



VIVA MELHOR
ESTIMULANDO A MENTE:

VIVA

bem+



CADERNO DE ATIVIDADES

ROSE CRISTINA DA SILVA SOBRAL

Rose Cristina da Silva Sobral

VIVA MELHOR, ESTIMULANDO A MENTE:
CADERNO DE ATIVIDADES

1ª Edição



Rio de Janeiro – RJ
2020

Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda
1^o Edição - Copyright © 2020 dos autores
Direitos de Edição Reservados à Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda.

Nenhuma parte desta obra poderá ser utilizada indevidamente, sem estar de acordo com a Lei nº 9.610/98.
Todo o conteúdo, assim como as possíveis correções necessárias dos artigos é de responsabilidade de seus autores.

CONSELHO EDITORIAL

EDITOR RESPONSÁVEL	Bruno Matos de Farias
ASSESSORIA EDITORIAL	Helena Portes Sava de Farias
MARKETING / DESIGN	Gercton Bernardo Coitinho
DIAGRAMAÇÃO/ CAPA	Bruno Matos de Farias
REVISÃO	Autores

Copyright © 2020 by Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

S677v Sobral, Rose Cristina da Silva.
Viva melhor, estimulando a mente[recurso eletrônico]: caderno
de atividades / Rose Cristina da Silva Sobral. – Rio de Janeiro, RJ:
Epitaya, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-87809-16-8

1. Saúde mental. 2. Bem-estar. I. Título.

CDD 618.9

Elaborado por Maurício Amormino Júnior –CRB6/2422

Epitaya Propriedade Intelectual Editora Ltda
Rio de Janeiro / RJ
contato@epitaya.com.br
<http://www.epitaya.com.br>



epitaya
Editora

SEJA BEM-VINDO AO 1º CADERNO DE ATIVIDADES DO PROJETO VIVA BEM+.

Eu sou Rose Cristina da Silva Sobral, Pedagoga (ABEU), Especialização em Docência do Ensino Superior (UNISUAM), Geriatria e Gerontologia (UERJ), Psicomotricista (AVM), Formação em Brinquedista pela ABBRI e Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Local, do Centro Universitário Augusto Motta, UNISUAM.

Minha trajetória profissional com foco na 3ª idade, teve início no ano de 2007 na UNISUAM, quando criamos o projeto de Extensão “GERAÇÕES”, contando com algumas atividades, no ano de 2008 foram implantadas outras atividades, objetivando a criação de um espaço divertido, reflexivo e crítico favorecendo a difusão cultural e ampliando as possibilidades de melhora da qualidade de vida do público da terceira idade. Deste modo, a UNISUAM, acreditando que devia participar mais ativamente da melhoria da qualidade de vida da população idosa, lançou então a Universidade Aberta a Terceira Idade (UNATI), em 2009.

Nesta fase do trabalho percebemos que a maioria dos alunos apresentava como característica marcante uma queixa em relação a memória, fazia-se necessário a criação e desenvolvimento de atividades que contribuíssem para a estimulação cognitiva e motora.

Em 2010 comecei a participar de vários cursos de estimulação cognitiva e motora com jogos para terceira idade, as ideias foram aparecendo e amadurecendo e logo criamos um outro Projeto de Extensão, “Jogos e Brincadeiras na Terceira Idade, estimulação cognitiva e motora”.

A atualização e fundamentação do meu trabalho me levaram a participar de cursos, congressos, eventos, palestras, sempre com o tema recorrente, “Envelhecimento”.



Todo este caminho contribuiu para sedimentar meus conhecimentos e aumentar o entusiasmo a respeito do tema.

Chegou o momento de compartilhar o saber acumulado durante anos de estudos e com segurança poder contribuir para transformar a vida dessas pessoas que buscam, apesar da idade avançada, uma melhor qualidade de vida e uma participação mais ativa na família e na sociedade.

Durante o curso de Mestrado (2019), estudando a disciplina de Empreendedorismo, surgiu a ideia de desenvolver o Projeto Viva bem+, incluindo nele o plano de negócio e a criação da marca do Projeto.

Este projeto tem como objetivo o desenvolvimento de atividades e serviços que atendam às necessidades do grupo da Terceira Idade.

A criação do I Caderno de Atividades é oferecer atividades que estimulem algumas das principais habilidades cognitivas como: a memória, atenção, funções executivas, linguagem, visuopercepção e a função visuoespacial.

BORA EXERCITAR A MENTE!!!

Rio de Janeiro, Julho de 2020.

Rose Cristina Sobral

Idealizadora e Coordenadora do Projeto





SER IDOSO NÃO É O FIM DA VIDA!

Quando se tem amor, atenção, cuidado, dignidade e acompanhamento, a terceira idade pode ser uma fase muito feliz e cheias de descobertas.

Tem muitos idosos que são bem mais juvenis que muitos jovens de fato por aí. Não encaram sua idade com pessimismo, e sim, com gratidão e autoconfiança.

Se você chegou nessa fase, olha para trás e sinta-se feliz e tenha orgulho por toda a sua jornada percorrida e todo aprendizado adquirido. Isso é uma bênção de Deus!

Se você tem um idoso em sua família ajude-o a VIVER BEM MAIS, proporcionando a ele momentos de alegria, de participação, de vida.

Ser idoso é ser bem mais que apenas velho!

A TERCEIRA IDADE NÃO
É UM MOMENTO RUIM NA VIDA
DE NINGUÉM, SE RESPEITADA
E CUIDADA. VALORIZE AQUELES
QUE TRABALHARAM MUITO
POR VOCÊ NESSA VIDA.



FICHA CADASTRAL

Qual o seu nome?

Qual a data de seu nascimento?

Quantos anos você tem?

Em que cidade você nasceu?

Qual o nome da sua mãe?

Qual o nome de seu pai?

Onde você morava na sua época de infância?

Qual a sua cor favorita?

Qual o seu esporte preferido?

O que você mais gosta de fazer?



HORA DOS



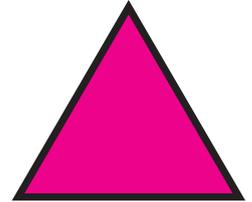
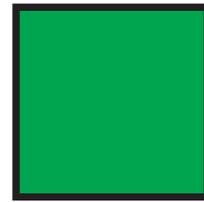
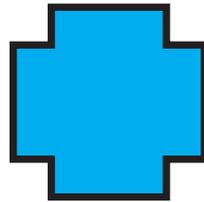
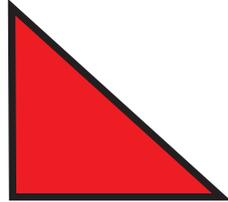
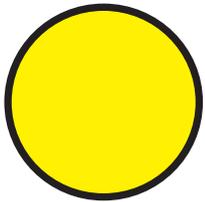


EXERCÍCIOS



EXERCÍCIO 1

Pinte de acordo com a cor indicada



△	□	○	△	+	○	□	+	△	△
○	△	+	□	△	+	△	○	□	△
□	△	+	△	○	△	○	+	△	□
○	○	△	□	+	△	△	△	□	+
△	□	+	△	○	△	□	+	△	○
□	+	△	○	△	□	+	△	○	△
△	○	△	+	△	△	□	+	□	○
○	○	△	□	△	+	△	+	□	△
+	□	△	△	○	△	○	△	+	□
○	△	+	□	△	○	△	+	□	△
+	□	△	+	□	△	○	△	△	○

EXERCÍCIO 2

Coloque em ordem alfabética as palavras

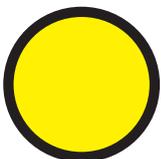
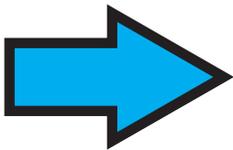
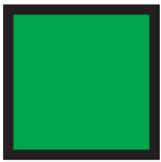
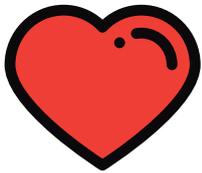
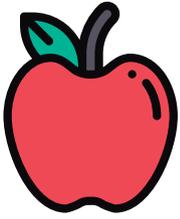
CABELO - ZEBRA- SAPATO - BANHEIRO- QUARTO - SALA -
TRAVESSEIRO- MESA- VENTILADOR - TAPETE - ARMÁRIO - DI-
NOSSAURO - HINO - ELEFANTE - UVA -FELICIDADE - JANE-
LA - NOITE - GAIOLA - PRATO - ILHA - RECADO - OLHO

EXERCÍCIO 3

**Pensem em 10 palavras e escrevam
com a mão não dominante.**

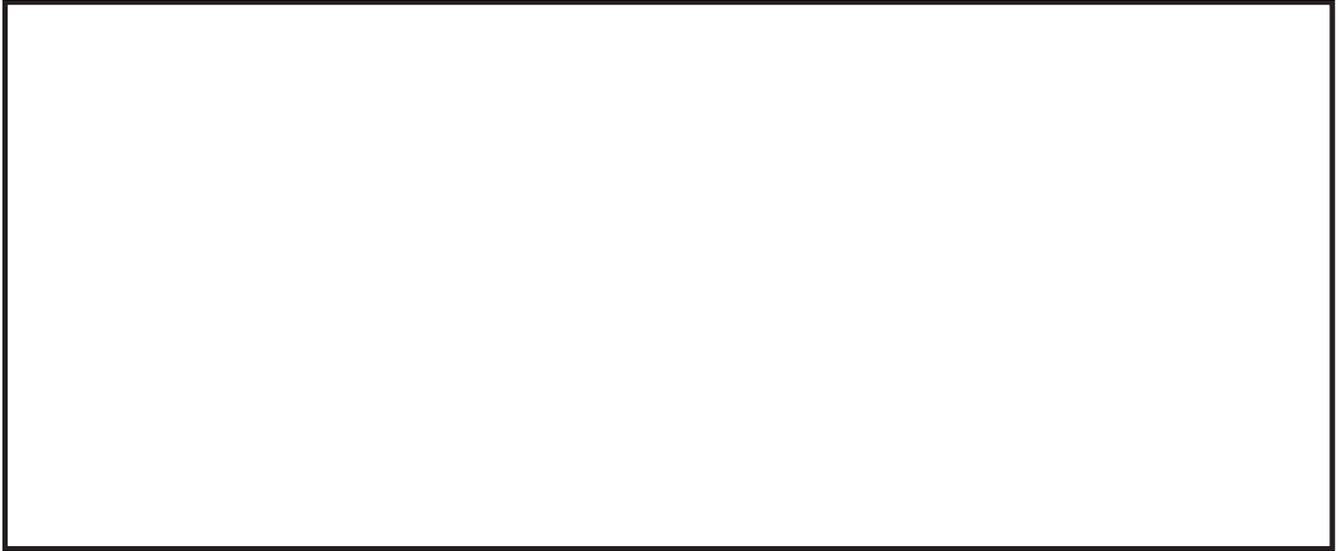
EXERCÍCIO 4

Copie as seguintes figuras:



EXERCÍCIO 5

Desenhe no lado direito do quadrado uma estrela e no lado esquerdo desenhe um sol. No centro escreva o seu nome e, debaixo dele a palavra felicidade.



EXERCÍCIO 6

Escreva no lado esquerdo da folha a palavra Amor e no lado direito desenhe um coração. No centro desenhe uma árvore e, debaixo da árvore escreva a palavra Vida.



EXERCÍCIO 7

Escreva 10 palavras que comecem com a sílaba CA

EXERCÍCIO 8

Escreva 10 palavras que terminem com a sílaba DE

EXERCÍCIO 9

Preencha os espaços com as letras que faltam.

Você não pode repetir nenhuma figura em uma mesma linha ou coluna.

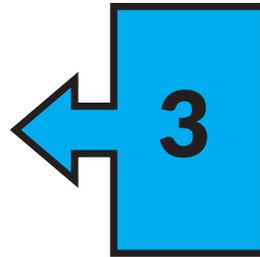
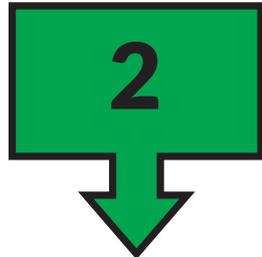
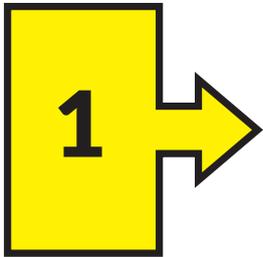
R		A	
	M		B
	R		A
M		B	

U		D	
F		G	
	U		D
	G		F

	N		Y
O		Q	
N		Y	
	O		Q

EXERCÍCIO 10

Preencher conforme a legenda.



EXERCÍCIO 11

Leia as sílabas, e coloque na ordem inversa.

SA - LA - RE _____ DO - SE - DE _____

BO - VA - DE _____ GA - TA - RE _____

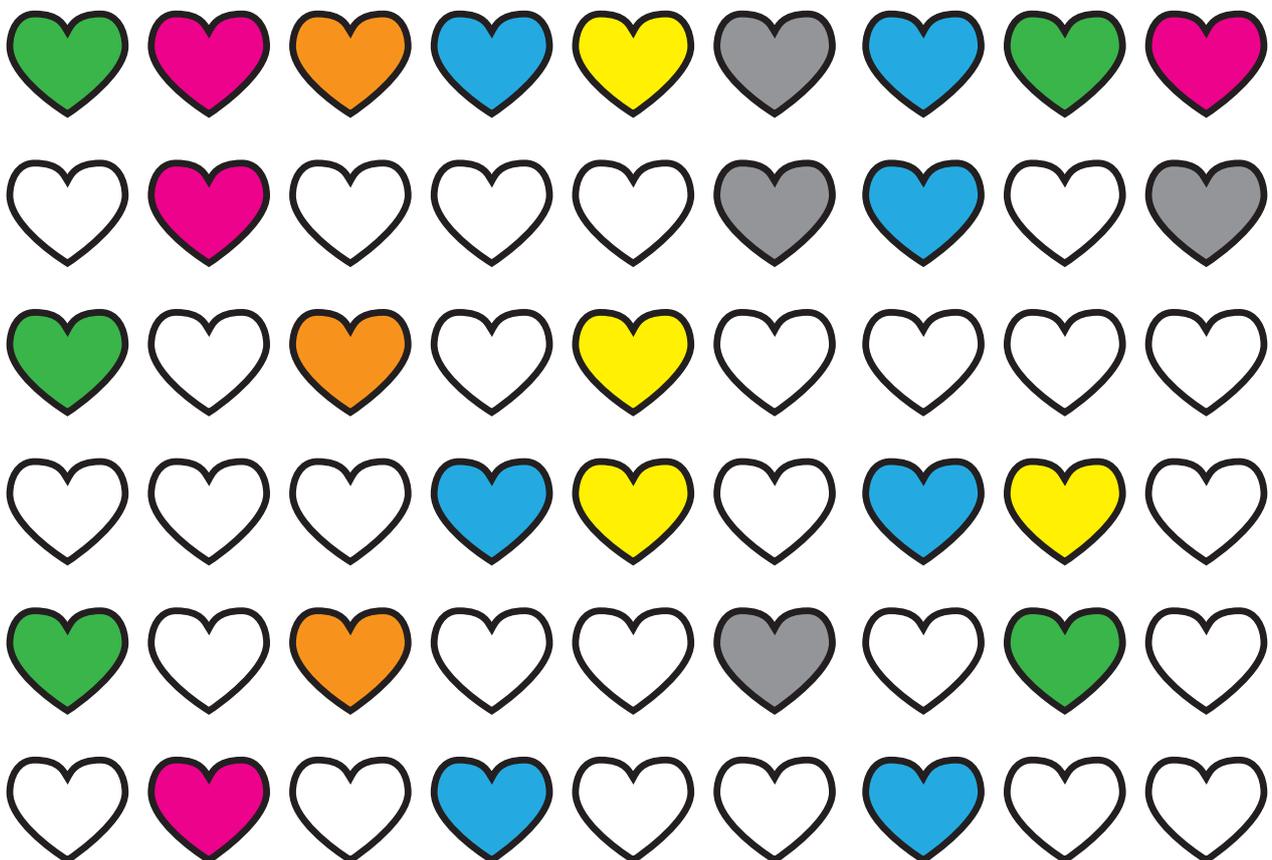
MA - LO - BA _____ CI - FO - GU _____

FU - TE - ME _____ HO - JU - LE _____

LO - CE - RI _____ NI - PU - ZI _____

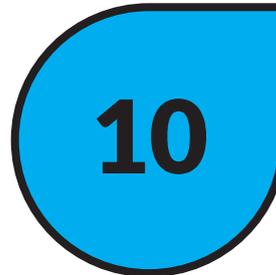
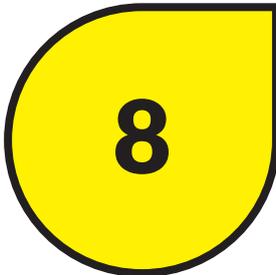
EXERCÍCIO 12

Colorir conforme a sequência:



EXERCÍCIO 13

Resolver as contas e colorir conforme a legenda.



$12-4=$

$7+2=$

$9+1=$

$10+2=$

$4+5=$

$6+2=$

$18-8=$

$20-10=$

$8+4=$

$6+3=$

$12-2=$

$9+3=$

$8+1=$

$5+3=$

$13-1=$

$2+6=$

$7+3=$

$4+4=$

$15-6=$

$5+7=$

$19-7=$

$12-3=$

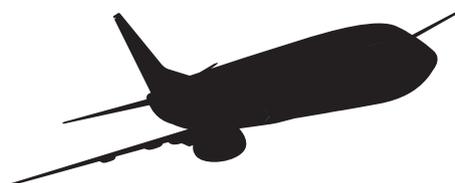
$16-6=$

$10-2=$

$6+6=$

EXERCÍCIO 14

Ligue as figuras a suas sombras:



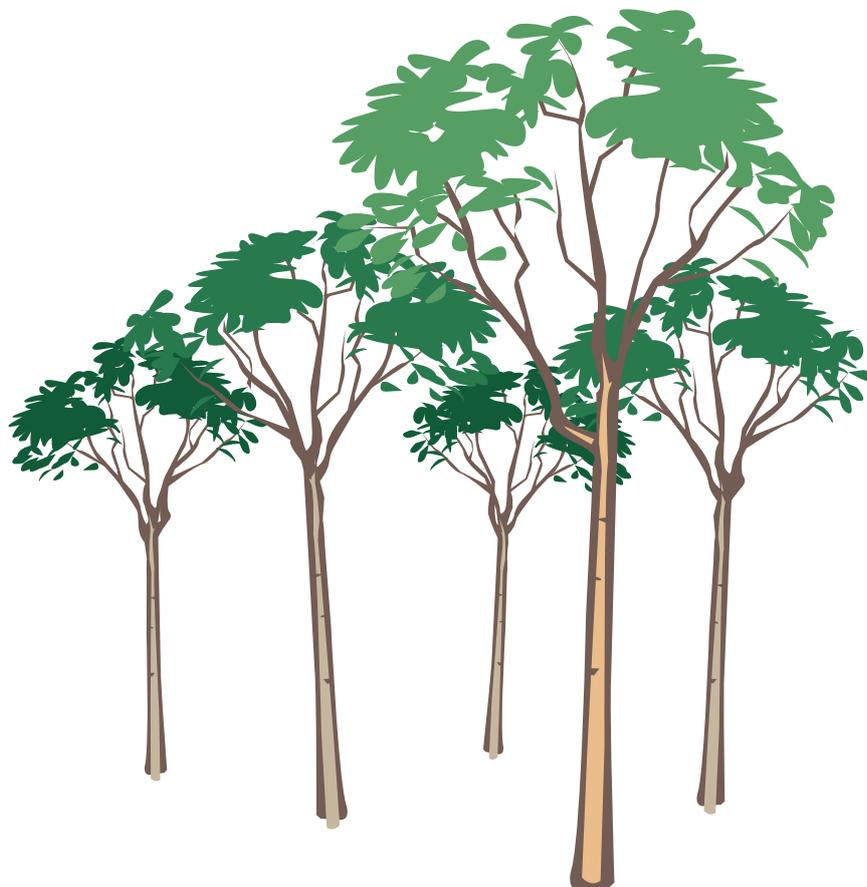
EXERCÍCIO 16

Preencher o quadro abaixo:

Letra	Nome de pessoa	Animal	fruta
A			
C			
M			
J			
P			
B			
L			
R			
G			

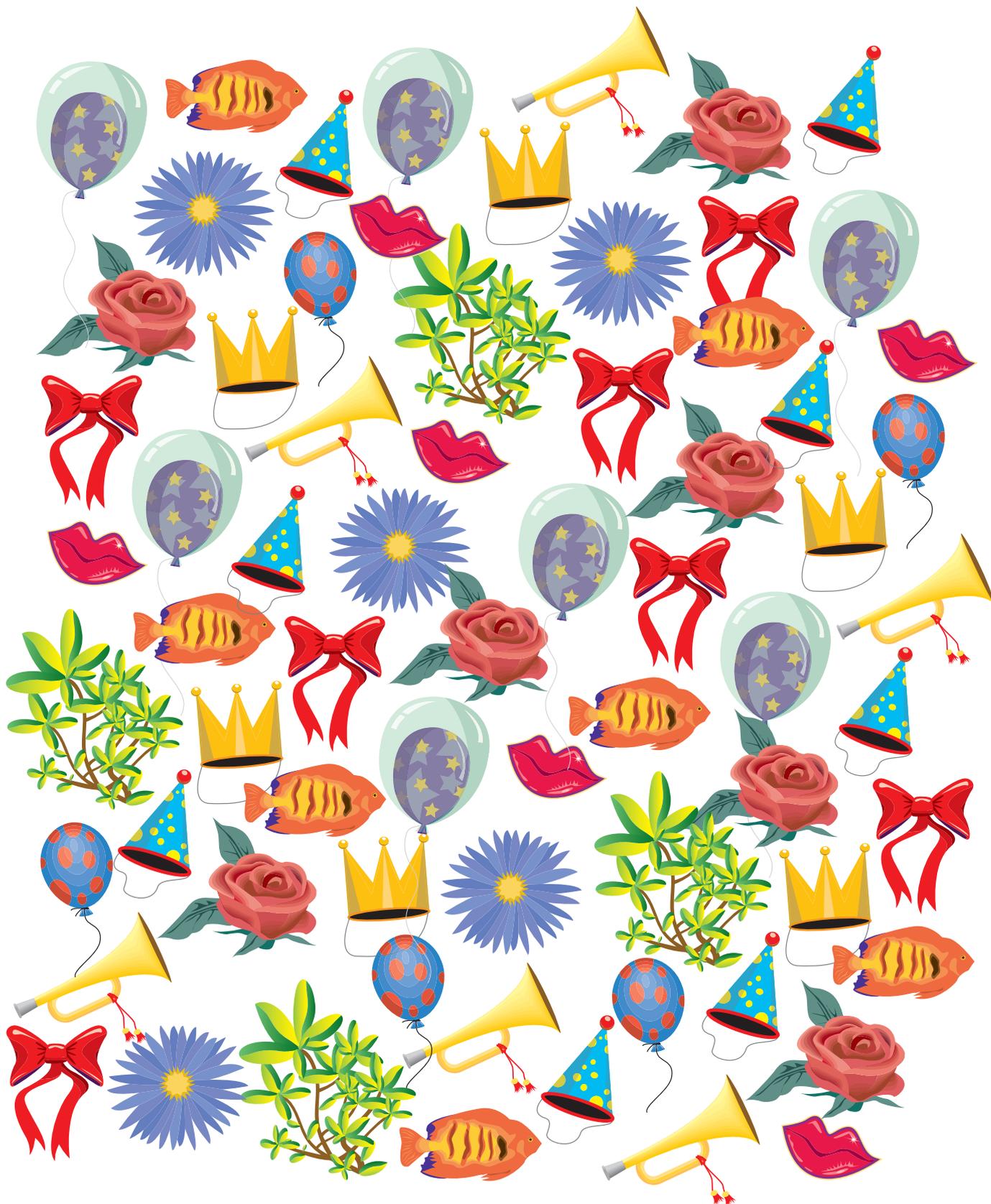
EXERCÍCIO 17

Faça um círculo vermelho e risque de azul



EXERCÍCIO 18

Escolha um desenho e envolva todos que encontrar abaixo:



EXERCÍCIO 19

Caça Palavras

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

APAGADOR
APOSTILA
ARMÁRIO
AVALIAÇÃO
CADEIRA
UNIFORMES

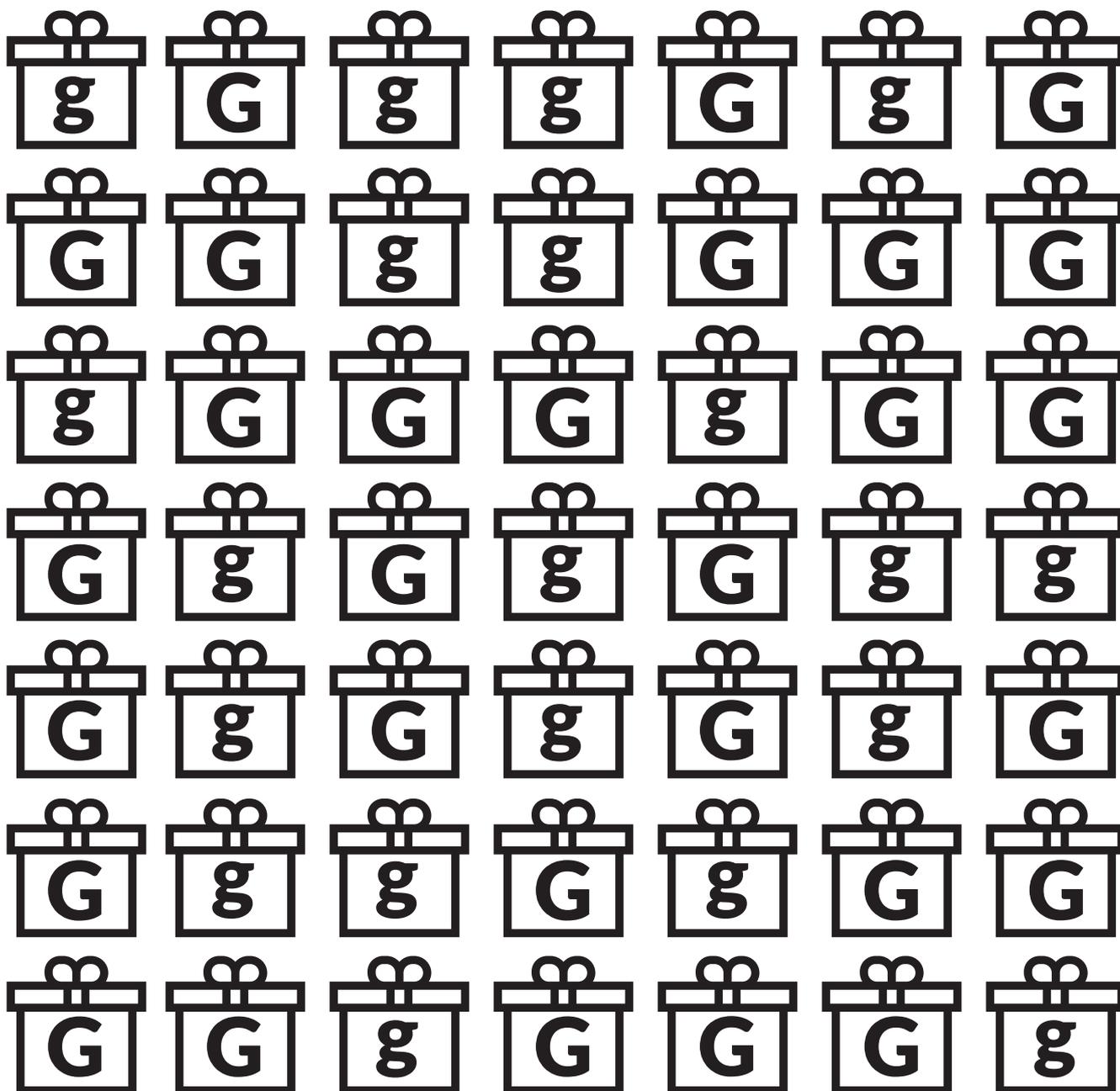
CADERNO
CARTEIRA
CARTEIRINHA
CARTOLINA
COLA

COMPASSO
CRACHÁ
ESQUADRO
ESTOJO
LANCHEIRA

LOUSA
MOCHILA
PINCEL
PROVA
RÉGUA
TESOURA

EXERCÍCIO 20

Colorir conforme a legenda e trocar a cor da letra G para azul



EXERCÍCIO 21

Continue as sequências.

5	10			25				45			60
---	----	--	--	----	--	--	--	----	--	--	----

	6	9			18			27			
--	---	---	--	--	----	--	--	----	--	--	--

4			16			28					
---	--	--	----	--	--	----	--	--	--	--	--

EXERCÍCIO 22

Continue a sequência em ordem crescente.

10	11	12									21
----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Continue a sequência em ordem crescente.

21											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

EXERCÍCIO 23

Responda:

A) QUAL O NÚMERO QUE VEM ANTES DO NÚMERO 10?



F) NO INTERVALO DE 0 À 10 QUANTOS NÚMEROS ÍMPARES TEM?



B) QUAL O NÚMERO QUE VEM DEPOIS DO 16?



G) NO INTERVALO DE 0 À 20 QUANTOS NÚMEROS ÍMPARES TEM?



C) ESCREVA O TERCEIRO NÚMERO DEPOIS DO 10?



H) NO INTERVALO DE 3 À 15 QUANTOS NÚMEROS ÍMPARES TEM?



D) ESCREVA O NÚMERO QUE ESTÁ DUAS POSIÇÕES ANTES DO NÚMERO 5?

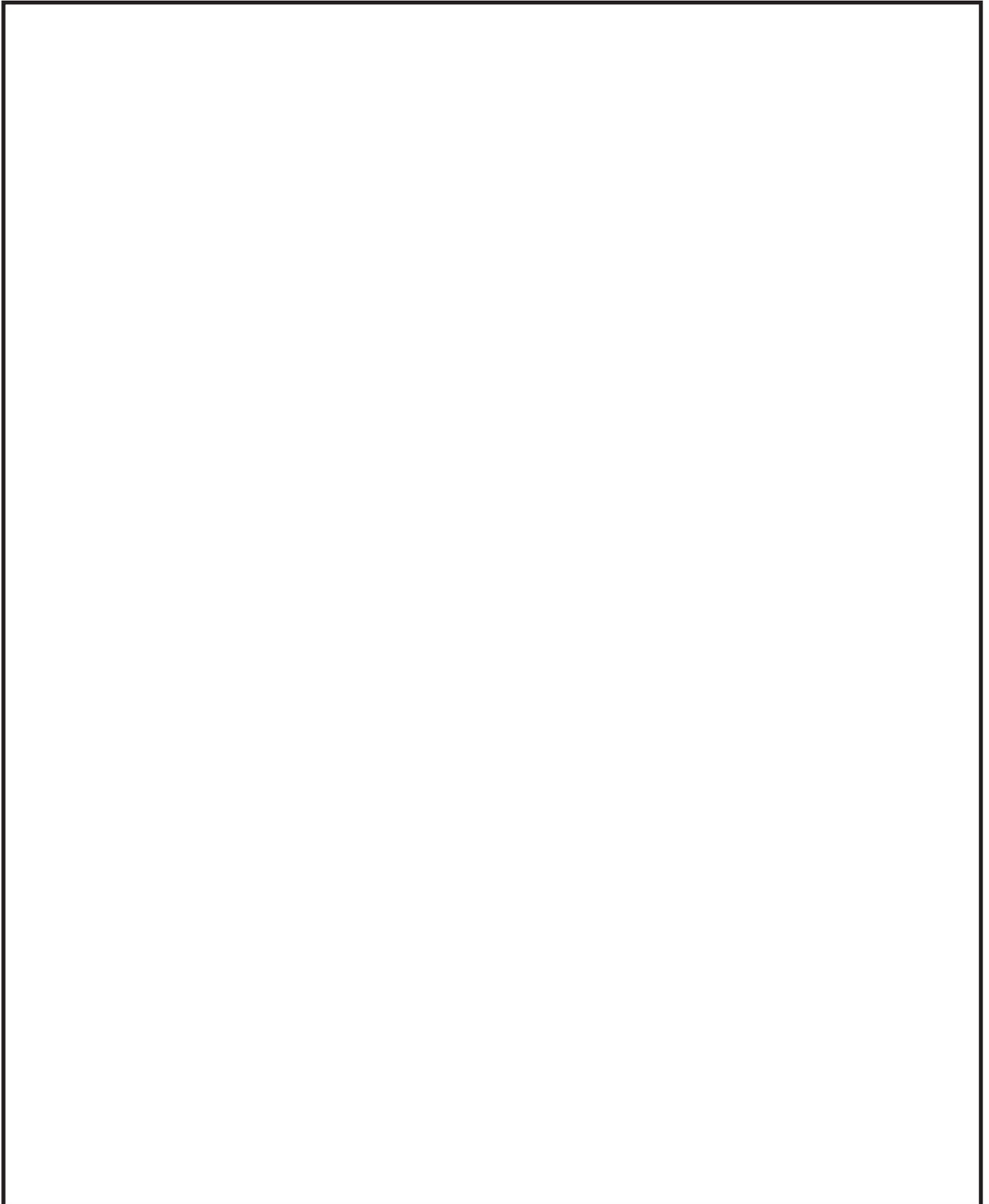


E) QUAL É O NÚMERO ÍMPAR QUE VEM ANTES DO 15?



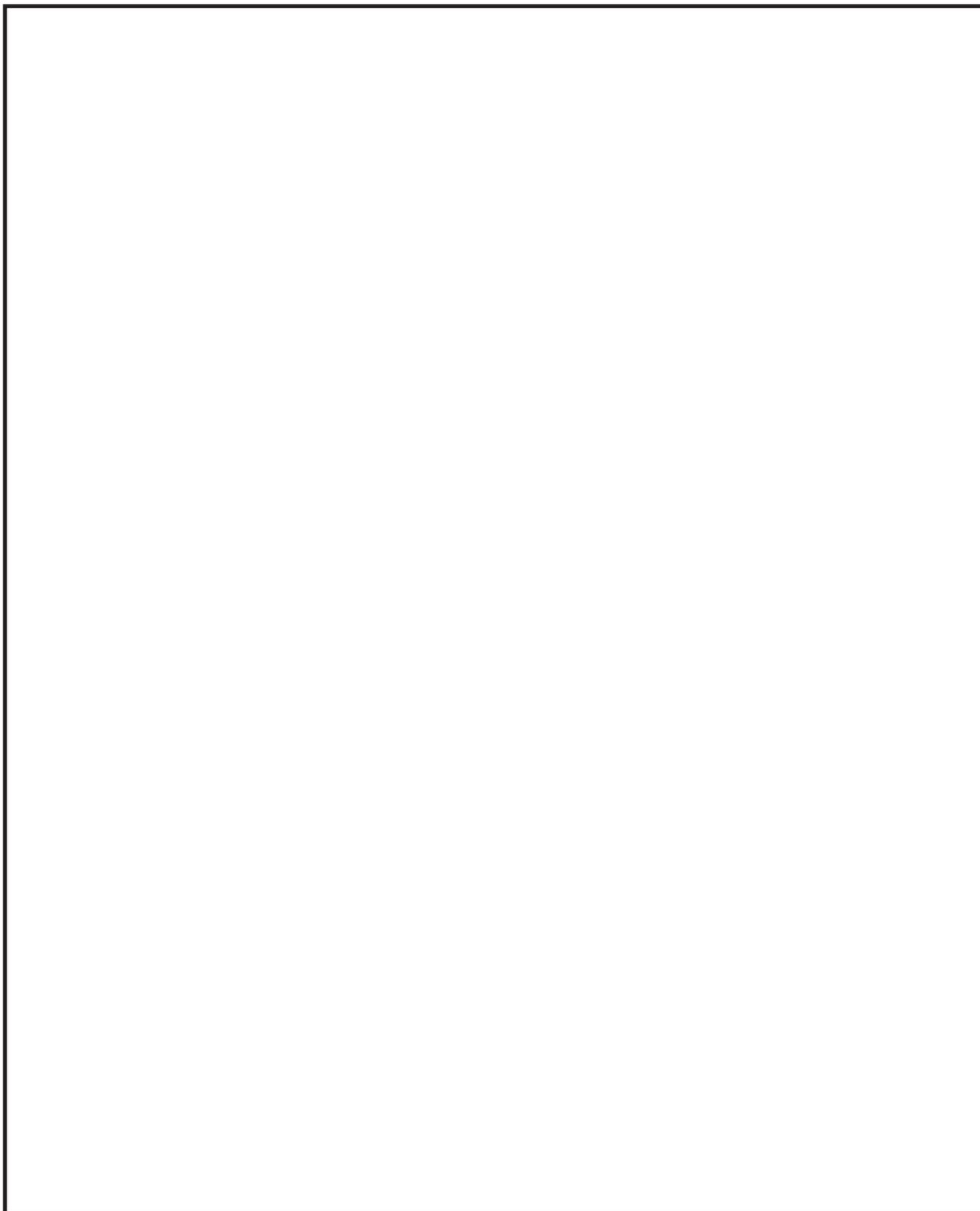
EXERCÍCIO 24

**Recorte em jornais e revistas palavras
que iniciam com a letra “A “ e depois cole abaixo:**



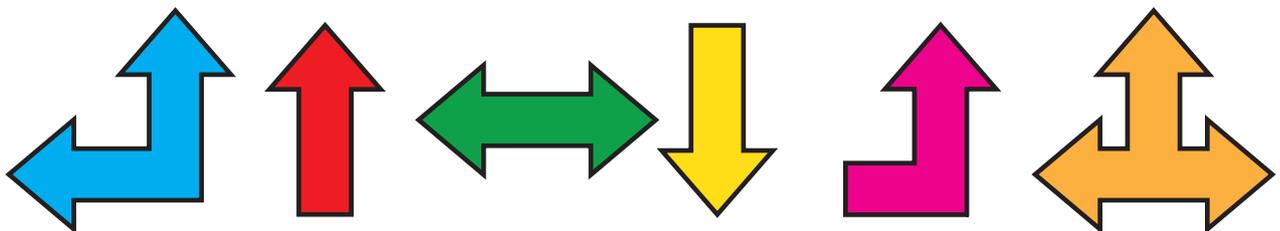
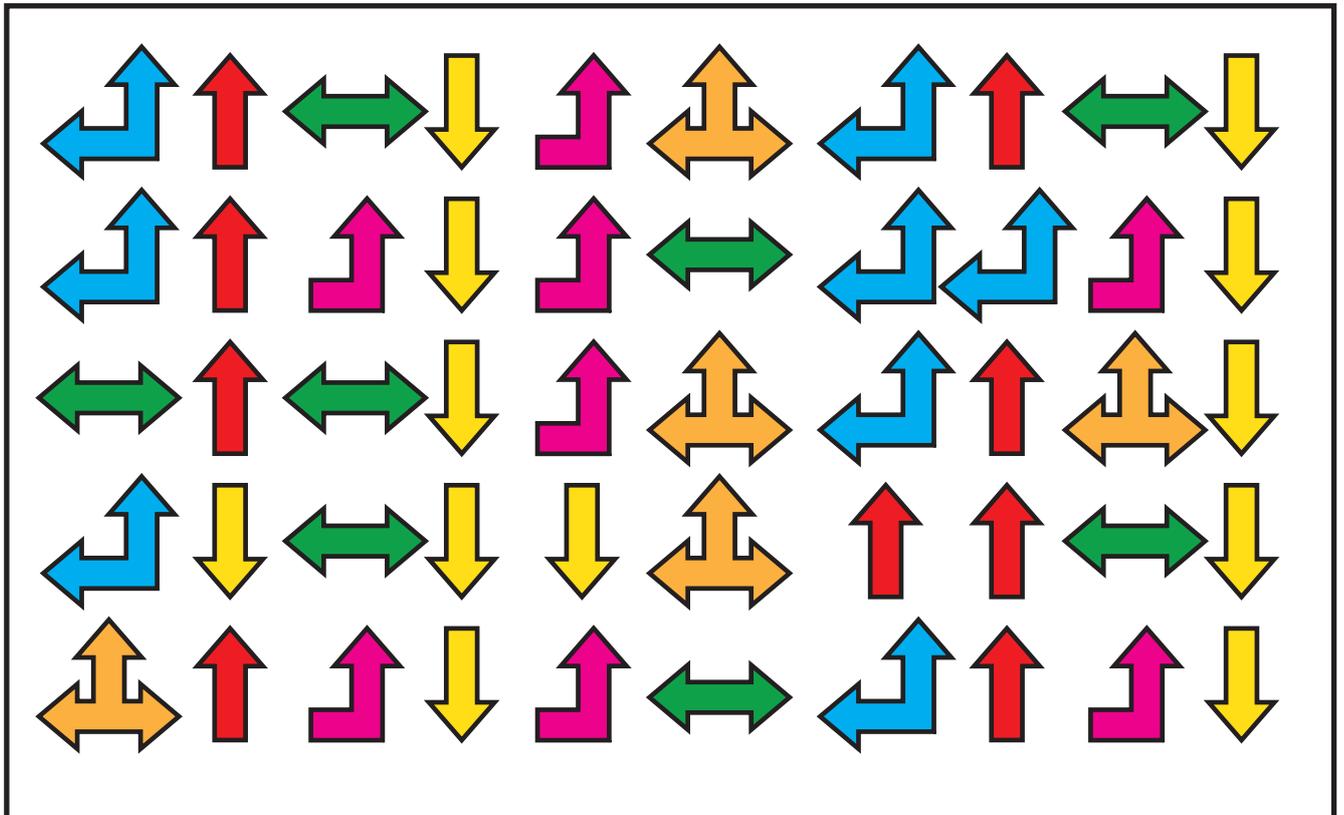
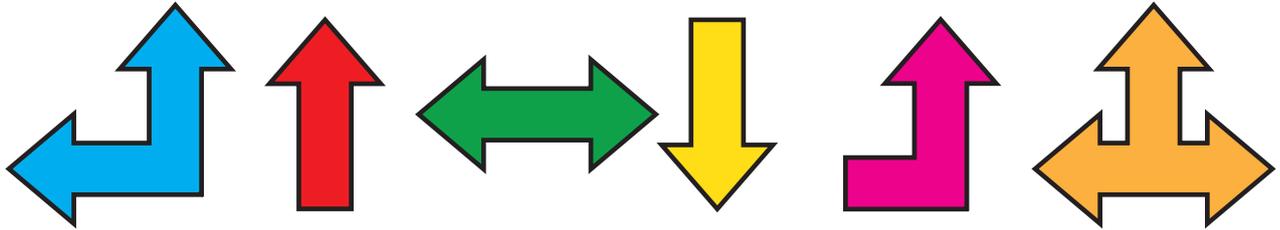
EXERCÍCIO 25

**Recorte de jornais e revistas as letras
do seu nome e depois cole abaixo:**

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to paste cut-out letters from newspapers and magazines.

EXERCÍCIO 26

Conte quantas setas tem de cada figura e anote.



EXERCÍCIO 27

Complete o quadro:

PALAVRA	SEPARAR SÍLABAS	NÚMERO DE SÍLABAS	ESCREVER
Canto			
Verão			
Inverno			
Sapato			
Camisa			
Escova			
Maçã			
Tangerina			
Sofá			
Geladeira			
Cozinha			
Mente			
Flores			
Outono			

EXERCÍCIO 28

Completar o quadro com os números que estão faltando.

1	2			5	6				10
	12		14			17		19	
21		23			26				30
	32	33		35			38	39	
		43			46	47			50
51			54	55			58	59	
	62	63				67			70
71	72				76		78	79	
81		83		85		87			90
	92		94		96		98		

EXERCÍCIO 29

Escreva quatro itens que podemos encontrar nos seguintes locais:

MERCADO _____

PADARIA _____

AÇOUGUE _____

COZINHA _____

FARMÁCIA _____

BANHEIRO _____

QUARTO _____

JARDIM _____

ESCOLA _____

LOJA DE CONVENIÊNCIA _____

EXERCÍCIO 30

Classifique os números em pares e ímpares:

8	55	39	9	2	28	77	50	40	12
71	63	27	4	30	16	20	21	81	99
82	35	64	51	97	11	22	74	34	61

PARES _____

ÍMPARES _____

ORDENE OS NÚMEROS PARES DO MENOR PARA O MAIOR

ORDENE OS NÚMEROS ÍMPARES DO MAIOR PARA O MENOR

EXERCÍCIO 31

Pinte todas as letras “R” de azul e as letras “RR” de vermelho.

R	RR	R	RR	R	RR	R	RR	RR	R
RR	R	RR	R	RR	R	RR	R	R	RR
R	RR	RR	R	R	RR	R	R	RR	RR
RR	R	R	RR	R	R	R	RR	R	R
RR	R	RR	RR	RR	RR	R	R	RR	R
R	RR	R	R	RR	R	RR	RR	R	RR
RR	R	R	RR	RR	R	RR	R	RR	R
R	RR	R	RR	R	RR	R	R	RR	R

EXERCÍCIO 32

Pinte todas as letras "p" de amarelo

p	b	b	p	b	b	p	b	b	p
b	b	p	p	p	b	b	p	b	p
b	p	b	p	b	p	b	p	b	b
p	b	p	b	p	p	b	b	p	b
p	b	b	p	b	b	b	p	b	p
b	p	p	p	b	p	p	b	p	b
p	b	p	b	b	b	p	b	p	p
b	p	b	b	p	b	p	b	b	p

EXERCÍCIO 33

Pinte de AMARELO a palavra VERDE
e pinte de AZUL a palavra VERMELHO.

PRETO	ROSA	VERDE	MARRON	VERMELHO
VERMELHO	LARANJA	AZUL	VERMELHO	ROSA
MARRON	VERDE	LILÁS	LARANJA	MARRON
VERDE	ROSA	VERMELHO	VERDE	LILÁS
LILÁS	VERDE	MARRON	VERMELHO	AZUL
VERMELHO	ROXO	VERDE	LARANJA	VERMELHO
VERDE	LARANJA	VERMELHO	AMARELO	VERDE

EXERCÍCIO 34

Encontre QUATRO letras que não se repetem.

B	H	C	N	F
G	M	R	E	P
P	Z	O	S	U
D	G	U	A	J
O	Q	B	X	C
H	L	R	S	T
M	T	W	E	L
F	D	Q	J	N

EXERCÍCIO 35

Forme frases com as seguintes palavras:

CASA - TAPETE - VERMELHO

MAR - PEIXE - SOL

BOTA - SUJO - PAULO

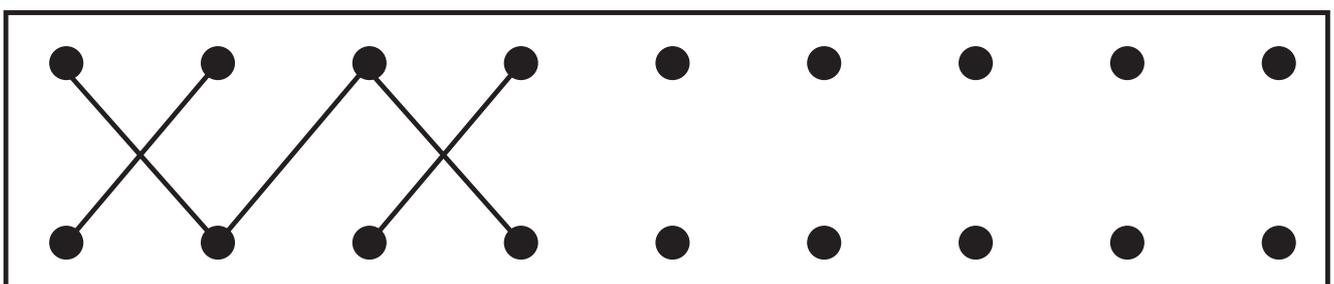
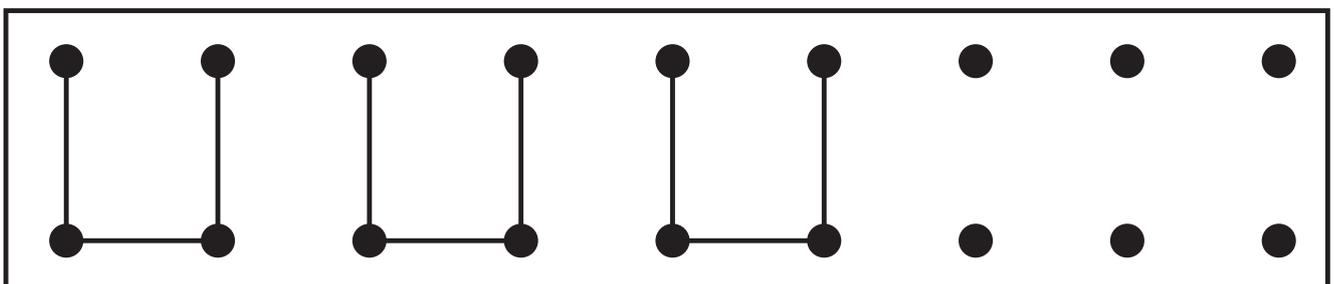
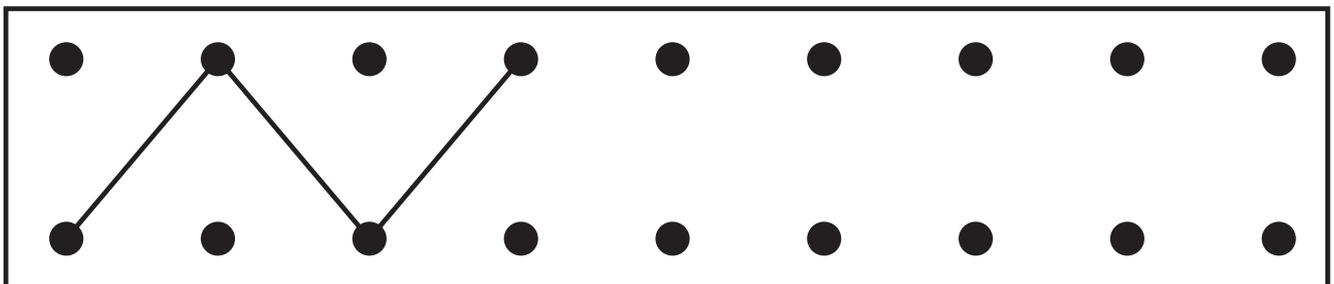
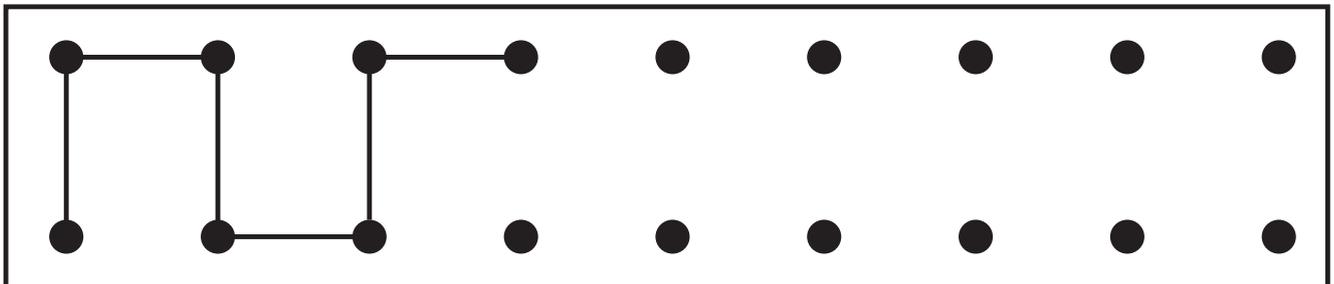
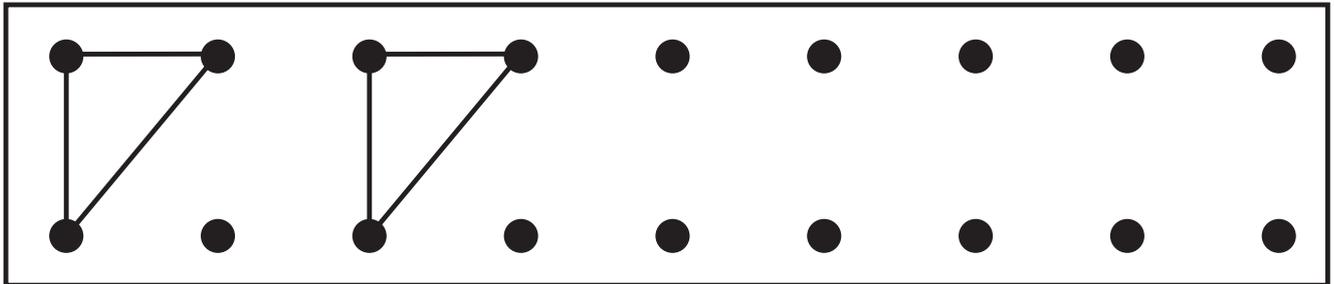
MACACO LARANJA LEÃO

CENOURA ALIMENTAÇÃO SAÚDE

FARMÁCIA APARTAMENTO RITA

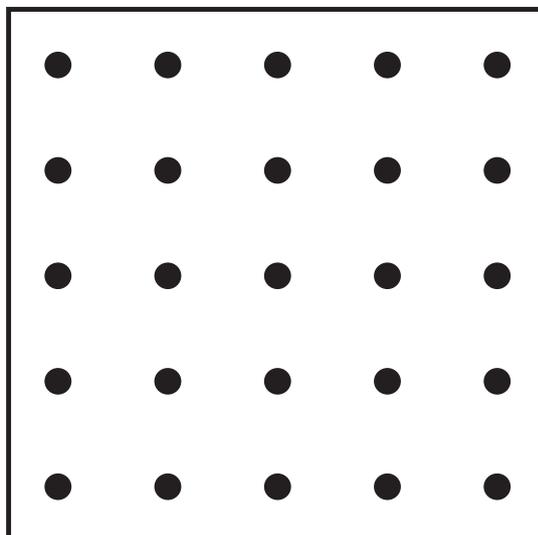
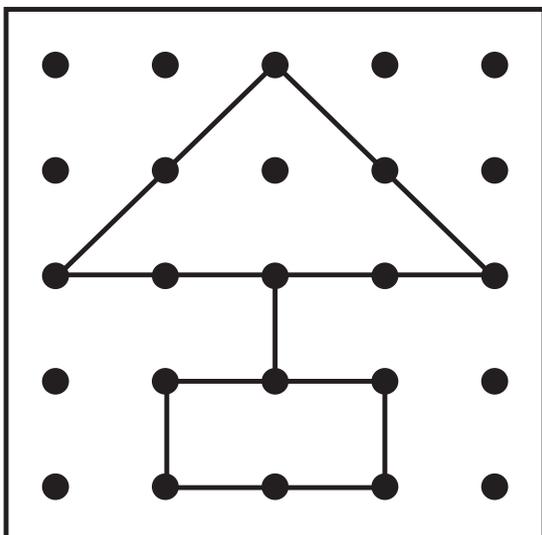
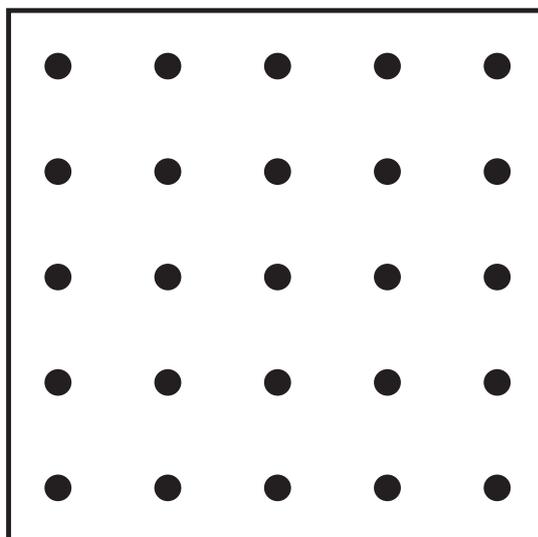
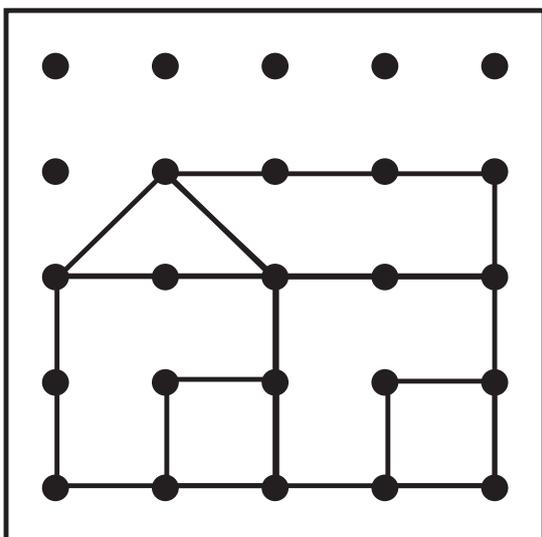
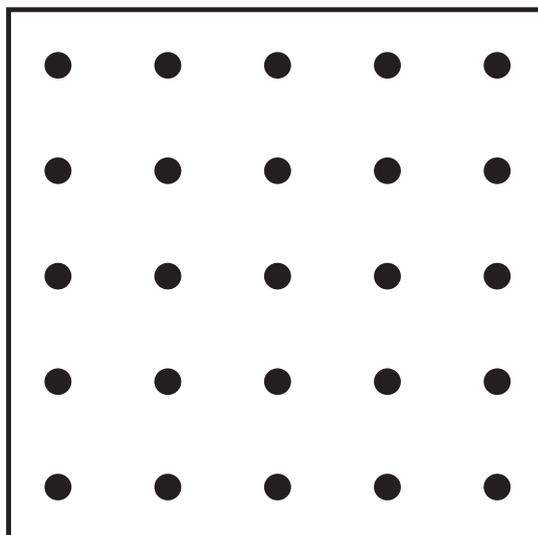
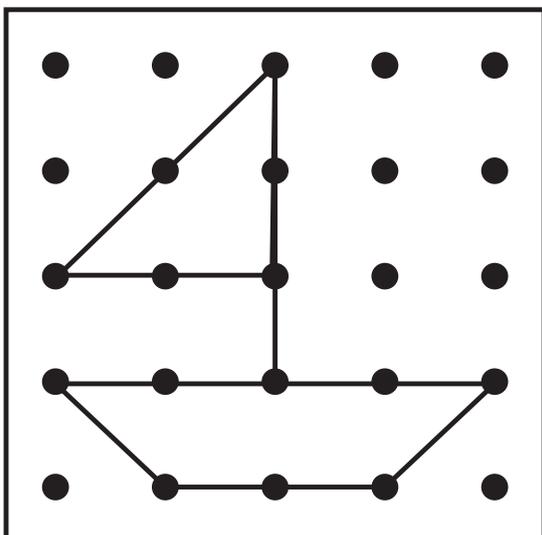
EXERCÍCIO 38

Complete ligando os pontos que faltam nas sequências:



EXERCÍCIO 39

Ligue os pontos:





-  **+55 21 97020-8046**
-  **vivabbemmaisoficial@gmail.com**
-  **@projeto vivabemmaisoficial**
-  **@projeto vivabemmaisoficial**

