



APOSTILA DE FÉRIAS

DAS TELEOFICINAS

RENASCER



APOSTILA DE FÉRIAS DAS TELEOFICINAS RENASCER



COORDENADORES:

PRISCILLA ALFRADIQUE DE SOUZA

(PROFESSORA ADJUNTO/DEMC/ EEAP - UNIRIO)

ANDERSON AMARAL

(PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ARTETERAPEUTA)

ETIENE SOUZA MADEIRA

(ENFERMEIRA MESTRANDA PPGENF/ UNIRIO)

EQUIPE ENVOLVIDA:

ANA CAROLINA PEREIRA DA CONCEIÇÃO

BEATRIZ MAC-CULLOCH MARTINS DO NASCIMENTO

CARLOS HENRIQUE TERRA PEREIRA

DANIELLA FERNANDES DE ALMEIDA SANTOS

JENNIFER CAROLINE PEREIRA MARANHÃO

JULIANA DE PAULA DOS REIS

LETÍCIA OPPENHEIMER CURY

LUANA GIOVANA ANDRADE DE SOUZA

STEPHANIE CAMPOS MOREIRA

APOSTILA DE FÉRIAS DESENVOLVIDA COMO PARTE DO PROJETO DE EXTENSÃO “TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS NA ATENÇÃO À SAÚDE DO ADULTO E DO IDOSO (TNF-UNIRIO)” NO GRUPO RENASCER – HUGG/UNIRIO.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.

CONTATOS:

ANDERSON AMARAL: RJ.ANDERSONAMARAL@GMAIL.COM

PRISCILLA ALFRADIQUE: TNFEXTENSAOUNIRIO@GMAIL.COM

ETIENE MADEIRA: SOUZA.ETIENE@GMAIL.COM



INTRODUÇÃO

Essa apostila de férias foi desenvolvida pelo Projeto de Extensão “Terapias Não Farmacológicas na Atenção à Saúde do Adulto e do Idoso”, da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e conta com 06 atividades desenvolvidas durante as teleoficinas, por meio de aplicativo de mensagens instantâneas, durante o ano de 2022 para estimular a memória, raciocínio, atenção, entre outras habilidades de maneira dinâmica e divertida.

Nesse contexto, ainda sob as repercussões da pandemia COVID-19, nós da equipe nos reinventamos e produzimos estes materiais para continuar promovendo qualidade de vida e educação em saúde para os idosos durante o intervalo das férias de fim de ano.

Aproveite esta apostila e compartilhe com os amigos!
Mãos à obra!!!



ATIVIDADE: CONTAS DA CASA

Dona Maria e sua filha Paula, sempre pagam as contas da casa e das crianças, Pedro e Lucas. Vocês podem ajudá-las?

A seguir apresentamos as despesas dessa família, prestem atenção na história para responder as questões a seguir. Marque a resposta correta com um X.

Dona Maria ganha 2000 reais por mês e sua filha, Paula, ganha 1200 reais. Portanto, elas têm 3200 reais por mês para pagar as contas da casa, mensalidade da escola das crianças, despesas da casa, entre outras coisas.

1- Dona Maria e Paula resolveram ir ao mercado fazer compras do mês. Elas foram ao mercado com 1000 reais e o total das compras foi de 790 reais. Quanto sobrou?

- (A) 110,00
- (B) 210,00
- (C) 310,00
- (D) 100,00

2- Paula resolveu pagar a conta de gás sozinha esse mês, que deu 200 reais. Quanto sobrou do seu salário?

- (A) 1100,00
- (B) 900,00
- (C) 1000,00
- (D) 950,00



3 - Dona Maria resolveu ir a praia com as crianças e levou 280 reais para praia. Quanto sobrou do seu salário?

- (A) 1600
- (B) 1750
- (C) 1720
- (D) 1800

4- Paula quer dar um panetone para sua mãe de presente de natal, o panetone custa 100 reais. Quanto vai sobrar do salário de Paula?

- (A) 1000,00
- (B) 1150,00
- (C) 1100,00
- (D) 1050,00

5- Dona Maria paga a conta de luz e de água sozinha. Água = 100
Luz = 200. Quanto sobra do seu salário ?

- (A) 1500,00
- (B) 1000,00
- (C) 1700,00
- (D) 1300,00



6- Dona Maria foi ao mercado comprar para ceia de natal um chester e um peru de natal.

O Chester estava 70,00; e o Peru de natal estava 80,00.

Quanto dona Maria gastou em sua ceia?

- (A) 100,00
- (B) 150,00
- (C) 170,00
- (D) 130,00

7- Dona Maria tem um neto chamado Enzo.

Enzo, pediu de presente de natal uma bola de futebol igual da copa 2022.

A bola custa 250,00 e um tênis de 100,00

Quanto dona Maria vai gastar nos presentes do neto?

- (A) 200,00
- (B) 300,00
- (C) 350,00
- (D) 250,00



8- Paula foi a loja comprar um vestido para o natal, ela tinha 300,00 e após comprar o vestido ela ficou com 255,00.
Qual foi o valor do vestido?

- (A) 210,00
- (B) 45,00
- (C) 110,00
- (D) 55,00

9- Dona Maria comprou uma TV de 1000,00 parcelado em 5 vezes.
Qual o valor das parcelas ?

- (A) 300,00
- (B) 500,00
- (C) 200,00
- (D) 480,00

10- Paula comprou uma bolsa de 400,00. Quanto sobrou do seu pagamento?

- (A) 700,00
- (B) 370,00
- (C) 800,00
- (D) 690,00



ATIVIDADE: CAIXA DE MUDANÇAS

Abaixo temos imagens das caixas de mudança da Maria Joaquina. Cada caixa contém artigos variados que utilizamos em nosso dia-a-dia.

Analise atentamente a imagem, para responder as perguntas.

1



Para o que serve esses itens dessa caixa de mudança?

Qual item da caixa não pertence ao grupo?



2



Para o que serve esses itens dessa caixa de mudança?

3



Para o que serve esses itens dessa caixa de mudança?

Qual item da caixa não pertence ao grupo?



4



Para o que serve esses itens dessa caixa de mudança?

Qual item da caixa não pertence ao grupo?

5



Para o que serve esses itens dessa caixa de mudança?

Qual item da caixa não pertence ao grupo?



6



Para o que serve esses itens dessa caixa de mudança?

Qual item da caixa não pertence ao grupo?

7



Para o que serve esses itens dessa caixa de mudança?

Qual item da caixa não pertence ao grupo?

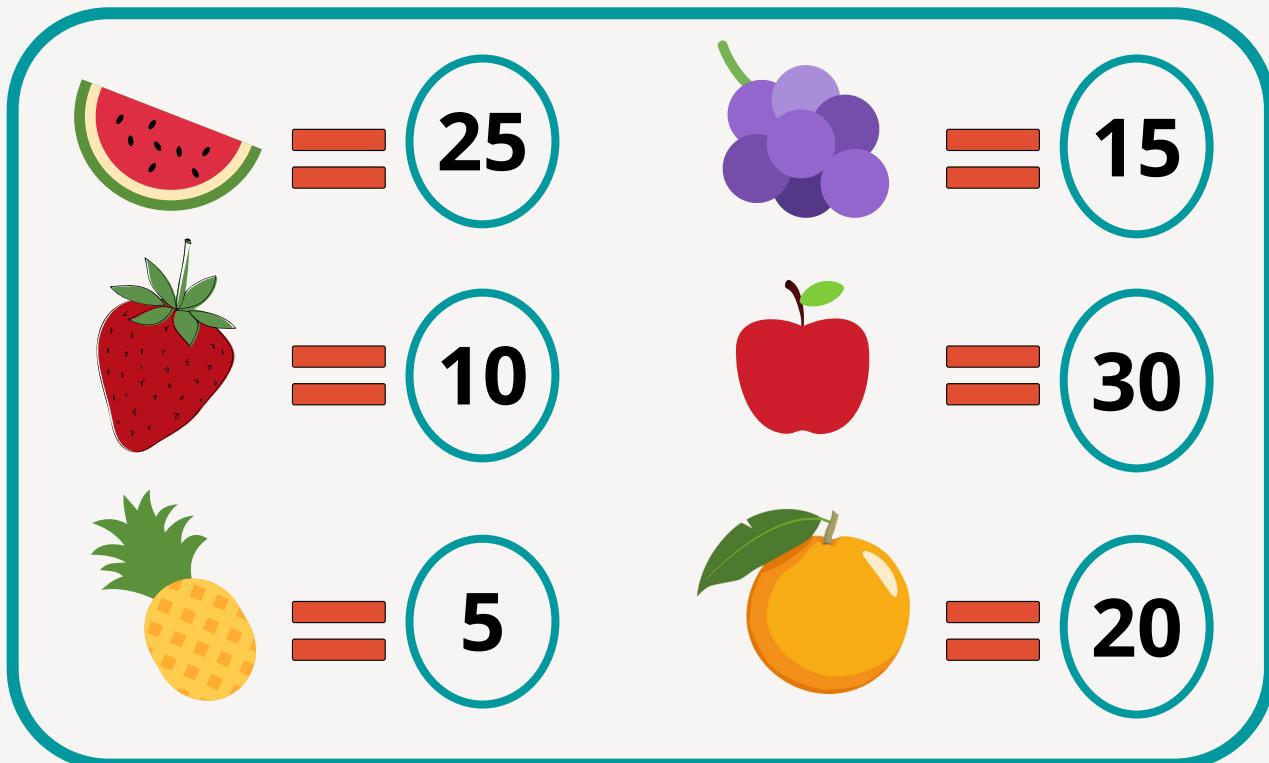


Telofóficas - TNF
UNIRIO

ATIVIDADE: JOGO DA MATEMÁTICA

A seguir é apresentado uma imagem com o valor de cada fruta. O objetivo é substituir as frutas por seus valores e resolver as expressões matemáticas que serão apresentadas.

Responda substituindo os valores e fazendo as contas.



$$1 - \text{Strawberry} + \text{Watermelon slice} + \text{Watermelon slice} - \text{Pineapple} =$$

$$2 - \text{Orange} + \text{Orange} \times \text{Grapes} - \text{Pineapple} =$$

$$3 - \text{Strawberry} + \text{Watermelon slice} + \text{Watermelon slice} + \text{Pineapple} =$$



$$4 - \text{apple} + \text{orange} - \text{grapes} - \text{pineapple} =$$

$$5 - \text{strawberry} \times \text{pineapple} - \text{watermelon} =$$

$$6 - \text{grapes} + \text{grapes} \times \text{pineapple} - \text{watermelon} =$$

$$7 - \text{apple} - \text{orange} + \text{strawberry} + \text{watermelon} =$$

$$8 - \text{watermelon} + \text{watermelon} + \text{watermelon} =$$

$$9 - \text{pineapple} \times \text{orange} - \text{grapes} =$$

$$10 - \text{strawberry} + \text{apple} - \text{watermelon} =$$



ATIVIDADE: ORGANIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS

Nessa atividade teremos que ler com bastante atenção o enunciado e deduzir qual horário que a medicação deverá ser tomada. Marque a resposta correta com um X.

1 - Seu Jorge foi ao médico e descobriu que tinha diabetes. Seu médico prescreveu GLIFAGE para tomar durante o almoço. Que hora do dia ele deve tomar o rémedio?

- a)08 hrs
- b)12 hrs
- c)18hrs
- d)22hrs

2 - Seu Romeu foi ao médico. Ao Seu Romeu foi indicado tomar SINVASTATINA antes de dormir para colesterol alto. Qual parte do dia ele deve tomar o medicamento recomendado por seu médico?

- a)Manhã
- b)Tarde
- c)Noite

3 - O médico de Dona Laura prescreveu ASPIRINA (AAS adulto) para prevenção de doenças cardiovasculares. Ela deve ingerir um comprimido após uma refeição para reduzir a irritação no estômago. O médico sugeriu ela tomar AAS após o seu almoço às 12 hrs. Logo, ela deve tomar o AAS até:

- a)08 hrs
- b)13 hrs
- c)18hrs
- d)22hrs



4 - Seu Luiz foi ao médico e este recomendou iniciar tratamento para pressão alta com o uso do medicamento ATENOLOL junto com o café da manhã.

Qual parte do dia Seu Luiz deve tomar o rémedio recomendado?

- a)Manhã
- b)Tarde
- c)Noite

5 - Seu Fernando precisa reduzir os níveis de açúcar no sangue, para isso o médico indicou comprimidos de METFORMINA 3 vezes ao dia, durante o café da manhã, almoço(meio-dia) e jantar.

Qual a ordem correta que ele deve tomar os seus comprimidos?

- a)Tarde, noite e manhã
- b) Dois (2) à noite e Um (1) de manhã
- c)Manhã, tarde e noite
- d)Noite, tarde e manhã

6 - Seu Guilherme foi ao médico e este recomendou ROSUVASTATINA antes de dormir para tratar seu colesterol alto.

Qual opção esta com o hórario correto de quando Seu Guilherme deve tomar o rémedio indicado pelo seu médico?

- a)08hrs
- b)12hrs
- c)18hrs
- d)22hrs



ATIVIDADE: CAÇA- PALAVRAS

1- Atividades para fazer nas férias

Atividades para fazer nas férias

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

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

ALONGAMENTO
ARTESANATO

BINGO
DANÇA

GINÁSTICA
Ioga

JARDINAGEM
MUSICOTERAPIA

PINTURA



2- Com quem aproveitar as férias

Com quem aproveitar as férias?

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

A	E	A	A	C	E	T	F	S	I	E	H	T	T	I	E	N	N	D	O	A	A
B	O	S	E	D	L	W	I	F	M	E	T	T	I	R	R	L	E	O	N	O	A
A	T	A	E	H	D	U	G	R	H	A	E	L	C	H	W	M	O	B	N	M	G
L	O	E	I	R	A	I	F	L	E	I	S	O	B	R	I	N	H	O	S	B	S
D	W	T	I	M	C	L	S	S	C	A	M	T	S	S	R	A	O	W	K	L	E
E	N	A	I	Y	I	E	F	U	V	P	R	S	T	H	I	F	Y	H	O	F	O
B	U	G	E	T	A	N	I	M	A	I	S	E	C	I	U	A	E	N	E	E	R
I	O	E	H	W	D	D	L	N	R	H	E	G	O	C	T	M	A	A	E	O	T
S	N	I	R	T	A	T	H	H	D	W	M	E	I	A	W	Í	G	T	I	V	E
N	I	R	I	D	B	E	O	N	T	T	I	H	H	E	A	L	S	D	N	N	O
E	S	S	O	R	I	E	S	U	M	E	R	A	T	P	R	I	M	O	S	O	T
T	I	R	O	R	O	S	D	T	T	N	M	E	A	H	V	A	T	I	E	D	S
O	E	T	O	N	O	I	C	W	N	A	Ã	H	T	M	E	O	I	L	V	N	G
S	S	S	A	O	I	N	E	T	R	C	O	L	M	N	I	F	I	A	T	D	O
R	I	G	H	N	E	S	T	L	S	N	S	T	U	H	R	E	F	H	W	O	S
L	E	X	N	E	O	T	E	L	H	E	E	I	R	A	U	G	S	R	T	T	O

AMIGOS
ANIMAIS

BISNETOS
COMPANHEIROS

CUIDADORES
FAMÍLIA

FILHOS
IRMÃOS

PRIMOS
SOBRINHOS



3- Lugares para ir nas férias

Férias

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

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

CACHOEIRA
CINEMA

CIRCO
EXCURSÃO

MUSEU
PARQUE

PRAIA
SHOPPING

SÍTIO
VIAGEM



4- Coisas para fazer nas férias

Férias

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

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

AMAR
CAMINHAR

CONVERSAR
COZINHAR

DESCANSAR
ESCREVER

LER
SORRIR



ATIVIDADE: PALAVRAS CRUZADAS

Dicas:

1. Parte da roupa que cobre o pescoço
2. Instrumento usado para medir o tempo
3. Língua de Sinais falada no Brasil
4. Moeda utilizada nos EUA
5. Geralmente comemos no café da manhã
6. Sigla do Maranhão
7. 152 em algarismo romano
8. Objeto usado para ajeitar o cabelo

1

3

4

--	--	--	--	--

2

7

1

6

5

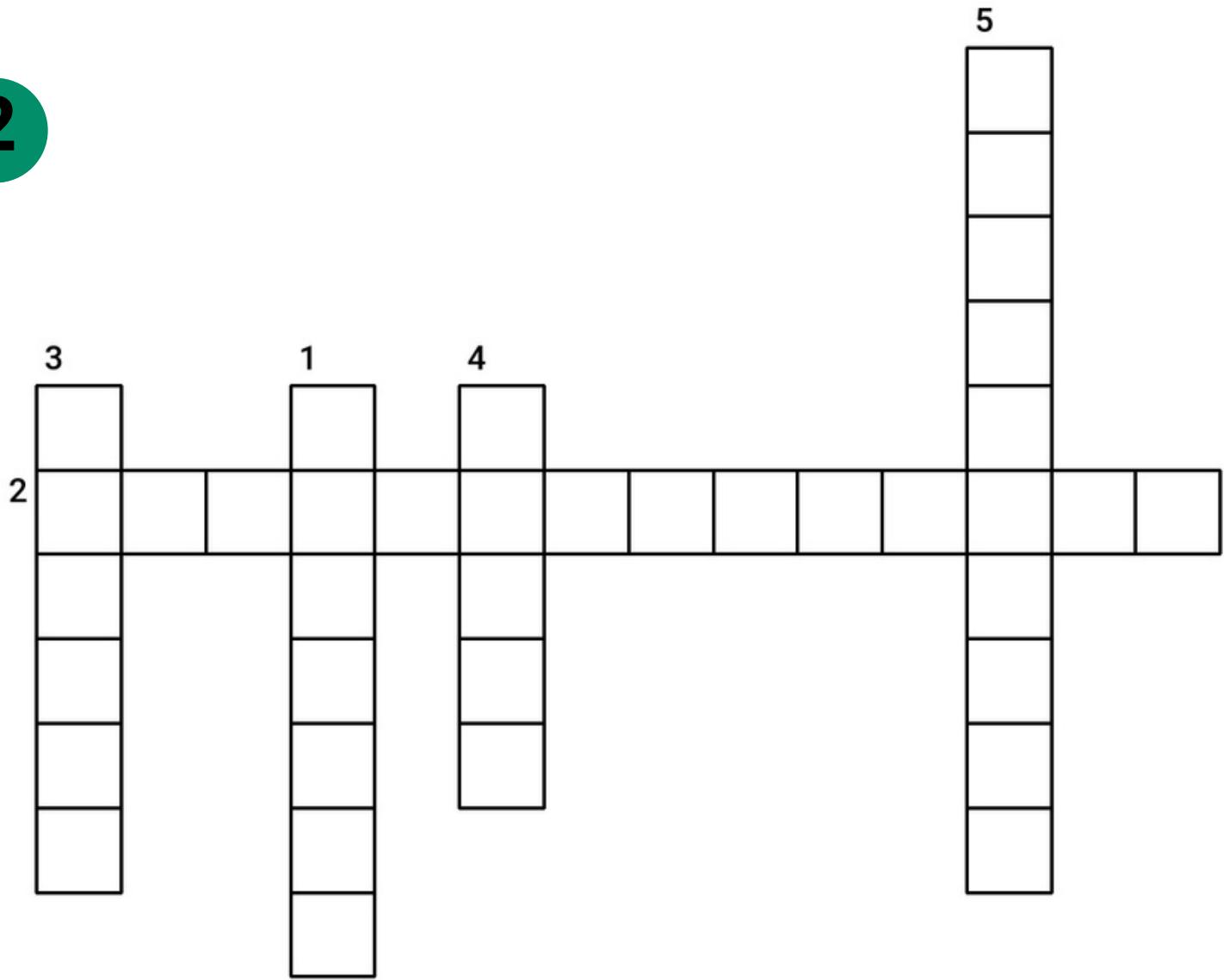
--	--	--	--	--



Dicas:

1. Brinquedo que nos deixa suspensos no ar
2. Escada que se movimenta
3. Espaço em que muitos artistas se apresentam
4. Meio de transporte que não voa, nem afunda
5. Reunião com amigos ao ar livre em que cada um leva uma comida e bebida

2



Dicas:

1. Sinônimo de macaxeira
 2. Número de vezes que o Brasil foi campeão mundial no futebol masculino
 3. Conjunto de peças de roupas usado em eventos formais
 4. Festa religiosa em que se reúne toda a família

3

3

4

1

2



Dicas:

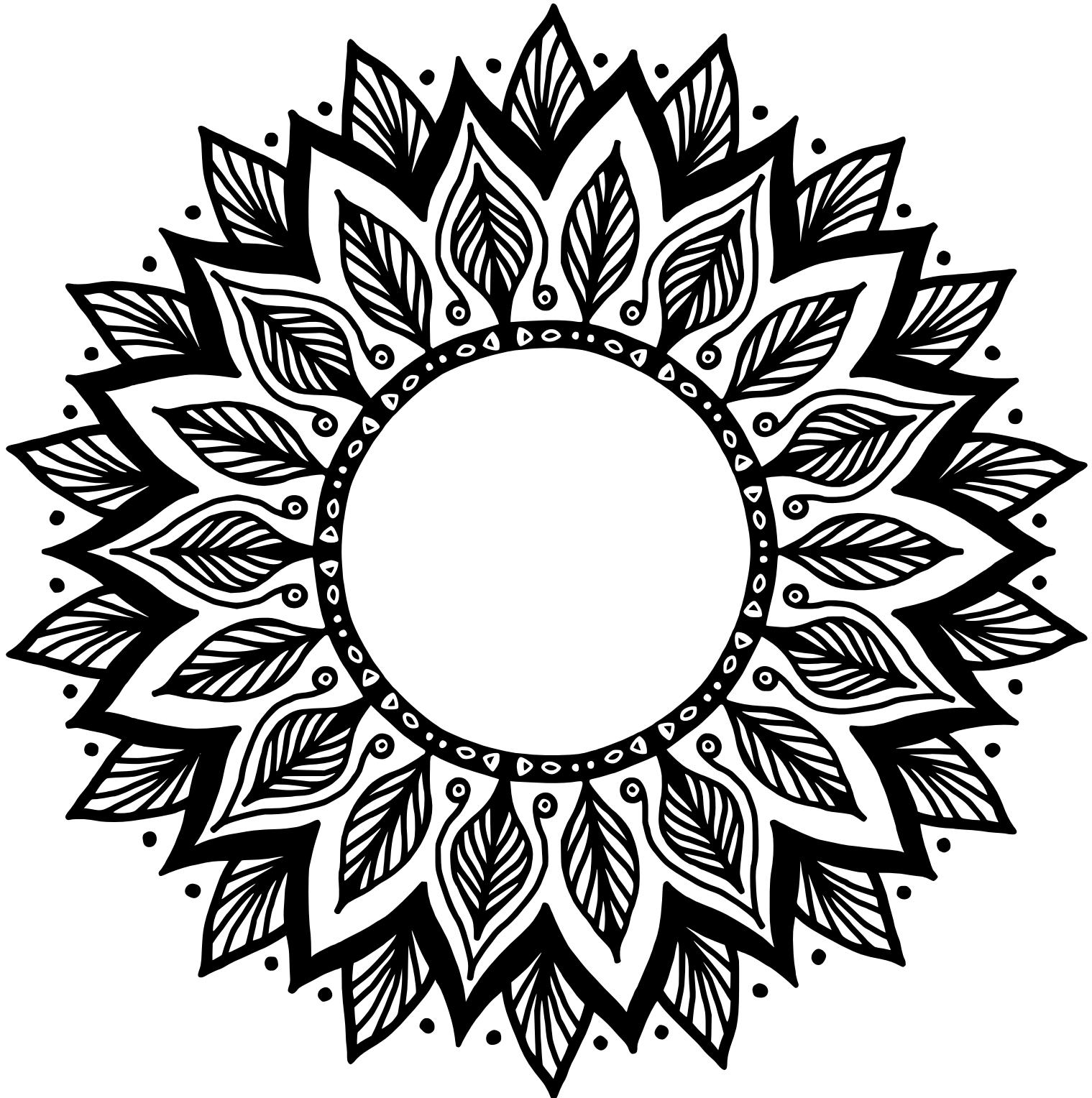
1. Item muito importante para acampar BARRACA
2. Usamos para nossa segurança no mar ou na piscina
3. Parente nascido da mesma mãe
4. Lugar aonde tem areia e água salgada

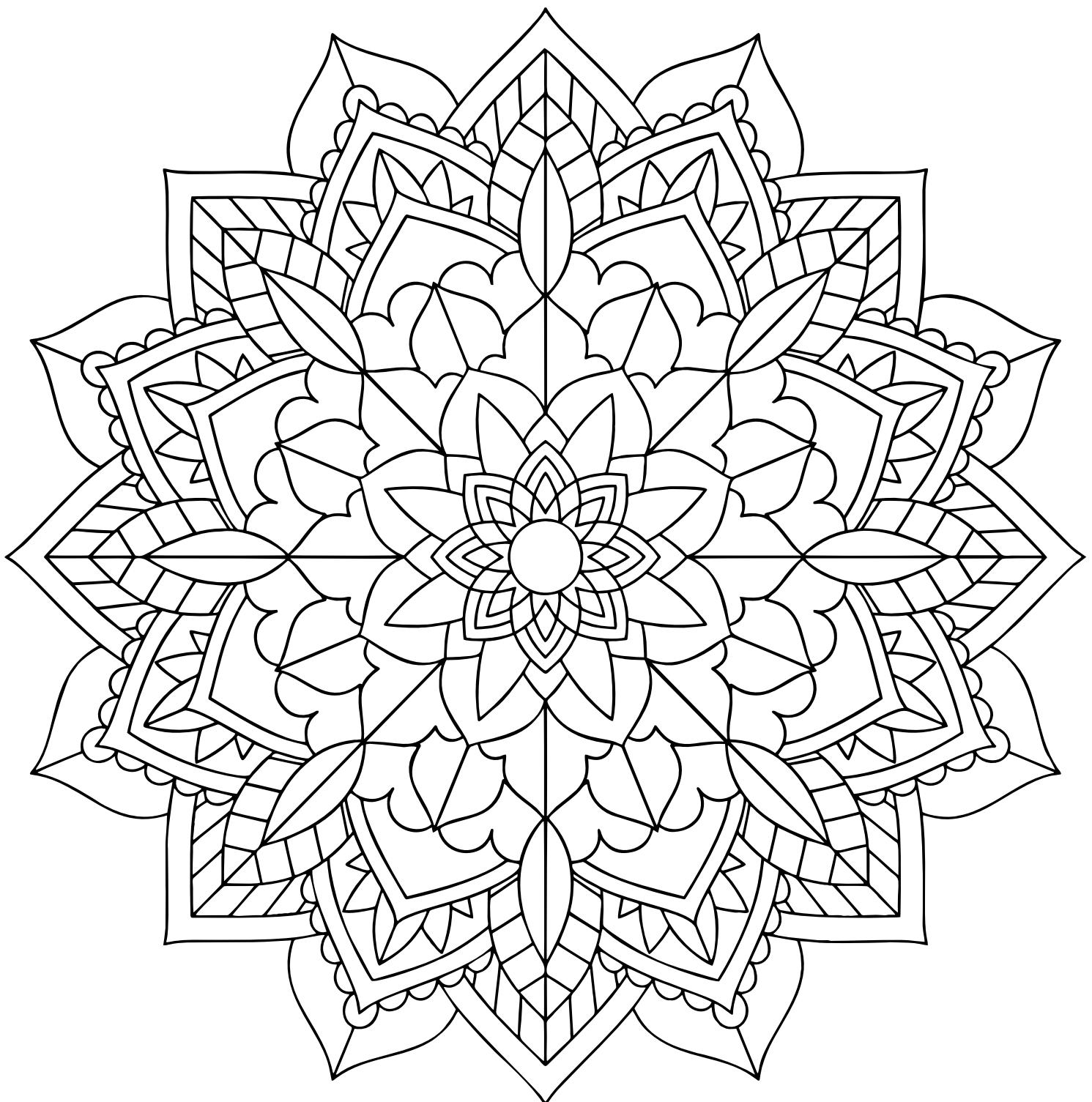
4

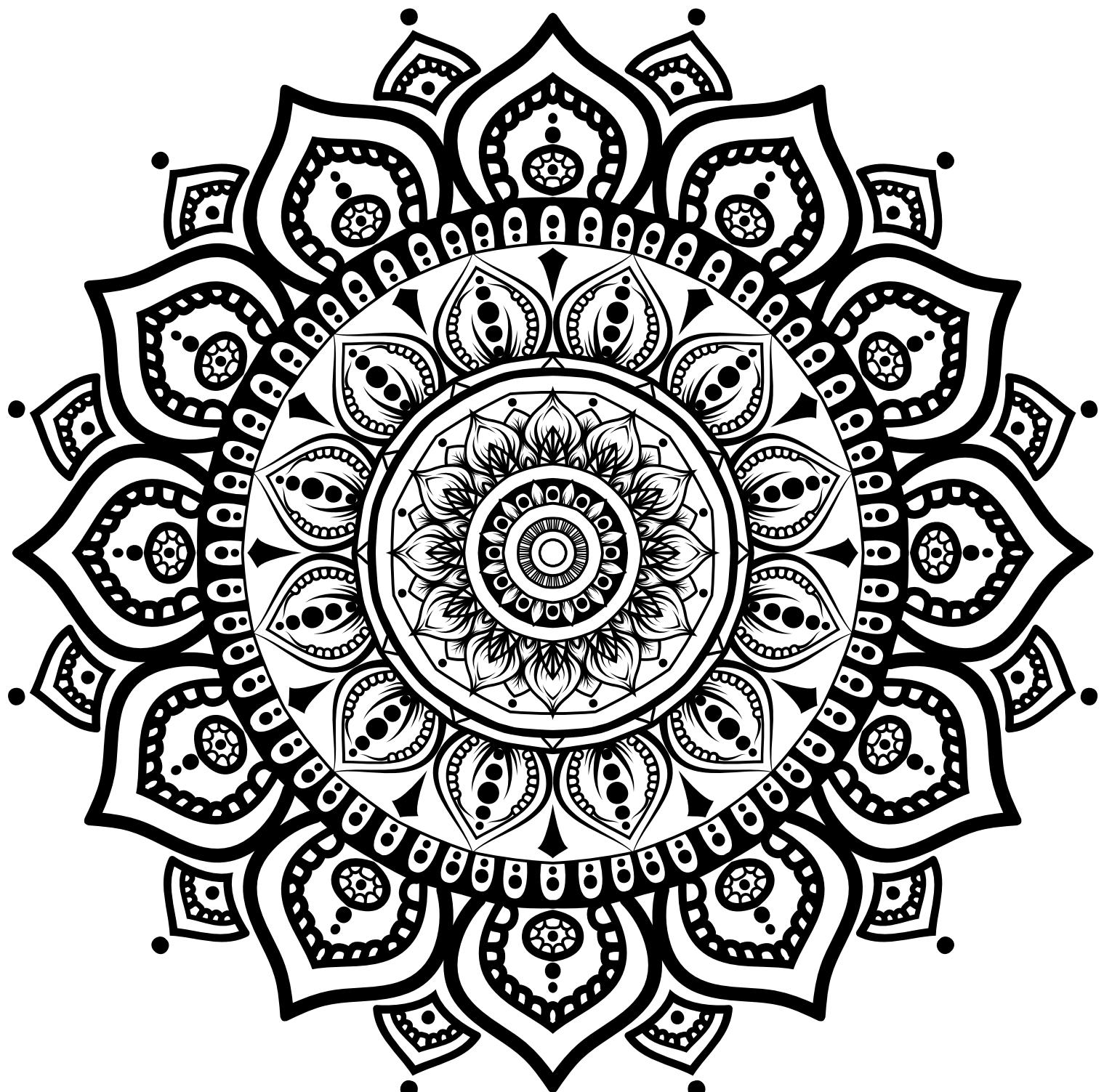
4								



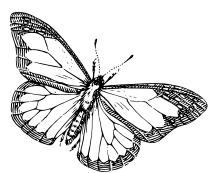
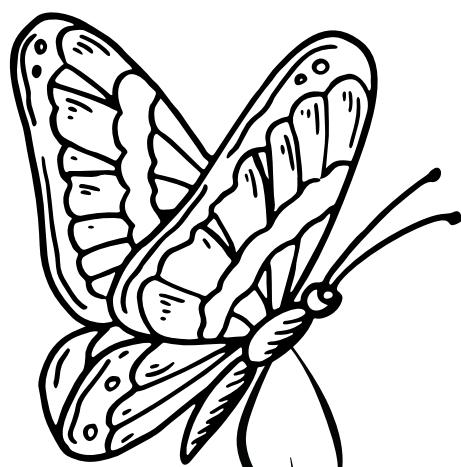
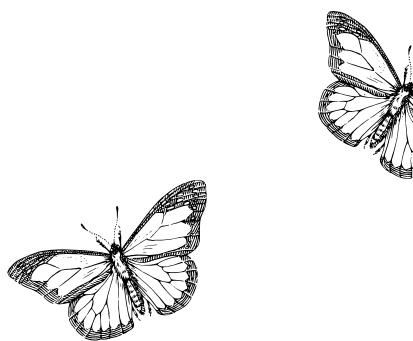
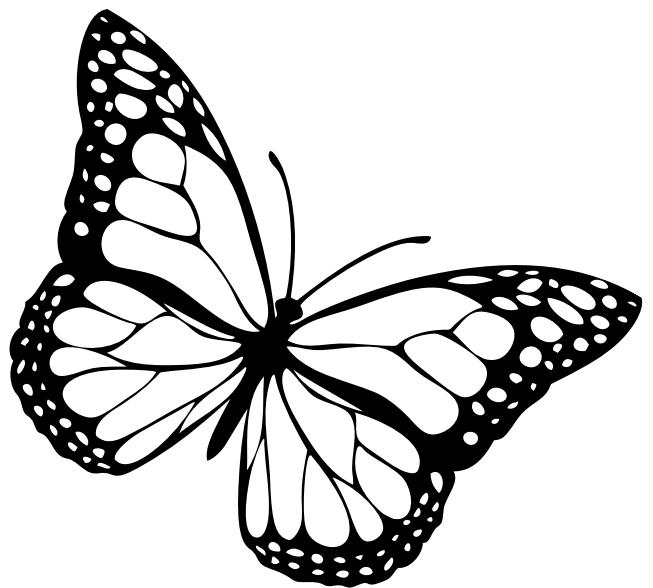
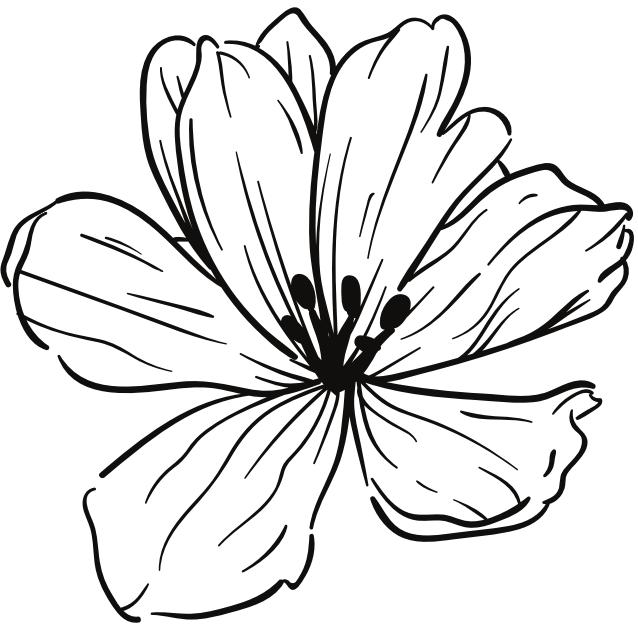
PARA PINTAR E CRIAR











Teléofícias - TNF
UNIRIO



GABARITO



Teléfonos - TNF
UNIRIO

RESPOSTAS DAS ATIVIDADES

ATIVIDADE: CONTAS DA CASA

1- B - 210,00

2- C - 1000,00

3- C - 1720,00

4- C - 1100,00

5- C - 1700,00

6- B - 150,00

7- C - 350,00

8- B - 45,00

9- C - 800,00

10- C - 800



ATIVIDADE: CAIXA DE MUDANÇAS

1- HIGIENE PESSOAL

BANANA

2- COZINHAR

VASO SANITÁRIO

3- QUARTO

MANGUEIRA DE JARDIM

4- ARRUMAR O JARDIM

PASTA DE DENTE

5- SALA DE ESTAR

APARELHO DE BARBEAR DESCARTÁVEL

6- DECORAÇÃO DE NATAL

REGADOR

7- DECORAÇÃO DE ANO NOVO

ESCOVA DE CABELO



ATIVIDADE: JOGO DA MATEMÁTICA

$$1- 10+25+25-5=55$$

$$2- 20+20\times 15-5=315$$

$$3- 10+25+25+5=65$$

$$4- 30+20-15-5=30$$

$$5- 10\times 5-25=25$$

$$6- 15+15\times 5-25=65$$

$$7- 30-20+10+25=45$$

$$8- 25+25+25=75$$

$$9- 5\times 20-15=85$$

$$10- 10+30-25=15$$



ATIVIDADE: ORGANIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS

1- B

2- C

3- B

4- A

5- C

6- D



GABARITO: CAÇA-PALAVRAS

1-

Atividades para fazer nas férias

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

A
L
O
N
G
J
A P A D
M U S I C O T E R A P I A
E N D N
G I N Á S T I C A I Ç
T U N A
O R A
I A G
O A R T E S A N A T O
G M
A
B I N G O

ALONGAMENTO
ARTESANATO

BINGO
DANÇA

GINÁSTICA
IOGA

JARDINAGEM
MUSICOTERAPIA

PINTURA

2-

Com quem aproveitar as férias?

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

C
A S O B R I N H O S
M C M
I F U P F
B G A N I M A I S A
I O D L N M
S A H Í
N D E O I L
E O I S R P R I M O S
T R R M A
O E O Ā
S S O S

AMIGOS
ANIMAIS

BISNETOS
COMPANHEIROS

CUIDADORES
FAMÍLIA

FILHOS
IRMÃOS

PRIMOS
SOBRINHOS



Telofícias - TNF
UNIRIO

3-

Férias

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

		M								
R	P	U								
A		S	I	O						
R	I	E	X	C	U	R	S	Ã	O	
Q	A	U		V	C					
U				I	I					
E				A	R					
		S	G		C					C
		H	E		O	I				I
		M	O		N					
		P		E						
		P		M						
C	A	C	H	O	E	I	R	A		
N										
G										

CACHOEIRA CIRCO MUSEU PRAIA SÍTIO
 CINEMA EXCURSÃO PARQUE SHOPPING VIAGEM

4-

Férias

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

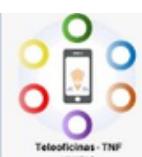
L E R
C
A A C
M M O
A I N Z V
R N H I E
H A N R
A R H S
R S A R
D E S C A N S A R
O R
R
I
R
E S C R E V E R

AMAR
CAMINHAR

CONVERSAR
COZINHAR

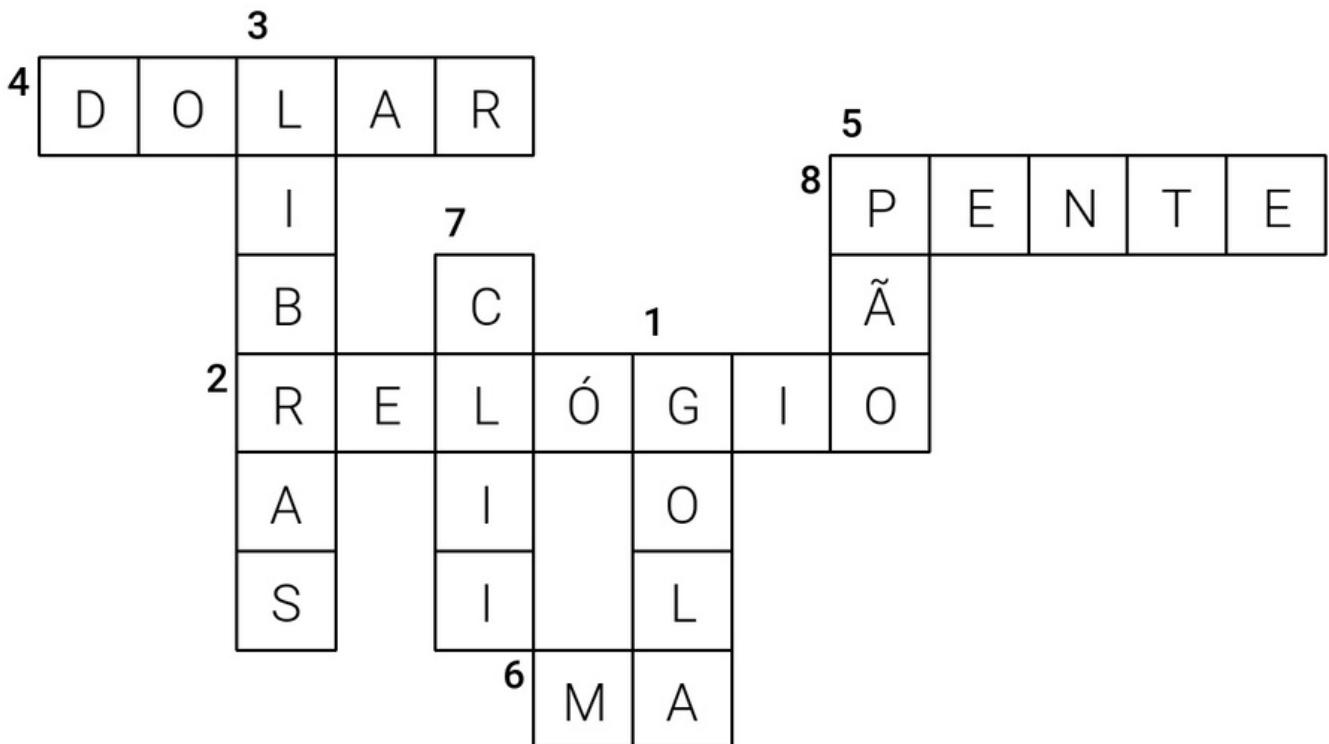
DESCANSAR ESCREVER

LER
SORRIR

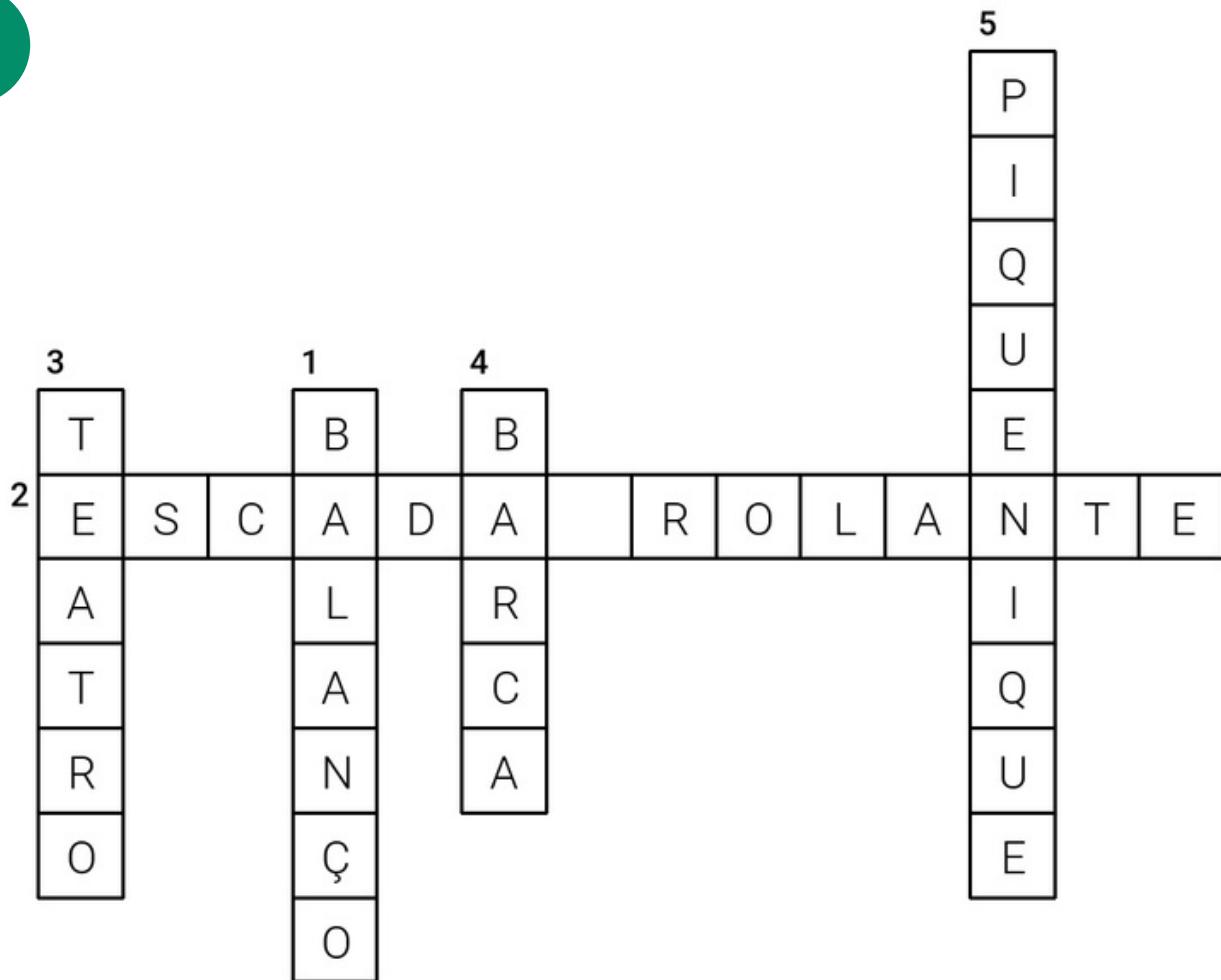


GABARITO: PALAVRAS CRUZADAS

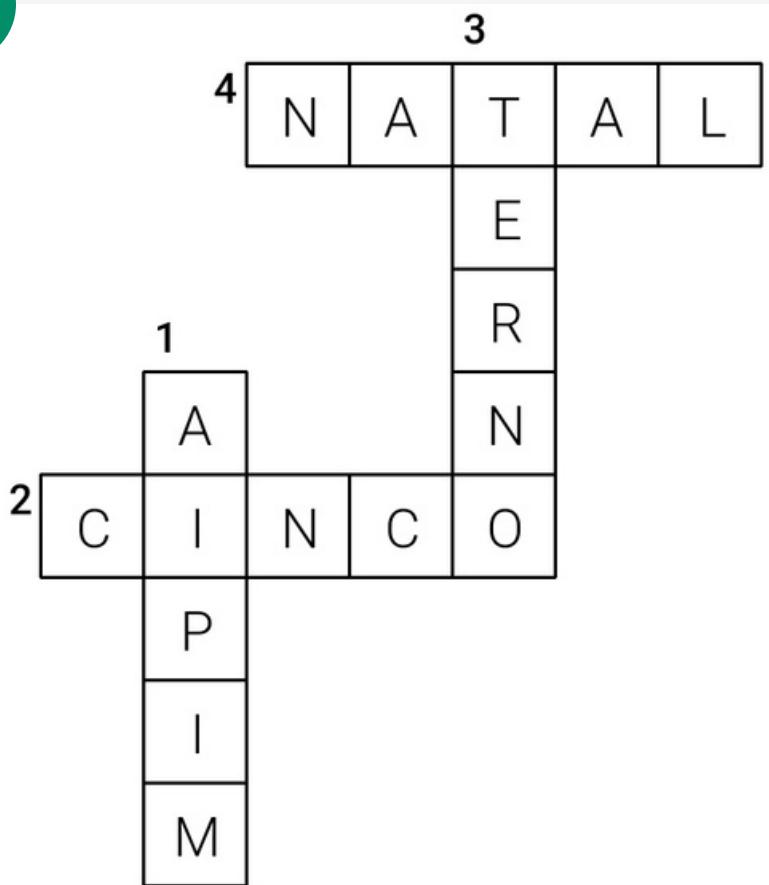
1



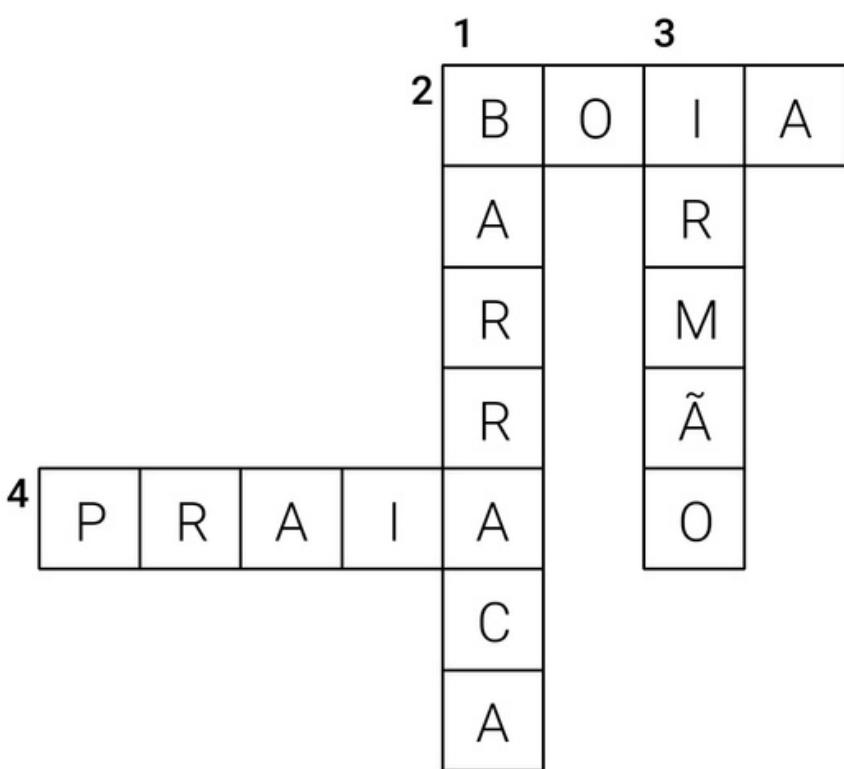
2



3



4



RASCUNHO



Feliz Ano Novo
2023

RASCUNHO



Feliz Ano Novo
2023

