



Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina

P R O G R A M A

**EDUCAÇÃO
PREVIDENCIÁRIA
2022**

ATIVIDADES PARA IDOSOS

VOLUME IV

Além das atividades físicas que são fundamentais para manter a qualidade de vida, vamos também exercitar o cérebro, para melhorar a nossa capacidade de concentração, atenção e memória!

As atividades propostas criam oportunidade para pensar, lembrar, pesquisar, conversar e apontar a resolução dos exercícios. Desta forma, tente conhecer um pouco mais sobre os assuntos abordados em cada atividade.

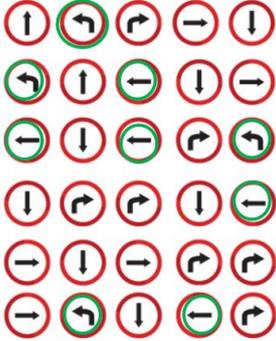
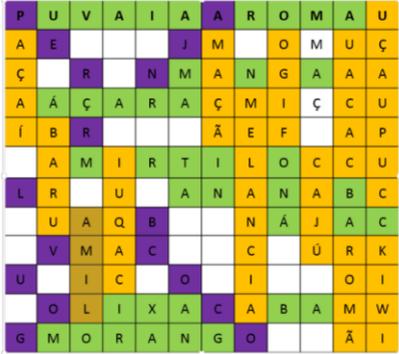
Para realizar as atividades, baixe o arquivo em pdf e imprima esta apostila!

Boa diversão a todo(a)s!

APOSTILA DE EXERCÍCIOS

QUESTÃO	RESPOSTA																																																																								
01	<table border="1" style="margin-bottom: 10px; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>—</td><td>+</td><td>○</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>.</td><td>○</td><td>—</td></tr> <tr><td>+</td><td>—</td><td>X</td><td>+</td></tr> <tr><td>—</td><td>○</td><td>+</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>+</td><td>.</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>X</td><td>+</td><td>—</td></tr> </table> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>○</td><td>.</td><td>+</td><td>X</td><td>—</td><td>.</td><td>+</td><td>X</td></tr> <tr><td>—</td><td>—</td><td>X</td><td>.</td><td>+</td><td>—</td><td>/</td><td>—</td></tr> <tr><td>.</td><td>X</td><td>—</td><td>/</td><td>—</td><td>.</td><td>/</td><td>○</td></tr> <tr><td>○</td><td>.</td><td>○</td><td>+</td><td>X</td><td>.</td><td>+</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td><td>+</td><td>—</td><td>+</td><td>○</td><td>+</td><td>.</td></tr> <tr><td>.</td><td>+</td><td>○</td><td>.</td><td>/</td><td>X</td><td>/</td><td>—</td></tr> </table>	—	+	○	X	X	.	○	—	+	—	X	+	—	○	+	X	X	+	.	○	○	X	+	—	○	.	+	X	—	.	+	X	—	—	X	.	+	—	/	—	.	X	—	/	—	.	/	○	○	.	○	+	X	.	+	X	X	X	+	—	+	○	+	.	.	+	○	.	/	X	/	—
—	+	○	X																																																																						
X	.	○	—																																																																						
+	—	X	+																																																																						
—	○	+	X																																																																						
X	+	.	○																																																																						
○	X	+	—																																																																						
○	.	+	X	—	.	+	X																																																																		
—	—	X	.	+	—	/	—																																																																		
.	X	—	/	—	.	/	○																																																																		
○	.	○	+	X	.	+	X																																																																		
X	X	+	—	+	○	+	.																																																																		
.	+	○	.	/	X	/	—																																																																		
02	<table style="margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td><u>0</u></td><td><u>3</u></td><td><u>5</u></td><td><u>2</u></td><td><u>1</u></td><td><u>4</u></td></tr> </table> <table style="text-align: center;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td><u>6</u></td><td><u>4</u></td><td><u>1</u></td><td><u>0</u></td><td><u>5</u></td><td><u>7</u></td></tr> </table>							<u>0</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>							<u>6</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>5</u>	<u>7</u>																																																
																																																																									
<u>0</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>																																																																				
																																																																									
<u>6</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>5</u>	<u>7</u>																																																																				
03	<p>(G) Canion – Serra Gaúcha (H) Litoral brasileiro (E) Pantanal mato-grossense (A) nascente d'água (B) Araucária - Paraná (F) Cerrado brasileiro – Goiás (C) Mata Atlântica (D) Rio Amazonas</p>																																																																								
04	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>																																																																								
																																																																									
																																																																									
																																																																									
																																																																									

QUESTÃO	RESPOSTA
<p style="text-align: center;">05</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>Cristo Redentor - Rio de Janeiro/RJ</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>Forte São Manoel - Salvador/BA</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>Catedral Nossa Senhora Aparecida - Brasília/DF</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>Catedral de Pedra - Canelas/RS</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>Catedral Senhora da Boa Viagem - Belo Horizonte/MG</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>Monumento a Independência do Brasil - São Paulo/SP</p> </div> </div>
<p style="text-align: center;">06</p>	<div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(5, 1fr); gap: 10px;"> <!-- Row 1 --> <div style="text-align: center;"> () Arroz de pequi - Goiás E</div> <div style="text-align: center;"> () Pão de queijo - Belo Horizonte C</div> <div style="text-align: center;"> () Sururu - Pernambuco B</div> <div style="text-align: center;"> () Folhada - Rio de Janeiro D</div> <div style="text-align: center;"> () Peixe na folha de banha - Tocantins A</div> <div style="text-align: center;"> () Tacaca - Amazonas A</div> <!-- Row 2 --> <div style="text-align: center;"> () Virado à paulista - São Paulo C</div> <div style="text-align: center;"> () Pão de meloque com mandioca - Amazonas A</div> <div style="text-align: center;"> () Entrero de jiribão - Santa Catarina D</div> <div style="text-align: center;"> () Matrão - Amazonas A</div> <div style="text-align: center;"> () Sururu no capão - Mato Grosso B</div> <div style="text-align: center;"> () Galinhada - Mato Grosso E</div> <!-- Row 3 --> <div style="text-align: center;"> () Estelão - Santa Catarina D</div> <div style="text-align: center;"> () Quebe de arroz e mandioca - Mato Grosso A</div> <div style="text-align: center;"> () Churrasco - Rio de Janeiro D</div> <div style="text-align: center;"> () Tutu de feijão - Minas Gerais C</div> <div style="text-align: center;"> () Iscondimento de carne seca - Rio Grande do Norte B</div> <div style="text-align: center;"> () Salteira - Acre A</div> <!-- Row 4 --> <div style="text-align: center;"> () Jacarajé - Bahia B</div> <div style="text-align: center;"> () Moqueca capixaba - Espírito Santo C</div> <div style="text-align: center;"> () Barreado - Paraná D</div> <div style="text-align: center;"> () Robalo ao molho de camarão - Sergipe B</div> <div style="text-align: center;"> () Ore Pro Nobis - Mato Grosso do Sul C</div> <div style="text-align: center;"> () Caribéu - Mato Grosso E</div> </div>
<p style="text-align: center;">07</p>	<div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 10px;"> <div style="text-align: center;"> (C) Doce de casca de laranja da terra - Minas Gerais</div> <div style="text-align: center;"> (B) Cartola - Recife</div> <div style="text-align: center;"> (B) Bolo de rolo - Pernambuco</div> <div style="text-align: center;"> (A) Mousse de cupuaçu - Amazonas</div> <div style="text-align: center;"> (E) Furrundú - Cuiabá</div> <div style="text-align: center;"> (D) Apfelstrudel - Santa Catarina</div> </div>

QUESTÃO	RESPOSTA
08	
09	
10	
11	

QUESTÃO	RESPOSTA
<p>12</p>	
<p>13</p>	<p>(1) Cozinha</p> <p>(2) Quarto</p> <p>(3) Banheiro</p> 
<p>14</p>	<p>a) .Café....e amigos, uma mistura perfeita!</p> <p>b) Há umnúmeroestampado no tapete.</p> <p>c) Comprei um .chinelo.. bordado para passear.</p> <p>d) Plantei uma fruta! Os.. morangos já estão amadurecendo!</p> <p>e) Cultivo os temperos naturais em. .. vasos</p>
<p>15</p>	

QUESTÃO	RESPOSTA
16	
17	
18	<p>a) Quais verduras e legumes alface, tomate e ervilha.</p> <p>b) Quais frutas? abacaxi e uvas</p> <p>c) Que produtos de higiene pessoal precisa comprar? Sabonete, creme dental e escova de dente</p> <p>a) No açougue, o que precisamos comprar? carne</p> <p>b) O que comprar na padaria? pão</p> <p>c) O que comprar na peixaria? peixe</p> <p>d) Qual é a massa que precisamos comprar? macarrão</p> <p>e) Que cereais vamos comprar? arroz e feijão</p> <p>f) Precisamos comprar ovos para fazer omelete.</p>

QUESTÃO	RESPOSTA																		
19	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50px;">1</td> <td style="width: 400px;">Caminhada/corrida</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Natação</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Futebol</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Dança/música</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Alongamento/Academia</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td>Ciclismo</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>	1	Caminhada/corrida		2	Natação		3	Futebol		4	Dança/música		5	Alongamento/Academia		6	Ciclismo	
1	Caminhada/corrida																		
2	Natação																		
3	Futebol																		
4	Dança/música																		
5	Alongamento/Academia																		
6	Ciclismo																		
20	<p style="text-align: center;">PREFERÊNCIA PARA O CONSUMO</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> </div> <p style="text-align: center;">EVITAR O CONSUMO</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"></div> </div>																		