

DICAS APDC

MANTER A ESTIMULAÇÃO FÍSICA, SENSORIAL E COGNITIVA

N.º 27

Neste tempo de distanciamento social é importante mantermos o contacto com os mais velhos. **Agora é hora de retribuirmos o bem que eles nos proporcionaram.**

Atente à saúde física e psicológica dos mais velhos, a APDC sugere as seguintes atividades para **estimular a memória, comunicação, autoeficácia, sociabilização, bem-estar físico e psicológico:**

- ✓ **Ler** uma história (e.g., romance, policial...);
- ✓ **Jogos de tabuleiro** (e.g., xadrez, damas);
- ✓ Jogos de **cartas**;
- ✓ **Conversar** (e.g., pergunte se a pessoa alcançou os seus objetivos de carreira. Aproveite também para aprender com quem tem mais experiência de vida)
- ✓ Jogo da **mimica**;
- ✓ **Estimule a mente** (e.g., palavras cruzadas, jogo do stop, jogo do galo, sudoku)
- ✓ **Pratique atividade física moderada** tal como recomendado pela DGS (Direção-Geral de Saúde) e conscientes da limitação de cada um (e.g., caminhar/movimentar-se no espaço mais amplo da casa).