

ÍNDICE

	INTRODUÇÃO TREINAR A MENTE É IMPORTANTE	9
	CAPÍTULO 1 JOGOS DE CÁLCULO MATEMÁTICO	19
	CAPÍTULO 2 JOGOS DE ESTRATÉGIA	27
	CAPÍTULO 3 JOGOS DE MEMÓRIA SENSORIAL	41
	CAPÍTULO 4 JOGOS DE OBSERVAÇÃO	65
	CAPÍTULO 5 JOGOS DE CONCENTRAÇÃO	71
	CAPÍTULO 6 JOGOS DE LINGUAGEM	83
	CAPÍTULO 7 JOGOS DE MEMÓRIA DE LONGO PRAZO	105
	CAPÍTULO 8 JOGOS DE AZAR	117
	CAPÍTULO 9 JOGOS DE AGILIDADE MENTAL	127
	CAPÍTULO 10 JOGOS COM CRIANÇAS	141
	ÍNDICE DE JOGOS	153

**Dificuldade****Material**

- Um tabuleiro de xadrez
- Uma peça de uma cor e quatro de outra

Local do jogo

Sobre uma mesa

16. Os gatos e o rato

Jogo de estratégia em que um rato deve tentar escapar, durante tanto tempo quanto possível, à perseguição dos malvados gatos que vão tentar encurralá-lo.

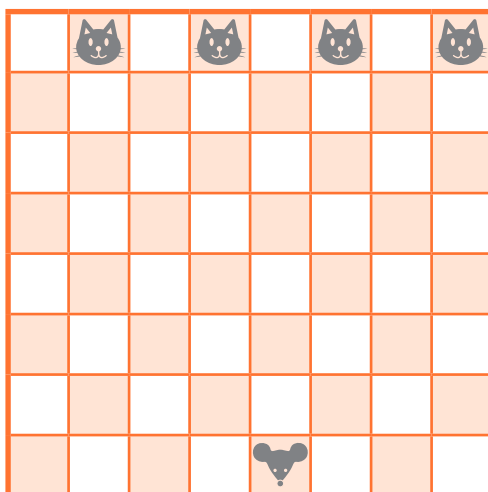


Instruções

Sorteia-se quem será o rato e quem fará o papel dos gatos. Distribuem-se as peças no tabuleiro, dispondo os quatro gatos de um lado e o rato no extremo oposto.

Os participantes jogam à vez. Todas as peças podem ser movidas na diagonal, como num jogo de damas. Porém, o rato pode avançar e recuar conforme lhe for conveniente, enquanto os gatos só podem avançar.

O objetivo do rato é alcançar o outro extremo do tabuleiro sem ser encurralado pelos gatos, que tentarão imobilizá-lo. Ganha quem conseguir conquistar o objetivo correspondente à sua personagem.



Variantes / observações

Pode construir um tabuleiro de 8 x 8 casas com cartolina ou papel quadriculado. Este jogo também é adequado ao formato de torneio.



17. A raposa e as galinhas

Antigo jogo de estratégia, conhecido desde o século XIV, permite muitas variantes. Apresentamos a versão original, mas também a pode modificar ao seu gosto.



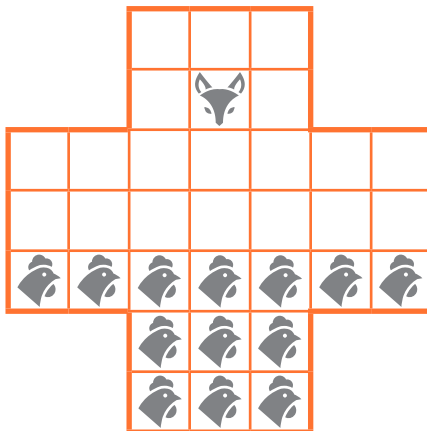
Instruções

Desenhe um tabuleiro em forma de cruz e disponha as peças seguindo o esquema da imagem abaixo. A ficha preta é a raposa e as brancas, as galinhas.

Por turnos, cada jogador move as suas peças, na vertical ou na horizontal, para uma casa vazia adjacente. As peças não podem ser movidas na diagonal.

A raposa pode comer uma galinha e excluir a sua peça do tabuleiro, saltando por cima dela. Mas deve haver um espaço vazio ao lado da galinha onde aterrar: a lógica é semelhante à do jogo de damas. Também é possível encadear mais de um salto consecutivo, para devorar várias galinhas de uma só vez.

As galinhas, por sua vez, tentam defender-se, encurralando a raposa de modo que esta não se possa deslocar. Se o conseguirem, ganham o jogo. Mas, se a raposa comer todas as galinhas, ganha ela.



Variantes / observações

Pode alterar a forma e o tamanho do tabuleiro ao seu gosto. Nesse caso, terá de aumentar também o número de galinhas. Experimente ainda jogar com duas raposas.



Dificuldade



Material

- Papel quadriculado
- Uma ficha preta e 13 brancas

Local do jogo

Sobre uma mesa

**Dificuldade****Material**

Um saco de pano cheio de areia, para cada jogador

Local do jogo

Ao ar livre, num terraço ou numa divisão ampla, sem obstáculos

24. O saquinho de areia

Manipular e lançar objetos são atividades que ajudam a trabalhar a coordenação visuo-motora e reforçam a memória visual.

**Instruções**

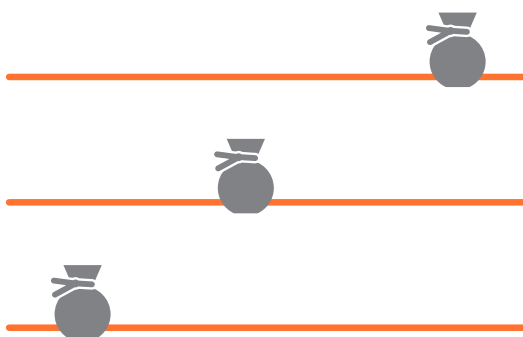
São marcadas três linhas paralelas, separadas por um metro de distância, sendo que a primeira deve ficar a três metros do local de lançamento.

À vez, cada jogador atira o seu saco de areia a partir da área de lançamento, tentando acertar na primeira linha. Ao consegui-lo, faz o mesmo para a segunda linha e, finalmente, para a terceira. Ganha o jogador que acertar nas três linhas com o menor número de lançamentos.

**Variantes / observações**

Todos os sacos devem pesar mais ou menos o mesmo. Se jogar num terraço, ao invés de marcar as três linhas, pode usar as linhas que separam os azulejos ou ladrilhos do chão como referência.

Pode estabelecer uma ordem de participação diferente, como determinar que os jogadores farão os lançamentos alternadamente.





25. Sombras chinesas

Este jogo de memória visual é ideal para animar festas com familiares ou amigos, e traz benefícios tanto para quem participa, como para quem simplesmente observa.



Instruções

Pendure um lençol com uma corda a cerca de dois metros do solo. À frente do lençol, fica o público e atrás dele posicionam-se os atores e uma fonte de luz que projeta as suas sombras sobre o pano.

Os atores devem aproveitar as suas sombras (e/ou dos objetos que escolham), para realizarem ações que possam ser divertidas para os espetadores. Devem recorrer unicamente às imagens projetadas, ou seja, não é permitido acrescentar diálogos.



Variantes / observações

Uma alternativa é jogar para ver quem adivinha primeiro a quem pertence a sombra projetada no lençol.

Para aumentar a dificuldade do desafio, as pessoas cujas sombras aparecem podem disfarçar-se (com um chapéu ou outros adereços, por exemplo).

Outra variante consiste em pedir aos atores que simulem tarefas quotidianas (lavar os dentes, pentear-se, etc.), para que os restantes tentem adivinhá-las.



Dificuldade



Material

- Um lençol
- Uma corda
- Uma fonte de luz (por exemplo, um candeeiro)
- Todo o tipo de objetos à escolha

Local do jogo

Numa divisão ampla que possa ficar parcialmente às escuras

**Dificuldade****Material**

Nenhum (papel e lápis são opcionais)

Local do jogo

Onde quiser

77. Frases alfabéticas

Propomos-lhe agora um jogo de palavras em que uma letra define a atividade e influencia as restantes.



Instruções

Qual é a atividade? Começando no “A”, e seguindo o alfabeto, construir frases tão longas quanto possível apenas com palavras cuja inicial seja a letra em jogo.

No caso da letra “A”, poderia ser: “André admira animais animadamente”. No caso das letras menos utilizadas, como o “X”, não é necessário garantir que ocupam a inicial em todas as palavras. Basta escolher palavras que contenham tais letras.

Atribui-se um ponto por cada palavra. O objetivo é somar o maior número de pontos.

Não é preciso jogar com o alfabeto inteiro de uma só vez, pois pode tornar-se aborrecido. Basta tirar algumas letras ao acaso ou por ordem alfabética, escolhendo a primeira por sorteio.



Variantes / observações

Uma boa ideia é preparar um saco que contenha pequenos papéis com as letras do alfabeto, que pode ser usado em todos os jogos relacionados com letras.

Tendo o material pronto, basta pedir a um participante que retire um papel à sorte, para que todos possam jogar com a letra nele inscrita.



78. O meu papagaio

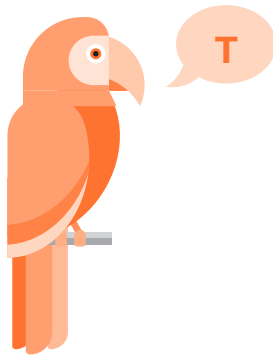
Novo jogo de vocabulário, requer que seja completada uma frase sem repetir o que foi dito por outros intervenientes.

Instruções

O jogo consiste em completar a frase: “O meu papagaio não gosta de ...”.

Para dar início ao jogo, o moderador diz: “O meu papagaio não quer comer nada com a letra ...” e menciona uma letra à sorte.

À vez, os jogadores completam a frase “O meu papagaio não gosta de ...”, dizendo uma palavra que comece com a letra escolhida pelo moderador.



Se, por exemplo, o moderador disser “O meu papagaio não quer comer nada com a letra T”, os jogadores poderão completar a frase com as palavras “tarte”, “tomate”, “tâmaras”, “tília”, etc.

Quem se enganar, repetir uma palavra ou não souber o que dizer ganha um ponto, sendo vencedor quem tiver a menor soma.

Variantes / observações

Também se pode jogar com a frase “O meu papagaio não quer comer nada de cor ...” ou com qualquer outra variante.



Dificuldade



Material

Nenhum

Local do jogo

Onde quiser

**Dificuldade****Material**

Nenhum

Local do jogo

Sentados à volta de uma mesa ou em círculo

79. Desafio para a memória

Todos os jogos de memória são recomendáveis para ajudar a manter a mente ativa. Aplicando um pouco de imaginação, a sua variabilidade é extraordinária. Basta começar por uma recordação simples e deixar-se levar.



Instruções

O moderador ou o primeiro jogador deve indicar uma palavra (pode ser um objeto, um lugar, uma cor ou qualquer outra coisa), que funciona como gatilho.

Cada jogador conta, então, a primeira recordação que essa palavra lhe traz à memória ou explica em que esse estímulo o faz pensar. O tempo máximo por jogador deve ser limitado e, se alguém não quiser responder, pode passar a vez ao seguinte.

Finda uma ronda, o segundo jogador sugere uma nova palavra.



Variantes / observações

Considere premiar a recordação mais bonita, a mais divertida ou a mais curiosa, ou até reunir algumas das melhores e redigi-las em formato de memórias.



80. Primeiras recordações

As datas festivas, tais como os aniversários, o Natal ou a Páscoa, são ótimas oportunidades para revelar recordações de infância.

Instruções

Foi convidado para um aniversário? Peça à pessoa para partilhar as suas recordações de infância, ou outras, incentivando os restantes convidados a fazer perguntas que sirvam para conhecê-la um pouco melhor.

Todos os presentes poderão intervir, contribuindo para uma conversa agradável.

Uma forma de tornar o momento mais surpreendente é preparar uma pequena apresentação que explique, por exemplo, a origem do nome da pessoa ou, no caso de se tratar de um aniversário, recordar os eventos mais marcantes que tenham acontecido nesse dia.

Convém deixar que os outros interrompam quando quiserem explicar algo relacionado com o que está a ser contado. Também é boa ideia deixar que sejam os intervenientes a direccionar a conversa.



Dificuldade



Material

Nenhum

Local do jogo

Sentados numa sala de estar, num terraço ou num jardim

**Dificuldade****Material**

Fotografias retiradas
de revistas ou jornais

Local do jogo

Onde quiser

87. Uma história fantástica

Contar histórias curtas, baseadas em eventos reais ou fictícios (ou numa mistura de ambos), é uma atividade divertida, criativa e que ajuda o cérebro a manter-se ativo. Os benefícios não revertem só a favor de quem conta a história, mas também de quem a ouve.

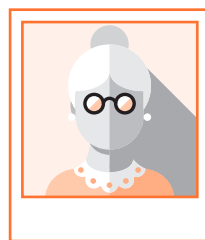


Instruções

Antes de mais, é necessário recortar fotos de temas variados. Se forem plastificadas, poderão ser usadas diversas vezes.

O jogo consiste em retirar aleatoriamente algumas fotos e contar uma história em que se consiga incluir alguns dos elementos que aparecem aí representados.

Para ser mais fácil, comece com três fotografias apenas. À medida que os participantes adquirem experiência, o número de imagens pode aumentar, contribuindo, assim, para que seja mais difícil contar uma história que estabeleça uma relação entre todas.



Variantes / observações

As histórias podem ser completamente inventadas ou em parte verdadeiras. No último caso, pode-se pedir aos jogadores que tentem adivinhar quais são os factos reais.



88. O meu diário

Criar um diário pessoal para registar os acontecimentos mais importantes e as atividades quotidianas permite, mais tarde, recordar momentos que poderiam ter sido esquecidos com o tempo, e fazê-lo com grande detalhe.

Instruções

Reserve alguns minutos ao fim do dia para anotar num caderno as principais atividades, alguns comentários sobre as mesmas, histórias que tenha vivido, etc.

Se quiser, pode ilustrá-lo com um desenho, colar uma foto ou recorte de jornal, ou recorrer a qualquer outro material decorativo.

Não é necessário escrever todos os dias, mas manter um registo é uma boa forma de resumir como lhe correu o dia, para que possa revê-lo mais tarde.



Variantes / observações

Também pode fazer um diário coletivo com um grupo de amigos, elementos de uma família ou utentes de uma residência, no qual sejam registadas histórias curiosas ou atividades extraordinárias.



Dificuldade



Material

- Caderno
- Caneta

Local do jogo

Sobre uma mesa

**Dificuldade****Material**

Um jogo de dominó completo

Local do jogo

Sobre uma mesa

95. Ganha-perde

O ganha-perde é jogado à maneira de uma partida de dominó. No entanto, aqui o vencedor é aquele que consegue usar menos peças ou fica com mais pontos no final da partida.



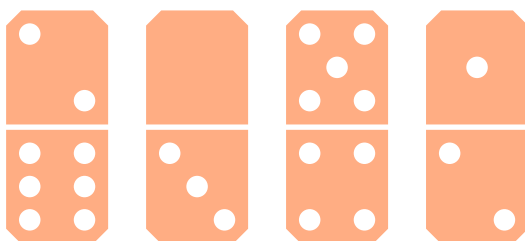
Instruções

Cada jogador retira sete peças de dominó – quem tiver a dupla mais alta abre o jogo.

Os participantes jogam à vez, seguindo a direção dos ponteiros do relógio. No caso de o número de participantes ser inferior a quatro, sempre que algum não possua nenhuma peça que possa jogar, tem de ir buscar ao conjunto das que sobraram até obter uma que seja possível usar.

É obrigatório jogar sempre que haja peças para o fazer e é aconselhável usar primeiro as que têm números baixos.

O jogo termina quando alguém fica sem peças ou quando ninguém tem peças que possa usar. O vencedor é aquele que tem mais peças ou mais pontos, consoante o que tiver sido estabelecido no início do jogo.





96. Chicago

Jogo originário do Egito, combina a sorte com o cálculo mental e a memória.

Instruções

Tem 11 rondas nas quais os participantes jogam à vez. Na primeira, cada jogador lança dois dados com o objetivo de obter a soma de dois pontos. Quem o conseguir ganha dois pontos.

Na segunda ronda, os jogadores terão de alcançar a soma de três, com o lançamento dos dois dados. Aqueles que o conseguirem recebem três pontos.

O jogo vai continuando, desta forma, até à ronda final. O vencedor é o jogador que tiver alcançado a pontuação mais elevada na totalidade das rondas.

Os pontos conseguidos por cada jogador devem ser anotados num papel. Alternativamente, pode ser pedido aos participantes que memorizem os pontos que vão obtendo.



Dificuldade



Material

Dois dados

Local do jogo

Sobre uma mesa