

# 07 ATIVIDADE ANIMAÇÃO CÓGNITIVA

SOPAS DE LETRAS



## OBJETIVOS



Aumentar a atividade cerebral;



Retardar os efeitos da perda de memória, bem como da acuidade e velocidade percetiva;



Treinar a atenção e memória.

## MATERIAIS

Sopas de letras (disponíveis para download);  
Caneta/ lápis.

## INSTRUÇÕES

Imprimir as sopas de letras (disponível para download em anexo);

Reunir um grupo de pessoas à volta de uma mesa e dar uma cópia a cada uma delas;

Explicar o jogo aos participantes e mostrar exemplos;

Dar-lhes tempo, 10 ou 15 minutos, para que consigam encontrar as palavras escondidas;

[www.primesenior.com](http://www.primesenior.com)

Pergunte, Encontre e Aconselhe,  
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!

## INSTRUÇÕES

Cada participante deve de fazer a atividade de acordo com as suas capacidades, ou seja, não têm que encontrar todas no mesmo período de tempo;

Atribuir 1 ponto por cada palavra encontrada;

Lembrar os participantes que a primeira vez é sempre mais desafiadora. Quanto mais treinarem, melhor será o desempenho.

Elogiar os participantes à medida que vão encontrando as palavras, ajuda a incentiva-los a continuar.

## SOPA DE LETRAS DE ANIMAS

Encontre os seguintes nomes de animais, que podem estar na horizontal, vertical ou diagonal.

<b>Abelha</b>	<b>Crocodilo</b>	<b>Girafa</b>	<b>Lagarto</b>	<b>Porco</b>	<b>Zebra</b>
<b>Avestruz</b>	<b>Elefante</b>	<b>Iguana</b>	<b>Ovelha</b>	<b>Raposa</b>	
<b>Cão</b>	<b>Formiga</b>	<b>Jacaré</b>	<b>Panda</b>	<b>Rouxinol</b>	
<b>Coelho</b>	<b>Gato</b>	<b>Javali</b>	<b>Pato</b>	<b>Urso</b>	

Grau de Dificuldade: ● ●

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

## SOPA DE LETRAS DE TRANSPORTES

Encontre os seguintes nomes de animais, que podem estar na horizontal, vertical ou diagonal.

<b>Autocarro</b>	<b>Barco</b>	<b>Carro</b>	<b>Helicóptero</b>	<b>Teleférico</b>
<b>Avião</b>	<b>Bicicleta</b>	<b>Comboio</b>	<b>Metro</b>	<b>Triciclo</b>
<b>Avioneta</b>	<b>Camião</b>	<b>Elevador</b>	<b>Navio</b>	<b>Trotinete</b>
<b>Balão</b>	<b>Canoa</b>	<b>Funicular</b>	<b>Submarino</b>	<b>Tuc-Tuc</b>

Grau de Dificuldade: ● ●

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

## SOLUÇÕES

