

ÍNDICE

Introdução	5
Semana 1 Ano novo... rotinas novas	7
Semana 2 Satisfação com a vida	12
Semana 3 Rir é sempre o melhor remédio	17
Semana 4 Escrever para não esquecer	22
Semana 5 Um inverno caloroso	26
Semana 6 Namorados e casados!	31
Semana 7 Sou todo ouvidos...	37
Semana 8 Ninguém leva a mal!.....	42
Semana 9 Não vivíamos sem elas!	46
Semana 10 Não cai no colo!	49
Semana 11 Verdes e amigas	56
Semana 12 A Natureza floresce...	61
Semana 13 Gota a gota.....	66
Semana 14 A mim não me enganas tu!	71
Semana 15 Faço hoje por um amanhã melhor.....	76
Semana 16 Tanta doçura!	81
Semana 17 A menina dança?	85
Semana 18 O trabalho compensa	91
Semana 19 Lar, doce lar!	95
Semana 20 Somos europeus	100
Semana 21 História e Arte de mãos dadas	105
Semana 22 Há sempre uma... dentro de nós	113
Semana 23 É uma casa portuguesa!	117
Semana 24 Companheiros silenciosos	121
Semana 25 Dias longos, dias bons	126
Semana 26 Vamos preparar as brasas!	131

Semana 27	Cheira a manjerico!	137
Semana 28	O que é doce nunca amargou	142
Semana 29	Por eles, faço tudo	146
Semana 30	Os mestres do mimo	151
Semana 31	Vamos conhecer outros mundos?	155
Semana 32	Um dia de piquenique	160
Semana 33	Olha o passarinho!	165
Semana 34	Unidos somos mais fortes... ..	170
Semana 35	Ao sol, com todo o cuidado!	174
Semana 36	Malas prontas, bilhete na mão!	178
Semana 37	Olha as notícias fresquinhas!	184
Semana 38	Tapete de folhas	188
Semana 39	O que a terra nos dá	193
Semana 40	Preparando um envelhecimento saudável ..	199
Semana 41	Mente sã em corpo são!	203
Semana 42	Somos o que comemos	208
Semana 43	Príncipes e princesas	213
Semana 44	Meu amigo de estimação	219
Semana 45	Já as oiço a estalar!	224
Semana 46	Nosso mar, nosso tesouro	229
Semana 47	Janela para o mundo	233
Semana 48	Cantinho à beira-mar plantado	238
Semana 49	Mãos à obra	242
Semana 50	Natal é todos os dias	247
Semana 51	Cheira a açúcar e canela	252
Semana 52	Vá um... venha outro!	256
	Soluções	261
	Créditos	269

Sou todo ouvidos...

Deixe que a música faça parte da sua vida. Escolha música de que goste e escute-a em casa ou fora de portas.

1. Escreva nomes de instrumentos musicais.

a) Instrumentos de cordas:

b) Instrumentos de sopro:

c) Instrumentos de teclas:

d) Instrumentos de percussão:

2. Ordene as letras, de forma a descobrir géneros musicais.

- | | | | |
|----------------------|-------|-------------------|-------|
| a) FDOA | _____ | g) BUSEL | _____ |
| b) RCKO | _____ | h) CLTAE | _____ |
| c) ZZAJ | _____ | i) PURALOP | _____ |
| d) CÁSCISLA | _____ | j) ÓEARP | _____ |
| e) FLRCAOLÓIC | _____ | k) SCAAR | _____ |
| f) HPI-POH | _____ | l) FRÓRO | _____ |



Não vivíamos sem elas!

Atualmente, espera-se que as mulheres usufruam de oportunidades e condições idênticas às dos homens. É fundamental que se aceite que todos são importantes na sociedade, independentemente do seu gênero.

1. Escreva, por baixo de cada fotografia, o nome destas mulheres que se destacaram na nossa sociedade, cada uma à sua maneira.



a) _____



b) _____



c) _____

2. Escreva o nome de uma mulher, associada a cada uma das categorias.

a) Cantora _____

b) Desportista _____

c) Escritora _____

d) Apresentadora de televisão _____

e) Pintora _____

f) Atriz _____

3. Resolva as operações e escreva o resultado. Este valor corresponde a uma letra que consta na tabela da direita. Escreva a letra dentro do quadrado assinalado e veja, no final, qual a palavra que se formou.

- a) $30 - 20 - 4 =$ _____ \Rightarrow
- b) $12 + 3 - 10 =$ _____ \Rightarrow
- c) $33 - 8 - 13 =$ _____ \Rightarrow
- d) $7 + 5 - 3 =$ _____ \Rightarrow
- e) $45 - 41 - 1 =$ _____ \Rightarrow
- f) $29 - 9 - 11$ _____ \Rightarrow
- g) $21 - 14 - 3 =$ _____ \Rightarrow
- h) $17 - 7 - 9 =$ _____ \Rightarrow
- i) $2 \times 1 \times 2 =$ _____ \Rightarrow
- j) $7 + 4 - 6$ _____ \Rightarrow

1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F
7	G
8	H
9	I
10	J
11	K
12	L
13	M
14	N
15	O
16	P
17	Q
18	R
19	S
20	T
21	U
22	V
23	W
24	X
25	Y
26	Z

Que palavra encontrou?

6. O nosso planeta é chamado Planeta Azul porque cerca de 70% da sua superfície está coberta por água. Encontre, na sopa de letras, o nome de dez (10) oceanos e mares, escritos na horizontal e na vertical, e em ambos os sentidos.

ÁRTICO	VERMELHO	ÍNDICO
ARÁBICO	PACÍFICO	MEDITERRÂNEO
ATLÂNTICO	NORTE	BÁLTICO
MORTO		

P	I	B	A	M	A	P	Á	M	E	D	O	T	Í
M	E	D	I	T	E	R	R	Â	N	E	O	I	N
O	C	I	T	N	Â	L	T	A	L	H	E	C	D
T	A	G	U	O	L	S	I	N	D	A	C	O	I
E	D	A	R	Á	B	I	C	O	F	A	H	C	C
V	E	R	M	E	L	H	O	U	R	E	L	I	O
I	M	E	R	M	G	I	L	A	N	O	R	T	E
F	O	S	M	O	R	T	O	L	S	O	U	L	U
A	U	I	L	H	E	L	X	T	R	K	L	Á	Q
O	C	I	F	Í	C	A	P	E	I	S	A	B	O



» Sugestão da semana

Todos sabemos que, sem água, os seres humanos não podem sobreviver. A água não é um bem inesgotável, pois 97% da água existente é salgada, 3% encontra-se em estado sólido e somente 0,5% da água é potável, ou seja, que pode ser usada para o consumo doméstico. Compreende-se, assim, que a água é um bem escasso e, como tal, temos de a poupar.

Sugerimos alguns conselhos que lhe permitirão poupar a água no seu dia a dia e reduzir os valores da sua fatura.

1. Mantenha a canalização da sua casa em bom estado.
2. Feche sempre bem as torneiras após a sua utilização.
3. Utilize torneiras que regulem o fluxo de água.
4. Controle os seus gastos, fazendo uma leitura regular do contador e da fatura da água.
5. Evite fazer descargas desnecessárias do seu autoclismo, pois gastam-se cerca de 10 litros de água em cada descarga.
6. Tome duches rápidos, feche a torneira enquanto se ensaboa e evite os banhos de imersão.
7. Recolha, num balde, a água do chuveiro até esta aquecer; poderá depois ser utilizada na sanita ou para rega.
8. Feche a torneira enquanto está a lavar os dentes ou a fazer a barba.

- 9.** As máquinas de lavar roupa e loiça só deverão ser postas a funcionar com a carga completa, pois, assim, poupará água e energia.
- 10.** Quando lavar a loiça à mão, opte por encher o lava-loiça, em vez de deixar a água a correr continuamente.
- 11.** Para cozinhar, utilize apenas a água suficiente e mantenha a panela tapada.
- 12.** Pode usar a água de lavar fruta ou legumes, por exemplo, para regar o jardim ou os seus vasos.
- 13.** Escolha varrer, em vez de lavar os pavimentos exteriores.
- 14.** Recolha a água da chuva, pois poderá ser usada para lavagens no exterior ou do carro, por exemplo.
- 15.** Contacte as entidades competentes logo que verifique uma fuga de água num espaço público.



5. Pode confeccionar o doce mais comum da Páscoa, o pão de ló, sozinho/a ou com a ajuda de um familiar.

Ingredientes:

- 250 gramas de açúcar
- 125 gramas de farinha
- 6 ovos

Preparação:

1. Separe as gemas das claras.
 2. Bata as gemas com o açúcar.
 3. Bata as claras em castelo.
 4. Envolve as claras e a farinha ao preparado inicial, de modo alternado.
 5. Unte uma forma de buraco com manteiga e polvilhe-a com farinha.
 6. Leve a cozer no forno, a 180 °C.
 7. Pode servir o bolo como sobremesa.
- Bom apetite!



- a) Se quiser duplicar a receita do pão de ló, qual é a quantidade de ingredientes de que irá necessitar?

_____ gramas de açúcar _____ gramas de farinha _____ ovos

- b) Sabendo que os ingredientes utilizados na confeção de um pão de ló custam:

- 1 kg de açúcar: 1,10 €
- 1 kg de farinha: 0,80 €
- ½ dúzia de ovos: 0,90 €

Calcule o custo dos ingredientes utilizados para a confeção da receita duplicada do bolo: _____ €.

» Sugestão da semana

A família é o núcleo social de maior importância para a maioria das pessoas. É na família que vamos buscar o nosso patrimônio genético e é através dela que moldamos alguns traços da nossa personalidade.

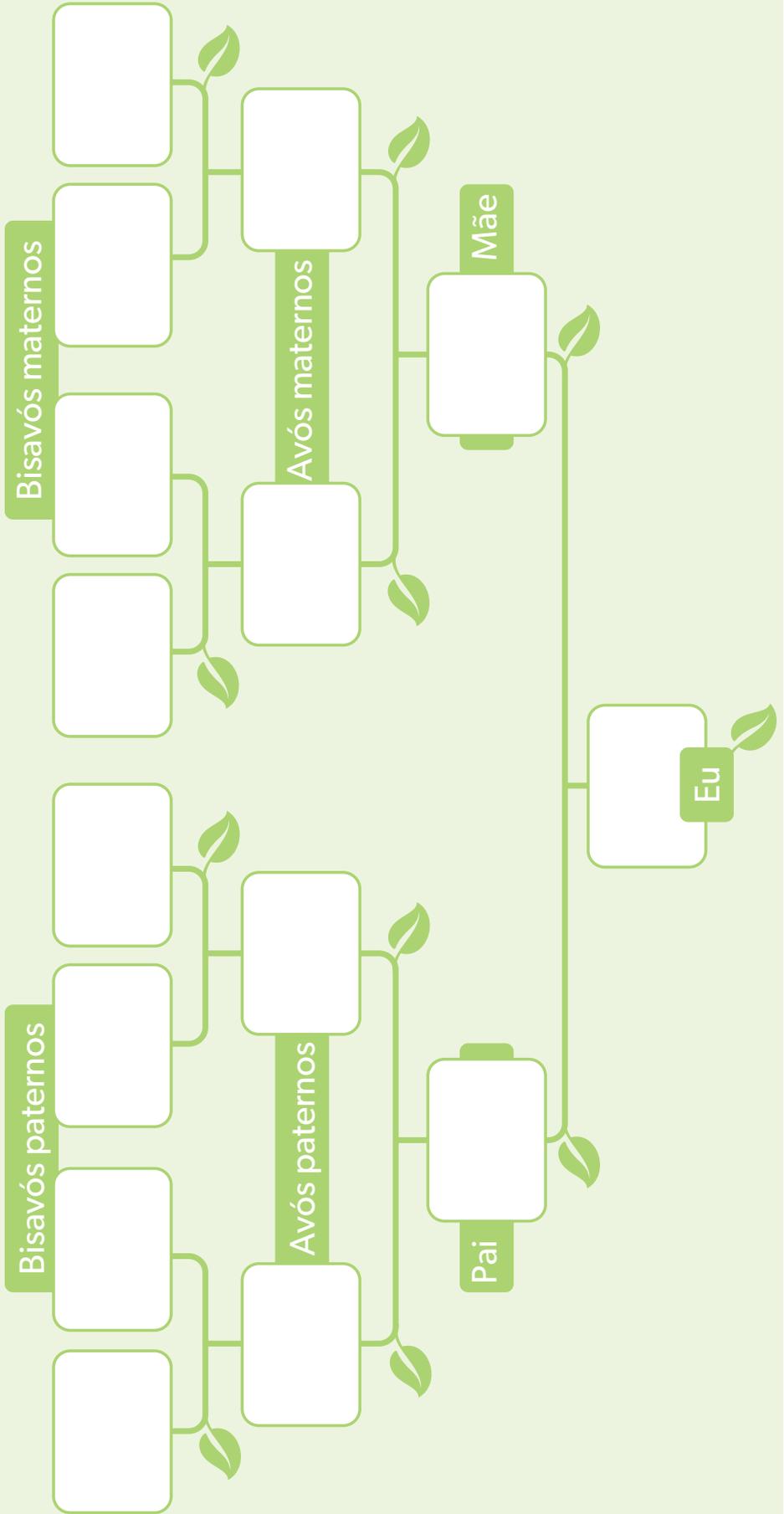
Hoje, sugerimos que desenhe a sua árvore genealógica, colocando os nomes dos seus ascendentes nos quadrados respectivos. Se for casado/a e/ou tiver filhos pode continuar, colocando os nomes dos seus descendentes (filhos, netos e bisnetos).





© PACTOR

A minha árvore genealógica



2. *Os Lusíadas*, o poema épico de Portugal, escrito por Luís de Camões, conta a viagem de Vasco da Gama à Índia e a aventura dos portugueses desde a fundação da nação. Treine a leitura, lendo em voz alta este excerto d' *Os Lusíadas*.

I

1

As armas e os Barões assinalados
Que da Ocidental praia Lusitana
Por mares nunca de antes navegados
Passaram ainda além da Taprobana,
Em perigos e guerras esforçados
Mais do que prometia a força humana,
E entre gente remota edificaram
Novo Reino, que tanto sublimaram;

2

E também as memórias gloriosas
Daqueles Reis que foram dilatando
A Fé, o Império, e as terras viciosas
De África e de Ásia andaram devastando,
E aqueles que por obras valerosas
Se vão da lei da Morte libertando,
Cantando espalharei por toda parte,
Se a tanto me ajudar o engenho e arte.

3

Cessem do sábio Grego e do Troiano
As navegações grandes que fizeram;
Cale-se de Alexandro e de Trajano
A fama das vitórias que tiveram;
Que eu canto o peito ilustre Lusitano,
A quem Neptuno e Marte obedeceram.
Cesse tudo o que a Musa antiga canta,
Que outro valor mais alto se alevanta.



Vamos conhecer outros mundos?

Sair do nosso país e conhecer outros países, povos, culturas, religiões, paisagens, arquitetura e arte é muito enriquecedor. Tendo oportunidade, faça-o!

1. Circunde as bandeiras dos países de língua oficial portuguesa.
Dica: as pistas na caixa abaixo poderão ajudá-lo/a.

Timor-Leste

Portugal

Cabo Verde

Angola

Brasil

Moçambique



5. Complete as tabelas abaixo, de acordo com a tabela de apoio. Veja os exemplos. Na segunda tabela, faça primeiro as operações, para poder descobrir a respectiva localização do resultado obtido.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	17	23	70	29	11	33	26	53	43
B	85	14	32	90	64	79	81	49	77
C	58	44	68	56	87	45	48	20	19

	Número	Localização
a)	85	B1
b)	87	
c)	43	
d)	79	
e)	32	
f)	17	
g)	45	
h)	14	

	Número	Localização
i)	$33 - 7 =$	A7
j)	$70 + 15 =$	
k)	$42 - 9 =$	
l)	$35 + 18 =$	
m)	$9 \times 5 =$	
n)	$6 \times 8 =$	
o)	$26 + 64 =$	
p)	$69 - 46 =$	
q)	$88 - 44 =$	

Semana 1

1. a) 4; b) 12; c) 52; d) 366; e) 4/5; f) 7; g) 14; h) 15; i) 2; j) 24; k) 48; l) 60; m) 180; n) 60; o) 720; p) 100; q) 10; r) 6; s) 3. 2. Os Reis Magos. 3. a) Belchior, Baltazar e Gaspar; b) Ouro, Incenso e Mirra. 5. a) 3,30 €; b) 1,80 €; c) 1,50 €; d) 18,65 €; e) 1,15 €; f) 38,50 €; g) 17,50 €.

Semana 2

1. b) Português; c) Espanhol; d) Francês; e) Inglês; f) Alemão. 2. a) MAIS VALE TARDE DO QUE NUNCA; b) QUEM TUDO QUER, TUDO PERDE; c) O SOL QUANDO NASCE, É PARA TODOS; d) FAZ O BEM, SEM OLHAR A QUEM. 4. b) 656; c) 645; d) 698; e) 586; f) 747. 5. a) Amanhã, vou passear à praia.; b) A Rita e o Pedro fizeram um piquenique no campo.; c) As crianças gostam de pipocas.; d) Vamos ao cinema ver um filme.; e) Vou cozinhar empadão para o jantar.; f) Ontem, tive uma consulta no hospital.; g) No domingo, vamos à missa.; h) O João gosta de estudar.; i) A Mariana tem aulas de condução.; j) No sábado, vou à feira fazer compras.; k) O meu cão tem o pelo bonito.; l) Os pássaros voam no céu.

Semana 3

1. a) António Silva; b) Charlie Chaplin; c) Herman José; d) Bucha (Laurel) e Estica (Hardy). 2. Mário Soares; Aristides de Sousa Mendes; Zeca Afonso; Paula Rego; António Calvário; Judite de Sousa. 3. César Mourão; Marina Mota; Ana Bola; Camilo de Oliveira; Maria Rueff; Raúl Solnado; Beatriz Costa; Fernando Rocha; Ivone Silva. 5. a) Fechado; b) Odiar; c) Destruir; d) Gordo; e) Bonito; f) Insensato; g) Dar/Pôr; h) Acender; i) Retirar; j) Antipatizar; k) Baixo; l) Barulho; m) Esquecer; n) Quente/Calor; o) Insofrito; p) Piorar; q) Sorte; r) Noite; s) Claro; t) Bom; u) Irritar; v) Esvaziar; w) Aumentar; x) Esconder; y) Curto; z) Acabar/Terminar.

Semana 4

4. a) Oscar Wilde; b) Eça de Queirós; c) Luís de Camões; d) Camilo Castelo Branco; e) Fernando Pessoa; f) William Shakespeare.

5.

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

Semana 5

2. Natal; Passagem de Ano; Dia do Pai; Carnaval; São Gonçalo; Dia de Reis.

3. Total: 61.

9	2	1	9	6	2	8	5	3	9	5	8	2	0	9	1	4	5	2	9
2	9	5	6	2	8	7	4	5	6	1	3	0	6	5	4	8	8	9	4
8	1	9	4	5	6	2	8	7	4	5	2	6	8	7	0	4	9	1	3
9	2	1	9	7	8	2	5	4	9	1	3	6	5	4	7	9	4	8	2
7	8	4	1	9	3	6	2	8	7	4	5	6	1	4	9	4	5	6	4
9	4	5	6	2	9	7	8	2	6	5	4	1	7	9	8	2	6	3	1
7	8	2	6	5	4	9	4	1	3	6	5	4	9	7	2	6	3	4	7
9	7	8	2	6	4	5	9	4	9	8	6	9	7	5	7	8	2	8	5
7	4	5	6	2	8	7	4	9	8	5	9	7	4	1	2	6	2	8	7
9	7	4	1	3	6	2	7	8	9	9	4	9	2	9	6	9	7	9	4
7	8	2	4	5	6	6	3	1	9	9	4	7	8	2	8	7	4	5	6
9	7	8	2	6	5	4	7	9	8	5	9	6	2	8	7	4	5	6	2
7	7	6	2	8	7	1	9	7	5	6	0	9	0	1	4	7	8	2	6
9	0	1	4	7	5	9	2	8	9	4	7	5	9	1	3	6	5	7	8
7	8	4	5	2	9	6	4	1	9	6	2	8	1	9	6	2	8	7	7
0	1	4	5	9	7	8	5	4	1	0	3	6	5	4	9	2	8	9	3
9	7	8	9	1	0	4	8	8	5	6	2	8	0	1	4	9	5	4	7
0	3	9	1	4	5	2	8	7	9	3	5	7	8	2	4	5	9	6	2
0	9	1	3	4	5	2	8	7	9	0	3	6	2	8	7	4	1	9	3
9	1	3	6	2	8	7	0	1	4	5	2	8	7	4	5	6	4	3	9

4. a) ○ b) □ c) ↑ d) ∇ e) ∇ f) □

5. a) 20; b) 50; c) 7; d) 2; e) 24; f) 45; g) 7; h) 30; i) 170; j) 6; k) 12; l) 60; m) 792; n) 178; o) 461; p) 260; q) 79; r) 42; s) 82; t) 11; u) 4; v) 559; w) 145; x) 20; y) 25; z) 150; aa) 63; bb) 13; cc) 16; dd) 148; ee) 59; ff) 52; gg) 42; hh) 26; ii) 14.

Semana 6

1. a) amor; ti; amor; tem; dor; alguém; minhas; dor; b) crianças; sorrir; louros; envergonhados; namorados; Cinderela; coração; louco; ilusão; viver; amor; rua; abraçou; Bate; aprender; primeiro. 2. a) Valentim; b) A realização de casamentos; c) Para formar um grande e poderoso exército; d) Foi preso, torturado e condenado à morte; e) Entregavam-lhe mensagens; f) Recuperou a visão; g) 14 de fevereiro. 4. a) Lenço dos Namorados; b) Vila Verde (Braga/Minho); c) Erros: Lençinho; o; Bai; o; eide; Correção: Lencinho; ao; Vai; ao; hei de.

Semana 7

2. a) Fado; b) Rock; c) Jazz; d) Clássica; e) Folclórica; f) Hip-hop; g) Blues; h) Celta; i) Popular; j) Ópera; k) Sacra; l) Forró. 3. Nini; organdi; dançava; mim; fim; olhava; olhar; recordar; baile; bar; Beber; mal; canção; dançava; não; dançava; lembro; recordar; amor; crescer; aprender; primeiro; tempo; aprender; homem; dançava. 4. *Sobe, sobe, balão sobe* – Manuela Bravo; *Menina que estás à janela* – Vitorino Salomé; *Desfolhada* – Simone de Oliveira; *Eu tenho dois amores* – Marco Paulo; *Lisboa menina e moça* – Carlos do Carmo; *Chico fininho* – Rui Veloso; *E depois do adeus* – Paulo de Carvalho; *Venham mais cinco* – Zeca Afonso; *Ele e Ela* – Madalena Iglésias. 5. Telefone/Telemóvel; Computador; Internet; Televisão; Jornal; Carta; Telégrafo; Fax.

**Sente-se cansado e com problemas de memória?
Quer manter o seu cérebro ativo?
Tem dificuldade em concentrar-se numa tarefa?
Começam a faltar-lhe as palavras no decorrer de uma conversa?
Sente-se sem motivação para iniciar novas experiências?
Gostaria de tornar cada dia diferente e único?**

Então este livro é para si!

Destinado a pessoas mais velhas que pretendem manter o seu cérebro saudável e ativo ou às pessoas que apresentam problemas de memória e que necessitam de ajuda, este livro apresenta um conjunto de atividades de estimulação cognitiva e sugestões, cujo propósito final é conduzi-las a uma vida mais saudável e feliz.

A receita é simples: incluir na rotina diária das pessoas algumas atividades que as irão estimular cognitivamente, chamar a atenção para os pequenos prazeres da vida, desafiar para novas experiências, promover a gratidão pelas conquistas da vida e incentivar a apreciar momentos de felicidade.

Um conjunto de atividades que:

- ✓ Estão organizadas em 52 semanas
- ✓ Apresentam sessões temáticas de janeiro a dezembro, que podem ser iniciadas em qualquer altura do ano
- ✓ Estimulam as várias funções cognitivas
- ✓ Podem ser realizadas a sós ou com a colaboração de familiares e amigos
- ✓ Tornam cada dia diferente
- ✓ Não exigem grandes recursos: apenas lápis e borracha, lápis de cor, calçado confortável, chapéu, alguns trocos no bolso e, sobretudo... boa disposição!

Realize os exercícios propostos semana a semana, siga o seu ritmo e alcançará o bem-estar!

AS AUTORAS

ANA GONZAGA Terapeuta Ocupacional
MARGARIDA SOBRAL Psicóloga Clínica

HUMBERTINA MAIA Psicóloga Clínica
TERESA SANTOS Terapeuta Ocupacional

Com uma vasta experiência de intervenção junto de pessoas mais velhas e com demência, exercem a sua atividade no Serviço de Psicogeriatría do Hospital de Magalhães Lemos.

Livro muito útil para cuidadores (formais e informais) e familiares.

PACIOR

**Oficina
Didáctica**

ISBN: 978-989-693-109-4
9 789896 931094