



**nova mente**

Associação de Apoio aos Traumatizados  
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

# CADERNO DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA 2

---

Exercícios de nível de dificuldade fácil e moderada

## CADERNO DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Este caderno contém um conjunto diversificado de exercícios de estimulação cognitiva que pretende essencialmente preservar ou melhorar o desempenho ou as funções cognitivas das pessoas que sofreram lesão cerebral, como sejam a memória, a atenção, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, o planeamento, entre outras.

Pretende-se assim que esta fase de isolamento social em que estamos a viver seja um bom motivo para se centrarem no vosso desenvolvimento pessoal e que este caderno contribua para ganhos em saúde e bem-estar.

Os exercícios apresentam diversos temas e diferentes níveis de dificuldade pelo que serão, certamente, um bom e importante desafio para todos. Antes de iniciarem cada exercício, deverão ler as respetivas instruções.

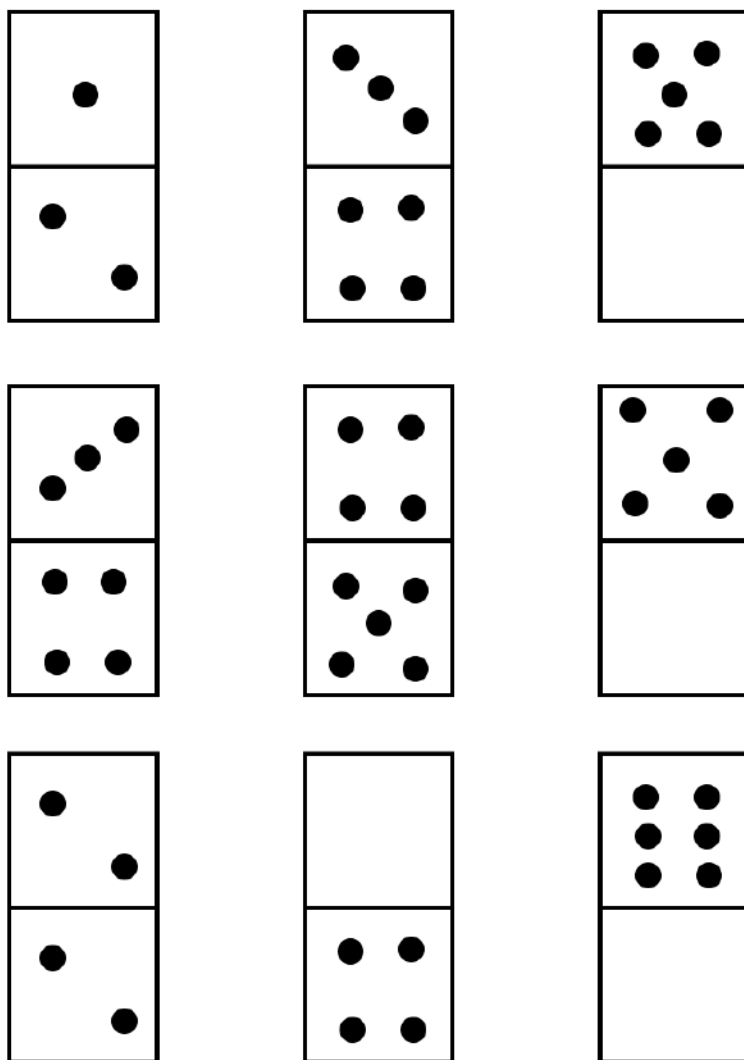
Esperamos que aproveitem esta oportunidade e que este caderno contribua para que os vossos dias sejam ainda mais proveitosos e com objetivos bem definidos.

**Bom trabalho!**

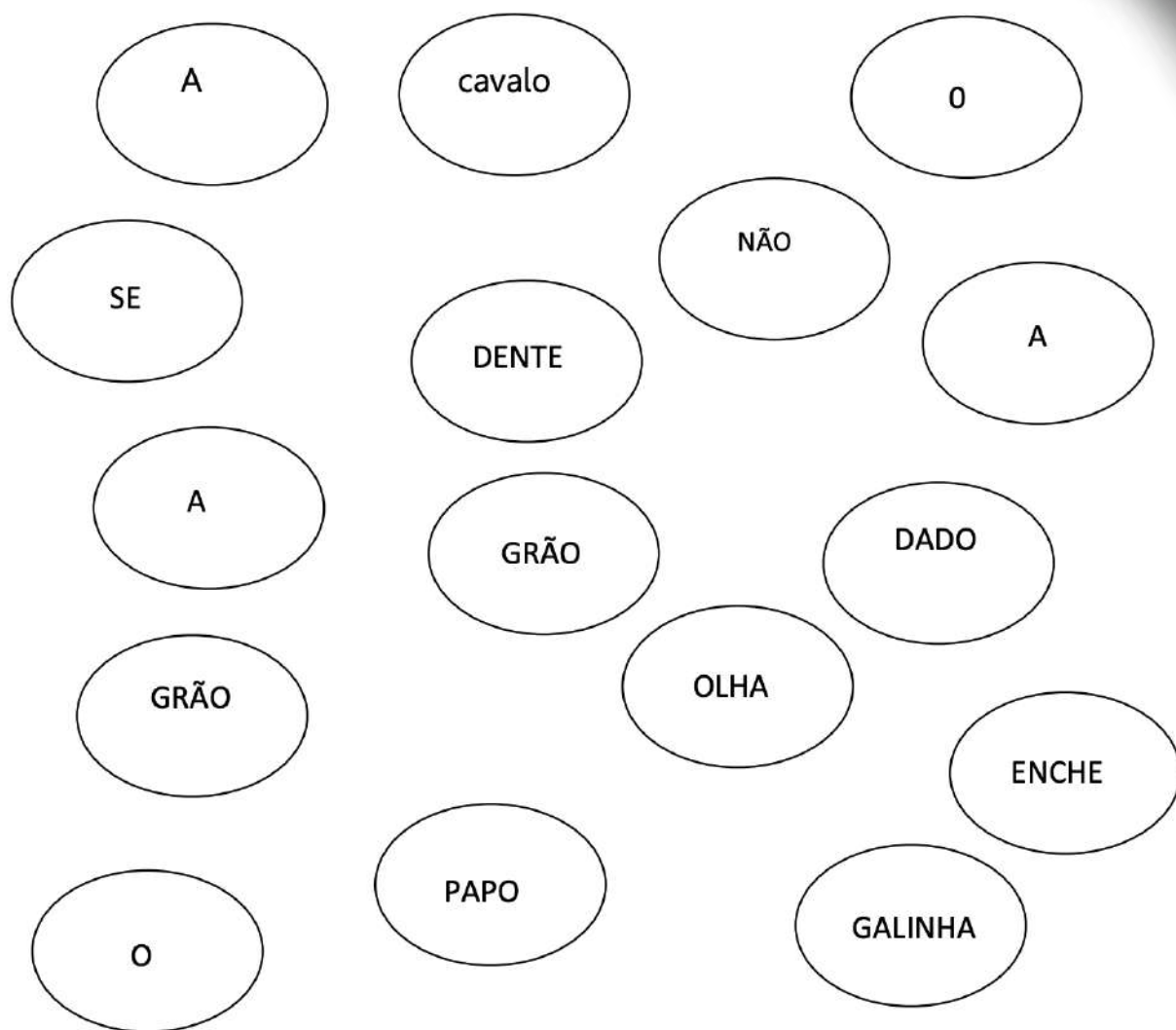
**1- Encontre a chave que se repete apenas três vezes.**



**2- Complete as sequências lógicas das peças de dominó, preencha os espaços, sabendo que não há dominós vazios.**



**3- Nas palavras seguintes encontram-se 2 provérbios populares procure-os e de seguida escreva-os em baixo.**



---

---



**4- No exercício seguinte peço-lhe que assinale com um círculo, as imagens repetidas em cada linha.**



**5- Em cada conjunto uma das imagens tem uma diferença em relação às outras, sem ver consegue indicar quais são?**

---

---

---

**6- Explique o porquê da sua escolha**

---

---

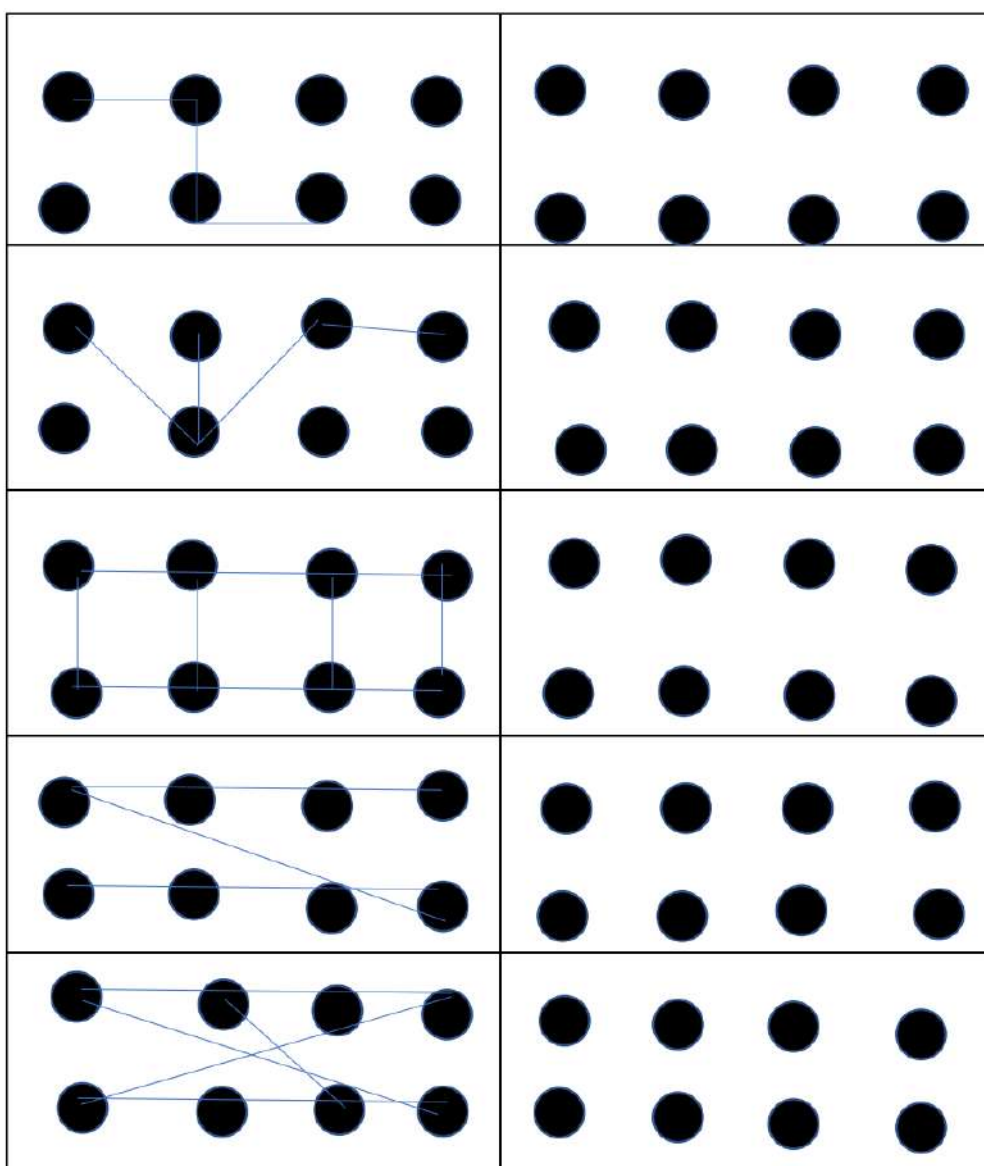
**7- Imagine que poderia ir para qualquer país no mundo, diga qual e o porquê.**

---

---

---

## 8- Junte os pontos, copiando o exemplo dado.





## 9- Circule as palavras repetidas.

Bravo	Baliza	Banana	Barco
Baviera	Bastilha	Beber	Baixo
Barril	Bravo	Balão	Bambo
Barrete	Bala	Bravo	Bala
Bata	Barba	Barricada	Banir
Baia	Bravo	Banquete	Barrete
Batismo	Batalha	Baunilha	Banda
Basalto	Barrete	Bandeira	Bando
Bagagem	Baldes	Bagunça	Barão
Bagageira	Baga	Barrar	Banquete
Banho	Banal	Barba	Bala
Bazar	Baleia	Baixaram	Bailarino
Baliza	Bacia	Bandelete	Barriga
Barricada	Barril	Bravo	Barco
Básico	Bala	Barco	Bastilha

**10- Olhe para as imagens durante 10 segundos, em seguida sem olhar para a imagem tente responder às questões.**



## 10.1

a) Quantas carruagens estão na imagem? \_\_\_\_\_

b) Quantas pessoas estão presentes na imagem? \_\_\_\_\_

c) De que cor é a camisola da pessoa em primeiro plano? \_\_\_\_\_





## 10.2

a) Quantas jogadores estão na imagem?

---

b) Qual o número da jogadora mais à esquerda? \_\_\_\_\_

c) Qual o número do jogador de Azul?

---





**novamente**  
Associação de Apoio aos Transmutados  
Câncer Esotérico e Seus Familiares

## 10.3

a) Quantos bancos são visíveis na imagem? \_\_\_\_\_

b) Quantos micro-ondas estão presentes na imagem? \_\_\_\_\_

c) De que cor é a panela em cima do fogão? \_\_\_\_\_



**novamente**  
Associação de Apoio aos Transsexualizados  
Ciberto Encontros e Seus Familiares



## 10.4

a) Que jogo estão a jogar?\_\_\_\_\_

b) Quantos jogadores estão visíveis na imagem?\_\_\_\_\_

c) Qual o número do jogador equipado de amarelo mais à esquerda da imagem?\_\_\_\_\_

d) Quais são as cores da bola ?

\_\_\_\_\_

**11- Ligue com um traço os números às cores correspondentes de acordo com a legenda.**

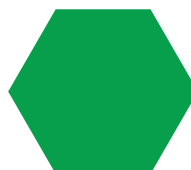
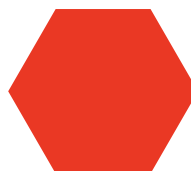
- 1- Vermelho
- 2- Verde
- 3- Amarelo
- 4- Azul

3

1

2

4





## 12- Tenha em atenção o seguinte código:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
U	V	W	X	Y	Z				
21	22	23	24	25	26				

a) Escreva o seu nome utilizando o código em cima. \_\_\_\_\_

b) Escreva um objeto.

\_\_\_\_\_

c) Escreva o nome de um animal.

\_\_\_\_\_

### 13- Utilizando o mesmo código do exercício anterior descubra as palavras em código.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

U	V	W	X	Y	Z
21	22	23	24	25	26

a) 2 1 18 3 15

b)                           
22 5 12 1

c)                                     
3 1 4 5 9 18 1

**14- Tente inventar um código só seu, e aplique-o, escrevendo algumas frases com ele.**

**15- Leia a seguinte notícia e de seguida responda a algumas questões sobre a mesma.**

**Marco de Canaveses, Porto, 01 maio 2020  
(Lusa) - *Marco de Canaveses vai remodelar um arruamento segundo um projeto de Siza Vieira, junto à igreja da cidade, também concebida pelo arquiteto portuense, para melhorar a fluidez rodoviária da zona, disse à Lusa fonte autárquica.***

- a) Qual a data da notícia? \_\_\_\_\_
- b) De que arquiteto é o projeto inicial? \_\_\_\_\_
- c) Junto a que edifício fica a rua que vai sofrer alterações?  
\_\_\_\_\_
- d) Qual o motivo da alteração ao projeto? \_\_\_\_\_

**16- Procure na sopa de letras os seguintes desportos: Golf; Surf; Ténis; Canoagem; Xadrez; Futebol; Andebol; Ciclismo; Esgrima; Hóquei; Polo; Boxe.**

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



**17- Junte as letras por ordem, tente não tocar as linhas umas nas outras, nem levantar o lápis.**

Z<sup>fim</sup> D M C  
O J F  
L U G  
I E R  
H Q B  
N  
V P  
A<sup>INICIO</sup> X S T

**18- Está a organizar uma festa e tem disponíveis 50€ para gastar, seguindo a tabela em baixo escolha aquilo que quer comprar, sabendo que não pode ultrapassar os 50€, tente comprar pelo menos 7 coisas, saiba ainda que à sua festa vão 10 pessoas.**

Balões	4€	Gelo	2€
Bolo de aniversário	15€	Jogos de tabuleiro	15€
Confettis	2€	Aperitivos variados	10€
1 Sumo	0,75 €	Discos	6€
100 Guardanapos	1,99€	Dvd	10€
15 Pratos descartáveis	0,99€	Prato principal (para 10 pessoas)	20€
1, 5 L de Água	1,35€	Tarte cheesecake	8€
10 Croquetes	7 €	Talheres (para 10 pessoas)	0,99€
1 Pão	1,50	Copos(para 5 pessoas)	0,50 €
0,75l de vinho	4,75€	Pinturas faciais	7 €
Decorações	10€		
Máquina de karaoke	30 €		

**a)** o que comprou, em que quantidades?

---



---

**b)** Sobrou dinheiro, quanto? \_\_\_\_\_

**c)** Que outras coisas poderia comprar?

---

**d)** Como poderia poupar dinheiro?

---



---



---

**19- Indique qual o país onde pode visitar os monumentos representados nas imagens.**



---



---



---



---

## 20- Indique sinónimos das palabras apresentadas.

Loja	Grande	Ótimo	Mau
Junto	Paciente	Taça	Talvez
Agradável	Bom	Franco	Sábio

Loja\_\_\_\_\_

Junto\_\_\_\_\_

Agradável\_\_\_\_\_

Grande\_\_\_\_\_

Paciente\_\_\_\_\_

Bom\_\_\_\_\_

Ótimo\_\_\_\_\_

Taça\_\_\_\_\_

Franco\_\_\_\_\_

Mau\_\_\_\_\_

Talvez\_\_\_\_\_

Sábio\_\_\_\_\_



**novamente**

Associação de Apoio aos Traumatizados  
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

# CADERNO DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

---

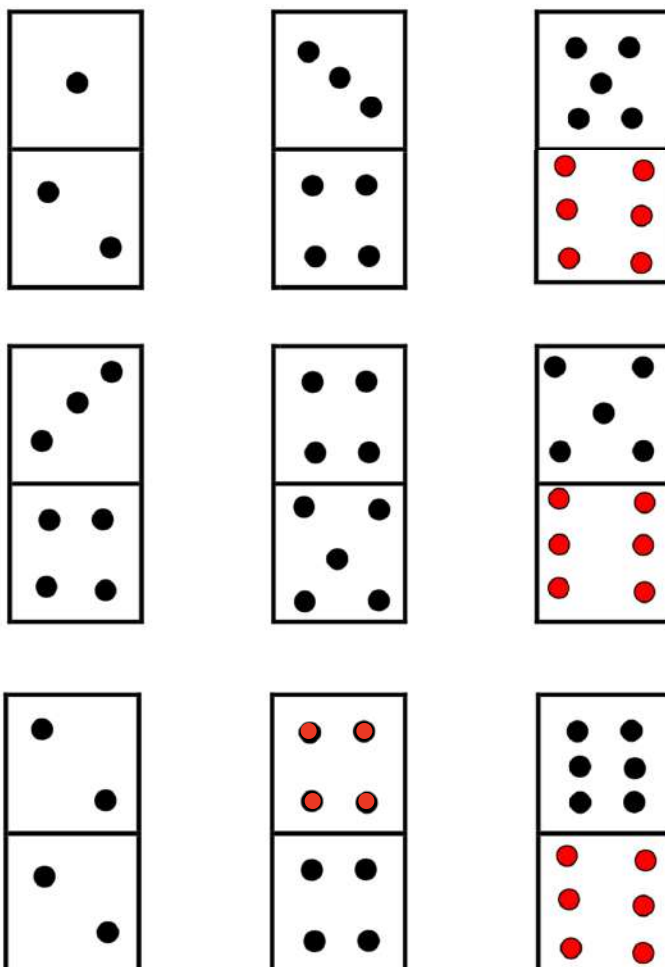
# Soluções



**1-A chave que se repete apenas 3 vezes é:**



**2- Complete as sequências de dominó.**



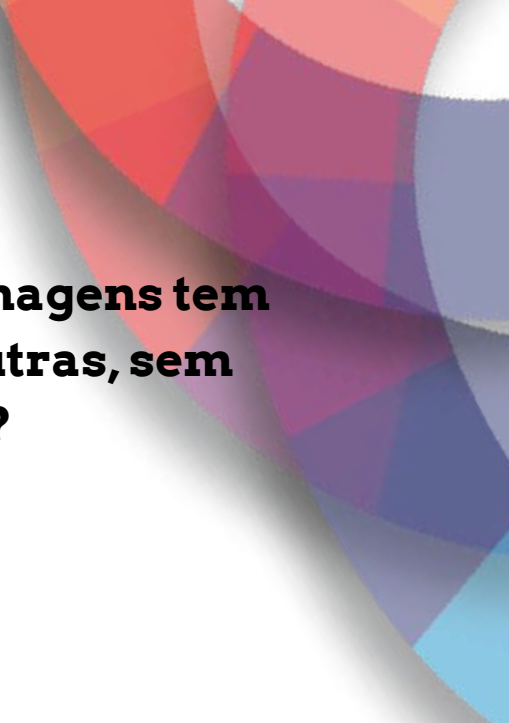
**3- Nas palavras seguintes encontram-se 2 provérbios populares procure-os e de seguida escreva-os em baixo.**

**a) A CAVALO DADO NÃO SE OLHA O DENTE**

**b) GRÃO A GRÃO ENCHE A GALINHA O PAPO**

**4- No exercício seguinte peça-lhe que aponte com um círculo quais as imagens repetidas em cada linha.**





**5- Em cada conjunto uma das imagens tem uma diferença em relação às outras, sem ver consegue indicar quais são?**

- a) Almofadas
- b) Camaleão
- c) Batata
- d) Máscara cor de rosa

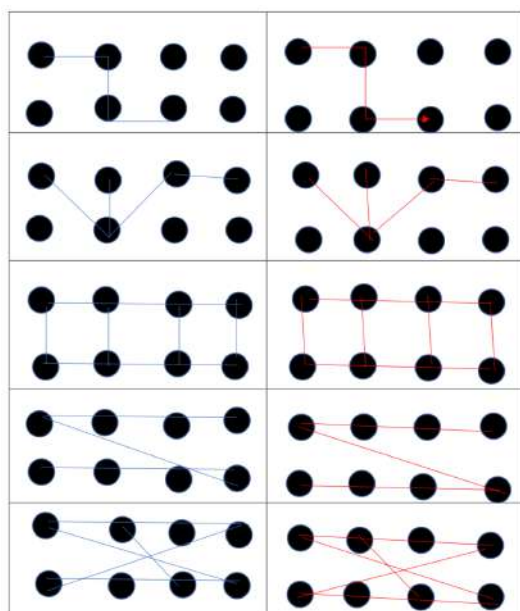
**6- Explique o porquê da sua escolha. Importa o raciocínio por de trás da lógica, por exemplo:**

- a) Almofada pois não é um objeto que sirva para medir algo
- b) Camaleão, pois não é um mamífero
- c) Batata, pois não é um fruto
- d) Máscara cor de rosa, pois é mais pequena que as outras.

**7- Imagine que poderia ir para qualquer país no mundo, diga qual e o porquê.**

É importante tentar manter uma conversa durante um pouco de tempo, refletir e explicar o porquê da escolha.

## 8- Junte os pontos, copiando o exemplo dado



## 9- Circule as palavras repetidas

**Bala** - 4

**Bravo** - 5

**Barco** - 3

**Barril** - 2

**Barricada** - 2

**Barrete** - 3

Bravo	Baliza	Banana	Barco
Baviera	Bastilha	Beber	Baixo
Barril	Bravo	Balão	Bambo
Barrete	Bala	Bravo	Bala
Bata	Barba	Barricada	Banir
Baia	Bravo	Banquete	Barrete
Batismo	Batalha	Baunilha	Banda
Basalto	Barrete	Bandeira	Bando
Bagagem	Baldes	Bagunça	Barão
Bagageira	Baga	Barrar	Banquete
Banho	Banal	Barba	Bala
Bazar	Baleia	Baixaram	Bailarino
Baliza	Bacia	Bandelete	Barriga
Barricada	Barril	Bravo	Barco
Básico	Bala	Barco	Bastilha



**10.1a) - 2**

**10.1b) - 3**

**10.1c) - Rosa**

**10.2a) - 3**

**10.2b) - 22**

**10.2c) - 10**

**10.3a) 4**

**10.3b) 2**

**10.3c) Laranja**

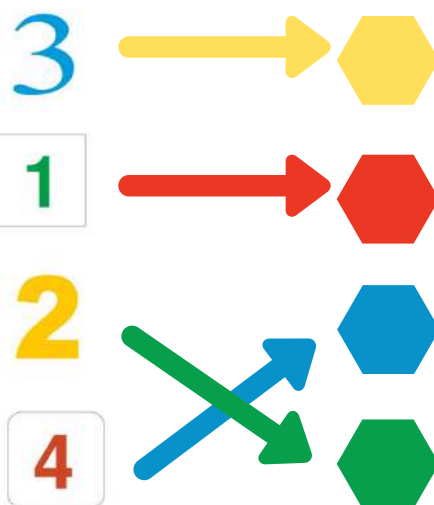
**10.4a) Andebol**

**10.4b) 6**

**10.4c) 12**

**10.4d) Azul e Amarelo**

**11- Leve os números as cores correspondentes.**



## **12 - Com o código fornecido crie as frases dadas.**

- a) Por exemplo: Ana Reis; 1 :7 :1 18: 5: 8: 19
- b) Por exemplo: Faca; 6: 1: 3: 1
- c) Por exemplo: Rato; 18: 5: 20 :15

## **13 - Utilizando o mesmo código do exercício anterior descubra as palavras em código.**

- a) Barco
- b) Vela
- c) Cadeira

## **14- Tente inventar um código só seu, e aplique-o, escrevendo algumas frases com ele.**

Seja criativo faça um código com números, ou símbolos, ou até sons.

**15- Leia a seguinte notícia e de seguida responda a algumas questões sobre a mesma.**

**15 a)** 1 de maio.

**15 b)** Siza Vieira.

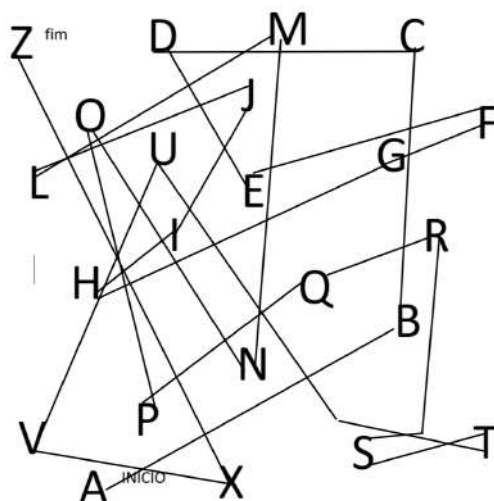
**15 c)** Igreja.

**15 d)** Melhorar a fluidez rodoviária da zona.

**16- Procure as palavras na sopa de letras.**

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

**17- Junte as letras por ordem, tente não tocar as linhas umas nas outras, nem levantar o lápis.**



**novamente**  
Associação de Apoio aos Traumatizados  
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

**18-**

- a) Verifique se as suas contas estão certas, e se **não** ultrapassou o valor dado.**
- b) Por exemplo 5,45€.**
- c) Dê exemplos de coisas que gostaria de ter numa festa, como por exemplo: Jogos de vídeo ou jogos tradicionais.**
- d) Por exemplo utilizar pratos de louça e não descartáveis.**

**19- Indique qual o país onde pode visitar os monumentos representados nas imagens.**

**Bélgica**



**Inglaterra**



**Itália**



**França**



**20- Indique sinónimos das palavras apresentadas. Por exemplo:**

Estabelecimento; Enorme; Maravilhoso;  
Horrível; Unido; Calmo; Troféu;  
Provavelmente; Delicioso; Bondoso;  
Espontâneo; Inteligente





# **novamente**

Associação de Apoio aos Traumatizados  
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias



Largo do Colégio, nº5,  
2750-324 Cascais



Avenida Infante Sagres, 349  
4405-565, Valadares,  
Vila Nova de Gaia



[www.novamente.pt](http://www.novamente.pt)



[facebook.com/novamente](https://facebook.com/novamente)



[associacao\\_novamente](https://instagram.com/associacao_novamente)