



novamente

Associação de Apoio aos Traumatizados
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

CADERNO DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA 3

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- Responda as seguintes perguntas:

O quinto mês do ano é _____.

Já passámos esse mês? _____

Quantos dias faltam para o dia 13? _____

Quantos dias faltam para sábado? _____

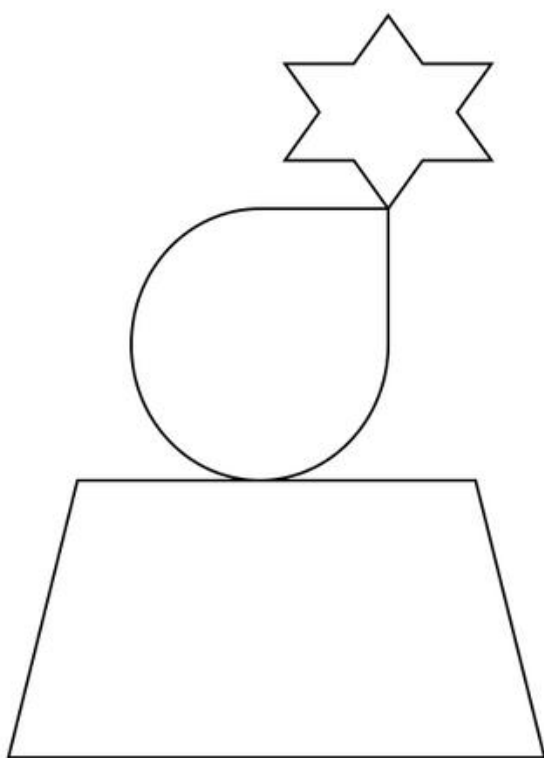
2- Procure no quadro seguinte os números "6":

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	4
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

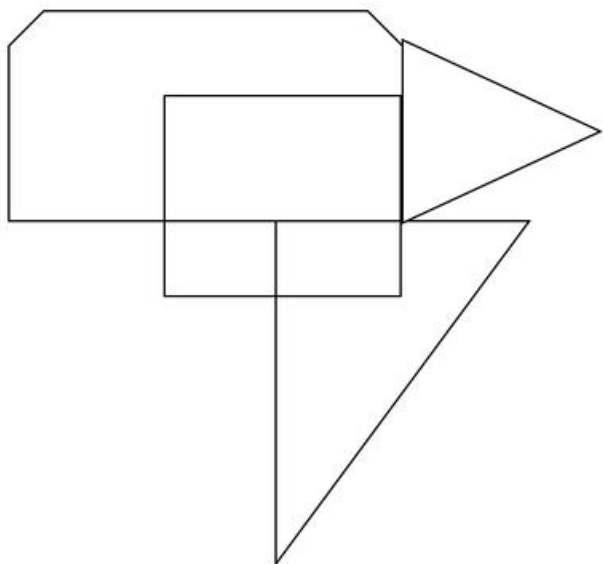
3- Procure no quadro seguinte as letras "L" e "M":

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	T	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	R	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

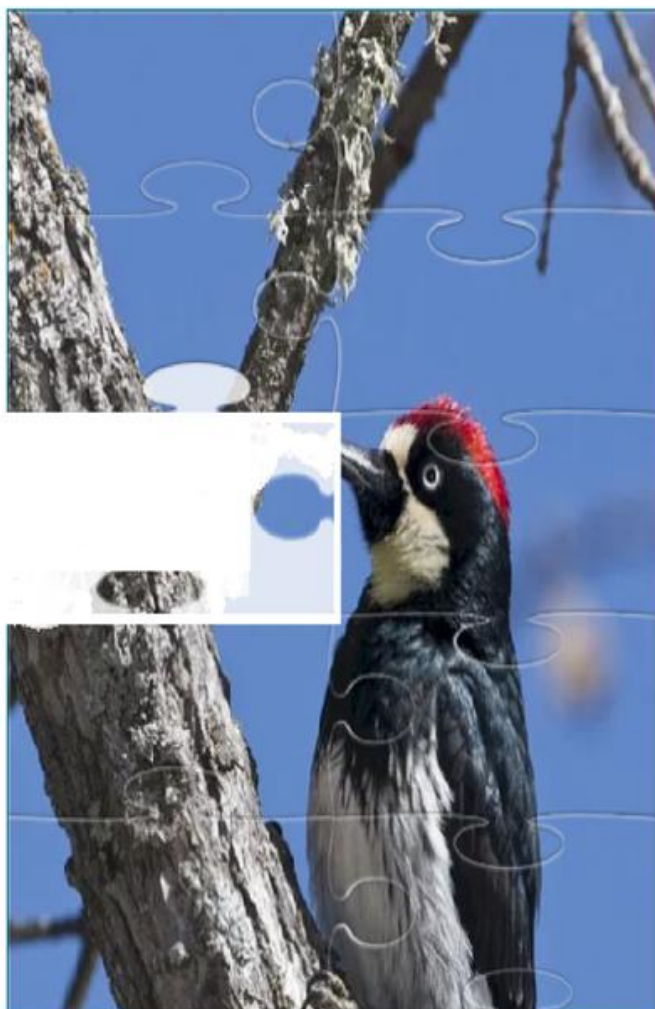
4- Copie a imagem que se segue o melhor que conseguir:



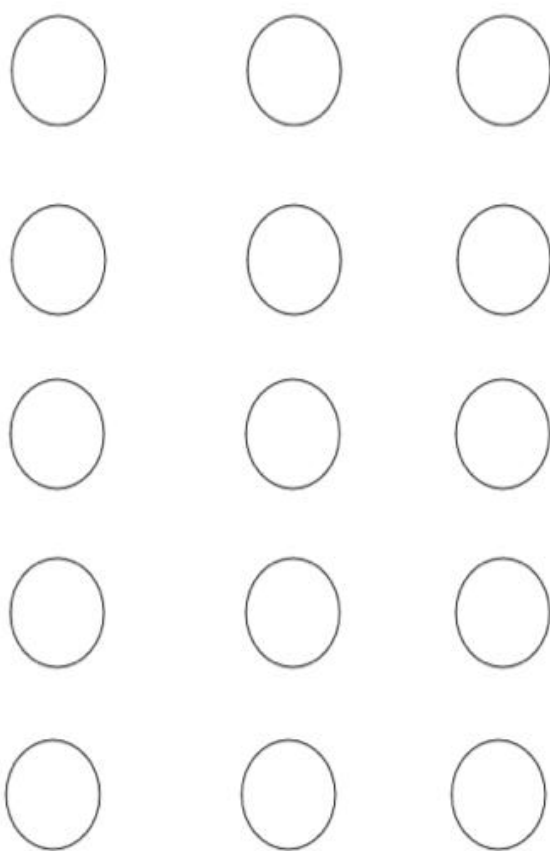
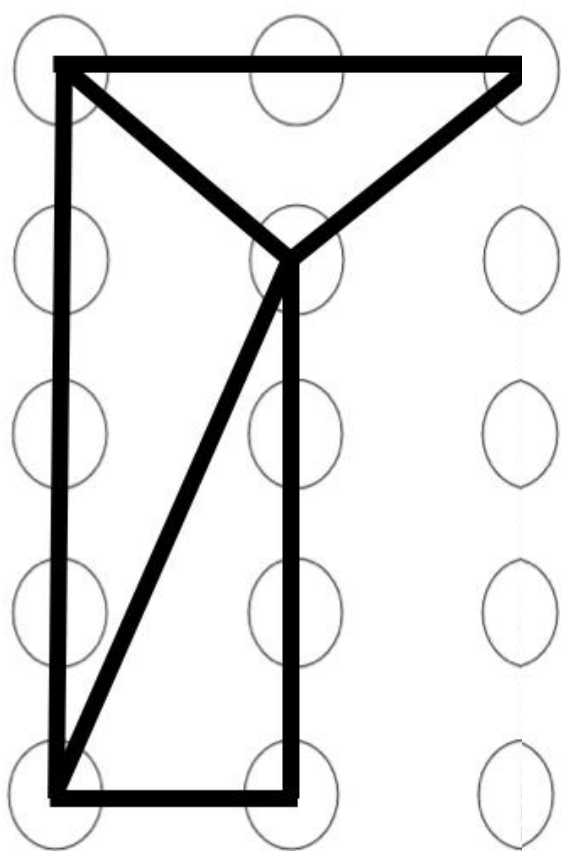
5- Copie a imagem que segue o melhor que conseguir:



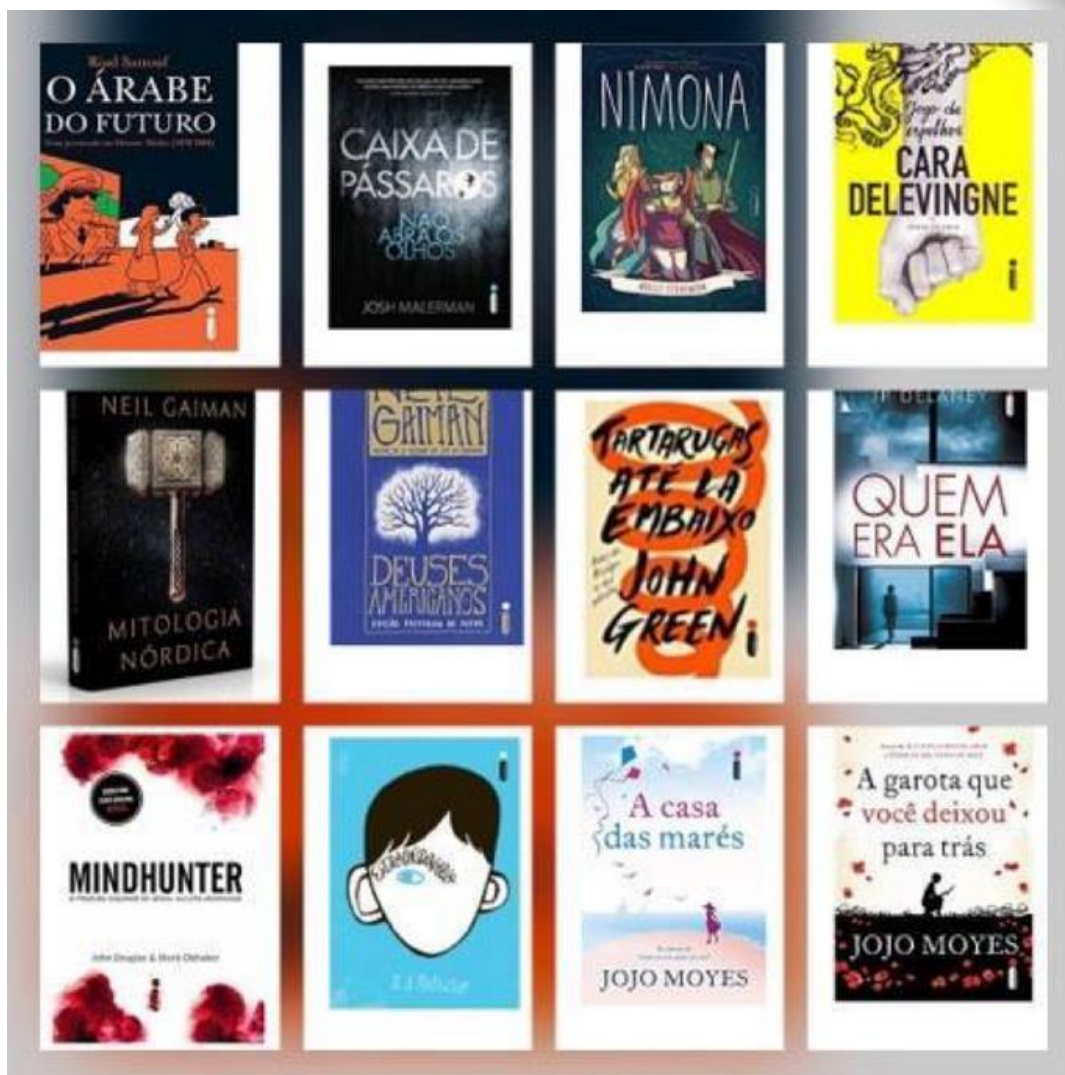
6- Resolva o puzzle:



7- Conecte os pontos de forma a que fique igual ao exemplo dado:



8- Olhe atentamente para a imagem e em seguida responda às perguntas.



a) Quantos livros estão na imagem?

b) Quantos NÃO são amarelos ?

9- Desenhe dois logotipos de marcas de carros que se recorde:



novamente
Associação de Apoio aos Traumatizados
Cérebro, Esqueleto e Sua Família

10- Indique em 30 segundos pelos menos 10 objetos que poderá encontrar numa sala de estar:

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

6 -

7 -

8 -

9 -

10 -

11- Leia o seguinte texto e depois tente fazer uma continuação para o mesmo, utilizando obrigatoriamente as palavras fornecidas em baixo:

Hoje era um dia como qualquer outro, levantei-me tomei banho e fui de carro para o trabalho. Apanhei um bocado de trânsito, parei para beber um café no sítio do costume, mas algo estava errado. Sentia um mal estar, era um sentimento estranho, que não conseguia identificar, decidi ignorar, e entrei na empresa, comecei a trabalhar mas algo não estava bem.

Palavras a utilizar na construção do seu texto:

Azul	Vermelho	Cão	Feio	Bonito	5	Radio
Estilo	Ficheiro	Jardim	Sofá	Cadeira	Fio	Lanterna



12- No quadro em baixo, escreva em 2 minutos o máximo de palavras que conseguir. Sendo necessário que comecem pela letra fornecida.

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

13- Circule no texto a baixo, todos os adjetivos existentes:

“A idade não é a realidade salva no mundo físico. A essência de um ser humano resiste ao passar do tempo. As nossas vidas são eternas, o que significa que os nossos espíritos continuam a ser tão jovens e vigorosos como quando éramos jovens.

Pensa no amor como um estado de graça... não é um meio para nada, mas sim o alfa e o ómega. Um fim em si mesmo.”

14- Leia o seguinte texto o mais rápido que conseguir:

É é nisto que eu acredito: que a mente livre e criativa do homem individual é a coisa mais valiosa no mundo. E é por isto que eu estou disposto a lutar: pela liberdade da mente tomar qualquer direção que queira, sem direção. E é contra isto que eu vou lutar com todas as minhas forças: qualquer religião, qualquer governo que limite ou destrua o indivíduo. É isto que eu sou e é esta a minha causa. Posso até compreender que um sistema baseado num padrão tenha que destruir a mente livre, pois esta é a única coisa que pode inspecionar e destruir um sistema deste tipo. Com certeza que compreendo, mas lutarei contra isso por forma a preservar a única coisa que nos separa das restantes espécies. Pois se a mente livre for morta, estaremos perdidos.

John Steinbeck, in 'A Leste do Paraíso'

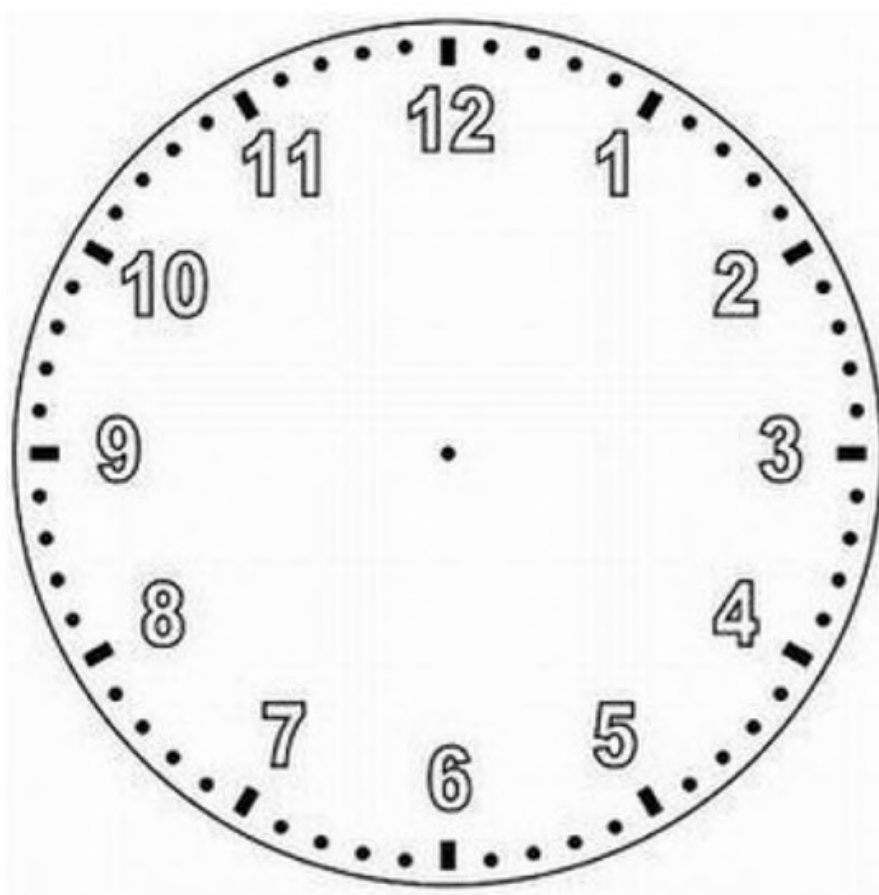
15- Leia o mais rápido que lhe for possível os seguintes trava línguas:

- Tecelão tece o tecido, em sete sedas de Sião, tem sido a seda tecida, na sorte do tecelão.
- Um limão de Milão, mil limões de Milão, um milhão de limões de Milão.
- O pinto pia, a pipa pinga. Pinga a pipa e o pinto pia. Quanto mais o pinto pia mais a pipa pinga.

16- Escreva em baixo uma pequena história onde inclua as palavras no quadro apresentado:

Alto	Montanha	Picareta	Corda	Frio	Fogo
Bandeira	Jovem	Iniciou	Cadeira	Pedra	Dias

18- Desenhe no relógio, os ponteiros de modo a que este indique as horas atuais:



19- Sabendo que mora em Telheiras indique o mínimo de estações de metro pelas quais tem que passar para ir à estação do parque.







R: _____

20- Consegue recordar-se da última vez que andou de metro? Para onde se deslocava? Ia acompanhado?

21- Realize mentalmente os seguintes cálculos:

$87-5=$	$45-7=$	$34+23=$	$48+5+8=$	$56+22=$
$21-7-2=$	$85+9+6=$	$33:3=$	$10+5+24=$	$7-2-5=$
$33+4+7=$	$44+3+6=$	$77+3+10=$	$6 \times 5=$	$7 \times 3=$
$40:2=$	$5+8+4+1=$	$24+12=$	$12 \times 4=$	$4 \times 5-2=$

22- Resolva as equações de acordo com a legenda:

 = 3	 = 6
 = 9	 = 1

$$\text{teddy bear} + \text{red car} =$$

$$\text{sailboat} + \text{teddy bear} =$$

$$\text{apple} + \text{teddy bear} =$$

$$\text{teddy bear} \times \text{red car} =$$

$$\text{teddy bear} \times \text{sailboat} = \text{apple}$$

23- Escreva o nome dos objetos apresentados em baixo:



24- Descreva para que servem os objetos apresentados em baixo: (médio)









25- Pense em 5 objetos e em seguida descreva para que servem esses objetos a alguém veja se a pessoa consegue advinha-los através da sua explicação:



novamente

Associação de Apoio aos Traumatizados
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias

CADERNO DE
ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Soluções

1- Responda as seguintes perguntas:

O quinto mês do ano é Maio. Já passámos esse mês? **Sim**

Quantos dias faltam para o dia 13? **25(P.E)**

Quantos dias faltam para sábado? **2(P.E)**

2- Procure no quadro seguinte os números "6":

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	4
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

3- Procure no quadro seguinte as letras "L" e "M":

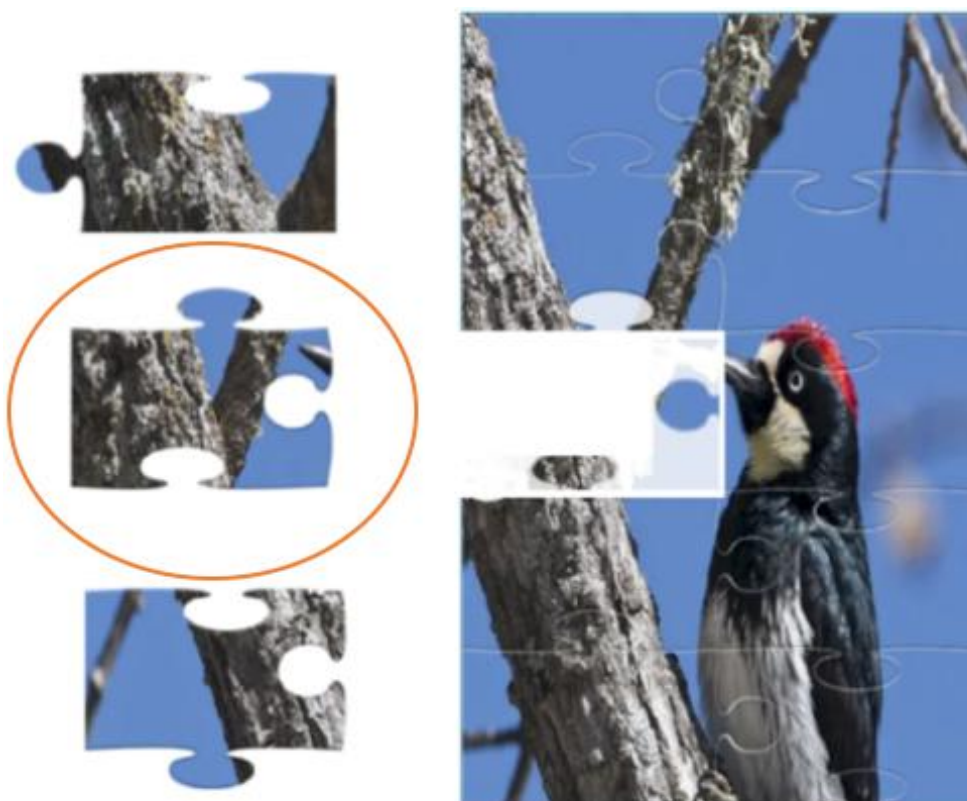
H	T	C	H	V	N	B	J	Q	E
S	K	H	K	M	D	K	H	I	R
C	S	R	R	A	J	A	E	A	H
U	O	Q	T	F	I	K	R	Q	M
Z	V	C	A	X	W	E	D	T	F
Y	F	C	J	J	T	A	C	N	Z
D	R	V	G	H	L	R	R	O	P
S	J	F	J	G	J	S	F	F	Z
Q	H	C	B	C	T	B	E	R	X
E	Y	D	B	G	G	S	C	O	V
D	I	F	I	R	J	B	B	Y	F
Q	E	I	B	B	R	C	S	R	E
T	H	T	F	J	G	D	G	T	V
Q	R	M	A	Y	K	N	Z	M	V
M	S	B	M	M	N	M	V	T	V
Q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



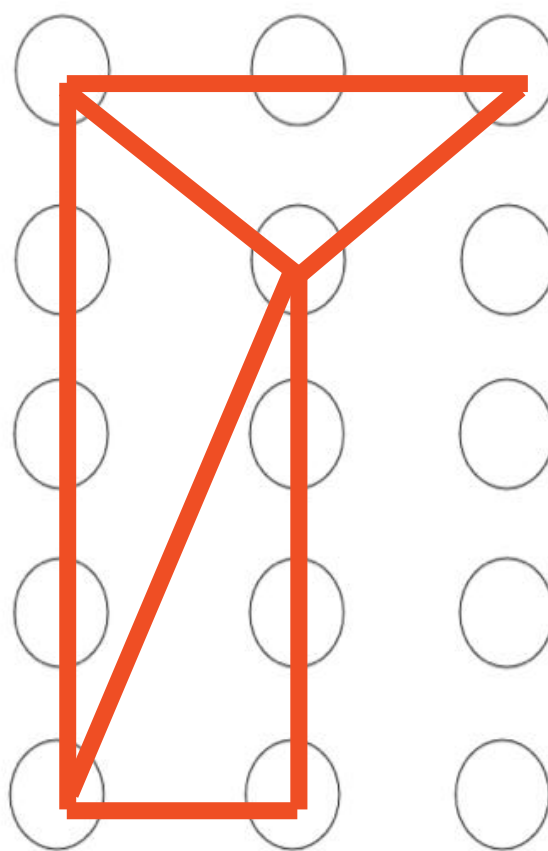
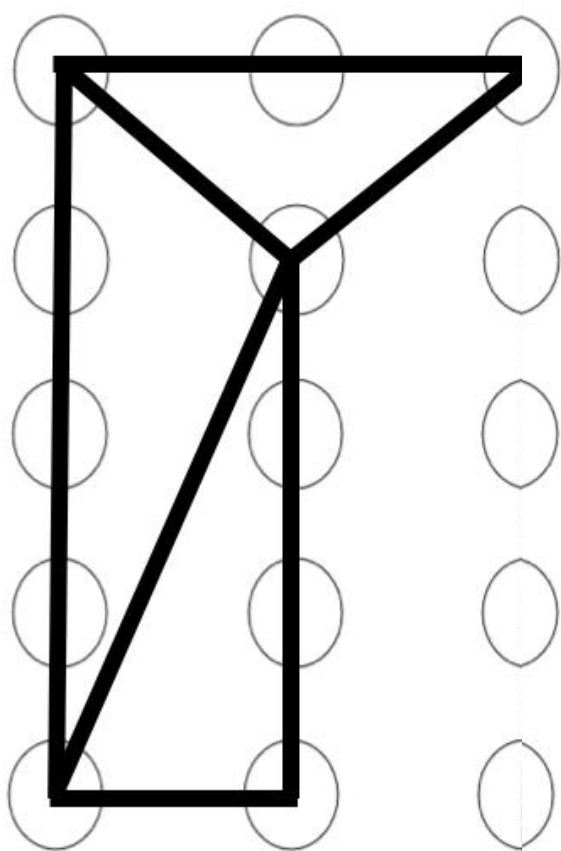
4- Confirme que inclui todos os pormenores da cópia, por exemplo as formas correctas no local correcto.

5- Confirme que inclui todos os pormenores da cópia, por exemplo as formas correctas no local correcto.

6- Resolva o puzzle:



7- Conecte os pontos de forma a que fique igual ao exemplo dado: (médio)



8- Olhe atentamente para a imagem e em seguida responda às perguntas.

a)12

b)11

9-confirme se os logotipos que desenhou são de carros, experimente mostrá-los a alguém e veja se essa pessoa consegue adivinhar o nome das marcas.

10- Por exemplo : Mesa, sofá, cadeira, tapete , televisão etc

11- Confirme que utilizou todas as palavras e que o texto faz sentido. O importante é ter imaginação.

12 -

Força	Verdade	Resto	Quadro	Beijo	Gato	Padre	Jogo	Gostar	Garfo
Haver	Bala	Zebra	Raro	Bola	Rasgar	Palavra	Queijo	Faz	Feito
Frasco	Nadar	Tela	Leite	Branco	Trocar	Nada	Sesta	Drama	Barco
Bilhete	Carro	Vela	Mar	Hesitar	Tola	Cobra	Dado	Garra	Galo
Báscula	Bravo	Talvez	Nada	Garrafa	Jeito	Busto	Ar	Barriga	Brio
Quiçá	Haver	Ermo	Mal	Gás	Gesto	Sino	Livre	Paz	Vão
Dor	Cabaz	Filme	Um	Expor	Já	Juiz	Uma	Dever	Orar
Visto	Deter	Zoar	Jóia	Cliente	Bruma	Casual	Depois	Piano	Ir

13 -

“A idade não é a realidade salva no mundo físico. A essência de um ser humano resiste ao passar do tempo. As nossas vidas são eternas, o que significa que os nossos espíritos continuam a ser tão jovens e vigorosos como quando éramos jovens.

Pensa no amor como um estado de graça... não é um meio para nada, mas sim o alfa e o ômega. Um fim em si mesmo.”

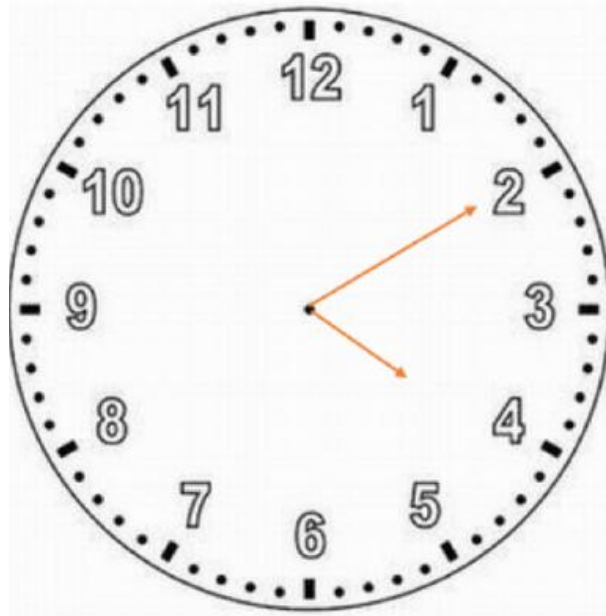
14 - Leia o texto as vezes que forem necessárias até que não se notem diferenças aquando da mudança de tipo de letra.

15 - Leia os trava línguas o mais rápido que lhe for possível, sem que cometa erros.

16 - Confirme que utilizou todas as palavras dadas e verifique se o texto faz sentido. O importante é usar a sua imaginação.

17 - Confirme se o seu texto faz sentido e peça a alguém que verifique a ortografia. Vá trabalhando o texto .

18- Por exemplo



19-



20 - tente descrever com o máximo de pormenor possível essa viagem e o motivo da mesma.

21-

$87-5=82$	$45-7=38$	$34+23=57$	$48+5+8=61$	$56+22=78$
$21-7-2=12$	$85+9+6=100$	$33:3=11$	$10+5+24=39$	$7-2-5=0$
$33+4+7=44$	$44+3+6=53$	$77+3+10=90$	$6 \times 5=30$	$7 \times 3=21$
$40:2=20$	$5+8+4+1=18$	$24+12=36$	$12 \times 4=48$	$4 \times 5-2=18$

22-

$$\text{teddy bear} + \text{red car} = 7$$

$$\text{sailboat} + \text{teddy bear} = 4$$

$$\text{apple} + \text{teddy bear} = 10$$

$$\text{teddy bear} \times \text{red car} = 6$$

$$3 \times \text{sailboat} = \text{apple}$$

23 -



Garfo



ampulheta



aspirador



Chave inglesa

24 -



P.E- Cavar



P.E- Jogar às cartas



P.E- Iluminar



P.E- Prender o cão
/Passear o cão

25 - Verifique se as pistas foram claras e se a pessoa a quem pediu ajuda conseguiu adivinhar os objectos em que pensou.



novamente

Associação de Apoio aos Traumatizados
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias



Largo do Colégio, n.º5,
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)