



# TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS

CARTILHA DE  
EXERCÍCIOS  
DE ESTÍMULO  
COGNITIVO

VOLUME 2



TSI Trabalho Social  
com Idosos



[www.sescrj.org.br](http://www.sescrj.org.br)



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	03
CONSIDERAÇÕES .....	04
EXERCÍCIOS .....	05
BÔNUS CAÇA-PALAVRAS .....	35
BÔNUS ADEDONHA / STOP .....	36
RESPOSTAS .....	37
REFERÊNCIAS / INFORMAÇÕES .....	47

# INTRODUÇÃO

O Sesc RJ tem o prazer de apresentar o volume 02 da Cartilha de Estímulos Cognitivos. Essa cartilha faz parte de uma série especial que está sendo lançada em 2020. Você pode obter o download do volume 01 através do link [\(clique aqui\)](#):

Em 2020 todas as nossas ações estão sendo adaptadas e reinventadas para atender de forma não presencial aos grupos de idosos, mantendo nossa qualidade e pioneirismo dentro das normas de saúde e segurança.

Além da série especial de cartilhas, em formato digital, em 2020 também ofertamos o curso online Ativando sua Mente, cafés virtuais, lives e vídeos que debatem sobre o envelhecimento e apresentam exercícios, informação, cultura, lazer e dicas. Para obter mais informações, fique de olho nas nossas redes sociais ou envie um e-mail para: [idosos@sescrj.org.br](mailto:idosos@sescrj.org.br).

Esse trabalho é fruto do estudo de fontes com adaptações de exercícios, a partir da experiência prática de implantação dessas atividades de estímulo cognitivo em nossas unidades e faz parte do Projeto Sesc+ Vida.

O Projeto faz parte do programa Trabalho Social com Idosos (TSI), que é realizado pelo Sesc desde a década de 60 e atende a idosos de todo o Estado. Realizado em todas as unidades operacionais, reúne aproximadamente 5 mil idosos em atividades diárias.

## CONSIDERAÇÕES

É importante manter a mente ativa. Existem muitas publicações voltadas para atividades que estimulam as diferentes capacidades cognitivas. Estas publicações, através de exercícios que devem ser praticados de forma regular, buscam contribuir na manutenção ou mesmo na redução de uma possível perda cognitiva.

O Sesc RJ, em seu segundo volume de cartilha, dá continuidade aos exercícios que estimulam diversas habilidades cognitivas.

Os exercícios propostos encontram-se nas áreas de linguagem, raciocínio, atenção, memória, cálculo e praxia, que é a capacidade, geralmente exercida pelo lado esquerdo do cérebro, de controlar os membros para fazer e criar movimentos finos.

*Autoria: Carla Moraes – Analista de Projetos Sociais do Sesc RJ*

*Revisão: Thaís Castro – Analista Responsável pelo Trabalho Social com Idosos RJ*

*Diagramação: Leonardo Oliveira – Programador Visual do Sesc RJ*

# EXERCÍCIOS

## Memória

1- LEIA O TEXTO ABAIXO E TENDE RESPONDER AS PERGUNTAS DA PÁGINA SEGUINTE SEM CONSULTÁ-LO:

Há aproximadamente 2 anos, Maria e Antônio compraram uma casa em um bairro da cidade do Rio de Janeiro.

Eles vão se casar no ano que vem e gostaram muito da casa que compraram. Ela possui 3 quartos e uma ampla sala.

Antônio possui 4 cachorros e, como a casa tem quintal, os animais poderão transitar livremente pelo espaço.

Nos fins de semana, eles gostam de ir a restaurantes. Maria gosta mais de comida japonesa e Antônio prefere comer churrasco, tipicamente brasileiro.

Uma vez por semana, Maria atua como voluntária em um espaço cultural ensinando balé às crianças da região. Enquanto isso, Antônio auxilia na manutenção do espaço fazendo pequenos reparos.

APÓS LEITURA DO TEXTO DA PÁGINA ANTERIOR, RESPONDA AS PERGUNTAS, SEM CONSULTÁ-LO:

1) Qual o nome dos personagens?

2) O que eles compraram juntos?  
E há quanto tempo fizeram essa compra?

---

3) Um dos personagens possui cachorros como animais de estimação. Quantos cachorros o personagem possui?

---

4) O que os personagens gostam de fazer aos finais de semana?

---

5) Qual a preferência de alimentação de cada personagem?

---

6) Onde eles trabalham como voluntários?

---

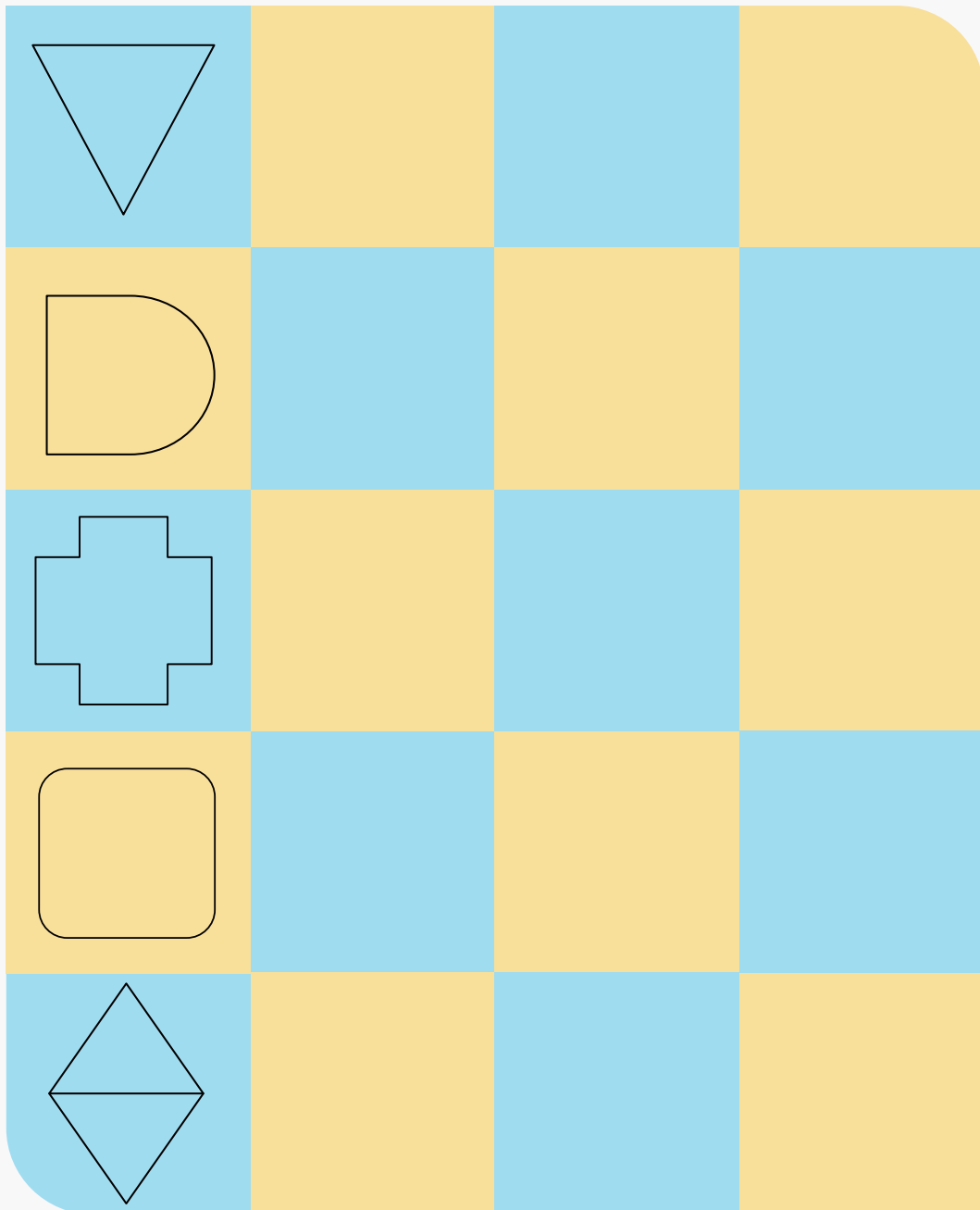
7) O que um dos personagens ensina para as crianças?

---

---

# Praxia

2 - COPIE AS FIGURAS NOS ESPAÇOS AO LADO:



# Linguagem

3 - ESCREVA 15 PALAVRAS QUE COMECEM COM A SÍLABA **BE**:

---

---

---

---

4 - ESCREVA **12 FRUTAS** QUE POSSUAM SOMENTE 4 LETRAS:

---

---

---

---



# Memória

5 - PENSE NO DIA DE ONTEM E ESCREVA O QUE SE PEDE:

DATA: \_\_\_\_\_

DIA DA SEMANA: \_\_\_\_\_

O QUE COMEU NO ALMOÇO?

---

---

O QUE FEZ DE MAIS IMPORTANTE?

---

---

CASO TENHA SE ESQUECIDO DE FAZER ALGO, CONSEGUE AGORA  
DESCREVER O QUE ERA?

---

---

APROXIMADAMENTE, QUAL O HORÁRIO FOI DORMIR?

---

---

## Cálculo

6 - ESCREVAM SOMENTE OS NÚMEROS **ÍMPARES** DE **17 ATÉ 77**  
(**ORDEM CRESCENTE**):

17 – 19 – 21 – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7- ESCREVAM SOMENTE OS NÚMEROS **PARES** DE **82 ATÉ 22**  
(**ORDEM DECRESCENTE**):

82 – 80 – 78 – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Memória

8 - SEM OLHAR, TENTE RESPONDER AS PERGUNTAS RELACIONADAS À COZINHA DA SUA CASA:

a) Quantas janelas existem?

---

b) Há alguma cadeira ou banquinho? Quantos?

---

c) A geladeira está perto de quê?

---

d) Caso tenha armário na cozinha, quantas portas ele tem?

---

e) Quantas bocas tem o fogão?

---

f) Qual a cor do piso da cozinha?

---

**Pergunta desafio:** Caso tenha ímãs na geladeira, quantos são?

---

## Atenção

9 - MARQUE TODOS **OS NÚMEROS 7** QUE APARECEM NO QUADRO ABAIXO. UTILIZE OS QUADRADOS DA DIREITA PARA ANOTAR A QUANTIDADES DE NÚMEROS 7 QUE APARECEM EM CADA LINHA. NO FINAL, SOME O TOTAL DE NÚMEROS 7 ENCONTRADOS.

1	4	3	<u>7</u>	<u>7</u>	3	9	1	2	2	0	4	<u>7</u>	4	3
2	3	1	1	7	8	1	7	0	3	7	3	6	6	
4	7	1	3	3	6	7	1	7	0	6	2	3	1	
6	1	2	7	6	8	8	0	6	2	1	1	3	7	
7	7	4	3	1	1	7	9	0	9	8	0	7	7	
1	3	5	3	7	6	7	1	2	7	9	0	8	8	
3	3	4	7	6	7	1	1	2	3	0	4	9	5	
5	2	5	4	6	1	8	8	9	4	1	1	7	8	
8	8	9	7	4	7	1	7	1	7	3	0	5	7	
0	1	2	1	7	1	0	3	6	7	9	7	6	3	
<b>TOTAL:</b>														

# Raciocínio

10 - TENDE DESCOBRIR QUAIS SÃO AS PALAVRAS CUJAS LETRAS ESTÃO FALTANDO:

GU\_T\_RRA: \_\_\_\_\_

BI\_IC\_ETA: \_\_\_\_\_

CA\_ER\_O: \_\_\_\_\_

VEN\_I\_ADOR: \_\_\_\_\_

BA\_\_IGA: \_\_\_\_\_

CA\_TE\_RA: \_\_\_\_\_

CAL\_U\_A\_ORA: \_\_\_\_\_

RES\_AU\_AN\_E: \_\_\_\_\_

ME\_AN\_IA: \_\_\_\_\_

CA\_A\_EÃO: \_\_\_\_\_

# Raciocínio

11 - ORGANIZE AS SEGUINTE PALAVRAS NOS 4 GRUPOS A QUE PERTENCEM:

LARANJA RÁDIO CARRO KIWI BLUSA JORNAL BARCO  
TV MANGA TREM AVIÃO SAIA CASACO ROMÃ  
MEIA TELEFONE

MEIOS DE TRANSPORTE	MEIOS DE COMUNICAÇÃO	VESTUÁRIO	FRUTAS

# Linguagem

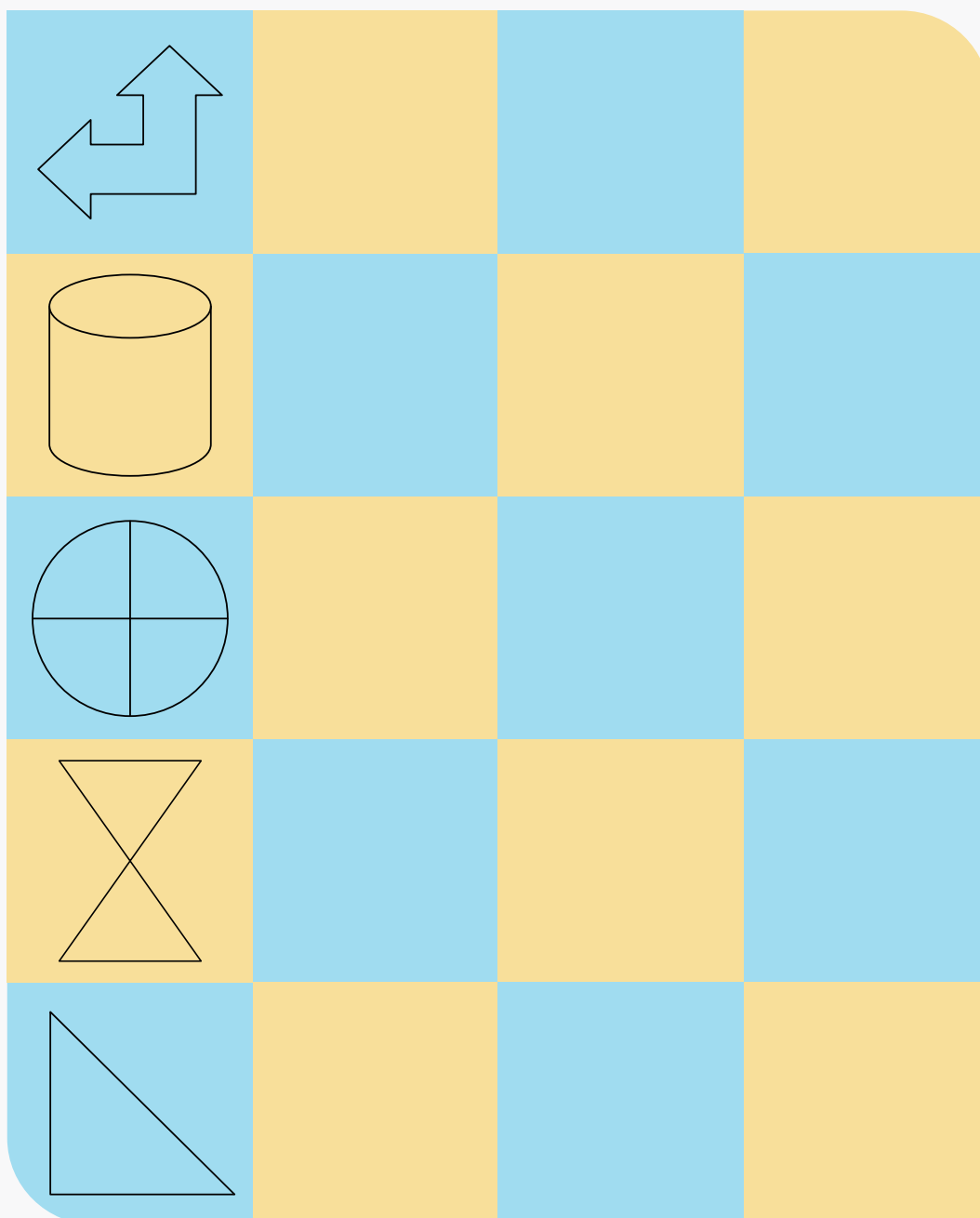
12 - ESCREVA **5 PALAVRAS** QUE COMECEM COM A **LETRA C** PARA CADA UMA DAS CATEGORIAS ABAIXO:

ANIMAIS	FRUTAS	PROFISSÃO	PARTES DO CORPO

CORES	NOME FEMININO	NOME MASCULINO	ATORES

# Praxia

13 - COPIE AS FIGURAS NOS ESPAÇOS AO LADO:





## Atenção

14 - VEJA A PRIMEIRA COLUNA COM UM GRUPO DE LETRAS E MARQUE NA MESMA LINHA O GRUPO REPETIDO. EXEMPLO:

AABBA ABABA AABBA BABAA AAABA AABBB

EEFEF EEEFE FFEF EFEFE EEF EFEE

MNMMN MMMNN NMNMN MNMMN MMNNN NMNNN

CCDDC CCCDC CDCDC CCCDC CCDDC DCDC

OQQOO OQQO QQQO OQQO QQQO OQQO

HKHHK HKHH HHHK KHKHK HKHH HKKH

UVVUV UUVU UVUV UVUV VUVUV UUVU

YVYV YVYV YVYV VYVY YVYV YVYV

# Raciocínio

15 - OBSERVE AS 4 PALAVRAS SINALIZADAS EM CADA LINHA. DIGA QUAL A PALAVRA QUE NÃO PERTENCE AO GRUPO E JUSTIFIQUE.

EXEMPLO:

1) *Cachorro – coelho – raposa – baleia*  
*Baleia. Único animal que vive no mar.*

2) lilás – azul – amarelo – anil

---

3) margarida – cravo – uva – jasmim

---

4) alicate – termômetro – chave de fenda – chave inglesa

---

5) barco – táxi – navio – canoa

---

6) flauta – guitarra – violino – harpa

---

7) cozinha – jardim – sala – quarto

---

# Memória

16 - PROCURE SE LEMBRAR DA SUA ÚLTIMA VIAGEM E ESCREVA O QUE SE PEDE:

Aonde você foi?

---

Com quem você estava?

---

Qual o meio de transporte utilizou?

---

Ficou em que residência (hotel, pousada, sítio, casa de amigos, casa de parentes, etc...)?

---

Quantos dias você ficou nesse local?

---

Gostou da sua viagem? O que mais gostou?

---

# Cálculo

17 - **COMPLETE** AS SEQUÊNCIAS:

1	2		4			7	
---	---	--	---	--	--	---	--

3		9	12		18		
---	--	---	----	--	----	--	--

14	28		56		84	98	
----	----	--	----	--	----	----	--

80			50			20	
----	--	--	----	--	--	----	--

9		27			54		72
---	--	----	--	--	----	--	----

# Linguagem

18 - TENDE FORMAR **20 PALAVRAS** COM AS LETRAS A SEGUIR. NÃO PODE REPETIR NENHUMA LETRA NA PALAVRA QUE FORMAR E AS PALAVRAS TÊM QUE TER **4 LETRAS** OU MAIS:

A R T P O I M C E

*Exemplo: parte, meio...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Raciocínio

19 - VEJA AS PALAVRAS ABAIXO. JUNTE-AS EM CADA COLUNA A PARTIR DE ASSOCIAÇÃO.

**ATENÇÃO:** EM CADA LINHA, VOCÊ DEVE COLOCAR SOMENTE TRÊS PALAVRAS QUE ESTEJAM ASSOCIADAS. VEJA O EXEMPLO:

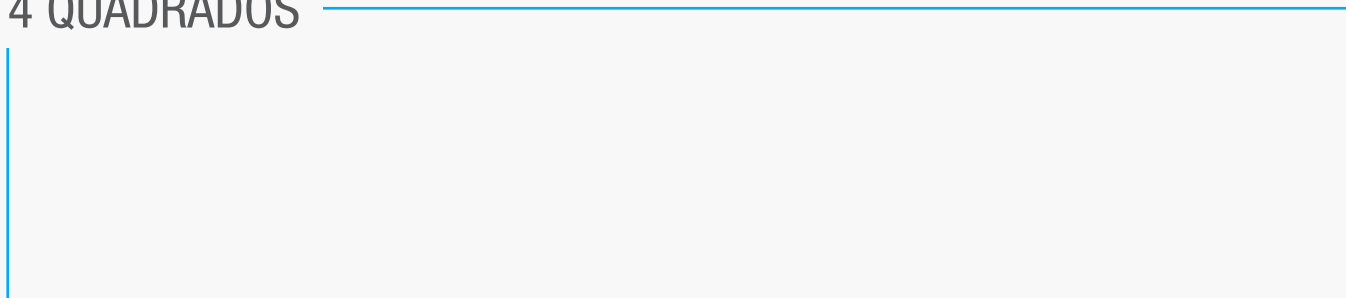
BANANA	CASACO	BLUSA	VÊNUS	ALEMÃO	SAPATO
VENDEDOR	PORTUGUÊS	FUTEBOL	MARTE	BASQUETE	
VÔLEI	CAMISA	MÉDICO	SANDÁLIA	JÚPITER	MAÇÃ
	ITALIANO	TÊNIS	PROFESSOR	UVA	

BASQUETE	VÔLEI	FUTEBOL

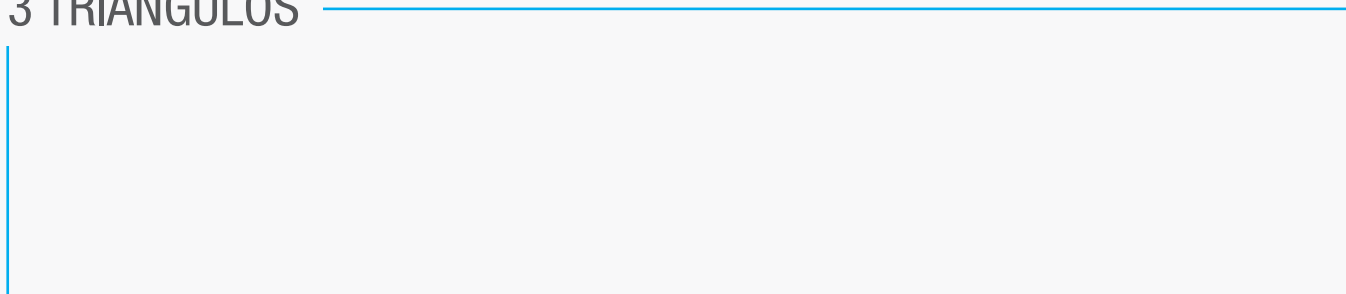
# Praxia

20 - EXPERIMENTE FAZER A ATIVIDADE ABAIXO COM A MÃO QUE VOCÊ NÃO ESTÁ ACOSTUMADO A USAR PARA ESCREVER PARA DESENHAR O QUE SE PEDE ABAIXO. OU SEJA SE VOCÊ É DESTRO, DESENHE COM A MÃO ESQUERDA E VICE-VERSA.

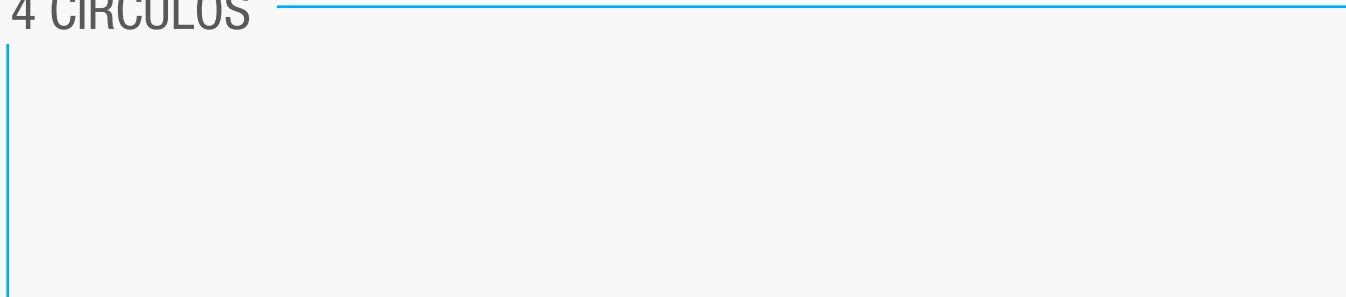
4 QUADRADOS



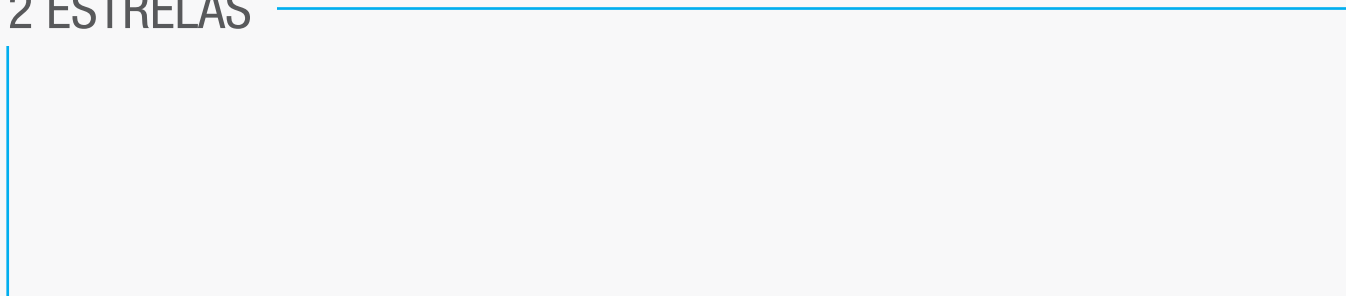
3 TRIÂNGULOS



4 CÍRCULOS



2 ESTRELAS



## Cálculo

21 - VEJA OS NÚMEROS ABAIXO E MARQUE SOMENTE OS QUE ESTEJAM ENTRE **40 E 88**, INCLUINDO ELES MESMOS:

60	77	41	65	10	69	72	20	11	51
12	52	32	13	68	28	79	46	74	15
53	63	17	34	48	30	82	19	21	49
61	16	40	78	23	70	55	75	25	31
44	27	85	54	36	37	73	22	33	45
14	58	83	87	67	39	38	87	76	81
62	29	64	42	84	71	26	88	59	35
43	57	18	66	80	86	56	24	47	50



# Linguagem

22 - O LUIZINHO TERMINOU A REDAÇÃO, MAS NÃO PRESTOU MUITO A ATENÇÃO À GRAFIA DAS PALAVRAS. VOCÊ PODE AJUDÁ-LO DESTACANDO AS PALAVRAS QUE ESTÃO ESCRITAS DE FORMA ERRADA?

COMO FOI O MEU DIA OJE

MINHA MÃE ME ACORDOU SEDO PARA EU IR ESTUDAR. TOMEI CAFÉ DA MANHÃ E FUI PARA A ISCOLA.

TINHA DEVER DE CASA E ESQUESI DE FASER. A PROFESORA NÃO DEICHOU EU SAIR DA AULA ATÉ TERMINAR.

ACABEI FUJINDO! FUI CORRENDO PARA CASA, MAS UM CACHORRO CORREU ATRÁS DE MIM.

O CACHORRO MORDEU MINHA MOXILA E ELA CAIU NO CHÃO.

CONSEGUI PEGAR A MOXILA DO CHÃO E VOUTEI PARA A ISCOLA.

PERCEBI QUE ERA MELHOR NÃO TER FUJIDO. RETORNEI PARA A SALA DE AULA E TERMINEI MEU DEVER.

A PROFESORA ME PERGUNTOU AONDE EU TINHA IDO. FALEI QUE TINHA IDO BEBER AGUA. NÃO DEU SERTO, ELA SABIA QUE EU ESTAVA MENTINDO!

ACABEI FICANDO DE CASTIGO E CHAMARAM MINHA MÃE. CUANDO MINHA MÃE XEGOU, CHAMOU MINHA ATENSÃO.

CUANDO XEGUEI EM CASA, FIQUEI DE CASTIGO DE NOVO E NÃO PUDE JOGAR NO MEU SELULAR. PARA PIORAR, TIVE QUE FAZER MAIS DEVER E LAVAR OS PRATOS E OS TALERES.

# Memória

23 - OBSERVE AS IMAGENS ABAIXO DURANTE **15 SEGUNDOS**. EM SEGUIDA, VÁ PARA A PRÓXIMA PÁGINA E RESPONDA AS PERGUNTAS SEM OLHAR ESSAS IMAGENS.



1) Quantas pessoas na primeira imagem?

2) Qual o animal que a parece na segunda imagem?

3) Qual a cor do cabelo da pessoa que está na ponta da esquerda na primeira imagem?

4) O rapaz da segunda imagem está segurando um objeto? Qual é?

5) Qual a cor dos óculos que o rapaz da segunda imagem está usando?

6) Descreva o tipo de roupa que o rapaz, que está na ponta da direita da primeira imagem, está usando?

7) O rapaz da segunda imagem está usando um anel / aliança em que mão? Esquerda ou direita?

8) Os casais da primeira imagem estão de mãos dadas?

# Linguagem

24 - AS PALAVRAS ABAIXO TÊM SIGNIFICADOS CONHECIDOS. VOCÊ AS CONHECE? TENDE DESCOBRIR! SE NÃO SABE, VAMOS APRENDER!

## 1) PÂNDEGO

- a) Feliz      b) Inseto      c) Vive nos pântanos

## 2) ATOL

- a) Briga      b) Ilha      c) Aborrecido

## 3) FRUGAL

- a) Simples      b) Animal      c) Item de limpeza

## 4) ALARIDO

- a) Grito      b) Alarme      c) Confusão

## 5) LOQUAZ

- a) Veloz      b) Falador      c) Distante

## 6) VENÉFICO

- a) Benefícios      b) Venenoso      c) Traz Benefícios

## 7) ARROUBO

- a) Arrojado      b) Entusiasmo      c) Pesado

## Cálculo

25 - DESCUBRA O NÚMERO OCULTO, A PARTIR DAS INFORMAÇÕES ABAIXO:

É UM NÚMERO MAIOR QUE 250 E MENOR DE 450;

É UM NÚMERO ÍMPAR;

POSSUI O NÚMERO 2;

NÃO POSSUI O NÚMERO 5;

A SOMA DOS NÚMEROS QUE O COMPÕEM, TOTALIZA 8.

Qual é o número?

- a) 213
- b) 501
- c) 321
- d) 269
- e) 305
- f) 313
- g) 448
- h) 403
- i) 323
- j) 240
- k) 215



# Memória

## SLOGAN

Uma Boa Ideia

É Impossível Comer Um Só

Vale Por Um Bifinho

A Meia da Loba

Bons Momentos Pedem  
Um Bom Café

O sabor da Nova Geração

Faz do Leite Uma Alegria

Fresquinho Porque Vende Mais  
Vende Mais Porque é Fresquinho

O Sol na Medida Certa

A Número 1

É Gostoso e Faz Bem

## MARCA / EMPRESA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

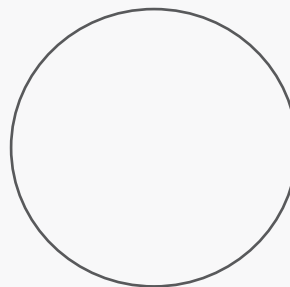
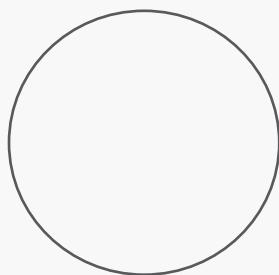
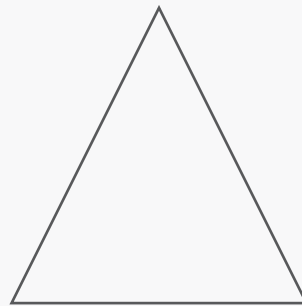
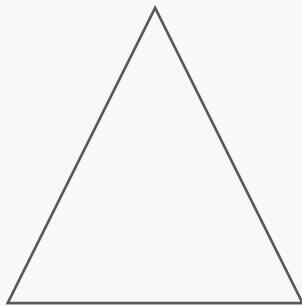
---

---

## Cálculo/Orientação

28 - FAÇA O QUE SE PEDE:

- 1) Escreva a sexta letra do alfabeto no círculo à esquerda.
- 2) Escreva o resultado de  $790 - 542$  dentro do quadrado à direita.
- 3) Coloque o resultado de  $315 + 489$  dentro do triângulo à esquerda.
- 4) Divida 242 por 2 e coloque o resultado dentro do círculo à direita.
- 5) Escreva o resultado de  $60 \times 3$  dentro do triângulo à direita.
- 6) Coloque a vigésima letra do alfabeto dentro do quadrado à esquerda.





# Raciocínio

29 - ESCREVA QUAL A PALAVRA OU LETRA NÃO COMBINA COM AS  
DEMAIS E EXPLIQUE O MOTIVO:

1) CANTAR - CAMINHAR – FALAR – SAIR

---

2) MANAUS – RIO DE JANEIRO – BUENOS AIRES – PORTO ALEGRE

---

3) A – E – U – T

---

4) ANA – JOÃO – PEDRO – ALBERTO

---

5) M – T – E – R

---

6) SUCO – CACHAÇA – ÁGUA – REFRIGERANTE

---



# BÔNUS: CAÇA-PALAVRAS

PROCURE **15 AVES** NESSE CAÇA-PALAVRAS.

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

# BÔNUS: ADEDONHA / STOP

COMPLETE CADA LINHA COM A LETRA INFORMADA, CONFORME O EXEMPLO:

LETRA	NOME FEMININO	NOME MASCULINO	FRUTA	PROFISSÃO	COR
M	MARIA	MARCELO	MELANCIA	METALÚRGICO	MARROM
A					
R					
S					
C					
L					
T					
B					

# RESPOSTAS DOS EXERCÍCIOS

1 - 1) Maria e Antônio, 2) Compraram uma casa há 2 anos, 3) 4 cachorros, 4) Eles gostam de ir a restaurantes, 5) Maria gosta mais de comida japonesa e Antônio prefere comer churrasco, tipicamente brasileiro, 6) Em um centro cultural, 7) Ensina balé.

2 - Autoavaliação

3 - Autoavaliação

4 - maçã, caju, cajá, jaca, figo, kiwi, pera, açaí, coco, ingá, lima, noni, romã, Umbu, etc...

5 - Autoavaliação

6 - (17 – 19 – 21 – 23 – 25 – 27 – 29 – 31 – 33 – 35 – 37 – 39 – 41 – 43 – 45 – 47 – 49 – 51 – 53 – 55 – 57 – 59 – 61 – 63 – 65 – 67 – 69 – 71 – 73 – 75 – 77)

7 - (82 – 80 – 78 – 76 – 74 – 72 – 70 – 68 – 66 – 64 – 62 – 60 – 58 – 56 – 54 – 52 – 50 – 48 – 46 – 44 – 42 – 40 – 38 – 36 – 34 – 32 – 30 – 28 – 26 – 24 – 22)

8 - Autoavaliação

9 -

1	4	3	<u>7</u>	<u>7</u>	3	9	1	2	2	0	4	<u>7</u>	4	3
2	3	1	1	7	8	1	7	0	3	7	3	6	6	3
4	7	1	3	3	6	7	1	7	0	6	2	3	1	3
6	1	2	7	6	8	8	0	6	2	1	1	3	7	2
7	7	4	3	1	1	7	9	0	9	8	0	7	7	5
1	3	5	3	7	6	7	1	2	7	9	0	8	8	3
3	3	4	7	6	7	1	1	2	3	0	4	9	5	2
5	2	5	4	6	1	8	8	9	4	1	1	7	8	1
8	8	9	7	4	7	1	7	1	7	3	0	5	7	5
0	1	2	1	7	1	0	3	6	7	9	7	6	3	3
<b>TOTAL:</b>														<b>30</b>

10 - guitarra / bicicleta / caderno / ventilador / barriga / carteira / calculadora / restaurante / melancia / camaleão

11 -

MEIOS DE TRANSPORTE	MEIOS DE COMUNICAÇÃO	VESTUÁRIO	FRUTAS
CARRO	RÁDIO	BLUSA	LARANJA
BARCO	JORNAL	SAIA	KIWI
TREM	TV	CASACO	MANGA
AVIÃO	TELEFONE	MEIA	ROMÃ

**12 - ANIMAIS:** cachorro, cabra, camaleão, canário, cachalote, camarão, cegonha, cervo, camundongo, castor, cisne, cigarra, coala, cordona, coruja, crocodilo, cutia, etc...

**FRUTAS:** carambola, coco, cereja, caju, cacau, cupuaçu, cajá, cambucá, caqui, etc...

**PROFISSÃO:** camareiro, cabeleireiro, contador, caminhoneiro, cozinheiro, copeiro, carpinteiro, cineasta, capelão, cardiologista, ceramista, cafeicultor, etc...

**PARTES DO CORPO:** canela, costas, cabeça, calcanhar, coração, cérebro, colo, cintura, costela, coxa, cotovelo etc....

**CORES:** creme, coral, ciano, cinza, caramelo, castanho, cobre, cardo, cinza claro, cinza escuro, etc...

**NOMES FEMINOS:** Clara, Carmem, Catarina, Creuza, Cristina, Cristiane, Cíntia, Carla, Cláudia, Cassandra, Camila, etc...

**NOMES MASCULINOS:** Cristiano, Carlos, Celso, César, Caetano, Caio, Cícero, Cleiton, Cosme, Cláudio, etc...

**ATORES:** Cláudia Raia, Caio Castro, Camila Pitanga, Chico Anysio, Carolina Dieckmann, Carlos Vereza, Charles Chaplin, Cissa Guimarães, Cléo Pires, Cláudia Abreu, etc...

## 13 - Autoavaliação

- 14 -
- |       |       |              |              |              |              |
|-------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| AABBA | ABABA | <u>AABBA</u> | BABAA        | AAABA        | AABBB        |
| EEFEF | EEEFE | FFFEF        | EFEFE        | <u>EEFEF</u> | FEFEE        |
| MNMMN | MMMNN | NMNMN        | <u>MNMMN</u> | MMNNN        | NMNNN        |
| CCDDC | CCDCD | CDCDC        | CCDCD        | <u>CCDDC</u> | DCDCC        |
| OQQOO | OQQQO | QQOOQ        | <u>OQQOO</u> | QQQOO        | OOQOO        |
| HKHHK | HKHHH | HHKKH        | KHKHK        | <u>HKHHK</u> | HKKHH        |
| UVVUV | UUUVU | UVUVU        | <u>UVVUV</u> | VUVUV        | UVVU         |
| YVYVY | YVYVY | YVYVY        | VYVYV        | YVYVY        | <u>YVYVY</u> |

15 - 2) Lilás. Única cor que não começa com a letra A.

3) Uva. Única fruta.

4) Termômetro. Não é uma ferramenta.

5) Táxi. Único meio de transporte terrestre.

6) Flauta. Único instrumento musical que não possui cordas.

7) Jardim. Parte da casa que fica na área externa.

16 - Autoavaliação



17 -

1	2	3	4	5	6	7	8
3	6	9	12	15	18	21	24
14	28	42	56	70	84	98	112
80	70	60	50	40	30	20	10
9	18	27	36	45	54	63	72

18 - ramo, arte, maio, certo, tipo, trapo, rito, temor, mito, porta, morte, ator, mico, tora, time, moita, meta, reta, preto, corte, trema, mira, pira, perto....

19 -

BASQUETE	VÔLEI	FUTEBOL
BANANA	MAÇÃ	UVA
CAMISA	CASACO	BLUSA
VÊNUS	MARTE	JÚPITER
PORTUGUÊS	ALEMÃO	ITALIANO
SANDÁLIA	SAPATO	TÊNIS
VENDEDOR	PROFESSOR	MÉDICO

20 - Autoavaliação

21 -

<u>60</u>	<u>77</u>	<u>41</u>	<u>65</u>	10	<u>69</u>	<u>72</u>	20	11	<u>51</u>
12	<u>52</u>	32	13	<u>68</u>	28	<u>79</u>	<u>46</u>	<u>74</u>	<u>15</u>
<u>53</u>	<u>63</u>	17	34	<u>48</u>	30	<u>82</u>	19	21	<u>49</u>
<u>61</u>	16	<u>40</u>	<u>78</u>	23	<u>70</u>	<u>55</u>	<u>75</u>	25	31
<u>44</u>	27	<u>85</u>	<u>54</u>	36	37	<u>73</u>	22	33	<u>45</u>
14	<u>58</u>	<u>83</u>	<u>87</u>	<u>67</u>	39	38	<u>87</u>	<u>76</u>	<u>81</u>
<u>62</u>	29	<u>64</u>	<u>42</u>	<u>84</u>	<u>71</u>	26	<u>88</u>	<u>59</u>	35
<u>43</u>	<u>57</u>	18	<u>66</u>	<u>80</u>	<u>86</u>	<u>56</u>	24	<u>47</u>	<u>50</u>

22-

## COMO FOI O MEU DIA OJE

MINHA MÃE ME ACORDOU SEDO PARA EU IR ESTUDAR. TOMEI CAFÉ DA MANHÃ E FUI PARA A ISCOLA.

TINHA DEVER DE CASA E ESQUESI DE FASER. A PROFESORA NÃO DEICHOU EU SAIR DA AULA ATÉ TERMINAR.

ACABEI FUJINDO! FUI CORRENDO PARA CASA, MAS UM CACHORRO CORREU ATRÁS DE MIM.

O CACHORRO MORDEU MINHA MOXILA E ELA CAIU NO CHÃO.

CONSEGUI PEGAR A MOXILA DO CHÃO E VOUTEI PARA A ISCOLA.

PERCEBI QUE ERA MELHOR NÃO TER FUJIDO. RETORNEI PARA A SALA DE AULA E TERMINEI MEU DEVER.

A PROFESORA ME PERGUNTOU AONDE EU TINHA IDO. FALEI QUE TINHA IDO BEBER AGUA. NÃO DEU SERTO, ELA SABIA QUE EU ESTAVA MENTINDO!

ACABEI FICANDO DE CASTIGO E CHAMARAM MINHA MÃE. CUANDO MINHA MÃE XEGOU CHAMOU MINHA ATENSÃO.

CUANDO XEGUEI EM CASA FIQUEI DE CASTIGO DE NOVO E NÃO PUDE JOGAR NO MEU SELULAR. PARA PIORAR, TIVE QUE FAZER MAIS DEVER E LAVAR OS PRATOS E OS TALERES.

23 - 1) 4 pessoas / 2) gato / 3) cabelo loiro / 4) caneca / 5) preto  
6) Casaco preto e calça jeans / 7) mão esquerda / 8) Somente 1  
casal esta de mãos dadas.



27 -

**SLOGAN**

**MARCA / EMPRESA**

Uma Boa Ideia

Caninha 51

É Impossível Comer Um Só

Cheetos

Vale Por Um Bifinho

Danoninho

A Meia da Loba

Lupo

Bons Momentos Pedem  
Um Bom Café

Nescafé

O sabor da Nova Geração

Pepsi

Faz do Leite Uma Alegria

Quick

Fresquinho Porque Vende Mais  
Vende Mais Porque é Fresquinho

Tostines

O Sol na Medida Certa

Sundown

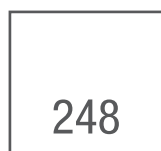
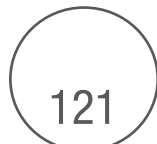
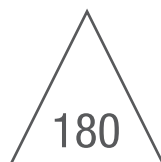
A Número 1

Cerveja Brahma

É Gostoso e Faz Bem

Kibon

28 -



29 - 1) Sair. Não é verbo terminado em “ar” / 2) Buenos Aires. Não é capital/cidade brasileira / 3) T. Não é vogal / 4) Ana. Não é nome próprio masculino / 5) E. Não é consoante / 6) Cachaça. Única bebida alcoólica.

30 - Autoavaliação

## BÔNUS – CAÇA-PALAVRAS



ARARA / ÁGUIA / PINGUIM / CODORNA / POMBA

CALOPSITA / PAVÃO URUBU / PAPAGAIO

GAVIÃO / PARDAL / PERIQUITO / SABIÁ

PERU / CORUJA

## BÔNUS – ADEDONHA / STOP

**ATENÇÃO:** seguem alguns exemplos de repostas, no entanto, existem outras possibilidades:

LETRA	NOME FEMININO	NOME MASCULINO	FRUTA	PROFISSÃO	COR
M	MARIA	MARCELO	MELANCIA	METALÚRGICO	MARROM
A	ANA	ANDRÉ	AMORA	ALFAIATE	AZUL
R	ROSANA	RICARDO	ROMÃ	RECEPCIONISTA	ROXO
S	SANDRA	SAMUEL	SAPOTI	SOLDADOR	SALMÃO
C	CAMILA	CRISTIANO	CARAMBOLA	CONTADOR	CREME
L	LAURA	LUIZ	LARANJA	LANTERNEIRO	LILÁS
T	TÂNIA	THALES	TÂMARA	TATUADOR	TURQUESA
B	BEATRIZ	BENITO	BANANA	BALCONISTA	BRANCO

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, N. C. Dinâmicas para idosos. 7. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

NAVARRO, A. Treine seu cérebro: os melhores desafios contra o envelhecimento cerebral. Vol. 3. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

\_\_\_\_\_. Treine seu cérebro: os melhores desafios contra o envelhecimento cerebral. Vol. 4. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

PALOMO, M. Exercícios práticos para estimular a memória; tradução de Guilherme Summa – Petrópolis. RJ: Vozes, 2016.

MARAFANTI, C. Guia exercícios para o cérebro. 1. Ed. São Paulo: on Line, 2015.

Site: rachacuca.com.br

Imagens gratuitas:

<https://pixabay.com/pt/photos/adulto-sof%C3%A1-homem-gato-2178466/>

<https://pixabay.com/pt/photos/pessoas-amigos-casais-parque-3755342/>

## INFORMAÇÕES

idosos@sescrio.org.br



# TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS



TSI Trabalho Social  
com Idosos

