



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

SAD



Nome: _____

Idade: _____

Bíngo de Cuidados Pessoais

DESAFIO DO MÊS DE MAIO

Levante-se
e dance.

Aproveite
uma boa
refeição.

Respire
fundo três
vezes.

Telefone a
uma pessoa
importante
para si.

Cante a sua
canção
favorita.

Medite por
alguns
minutos.

Faça uma
atividade
criativa.

Recorde
uma boa
lembança.

Faça uma
caminhada.

Selecione uma das atividades para realizar a cada dia.

1. Quantos dias tem este mês _____

Este mês tem algum feriado? _____

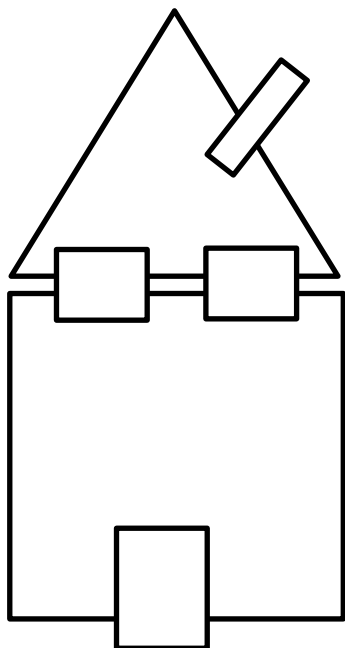
O que se comemora no primeiro domingo do mês? _____

E no dia 13? _____

2. O Alfredo ofereceu flores à sua mulher para celebrar o aniversário do seu casamento. Cada rosa representa um ano de casamento. Há quantos anos estão casados?



3. Copie a seguinte imagem para a direita e diga com o que se parece.



4. O dinheiro é essencial à nossa vida diária. Responda às seguintes questões:

O preço dos bens aumentou ao longo dos anos? _____

Qual é a moeda atual? _____

Qual é a moeda antiga? _____

5. Resolva os seguintes problemas:

- A D. Rosa comprou 3 vasos azuis e 4 vasos brancos.
Quantos vasos comprou no total?

- A D. Maria tinha 24 pratos e partiu 6. Com quantos pratos ficou? _____

6. Observe a imagens por uns breves instantes. De seguida tape a imagem e tente responder às seguintes questões.



- Quantos animais viu? _____
- Que cores tinham? _____
- Como se chama o animal? _____

7. Escreva a profissão das seguintes figuras publicas:



Vasco Santana



Mário Soares



Amália Rodrigues



Eusébio

8. Descubra os 3 provérbios populares e escreva-os nas linhas abaixo.

Maís vale um pássaro na mão

Não guardes para amanhã

O que podes fazer hoje

Filhos casados

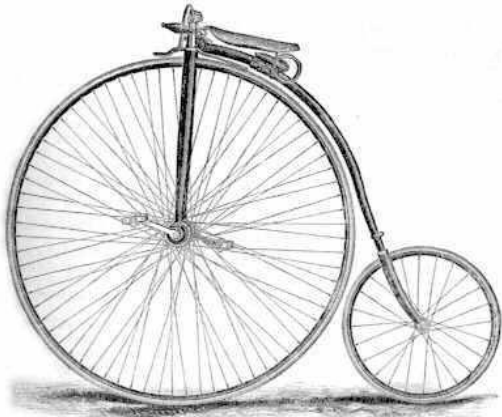
Trabalhos dobrados

Do que doís a voar

9. Escreva o que significam as seguintes palavras:

- Pintar _____
- Correr _____
- Alegre _____
- Brincadeira _____

10. Assinale os meios de transportes antigos.



Refira o transporte:

- Mais lento _____
- Mais rápido _____
- Mais leve _____
- Mais pesado _____
- Que transporta mais pessoas _____
- Que transporta menos pessoas _____

11. Procure e assinale as letras **C** e **U**.

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

As letras **C** e **U** aparecem _____ vezes.

12. Complete a sequência escrevendo os números de sete em sete, até chegar ao número **94**.

24 – 31 – 38 – _____

13. Preencha os espaços em branco com as palavras em falta, de uma canção de Amália Rodrigues.

Se uma gaivota viesse
Trazer-me o céu de _____
No desenho que fizesse
Nesse _____ onde o olhar
É uma asa que não voa
Esmorece e cai no mar



Que perfeito _____
No meu peito bateria
Meu _____ na tua mão
Nessa mão onde cabia
Perfeito o meu _____



Centro de Estudos
e Pesquisa de
Psicologia da Saúde

