



ATIVIDADES COGNITIVAS



Os avós ocupam um lugar essencial na construção da **nossa história**.

Com sua presença, transmitiram valores, afetos e saberes que atravessam gerações. São raízes vivas — e, ao mesmo tempo, ponte com o que está por vir.

Cada memória guardada, cada história contada, carrega fragmentos de identidade. E cuidar disso é também cuidar do que cada pessoa idosa tem de mais valioso: sua trajetória.

A **estimulação cognitiva**, aqui, acontece de forma afetuosa e significativa. Ela valoriza não apenas o cérebro em movimento, mas também o vínculo entre as gerações, o exercício da memória e o reconhecimento de quem se é.

Este material foi criado para ser vivido em família. Em cada desafio, uma oportunidade de rir, lembrar, pensar e se conectar.

Porque quando estimulamos o cérebro com afeto, fortalecemos não só as funções cognitivas — mas também o que nos torna únicos: nossas memórias e nossa identidade.



Carta ao tempo

Imagine que, ao folhear um livro antigo da estante vocês encontram uma carta esquecida no tempo.

Ela parece ter sido escrita por alguém da família há muitos anos – mas alguns trechos se apagaram com o tempo.

A proposta é ler a carta juntos e, com afeto e criatividade, reconstruir as partes que faltam.

Queridos,

Hoje escrevo de um tempo em que os dias eram mais lentos e as conversas aconteciam ao redor da mesa.

Lembro com carinho do cheiro de

no fim da tarde, e da rotina tranquila que começava com _____

e terminava com _____



*Naqueles tempos, nem tudo era fácil –
mas a vida tinha seus encantos.*

*Guardo na memória os domingos em
família, os sons que vinham da cozinha, e
os momentos de silêncio que diziam
tanto.*

*Se posso deixar um conselho, é este:
nunca percam o hábito de*

e valorizem sempre

*Que a memória de quem veio antes siga
viva nos pequenos gestos.*

Com carinho,



Quem está na foto?

Observe atentamente a imagem da família. Sabemos que:

- A mulher de **blusa amarela** é filha do casal sentado no sofá
- A mulher de **cabelo grisalho** tem dois filhos.
- A **filha mais velha** está com um celular na mão.
- O homem de cabelos brancos está **casado** com a mulher de blusa vermelha.



Agora responda: Quem é irmã da mulher de blusa amarela?



Por que celebramos o Dia dos Avós?

O Dia dos Avós é celebrado em muitos países no dia 26 de julho.

A origem da data está ligada à tradição cristã, em homenagem a Santa Ana e São Joaquim, considerados os avós de Jesus.

Com o tempo, essa data ganhou um significado mais amplo: reconhecer o papel dos avós na família e valorizar a transmissão de histórias, afetos e valores. Os avós são, em muitas culturas, guardiões da memória.

São eles que ensinam, acolhem, escutam e acompanham o crescimento das novas gerações. Mais do que uma comemoração, o Dia dos Avós é um convite ao envolvimento, à escuta e ao cuidado mútuo entre gerações.

Uma data que nos lembra de olhar para quem veio antes — e de agradecer por tudo o que compartilham conosco, todos os dias.



Agora, preste atenção:

Você percebeu que havia algo de estranho no texto?

Se você identificou palavras que estavam embaralhadas, **pinte-as de verde**.

Para estimular a conversa...

- Qual é a origem do Dia dos Avós, segundo o texto?
- Por que os avós são chamados de “guardiões da memória”?
- Que tipo de ensinamentos ou valores você já recebeu de um avô ou avó?



RESPOSTAS





Página 4

Resposta livre

Página 5

Resposta livre

Página 6

A mulher de **blusa verde**, sentada ao lado da mãe.

Página 8

O Dia dos Avós é celebrado em muitos países no dia 26 de julho.

A origem da data está ligada à tradição **critsã**, em homenagem a Santa Ana e São Joaquim, considerados os avós de Jesus.

Com o tempo, essa data ganhou um significado mais amplo: reconhecer o papel dos avós na família e valorizar a **transmissão** de histórias, afetos e valores.

Os avós são, em muitas culturas, **guardinões** da memória.

São eles que **ensniam**, acolhem, escutam e acompanham o crescimento das novas gerações.

Mais do que uma comemoração, o Dia dos Avós é um convite ao **envovício**, à escuta e ao cuidado mútuo entre gerações.

Uma data que nos lembra de olhar para quem veio antes — e de agradecer por tudo o que **compartilham** conosco, todos os dias.

Página 4

Resposta livre



Esperamos que este momento de estímulo e conexão tenha trazido sorrisos, lembranças e boas conversas. Cada atividade foi **pensada com carinho** para que vocês **exercitassem o cérebro** de forma leve, respeitosa e cheia de significado — sozinhos, em casal ou em grupo.

E se esse tipo de experiência fez sentido para você, saiba que temos **muitos outros materiais** que seguem essa mesma proposta: **estímulo cognitivo com afeto, memória e propósito.**

Quer continuar cuidando do cérebro com leveza e regularidade? Visite nosso site e descubra mais formas de transformar o cuidado em rotina:

[**Clique aqui e saiba mais**](#)