



novamente

Associação de Apoio aos Traumatizados
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

CADERNO DE **ESTIMULAÇÃO COGNITIVA**

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- Procure no quadro seguinte por linhas horizontais os números "5"

1	2	2	3	2	4	5	6	7	4
5	6	4	5	6	7	1	7	2	4
9	3	4	3	2	2	3	9	1	8
9	1	3	3	1	3	5	1	0	8
2	0	2	1	1	4	6	0	4	2
2	2	2	5	7	5	6	8	8	4
2	9	1	5	7	7	9	0	6	7
9	1	0	2	5	6	9	0	4	3
1	4	4	5	7	8	0	0	7	5
3	7	8	9	0	7	5	3	2	1
2	3	5	0	0	7	5	5	6	2
2	4	4	4	4	4	4	4	5	4
9	8	6	1	2	3	6	4	3	2
5	6	8	2	5	9	0	1	4	6
8	5	2	1	2	3	4	3	3	4
2	3	2	2	2	2	2	4	5	5



2- Procure no quadro seguinte as letras "a" e "n"

h	t	c	h	v	n	b	j	q	e
s	k	h	k	m	d	k	h	i	r
c	s	r	r	a	j	a	e	a	h
u	o	q	t	f	i	k	r	q	m
z	v	c	a	x	w	e	d	t	f
y	f	c	j	j	t	a	c	n	z
d	r	v	g	h	l	r	r	o	p
s	j	f	j	g	j	s	f	f	z
q	h	c	b	c	n	b	e	r	x
e	y	d	b	g	g	s	c	o	v
d	i	f	i	r	j	b	b	y	f
q	e	i	b	b	r	c	s	r	e
t	h	t	f	j	g	d	g	t	v
q	r	m	a	y	k	n	z	m	v
m	s	b	m	m	n	m	v	t	v
q	v	n	n	m	d	t	d	y	e

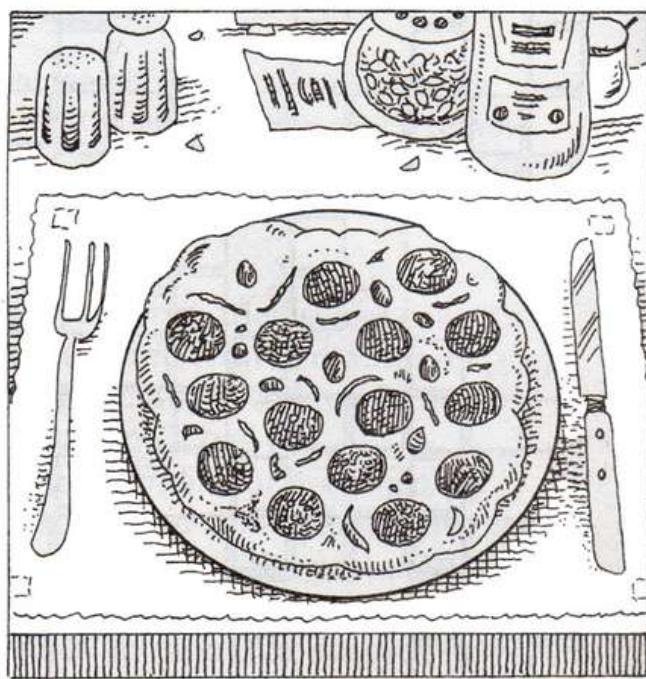
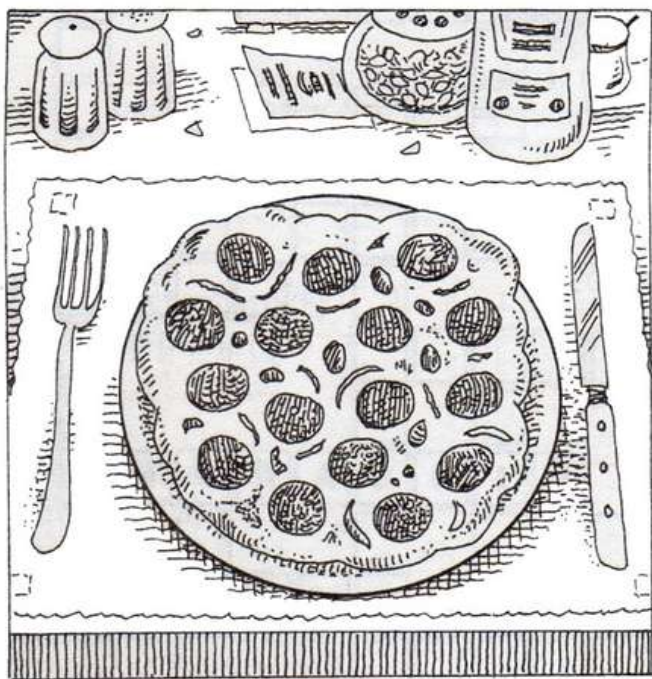


3- Procure no quadro a baixo o símbolo "π" e o símbolo "→"

→	•	&	≥	±	μ	β	≥	×	≤
©	≥.	€	≠	→	π	¥	&	→	€
≠	&	&	α	©	π	π	¥	≥	≥
©	→	¥	→	•	×	¥	•	β	→
×	©	±	€	→	→	©	€	©	≥
π	→	&	≥	×	×	→	&	≥	≠
β	→	β	π	β	•	α	€	€	≥
•	&	€	B	β	&	≥	&	×	©
€	B	π	©	→	±	€	\	≥	π
β	±	£	€	¥	β	¥	©	€	≠
©	€	β	•	B	©	•	&	≥	≥
≥	€	€	±	≥	≠	€	α	±	≠
β	€	β	→	€	→	→	π	≠	©
€	Π	→	¥	β	©	A	≠	β	≥
β	¥	¥	β	β	α	→	©	Π	β
≥	€	α	±	→	€	≠	≠	©	≠



4- Descubra as 7 diferenças



5- Escreva o nome destes objetos

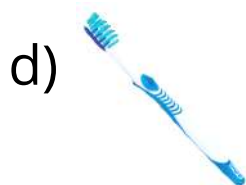








6- Para que servem os seguintes objetos?



a) _____

b) _____


c) _____

d) _____

e) _____

f) _____

7- Leia o seguinte texto ou peça para o lerem por si e tente memorizar o máximo de pormenores que consiga.



A Joana tem 55 anos,
nasceu em Coimbra, e hoje
em dia trabalha e vive em
Santarém, gosta de passear
no parque, e de ler policiais.
Tem 2 filhos e uma neta.

- a) Quantos anos tem a Joana?
- b) Que tipo de livros é que gosta de ler?
- c) Quantos filhos tem?
- d) Onde nasceu a Joana?

**8- Consegue recordar-se dos
objetos do exercício 6?
(Não é importante a ordem)**

**9- Consegue completar os seguintes
provérbios?**

Abril águas _____

Ladrão que rouba a ladrão tem _____

Quem conta um conto acrescenta _____

10- Consegue descobrir os provérbios através dos emojis?

Quais são os ditados populares?

1) 🐎 🎲 🏠 😊

2) 🌍 🏠 😜 👑

3) 😭 🙅 🍼

4) 🐵 🚫 🐝

5) + 🐣 🙅 🐣 🐣 ✈️

6) 😊 🏠 🙅 🙏

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

6- _____

11- Sabe alguma receita para um bolo de chocolate? Por favor descreva os ingredientes necessários assim como as quantidades.

Ingredientes

-
-
-
-

Quantidades

-
-
-
-

12- Caso não conheça nenhuma receita por favor leia o seguinte texto

“Este bolo de chocolate é tão fácil de fazer que é mesmo uma pena não experimentar, ainda antes do jantar. Ou guardar a receita para qualquer outro dia.

Ingredientes para o bolo:

4 ovos

2 chávenas de chá de açúcar

2 chávenas de chá de farinha

1 chávena de chá de óleo

1 chávena de chá de leite

1 chávena de chá de chocolate em pó

1 colher de sobremesa de fermento em pó



Pré-aqueça o forno a 180°. Enquanto isso, bata os ovos com o açúcar até formar um creme homogéneo. Adicione os restantes ingredientes, mexendo bem e leve a assar em forma untada por 45 minutos (ou até o palito sair seco).”

Quantas vezes aparece a letra “i”? _____

A que temperatura deve estar o forno? _____

Quais são os passos a seguir para fazer esta receita?



13- Que outra sugestão tem para completar a receita?

14- Recorda-se de alguma anedota? Poderia contá-la?

15- Poderia lembrar-se de alguma memória particularmente feliz?

16- O Manuel trabalha num supermercado infelizmente a calculadora avariou e ele tem que saber quanto dinheiro dar de troco aos seus clientes:

a) $20 - 15 =$ **c)** $10 - 3 =$ **e)** $10 + 3 =$

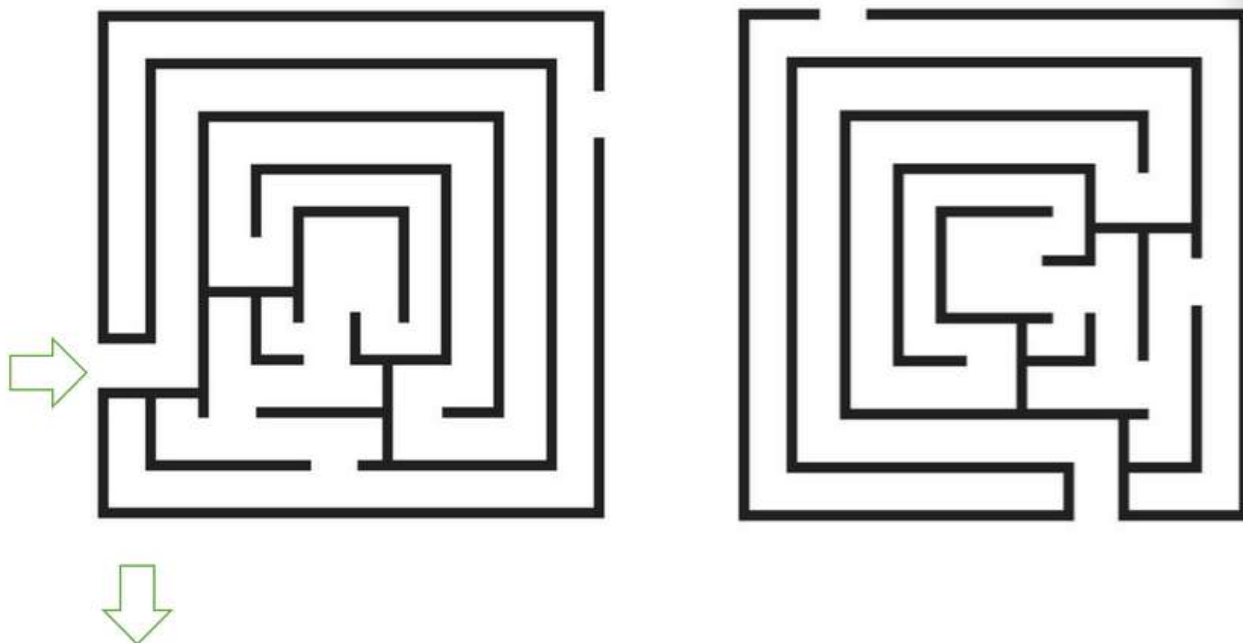
b) $45 - 5 =$ **d)** $4 + 9 =$ **f)** $3 \times 7 =$

g) O Sr. João deu uma nota de 20€ para pagar uma conta de 15 €, quanto é o seu troco?

h) A dona Mariza pagou uma conta de 17,50€ com uma nota de 20€ qual é o seu troco?

i) O menino Joaquim pagou as compras com 3 notas de 10€ a sua conta era de 23,75€ qual o seu troco?

17- Complete os seguintes labirintos



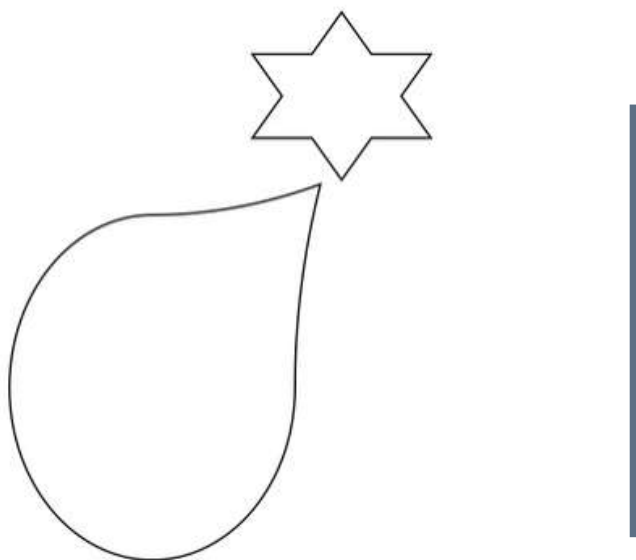
18- Diga-me, por favor o máximo de frutas de que se recorda. (45 seg)

-
-
-
-
-
-

19- Diga palavras começadas pela letra "P".

-
-
-
-
-
-

20- De seguida copie a imagem que se segue o melhor que conseguir.



21- Risque a palavra que não pertence a cada conjunto

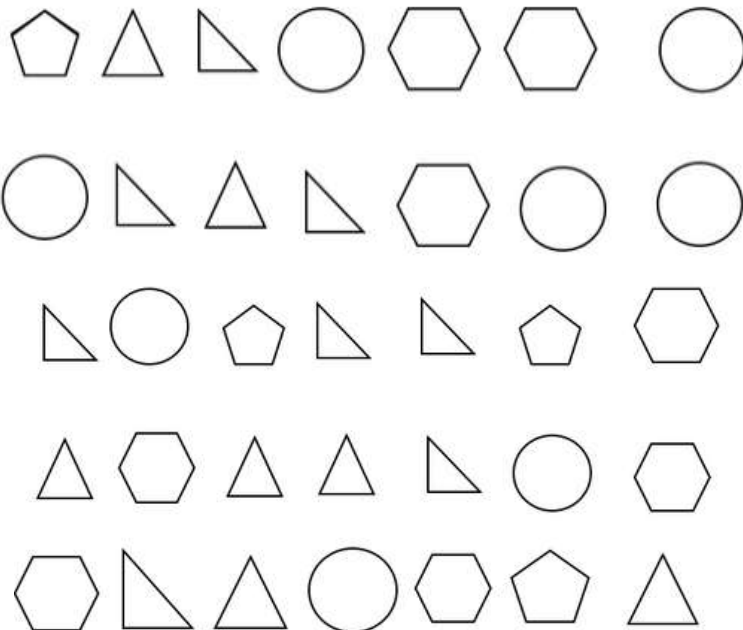
a	b	c	d
- Cão	- Baliza	- Mariana	- Mar
- Coruja	- Lençol	- António	- Asteroide
- Cavalo	- Bola	- Miguel	- Lua
- Cadeira	- Chuteira	- João	- Sol
e	f	g	h
- Telefone	- Jornal	- Malmequer	- Coelho
- Vela	- Livro	- Inês	- Canguru
- Rádio	- Revista	- Rosa	- Cabrito
- Tv	- Caneta	- Margarida	- Carro
i	j	l	m
- Morcego	-Carpinteiro	- Mesa	Calças
- Águia	- Alfaiate	- Pratos	- Camisola
- Tubarão	- Professor	- Cama	- Gorro
- Falcão	- Giz	- Torneira	- Frigideira

22- Forme palavras com as letras dadas





- maac _____
- laat _____
- ãoav _____
- omsu _____
- droqua _____
- tavisre _____













- rcoba _____
- igjare _____
- smae _____
- vetaga _____
- caabate _____

23- Circule as seguintes formas geométricas



24- Resolva as equações /contas de acordo com a legenda

 = 5	 = 2
 = 3	 = 10

 +  = _____
 +  = _____
 +  = _____
 +  = _____
_____ x  = 
 :  = _____

25- Complete as palavras com a (s) letra(s) em falta

Mari_
Ros_a
Me_a
Guit__ra
Pa_t_
Garra__

Lápi_
Port__a_
Mold__
Tec__d_
Ra_o
Caraco_



novamente

Associação de Apoio aos Traumatizados
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

CADERNO DE
ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Soluções

1-Procure no quadro seguinte por linhas horizontais os números "5"

R: Número total de "5" – **19**

2- Procure no quadro seguinte as letras "a" e "n"

Número total de "a" – **6**

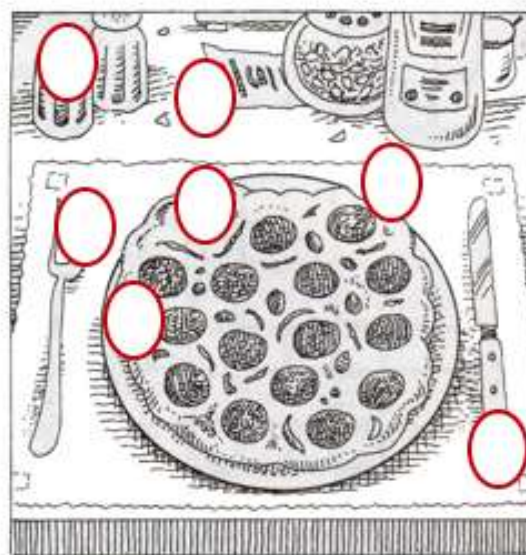
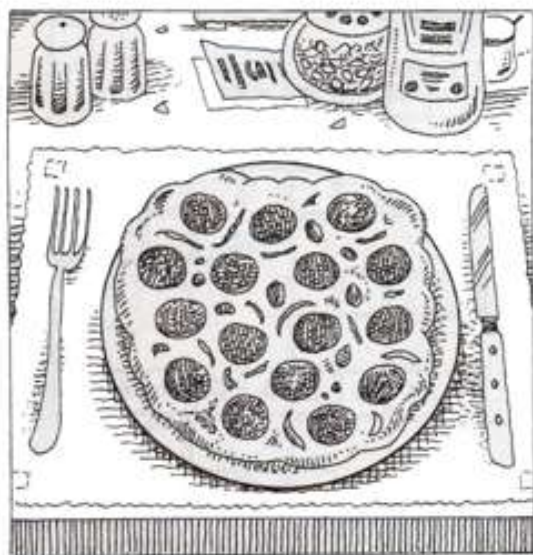
Número total de "n" – **7**

3- Procure no quadro abaixo o símbolo "π" e o símbolo "→"

"→" **18**

"π" **8**

4- Descubra as 7 diferenças



5-Escreva o nome destes objetos:

Chave

Chávena

Boca de incêndio

6- Para que servem os seguintes objetos ?

- a) **Mudar o canal da televisão**
- b) **Brincar/ Jogar a bola**
- c) **Escrever**
- d) **Escovar os dentes**
- e) **Pintar**
- f) **Cortar**

7- Leia o seguinte texto ou peça para o lerem

- a) **55**
- b) **Policiais**
- c) **2**
- d) **Coimbra**

8- Consegue recordar-se dos objetos do exercício anterior?

- Comando
- Bola
- Máquina de escrever
- Escova de dentes
- Pincel
- Faca

9- Consegue completar os seguintes provérbios?

Abril águas **mil**

Ladrão que rouba a ladrão tem **cem anos de perdão**

Quem conta um conto acrescenta **um ponto**

10- Consegue descobrir os provérbios através dos emojis?

- 1 - A cavalo dado não se olha o dente**
- 2 - Em terra de cego, quem tem um olho é rei.**
- 3 - Quem não chora, não mama.**
- 4 - Em boca fechada não entra mosca.**
- 5 - Mais vale um pássaro na mão que dois a voar.**
- 6 - Santos da casa não fazem milagre.**

11- Sabe alguma receita para um bolo de chocolate? Por favor descreva os ingredientes necessários assim como as quantidades

Para este exercício não há uma resposta padrão, qualquer resposta que faça sentido é a considerada correta.

12- Leia o seguinte texto:

Quantas vezes aparece a letra “i”? **17**

A que temperatura deve estar o forno? **180°**

Quais são os passos a seguir para fazer esta receita?

1- Pré-aqueçar o forno a 180°.

2- Bater os ovos com o açúcar até formar um creme homogéneo.

3- Adicionar os restantes ingredientes.

4- Mexer bem.

5- Levar a assar numa forma untada.

13- Que outra sugestão tem para completar a receita?

**14- Recorda-se de alguma anedota ?
Poderia contá-la?**

15- Poderia lembrar-se de alguma memória particularmente feliz?

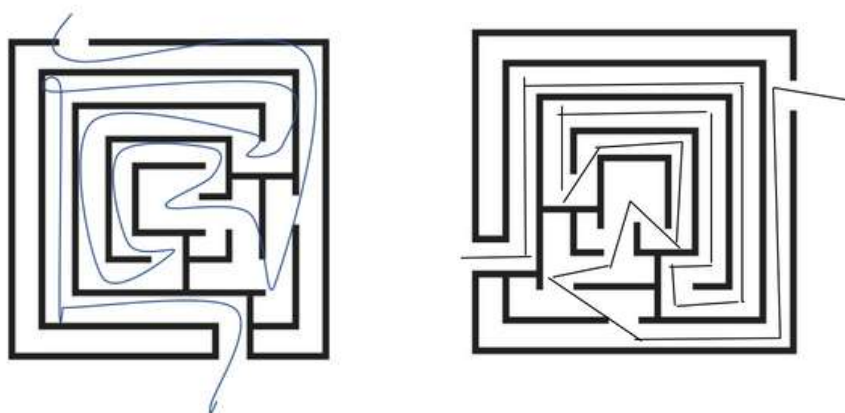
Aqui não há respostas “certas”, a ideia é promover o diálogo e a imaginação



16- O Manuel trabalha num supermercado infelizmente a calculadora avariou e ele tem que saber quanto dinheiro dar de troco aos seus clientes:

- a) $20 - 15 = 5$ c) $10 - 3 = 7$ e) $10 + 3 = 13$
b) $45 - 5 = 40$ d) $4 + 9 = 13$ f) $3 \times 7 = 21$
g) **5** h) **2,5** i) **6,25**

17 - Complete os seguintes labirintos



18- Diga-me, por favor o máximo de frutas de que se recorda. (45 seg)

Por exemplo: Maça, Pera, Laranja, Framboesa, Banana, Morangos, pêssego, etc.

19 - Diga palavras começadas pela letra "P".

Por exemplo: Pato, Pau, Parque, Parquímetro, Paulo, Pedra, Palhinha, Plano, etc.



20- Para esta atividade o importante é tentar fazer a atividade o melhor que conseguir, não é importante ficar perfeito, mas que os pormenores estejam no desenho.

21- Risque a palavra que não pertence a cada conjunto.

a- Cadeira	b- lençol	c- Mariana
d- mar	e- vela	f- caneta
g- Inês	h- carro	i- tubarão
j- giz	l- cama	m- frigideira

22- Forme palavras com as letras dadas

- **Maca/Cama**
- **lata/Tala**
- **Avião**
- **Sumo**
- **Quadro**
- **Revista**
- **Barco**
- **Igreja**
- **Mesa**
- **Gaveta**
- **Abacate**

23- Circule as seguintes formas geométricas

número total de  8

número total de  4

24- Resolva as equações /contas de acordo com a legenda

- 12
- 20
- 13
- 8
- 5
- 5

25- Complete as palavras com a(s) letra(s) em falta

- | | |
|--------------|-------------|
| • Maria | • Lápis |
| • Rosca | • Portugal |
| • Meca/ Mesa | • Moldura |
| • Guitarra | • Teclado |
| • Parte | • Rato/Ralo |
| • Garrafa | • Caracol |



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



facebook.com/novamente



[associacao_novamente](https://instagram.com/associacao_novamente)