

83 ATIVIDADE ANIMAÇÃO CÓGNITIVA

SOPA DE LETRAS



primesenior



Uma forma diferente de jogar na época natalícia!

OBJETIVOS



Aumentar a atividade cerebral;



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



Treinar a atenção e a memória.

MATERIAIS

Sopas de letras;
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;

www.primesenior.com

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



INSTRUÇÕES

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

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 incentivá-los a continuar.



NOME:

SOPA DE LETRAS #1

Encontre as seguintes palavras, relacionadas com o Natal, que podem estar na horizontal ou vertical.

**ANJO
CEIA
CELEBRAÇÃO**

**CHAMINÉ
CRIANÇAS
DOCES**

**GABRIEL
GALO
LAREIRA**

**NATAL
PRENDAS
VERMELHO**

Grau de Dificuldade: ●

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



NOME:

SOPA DE LETRAS #2

Encontre as seguintes palavras, relacionadas com o Natal, que podem estar na horizontal ou vertical.

**ALETRIA
SONHOS
RABANADAS
PUDIM**

**ARROZ DOCE
FILHÓS
FORMIGOS
NOZ**

**AVELÃS
AMÊNDOA
MOUSSE**

Grau de Dificuldade: ●

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



SOLUÇÕES

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

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