

# KIT 4X20



# EXERCITAR A MENTE

## INTRODUÇÃO

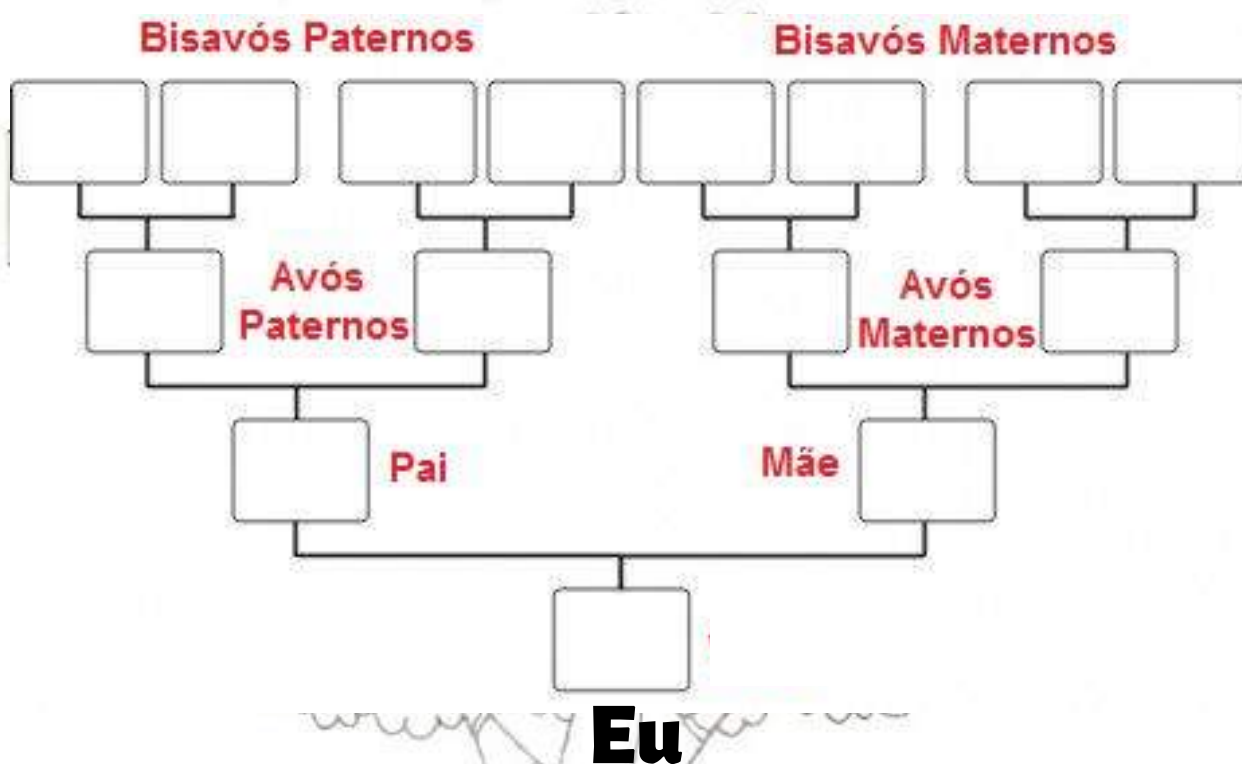
**O KIT 4X20 PRETENDE CRIAR ESTRATÉGIAS COMPLEMENTARES, QUE ESTIMULEM DIVERSAS FUNÇÕES COGNITIVAS COMO A MEMÓRIA, ATENÇÃO, FLEXIBILIDADE, ENTRE OUTRAS, SEM DESCONSIDERAR AS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA TAMBÉM ESTAS BASTANTE ÚTEIS NESTE PROCESSO.**

**SIMULTANEAMENTE, DESEJAMOS QUE PREENCHA SENTIMENTOS COMO O ISOLAMENTO, SOLIDÃO E TRISTEZA.**

**RECONHECENDO E IMPORTÂNCIA DA  
MANUTENÇÃO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA,  
SELECIONE COM UM X NO QUADRO SEGUINTE:  
AS QUE FAZ;  
AS QUE AINDA NÃO FAZ, MAS PODE FAZER...**

Atividades de Vida Diária	Realizo	Posso realizar	Atividades de Vida Diária	Realizo	Posso realizar
Arrumar a cama			Ir à Igreja/Missa		
Assistir a um concerto			Ir ao café		
Conviver			Almoçar/jantar com a família ou amigos		
Cozinhar			Voluntariado		
Cuidar de horta/jardim			Cuidar de um animal de estimação		
Cuidar de filhos/netos/outros			Passear		
Exercício Físico			Trabalhos artísticos/manuais		
Fazer compras			Tratar das roupas		
Fazer pequenas manutenções			Viajar		
Ir ao Cinema			Conduzir automóvel		
Lavar a loiça			Ler		
limpar o Pó/Arrumar a casa			Dançar		
Pagar despesas/contas			Cantar		
Ver televisão					
Ouvir música					

# FAÇA A SUA ÁRVORE DA FAMÍLIA , VAMOS RELEMBRAR O PASSADO...



**VAMOS CONTINUAR A RELEMBRAR O PASSADO.  
O 25 DE ABRIL FOI UMA FASE PELO QUAL TODOS  
PASSAMOS, POR ISSO, DIGA-NOS:**

**QUE IDADE  
TINHA:?**

---

**QUAL A SUA  
RECORDAÇÃO, QUANDO  
SE FALA NESTA DATA OU  
PERÍODO?**

---

**ONDE VIVIA?**

---

**O QUE MUDOU NA  
SUA VIDA COM O 25  
DE ABRIL**

---

---

**QUAL FOI A PRIMEIRA COISA  
QUE FEZ QUANDO SOUBE DA  
REVOLUÇÃO?**

---

---

**TRABALHAVA?  
ONDE?**

---

**JÁ TINHA FILHOS? \_\_\_\_\_  
QUANTOS? \_\_\_\_\_**

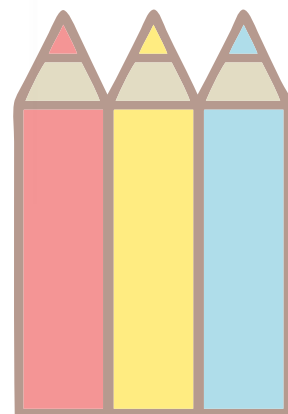
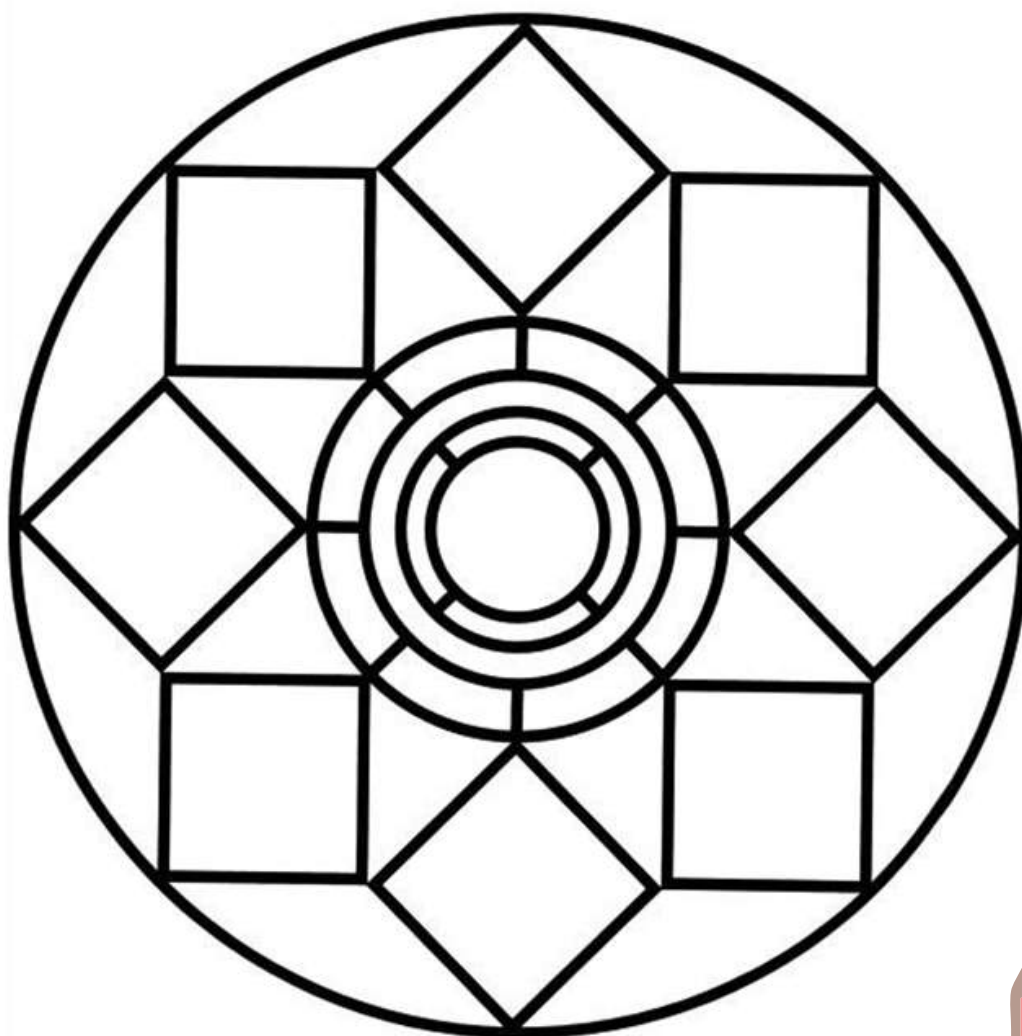


**DESCREVA AS SUAS MELHORES QUALIDADES. QUANDO SE SENTIR TRISTE PODE LER ESTA LISTA E PENSAR "EU TENHO MUITO VALOR"**



A scroll with five horizontal lines for writing, intended for listing personal strengths.

**VAMOS PINTAR.... SE NÃO TIVER LÁPIS PEÇA AOS SEUS NETOS OU FILHOS E ATÉ PODEM PINTAR EM CONJUNTO**





## VAMOS RELEMBRAR COMO ERAM OS OBJETOS... DIGA OS NOMES...



---



---



---



---



---

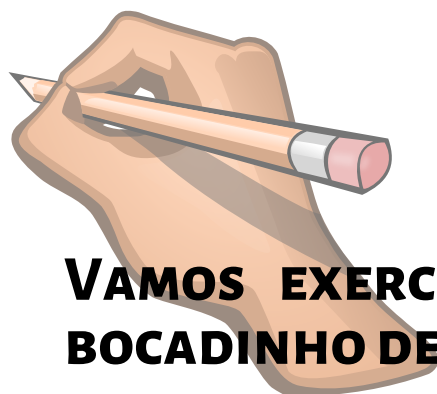


---



**NOS RETÂNGULOS DO LADO ESQUERDO, ASSINALE UM X NA IMAGEM QUE FALTA NOS RETÂNGULOS DO LADO DIREITO:**





**VAMOS EXERCITAR A MÃO E O CÉREBRO... COM UM BOCADINHO DE ESFORÇO TUDO É POSSÍVEL!**




**QUANDO RECORDAMOS GANHAMOS VIDA...  
VAMOS CONVERTER ESCUDOS PARA EUROS!**

**ASSINALE COM UM X A RESPOSTA CORRETA**

10 contos

50 euros

20 euros

25 euros

50 escudos

25 cêntimos

10 cêntimos

20 cêntimos

20 contos

10 euros

100 euros

20 euros

10 escudos

10 cêntimos

15 cêntimos

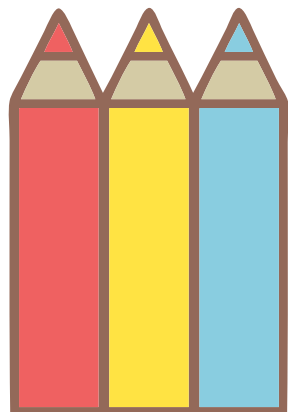
5 cêntimos

**HÁ FRASES E  
MOMENTOS QUE  
JAMAIS ESQUECERÁ...**

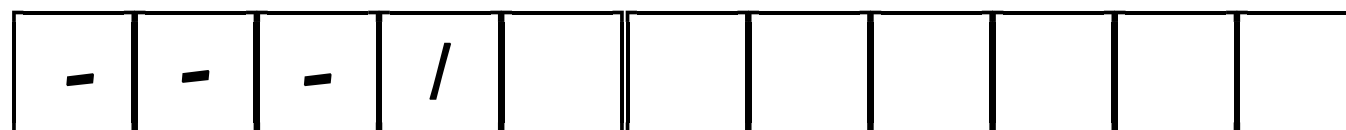
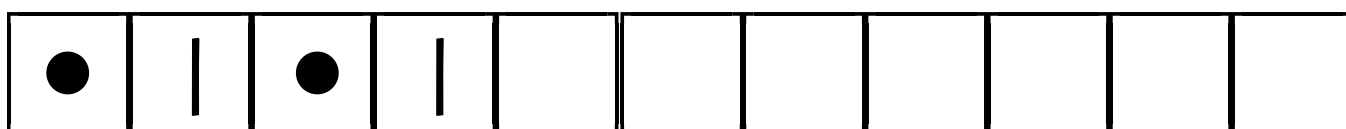
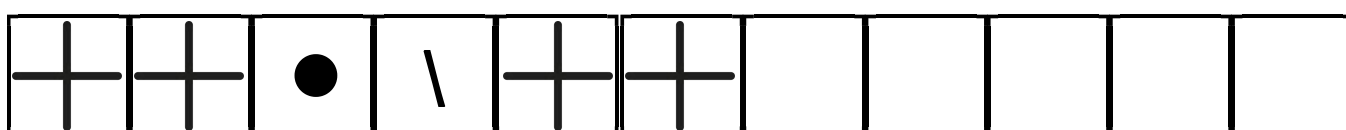
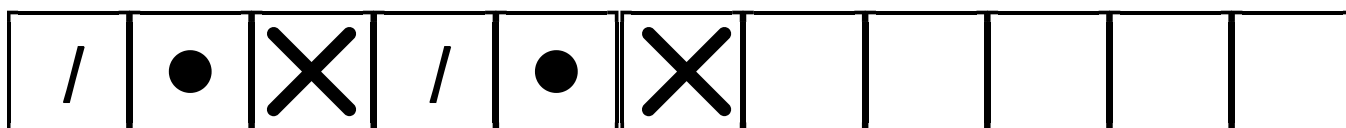
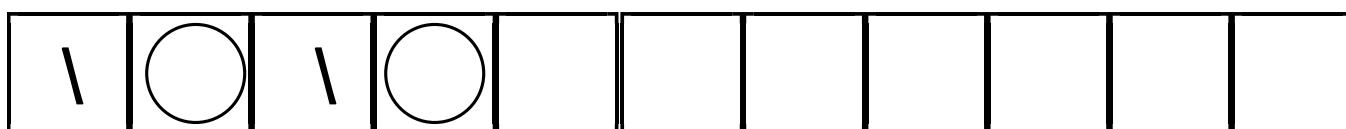
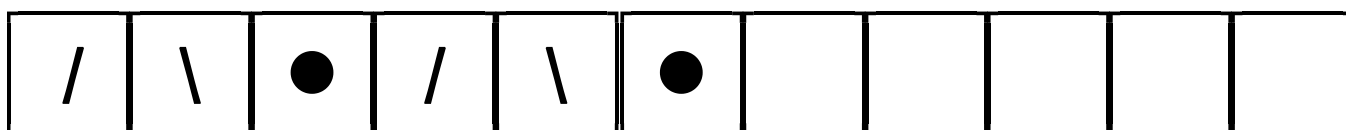
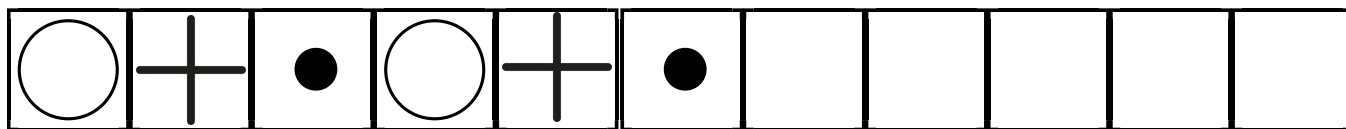
ESCREVA AQUI  
MOMENTOS/FRASES QUE  
FICARAM PARA SEMPRE NA  
**TUA MEMÓRIA!**



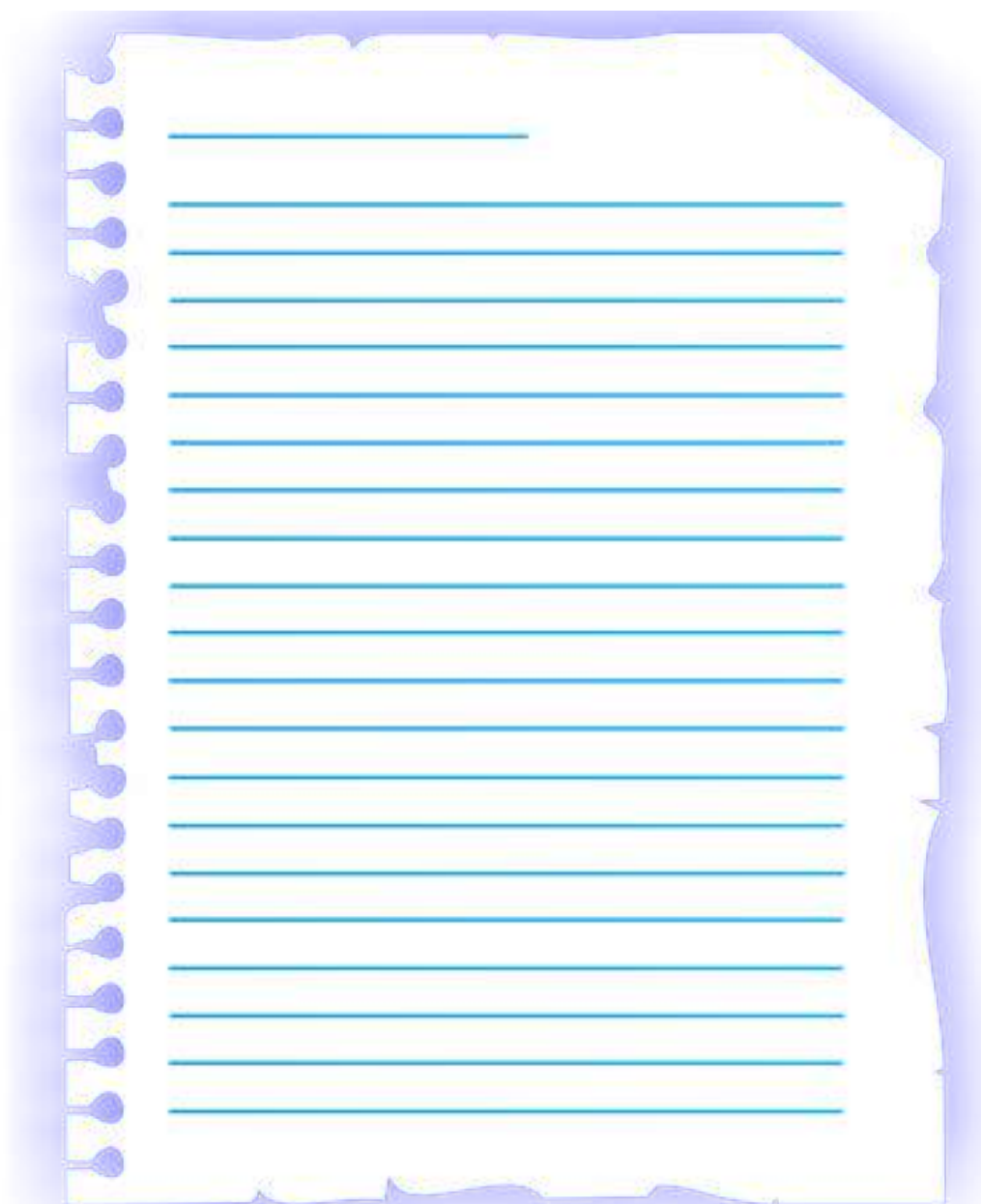
**VAMOS PINTAR.... SE NÃO TIVER LÁPIS PEÇA AOS SEUS NETOS OU FILHOS E ATÉ PODEM PINTAR EM CONJUNTO**



**COMPLETE AS SEQUÊNCIAS, CONFORME O ESQUEMA:**



**VAMOS ESCREVER... DESCREVA UMA RECEITA OU UMA ATIVIDADE QUE GOSTE DE FAZER...DESCREVA COM TODOS OS PORMENORES!**





# ADIVINHE



14

Qual é coisa, qual é ela, que tem dentes e não comem, mas dá de comer a quem tem fome?

---



---

Qual é coisa qual é ela, que quanto mais se mira, menos se vê?

---



---

O que é que cai de pé e corre deitado?

---



---



---

Qual é coisa, qual é ela, que mesmo dentro de casa está sempre fora dela?

---



---

Dez e dez não são vinte, com mais cinquenta faz onze. O que será?

---










































---



---



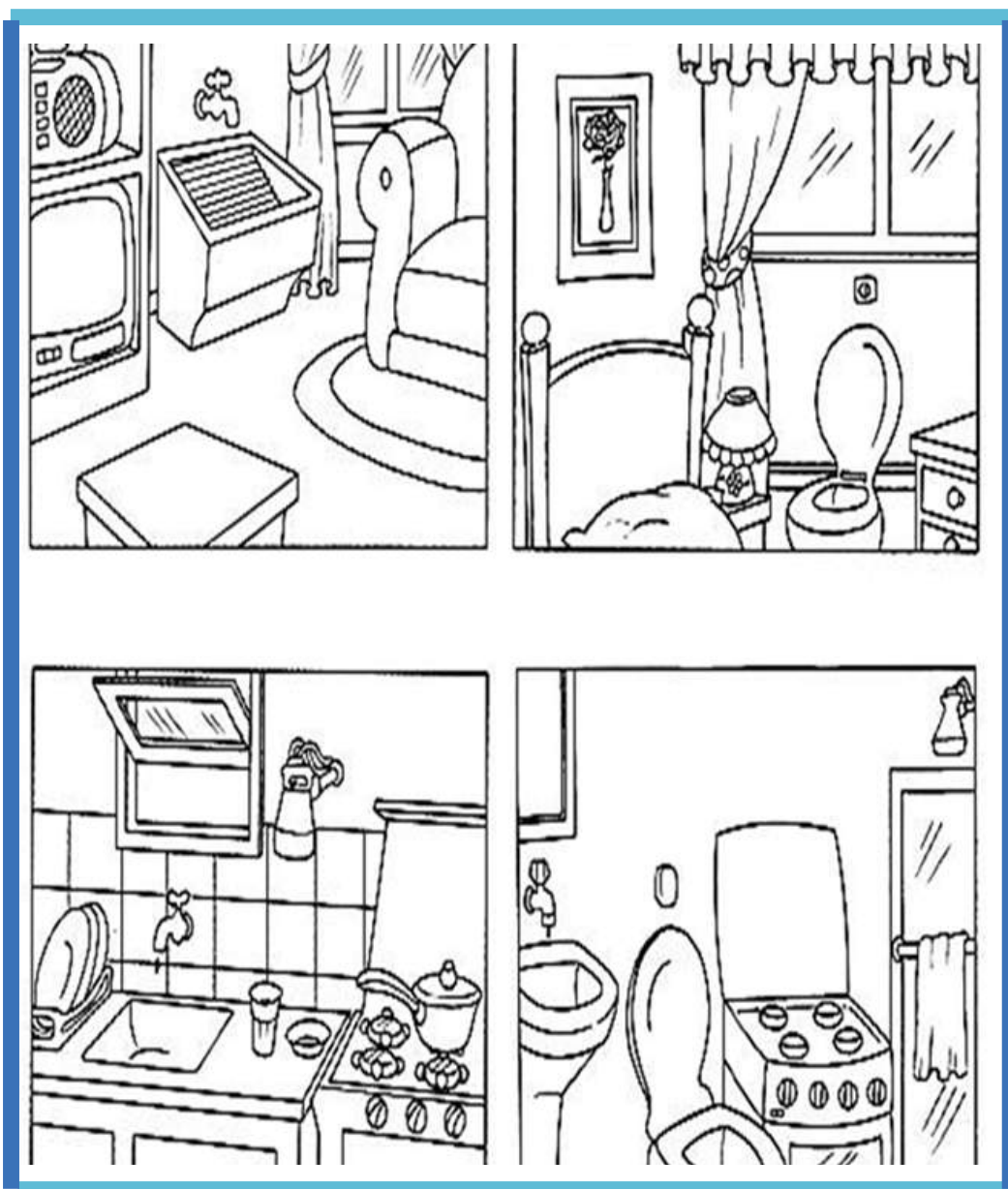
**VAMOS PENSAR UM BOCADINHO... COLOQUE UMA CRUZ NA LETRA A,B,C OU D, DE ACORDO COM O VALOR DA NOTA DO LADO ESQUERDO!**

 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> D	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="790 712 997 862">   A           </td> <td data-bbox="997 712 1204 862">   B           </td> </tr> <tr> <td data-bbox="790 862 997 1041">   C           </td> <td data-bbox="997 862 1204 1041">   D           </td> </tr> </tbody> </table>	 A	 B	 C	 D
 A	 B				
 C	 D				
 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> D	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="790 1108 997 1265">   A           </td> <td data-bbox="997 1108 1204 1265">   B           </td> </tr> <tr> <td data-bbox="790 1265 997 1444">   C           </td> <td data-bbox="997 1265 1204 1444">   D           </td> </tr> </tbody> </table>	 A	 B	 C	 D
 A	 B				
 C	 D				
 <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> D	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="790 1534 997 1691">   A           </td> <td data-bbox="997 1534 1204 1691">   B           </td> </tr> <tr> <td data-bbox="790 1691 997 1870">   C           </td> <td data-bbox="997 1691 1204 1870">   D           </td> </tr> </tbody> </table>	 A	 B	 C	 D
 A	 B				
 C	 D				

**FAÇA A CORRESPONDÊNCIA ENTRE A COLUNA DO LADO DIREITO COM A DO LADO ESQUERDO (PROFISSÕES E MATERIAIS UTILIZADOS)**



**OBSERVE E FAÇA UMA CRUZ OU UM CIRCULO À VOLTA DO OBJETO QUE NÃO DEVERIA ESTAR EM CADA UMA DAS IMAGENS...**





## QUANDO PINTAMOS PODEMOS RELAXAR E AO MESMO TEMPO EXERCITAMOS O CÉREBRO E AS MÃOS...





# VAMOS FAZER UM DESAFIO....RECORDAR É VIVER! DESCREVA AS SEGUINTE S S ITUAÇÕES...

## UMA MEMÓRIA FELIZ

---

---

---

---

---

## UMA PESSOA QUE GOSTE

---

---

---

---

---

## UMA HISTÓRIA DIVERTIDA

---

---

---

---

---

## UM MEDO

---

---

---

---

---

**TEMOS DE TRABALHAR A ATENÇÃO, POR ISSO ESCREVA AS LETRAS QUE FALTAM NAS PALAVRAS.**

C\_ZI\_HEIR\_

J\_RN\_LIS\_A

B\_RB\_I\_O

EN\_ERM\_IRO

J\_RD\_NE\_RO

E\_CRIT\_\_



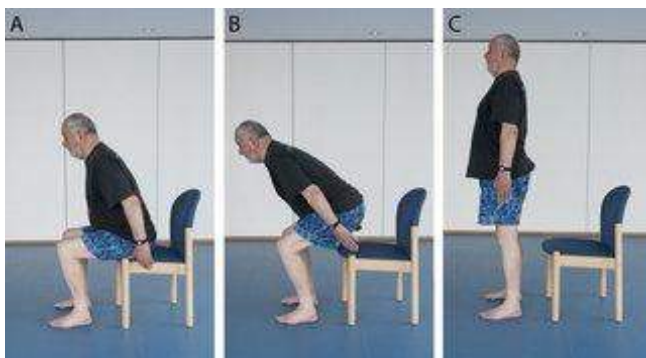
## VAMOS EXERCITAR O CORPO...

**A) SEPRE AS PERNAS À LARGURA DOS OMBROS E RESPIRE LENTAMENTE;**

**B) COLOQUE AS MÃOS NA CINTURA E ABANE ANCA PARA A DIREITA E PARA A ESQUERDA (COMO SE ESTIVESSE A PARTICIPAR NAS MARCHAS DE SÃO JOÃO);**

**C) COLOQUE AS MÃOS NA CINTURA E RODE A ANCA PARA A DIREITA (NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO);**

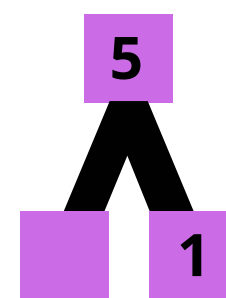
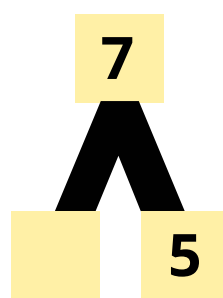
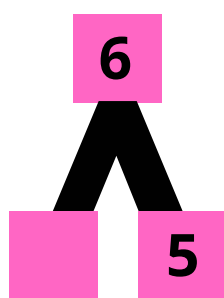
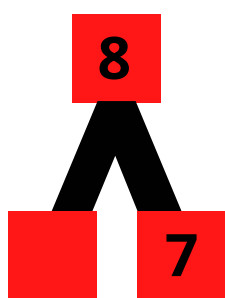
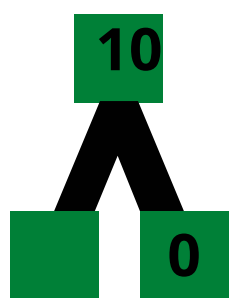
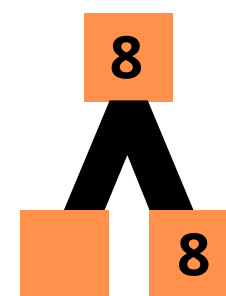
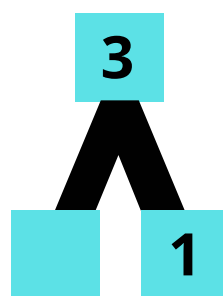
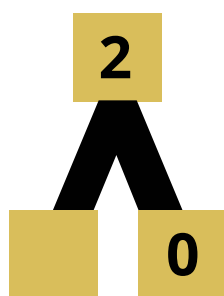
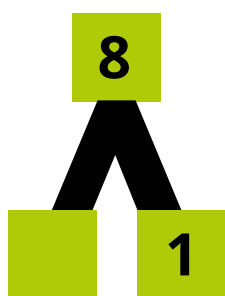
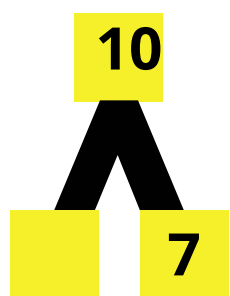
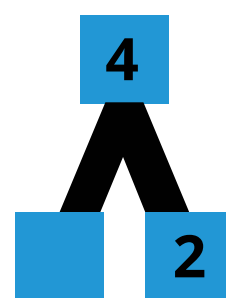
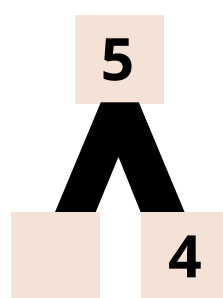
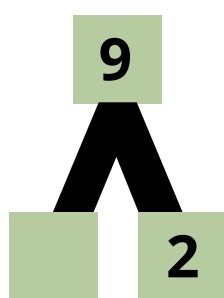
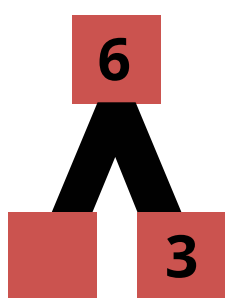
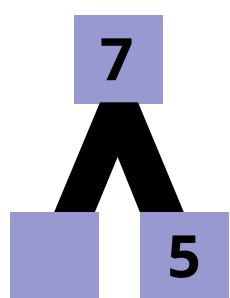
**D) COLOQUE AS MÃOS NA CINTURA E RODE A ANCA PARA A ESQUERDA (NO SENTIDO CONTRÁRIO AOS PONTEIROS DO RELÓGIO);**



**E) COLOQUE UMA CADEIRA ATRÁS DE SI (PROCURE UTILIZAR UMA CADEIRA FORTE E QUE NÃO SE MOVA) E FAÇA O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL O MOVIMENTO LEVANTAR E SENTAR;**

**F) REPITA ESTES EXERCÍCIOS 10 A 20 VEZES**

**PREENCHA OS QUADRADOS EM FALTA, DE FORMA A QUE A SOMA DE AMBOS DÊ COMO RESULTADO O NÚMERO SUPERIOR.**







**ORDENE AS IMAGENS RELACIONADAS COM O LAVAR O CABELO.**

**ESCREVA O NÚMERO DEBAIXO DE CADA FIGURA.**



**SECAR O CABELO**

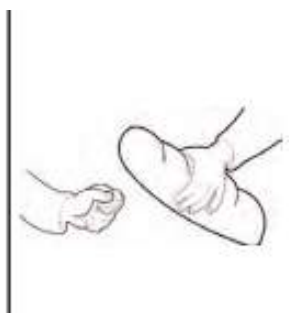


**LAVAR COM CHAMPÔ**



**PASSAR POR ÁGUA**

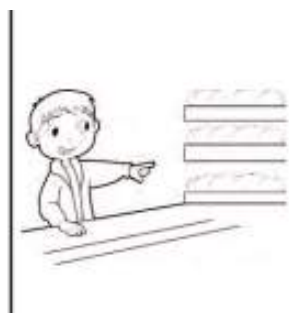
**ORDENE AS IMAGENS REFERENTES AO COMPRAR PÃO.**  
**ESCREVA O NÚMERO DEBAIXO DE CADA FIGURA.**



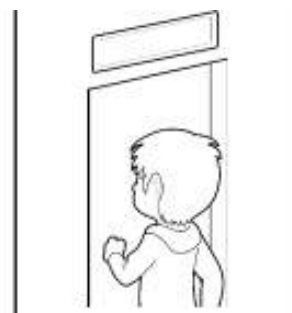
**PAGAR O PÃO**



**SAIR DA PADARIA**

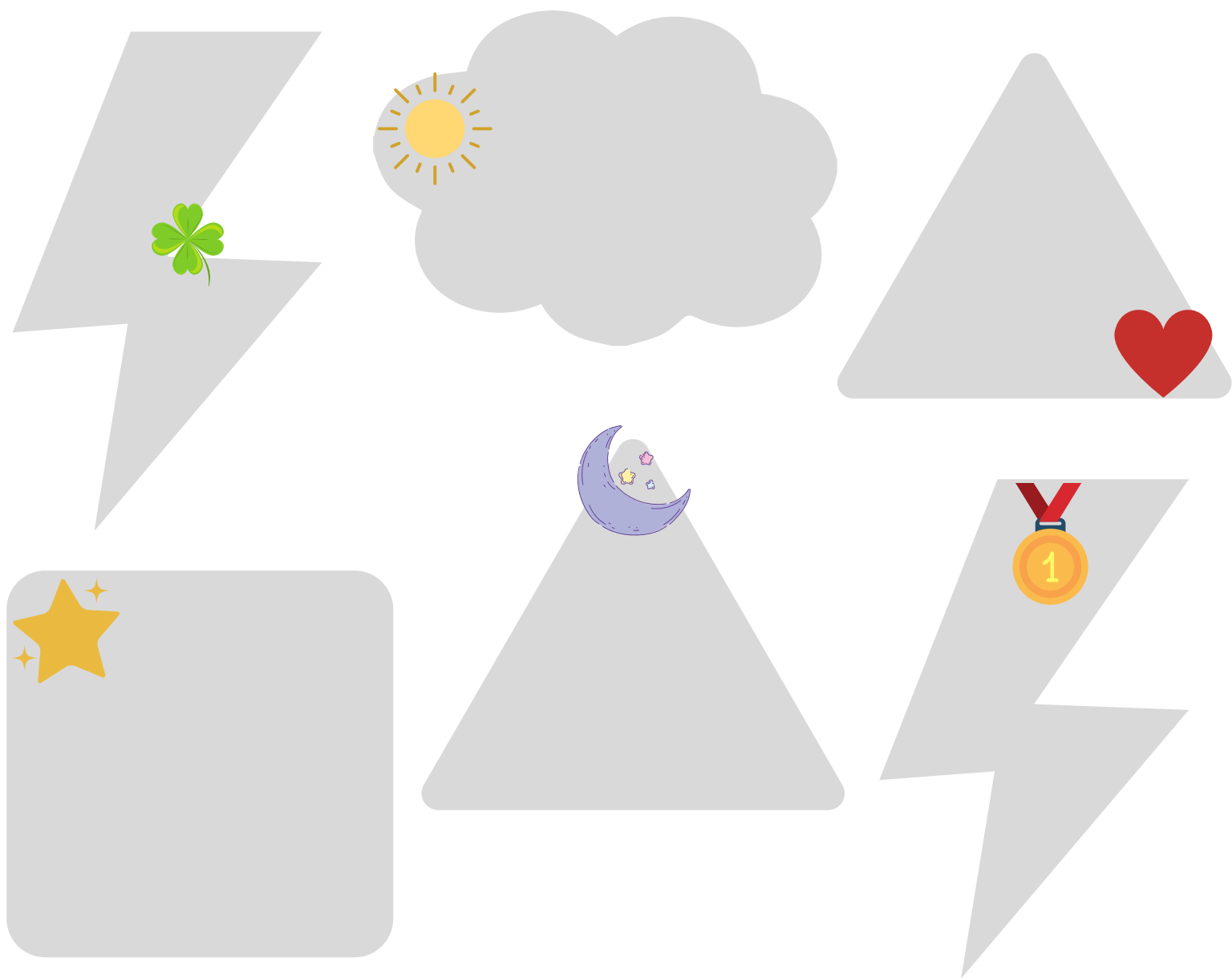


**FAZER O PEDIDO**



**ENTRAR NA PADARIA**

**ANOTE NESTA FOLHA TUDO O QUE AINDA PRETENDE  
CONQUISTAR: NOVOS DESAFIOS, AVENTURAS.  
ASSIM QUE OS QUE COMEÇAR A CONCRETIZAR PINTE-OS  
COM COR!**



## LEIA AS FRASES E SELECIONE COM UM X A PALAVRA CORRETA.

**1** OBJETO DE METAL QUE COLOCAMOS NUMA FECHADURA E GIRAMOS PARA ABRIR OU FECHAR A PORTA:

CHAVE

LIVRO

**2** LÍQUIDO QUE COLOCAMOS PARA CHEIRARMOS MELHOR:

COLÓNIA

XAROPE

**3** OBJETO QUE NOS PROTEGE DA CHUVA:

GUARDA-CHUVA

MANTA

**4** LUGAR ONDE AS CRIANÇAS VÃO PARA APRENDER:

JARDIM

ESCOLA

CENTRO COMERCIAL

**5** ANDAR NA RUA TRANQUILAMENTE PARA SE DISTRAIR:

FALAR

PASSEAR

DORMIR

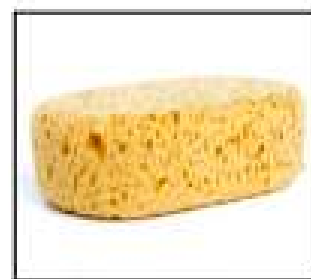
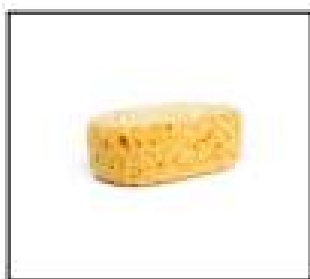
**6** OBJETO PARA GUARDAR A ROUPA E LEVAR DE VIAGEM, COM UMA ASA:

SACO PLÁSTICO

MALA DE VIAGEM

GUARDA-ROUPA

**ASSINALE COM UM X QUAL DAS 3 IMAGENS APRESENTADAS À DIREITA É IGUAL À IMAGEM DA ESQUERDA.**





**ESCREVA TUDO O QUE LHE DÁ FELICIDADE.**



Four horizontal lines for writing inside a large circular area with a red-to-orange gradient.

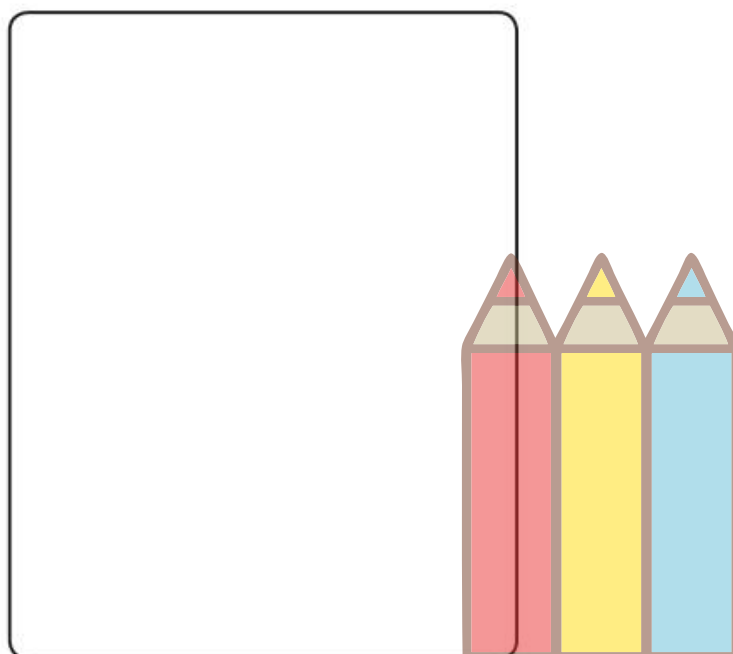
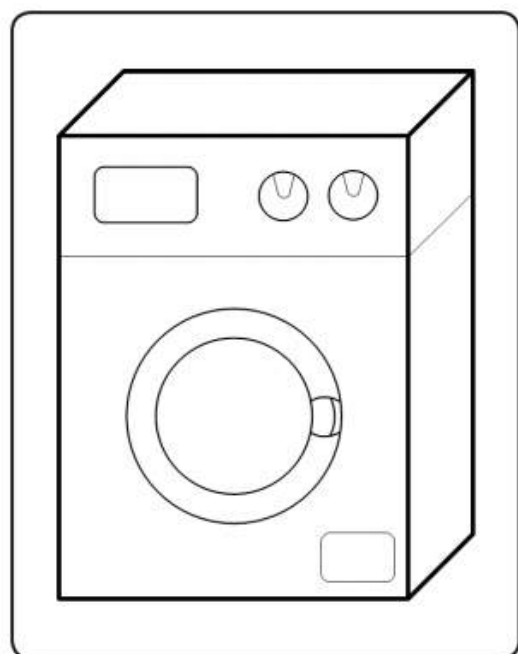
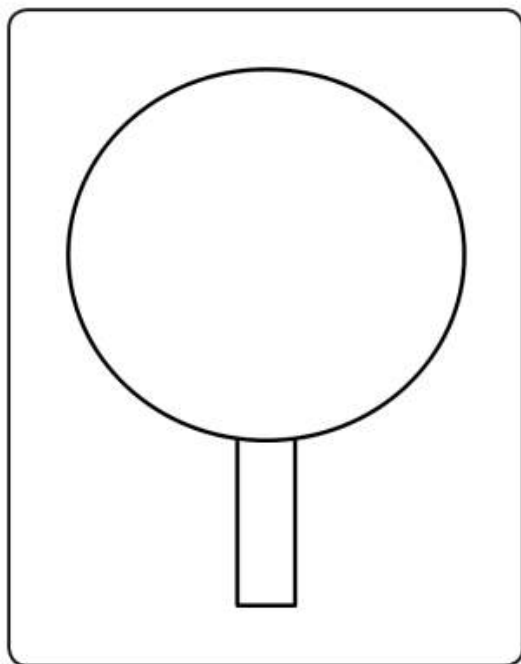
Four horizontal lines for writing inside a large circular area with a purple-to-pink gradient.

Four horizontal lines for writing inside a large circular area with a pink-to-orange gradient.

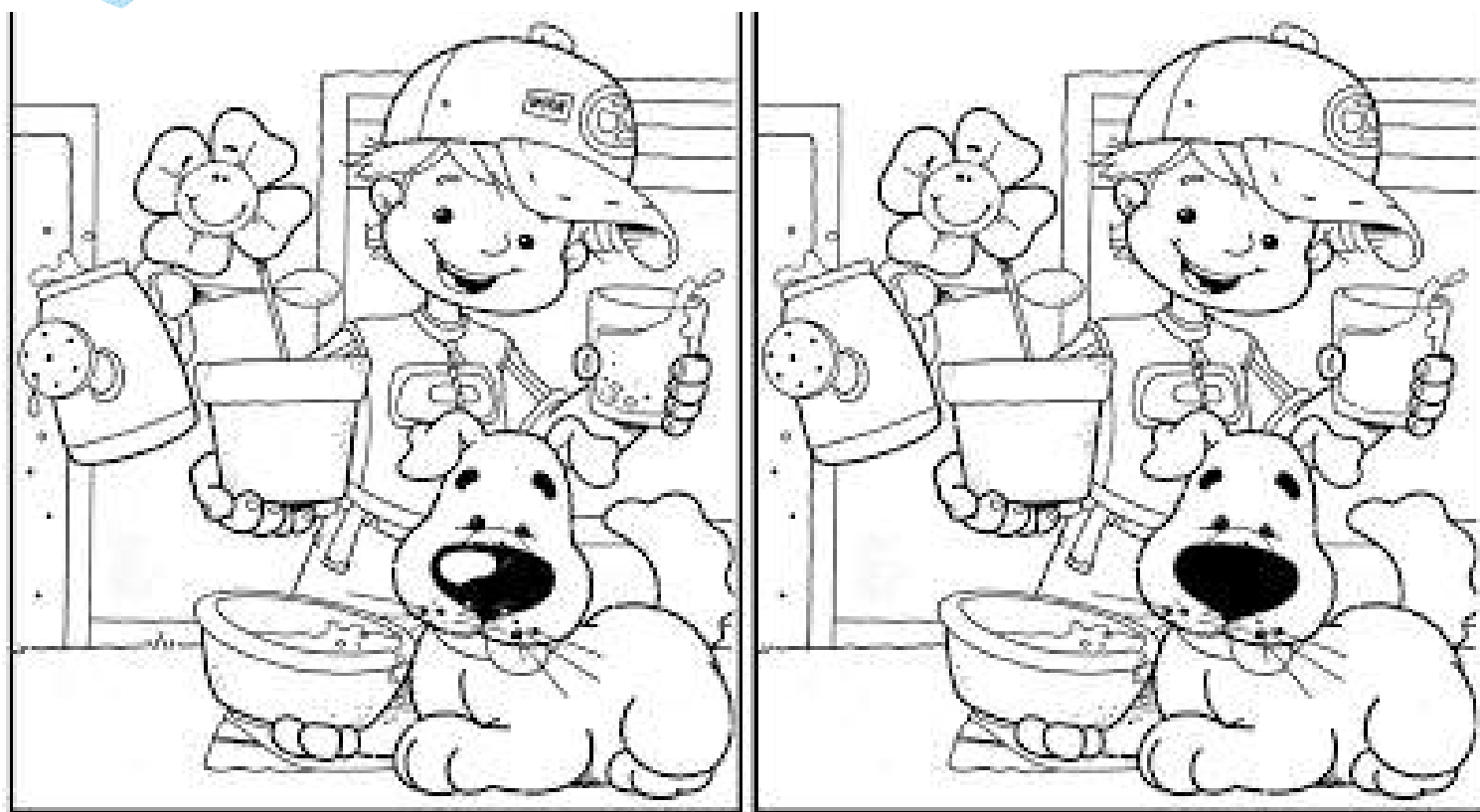
Four horizontal lines for writing inside a large circular area with a teal-to-blue gradient.

Four horizontal lines for writing inside a large circular area with a green-to-yellow gradient.

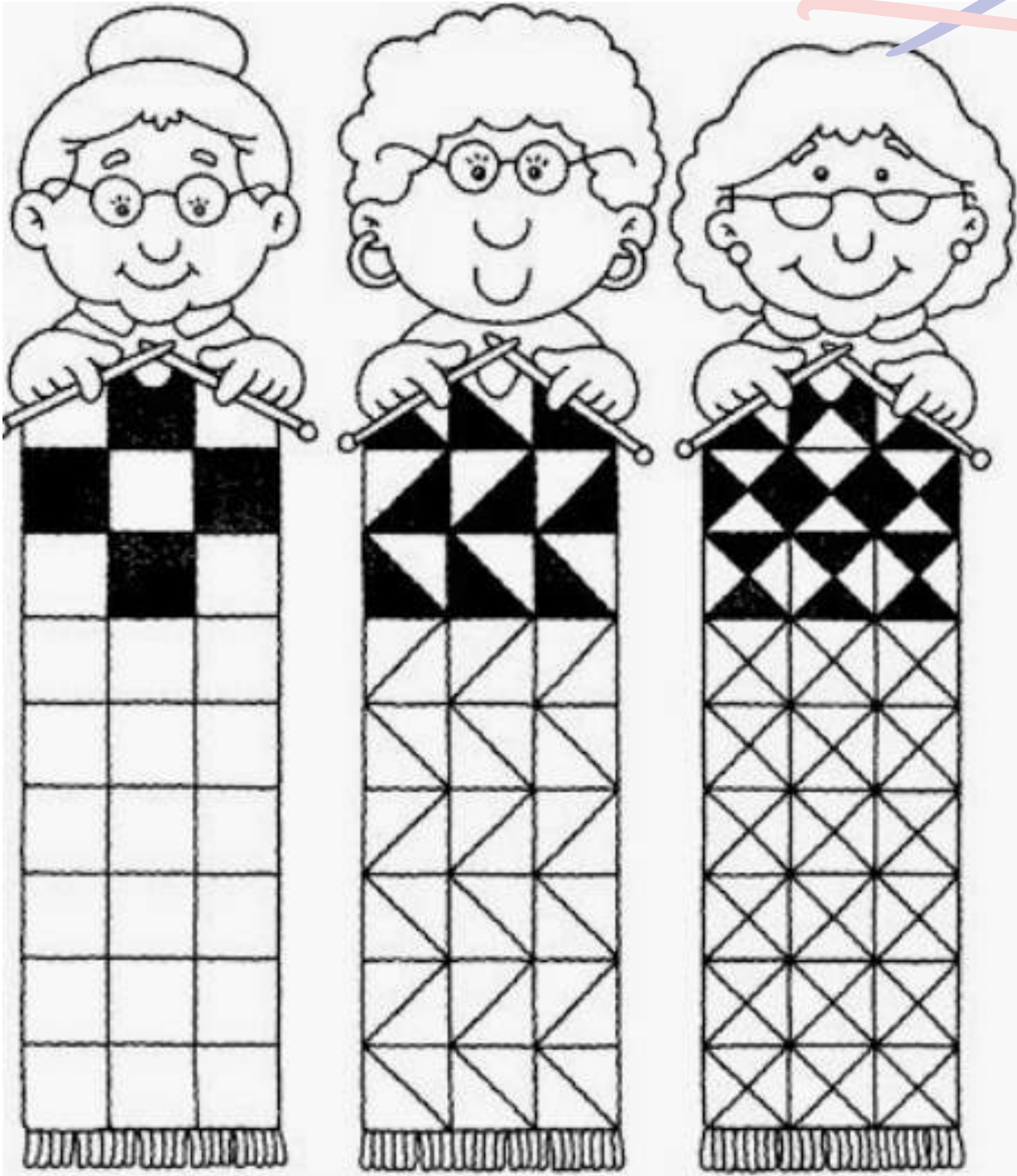
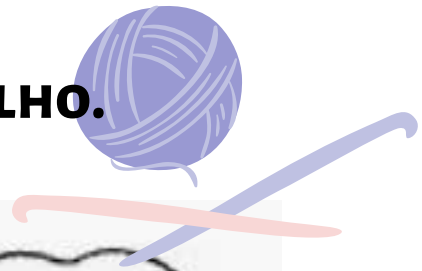
# COPIE A IMAGEM APRESENTADA. DÊ O SEU MELHOR!



**DESCUBRA AS SETE DIFERENÇAS EXISTENTES ENTRE AS DUAS IMAGENS.**



**OBSERVE O CACHECOL E TERMINE O TRABALHO.**





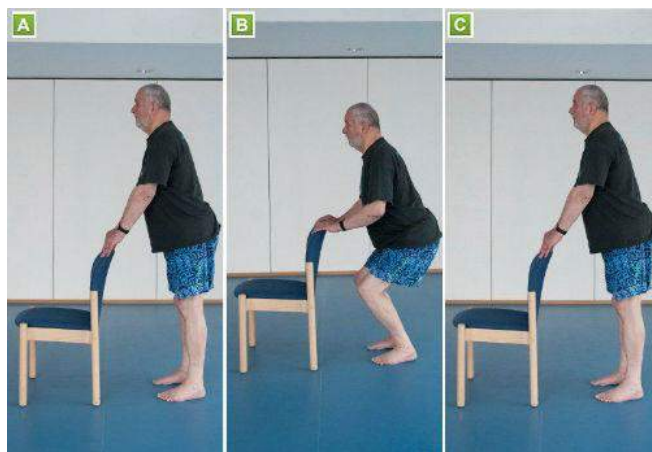
## VAMOS EXERCITAR O CORPO...

**A) SEPRE AS PERNAS À LARGURA DOS OMBROS E RESPIRE LENTAMENTE;**

**B) COLOQUE AS MÃOS NOS JOELHOS E RODE-OS SUAVEMENTE PARA DENTRO;**

**C) COLOQUE AS MÃOS NOS JOELHOS E RODE-OS SUAVEMENTE PARA FORA;**

**D) COLOQUE AS MÃOS NOS JOELHOS OU SEGRE-SE A UM MÓVEL FORTE, BAIXE E SUBA A ANCA;**



**E) SEGURANDO-SE À PAREDE OU A UM MÓVEL FORTE, DOBRE UM JOELHO DE CADA VEZ, TENTANDO ENCOSTAR O PÉ À NÁDEGA E SEGURANDO O PÉ COM A MÃO;**

**F) REPITA ESTES EXERCÍCIOS 10 A 20 VEZES.**





**ORDENE AS PALAVRAS DE FORMA A CONSTRUIR FRASES.**

1

MELHORES

VIRÃO

DIAS

FRASE: \_\_\_\_\_.

2

UM

HOJE

BOM

DIA

ESTÁ

FRASE: \_\_\_\_\_.

3

OLHOS

OS

AZUIS

TENS

FRASE: \_\_\_\_\_.

4

OLHOS

COLÍRIO

MÉDICO

O

MEUS

PARA

RECEITOU

FRASE: \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

## ASSOCIE AS IMAGENS COM AS PALAVRAS.



ABACAXI



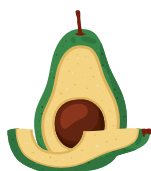
ABACATE



MELANCIA



UVA



BANANA



MAÇÃ

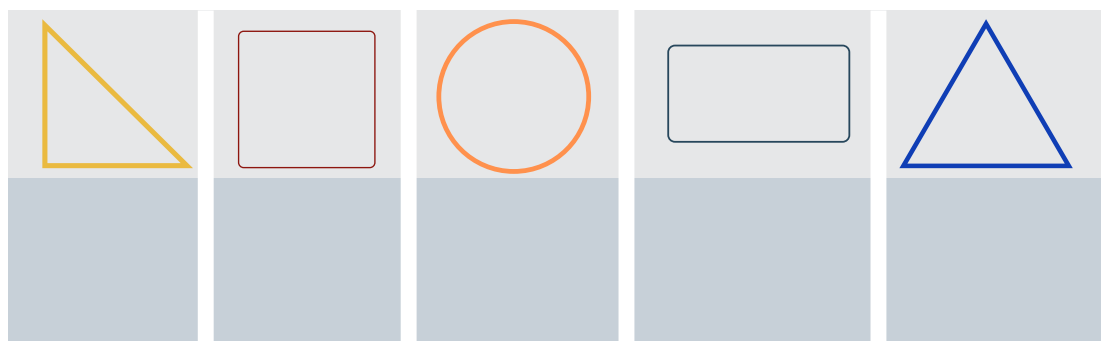
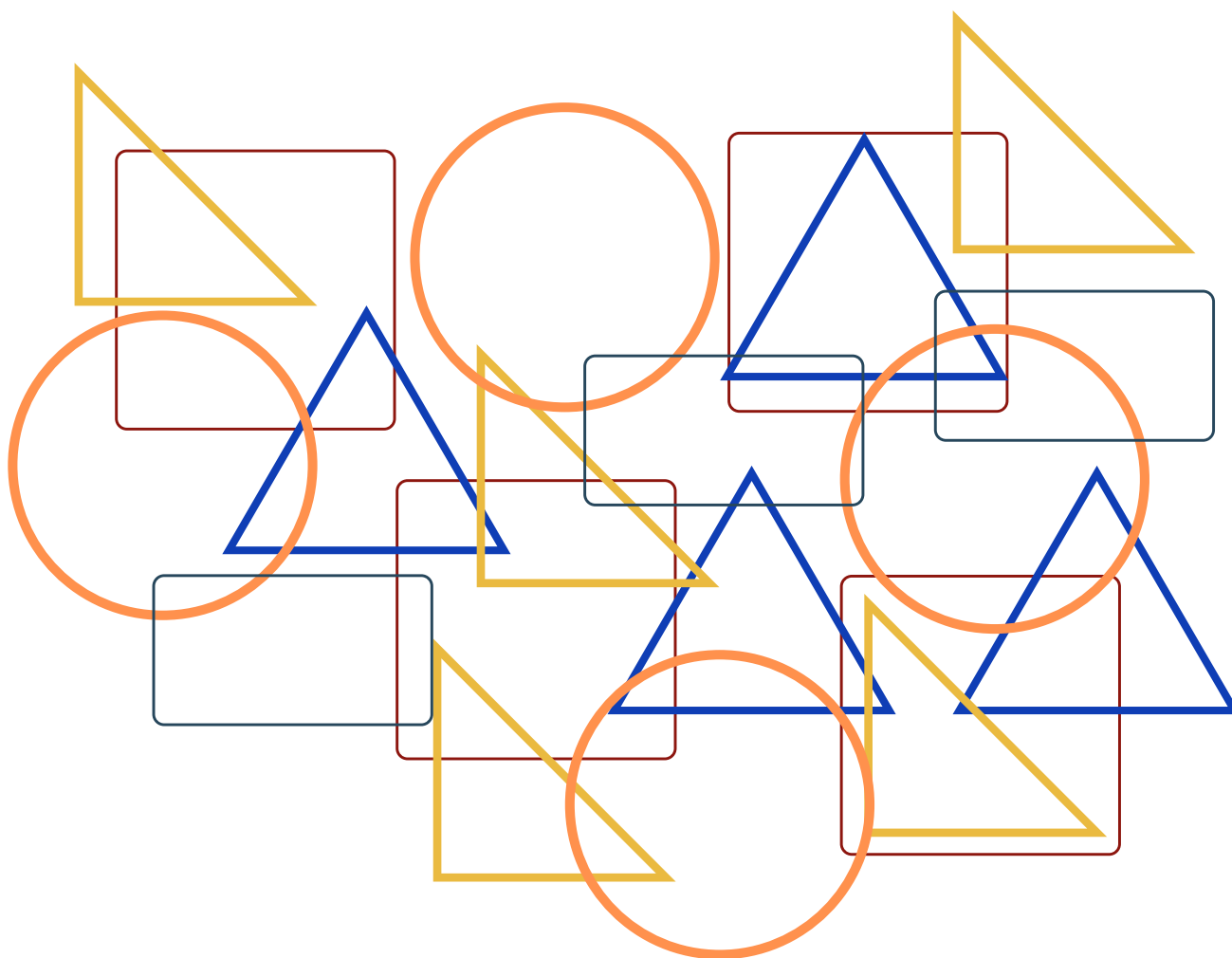


LARANJA



PÊSSEGO

**CONTE O NÚMERO DE FIGURAS QUE CONSEGUE VER.  
APONTE NA GRELHA DISPONÍVEL.**



**NA GRELHA APRESENTADA, PREENCHE COM A LETRA INDICADA. TODAS AS PALAVRAS DEVEM SER INICIADAS POR ESSA MESMA LETRA.**

LETRA	NOMES	ANIMAIS	CORES	OBJETOS	ÁRVORES
EXEMPLO <b>L</b>	LILIANA	LONTRA	LILÁS	LÂMPADA	LIMOEIRO
<b>A</b>					
<b>M</b>					
<b>P</b>					
<b>B</b>					



# ADIVINHE



Corre, corre sem ter pés. Dá-te na cara e não o vês. O que é?

---

---

Qual é a palavra que tem 4 sílabas e 23 letras?

---

---

O que será, que será são sete e são irmãos. Cinco vão à feira e dois não?

---

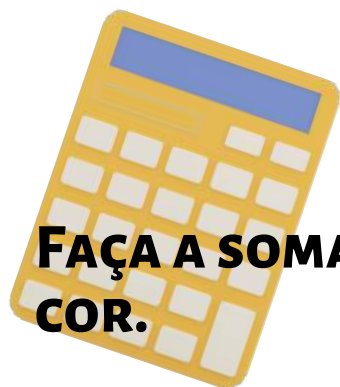
---

Qual é a coisa qual é ela, que mal entra em casa se põe logo à janela?

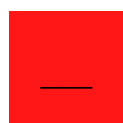
---

---





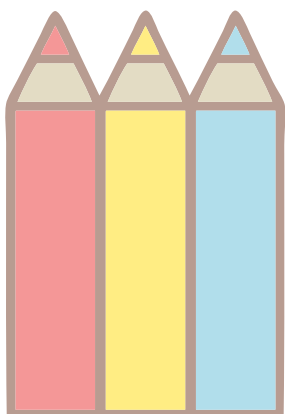
# FAÇA A SOMA DOS NÚMEROS SUBLINHADOS COM A MESMA COR.



1	9	12	8	6	1	6	10	4	2	<u>3</u>	<u>5</u>
12	<u>3</u>	<u>2</u>	10	5	7	8	1	9	11	<u>6</u>	<u>1</u>
4	11	9	1	6	2	<u>12</u>	<u>10</u>	3	6	2	9
2	5	10	4	3	11	<u>3</u>	<u>8</u>	1	12	<u>5</u>	<u>11</u>
11	<u>7</u>	<u>12</u>	2	9	6	10	12	4	11	<u>8</u>	<u>7</u>
8	<u>1</u>	<u>9</u>	11	8	10	5	6	10	1	3	10
5	8	3	7	12	4	6	2	5	6	12	4
2	4	<u>6</u>	<u>1</u>	10	5	11	6	4	10	2	7
9	11	<u>5</u>	<u>7</u>	2	1	8	12	9	11	8	3
10	7	8	11	6	9	4	<u>9</u>	<u>3</u>	1	4	7
5	3	9	2	12	10	8	<u>7</u>	<u>5</u>	7	9	2
4	1	12	5	7	3	11	4	7	12	8	3
2	<u>1</u>	<u>3</u>	4	5	6	8	7	10	11	9	12
1	<u>9</u>	<u>12</u>	8	6	1	<u>6</u>	<u>10</u>	4	2	3	5
12	3	2	10	5	7	<u>8</u>	<u>1</u>	9	11	6	1
4	11	9	1	6	2	12	10	3	6	<u>2</u>	<u>9</u>
2	<u>5</u>	<u>10</u>	4	3	11	3	8	1	12	<u>5</u>	<u>11</u>
11	<u>7</u>	<u>12</u>	2	9	<u>6</u>	<u>10</u>	12	4	11	8	7
8	1	9	11	8	<u>10</u>	<u>5</u>	6	10	1	3	10
5	8	3	7	12	4	6	2	<u>5</u>	<u>6</u>	12	4
2	4	<u>6</u>	<u>1</u>	10	5	11	6	<u>4</u>	<u>10</u>	2	7
9	11	<u>5</u>	<u>7</u>	2	1	8	12	9	11	8	3



**PINTE NOS QUADRADOS ABAIXO O MESMO PADRÃO DOS QUADRADOS DE CIMA.**



**PREENCHA A PALAVRA COM A LETRA QUE FALTA.  
A LETRA QUE FALTA ESTÁ PRESENTE NA SEGUNDA LINHA  
DE CADA CAIXA!**



TI\_RE

M\_RANGO

GUARDA-C\_UVA

J G F

U E O

V H J



CA\_ACO

REL\_GIO

\_ATO

C Z S

O E Ó

R G J

**FAÇA UM CÍRCULO NA COR QUE FALTA NA SEQUÊNCIA.**

	?			

?				

**COMPLETE A LETRA DA MÚSICA COM AS PALAVRAS QUE FALTAM!**

**NUMA \_\_\_\_\_ PORTUGUESA FICA BEM  
PÃO E VINHO SOBRE A \_\_\_\_\_  
E SE À PORTA HUMILDEMENTE BATE ALGUÉM  
SENTA-SE À MESA CO'A GENTE  
FICA BEM ESTA \_\_\_\_\_, FICA BEM  
QUE O POVO NUNCA DESMENTE  
A ALEGRIA DA POBREZA  
ESTÁ NESTA GRANDE \_\_\_\_\_  
DE DAR, E FICAR CONTENTE**

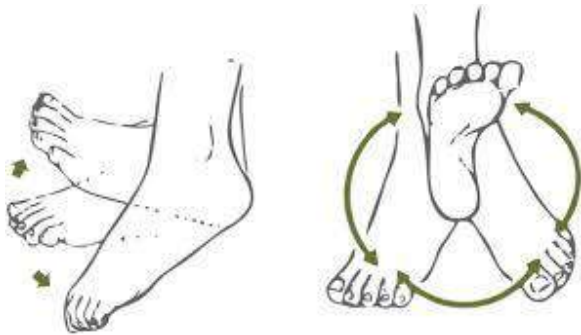
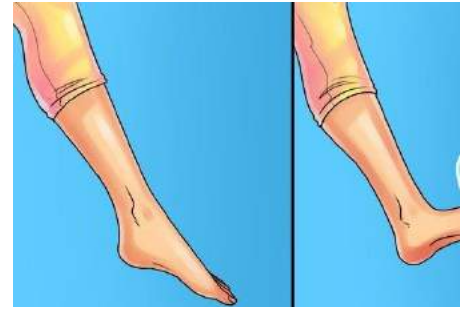
**FRANQUEZA; MESA;  
RIQUEZA; CASA**





## VAMOS EXERCITAR O CORPO...

- A) SEPARE AS PERNAS À LARGURA DOS OMBROS E RESPIRE LENTAMENTE;**  
**B) LEVANTE UM POUCO O PÉ DIREITO ESTIQUE E DOBRE A ARTICULAÇÃO DO TORNOZELO;**



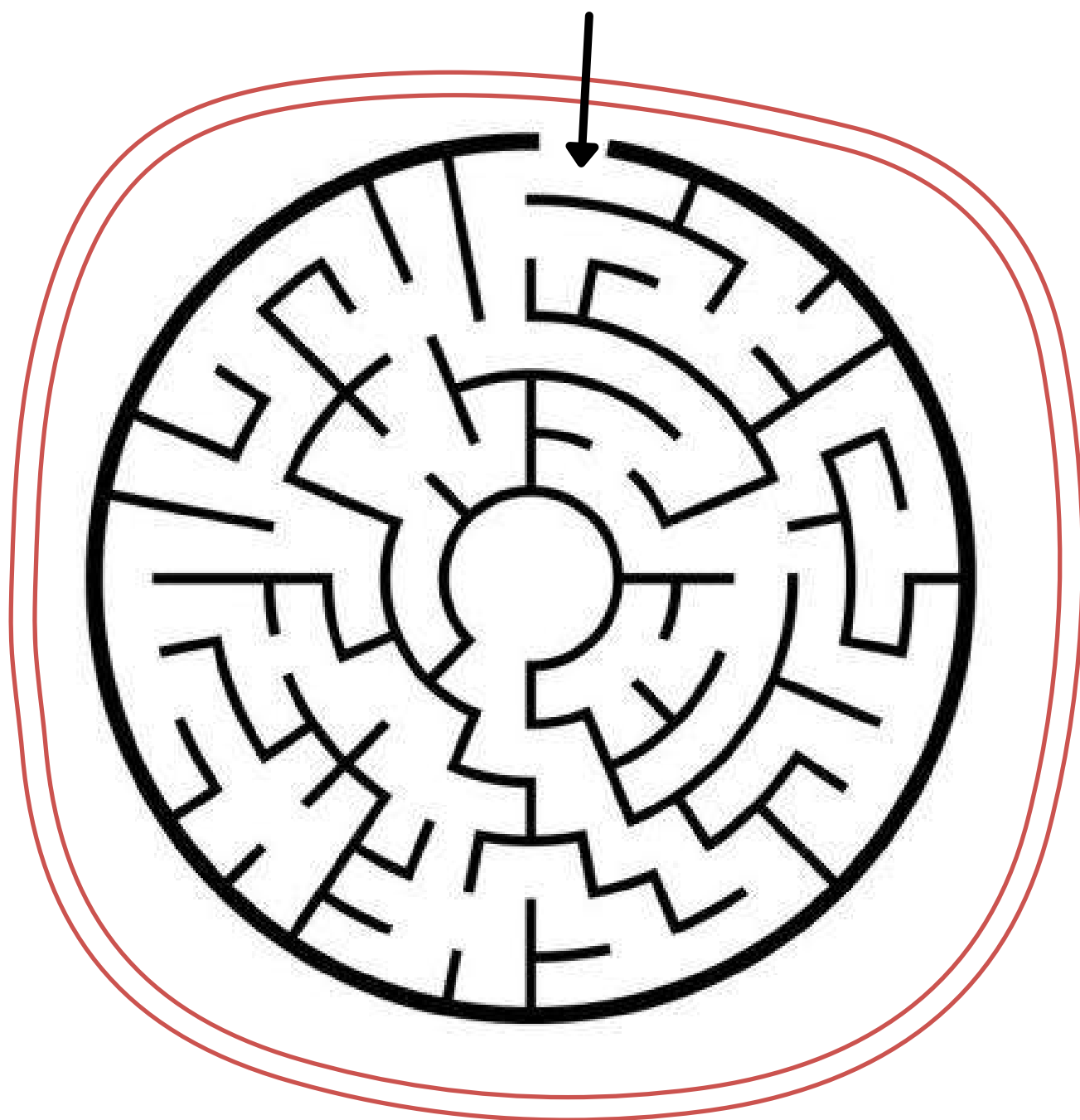
- C) FAÇA O MESMO PARA O PÉ ESQUERDO;**  
**D) LEVANTE UM POUCO O PÉ DIREITO E RODE O PÉ, COMEÇANDO PARA A DIREITA E DEPOIS PARA A ESQUERDA.**  
**E) FAÇA O MESMO PARA O PÉ ESQUERDO;**

- F) APOIANDO-SE NA PERNA ESQUERDA E COM O PÉ DIREITO POUSADO NO CHÃO, ENCOLHA E ESTIQUE OS DEDOS;**  
**G) FAÇA O MESMO PARA O PÉ ESQUERDO;**  
**H) SEGURANDO-SE À PAREDE OU A UM MÓVEL FORTE, COLOQUE-SE EM BICOS DE PÉS;**



- I) REPITA ESTES EXERCÍCIOS 10 A 20 VEZES.**

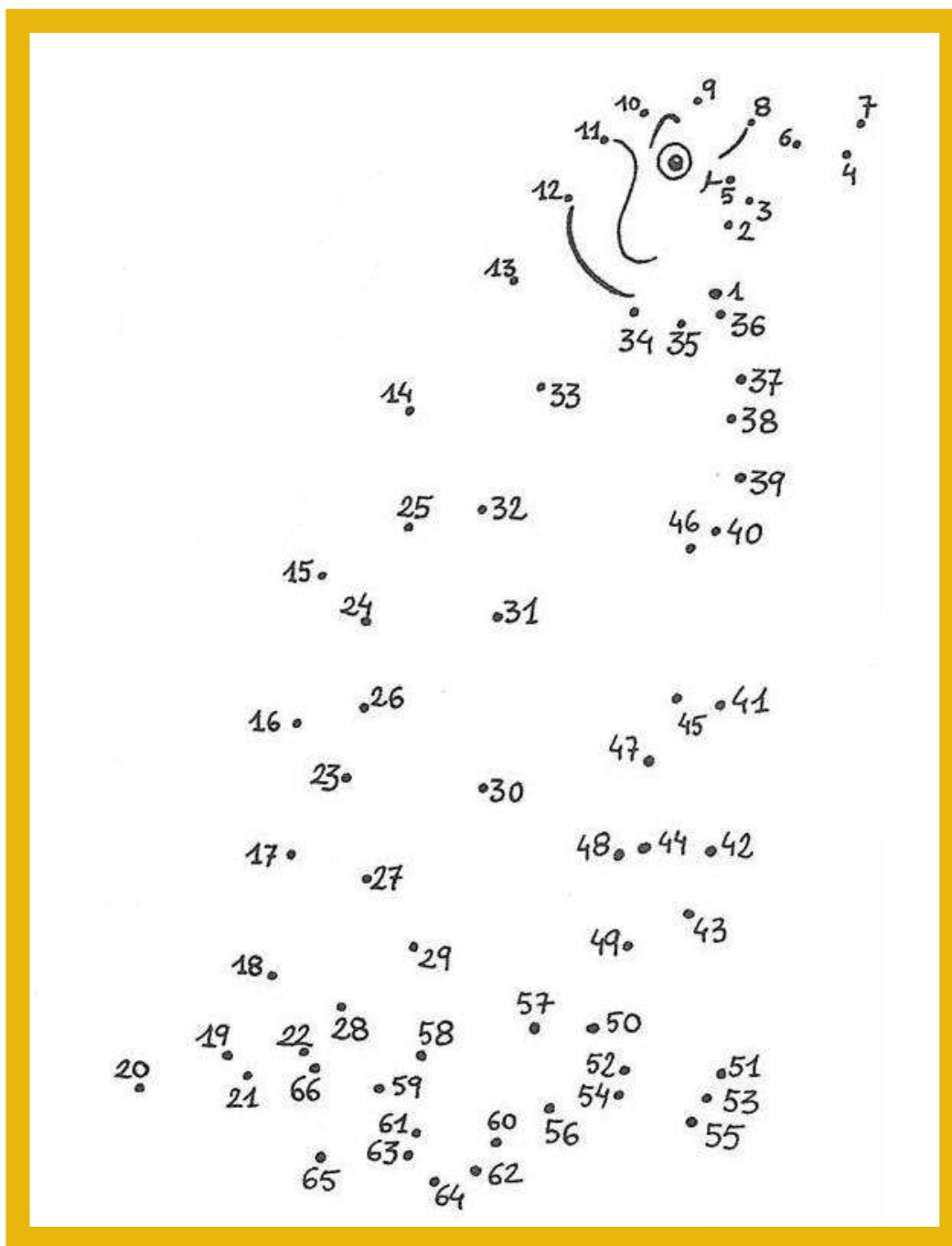
**DESCUBRA QUAL O CAMINHO PARA ATRAVESSAR O LABIRINTO.**



## DESCUBRA AS DIFERENÇAS ENTRE AS DUAS IMAGENS! (6 DIFERENÇAS)



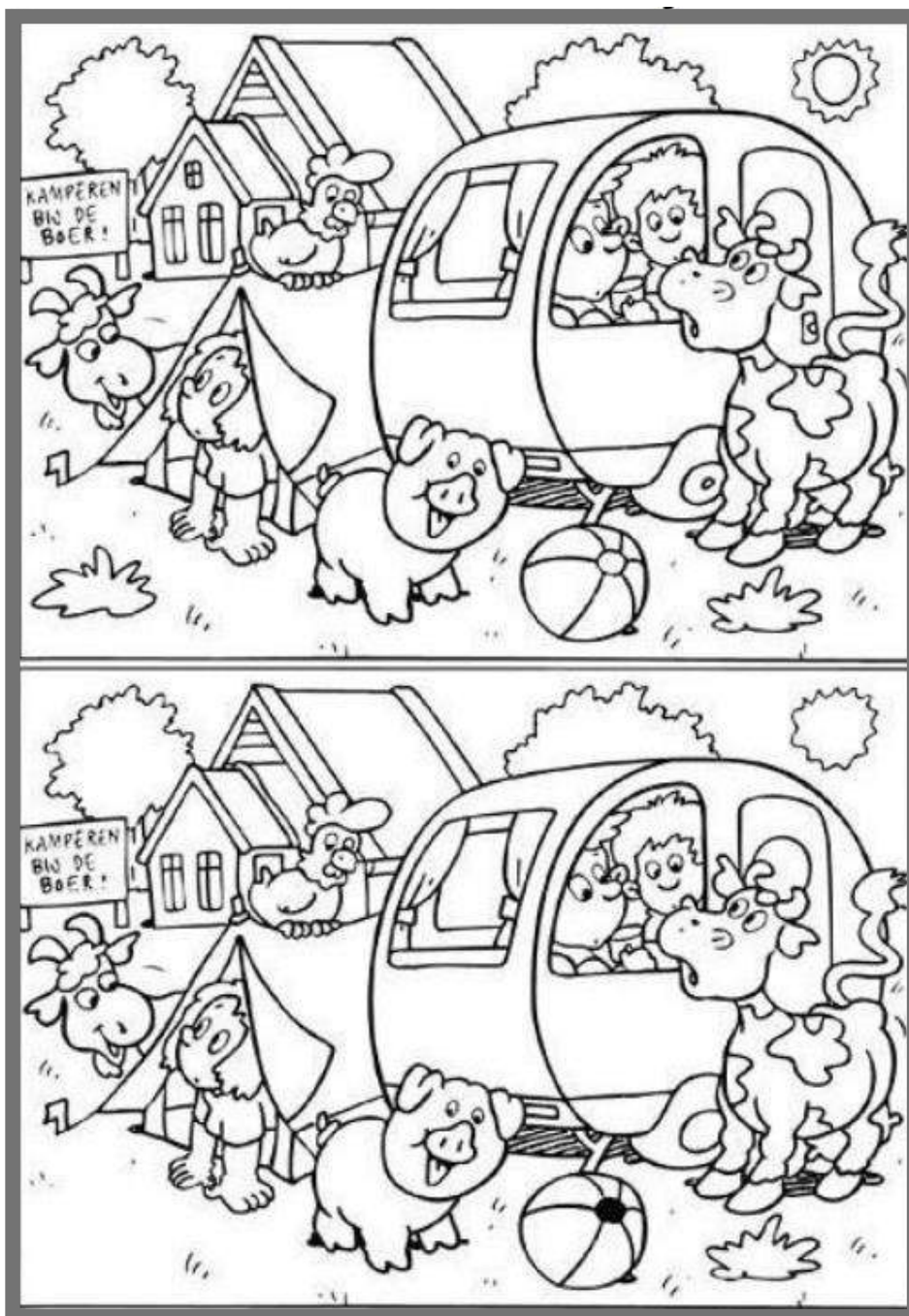
## UNA OS PONTOS PELA ORDEM NUMÉRICA.



**LIGUE OS PONTOS CONFORME O EXEMPLO APRESENTADO.**



**DESCUBRA AS DIFERENÇAS ENTRE AS DUAS IMAGENS!  
(6 DIFERENÇAS) E PINTE O DESENHO.**



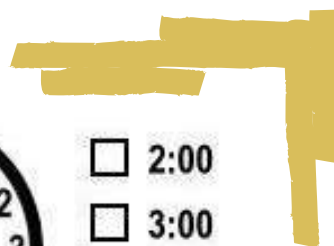
# SELECIONE COM UM X A HORA QUE MOSTRA EM CADA RELÓGIO



- 6:00
- 7:00
- 8:00
- 9:00



- 2:00
- 3:00
- 4:00
- 5:00



- 7:00
- 8:00
- 9:00
- 10:00



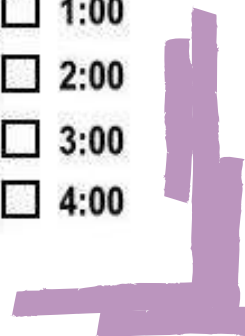
- 7:00
- 8:00
- 9:00
- 10:00



- 11:00
- 12:00
- 13:00
- 14:00



- 1:00
- 2:00
- 3:00
- 4:00



**ENCONTRE OS NOMES DOS ANIMAIS MARINHOS NA SOPA DE LETRAS (VERTICAL / HORIZONTAL / DIAGONAL).**

U	C	G	S	B	F	K	B	C	P	E	H	T	B	T	C	Y
O	N	O	A	A	A	I	N	C	A	M	O	W	E	A	F	V
X	Q	L	N	P	R	C	I	J	I	L	K	Q	S	R	P	L
W	I	F	Ê	E	X	D	A	B	U	U	R	J	U	T	L	O
H	I	I	M	H	T	O	I	L	D	V	Y	W	G	A	U	R
V	B	N	O	O	I	Y	D	N	H	L	A	U	O	R	L	E
L	D	H	N	O	A	Q	H	R	H	A	H	E	L	U	A	E
P	A	O	A	I	O	B	P	S	K	A	U	J	O	G	M	L
H	O	G	U	O	G	F	O	Z	D	E	O	U	N	A	M	Y
K	P	L	O	R	R	X	M	Z	P	B	E	Y	T	F	V	Y
E	A	S	V	S	A	Y	S	V	Y	H	E	V	R	B	B	C
A	T	M	U	O	T	D	O	W	B	D	O	R	A	E	I	F
B	A	L	E	I	A	A	A	K	E	F	F	Q	S	Y	D	L
R	O	B	A	L	O	J	E	G	T	U	B	A	R	Ã	O	V
N	H	K	C	A	R	A	N	G	U	E	I	J	O	F	R	V
Q	U	J	A	I	I	A	J	T	F	F	M	P	R	A	I	A
W	A	V	Z	O	E	Y	D	S	Z	O	C	C	P	T	F	K

- BESUGO
- GOLFINHO
- CARANGUEIJO
- TUBARÃO
- LAGOSTA
- BALEIA
- RAIA
- DOURADA
- SARDINHA
- LONTRA
- POLVO
- LULA
- ROBALO
- ANÊMONA
- BACALHAU
- TARTARUGA





## VAMOS RELAXAR...

**A) SENTE-SE OU DEITE-SE DA FORMA MAIS CONFORTÁVEL POSSÍVEL E FECHÉ OS OLHOS;**

**B) CONCENTRE-SE NA RESPIRAÇÃO PROCURANDO, SE POSSÍVEL, INSPIRAR PELO NARIZ E EXPIRAR PELA BOCA (CERCA DE 5 MINUTOS);**

**C) A SEGUIR TENTE IMAGINAR UM SÍTIO QUE CONHECE BEM E GOSTA MUITO (POR EXEMPLO: CAMPO OU IGREJA);**

**D) PROCURE VER, CLARAMENTE NA SUA MENTE, TODAS AS IMAGENS, OS SONS TÍPICOS, OS CHEIROS E OS PALADARES E ATÉ SENTIR AS TEXTURAS DESSE LOCAL (POR EXEMPLO SENTIR A AREIA NAS MÃOS);**

**E) DEIXE-SE ESTAR O TEMPO QUE QUIZER OU CONSEGUIR E DEPOIS LENTAMENTE VOLTE A CONCENTRAR-SE NA RESPIRAÇÃO, ABRA OS OLHOS E LEVANTE-SE COM CALMA.**

**ORDENE POR NÚMEROS AS SEGUINTE FRASES DE FORMA A COLOCA-LAS NA ORDEM CORRETA.**

**PARA COMPRAR PÃO:**

Escolher o pão

Pagar

Entre na loja

**PARA IR DORMIR:**

Deitar na cama

Vestir o pijama

Tirar a roupa

**PARA VER TV:**

Ligar a TV

Ver programa

Escolher o canal

**PARA SE VESTIR:**

Calçar os sapatos

Escolher a roupa

Vestir a roupa

**PARA COMER:**

Pôr a mesa

Preparar os alimentos

Comer

**PARA TOMAR BANHO:**

Lavar o corpo e o cabelo

Secar com a toalha

Tirar a roupa



**TENDO EM CONTA AS PISTAS , ADIVINHE QUAL É O ANIMAL .**

<b>PISTAS</b>	<b>ANIMAL</b>
<b>TEM PELO E PESCOÇO COMPRIDO</b>	
<b>TEM PELO E RISCAS BRANCAS E PRETAS</b>	
<b>TEM TROMBA E É GIGANTE</b>	
<b>TEM PELO E COME BANANAS</b>	
<b>TEM PELO E É O MELHOR AMIGO DO HOMEM</b>	
<b>TEM PENAS E PÕE OVOS</b>	
<b>TEM PENAS E É MUITO FALADOR</b>	
<b>VIVE NUMA POCILGA</b>	

**PARA CADA PROFISSÃO É APRESENTADO UM CONJUNTO DE QUATRO UTENSÍLIOS.**

**SELECIONE O QUE NÃO ESTÁ ASSOCIADO À PROFISSÃO DESTACADA.**

**POLÍCIA:**



**BOMBEIRO/A:**



**MÉDICO/A:**



**COSTUREIRO/A:**



**PROFESSOR/A:**



**BARBEIRO/A:**

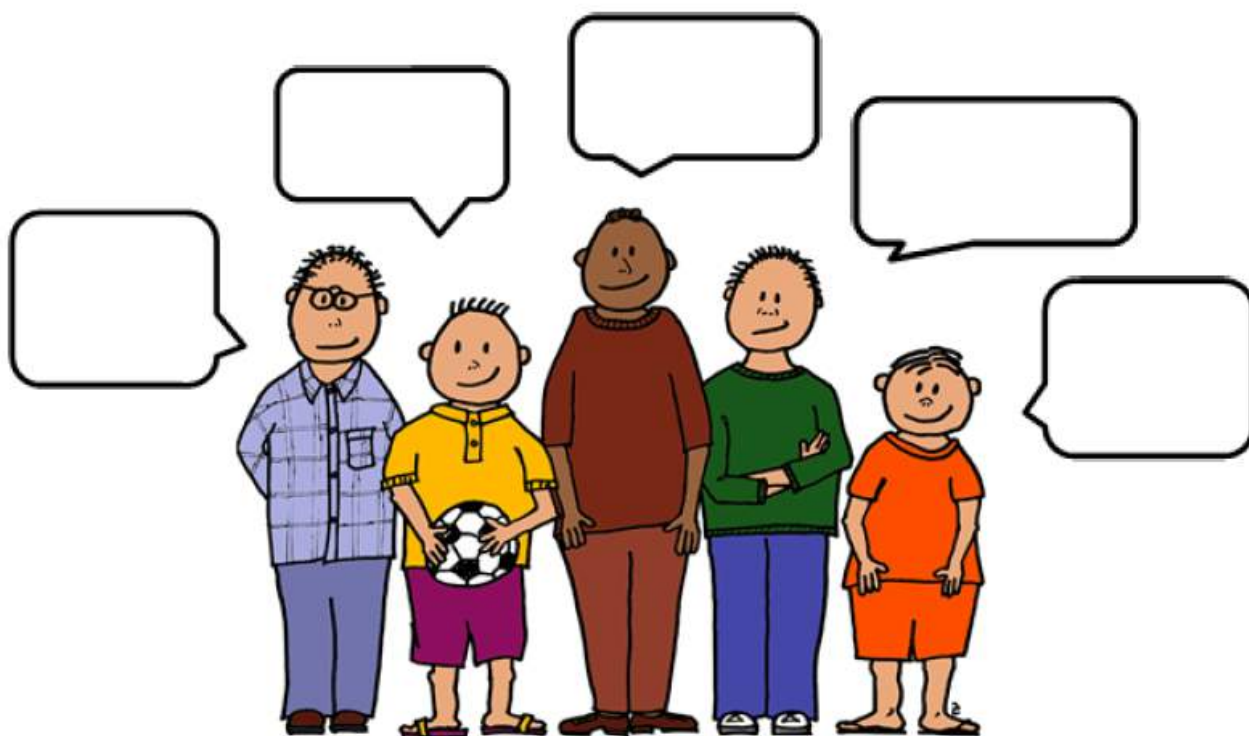


**COMPLETE O PUZZLE COM A PEÇA QUE FALTA. FAÇA UMA RODA NA OPÇÃO CORRETA.**

The puzzle consists of five rows. Each row contains four options (a, b, c, d) and a puzzle with a missing piece. The missing piece is a white star shape. The options are:

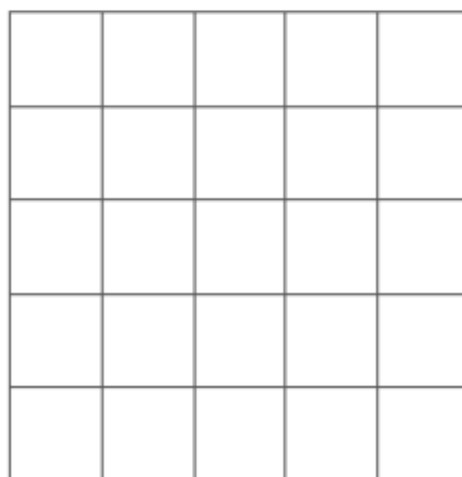
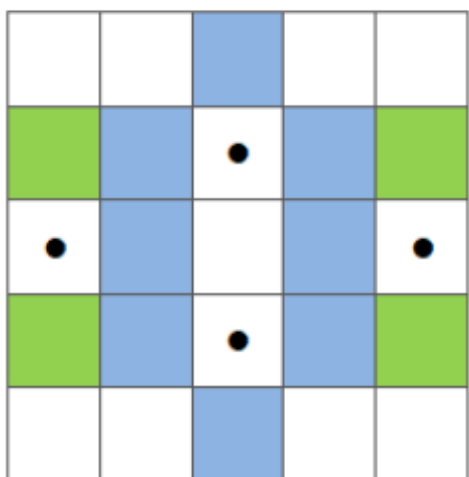
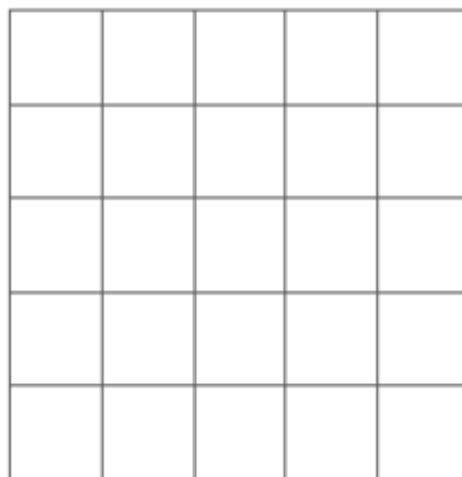
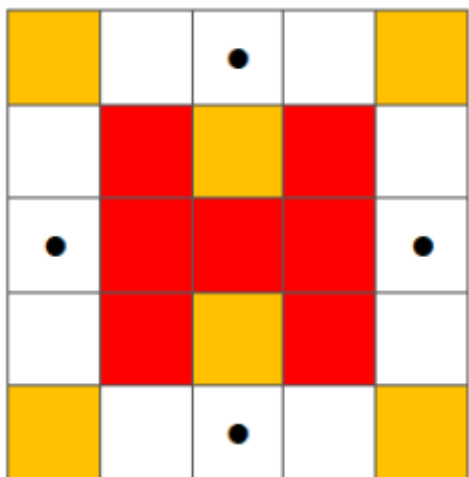
- Row 1: a. (star with 4 points), b. (star with 4 points), c. (star with 4 points), d. (star with 4 points)
- Row 2: a. (star with 4 points), b. (star with 4 points), c. (star with 4 points), d. (star with 4 points)
- Row 3: a. (star with 4 points), b. (star with 4 points), c. (star with 4 points), d. (star with 4 points)
- Row 4: a. (star with 4 points), b. (star with 4 points), c. (star with 4 points), d. (star with 4 points)
- Row 5: a. (star with 4 points), b. (star with 4 points), c. (star with 4 points), d. (star with 4 points)

**DESCUBRA O NOME DE CADA CRIANÇA, TENDO EM CONTA AS PISTAS QUE SE ENCONTRAM ABAIXO, E ESCREVA-AS NOS ESPAÇOS EM BRANCO.**



- O Rui não é o 1º nem o 5º.
- O Pedro está em penúltimo.
- O André está à direita do Pedro.
- O Miguel está numa das pontas.
- O Tiago está à direita do Rui.

**REPRODUZA AS IMAGENS DO QUADRO DA ESQUERDA NO QUADRO EM BRANCO DA DIREITA.**





## FICHA TÉCNICA

O KIT 4X20 – EXERCITAR A MENTE FOI DESENVOLVIDO PELA CERCIESPINHO NO ÂMBITO DO EIXO 3 – PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E APOIO À POPULAÇÃO IDOSA DO CONTRATO LOCAL DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL CLDS 4G ESPINHO VIVO, FINANCIADO PELO POISE – PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO. OS CONTEÚDOS TÊM ORIGEM EM DIVERSAS FONTES, NA SUA MAIORIA PÁGINAS DE INTERNET, E FORAM ADAPTADOS ÀS CARACTERÍSTICAS E NECESSIDADES DA POPULAÇÃO SÉNIOR DO CONCELHO DE ESPINHO E ESTRUTURADOS COM O APOIO DE UM INVESTIGADOR DO ICBAS / CINTÉSIS, PEDRO ROCHA.

**TÍTULO: KIT 4X20 – EXERCITAR A MENTE**

**AUTORIA: CERCIESPINHO**

**COORDENADORA: TÂNIA ARAÚJO**

**TÉCNICOS DE INTERVENÇÃO: MARISA CRUZ, TATIANA MOREIRA E ROBERTO TAVARES**

**LOCAL DE EDIÇÃO: ESPINHO**

**DATA DA PUBLICAÇÃO: JANEIRO DE 2022**

**TIRAGEM: 250 EXEMPLARES**

**ESPERAMOS QUE TENHA GOSTADO DO NOSSO  
KIT DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA.**

**SE QUISER DAR A SUA OPINIÃO PODE LIGAR  
PARA O NÚMERO 926539512 OU PARA O MAIL:  
MARISA.CRUZ.CLDS@CERCIESPINHO.ORG.PT**