

**Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento,
Nutrição e Saúde - UFV**

Caderno de Exercícios

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

VOL II



**Atividades para idosos em
distanciamento social durante a
pandemia pelo novo coronavírus**

Copyright © 2021 - Universidade Federal do Tocantins – Todos os direitos reservados

www.uft.edu.br

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Bloco IV, Reitoria
Palmas/TO | 77001-090



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB

- C122 Cadernos de exercícios estimulação cognitiva volume II: atividades para idosos em distanciamento pelo novo Coronavírus. / Autores: Carolina A. Santos, Andréia Q. Ribeiro, Joice da S. Castro, Danúbia J. R. Guerra, Maria Sortênia A. Guimarães, Dalila P. de S. Fernandes, Danielly N. Santos, Jéssica Magalhães, Marta M. G. Rigueira, Kílly de P. Santos, Camila S. C. Ribeiro – Palmas, TO: UFT/UFV/GREENS, 2021.
37 p.:il. color.

Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento, Nutrição e Saúde - GREENS
Rede de Apoio à Pessoa Idosa
ISBN: 978-65-87246-25-3

1. Idosos. 2. Estímulo cognitivo. 3. Memória. 4. Pandemia. 5. Coronavírus. I. Título.

CDD 613.0438

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte.

Este material foi elaborado pelos pesquisadores e colaboradores do GREENS:

Carolina A. Santos - *Nutricionista/UFV*

Andréia Q. Ribeiro - *Professora/UFV e Coordenadora do GREENS*

Joice da S. Castro - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Danúbia J. R. Guerra - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Maria Sortênia A. Guimarães - *Professora/UFT*

Dalila P. de S. Fernandes - *Nutricionista/UFV*

Danielly N. Santos - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Jéssica Magalhães - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Marta M. G. Rigueira - *Psicóloga*

Kíllya de P. Santos - *Nutricionista/UFT*

Camila S. C. Ribeiro - *Graduanda em Nutrição/UFV*

Contato: greensufv@gmail.com



Viçosa - 2021

APRESENTAÇÃO

Este material faz parte das ações do Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento, Nutrição e Saúde (GREENS) da Universidade Federal de Viçosa para o período de distanciamento social em decorrência da pandemia pelo novo coronavírus.

Nesse momento, a melhor maneira de vencermos a pandemia é ficando em casa e nos cuidando, com as medidas de higiene adequadas, alimentando-nos bem e exercitando o corpo e a mente.

As atividades aqui propostas tem como objetivo permitir que as pessoas idosas exercitem, sem a necessidade de sair de casa, a atenção, a memória, o raciocínio lógico, a criatividade e as funções executivas.

No Volume I, as atividades não dependem de escolaridade - apenas para a leitura dos enunciados.

No Volume II, a escolaridade é necessária, e as atividades apresentam diferentes níveis de dificuldade.

Além do estímulo cognitivo, desejamos que este material possibilite momentos de descontração e bem-estar, reduzindo a tensão e a ansiedade presentes no cenário atual.

Para as pessoas idosas que se encontram na companhia de familiares, desejamos também que este material possibilite momentos de interação com o(a) companheiro(a), filhos, netos e outros, fortalecendo os vínculos familiares, o amor e o cuidado com o outro.

Com carinho,
Equipe GREENS



ANTES DE COMEÇAR...

Este material foi elaborado com o desafio de atender pessoas idosas com diferentes perfis de escolaridade, acuidade visual e capacidade cognitiva. Por isso, será preciso a seleção das atividades conforme as características e as preferências de cada um.



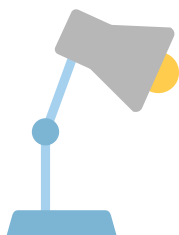
Escolha exercícios que sejam atrativos, prazerosos e estimulantes. Se tiver alguém para fazer junto, pode ser divertido!



Caso não consiga fazer alguma atividade, passe para a próxima. A intenção é divertir e entreter, sem cobranças ou julgamentos!



Separe os materiais necessários:
Lápis preto e colorido
Borracha
Giz de cera e canetinhas coloridas
Tesoura, cola e papelão (opcionais - vol. I)



Procure um local onde você se sinta confortável para fazer as atividades.

E mãos à obra!

Quem é você?

Meu nome é _____

Tenho _____ anos

Moro em _____

**Atividades que
mais gosto de
fazer:**

**Minha cor
preferida é:**

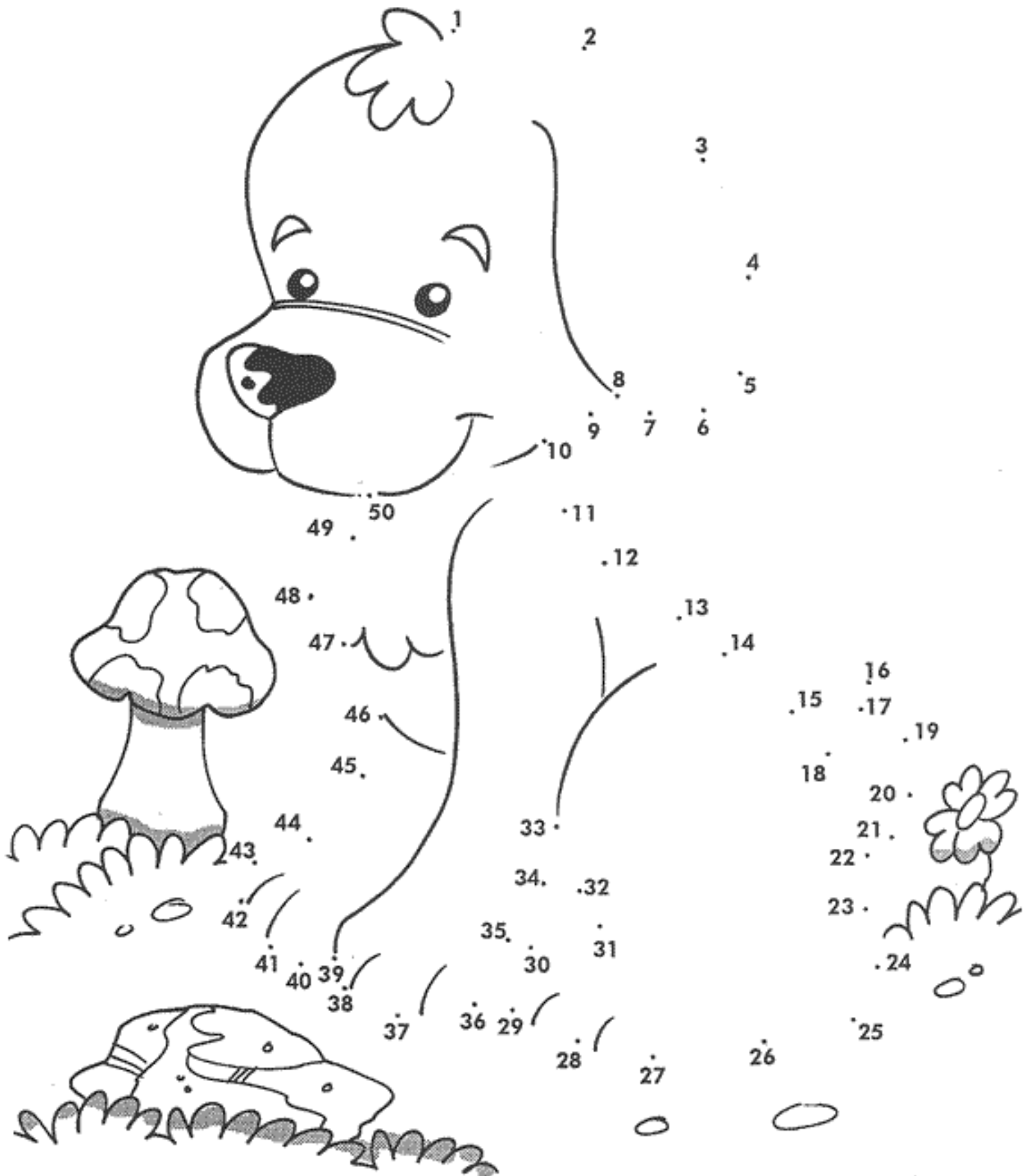
**Minhas comidas
favoritas são:**

**Um amigo que
gosto muito se
chama:**

Meu sonho é:

**Me sinto feliz
quando:**

**Ligue os números em ordem crescente
para formar a figura. Depois, pinte-a
como preferir!**



Colora a figura a seguir utilizando para cada número uma cor diferente. Números iguais devem ser da mesma cor

1. amarelo

2. marrom

3. azul

4. rosa

5. vermelho

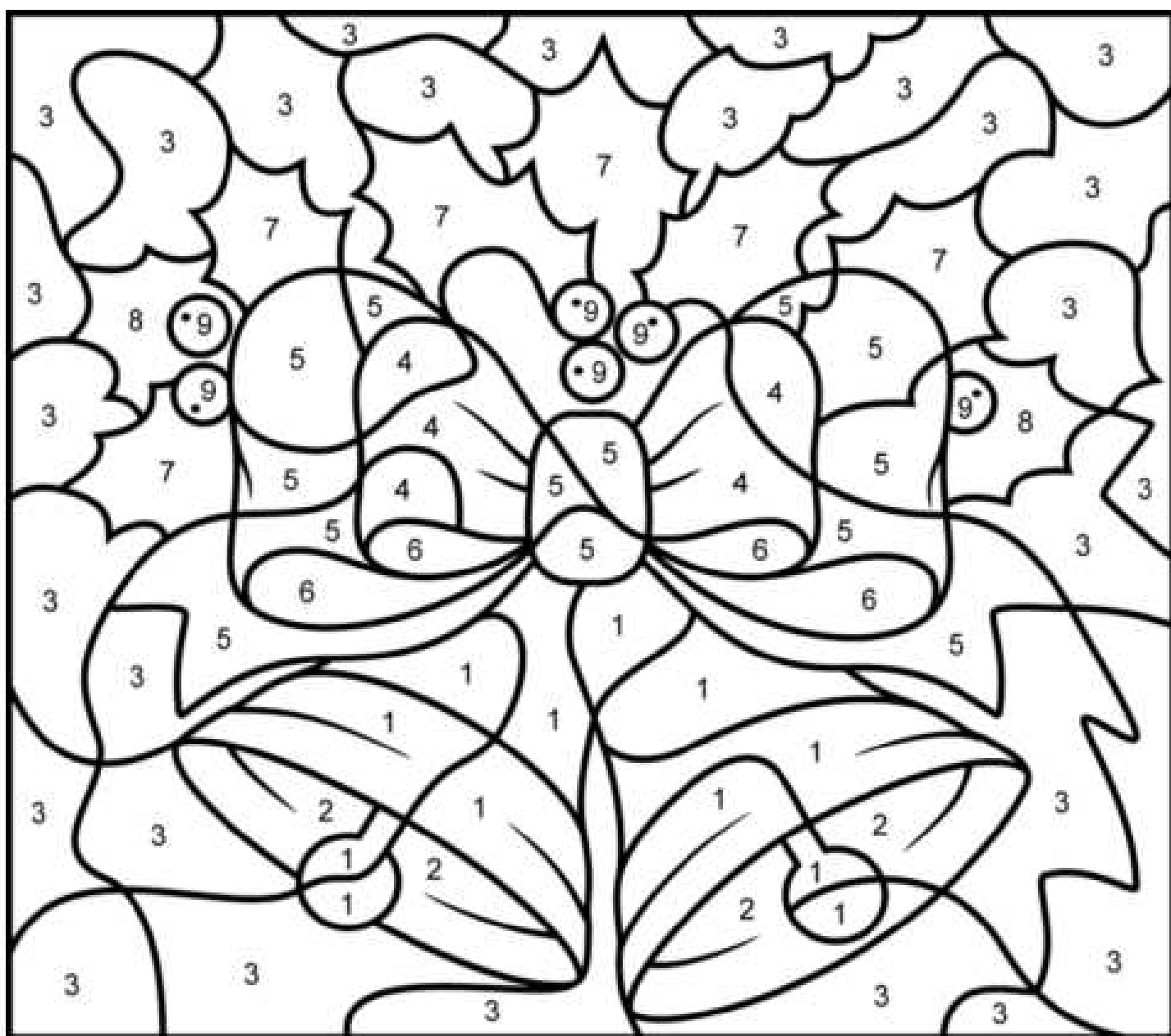
6. roxo

7. verde escuro

8. verde claro

9. laranja

***Caso não tenha estas cores, escolha entre as que tiver disponível**



ÁGUA PRATO LIMÃO ÁRVORE PIA
CELULAR MAÇÃ CANETA VIDRO NARIZ
CEBOLA VENTO BLUSA UVA TETO LUA
BOLO MARACUJÁ GIZ CENOURA ARROZ
CHINELO ÓCULOS CIDADE LIVRO MESA
LARANJA SOL ESCADA CHOCOLATE LEITE
BETERRABA COLCHÃO ÓCULOS ABACAXI
TESOURA BANANA VASO NUVEM QUEIJO
PÊRA CASA VIDRO CENOURA PÁSSARO

No quadro acima:

- 1. Circule os nomes de frutas.**
- 2. Escolha 3 palavras e escreva uma frase.**

- 3. Procure no quadro uma palavra que rime com:**

tesoura: _____	aprendiz: _____
balão: _____	tomada: _____
acento: _____	rua: _____

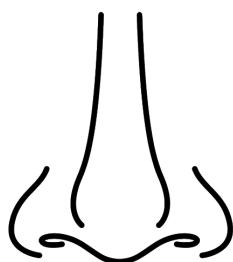
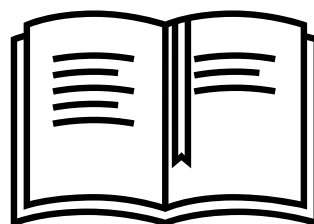
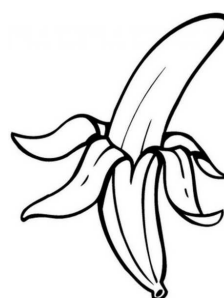
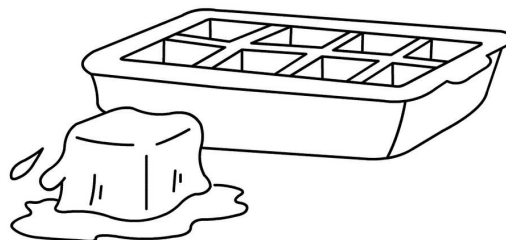
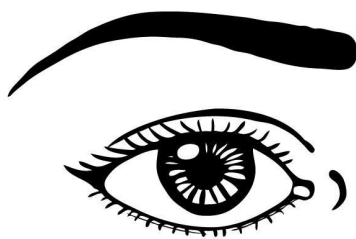
Quais são os números que não se repetem no quadro abaixo?

81	69	33	15	67	23	73	57	81	61	77
59	71	55	6	32	39	40	38	17	31	63
27	19	26	44	18	10	58	14	32	11	79
73	67	38	80	64	58	64	80	6	38	55
11	57	77	96	44	18	24	10	89	75	19
83	63	31	25	40	14	26	33	81	99	25
37	13	91	17	89	96	61	91	99	69	83
39	75	81	23	83	79	15	71	27	59	37

Resposta: _____

Colora acima os números pares de vermelho e os ímpares de azul.

Ligue cada sentido ao seu objeto correspondente



**Quantos algarismos 6 podem ser encontrados
na sequencia abaixo?**

Marque um X em todos os que encontrar

9 9 9 9 9 6 9 9 9 9 9 9
9 6 9 9 6 9 9 9 9 9 6 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 6 9 9 9 9 9 9 9
9 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 6 9 6 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9 9
6 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9

Resposta: _____

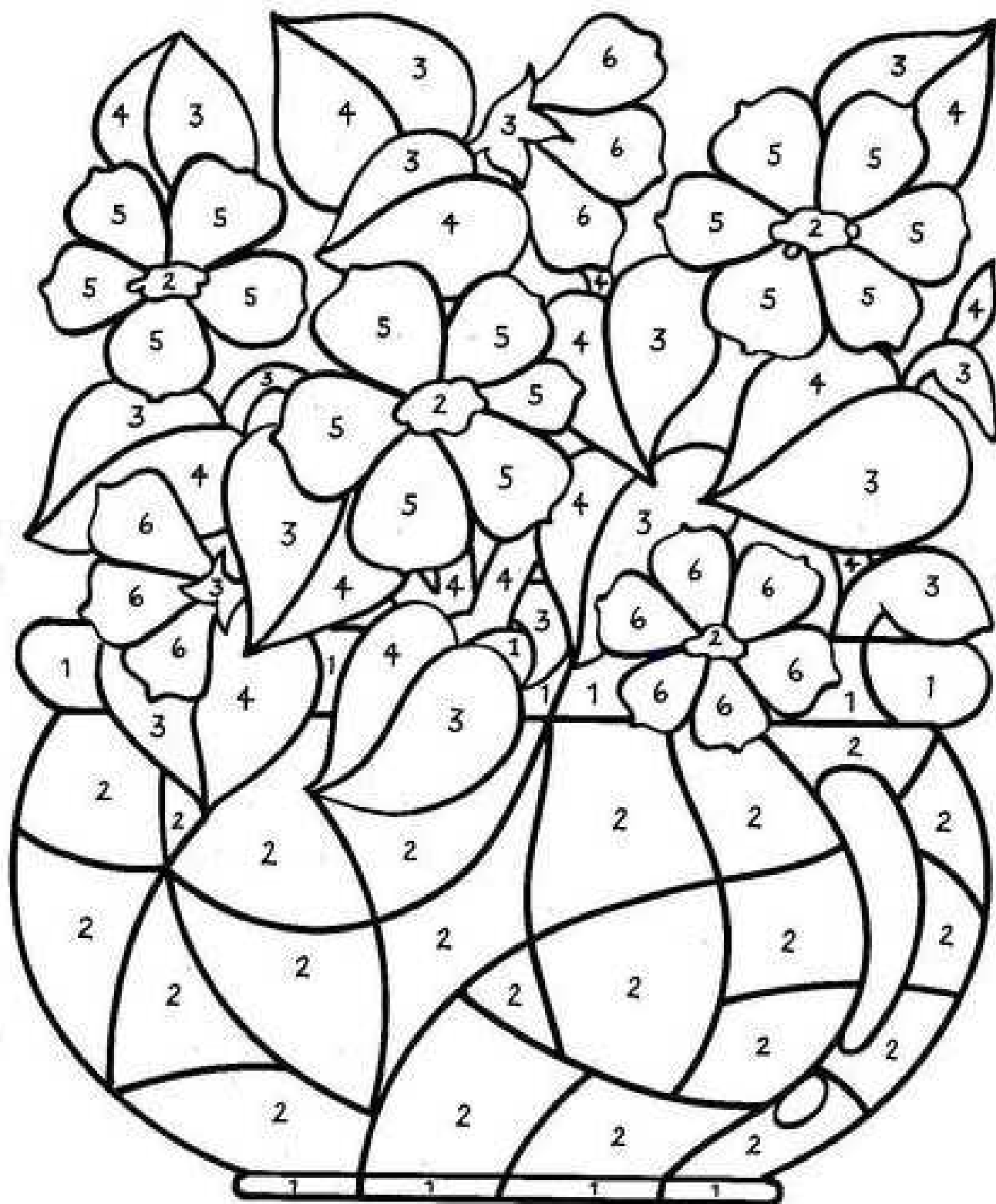
Responda às perguntas abaixo

- 1) Amanhã é quarta-feira. Ontem foi segunda-feira. Que dia é hoje? _____
- 2) Faltam 3 meses para o meu aniversário. Estamos em maio. Em qual mês será a minha festa? _____
- 3) Em uma corrida de carros, você deixa o segundo colocado para trás. Qual é a sua posição após a ultrapassagem? _____
- 4) O relógio está atrasado vinte minutos. O relógio está marcando 16h40. Que horas são? _____
- 5) Maria foi ao shopping antes de ir ao açougue. Onde ela foi por último? _____
- 6) Pedro está sentado à esquerda de Marina. Juliana está à esquerda de Pedro. Quem está no centro?

- 7) Maria é filha de Tatiane. Tatiane é filha de Julia. O que Julia é de Maria? _____
- 8) Anteontem foi quarta-feira. Amanhã é sábado. Que dia é hoje? _____

Colora a figura a seguir utilizando para cada número uma cor diferente. Números iguais devem ser da mesma cor

Escolha as cores que mais gostar!

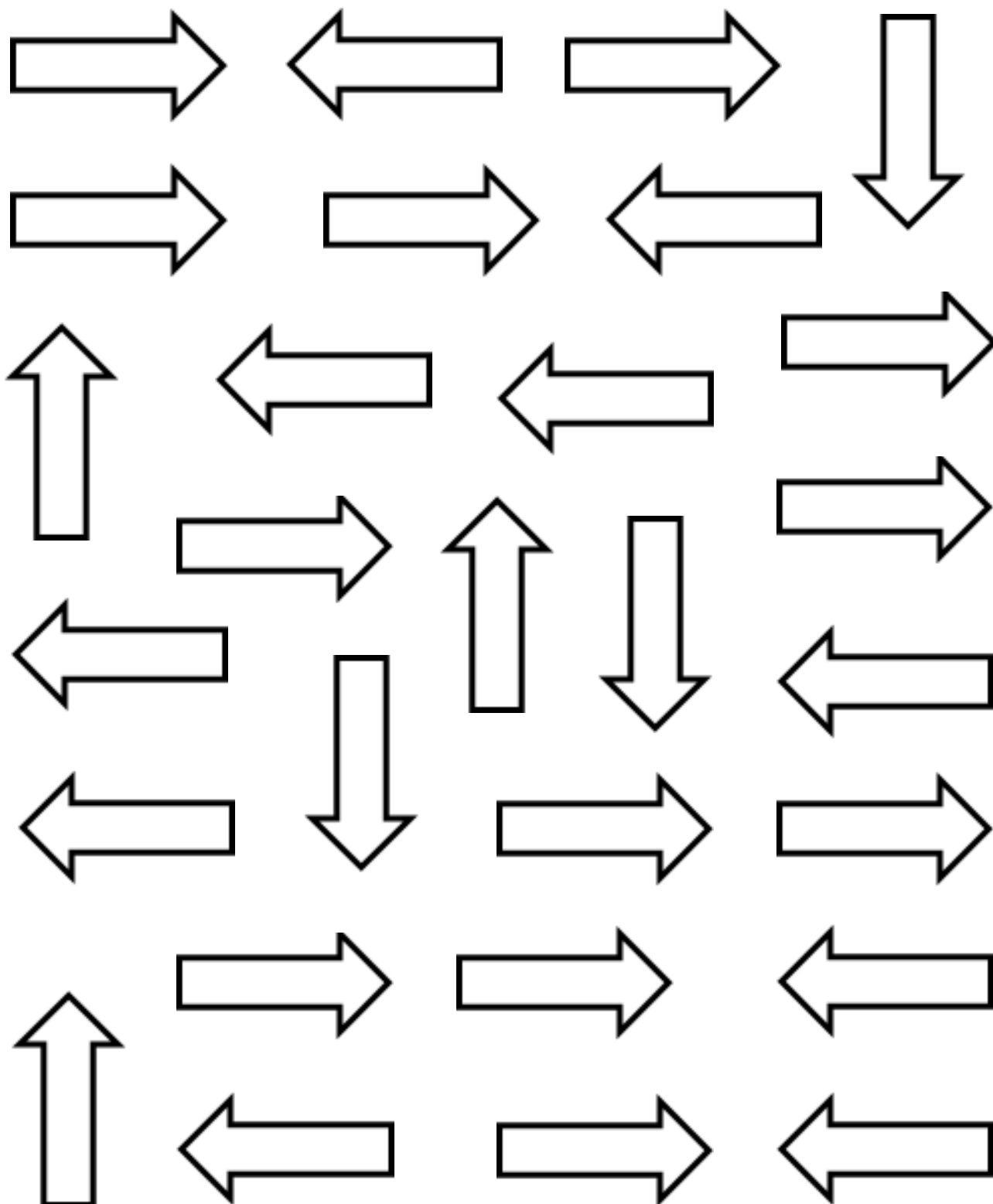


Organize as palavras abaixo em categorias

CARRO VÔLEI BICICLETA LÁPIS CORRIDA
CANETA BARCO AVIÃO BORRACHA
ÔNIBUS BASQUETE MOCHILA FUTEBOL
CADERNO MOTO NATAÇÃO RÉGUA GIZ
BOXE TREM NAVIO TESOURA REMO

Meio de transporte	Material escolar	Esporte

**Colora de AZUL as setas viradas para a direita
e de VERDE as setas viradas para a esquerda**



Nas sequências abaixo, qual o próximo número da série?

a) 2 - 4 - 6 - 8 - _____

b) 15 - 13 - 11 - 9 - 7 - _____

c) 1 - 2 - 4 - 8 - 16 - _____

d) 10 - 25 - 40 - 55 - 70 - _____

e) 1 - 1 - 2 - 3 - 5 - 8 - 13 - 21 _____

f) 26 - 24 - 20 - 18 - 14 - _____

**Escreva 2 nomes de profissões que tenham as
sequências de letras abaixo**

OR: _____

ANTE: _____

AR: _____

IRO: _____

IRO: _____

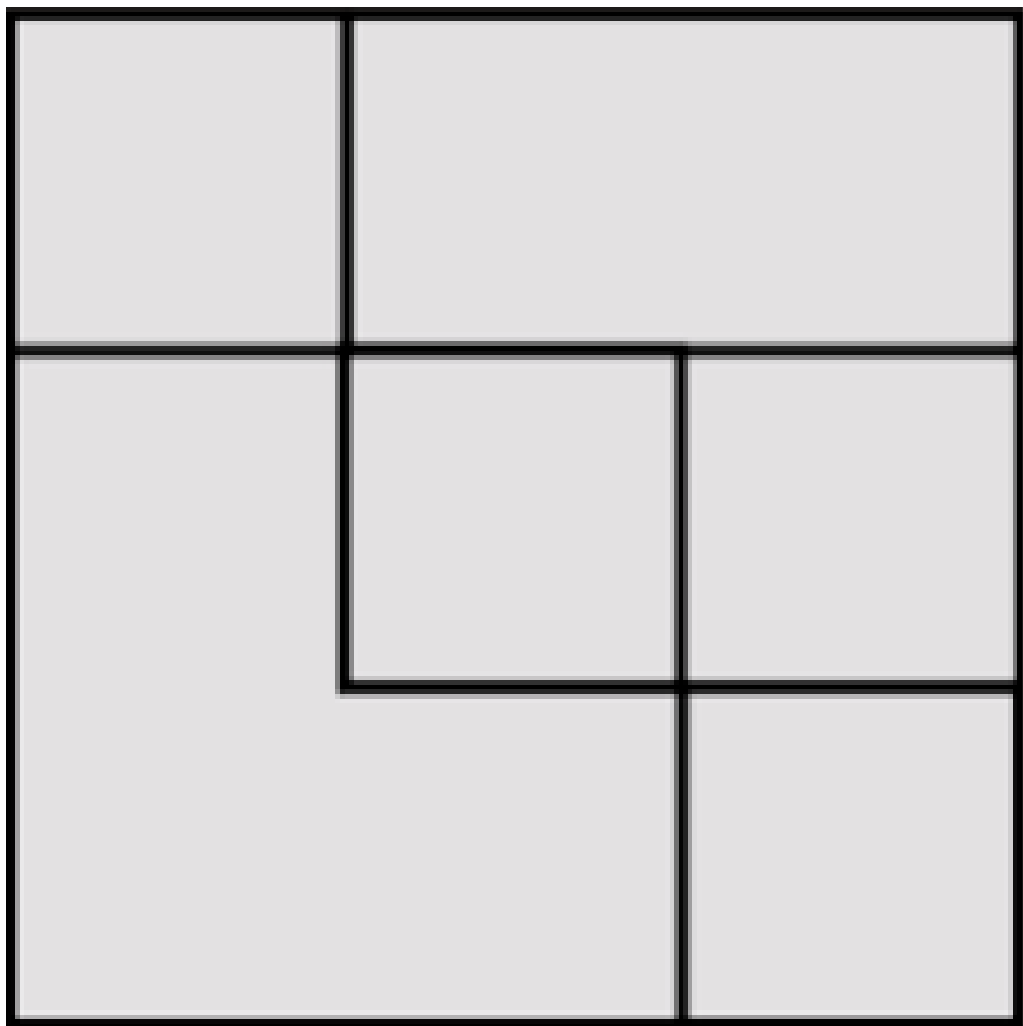
GA: _____

ISTA: _____

ÃO: _____

EN: _____

**Quantos quadrados é possível vermos na
imagem abaixo?**



Resposta: _____

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

1. ___B___C___X___
2. P___N___L___
3. ___L___F___NT___
4. R___C___D___
5. C___S___
6. ___V___
7. ___GR___J___
8. C___L___R
9. P___NT___R___
10. M___S___
11. C___M___
12. R___D___ND___
13. L___R___NJ___
14. C___R___M___L___
15. S___G___R___NÇ___
16. P___P___G___ ___
17. ___L___GR___
18. V___ST___D___

Numere a segunda coluna de acordo com a primeira, indicando os sinônimos (palavras que possuem o mesmo significado)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. residir | () devagar |
| 2. aroma | () orar |
| 3. receber | () alegre |
| 4. longe | () morar |
| 5. certo | () residência |
| 6. bonito | () cheiro |
| 7. desejar | () distante |
| 8. feliz | () tranquilo |
| 9. corajoso | () correto |
| 10. calmo | () belo |
| 11. rezar | () ganhar |
| 12. rápido | () valente |
| 13. lento | () veloz |
| 14. ajudar | () querer |
| 15. casa | () auxiliar |

**Escreva o nome de 3 itens que podemos
comprar no supermercado que iniciem com as
letras**

A: _____

B: _____

C: _____

F: _____

G: _____

M: _____

O: _____

P: _____

R: _____

S: _____

T: _____

Encontre e circule abaixo os meses do ano

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

Complete os cálculos com os números que faltam

$$5 + 14 = \underline{\quad}$$

$$7 - 2 = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} + 15 = 17$$

$$3 - \underline{\quad} = 2$$

$$1 + \underline{\quad} = 32$$

$$\underline{\quad} - 4 = 6$$

$$3 + 9 = \underline{\quad}$$

$$13 - \underline{\quad} = 9$$

$$\underline{\quad} + 15 = 23$$

$$5 - 3 = \underline{\quad}$$

$$20 + \underline{\quad} = 44$$

$$\underline{\quad} - 6 = 4$$

$$14 + 12 = \underline{\quad}$$

$$13 - 5 = \underline{\quad}$$

$$\underline{\quad} + 8 = 18$$

$$22 - \underline{\quad} = 20$$

$$12 + 13 = \underline{\quad}$$

$$31 - 3 = \underline{\quad}$$

$$20 + \underline{\quad} = 55$$

$$49 - \underline{\quad} = 41$$

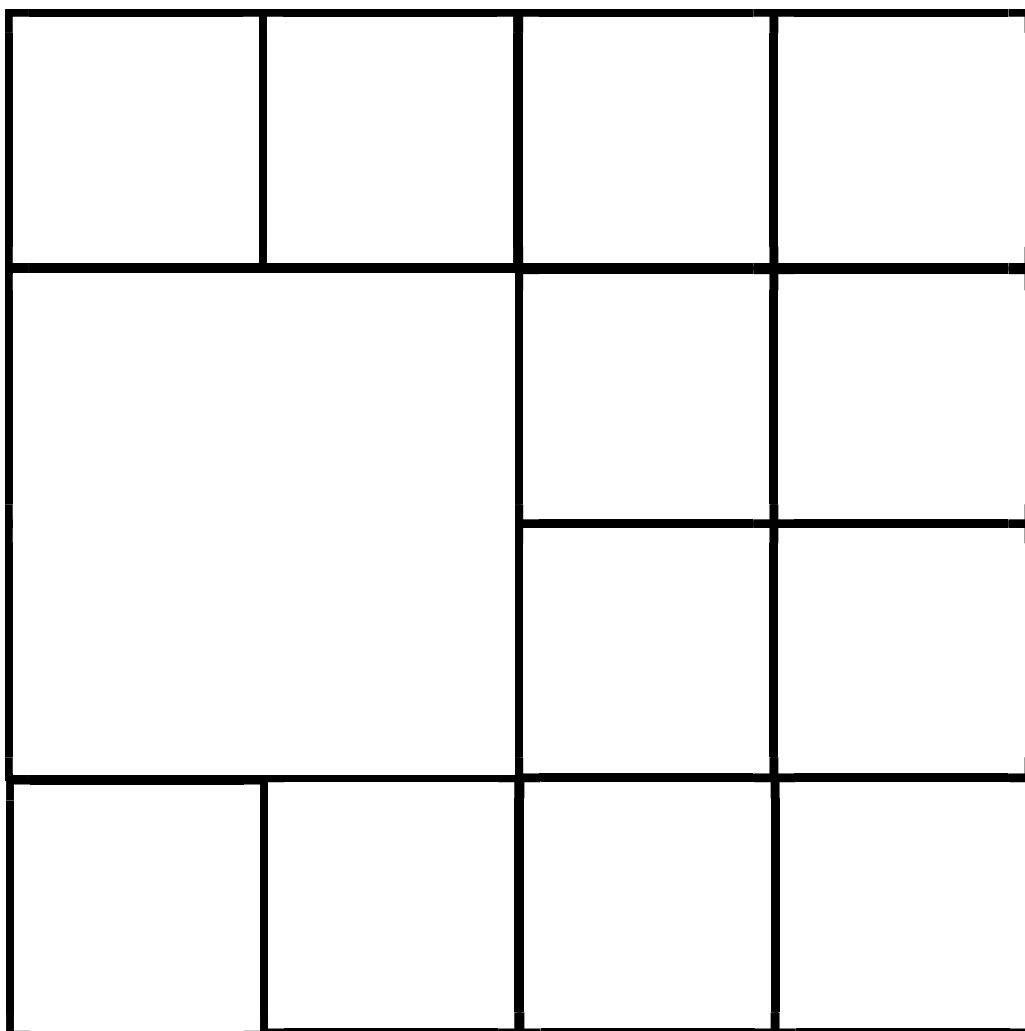
**Escreva pelo menos 10 palavras que rimem
com as seguintes palavras**

Mamão:_____

Panela:_____

Alegria:_____

**Quantos quadrados é possível vermos na
imagem abaixo?**



Resposta: _____

**Escreva na frente de cada palavra o seu
antônimo (palavra que significa o oposto)**

grosso: _____

salgado: _____

frio: _____

mole: _____

verdadeiro: _____

cheio: _____

muito: _____

claro: _____

pequeno: _____

derrota: _____

feio: _____

áspero: _____

primeiro: _____

saída: _____

longe: _____

início: _____

difícil: _____

Responda às perguntas abaixo

1. Depois de gastar metade de sua mesada, sobrou R\$ 37 reais. Qual o valor da mesada?

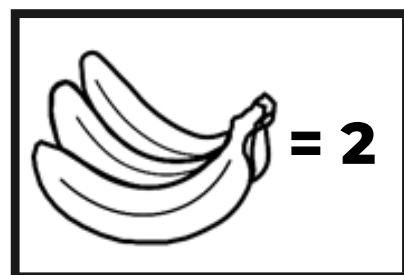
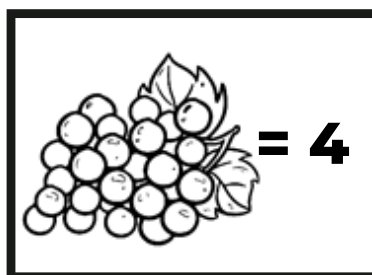
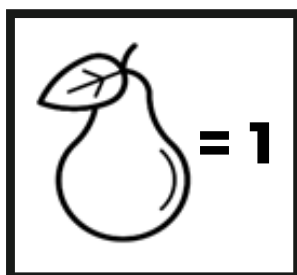
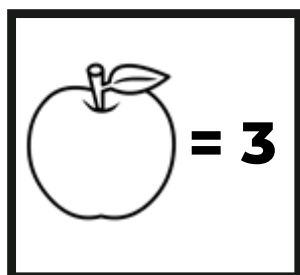
2. Depois de caminhar 40 metros, voltei a metade do caminho percorrido. Quantos metros eu caminhei ao total? _____

3. Um carretel de linha possui 40 metros. Se a cada dia se gasta 5 metros, em quantos dias irá acabar? _____

4. Uma caixa possui metade da capacidade de outra caixa. Se a maior caixa armazena 20 quilos, juntando as duas, quanto teremos?

5. Se alguém ganha 100 reais por mês e gasta a metade, depois de 4 meses, quanto terá guardado? _____

Substitua a figura pelo número correspondente e calcule o valor final



a)

$$\text{apple} + \text{apple} + \text{grapes} + \text{pear} = \underline{\quad}$$

b)

$$\text{bananas} + \text{apple} - \text{pear} + \text{grapes} = \underline{\quad}$$

c)

$$\text{bananas} + \text{bananas} + \text{apple} - \text{pear} - \text{apple} = \underline{\quad}$$

Para as letras abaixo, escreva o que se pede

A

Comida:_____

Cor:_____

Fruta:_____

Objeto:_____

Animal:_____

Esporte:_____

Profissão:_____

L

Comida:_____

Cor:_____

Fruta:_____

Objeto:_____

Animal:_____

Esporte:_____

Profissão:_____

M

Comida:_____

Cor:_____

Fruta:_____

Objeto:_____

Animal:_____

Esporte:_____

Profissão:_____

R

Comida:_____

Cor:_____

Fruta:_____

Objeto: _____

Animal:_____

Esporte:_____

Profissão:_____

SUDOKU

O Sudoku é um jogo de lógica muito divertido. Este quebra-cabeças requer paciência, atenção e boa aptidão para cálculos simples. Tem como objetivo colocar os números de 1 a 9 em cada linha, coluna e quadrado 3×3. A regra é não repetir números na horizontal e vertical, nem nos quadrados.

7			1				5	2
9	1		5	8			6	
		6	7	3		1		
						9	2	5
	5	1				6	4	
2	4	9						
		5		7	3	4		
	6			1	5		8	7
1	9				8			6

3		1		7			8	6
2	6	5	9				1	
			6				9	5
			2		6	9	5	
1								4
	5	9	7		8			
5	7				3			
	1				7	5	3	2
8	3			9		7		1

5	4					6		9
		7		6	8	4		2
8	9			4			1	
	1		6		4			
	2	5				1	7	
			5		1		6	
	5			8			4	6
7		9	4	3		5		
3		4					9	7

GABARITO

Pág. 7

1.

ÁGUA	PRATO	LIMÃO	ÁRVORE	PIA
CELULAR	MAÇÃ	CANETA	VIDRO	NARIZ
CEBOLA	VENTO	BLUSA	UVA	TETO
BOLO	MARACUJÁ	GIZ	CENOURA	ARROZ
CHINELO	ÓCULOS	CIDADE	LIVRO	MESA
LARANJA	SOL	ESCADA	CHOCOLATE	LEITE
BETERRABA	COLCHÃO	ÓCULOS	ABACAXI	
TESOURA	BANANA	VASO	NUVEM	QUEIJO
PÊRA	CASA	VIDRO	CENOURA	PÁSSARO

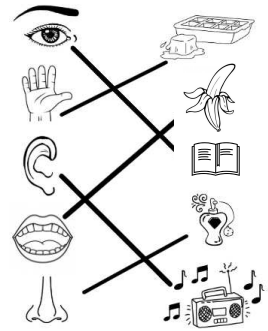
3.
tesoura: cenoura
balão: limão / colchão
acento: vento
aprendiz: nariz
tomada: escada
rua: lua

Pág. 8

Resposta: 13 e 24

81	69	33	15	67	23	73	57	81	61	77
59	71	55	6	32	39	40	38	17	31	63
27	19	26	44	18	10	58	14	32	11	79
73	67	38	80	64	58	64	80	6	38	55
11	57	77	96	44	18	24	10	89	75	19
83	63	31	25	40	14	26	33	81	99	25
37	13	91	17	89	96	61	91	99	69	83
39	75	81	23	83	79	15	71	27	59	37

Pág. 9



Pág. 10

9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9

Resposta: 11

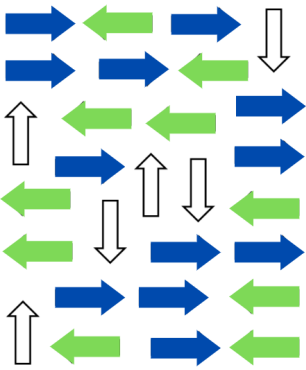
Pág. 11

- 1) Terça-feira
- 2) Agosto
- 3) Segundo lugar
- 4) 17h
- 5) Açougue
- 6) Pedro
- 7) Avó
- 8) Sexta-feira

Pág. 13

Meio de transporte	Material escolar	Esporte
CARRO	LÁPIS	VÔLEI
BICICLETA	CANETA	BASQUETE
BARCO	BORRACHA	FUTEBOL
AVIÃO	MOCHILA	NATAÇÃO
ÔNIBUS	CADERNO	BOXE
MOTO	RÉGUA	REMO
TREM	GIZ	CORRIDA
NAVIO	TESOURA	

Pág. 14



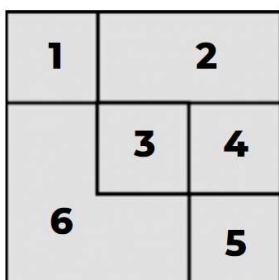
Pág. 15

- 10 (números pares em ordem crescente)
- 5 (números ímpares e ordem decrescente)
- 32 (dobro do número anterior)
- 85 (aumento de 15 em 15)
- 34 (soma dos 2 números anteriores)
- 12 (subtração alternada - a primeira subtração é por 2, a segunda é por 4, e assim sucessivamente)

Pág. 16

OR: Professor, encanador
ANTE: Feirante, comerciante
AR: Marceneiro, arquiteto
IRO: Pedreiro, engenheiro
GA Advogado, garçom
ISTA: eletricitista, dentista
ÃO: cirurgião, artesão
EN: enfermeiro, encanador
**outras respostas são possíveis*

Pág. 17



Resposta: 7
Há 1 quadrado grande que é composto por todas as figuras (1, 2, 3, 4, 5 e 6)
+ 2 quadrados de tamanho médio (2, 3 e 4) (6 e 3)
+ 4 quadrados pequenos (1, 3, 4 e 5).

Pág. 18

abacaxi; panela; elefante; recado;
casa (ou caso); ovo (ou uva); igreja;
calor; (ou colar); pintura; mesa;
cama; redondo; laranja; caramelo;
segurança; papagaio; alegria; vestido

Pág. 17

13 - 11 - 8 - 1 - 15 - 2 - 4 - 10 - 5 - 6 - 3 - 9 - 12 - 7 - 14

Pág. 20

A: água sanitária, arroz, amendoim
B: biscoito, bombom, bucha
C: caldo de carne, creme de leite, café
F: farinha, fermento, feijão
G: geleia, gelatina, goiabada
M: milho, molho de tomate, maionese
O: óleo, ovo, orégano
P: pimenta do reino, palito, pente
R: rapadura, rodo, requeijão
S: sorvete, salsicha, sabão em pó
T: talharim, tilápia, tabuleiro
**outras respostas são possíveis*

Pág. 23

Mamão: melão, profissão, escrivão, peão, capitão, irmão, balão, limão, profissão, anão, etc...
Penela: tigela, janela, canela, aquarela, favela, tagarela, amarela, passarela, cartela, fivela, etc...
Alegria: sinfonia, terapia, alergia, padaria, euforia, acessoria, periferia, secretaria, consultoria, parceria, etc...
**outras respostas são possíveis*

Pág. 25

grosso: fino
salgado: doce
frio: quente
mole: duro
verdadeiro: falso
cheio: vazio
muito: pouco
claro: escuro
pequeno: grande
derrota: vitória
feio: bonito
áspero: liso
primeiro: último
saída: entrada
longe: perto
início: fim
difícil: fácil

Pág. 26

- 1) R\$ 74,00
- 2) 60 metros (40 na ida + 20 na volta)
- 3) 8 dias
- 4) 30 kg (20 kg a maior + 10 kg a menor)
- 5) R\$ 200 reais

Pág. 29

7	3	4	1	6	9	8	5	2
9	1	2	5	8	4	7	6	3
5	8	6	7	3	2	1	9	4
6	7	8	3	4	1	9	2	5
3	5	1	2	9	7	6	4	8
2	4	9	8	5	6	3	7	1
8	2	5	6	7	3	4	1	9
4	6	3	9	1	5	2	8	7
1	9	7	4	2	8	5	3	6

Pág. 21

A												
G												
O			D	E	Z	E	M	B	R	O		
S							A					
T			F	E	V	E	R	E	I	R	O	
O			J				Ç					
			U				O					
			N	O	V	E	M	B	R	O		
J			H									
A			O		J							
N					U							
E		A	B	R	I	L						
I					H			M	A	I	O	
R					O	U	T	U	B	R	O	
O												
				S	E	T	E	M	B	R	O	

Pág. 24

1	2	3	4
13		5	6
		7	8
9	10	11	12

Do 1 ao 13, temos 13 quadrados
+ 1 quadrado formado pelos quadrados: 1,2,3,5,7 e 13
+ 1 quadrado formado pelos quadrados: 13,5,7,9,10 e 11
+ 1 quadrado formado pelos quadrados: 3,4,5, e 6
+ 1 quadrado formado pelos quadrados: 5,6,7 e 8
+ 1 quadrado formado pelos quadrados: 7,8,11, e 12
+ 1 quadrado maior formado por todos os quadrados (1 ao 13).
Resposta: Total 19 quadrados

Pág. 27

- a) 11
- b) 8
- c) 3

Pág. 28

A	Comida: Arroz	Animal: Anta
	Cor: Amarelo	Esporte: Atletismo
	Fruta: Ameixa	Profissão: Artesão
	Objeto: Armário	
L	Comida: Lasanha	Animal: Leão
	Cor: Laranja	Esporte: Luta
	Fruta: Limão	Profissão: Lavrador
	Objeto: Lápis	
M	Comida: Macarrão	Animal: Macaco
	Cor: Marrom	Esporte: Maratona
	Fruta: Maça	Profissão: Médico
	Objeto: Mesa	
R	Comida: Risoto	Animal: Rato
	Cor: Rosa	Esporte: Remo
	Fruta: Romã	Profissão: Repórter
	Objeto: Relógio	

Pág. 30

3	9	1	5	7	2	4	8	6
2	6	5	9	8	4	3	1	7
4	8	7	6	3	1	2	9	5
7	4	3	2	1	6	9	5	8
1	2	8	3	5	9	6	7	4
6	5	9	7	4	8	1	2	3
5	7	6	1	2	3	8	4	9
9	1	4	8	6	7	5	3	2
8	3	2	4	9	5	7	6	1

5	4	2	3	1	7	6	8	9
1	3	7	9	6	8	4	5	2
8	9	6	2	4	5	7	1	3
9	1	8	6	7	4	2	3	5
6	2	5	8	9	3	1	7	4
4	7	3	5	2	1	9	6	8
2	5	1	7	8	9	3	4	6
7	8	9	4	3	6	5	2	1
3	6	4	1	5	2	8	9	7

**outras respostas são possíveis*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS (VOL. I E II)

Raquel Dias, Shayenne N. Torres. AtivaMente Envelhecimento com Vitalidade Cerebral. Atividades de Estimulação Cognitiva para idosos (Ebooks).

Elderly Centro de Promoção de Envelhecimento Saudável. 150 ideias de atividades de estimulação cognitiva para idosos.

Sites:

www.atividadesparaeducadores.blogspot.com

www.atividadesparaprofessores.com.br

www.blog-de-aprendizagem.blogspot.com

www.canva.com

www.colorirgratis.com

www.edufichas.com

www.educarx.com

www.freepik.com

www.google.com

www.pinterest.com

O que você achou deste material?

Caso você, algum familiar ou acompanhante queira nos contar como foi a sua experiência com as atividades propostas, envie um email para:

greensufv@gmail.com

Ficaremos muito felizes em saber se você gostou, se tem críticas ou sugestões. Sua opinião é muito importante para a continuidade das nossas ações!



Abraços!