

# 32 ATIVIDADES DIVERSIFICADAS

ESTIMULAÇÃO SENSORIAL



A estimulação sensorial é a ativação de um ou mais sentidos, como paladar, olfato, visão, audição e tato. A estimulação sensorial permite interagir com o meio ambiente e comunicar de maneiras múltiplas e complexas.

Algumas das atividades que se seguem são adequadas para pessoas em fases iniciais da demência e outras para fases mais avançadas. Como profissional de Animação, deve tomar uma decisão consciente e informada, sobre quais são as mais adequadas antes de as colocar em prática.

As atividades, algumas bem simples, e que podem fazer parte do cotidiano dos idosos, encontram-se agrupadas por sentidos.

## OBJETIVO



Promover o prazer e o bem-estar;  
Promover a estimulação sensorial.

## EXEMPLOS DE ATIVIDADES

Olfato:

Colocar flores perfumadas nos quartos;

Criar um jardim/ vaso sensorial com ervas – deve certificar-se de que as plantas que planta são perfumadas. Não se esqueça dos jasmims, glicínias, lírio-do-vale, violetas e outros;

Usar a aromaterapia através de um difusor de aroma elétrico;

Aplicar cremes para as mãos com cheiro;

Estimular para cheiros de comida, por exemplo, o cheiro de café, do pão, das refeições diárias, (...).

Paladar:

Apresentar aos idosos novos gostos: realizar um "Dia Multi cultural" e pedir aos funcionários e parentes para levar comida típica dos países para degustação;

## EXEMPLOS DE ATIVIDADES

Fazer um jogo de perguntas com alimentos salgados, doces, azedos e amargos. Perguntar exemplos de:

- Comida salgada / doce, amarga e azeda;
- Comida que gostaria de experimentar;
- Comida que nunca vai experimentar;
- Comida que toda a gente gosta e a pessoa não.

Audição:

Facilitar a escuta de sons da natureza, dos poemas e de atividades religiosas, (...);

Oferecer experiências musicais diferentes. Ao oferecer música, deve certificar-se de que não está muito alto e que, a mesma, não está a incomodar os demais idosos;

Mostrar DVDs de cantores famosos;

Ler poemas, provérbios, trava-línguas e rimas.

Tato:

Massajar as mãos e os pés com uma mistura de óleos essenciais;

**[www.primesenior.com](http://www.primesenior.com)**

**Pergunte, Encontre e Aconselhe,  
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!**

Página 4



primesenior

## EXEMPLOS DE ATIVIDADES

Realizar dias especiais de "Terapia de Beleza" para pentear o cabelo, arranjar as unhas e oferecer máscaras faciais;

Proporcionar banhos em banheira de hidromassagem;

Jogar jogos de emparelhamento e correspondência;

Realizar "caixas sensoriais" - caixas cheias de itens personalizados para cada indivíduo. Com a ajuda da família pode-se criar caixas com: fotos, carta de condução, perfume favorito, prêmios, livro favorito, lembranças religiosas, entre outros objetos que estejam "ligados" à pessoa idosa;

Proporcionar a realização de atividades caseiras, como cozinhar, lavar / dobrar roupas, (...);

Facilitar a visita de animais de estimação. Deverá certificar-se que a pessoa gosta de animais de estimação antes de prosseguir com a atividade;

Ter uma caixa com dez a doze peças de tecido em várias texturas para tocar, sentir e relembrar (tamanho 40 x 40cm).

## EXEMPLOS DE ATIVIDADES

O toque é uma boa ferramenta de comunicação; de mãos dadas, um abraço ou uma massagem suave nos ombros é particularmente bom para alertar os sentidos.

### Visão:

Oferecer filmes que retratem a natureza, paisagens, pessoas, cidades e monumentos;

Decorar a instalação com flores e folhagens;  
Organizar uma visita ao Jardim. Os aromas de flores, o som dos pássaros e o ar fresco combinados oferecem uma experiência agradável e estímulo positivo para os sentidos;

Decorar a área de lazer com cores consideradas calmantes (verde, rosa e azul).