

GUIA DE APPS PARA TREINO COGNITIVO

**AMBULATÓRIO DE FISIOTERAPIA
HCFMUSP - 2020**



Esse guia tem como objetivo apresentar as habilidades cognitivas que devem ser treinadas para melhorar a cognição, tendo em vista que a saúde mental é tão importante quanto a física para a pessoa idosa.

Para isso, foram selecionados aplicativos específicos a fim de treinar todas essas habilidades, facilitando a inclusão de um treino cognitivo eficaz no dia-a-dia.

Dessa forma, este guia poderá contribuir para o tratamento e prevenção de doenças cognitivas, bem como auxiliar na melhoria da saúde mental e qualidade de vida.

O QUE É ENVELHECIMENTO COGNITIVO?

É um processo natural que ocorre ao longo da vida, começando na idade adulta, caracterizado pelo declínio de algumas habilidades cognitivas, como, **atenção, linguagem, função executiva, memória, habilidade percepto motora e habilidade visuoespacial**. Por isso, preservar o funcionamento dessas habilidades é fundamental para um envelhecimento saudável.

COMO TREINAR A COGNIÇÃO?



A utilização de tecnologias de informação e comunicação (celulares e tablets) são capazes de treinar a cognição, a partir de **aplicativos**. Com a maior disponibilidade de dispositivos móveis na vida cotidiana, houve o aumento de treinos cognitivos utilizando-se de jogos digitais, devido a capacidade destes estimularem e melhorarem as habilidades cognitivas.

HABILIDADES COGNITIVAS

ATENÇÃO

É a habilidade de entender e processar informações de várias fontes.



MEMÓRIA

É a capacidade de armazenar e recuperar informações.

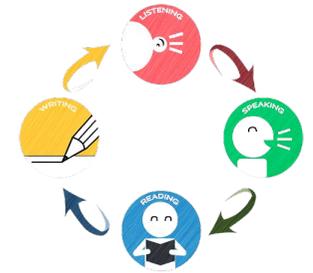


FUNÇÃO EXECUTIVA

São processos mentais de planejamento, tomada de decisão, resolução de problemas, entre outros.

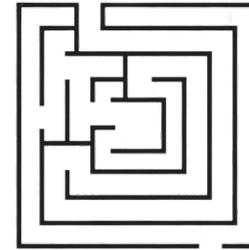
LINGUAGEM

É a capacidade de produzir e compreender palavras faladas, escritas e gestuais.



HABILIDADE VISUOESPACIAL

É a capacidade de compreender representações visuais e relações espaciais no desempenho de tarefas como ler mapas e navegar em labirintos.



HABILIDADE PERCEPTO MOTORA

Qualquer habilidade envolvendo a interação de percepção e movimento.



APPs



APP 1 - TREINAR SEU CÉREBRO JOGOS DA MEMÓRIA

Desenvolvedor - Senior games



APP 2 - TREINAR SEU CÉREBRO JOGOS DE ATENÇÃO

Desenvolvedor - Senior games



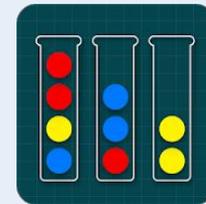
APP 3 - TREINAR SEU CÉREBRO JOGOS DE HABILIDADE VISUAL

Desenvolvedor - Senior games



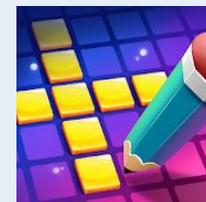
APP 4 - TREINAR SEU CÉREBRO JOGOS DE RACIOCÍNIO

Desenvolvedor - Senior games



APP 5 - BALL SORT PUZZLE COLOR SORTING GAMES

Desenvolvedor - Spica game studio



APP 6 - CODYCROSS PALAVRAS CRUZADAS

Desenvolvedor - Fanatee, Inc



TREINA

APP 1



- ATENÇÃO
- LINGUAGEM
- FUNÇÃO EXECUTIVA
- MEMÓRIA
- HAB. PERCEPTO MOTORA
- HABILIDADE VISUOESPACIAL

APP 2



- ATENÇÃO
- LINGUAGEM
- FUNÇÃO EXECUTIVA
- MEMÓRIA
- HAB. PERCEPTO MOTORA
- HABILIDADE VISUOESPACIAL

APP 3



- ATENÇÃO
- FUNÇÃO EXECUTIVA
- HAB. PERCEPTO MOTORA
- HABILIDADE VISUOESPACIAL

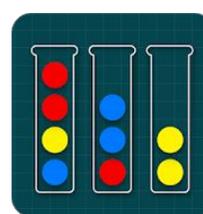


APP 4



- ATENÇÃO
- FUNÇÃO EXECUTIVA
- MEMÓRIA
- HAB. PERCEPTO MOTORA
- HABILIDADE VISUOESPACIAL

APP 5



- ATENÇÃO
- FUNÇÃO EXECUTIVA
- HAB. PERCEPTO MOTORA
- HABILIDADE VISUOESPACIAL

APP 6



- ATENÇÃO
- LINGUAGEM
- FUNÇÃO EXECUTIVA
- MEMÓRIA
- HABILIDADE VISUOESPACIAL

COMO BAIXAR?

1. Clique no ícone da Google Play Store;
 2. Digite o nome do aplicativo na barra de pesquisa;
 3. Clique no ícone do app;
 4. Clique em instalar;
 5. Pronto, agora é só esperar o download ser concluído!
- Lembre-se de verificar se o seu celular está conectado a internet.

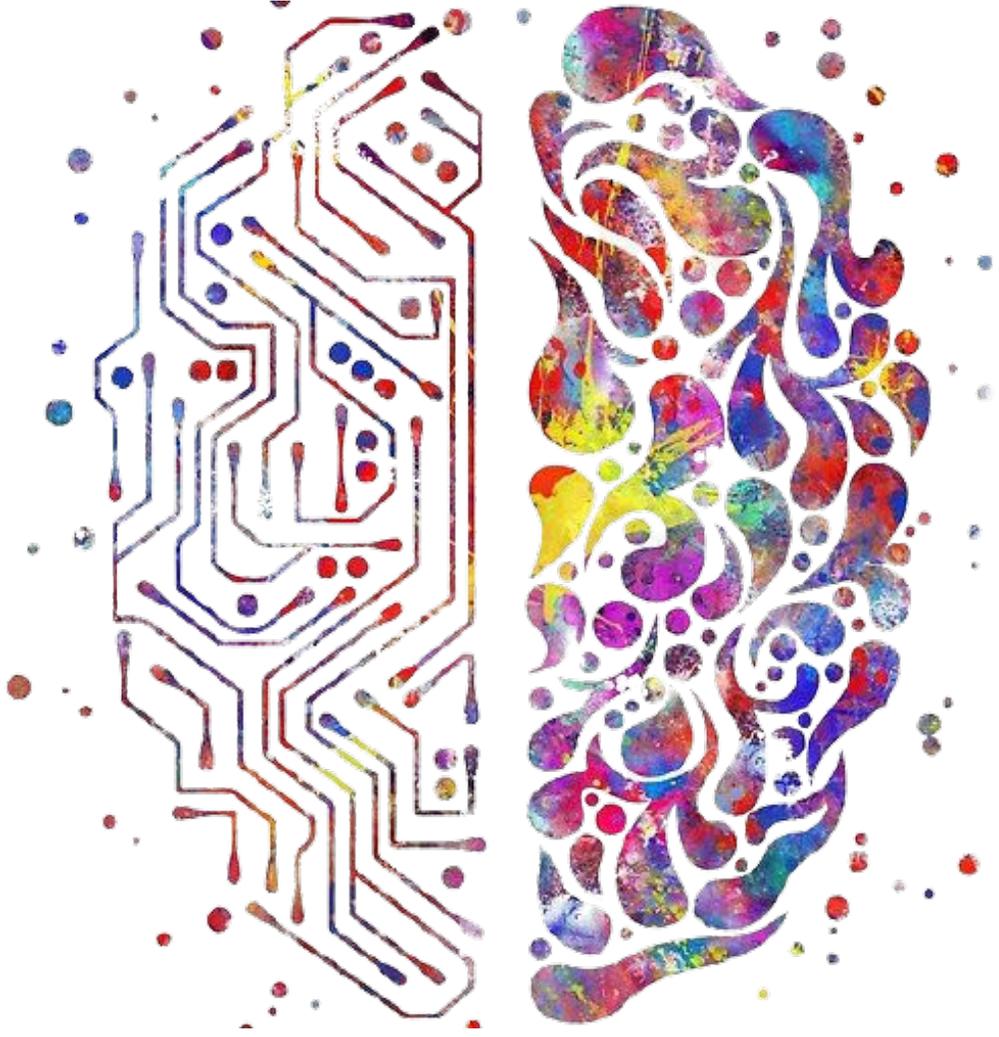
ONDE BAIXAR OS APPS?

Baixe na Google Play Store
(ícone abaixo):



RECOMENDAÇÃO

Não há um consenso de quantidade de treino cognitivo, mas é importante estimular a cognição todos os dias.





FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA

REALIZAÇÃO:

Kananda Choi

SUPERVISÃO:

Clarice Tanaka

Deise Ferreira da Silva

Elainy Kelle Moreira



/FISIOTERAPIAICHC



@FISIOTERAPIAICHC



FISIOTERAPIAICHC.COM.BR