chão!
Vamos rodar a cabeça, devagarinho, para baixo, para o lado, para trás, para o outro lado e para a frente...”**
2. **“Abre bem os braços até quase tocares nos teus colegas dos lados... vamos contar até 10 sempre com os braços abertos... ”**
3. **“Vamos levantar-nos e juntar as palmas das mãos atrás das costas... E contamos outra vez até 10...”**
4. **“Temos de chegar com os ombros às nossas orelhas... e vamos contar até 10...”**
5. **“Mete a tua mão num ombro e vamos rodar... vem atrás, sobe e volta a descer... agora o mesmo com o outro ombro...”**
6. **“Tenta tocar com as mãos no chão sem levantar da cadeira.”**
7. **“Estica uma perna para a frente e levanta até onde conseguires... vamos contar até 10 sempre com a perna levantada... agora com a outra...”**

DOMÍNIOS ENVOLVIDOS	PERCETIVOMOTOR
	Atividade: Paraquedas

Material	 1 Paraquedas  1 Bola
Instruções	As pessoas devem colocar-se em círculo, afastadas umas das outras, em volta do paraquedas disposto no chão. Com a bola sobre o paraquedas o grupo deverá realizar vários movimentos sem a bola cair no chão (diferentes movimentos dos membros superiores).

É colocada uma bola sobre o paraquedas e em grupo deverão levantá-lo ao mesmo tempo à contagem do **“1, 2 e 3!”**.

“Vamos todos mexer o paraquedas e levar a bola ao meio... vamos mexer mais rápido... agora mais devagarinho”

“Vamos levantar o paraquedas para que a bola vá até ao Manuel... agora vamos levar a bola até à Ana... e à Maria, sem deixar sair do paraquedas” ... “Muito bem! Vamos mandar a bola de volta para o meio do paraquedas.”

“Vamos baixar o paraquedas... agora todos ao mesmo tempo vamos levantar para a bola subir muito alto... outra vez e vamos levar a bola ainda mais alto.”

“Agora vamos baixar o paraquedas, levantá-lo bem alto e metermo-nos debaixo dele para nos escondermos!”

DOMÍNIOS ENVOLVIDOS		PERCETIVOMOTOR
		Atividade: Discos Táteis

Material	 10 Discos Táteis (5 Grandes e 5 Pequenos)  Venda para os olhos
Instruções	Os vários discos grandes deverão estar dispostos em linha no chão para facilitar a passagem da pessoa entre eles. A pessoa ou os vários elementos do grupo deverão estar de olhos vendados e pés descalços. Antes de começar a caminhar sobre os discos grandes é entregue um disco pequeno para a mão da pessoa. Esta deverá sentir e explorar o disco e depois deverá percorrer os discos grandes até encontrar o que apresenta a mesma textura. Ao descobrir a associação correta deverá ser entregue um disco pequeno novo. O processo repete-se até completar as cinco associações. Tendo em conta que a pessoa pode apresentar algumas dificuldades no equilíbrio ao deslocar-se entre os discos, esta deve ser apoiada por outra pessoa num dos braços.

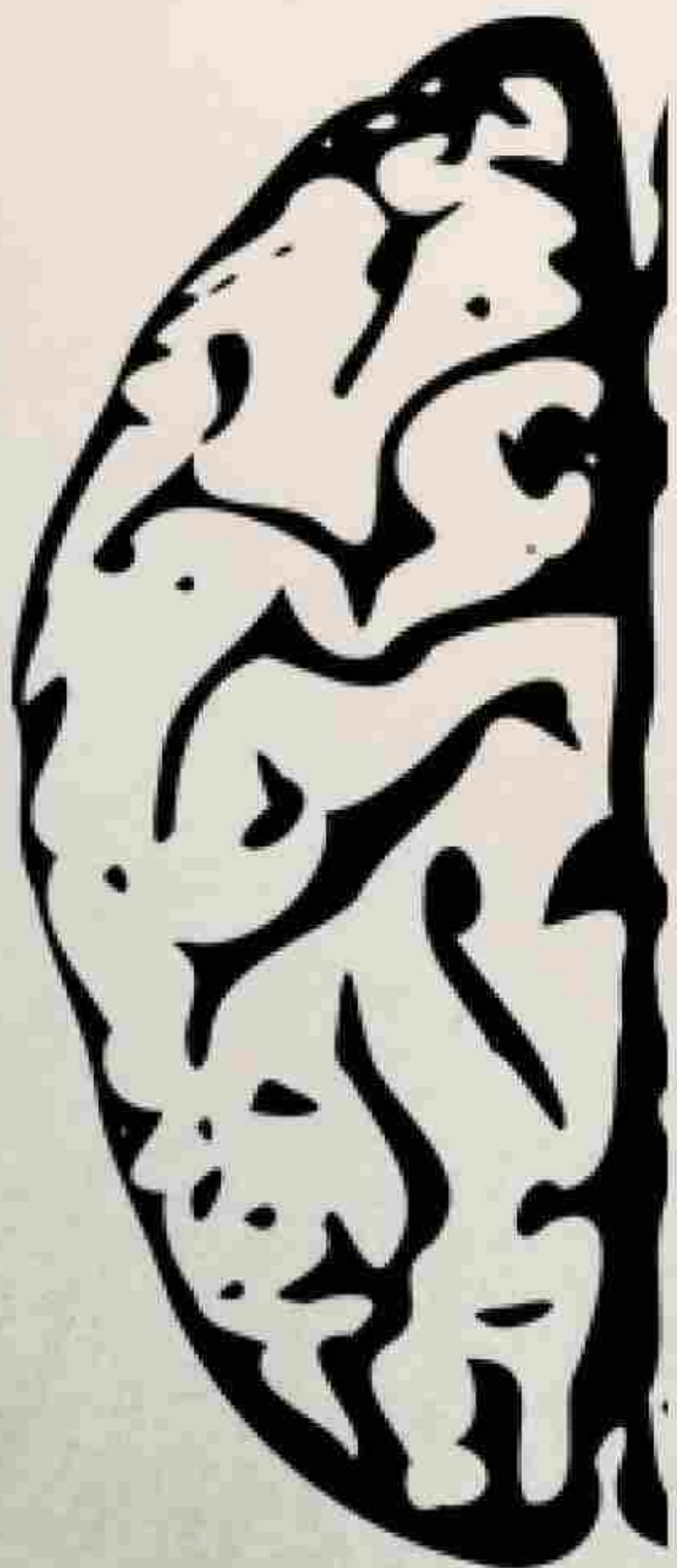
“Para fazer este exercício vais ter que te descalçar e depois pôr a venda e tapar os olhos.”

“Agora sente o que tens na mão. Com a minha ajuda vais caminhar em cima destes discos, sentir com os teus pés e diz-me qual é igual ao que tens na mão.”

(repetir procedimento até conseguir associar as cinco texturas)

Referências Bibliográficas

- APA. (2013). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais - DSM-5*.: Climepsi Editores.
- Campo, J. A. B., Árias, M., Fernández, M. I. R., & Castro, F. V. (2007). Envejecimiento y Discapacidad Intelectual : La Nueva Etapa.(2), 43-56. Retrieved from
- Caselli, R., Beach, T., Knopman, D., & Graff-Radford, N. (2017). Alzheimer Disease: Scientific Breakthroughs and Translational Challenges92(6), 978-994. Retrieved from
- Heller, T. (2009). Envejecimiento y Discapacidad Intelectual. In (Vol. 40, pp. 67-78): Revista Española sobre Discapacidad Intelectual.
- Serrano, M. (2003). *La memoria: Programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*. Madrid: Instituto de Salud Pública.
- Sheehan, R., Sinai, A., Bass, N., Blatchford, Pippa., Bohnen, I., Bonell, S., Courtenay, K., . . . Strydom, A. (2015). Dementia Diagnostic criteria in Down Syndrome. In: Int J Geriatr Psychiatry.



O manual “Guia para um cérebro Ativo” pretende constituir-se como uma ferramenta de trabalho na promoção e estimulação de funções (atenção complexa, funções executivas, aprendizagem e memória, linguagem, percetivomotor e cognição social) que se encontram particularmente afetadas pelo processo de envelhecimento na população com DID. Resulta da constatação de um número significativo de pessoas com DID na APPACDM de Coimbra que apresentam um acréscimo de dificuldades no funcionamento quotidiano, associadas ao processo de envelhecimento, da falta de instrumentos, metodologias adequadas e intervenções específicas a esta problemática. Este manual foi desenvolvido por técnicos dos diversos Centros de Atividades Ocupacionais da instituição.

APPACDM DE COIMBRA