

# UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OLIVEIRA, SÃO PAIO E SÃO SEBASTIÃO



Em casa  
estou  
bem!



ATIVIDADES DE  
ESTIMULAÇÃO  
COGNITIVA

## **CADERNO DE ATIVIDADES**

De seguida, encontrará uma série de atividades e exercícios de estimulação cognitiva, que têm como principais objetivos a manutenção e melhoria das habilidades cognitivas, tais como a memória, a lógica, o raciocínio, o cálculo, a atenção, entre outros.

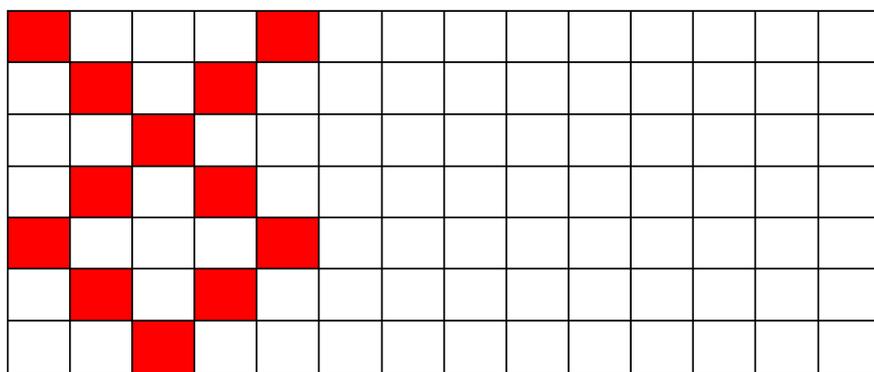
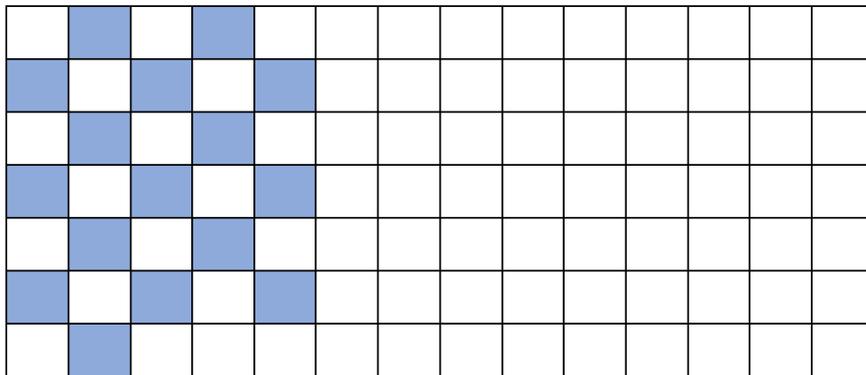
Com o propósito de contribuir para a melhoria da saúde e do bem-estar, físico e psicológico, estas atividades são uma proposta de produtividade, estímulo e distração.

“Um envelhecimento com sucesso exige a baixa possibilidade de adoecer, a manutenção da capacidade cognitiva e física, funcionamento social e bem-estar”. (Fontaine, 2000). A atividade física e o treino cognitivo são muito importantes para a manutenção das nossas capacidades, pois quando o cérebro é estimulado, tem tendência a não sofrer de declínio ou ser mais tardio.

Vamos  
jogar?

**ATIVIDADE 1 – 8 de abril de 2020**

**Siga o modelo apresentado para continuar o preenchimento.**



# Em Casa Estou bem!

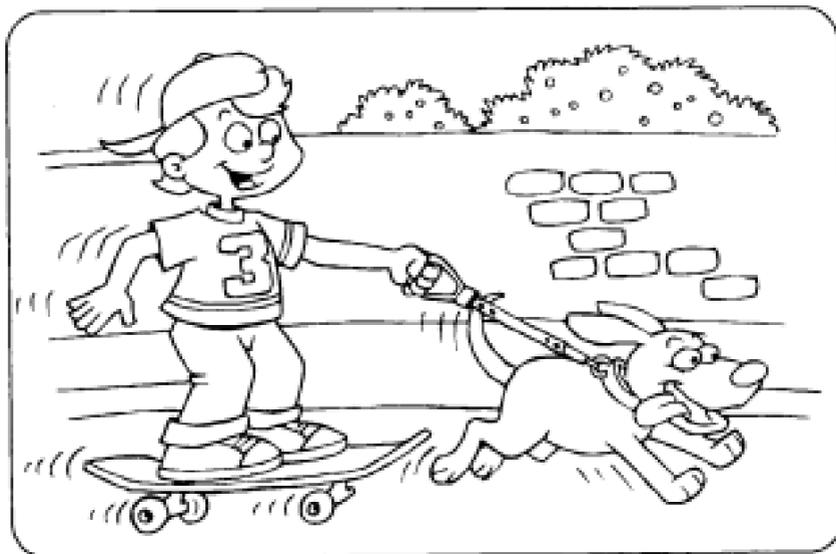
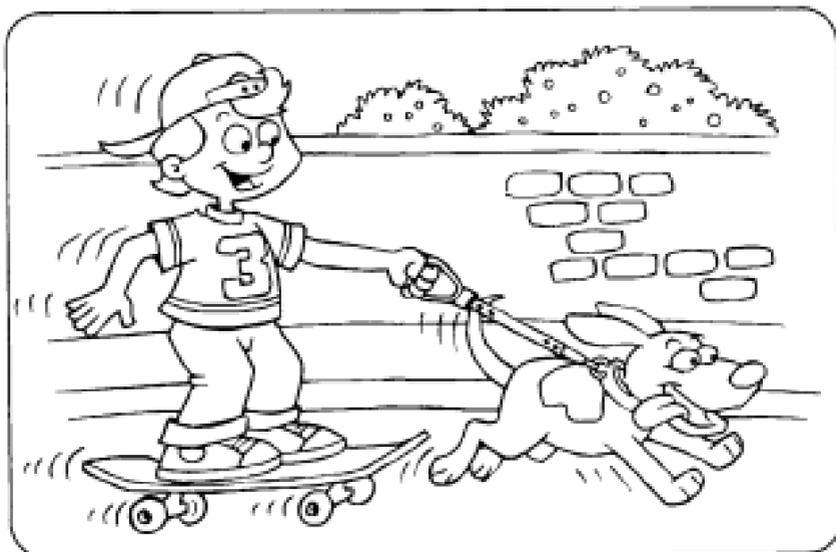
## ATIVIDADE 2 – 9 de abril de 2020

Indique, assinalado com uma cruz, o sentido associado a cada objeto.

**ATIVIDADE 3 – 10 de abril de 2020**

**Encontre as 8 diferenças entre as duas imagens.**



# Em Casa Estou bem!

## ATIVIDADE 4 – 11 de abril de 2020

Sopa de letras – Encontre os 13 utensílios de cozinha.

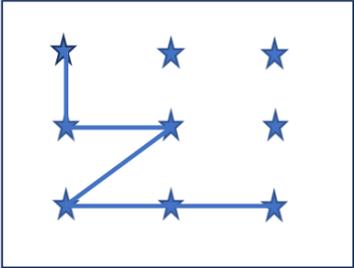
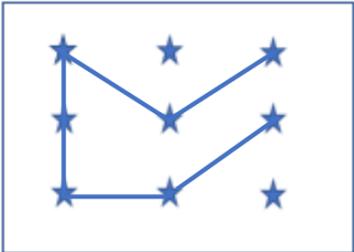
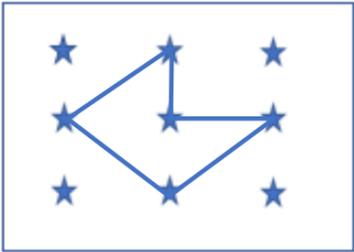
C J B P A S S A D O R K K I E G K B O C P Ç L A E C B O B N M  
N R I C O P P O I B O N T A R A I O L P G B R A L A D O R H B  
N R O I L P G B N U O B N M O P B Q O P A R B N U I B S B N R  
B O A L F G E W C K O P B N M A A E I O F N U U L I D B N M  
B U R W E E P O L A Q P O R E N B A E R T I B N O D R S A Ç P  
L L L E H B N R S D F E W S D R T B V N I O M L P E T R F S A  
E E D F G D S E W Q E J N S D F E E R D F G V D F G P K N J J  
N N J K C O N C H A B N C R T W Q R A L O B V E R C D O I P  
Y T B F C Y U N M O P V B N H Y R E A W Q W X C P L Ç K B N  
O P C O N V B T Y A E A I U O Y B N H B E A W E P L H K L L  
Ç P V B D S R E T D A G F B V O P L Y T R B A I O E C V C D S  
A E F R I G I D E I R A B N V B M L O T A B U A B O P L K I O  
P L B A C S B E P A N E L A V B E O P N M S A C Q E R S A W  
A Q A E R P N L M C X Z A W E R D D Q W E R S A E R G F F B  
N M O P P P L Ç C A B E N M L D E D E R A W Q C B R E O P L  
L H J F S E R F E W E R A S W W S D X E W B N M T O P O I E  
R T A A E W L Ç P K L D S C D G A R F O N M C S R E W P L K  
G F D F P A S D E L P D E R S A E R F G T R B N M P O P V C B  
G F R S R D F A Q E R D F E V B O P O I J L D E N M V B D S E  
A Q E S A F D E R T B N M N P O K L K F R E B E O B F R E T F  
C S A E T O K K P L R E A V B F E W F G O P I J K L M N V B F  
R E T R O G V C B F B G R E T C B D G W E Q P O L T R E T F  
D S A D S E R T R A V E S S A J L K N M N R E R E T R P O N M  
O P V B Y T T Y F A C A N M B N P L O I N M B U I O G T R C B  
R E T U O P L M N U I O Y T B V C V Y L K M N P A E Q Q T Y  
U V C D S P N M C A N E C A L P L L Ç M N B V L O P N T R G  
T H O P N M L Y G R T B J G U I K L F D B A T E D E I R A B N  
L P O B N K Ç P N N M L O P I U T F B C A D R E U I O R E A E

1	Batedeira
2	Assador
3	Ralador
4	Bule
5	Concha
6	Frigideira
7	Tábua
8	Panela
9	Garfo
10	Travessa
11	Prato
12	Faca
13	Caneca

*Em Casa Estou bem!*

**ATIVIDADE 5 – 12 de abril de 2020 (Páscoa Feliz!)**

**Desenhe as formas iguais ao apresentado.**

**ATIVIDADE 6 – 13 de abril de 2020**

**Complete os provérbios Portugueses.**

Amigos, amigos, \_\_\_\_\_

Quem não quer ser lobo \_\_\_\_\_

Em terra de cego \_\_\_\_\_

Um dia da caça \_\_\_\_\_

Não adianta chorar \_\_\_\_\_

Águas passadas \_\_\_\_\_

O pior cego \_\_\_\_\_

Quem ri por último \_\_\_\_\_

Filhos criados \_\_\_\_\_

De grão a grão \_\_\_\_\_

Mais vale um pássaro na mão \_\_\_\_\_

Água mole em pedra dura \_\_\_\_\_

Quem conta um conto \_\_\_\_\_

Quem muito escolhe \_\_\_\_\_

Casa de ferreiro \_\_\_\_\_

Mais vale quem Deus ajuda \_\_\_\_\_

Quem semeia ventos \_\_\_\_\_

Cá se fazem \_\_\_\_\_

Um olho no peixe \_\_\_\_\_

O seguro \_\_\_\_\_

De boas intenções \_\_\_\_\_

A esperança \_\_\_\_\_

Pau que nasce torto \_\_\_\_\_

À noite todos \_\_\_\_\_

Quem tudo quer \_\_\_\_\_

Depressa e bem \_\_\_\_\_

Depois da tempestade \_\_\_\_\_

**ATIVIDADE 7 – 14 de abril de 2020**

**Complete o nome dos principais rios de Portugal e assinale-os no mapa.**

- 1 – Rio M \_\_\_\_\_
- 2 – Rio L \_\_\_\_\_
- 3 – Rio C \_\_\_\_\_
- 4 – Rio A \_\_\_\_\_
- 5 – Rio D \_\_\_\_\_
- 6 – Rio V \_\_\_\_\_
- 7 – Rio M \_\_\_\_\_
- 8 – Rio T \_\_\_\_\_
- 9 – Rio S \_\_\_\_\_
- 10 – Rio M \_\_\_\_\_
- 11 – Rio G \_\_\_\_\_



**ATIVIDADE 8 – 15 de abril de 2020**

**Complete as expressões e encontre o seu significado, unindo-as à caixa correta.**

Lágrimas de



Viver com luxo e ostentação

---

Memória de



Coisas inacreditáveis,  
absurdas, espantosas

---

Coisas do



da velha

Choro fingido

---

À grande e à



Ter boa memória, recordar-se de tudo

---

**ATIVIDADE 9 – 16 de abril de 2020**

**Complete as tabuadas apresentadas conforme exemplificado.**

x	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1									
2										
3		6								
4										
5					25					
6										60
7										
8										
9										

**ATIVIDADE 10 – 17 de abril de 2020**

**Conte e aponte o número de frutas existentes de cada variedade.**



**ATIVIDADE 11 – 18 de abril de 2020**

**Encontre as 6 diferenças entre as duas imagens. Pode também colorir.**





*Em Casa Estou bem!*

**ATIVIDADE 13 – 20 de abril de 2020**

**Ligue as palavras à quantidade de letras que cada uma possui.**

DESINSTITUCIONALIZADO	22 LETRAS
OFTALMOLOGISTA	8 LETRAS
OTORRINOLARINGOLOGISTA	21 LETRAS
AMIZADES	14 LETRAS
UNIVERSITÁRIO	13 LETRAS
AUTONOMIA	10 LETRAS
FELICIDADE	9 LETRAS
PÁSCOA	6 LETRAS

**ATIVIDADE 14 – 21 de abril de 2020**

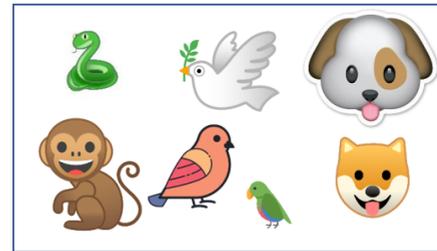
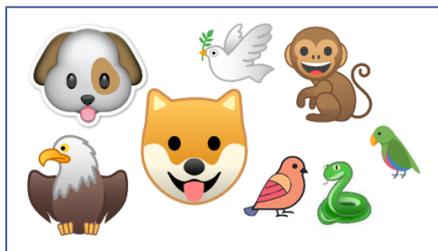
**Leia em voz alta e tente memorizar cada linha. Depois feche os olhos e diga em voz alta o que memorizou. Confirme se está correto no final.**

A – B – N – P – L – Y – P – I  
E – R – E – A – I – O – I – O  
B – B – B – R – E – R – E – P

4 – 6 – 6 – 7 – 5 – 8 – 9 – 0  
6 – 7 – 8 – 4 – 3 – 4 – 5 – 6  
7 – 8 – 9 – 0 – 8 – 9 – 0 – 0

**ATIVIDADE 15 – 22 de abril de 2020**

**Falta 1 figura em cada caixa do lado direito. Identifique-a, assinalando-a, na caixa do lado esquerdo.**



**ATIVIDADE 16 – 23 de abril de 2020**

**Responda às seguintes questões.**



**SINTO  
FALTA  
DE?**



**SINTO-ME  
FELIZ  
QUANDO?**



**NÃO  
GOSTO  
DE?**



**SINTO  
TRISTEZA  
QUANDO?**



**GOSTO  
DE?**



**PRECISO  
DE?**

**ATIVIDADE 17 – 24 de abril de 2020**

**Vamos colorir?**



## *Em Casa Estou bem!*

**ATIVIDADE 18 – 25 de abril de 2020**

**Leitura - Dia da Liberdade.**

“Esta é a madrugada que eu esperava  
O dia inicial inteiro e limpo  
Onde emergimos da noite e do silêncio  
E livres habitamos a substância do tempo”

*Sophia de Mello Breyner Andresen,*

*In “O Nome das Coisas”*



# *Em Casa Estou bem!*

## ATIVIDADE 19 – 26 de abril de 2020

Observe os objetos apresentados durante 1 minuto. De seguida, tape os objetos, e tente recordar-se deles, identificando-os em baixo.



**ATIVIDADE 20 – 27 de abril de 2020**

**Realize as seguintes operações matemáticas.**

$$200+50=$$

$$4 \times 8 =$$

$$100+49=$$

$$154+62=$$

$$300-50=$$

$$39+5=$$

$$32-3=$$

$$53 \times 2 =$$

$$100:4=$$

$$40 \times 5 =$$

$$400:2=$$

$$90+40=$$

$$125+42=$$

*Em Casa Estou bem!*

ATIVIDADE 21 – 28 de abril de 2020

Diga as CORES, não as palavras!

AMARELO

AZUL

LARANJA

PRETO

VERMELHO

VERDE

ROXO

AMARELO

VERMELHO

BRANCO

AZUL

VERDE

ROXO

LARANJA

PRETO

BRANCO

VERMELHO

AZUL

CINZENTO

ROSA

VERDE

LILÁS

VERMELHO

CASTANHO

VIOLETA

AZUL

AMARELO

VERDE

LILÁS

CASTANHO

LARANJA

DOURADO

PRATEADO

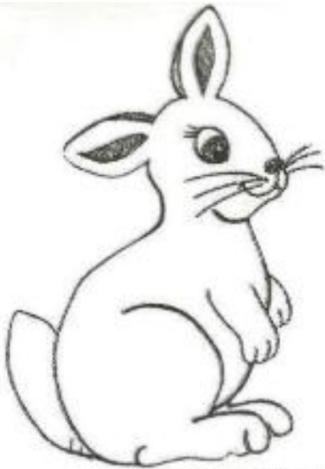
ROXO

DOURADO

VERDE

ATIVIDADE 22 – 29 de abril de 2020

Faça o coelho chegar ao ovo da páscoa, apenas usando vogais (A, E, I, O, U).



A	E	I	T	M	E	E	M
E	O	V	I	O	U	P	C
I	A	L	E	D	A	L	U
O	D	F	A	P	I	F	C
U	E	I	O	N	O	S	I
A	D	F	G	J	E	T	E

A	E	B	Q	S	O	I	E	A	U	G	A
E	P	E	E	A	A	L	P	Q	R	L	P
I	L	I	V	X	D	T	Q	S	C	D	L
O	S	I	O	O	U	U	T	E	U	I	A
U	R	T	K	L	M	A	M	A	A	E	I
A	E	I	O	U	T	E	I				
T	Q	W	R	X	N	C	M				
T	S	A	E	I	U	O	A				



**ATIVIDADE 23 – 30 de abril de 2020**

**Receita da felicidade.**

**Ingredientes:**

3 chávenas de AMOR

½ litro de PAZ

3 colheres de COMPREENSÃO

1 dose de ALEGRIA

1kg de SAÚDE

1 pitada de RESPEITO

**Modo de Preparação:**

Misture todos os ingredientes com CARINHO e HUMILDADE,  
e tempere com INTELIGÊNCIA.

**ESTÁ PRONTO!**

**SIRVA-SE À VONTADE!**



## ANEDOTAS - HORA DO RISO



A professora pede ao aluno para contar uma história triste.

O aluno começa:

- Bem, na semana passada, a minha mãe caiu dentro de um poço...
- Ai, credo! E ela está bem?
- Agora deve estar... Há dois dias que não pede socorro!

Aquele incêndio não foi dos piores.! No entanto, os bombeiros encontraram uma vítima mortal. Era uma loira, de cabeça para baixo, com o dedo indicador a apontar algures.

Ao lado dela, estava um extintor de incêndio, onde se lia: “Em caso de incêndio, vire de cabeça para baixo e aponte para a chama”.

14 de Fevereiro



15 de Novembro



## *Em Casa Estou bem!*



À noite, enquanto o marido lê o jornal, a mulher comenta:

- Você já percebeu como vive o casal que mora aí em frente? Parecem dois namorados! Todos os dias quando chega em casa o marido traz flores para a esposa, abraça-a e os dois ficam se beijando apaixonadamente. Por que você não faz o mesmo?

O marido responde:

- Mas, querida, eu mal conheço essa mulher!



- Mamãe, eu já tenho 13 anos... Compra um sutiã para mim!
- Não!
- Vamos, mamãe, compra um sutiã para mim!
- Eu já disse que NÃO!
- Mas, mamãe, eu já tenho 13 anos...
- Não me amole, Frederico!

# uma máscara por dia...

Ó LUIS MIGUEL... TU  
VAIS ASSIM PARA A  
RUA? O CARNAVAL  
JÁ ACABOU!

NUNCA FIANDO!  
É POR CAUSA DO VIRUS.  
DIZ QUE É MELHOR  
USAR MÁSCARA...



*André*