

4 ESTAÇÕES: PRIMAVERA



ATIVIDADES COGNITIVAS

EDIÇÃO PRIMAVERA

LAIS LOPES DELFINO E IZABELLA LAGE

Este Volume - Primavera

As atividades que você verá nesse livro potencializam todas as áreas cognitivas, estimulam a criatividade e contribuem para o aumento da autoestima. As atividades são de diversos graus de complexidade e você pode adaptar, oferecer mais dicas ou pistas nas tarefas complexas, depende do perfil cognitivo das pessoas que irão realizar as atividades.

Caso você aplique os exercícios em uma pessoa com dificuldade na leitura, por exemplo, pode ser interessante você mesmo (terapeuta ou familiar) ler para ela as instruções e escrever as respostas dos exercícios.

Caso seja um idoso com um desempenho cognitivo excelente, você pode estipular um tempo determinado para execução da tarefa, tornando mais desafiante para a pessoa fazer a atividade.



Neste volume, veremos atividades relacionadas à estação mais colorida do ano. As paisagens enchem-se de cores, deixando ruas, campos, parques e jardins com o aspecto alegre e vívido. A proposta dessa edição é colorir sua rotina com atividades cognitivas desafiantes, mas também prazerosas.

Este volume foi organizado em atividades para serem realizadas em doze semanas. A ideia é trabalhar as atividades mensalmente. Você verá que a cada quatro semanas um desafio será trabalhado especificamente.

Nas primeiras quatro semanas, o desafio será a estratégia de memorização chamada KAKOOMA! Uma estratégia que, quando aprendida, deixa sua mente está mais afiada e suas habilidades matemáticas melhoram. Você verá 4 desafios de KAKOOMA, para serem realizados um por semana. O grau de dificuldade vai aumentando um a um. Por isso, comece sempre pelo primeiro.

Nas semanas 5, 6, 7, e 8 o desafio principal será o jogo SHIKAKU. Trata-se de um quebra-cabeça, um jogo lógico divertido que estimula o raciocínio e a percepção visuoespacial.



Nas últimas semanas, entre a 9ª e a 12ª semanas, o desafio será o JOGO DAS CORES. Esse desafio exercita a coordenação motora, possibilita o planejamento de ações futuras, domínio das relações espaço-temporais, raciocínio lógico (desafio de encontrar diferentes soluções para pintar uma mesma figura). Você terá a oportunidade de praticar esse jogo por quatro semanas.

É importante que se a pessoa idosa que usar esse material apresentar dificuldades na execução das atividades, o terapeuta deverá adaptar a atividade ou oferecer mais dicas para que não haja frustração e a pessoa não desista de estimular sua cognição.

Aproveite!





Escreva nomes de flores ou plantas com as letras a seguir:

A _____

B _____

C _____

E _____

F _____

G _____

H _____

I _____

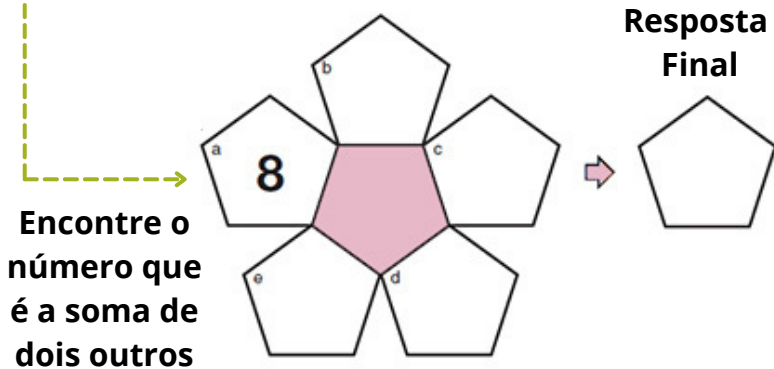
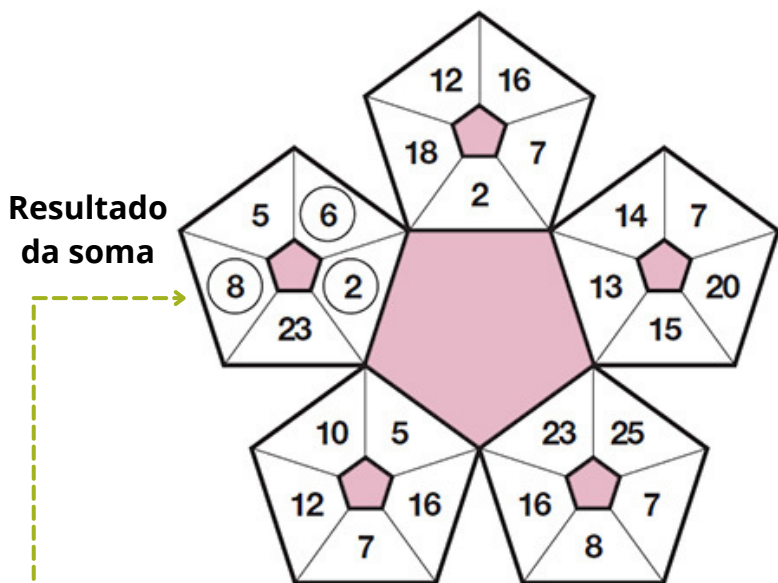
J _____

L _____

M _____

V _____







Segunda Semana da Primavera

Vamos trabalhar com a linguagem.

Escreva o oposto de cada palavra abaixo, usando apenas uma palavra.

Destro

Herdar

Nutrir

Formal

Carregar

Tolerância

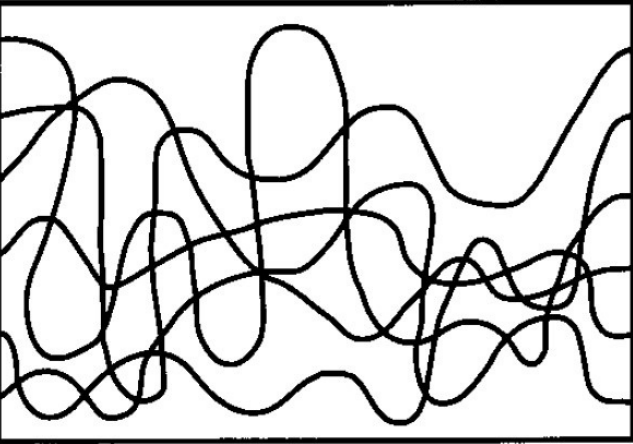
Amigo

Enroscar

Enfiar

Macio

O objetivo deste exercício é desvendar quais letras correspondem aos números. Para isso, você treinará sua atenção visual para identificar os caminhos que ligam os números às letras. As letras devem ser posteriormente inseridas abaixo da imagem na ordem correta.

1					R
2					L
3					E
4					F
5					O
6					G

1	2	3	4	5	6

Na próxima página, teremos mais um desafio Kakooma.

Lembrando... Em cada hexágono de 6 números, encontre o número que é a soma de 2 outros números. Use todas as 6 somas para criar 1 quebra-cabeça final e resolvê-lo.





Memoria semântica! Complete o seguinte quadro:

5 Cidades

5 Países

5 Regiões do Brasil

5 Nomes de rios

5 Capitais brasileiras

5 Ilhas



O que é memória?

Memória é a capacidade de adquirir, armazenar e recuperar (evocar) informações disponíveis. Você já parou para pensar que tem coisas que lembramos por muito tempo



e tem outras que logo são deletadas pelo nosso cérebro? Essa é uma prova de que existem vários tipos de memórias

Tipos de memória

Curto prazo

Este tipo de memória é a que retém a informação por menos tempo, até que ela seja esquecida ou guardada. Pode ser categorizada em: memória imediata e memória de trabalho (atua no momento em que a informação está sendo adquirida, retém essa informação por alguns segundos e, então, a destina para ser guardada por períodos mais longos, ou a descarta).

Longo prazo

A memória de longo prazo é a que retém recordações de episódios e fatos da nossa vida. São elas: memória declarativa e memória não declarativa (ou implícita, por exemplo, as habilidades motoras). A memória declarativa inclui a memória de fatos vivenciados pela pessoa (memória episódica) e de informações adquiridas pela transmissão do saber de forma escrita, visual e sonora (memória semântica).



Escreva o nome de 15 pássaros:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

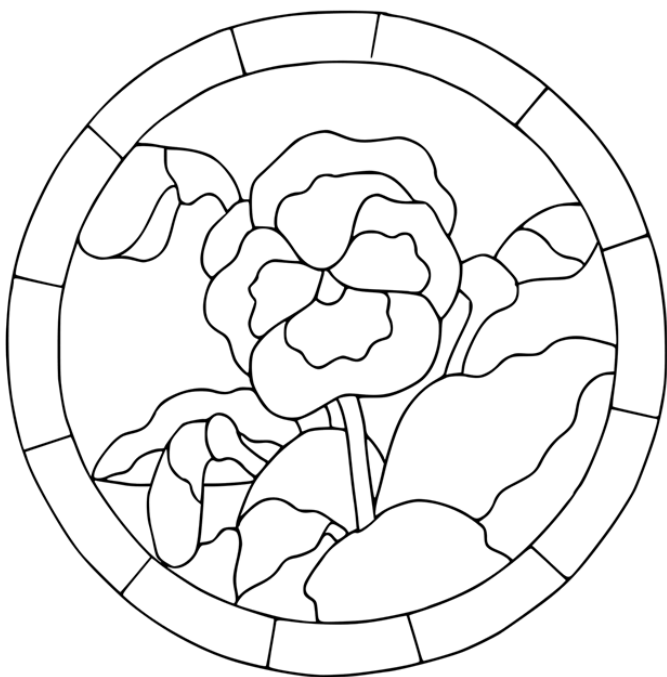
.....

.....

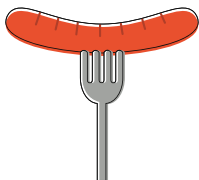
.....

.....

Hora da criatividade! Pinte essa linda flor.



Vamos trabalhar com a nossa orientação temporal. Escreva abaixo a ordem cronológica dos acontecimentos:



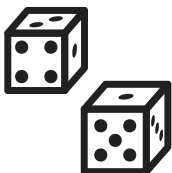
972 - Surgimento do garfo de mesa



80 - Inauguração do Coliseu



1866 - Primeiro assalto no banco a mão armada



-3000 - Invenção do Dado



1818 - Primeira aparição do Frankenstein



1809 - Invenção da comida enlatada



2004 - Criação do Facebook



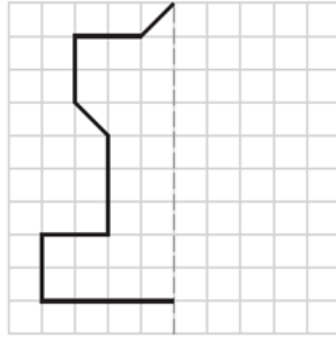
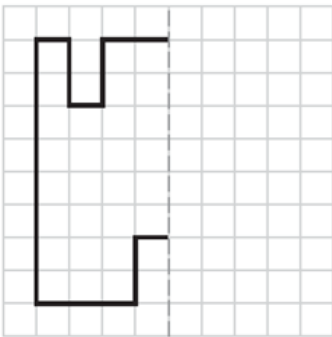
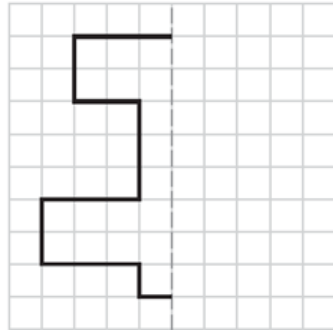
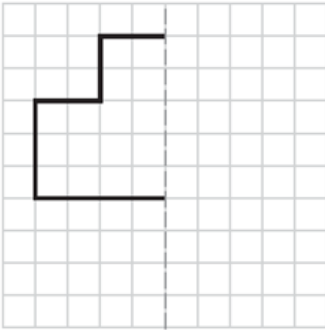
1961 - Primeiro homem a viajar para o espaço



1977 - Lançamento do filme Star Wars



Cada figura tem a metade de uma forma simétrica. Complete cada figura usando a linha pontilhada como a linha de simetria.





Escreva 10 palavras que comecem com **CR**

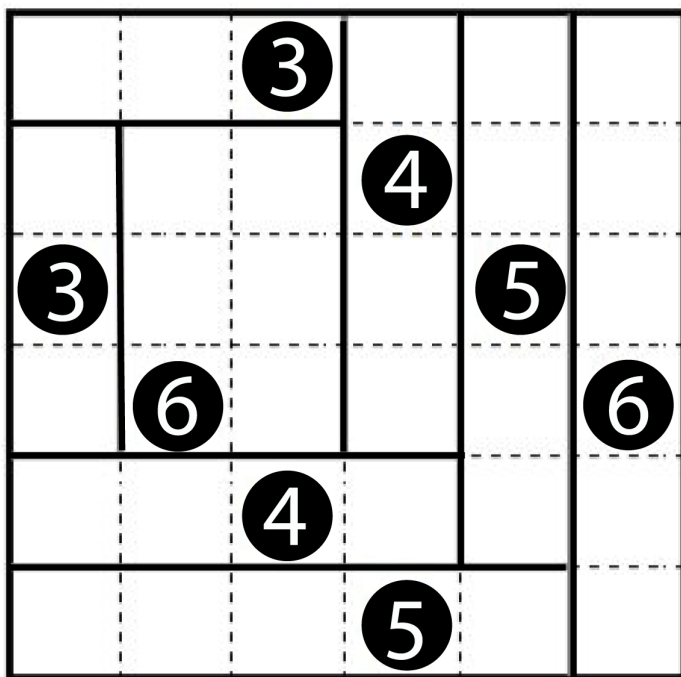
Escreva 10 palavras que comecem com **FR**

Desafio da vez: SHIKAKU

Os quebra-cabeças Shikaku foram criados pela revista japonesa Nikoli. Eles também foram publicados nos Estados Unidos como quebra-cabeças de partições. “Shikaku ni kire” significa “dividir por quadrados ”ou“ dividir por caixa ”, indicativo do objetivo geral desses quebra-cabeças. Em um quebra-cabeça Shikaku, uma grade retangular é mostrada com números brancos colocados em círculos pretos em vários quadrados ao longo da grade.



Veja a solução do exercício:



Observe que os números indicam a quantidade de quadrados que foram divididos. Por exemplo, veja o número 6 à direita: na coluna contém 6 quadrados. Então, assim como no Sudoku, você usa essa informação para deduzir a localização dos retângulos (ou seja, das áreas que foram demarcadas).

Sexta Semana da Primavera

Atenção visual!

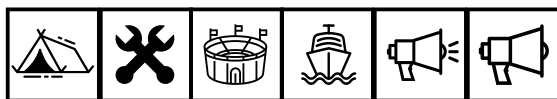
Vamos decifrar os códigos? Substitua cada símbolo pela letra correspondente e descubra a palavra:



A B C D E F G H



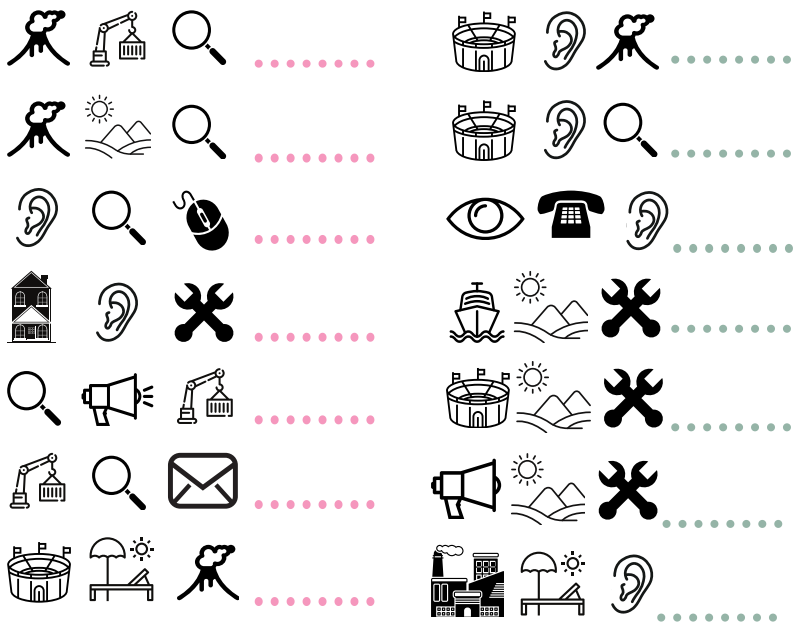
I J L M N O P



Q R S T U V



X Ñ Á Ô



Descubra a lógica de cada sequência abaixo. Preencha os espaços com os números que seguem a sequência lógica:

5	9	13	17	

Ultimo desafio da semana!

Observa as letras embaralhadas e descubra as palavras:

Nomes Próprios:

NICAMÔ _____

ANAJO _____

ACILUNA _____

VASILNA _____

LIFEPE _____

NALIJUA _____

RIGADAMAR _____

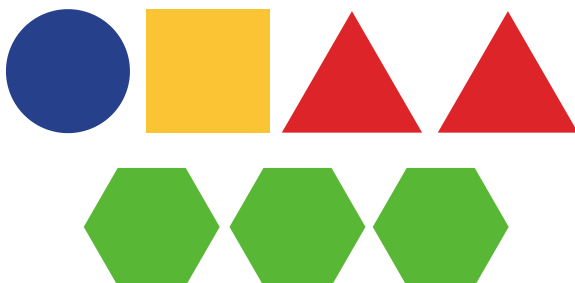
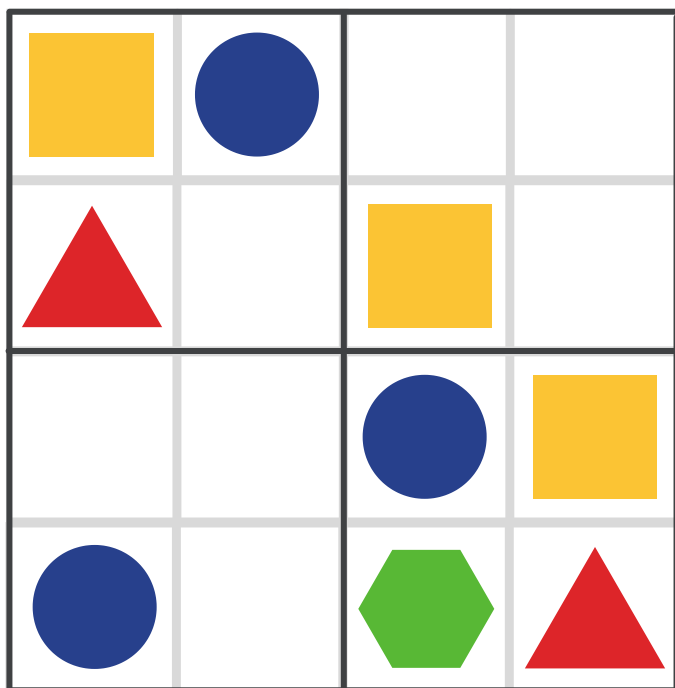
BERALTO _____

GÉROORI _____

LEDREAXAN _____

ANAADRI _____

No Sudoku seguinte, preencha os espaços vazios com as figuras geométricas abaixo, sem que haja repetição nas linhas, colunas e nas grades em destaque.



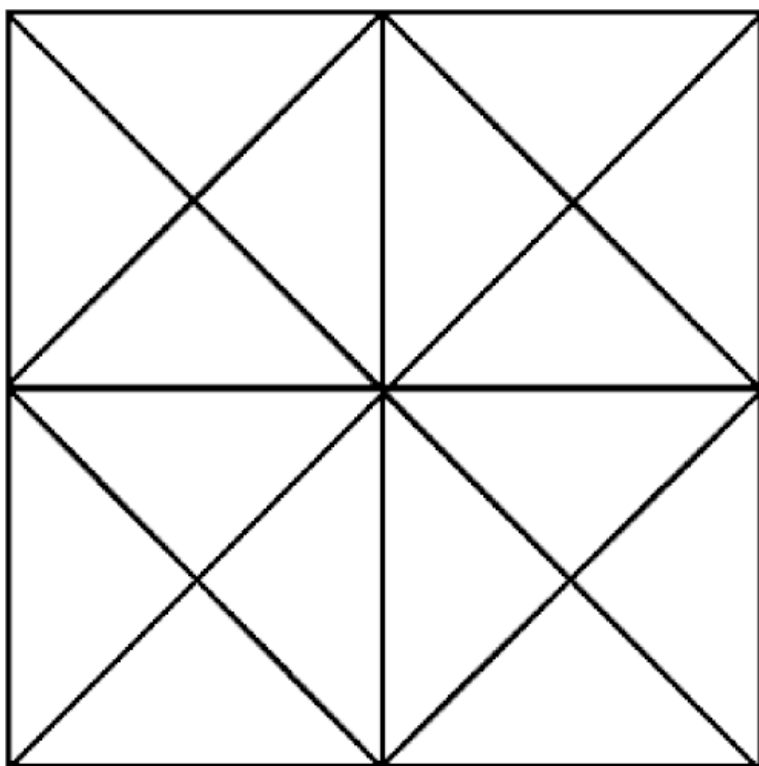


Nesta lista estão os nomes de 40 pessoas famosas. Colocar ao lado de cada um deles, por exemplo, a letra da atividade em que são conhecidos: **T** para televisão; **M** para música; **L** para literatura; **E** para esporte; **P** para política; **A** para artes (pintores).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> The Beatles | <input type="checkbox"/> William Bonner |
| <input type="checkbox"/> Dilma Roussef | <input type="checkbox"/> Claudio Taffarel |
| <input type="checkbox"/> Pelé | <input type="checkbox"/> Clarisse Lispector |
| <input type="checkbox"/> Pablo Picasso | <input type="checkbox"/> Roberto Carlos |
| <input type="checkbox"/> Fernando Pessoa | <input type="checkbox"/> Tarsila do Amaral |
| <input type="checkbox"/> Frank Sinatra | <input type="checkbox"/> Faustão |
| <input type="checkbox"/> Barack Obama | <input type="checkbox"/> Michelangelo |
| <input type="checkbox"/> Agnaldo Timóteo | <input type="checkbox"/> Gustavo Kuerten |
| <input type="checkbox"/> Leonardo da Vinci | <input type="checkbox"/> Caetano Veloso |
| <input type="checkbox"/> Juscelino Kubitschek | <input type="checkbox"/> John F. Kennedy |
| <input type="checkbox"/> Beethoven | <input type="checkbox"/> Machado de Assis |
| <input type="checkbox"/> Glória Menezes | <input type="checkbox"/> Jânio Quadros |



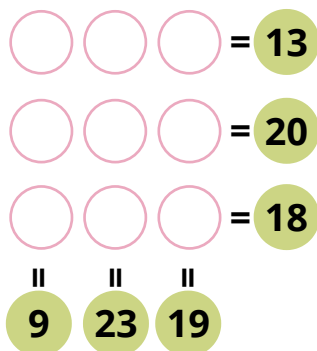
Agora é sua vez!! Escolha 4 cores de sua preferência e pinte a figura abaixo, sem que as cores iguais se toquem.



Colocar na tabela inferior os seguintes números:



De modo que a soma deles na vertical e na horizontal corresponda aos resultados dados:



"Está na ponta-da-língua...mas não consigo lembrar a palavra!"

Isso já aconteceu com você? Aquela palavra que estava na ponta da língua não saiu; o nome daquele artista famoso não veio à mente; a música preferida, que marcou momentos importantes da nossa vida parece estar guardada; sem contar o rosto familiar que nos sorri e cumprimenta, enquanto buscamos descobrir de onde o conhecemos.






Organize o seguinte em uma sequência lógica de frases:

- (a) Olá, Mariana. Cheguei!
- (b) Estou pintando meu quarto, mãe.
- (c) Mariana, o que você está fazendo?
- (d) Estou aqui em cima, mãe.

A) adbc C) adcb

B) dabc D) abdc

Com suas palavras escreva a maneira que você compreende o sentido de cada provérbio abaixo:

 Cavalo dado, não se olham os dentes

Defina os itens em destaque correlacionando às sentenças:

1. Melão 2. Maçã
3. Banana 4. Laranja
5. Uva



() É de cor verde, quando imatura, chegando a amarela, quando madura. Seu formato é alongado, podendo, contudo, variar muito na sua forma a depender das variedades de cultivo.

() Esta fruta é descascada e comida ao natural, ou espremida para obter sumo.

() É utilizada frequentemente para produzir sumo, doce (geleia), vinho e passas, podendo também ser consumida ao natural.

() Fruta com casca espessa e polpa carnosa e suculenta, com muitas sementes achatadas no centro.

() Para melhor aproveitamento das suas vitaminas, o ideal é consumi-la ao natural com casca, pois é junto dela que estão a maior parte das suas vitaminas e os sais minerais.