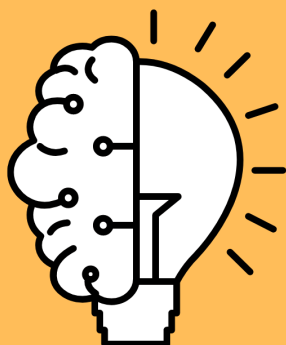


QUANTO MAIS EXERCITAR, MAIS
LEMBRARÁ



ATIVIDADES COGNITIVAS

LAIS LOPES DELFINO E IZABELLA LAGE

Sobre Nós

Olá, sou a Lais Lopes Delfino, amante do envelhecimento, casada e mãe de dois tesouros.

Sou formada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (2010), e fiz mestrado (2013) e doutorado em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (2018).

Atualmente, sou colaboradora da disciplina de Geriatria e Gerontologia da Faculdade de Medicina de Marília e professora convidada da Pós Graduação em Gerontologia da PUC-CAMPINAS. Sou fundadora do Espaço Sênior - QUALIDADE, onde realizo o trabalho de capacitação de cuidadores de idosos, gestão do cuidado, consultoria gerontológica e atendimentos de estimulação cognitiva.

Amo escrever! Sou autora do Livro “Revolução da Longevidade e Pluralidade do Envelhecer”, de alguns artigos publicados em revistas científicas nacionais e internacionais e de capítulos de livros, como o Tratado de Geriatria e Gerontologia.



Olá, muito prazer eu sou a Izabella Lage. Sou assistente social formada pela Universidade Federal de São Paulo (2018) e agora, graduanda de psicologia pela Faculdade de Medicina do ABC (FMABC).

Embora as temáticas possam parecer destoantes, somos duas irmãs movidas pelo prazer do conhecimento. Inspirada por este incrível trabalho de grande potencial, me arrisquei a dar vida a este e-book.



Vamos começar?

Complete com as vogais (**A, E, I, O, U**) para formar palavras:

1. M _ _ _ L _ _ _ T _ _ _ A

2. B _ _ _ L _ _ _ Z _ _ _

3. P _ _ _ N _ _ _ L _ _ _

4. L _ _ _ M _ _ _

5. R _ _ _ C _ _ _ D _ _ _

6. J _ _ _ N _ _ _ L _ _ _

7. C _ _ _ S _ _ _

8. T _ _ _ L _ _ _ F _ _ _ N _ _ _

9. C _ _ _ L _ _ _ R

10. V _ _ _ L _ _ _

11. _ _ _ _ V _ _ _

12. N _ _ _ M _ _ _

13. F _ _ _ L _ _ _ R

14. J _ _ _ B _ _ _ T _ _ _ C _ _ _ B _ _ _

15. M _ _ _ RT _ _ _ L _ _ _

Escreva o nome de dois itens que podemos encontrar em um supermercado e que comecem com as letras abaixo:

A	
B	
C	
D	
F	
G	
L	
M	
P	
R	



Coloque uma destas palavras nos espaços para formar novas palavras:

LOR - COR - LEN - STU - BIS - ZIN -
LDO - BAN - MANI

BAR____TE HU____DADE PER____RER
MA____SO CO____HAR CO____IR
VE____ÁRIO PO____TA SAM____TA

CON - ELE - OLA - VET - MEL - DA -
BID - PELA - VER

VER____DE DES____DA ES____DIDO
BE____AS REP____NTE IN____NO
SOR____E PA____RIA SE____HANTE



Marque na tabela abaixo os números que não se repetem:

2	11	0	9	20	3	15	6	10	1
16	21	7	23	38	17	25	22	14	26
10	39	26	30	19	28	34	4	30	13
3	12	27	11	21	8	28	23	18	0
6	24	17	32	33	36	35	37	24	32
13	4	36	31	35	2	39	40	31	8
9	29	14	27	38	40	34	37	33	29
1	7	19	15	22	12	25	16	5	20



Neste exercício, vamos trabalhar com a estratégia de associação. Você vai associar uma palavra com a outra, como no exemplo:

“

Ex: Cachorro = Tosa = Pet Shop/Loja
= Ração = Dinheiro = Banco = Caixa
Eletrônico = Rua = Carro = Mecânico

”

Importante: A palavra não precisa ter relação com a ideia inicial, mas sim com a palavra anterior

Associar, em cadeia, no mínimo dez palavras, começando por:

Floresta = _____

Mala = _____



Cor-de-rosa = _____

Neste desafio você deverá formar pelo menos 3 palavras com cada grupo de letras abaixo. As palavras deverão ter no mínimo 3 letras e uma palavra deverá utilizar todas as letras. Vamos começar?!

RAOAM

REPEDA

CEDAMIRO

DIMOCE



Pense e escreva o máximo de palavras que rimam com as seguintes palavras:

Telão: _____

Janela: _____

Bonito: _____

Padaria: _____



Busque por pares de sílabas e complete a maior quantidade de palavras que conseguir:

LO - PA - TA - SA - CA - TO - BO - MA
BA - LA - RA - TRA - PO - NA - GA

CO - FI - MA - BIS - LA - BO - MA - BA - TRA
PA - MEN - AL - CAR - RE - BRA - TA - SA



Organize as frases que estão embaralhadas:

Tenho o com próxima uma terça-feira na consulta
cardiologista

Melhores creio virão dias que

Mãe deu minha presente me vestido um colorido
de

Vamos fazer um dominó fonológico. Nesta atividade, você terá que escrever 100 palavras encadeadas a partir da primeira “Martelo”, sendo que a última sílaba deverá ser a primeira da palavra seguinte.

Martelo - Loucura - Rajado - Dominante _____

Escreva o nome de um artista (cantor, pintor, ator...) que comece com as letras abaixo:

A	
M	
Q	
V	

Leia o texto abaixo por aproximadamente 1 minuto. Depois, na folha seguinte você terá que responder algumas questões referente ao texto, sem consultá-lo.

A Cigarra e a formiga

Num dia de Verão, a Cigarra cantava feliz. Enquanto isso, uma Formiga passou por perto.

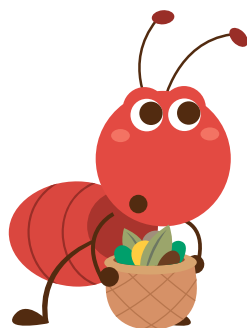
Vinha cansada, carregando penosamente um grão de milho que arrastava para o formigueiro.

— Por que não ficas aqui conversando um pouco comigo, em vez de te cansar tanto? Perguntou-lhe a Cigarra.

— Preciso arrecadar comida para o Inverno — respondeu-lhe a Formiga. — Aconselho-te a fazer o mesmo.

— Por que devo me preocupar com o inverno? Comida não nos falta... — respondeu a Cigarra, olhando em redor. A Formiga não respondeu, continuou o seu trabalho e foi embora.

Quando o Inverno chegou, a Cigarra não tinha nada para comer. No entanto, viu que as Formigas tinham muita comida porque a tinham guardado no Verão. Distribuía-na diariamente entre si e não tinham fome como ela. A Cigarra compreendeu que tinha feito mal...



1) Quais são os animais dessa história?

R: _____

2) Quem cantava feliz?

R: _____

3) Quem passou cansada por perto da Cigarra?

R: _____

4) O que a formiga carregava para dentro do formigueiro?

R: _____

5) Quem trabalhava para ter comida durante o inverno?

R: _____

6) Quem não tinha nada para comer quando o inverno chegou?

R: _____



Na atividade abaixo escreva o nome de três marcas de cada produto:

Sabão em pó

Creme Dental

Carro

Roupas

Televisão

Panela

Complete os espaços abaixo com diferentes sílabas, de forma que com o mesmo final tenhamos palavras diferentes:

Exemplo:

Cama

Goma

Ama

Fama

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la

___ta

___do

___la



Resolva as seguintes questões:

Há um tanque que possui metade da capacidade de um maior. Se a maior armazena 40 litros, juntando os dois, quanto teremos?

R: _____

Depois de gastar a metade do seu salário, restou 685 reais. Qual o valor do salário?

R: _____

Depois de correr 500 metros, ele voltou a metade do caminho percorrido. Quantos metros ao todo ele correu?

R: _____

Ele cortou 10 frutas ao meio. Depois pegou metade de tudo que obteve e cortou ao meio. Quantas partes ele obteve ao final do processo?

R: _____

Na atividade abaixo copie as figuras usando sua mão não-dominante (Se você é destro, escreva com sua mão esquerda e vice-versa)



Vamos lembrar os provérbios? Escreva o número dentro dos parênteses correspondente a cada provérbio:

- (1) Quem semeia o vento () e o silêncio é ouro.
(2) Quem tem boca () bonito lhe parece.
(3) Em casa de ferreiro () sempre alcança.
(4) Deus ajuda () se vai longe.
(5) Quem ama o feio () colhe tempestade.
(6) Quem espera () tira os cinco dedos.
(7) Devagar () no outro fica sem.
(8) Água mole em pedra dura () vai a Roma.
() espeto é de pau.
(9) Quem economiza na ferradura () tanto bate até que fura
() quem cedo madruga
(10) Quem come tudo num dia () perde o cavalo.
(11) A palavra é prata
(12) Pobre quando mete a mão no bolso

Os provérbios populares são frases ou expressões que transmitem conhecimentos e experiências de geração em geração.



Coloque o número que falta:

$5 + \dots = 19$

$22 + \dots = 29$

$20 + \dots = 32$

$9 + \dots = 14$

$31 + \dots = 46$

$38 + \dots = 44$

$3 + \dots = 17$

$64 + \dots = 72$

$26 + \dots = 38$

$2 + \dots = 15$

$49 + \dots = 63$

$17 + \dots = 42$

$8 + \dots = 23$

$77 + \dots = 90$

$48 + \dots = 56$

$6 + \dots = 22$

$33 + \dots = 47$

$28 + \dots = 39$

Escreva 3 palavras que terminem com VEL:

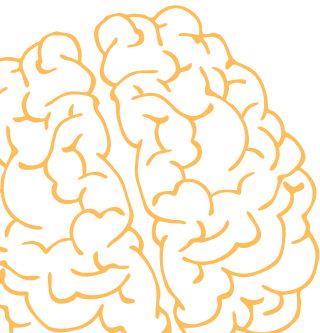
Escreva o nome de 2 frutas que não tem a letra A:

Escreva o nome de 3 Estados brasileiros que comecem com a letra S:





RESPOSTAS



Página 5 Maleta - Beleza - Panela - Lama - Recado - Janela - Casa - Telefone - Calor - Vela - Ave - Nome - Falar - Jabuticaba - Martelo

Página 6 Resposta livre. Alguns exemplos: **A** - arroz, aveia; **B** - berinjela, biscoito; **C** - carne, cebola; **D** - danone, doce; **F** - feijão, farinha; **G** - goiaba, guardanapo; **L** - leite, lâmpada; **M** - macarrão, margarina; **P** - pão, peixe; **R** - requieirão, rúcula.

Página 7 Barbante; Maldoso; Vestuário;
Humanidade; Cozinhar; Polenta;
Percoer; Colorir; Sambista

Verdade; Bebidas; Sorvete; Desolada;
Repelente; Papelaria; Escondido; Inverno;
Semelhante

Página 8 Números que não se repetem **18** e **5**

Páginas 9 e 10 Resposta livre. Alguns exemplos:
Floresta = Árvore = madeira = mesa =
cadeira = jantar = comida = lasanha = molho
= macarrão = domingo.

Mala = viagem = carro = família = união =
aliança = casamento = festa = comida =
pessoas = música = dança.

Cor-de-rosa = flor = vaso = barro = sujeira =
criança = alegria = brincadeira = diversão =
montanha-russa = parque = Disney.



Página 11

Resposta livre. Alguns exemplos: Telão: papelão, melão, comilão, leilão, bolão, Carlão, galão, sacolão, escalão, comilão, catalão, capelão, pilão, balão, jamelão, valão.

Janela: bela, cela, dela, ela, nela, tela, trela, vela, balela, banguela, cadela, cancela, canela, capela, cartela, cautela, chancela, congela, gazela, magrela, panela, parcela, passarela.

Bonito: admito, aflito, agito, apito, atrito, bendito, cabrito, acredito, antedito, arenito, capacito, dinamito, erudito, esquisito, facilito, faniquito, favorito, gabarito, habilito, infinito, interdito, solícito.

Padaria: livraria, papelaria, mercadoria, escadaria, velhacaria, infantaria, Maria, joalheria, correria, bateria, varia, voaria, aceitaria, mandaria, faria.

Página 12

Bola, trapo, mala, sapato, gato, toca, trato, sapo, tapa, sala, saga, casa, rato, lama, bala, para, trato, traga, polo, maca.

Copa, cola, coma, cocar, cobra, fila, fibra, fita, mala, mapa, maré, lama, lata, bola, carreta, Carmen, brasa, carreta, alma, Carla, rema, tráfico.

Página 13

Tenho uma consulta com o cardiologista na próxima terça-feira.

Creio que dias melhores virão.

Minha mãe me deu de presente um vestido colorido.

Página 14

Martelo – loucura – rajado – dominante – teto – toca – camelo – louva – vassoura – rato – torresmo – morcego – goiaba – banana – nave – vela – lama – macaco – comida – dado – doce – cebola – lata – tambor – borracha – cha-mate – tesoura – rama – martelo – lousa – sapato – tomate – teimoso – sorvete – tela – lago – gostoso – sorriso – sovado – dominó – novelo – louca – carro – roupa – panela – lapiseira – rajado – dormir – mirar – rarefeito – torresmo – mosquito – todo – dobrar – braço – colar – lavado – donzela – lacrado – dominante – teimoso – sonoridade – desejo – jogo – gostoso – sola – lavrada – danone – neve – vento – tolido – doloroso – soco – covarde – delirar – raramente – televisão – São Paulo – lontra – trabalhador – dormente – terremoto – tortura – rapadura – ralador – dor – dorso – socorro – romper – permanecer – cera – rapido – dominar – narina – navegar – garimpar – parcela – lapidar – data – tabuada – dádiva – vaca – carne.

Resposta livre. Alguns exemplos: **A** - Arnaldo Antunes; **B** - Manuel Bandeira, **Q** - Quentin Tarantino; **V** - Vera Fischer



Página 16

1. A cigarra e a formiga
2. A cigarra
3. A formiga.
4. Um grão de milho.
5. A formiga.
6. A cigarra.

Página 17

Resposta livre. Alguns exemplos: **Sabão em pó:** Omo, Brilhante, Tixan; **Creme dental:** Colgate, Sorriso, Oral-b; **Carro:** Fiat, Jeep, Chevrolet.; **Roupas:** Hering, Fórum, Lee; **Televisão:** LG, Panasonic, Samsung; **Panela:** Tramontina, Rochedo, Brinox.

Página 18

Ata, bata, cata, data, florista, bendita, medita, flauta, maleta, valeta.

Dado, babado, cajado, marido, falado, gado, fedido, coroadado, sumido, florido.

Mala, bala, jaula, fala, tala, viola, cachola, vitrola, cadela, vela.

Página 19

1. 60 litros
2. R\$1.370
3. 750 metros
4. 40 partes

Página 20

Resposta livre

Página 21

- (1) Quem semeia o vento (11) e o silêncio é ouro.
(2) Quem tem boca (5) bonito lhe parece.
(3) Em casa de ferreiro (6) sempre alcança.
(4) Deus ajuda (7) se vai longe.
(5) Quem ama o feio (1) colhe tempestade.
(6) Quem espera (12) tira os cinco dedos.
(7) Devagar (10) no outro fica sem.
(8) Água mole em (2) vai a Roma.
pedra dura (3) espeto é de pau.
(9) Quem economiza (8) tanto bate até que fura
na ferradura (4) quem cedo madruga
(10) Quem come (9) perde o cavalo.
tudo num dia
(11) A palavra é prata
(12) Pobre quando
mete a mão no
bolso



Página 22

$5 + 14 = 19$

$22 + 7 = 29$

$20 + 12 = 32$

$9 + 5 = 14$

$31 + 15 = 46$

$38 + 6 = 44$

$3 + 14 = 17$

$64 + 8 = 72$

$26 + 12 = 38$

$2 + 13 = 15$

$49 + 14 = 63$

$17 + 25 = 42$

$8 + 15 = 23$

$77 + 13 = 90$

$48 + 8 = 56$

$6 + 16 = 22$

$33 + 14 = 47$

$28 + 11 = 39$

Resposta livre. Alguns exemplos:

- Amável, viável, tolerável;
- Figo, pêssego.
- São Paulo, Sergipe, Santa Catarina.