

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE OLIVEIRA, SÃO PAIO E SÃO SEBASTIÃO



Em casa
estou
bem!



**ATIVIDADES DE
ESTIMULAÇÃO
COGNITIVA**

Maio/2020

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?

Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 1

1 de maio de 2020

A cada fruta está associado um número. Escreva o nome da fruta na grelha numerada.

1



2



3



4



5



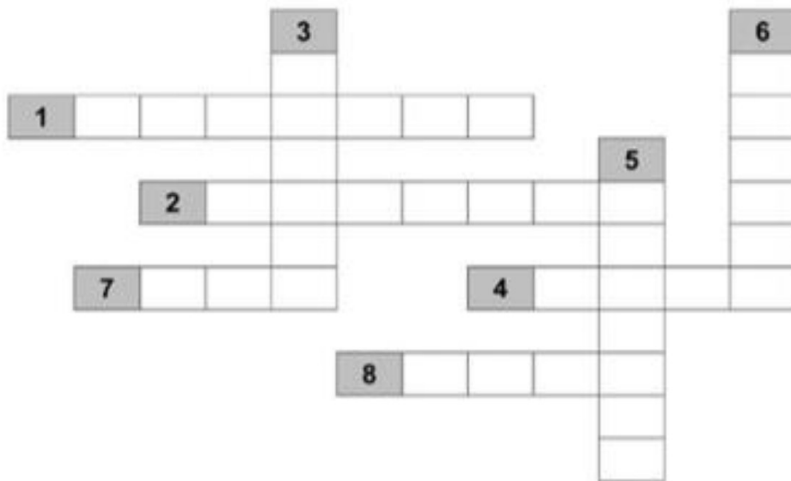
6



7



8



Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 3

3 de maio de 2020

Dia das Mães!

“Mãe,

Com três letrinhas apenas,

Se escreve o nome Mãe,

É das palavras pequenas,

A maior que o Mundo tem.”



ATIVIDADE 4

4 de maio de 2020

Complete as palavras, seguindo o exemplo. Inicie com a letra S.

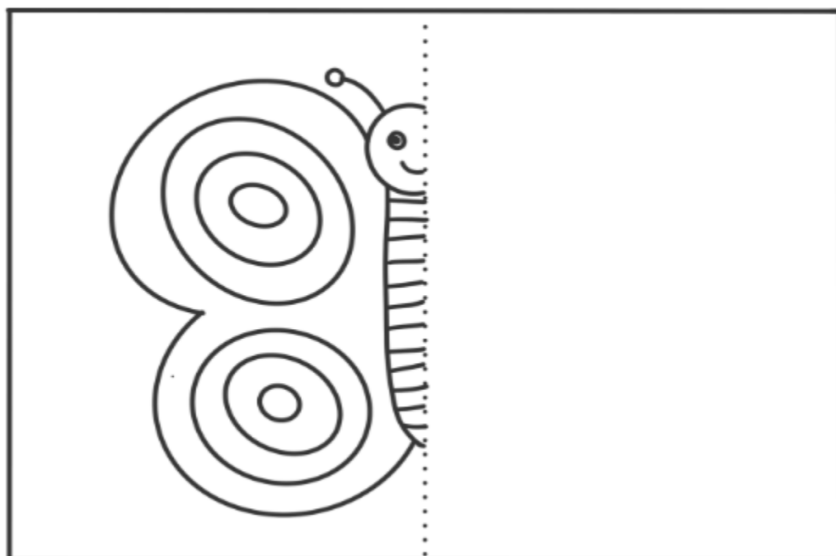
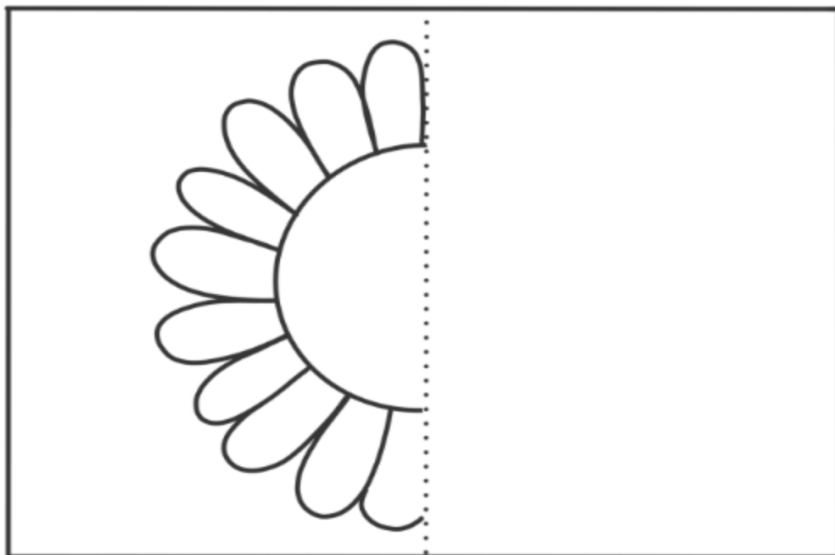
The image shows a pyramid-shaped word completion activity. At the top, a box contains the letters 'S' and 'Ó' in a serif font, each with a horizontal line underneath. Below this are four more levels, each represented by a wider rectangular box with a dashed line inside, intended for writing a word starting with 'S'. The boxes are arranged in a descending staircase pattern from top to bottom.

Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 5

5 de maio de 2020

Complete os desenhos, colorindo-os no final.

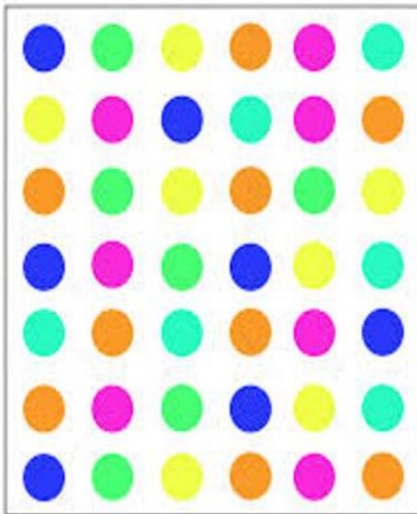


ATIVIDADE 6

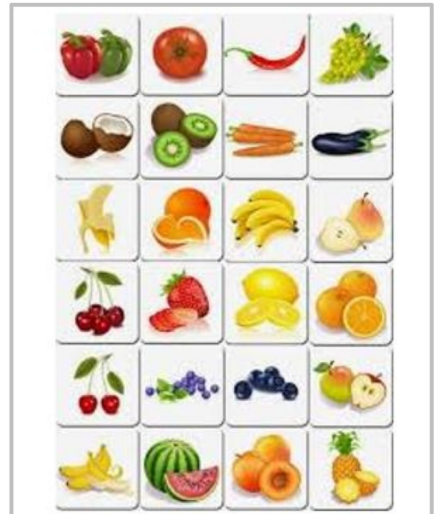
6 de maio de 2020

Procure e sinalize.

Os círculos amarelos



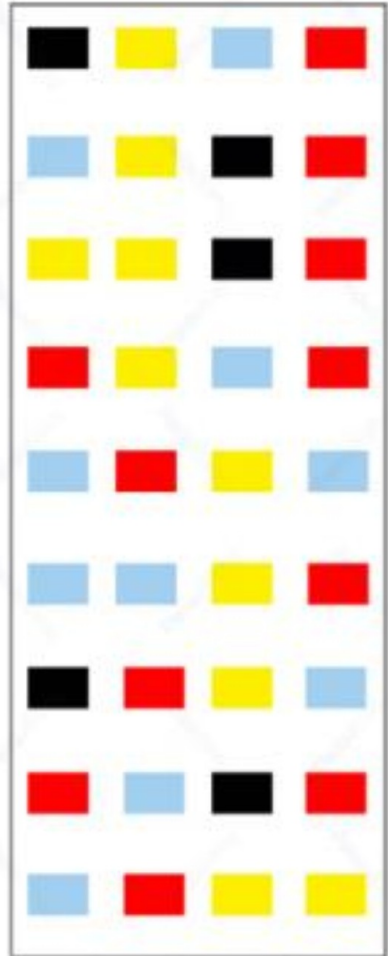
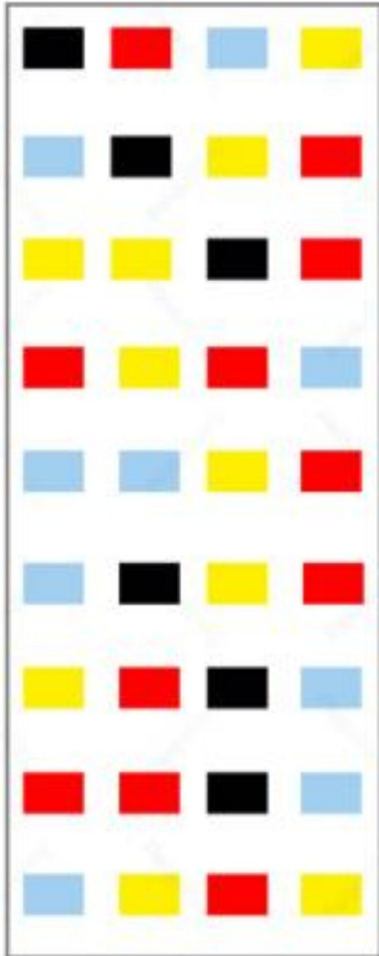
As frutas



ATIVIDADE 7

7 de maio de 2020

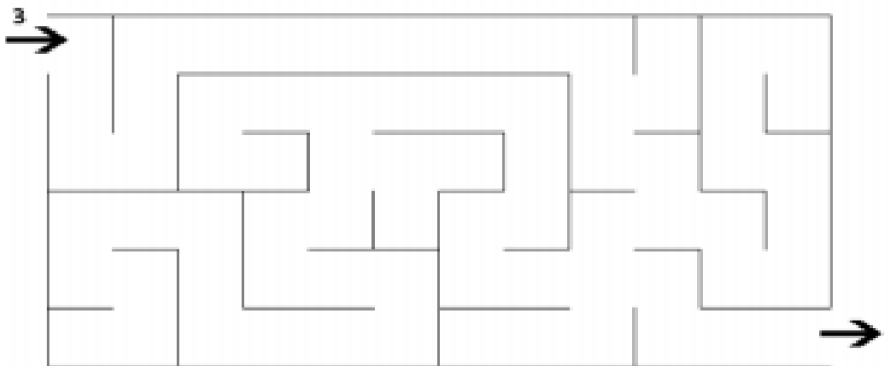
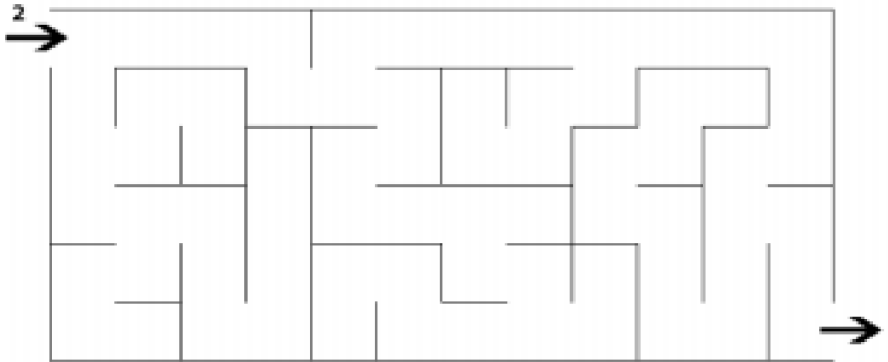
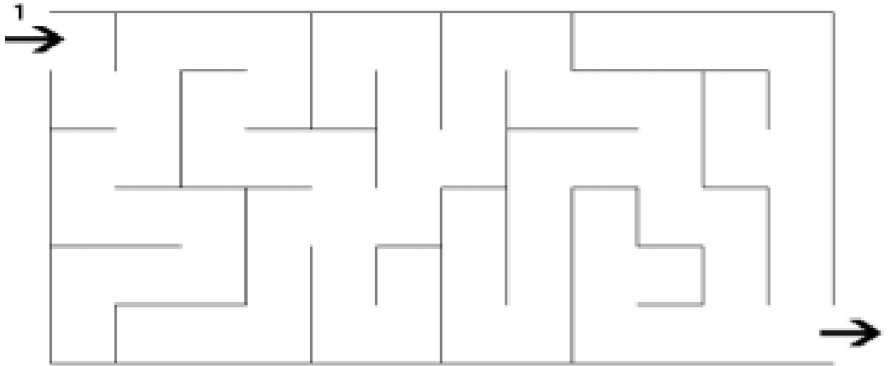
Compare as duas colunas e assinale as diferenças na coluna da direita.



ATIVIDADE 8

8 de maio de 2020

Encontre as saídas dos 3 labirintos.

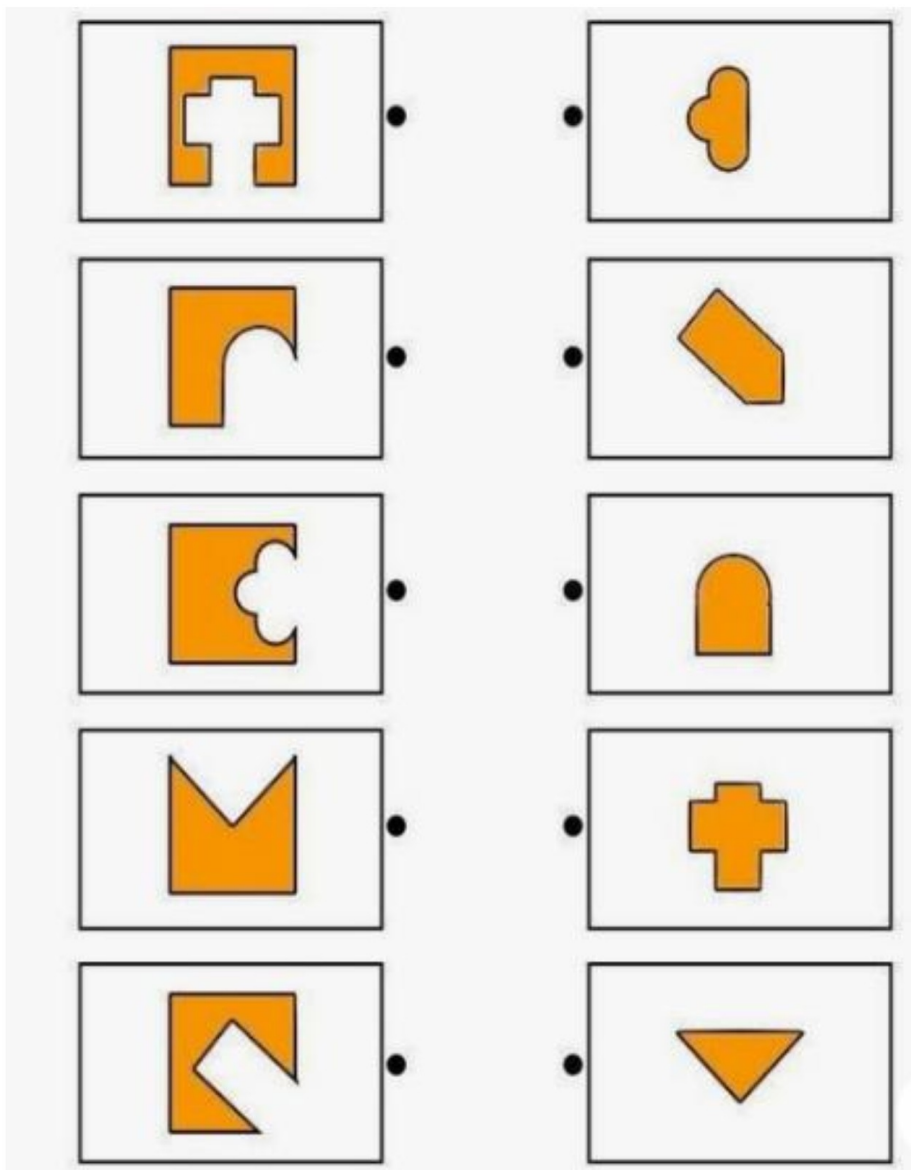


Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 9

9 de maio de 2020

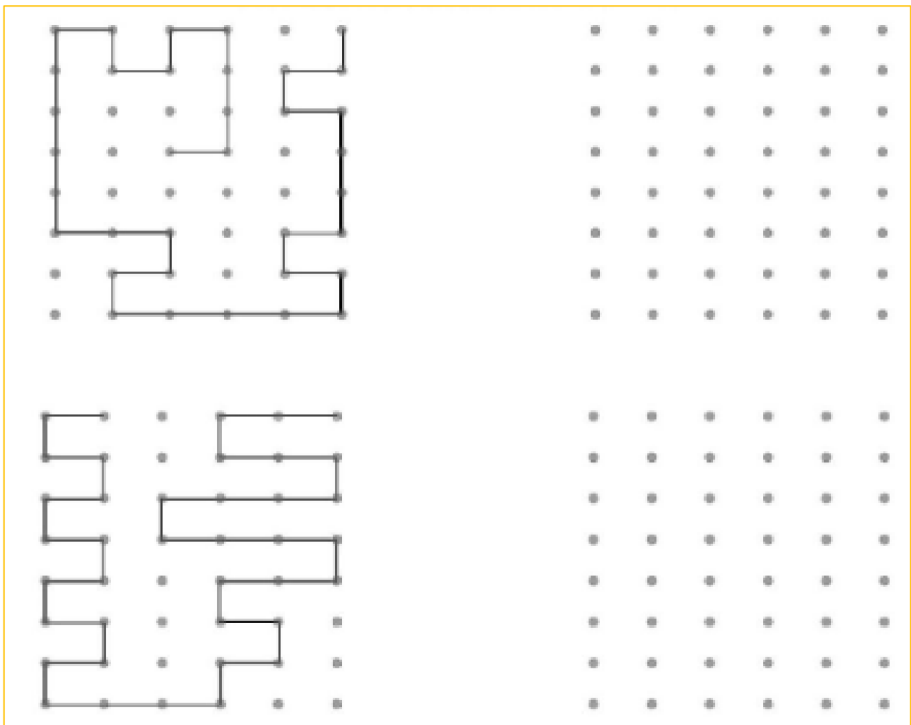
Identifique a peça em falta, unindo-as.



ATIVIDADE 10

10 de maio de 2020

Copie as figuras iguais ao modelo.



ATIVIDADE 11

11 de maio de 2020

Sopa de Letras – Frutas



Morango

Pêssego

Maçã

Pera

Melão

Manga

Amora

Laranja

Ameixa

Banana

Melo

Uva

Figo

Ananás

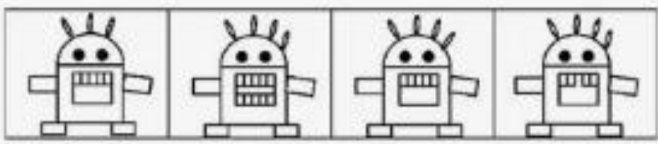
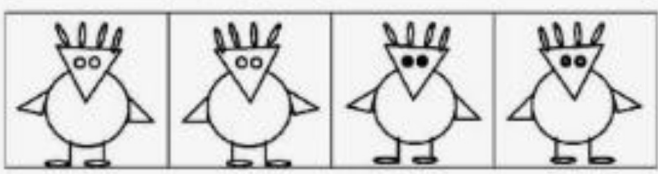
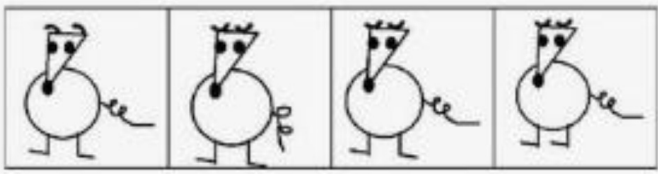
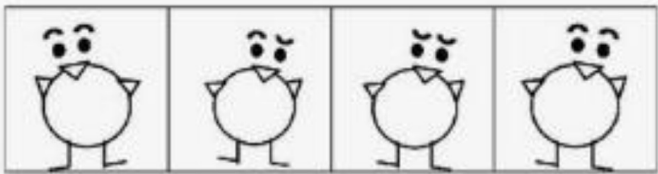
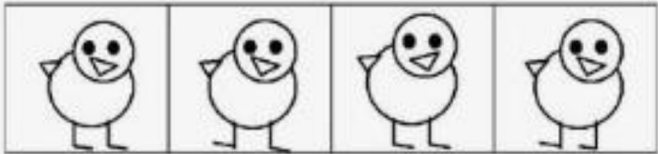
Tangerina

Melancia

ATIVIDADE 12

12 de maio de 2020

Encontre a figura igual à primeira.



Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 13

13 de maio de 2020

Vamos colorir?



ATIVIDADE 14

14 de maio de 2020

Encontre o antónimo (contrário) das palavras.
















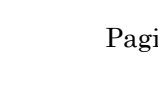


Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 15

15 de maio de 2020

Ligue cada relógio à hora indicada

	7:15	
	2:30	
	11:45	
	9:00	
	1:15	
	5:30	
	12:45	
	4:00	
	6:15	
	10:30	
	3:45	
	8:00	

Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 16

16 de maio de 2020

Escreva as frases apresentadas, conjugando o verbo que está entre parênteses.

Eles (**pedir**) a comida.

Amanhã (**querer**) ir ao cinema.

Nós (**ir**) para a festa.

Eu (**gostar**) de escrever.

Eu (**ligar**) ontem para falar com a minha irmã.

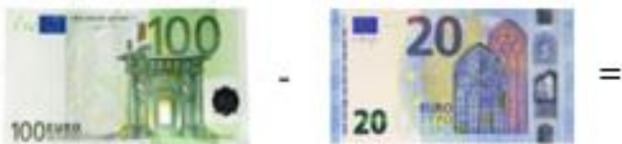
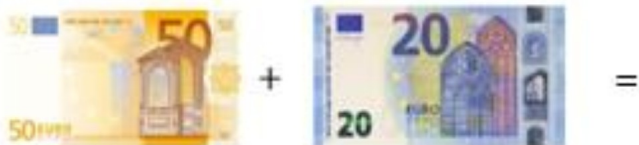
Eu (**chamar**) muitas vezes, mas ela não ouviu.

Para a próxima (**ficar**) aqui à espera.

ATIVIDADE 17

17 de maio de 2020

Conte e aponte quantos euros existem em cada conta.



ATIVIDADE 18

18 de maio de 2020

Forme as palavras através do código das letras, conforme o exemplo.

1=A	4=N
2=D	5=O
3=M	6=R

Código	Palavra correspondente
145	ANO
316	
4125	
5421	
45251	
25316	

ATIVIDADE 19

19 de maio de 2020

Ligue cada figura à sua sombra.



ATIVIDADE 20

20 de maio de 2020

Conte as letras da tabela e aponte.

B	R	R	B	D	B	F	D	D
A	A	F	N	B	F	A	A	T
T	F	B	D	B	D	R	B	R
A	T	F	F	N	N	R	T	A
D	N	R	N	B	B	F	F	F
N	R	B	T	A	T	F	F	N
N	D	D	N	R	N	T	A	N
T	A	B	A	B	F	A	R	N
T	N	N	R	N	F	A	D	R

CONTE AS LETRAS DA TABELA

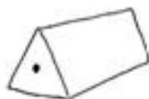
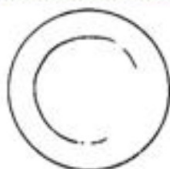
A	B	N	R	D	F	T

Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 21

21 de maio de 2020

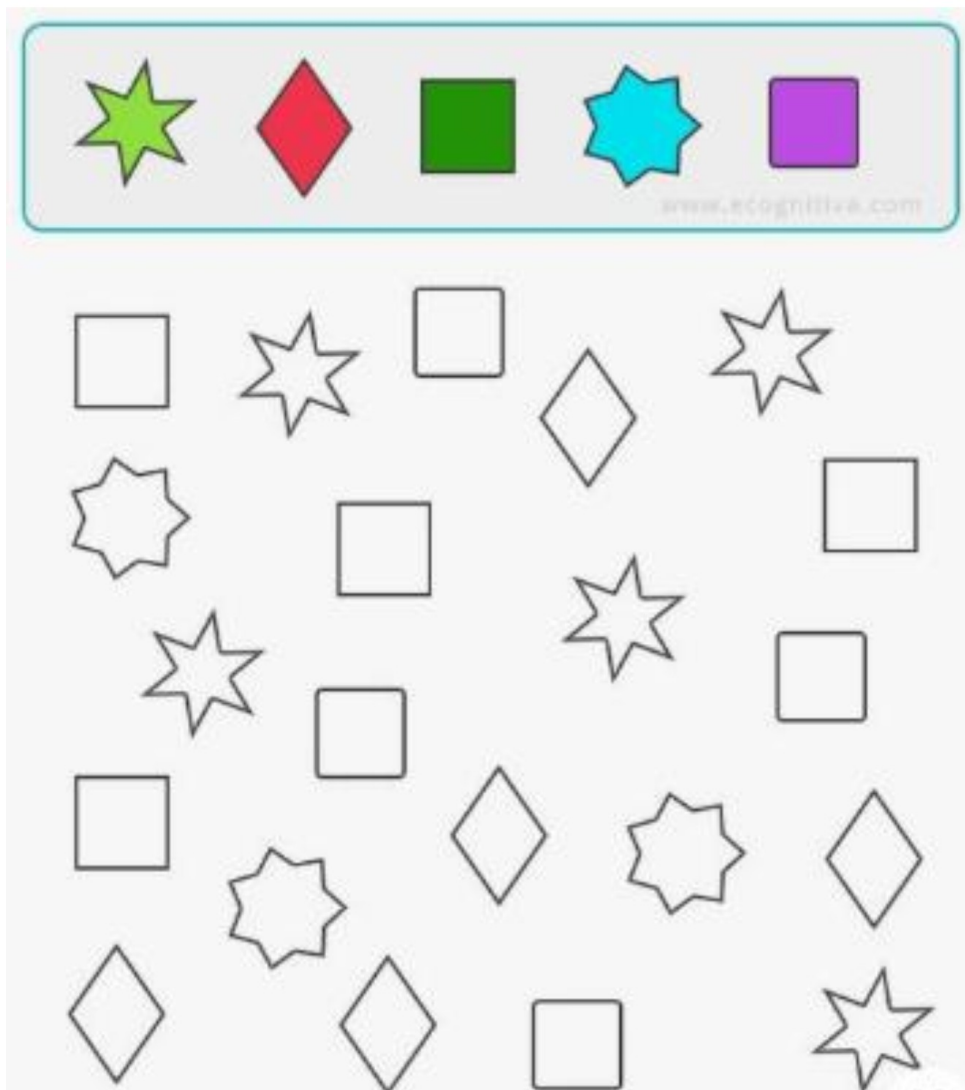
Pinte todos os objetos que pertencem a esta divisão da casa.



ATIVIDADE 22

22 de maio de 2020

Pinte as formas iguais da mesma cor.



Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 23

23 de maio de 2020






Há uma criança que não se repete na segunda figura. Sinaliza-a.



ATIVIDADE 24

24 de maio de 2020

Complete os espaços em branco, com os números antes e depois do apresentado, conforme exemplo.

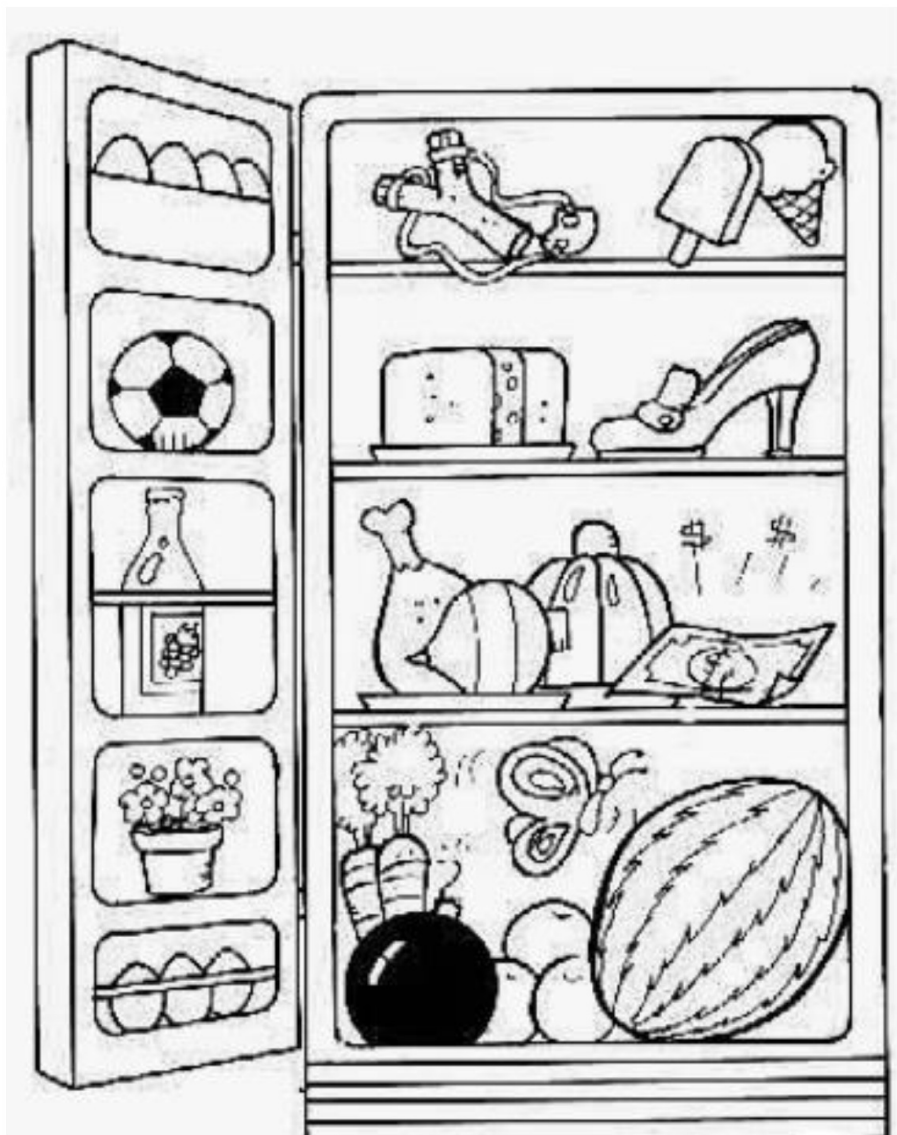
6	7	8			4	
	15				12	
	9				19	
	5				2	
	14				3	
	10				18	
	16				11	

Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 25

25 de maio de 2020

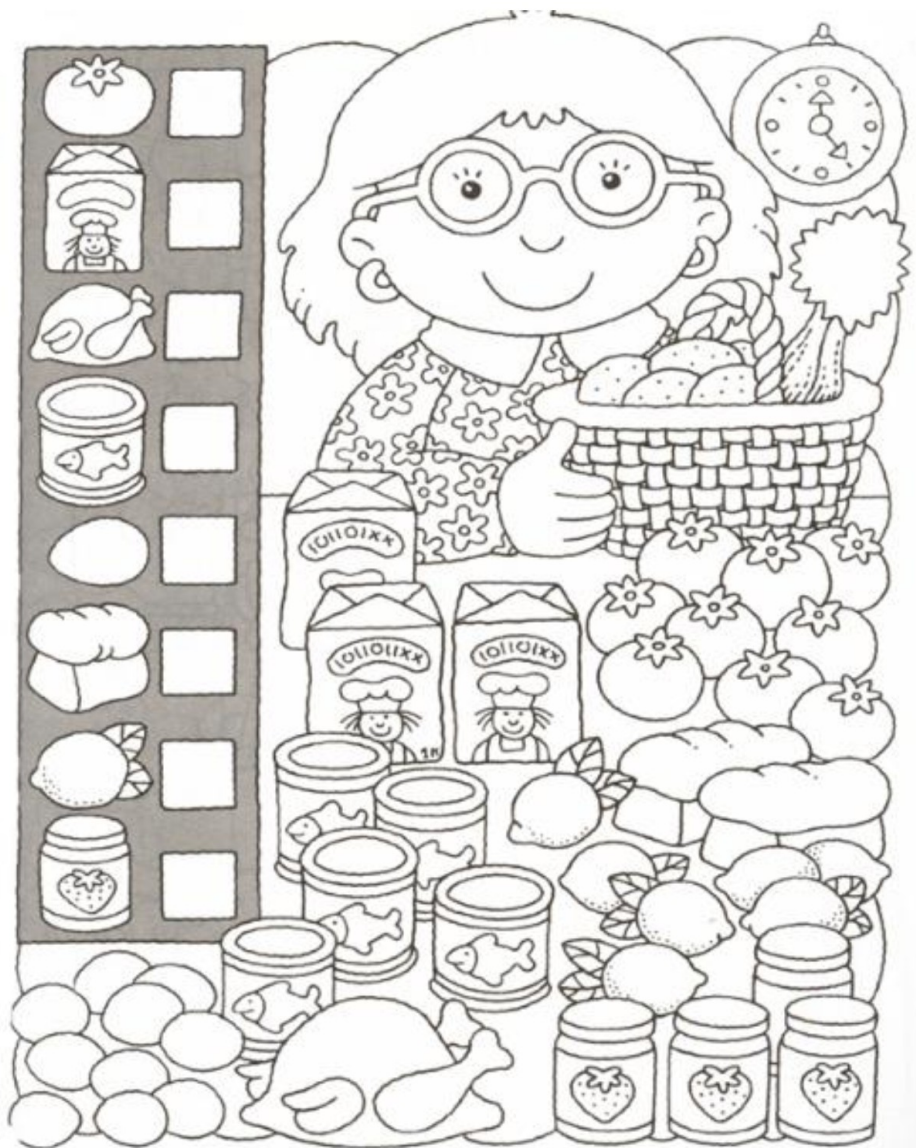
Sinalize o que não pertence a este frigorífico.



ATIVIDADE 26

26 de maio de 2020

Conte e aponte o número de elementos de cada variedade.

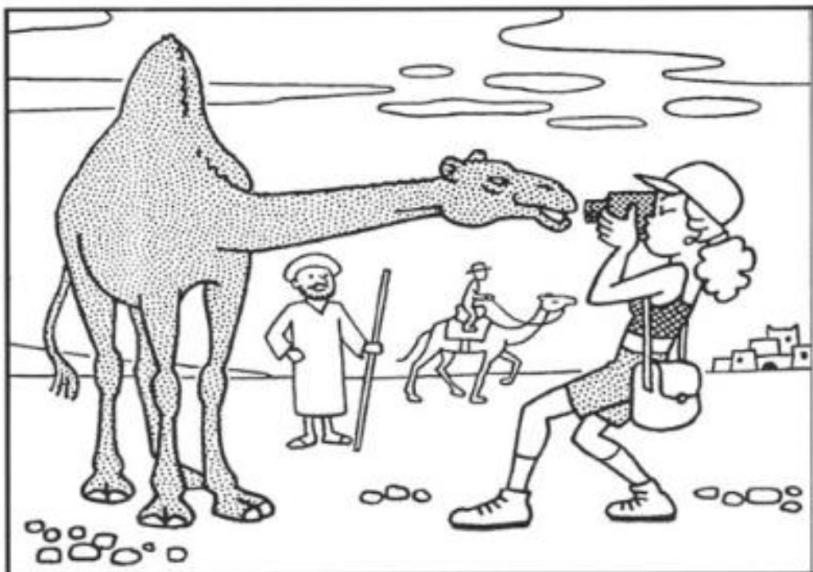
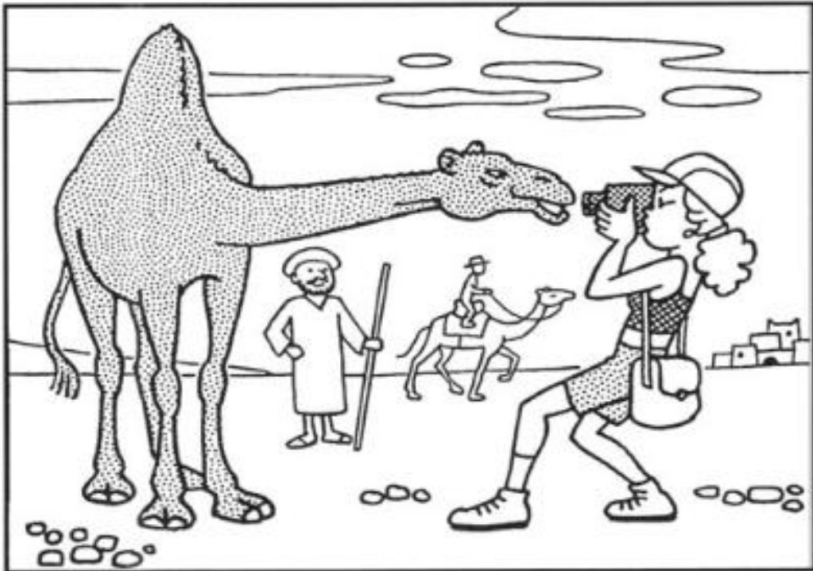


Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 27

27 de maio de 2020

Encontre as 7 diferenças.



ATIVIDADE 28

28 de maio de 2020

Pinte os elementos conforme a legenda abaixo.

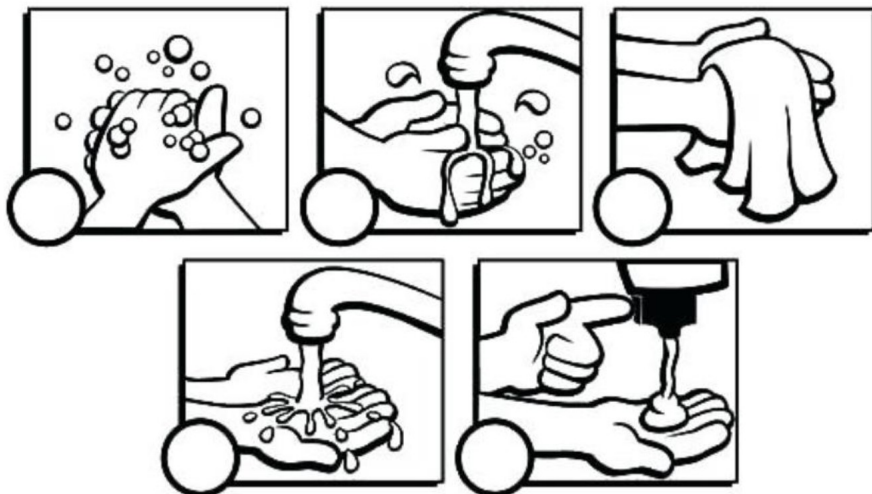
AZUL		▶ PAPEL
VERMELHO		▶ PLÁSTICO
VERDE		▶ VIDRO
AMARELO		▶ METAL



ATIVIDADE 29

29 de maio de 2020

Numere a sequência de 1 a 5, e não se esqueça de lavar as mãos várias vezes ao dia! Proteja-se!



ATIVIDADE 30

30 de maio de 2020

Sinalize o rosto que expressa a emoção descrita.

ALEGRIA



TRISTEZA



RAIVA



AMOR



SURPRESA



Em Casa Estou bem!

ATIVIDADE 31

31 de maio de 2020

Leitura

“Ó mar salgado, quanto do teu sal

São lágrimas de Portugal!

Por te cruzarmos, quantas mães choraram,

Quantos filhos em vão rezaram!

Quantas noivas ficaram por casar

Para que fosses nosso, ó mar!

Valeu a pena? Tudo vale a pena

Se a alma não é pequena.

Quem quer passar além do Bojador

Tem que passar além da dor.

Deus ao mar o perigo e o abismo deu,

Mas nele é que espelhou o céu.”

Fernando Pessoa

