

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM IDOSOS: IDEIAS PRÁTICAS, FERRAMENTAS E IMPLEMENTAÇÃO NO DIA A DIA

Formação destinada a profissionais e familiares que acompanham pessoas idosas

Domine técnicas concretas de estimulação cognitiva e as ferramentas digitais DYNSEO para melhorar a autonomia e o bem-estar dos idosos

Duração : 5 horas	Módulos : 5 módulos
Lições : 16 lições	Público : Cuidadores profissionais, animadores, auxiliares de vida, familiares e cuidadores próximos
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Esta formação de 5 horas oferece uma base sólida sobre o funcionamento cognitivo no envelhecimento e fornece um repertório rico de atividades práticas para estimular a memória, a atenção, a linguagem e as funções executivas. Você aprenderá a adaptar as atividades de acordo com o perfil cognitivo da pessoa acompanhada, desde o envelhecimento normal até os transtornos cognitivos moderados. O programa combina conhecimentos teóricos essenciais, ideias concretas aplicáveis imediatamente no dia a dia e um módulo completo dedicado às ferramentas digitais DYNSEO (EDITH e JOE). Ao final da formação, você será capaz de construir um programa de estimulação cognitiva personalizado e escolher a ferramenta adequada para cada situação.

Resumo dos módulos

MÓDULO 1	Compreender o envelhecimento cognitivo para melhor estimular	4 lições
MÓDULO 2	Estimular no dia a dia — ideias práticas sem material especializado	4 lições
MÓDULO 3	Ateliês coletivos e animações cognitivas — ideias e formatos	4 lições
MÓDULO 4	Colocar em prática com as ferramentas DYNSEO	4 lições
MÓDULO 5	As ferramentas DYNSEO	Módulo prático

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender as mudanças cognitivas ligadas ao envelhecimento normal e patológico
- Identificar os diferentes tipos de memória e funções cognitivas a estimular
- Aplicar atividades práticas de estimulação cognitiva nos gestos do dia a dia
- Organizar ateliês coletivos de estimulação adaptados a diferentes perfis cognitivos
- Utilizar as ferramentas digitais DYNSEO (EDITH e JOE) de forma eficaz
- Construir um programa de estimulação cognitiva personalizado e traçar os progressos

Informações gerais

Duração	5 horas
Público visado	Profissionais que acompanham pessoas idosas (cuidadores, animadores, auxiliares de vida), familiares e cuidadores próximos
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)

Certificação	Qualiopi - Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO - N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Lição 1 - O cérebro que envelhece — o que muda e o que permanece intacto

- O retardamento no processamento da informação: um fenômeno normal e progressivo
- Funções que declinam naturalmente versus funções preservadas ou reforçadas
- Memória semântica, vocabulário e sabedoria prática como recursos duradouros
- A plasticidade cerebral ao longo da vida: o cérebro continua a se remodelar após os 80 anos

Lição 2 - Lição 2 - Os diferentes tipos de memória e como estimulá-los

- Memória episódica: a mais frágil, estimulável pela reminiscência de memórias pessoais
- Memória semântica: conhecimentos gerais bem preservados, fonte de confiança
- Memória procedural: gestos e saber-fazer resistentes, suporte para atividades manuais
- Memória de trabalho: treino com exercícios direcionados para manter várias informações simultâneas

Lição 3 - Lição 3 - As funções cognitivas além da memória

- Os diferentes tipos de atenção e como trabalhar cada um deles
- Funções executivas essenciais para a autonomia: planejamento, organização, inibição, flexibilidade
- A linguagem no envelhecimento: falta de palavras e compreensão lenta
- Cognição social e seu impacto no bem-estar relacional

Lição 4 - Lição 4 - Envelhecimento normal, MCI e demência — orientações para direcionar a estimulação

- Diferenciar envelhecimento cognitivo normal, MCI e demências
- Características específicas das demências tipo Alzheimer, Lewy e vascular
- Adaptar a estimulação de acordo com o estágio cognitivo
- Por que a estimulação permanece relevante em todos os estágios: reserva cognitiva e qualidade de vida

Lição 1 - Lição 1 - Estimulação cognitiva nos gestos do dia a dia

- A higiene como atividade cognitiva: nomear objetos, sequenciar etapas, encorajar a iniciativa
- A refeição como estimulação multissensorial: reconhecer alimentos, evocar memórias gustativas
- Os deslocamentos: se orientar, memorizar trajetos, nomear os locais
- Envolver a pessoa em tarefas domésticas simples: dobrar roupa, pôr a mesa, regar plantas

Lição 2 - Lição 2 - Atividades de estimulação da memória — ideias concretas

- Jogos acessíveis de baixo custo: 7 erros, labirintos, palavras cruzadas adaptáveis
- Jogos de cartas cognitivos: memória, dominós, associação de imagens e palavras
- O diário do dia: contar o que fizemos, o que comemos, quem vimos para ancorar o presente
- Leitura em voz alta seguida de perguntas abertas e troca sobre o conteúdo

Lição 3 - Lição 3 - Atividades de estimulação da linguagem e da comunicação

- Adivinhações e charadas para estimular a busca pela palavra e o raciocínio
- Provérbios a completar: memória semântica e cultura compartilhada
- Conversa guiada com um tema do dia para estruturar a comunicação sem forçar
- Leitura de imagens: descrever fotos ou pinturas, identificar personagens, imaginar histórias

Lição 4 - Lição 4 - Atividades de estimulação das funções executivas e da atenção

- Receitas de cozinha simplificadas: planejar etapas, seguir listas, verificar resultados
- Organização e triagem: classificar objetos por cor, tamanho ou categoria
- Jogos de estratégia acessíveis: dominós, dados, batalha para trabalhar inibição e planejamento
- Cópia de desenhos e coloridos guiados: atenção sustentada e coordenação oculo-manual

Lição 1 - Lição 1 - Organizar um workshop de estimulação cognitiva em grupo

- Tamanho ideal do grupo: 4 a 8 pessoas para manter a atenção e as interações
- Duração ótima: 30 a 45 minutos com pausas se necessário
- Alternar registros em uma sessão: motor, cognitivo, sensorial, emocional

- O prazer como motor principal: o sucesso se mede pelo desejo de voltar

Lição 2 - Lição 2 - Ateliês de cultura e conhecimentos gerais

- Quiz cultural adaptado: perguntas por tema e década, formato em equipe ou individual
- Ateliê de geografia: nomear capitais, regiões, monumentos em mapas ilustrados
- Ateliê de história: reconhecer personagens, datar eventos, completar cronologias
- Ateliê de música: reconhecer melodias, cantar juntos, associar canções a épocas

Lição 3 - Lição 3 - Ateliês criativos e sensoriais com alto potencial cognitivo

- Ateliê de pintura ou desenho: escolha de cores, reprodução de modelo, criação comentada
- Ateliê de jardinagem cognitiva: nomear plantas, planejar cuidados, observar mudanças
- Ateliê de culinária: medir, misturar, seguir receitas — estimulação multissensorial e executiva
- Ateliê sensorial: caixas misteriosas para identificar pelo toque, olfato e gosto

Lição 4 - Lição 4 - Adaptar a animação cognitiva aos transtornos cognitivos moderados a severos

- Simplificar sem infantilizar: respeitar a dignidade e as competências preservadas
- Valorizar a memória procedural: gestos que o corpo não esquece
- A atividade prazer como objetivo principal: bem-estar antes da eficácia cognitiva
- Gerir a heterogeneidade: criar subgrupos e propor níveis diferentes na mesma atividade

MÓDULO 4

Colocar em prática com as ferramentas DYNSEO

4 lições

Lição 1 - Lição 1 - EDITH — estimulação cognitiva para idosos válidos e em prevenção ativa

- Apresentação do EDITH: 30 jogos cobrindo memória, atenção, linguagem, cálculo e funções executivas
- Jogos recomendados para seniors válidos: níveis intermediários e avançados com progressão personalizada
- Uso em sessão individual: duração, frequência, acompanhamento dos progressos
- Uso em grupo: projeção na tela, modo competição suave, animação de equipe

Lição 2 - Lição 2 - EDITH — adaptação para idosos com transtornos cognitivos leves a moderados

- Jogos EDITH adaptados aos perfis MCI e demência inicial: níveis acessíveis sem cronômetro estressante
- Jogos de reconhecimento visual, emparelhamento e categorização mais relevantes
- Calibrar a dificuldade sessão após sessão de acordo com o estado do dia
- Gerenciar situações de fracasso: desdramatizar e reorientar para o jogo, não para o desempenho

Lição 3 - Lição 3 - JOE — prevenção cognitiva para seniors ativos e autônomos

- Apresentação do JOE: programa de prevenção para adultos ativos e idosos saudáveis
- Módulos JOE: memória de trabalho, atenção, velocidade de processamento, raciocínio
- Oferecer JOE de forma autônoma: instalar, criar perfil, entender resultados
- JOE em instituição: sessões coletivas de prevenção, desafios inter-residentes, acompanhamento em grupo

Lição 4 - Lição 4 - Construir um programa de estimulação cognitiva personalizado com as ferramentas DYNSEO

- Avaliar o perfil cognitivo: escolher a ferramenta, o nível e a frequência adequados
- Arquitetura de um programa semanal tipo: EDITH + atividades manuais + animação coletiva
- Combinar ferramentas digitais e atividades analógicas para variar os registros
- Traçar e compartilhar: anotar sessões, reações e progressos para ajustar o programa

MÓDULO 5

As ferramentas DYNSEO

Módulo prático

Modalidades pedagógicas

- Formação em linha acessível 24h/24 durante 1 ano
- Vídeos pedagógicos, fichas práticas descarregáveis e exemplos concretos
- Avaliações formativas ao final de cada módulo
- Acesso às ferramentas DYNSEO (EDITH e JOE) para experimentação prática
- Suporte pedagógico por e-mail durante toda a duração da formação
- Atestado de conclusão de formação emitido ao final do percurso