



Checklist de Atividades

Capítulo 9 — Atividades Cognitivas e Motoras

Atividades Disponíveis

✓	Atividade	Para	Duração
<input type="radio"/>	Caixa de Memórias	Alzheimer	15-20 min
<input type="radio"/>	Musicoterapia	Ambos	15-30 min
<input type="radio"/>	Separação por Categorias	Parkinson	10-15 min
<input type="radio"/>	Cartões de Rotina	Alzheimer	10 min
<input type="radio"/>	Cozinha Assistida	Ambos	20-30 min
<input type="radio"/>	Cuidar de Plantas	Ambos	10-20 min
<input type="radio"/>	Movimento na Cadeira	Parkinson	5-10 min
<input type="radio"/>	Bingo Sensorial	Alzheimer	15-20 min
<input type="radio"/>	Arte Simples	Ambos	15-25 min

Materiais Necessários

Sensoriais

- ☐ Fotos antigas
- ☐ Perfumes/essências
- ☐ Tecidos variados
- ☐ Objetos da profissão

Música

- ☐ Caixa de som/fone
- ☐ Playlist anos 50-70
- ☐ Instrumentos simples (chocalho)

Motor Fino

- ☐ Botões grandes
- ☐ Pregadores de roupa
- ☐ Tampas coloridas
- ☐ Massinha

Arte

- ☐ Papel A4/cartolina
- ☐ Canetões grossos
- ☐ Cola bastão
- ☐ Revistas para recorte

Jardinagem

- ☐ Vasos leves
- ☐ Regador pequeno
- ☐ Bandeja/tapete
- ☐ Luvas de jardinagem

Cozinha

- ☐ Tábua antiderrapante
- ☐ Utensílios cabo grosso
- ☐ Tigelas com ventosa
- ☐ Avental

Referência Rápida Semanal

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Música	Plantas	Cores	Música	Cozinha	Arte	Jardim