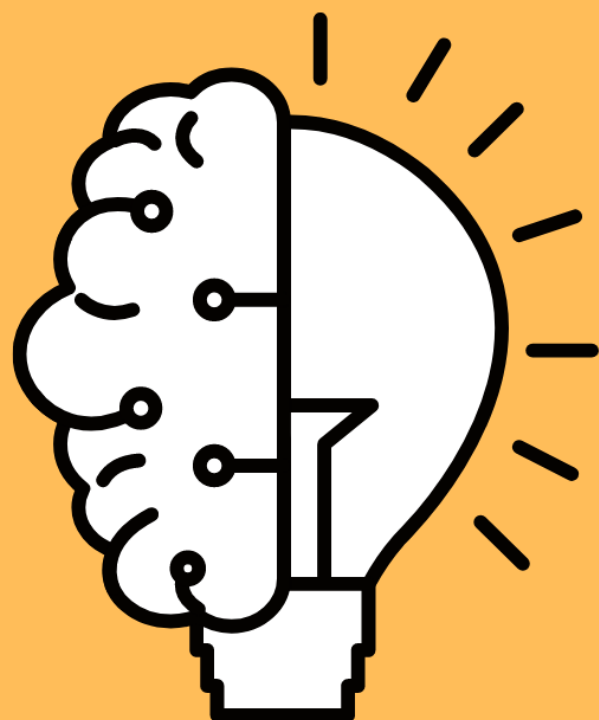


QUANTO MAIS EXERCITAR, MAIS  
LEMBRARÁ



# ATIVIDADES COGNITIVAS

LAIS LOPES DELFINO E IZABELLA LAGE



## Por que este E-book é importante?

Você já percebeu que, com o tempo, algumas tarefas simples **podem se tornar mais difíceis**, seja para o idoso com quem trabalha, ou até mesmo para um familiar? **Lapsos de memória**, como esquecer compromissos ou perder objetos, são comuns no envelhecimento, mas será que isso é apenas uma parte **natural do processo**? Ou será que o cérebro está **pedindo por mais estímulos**?

Como profissional que cuida de idosos ou como alguém preocupado com a saúde do próprio cérebro, você provavelmente já notou sinais de desmotivação, dificuldades em aprender algo novo ou até confusão. Isso acontece com a maioria dos idosos, mas se não for tratado, pode evoluir para algo mais sério, como declínio cognitivo ou demência.

A boa notícia é que, assim como qualquer outra parte do corpo, o cérebro **precisa de exercícios** para se manter ativo e saudável



**E não, isso não se aplica apenas aos idosos com quadros demenciais!** A estimulação cognitiva é para **todos** que querem preservar a memória, melhorar a atenção e manter o cérebro afiado por mais tempo.

**Brain Rot:** O que a palavra do ano de 2024 nos revela?

O termo "brain rot" tem sido usado para descrever o declínio das funções cognitivas causado por um consumo excessivo de conteúdos rápidos e superficiais, como vídeos curtos nas redes sociais. Esse "envenenamento" mental pode levar a uma diminuição da capacidade de concentração, perda de memória e dificuldade em processar informações complexas.

***O cérebro não é rígido— ele muda, se adapta e aprende ao longo da vida.***

Esse potencial de mudança tem nome: **neuroplasticidade.**

É graças a ela que conseguimos criar novas conexões entre os neurônios, fortalecer habilidades e até recuperar funções que pareciam perdidas.



A **estimulação cognitiva** aproveita essa capacidade natural do cérebro para mantê-lo ativo. Quando realizamos atividades que desafiam a atenção, a memória ou o raciocínio, estamos ajudando o cérebro a se reorganizar e a encontrar caminhos mais eficientes para funcionar.

Com o tempo, isso contribui para o fortalecimento da chamada **reserva cognitiva** — uma espécie de “estoque de estratégias” que o cérebro desenvolve para se proteger contra os efeitos do envelhecimento ou até de doenças neurológicas.

Ou seja, quanto **mais você estimula, mais o cérebro se fortalece**. Isso vale tanto para quem já sente dificuldades quanto para quem quer envelhecer com autonomia e qualidade de vida.

Neste e-book, vamos compartilhar atividades práticas e eficazes que podem ser aplicadas tanto no contexto profissional, ajudando no cuidado com idosos, quanto no seu próprio dia a dia, caso queira cuidar melhor da saúde mental.

Imagine se você pudesse aplicar essas atividades simples e eficazes no **seu trabalho ou até mesmo no seu próprio dia a dia**, trazendo **benefícios** reais para a qualidade de vida de quem você cuida ou de você mesmo. Vamos explorar juntos as melhores práticas para fortalecer o cérebro e preservar as funções cognitivas por mais tempo, de forma prática e acessível.



Este e-book é o **seu primeiro passo para transformar a saúde mental** e a qualidade de vida dos idosos ou de quem você ama.

**Vamos começar?**

## Vamos começar?

As letras abaixo estão embaralhadas. Organize-as para formar a palavra correta.

1. É P: \_\_\_\_\_

2 L S O: \_\_\_\_\_

3. L R O F: \_\_\_\_\_

4. ã M O \_\_\_\_\_

5. S A C A \_\_\_\_\_

6. S M A E \_\_\_\_\_

7. G F O O \_\_\_\_\_

8. L V A E \_\_\_\_\_

9. A L B O \_\_\_\_\_

10. E N L J A A \_\_\_\_\_

11. F E T N E L O E \_\_\_\_\_

12. D R G E A I L E A \_\_\_\_\_

13. C S I R A E D A A \_\_\_\_\_

14. M N C T D S O E U O \_\_\_\_\_

15. Ç S M B R A A L E N \_\_\_\_\_



Escreva um **nome próprio** e o **nome de um lugar** que comecem com cada uma das letras abaixo.

|   |  |  |
|---|--|--|
| A |  |  |
| B |  |  |
| C |  |  |
| D |  |  |
| F |  |  |
| G |  |  |
| L |  |  |
| M |  |  |
| P |  |  |
| R |  |  |



Preencha os espaços com uma destas palavras para criar novas palavras:

LOR – COR – LEN – STU – BIS – ZIN  
– LDO – BAN – MANI

BAR \_\_\_\_ TE    HU \_\_\_\_ DADE    PER \_\_\_\_ RER  
MA \_\_\_\_ SO    CO \_\_\_\_ HAR    CO \_\_\_\_ IR  
VE \_\_\_\_ ÁRIO    PO \_\_\_\_ TA    SAM \_\_\_\_ TA

CON – ELE – OLA – VET – MEL – DA  
– BID – PELA – VER

VER \_\_\_\_ DE    DES \_\_\_\_ DA    ES \_\_\_\_ DIDO  
BE \_\_\_\_ AS    REP \_\_\_\_ NTE    IN \_\_\_\_ NO  
SOR \_\_\_\_ E    PA \_\_\_\_ RIA    SE \_\_\_\_ HANTE



Marque na tabela abaixo os números que não se repetem:

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | 7  | 19 | 34 | 8  | 22 | 11 | 3  | 29 |
| 6  | 27 | 4  | 19 | 18 | 12 | 40 | 1  | 33 |
| 16 | 5  | 8  | 13 | 7  | 30 | 24 | 25 | 14 |
| 3  | 20 | 33 | 31 | 29 | 16 | 11 | 6  | 26 |
| 2  | 39 | 25 | 38 | 5  | 10 | 17 | 23 | 36 |
| 21 | 13 | 40 | 14 | 32 | 34 | 15 | 35 | 30 |
| 10 | 22 | 18 | 36 | 6  | 20 | 28 | 39 | 9  |
| 9  | 4  | 1  | 27 | 35 | 28 | 38 | 17 | 2  |
| 26 | 24 | 15 | 21 | 23 | 32 | 37 | 31 | 37 |



Neste exercício, iremos aplicar a estratégia de associação. Você irá conectar uma palavra à outra, seguindo o exemplo:

“

Ex: Chuva = Guarda-chuva = Rua  
= Trânsito = Buzina = Barulho =  
Fone de ouvido = Música = Festa

”

Importante: A palavra não precisa ter relação com a ideia inicial, mas sim com a palavra anterior

Associar, em sequência, pelo menos dez palavras, iniciando com:

Chave = \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Café = \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Viagem = \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Desafio de Memória Semântica. Complete o quadro abaixo com palavras que pertençam a cada categoria.

5 ilhas

5 objetos:

4 cidades

3 nomes de  
pássaros

Pense e escreva o maior número possível de palavras que rimem com as seguintes palavras:

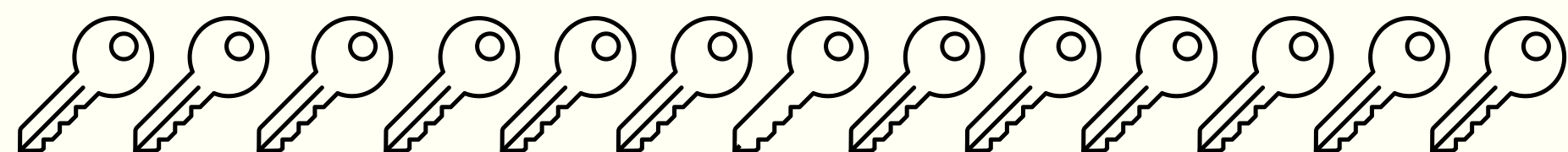
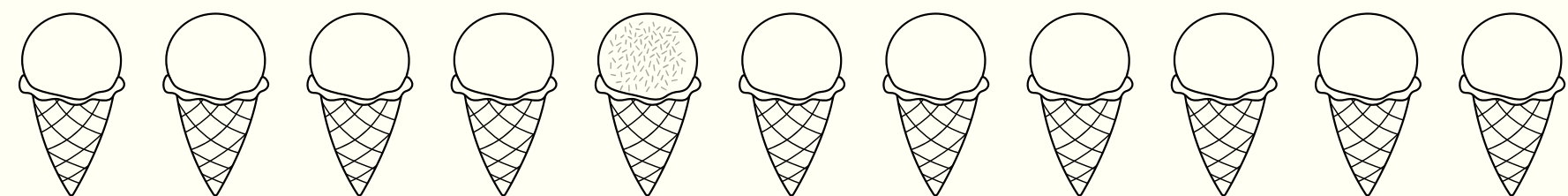
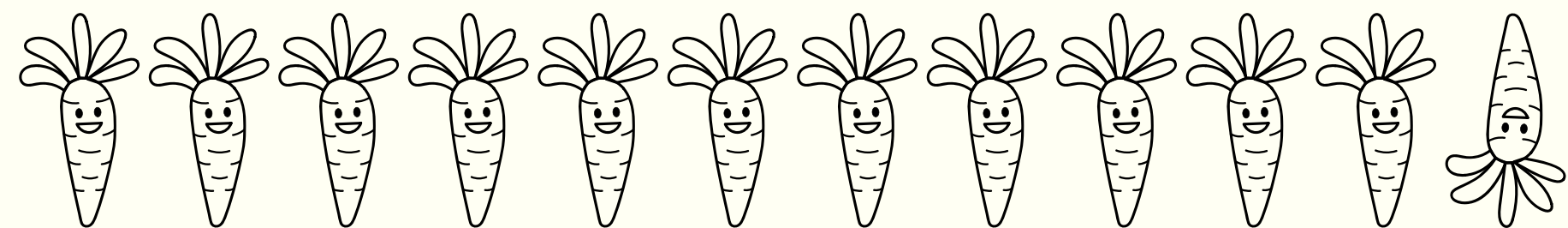
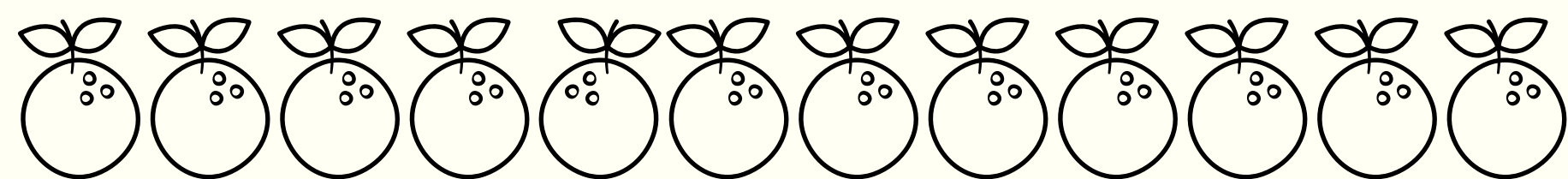
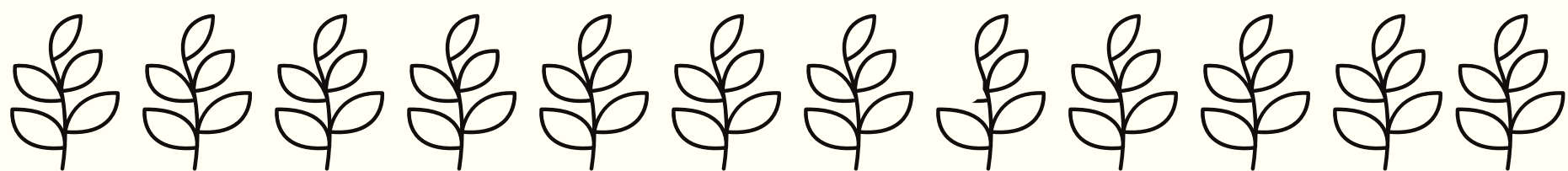
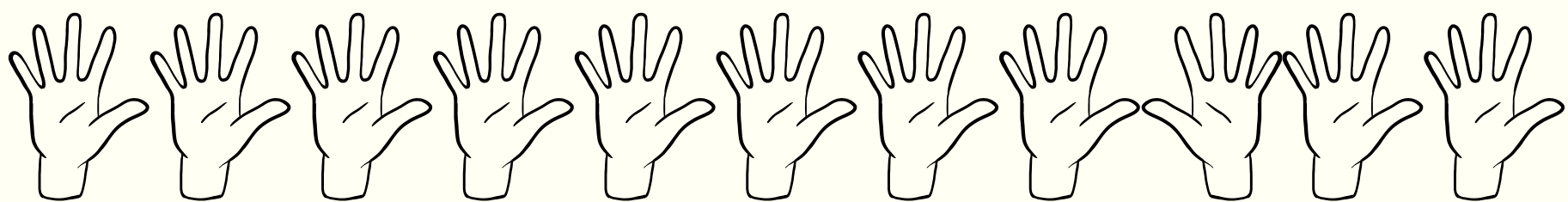
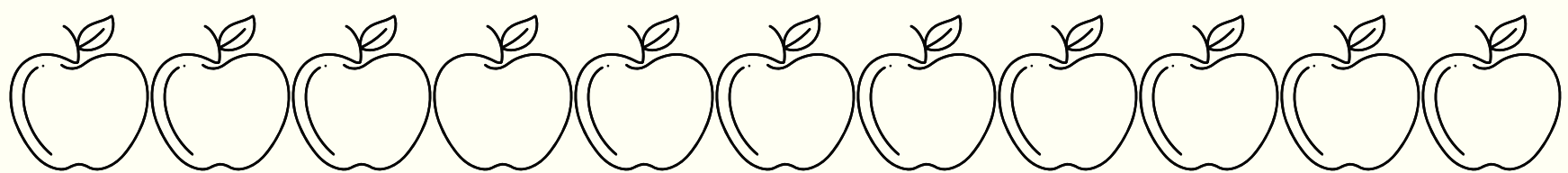
Coração: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Roda: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Padaria: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Festa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vamos trabalhar nossa **atenção visual**. Observe os desenhos abaixo com atenção. Em cada linha (ou grupo), um deles é diferente dos demais. Pinte de **azul** os que forem diferentes



Organize as frases que estão embaralhadas:

Silenciosas histórias antigas guardam árvores  
só entende o tempo que consegue as.

Mão clique mundo inteiro com na o palma do  
cabe um.

Transformar manteiga qualquer pode de um  
pão quentinho começo com o dia.

Nesta atividade, você será desafiado a escrever 100 palavras encadeadas, começando com a palavra “Martelo”. A última sílaba de cada palavra deverá se tornar a primeira da próxima

Martelo - Loucura - Rajado - Dominante

Escreva o nome de um artista (cantor, pintor, ator...) que comece com as letras abaixo:

|   |  |
|---|--|
| A |  |
| M |  |
| Q |  |
| V |  |

Leia o texto abaixo por aproximadamente 1 minuto. Depois, na folha seguinte você terá que responder algumas questões referente ao texto, sem consultá-lo.

### **A Cigarra e a Formiga**

Num dia de Verão, a Cigarra cantava feliz. Enquanto isso, uma Formiga passou por perto. Vinha cansada, carregando penosamente um grão de milho que arrastava para o formigueiro.

— Por que não ficas aqui conversando um pouco comigo, em vez de te cansar tanto? Perguntou-lhe a Cigarra.

— Preciso arrecadar comida para o Inverno — respondeu-lhe a Formiga. — Aconselho-te a fazer o mesmo.

— Por que devo me preocupar com o inverno? Comida não nos falta... — respondeu a Cigarra, olhando em redor. A Formiga não respondeu, continuou o seu trabalho e foi embora.

Quando o Inverno chegou, a Cigarra não tinha nada para comer. No entanto, viu que as Formigas tinham muita comida porque a tinham guardado no Verão. Distribuía-na diariamente entre si e não tinham fome como ela. A Cigarra compreendeu que tinha feito mal...

1) Quais são os animais dessa história?

R: \_\_\_\_\_

2) Quem cantava feliz?

R: \_\_\_\_\_

3) Quem passou cansada por perto da Cigarra?

R: \_\_\_\_\_

4) O que a formiga carregava para dentro do formigueiro?

R: \_\_\_\_\_

5) Quem trabalhava para ter comida durante o inverno?

R: \_\_\_\_\_

6) Quem não tinha nada para comer quando o inverno chegou?

R: \_\_\_\_\_

Na atividade abaixo escreva o nome de três marcas de cada produto:

Sabão em pó

Creme Dental

Carro

Roupas

Televisão

Panela

Complete os espaços abaixo com diferentes sílabas, de forma que com o mesmo final tenhamos palavras diferentes:

Exemplo:

Ca

ma

Go

ma

A

ma

Fa

ma

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |
| _____ta | _____do | _____la |

Resolva as seguintes questões:

Há um tanque que possui metade da capacidade de um maior. Se a maior armazena 40 litros, juntando os dois, quanto teremos?

R: \_\_\_\_\_

Depois de gastar a metade do seu salário, restou 685 reais. Qual o valor do salário?

R: \_\_\_\_\_

Depois de correr 500 metros, ele voltou a metade do caminho percorrido. Quantos metros ao todo ele correu?

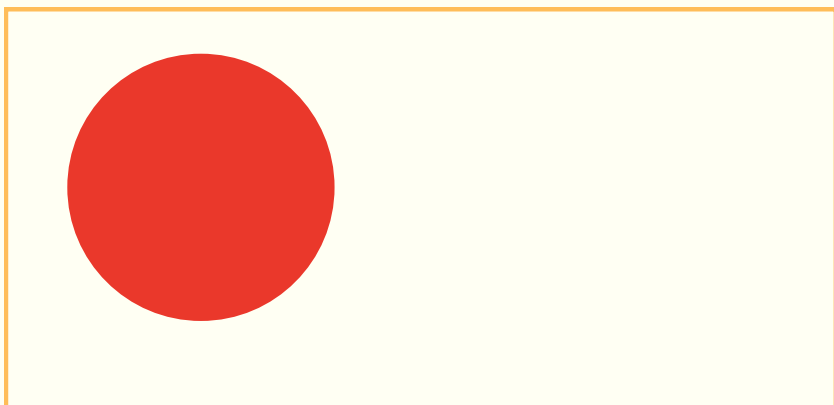
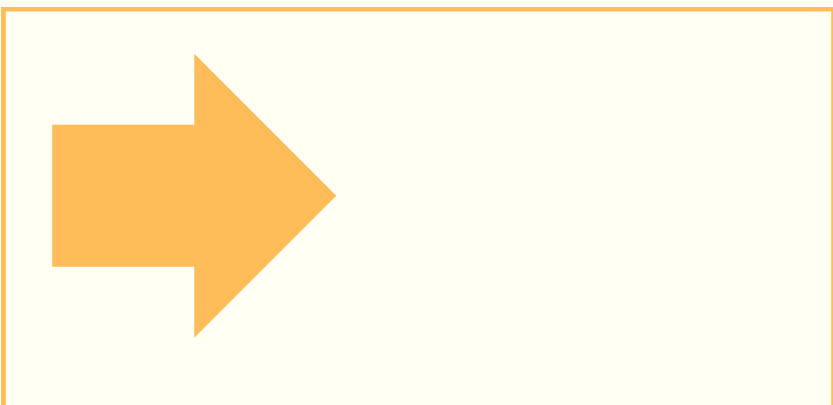
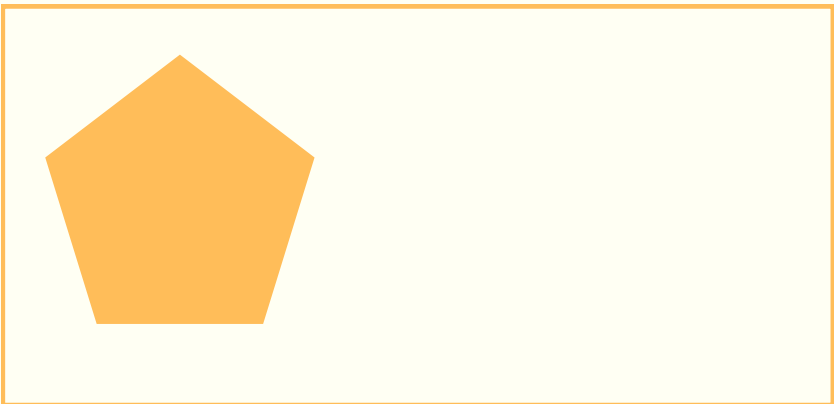
R: \_\_\_\_\_

Ele cortou 10 frutas ao meio. Depois pegou metade de tudo que obteve e cortou ao meio. Quantas partes ele obteve ao final do processo?

R: \_\_\_\_\_



Na atividade abaixo copie as figuras usando sua  
mão não-dominante (Se você é destro, escreva  
com sua mão esquerda e vice-e-versa)



Coloque o número que falta:

$5 + \underline{\hspace{1cm}} = 19$

$22 + \underline{\hspace{1cm}} = 29$

$20 + \underline{\hspace{1cm}} = 32$

$9 + \underline{\hspace{1cm}} = 14$

$31 + \underline{\hspace{1cm}} = 46$

$38 + \underline{\hspace{1cm}} = 44$

$3 + \underline{\hspace{1cm}} = 17$

$64 + \underline{\hspace{1cm}} = 72$

$26 + \underline{\hspace{1cm}} = 38$

$2 + \underline{\hspace{1cm}} = 15$

$49 + \underline{\hspace{1cm}} = 63$

$17 + \underline{\hspace{1cm}} = 42$

$8 + \underline{\hspace{1cm}} = 23$

$77 + \underline{\hspace{1cm}} = 90$

$48 + \underline{\hspace{1cm}} = 56$

$6 + \underline{\hspace{1cm}} = 22$

$33 + \underline{\hspace{1cm}} = 47$

$28 + \underline{\hspace{1cm}} = 39$

Escreva 3 palavras que terminem com VEL:

Escreva o nome de 2 frutas que não tem a letra A:

Escreva o nome de 3 Estados brasileiros que  
comecem com a letra S:

Para finalizar, vamos exercitar a **Memória Autobiográfica**. Ela é a responsável por guardar os acontecimentos da nossa própria vida: pessoas que conhecemos, lugares onde estivemos, momentos que marcaram a nossa história.

Ela é importante porque nos ajuda a manter a nossa identidade, a reconhecer quem somos e a nos conectar com as nossas emoções e experiências. Estimular essa memória fortalece vínculos afetivos e ativa regiões do cérebro ligadas à linguagem, emoção e organização temporal

Pense em um momento **especial da sua vida**. Pode ser algo simples ou marcante — o importante é que tenha significado para você.

Que lembrança veio à sua mente?

Onde você estava nesse momento?

Quem estava com você?

Qual foi a música que marcou este momento?

Agora, se quiser compartilhar essa música comigo, vou adorar ouvir! Você pode:



**Me contar pelo WhatsApp clicando aqui**

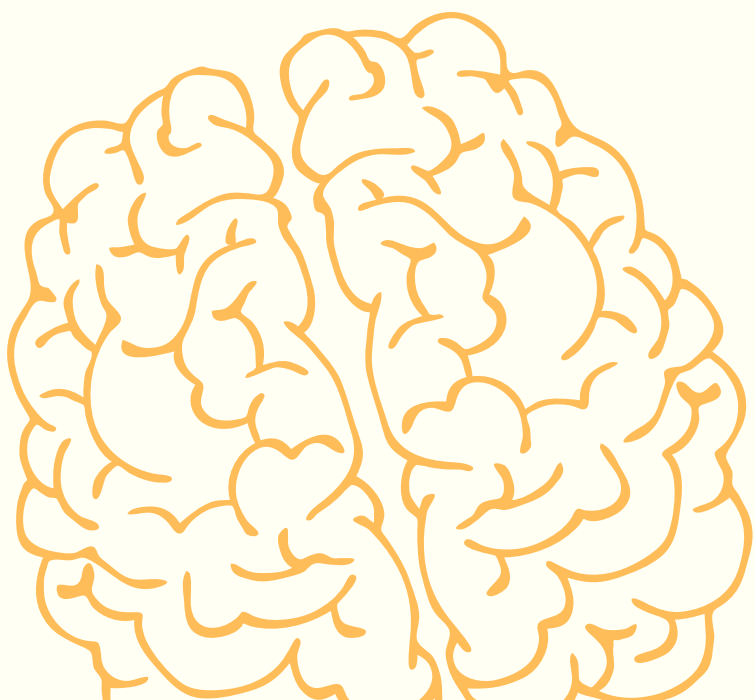


Ou me marcar no Instagram com a frase  
*"Essa música marcou um momento especial da  
minha vida"*

E marque: **@atividadescognitivas**



# RESPOSTAS



### Página 7

Pé – Sol – Flor – Mão – Casa – Mesa – Fogo – Vela – Bola – Janela – Telefone – Geladeira – Escadaria – Documentos – Lembranças

### Página 8

Resposta livre. Alguns exemplos: **A**: Ana, Amazonas; **B**: Bruno, Brasil; **C**: Clara, Colégio; **D**: Daniel, Deserto; **F**: Fernanda, Fazenda; **G**: Gabriela, Grécia; **L**: Lucas, Lago; **M**: Marina, Mercado; **P**: Pedro, Praia; **R**: Rita, Rodoviária.

### Página 9

Bar**b**ante; Mal**d**oso; Vestu**u**ário;  
Hum**a**nidade; Coz**i**nhar; Pol**e**nta;  
Per**c**orrer; Col**o**rir; Samb**i**sta

Ver**d**ade; Beb**i**das; Sorv**e**te; Desol**a**da;  
Rep**e**lente; Pap**e**laria; Es**c**ondido;  
In**v**erno; Semel**h**ante

### Página 10

Números que não se repetem 21, 28, 10, 15, 32, 37

### Páginas 11 e 12

Resposta livre. Alguns exemplos:

Chave = Porta = Casa = Sofá = Televisão =  
Filme = Pipoca = Micro-ondas = Cozinha =  
Geladeira

Café = Caneca = Mesa = Jornal = Notícia =  
Política = Cidade = Trânsito = Trabalho =  
Relógio

Viagem = Mala = Aeroporto = Avião =  
Nuvem = Céu = Sol = Praia = Areia = Mar



## Página 12

Resposta livre. Alguns exemplos:

5 ilhas: Fernando de Noronha, Ilhabela, Ilha do Mel, Madagascar e Havaí

5 objetos: Cadeira, tesoura, copo, relógio e almofada

4 cidades: São Paulo, Salvador, Curitiba e Recife

3 nomes de pássaros: Papagaio, pardal e andorinha

## Página 13

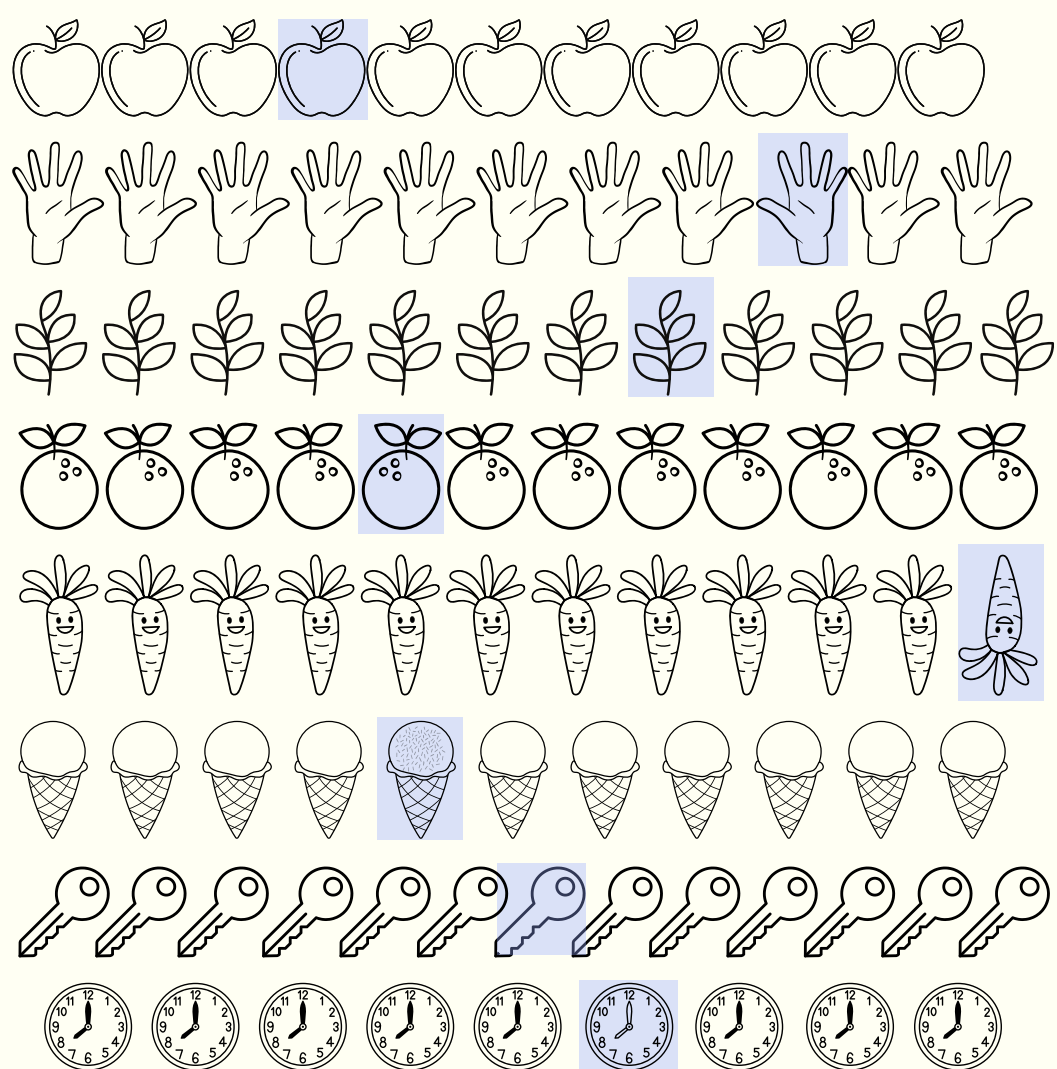
Coração: Sabão, Fogão, Pão, Balão, Irmão, Chão, Trovão, Avião, Botão, Limão, Ração, Leão, Barão, Ação, Canção, Mansão, Refrão, Visão, Tesão, Razão, Paixão, Solidão, Extensão, Tentação, Oração

Roda: Moda, Poda, Coda, Toda, Soda, Boda, Troda, Loda, Escoda, Goda, Camboda, Enxoda.

Padaria: livraria, papelaria, mercadoria, escadaria, velhacaria, infantaria, Maria, joalheria, correria, bateria, varia, voaria, aceitaria, mandaria, faria.

Festa: Cesta, Resta, Testa, Presta, Empresta, Detesta, Modesta, Honesta, Manifesta, Protesta, Atesta, Gesta, Confesta.

## Página 14



## Página 15

As árvores antigas guardam histórias silenciosas que só o tempo consegue entender.

Com um clique, o mundo inteiro cabe na palma da mão.

m pão quentinho com manteiga pode transformar o começo de qualquer dia.

## Página 16

Martelo – loucura – rajado – dominante –  
teto – toca – camelo – louva – vassoura –  
rato – torresmo – morcego – goiaba –  
banana – nave – vela – lama – macaco –  
comida – dado – doce – cebola – lata –  
tambor – borracha – cha-mate – tesoura –  
rama – martelo – lousa – sapato – tomate  
– teimoso – sorvete – tela – lago – gostoso  
– sorriso – sovado – dominó – novelo –  
louca – carro

roupa – panela – lapiseira – rajado – dormir  
– mirar – rarefeito – torresmo – mosquito –  
todo – dobrar – braço – colar – lavado –  
donzela – lacrado – dominante – teimoso –  
sonoridade – desejo – jogo – gostoso – sola  
– lavrada – danone – neve – vento – tolido –  
doloroso – soco – covarde – delirar –  
raramente – televisão – São Paulo – lontra –  
trabalador – dormente – terremoto – tortura  
– rapadura – ralador – dor – dorso – socorro  
– romper – permanecer – cera – rápido –  
dominar – narina – navegar – garimpar –  
parcela – lapidar – data – tabuada – dádiva  
– vaca – carne.

### Página 16

Resposta livre. Alguns exemplos: **A** – Arnaldo Antunes; **B** – Manuel Bandeira, **Q** – Quentin Tarantino; **V** – Vera Fischer

### Página 18

1. A cigarra e a formiga
2. A cigarra
3. A formiga.
4. Um grão de milho.
5. A formiga.
6. A cigarra.

### Página 19

Resposta livre. Alguns exemplos: **Sabão em pó**: Omo, Brilhante, Tixan; **Creme dental**: Colgate, Sorriso, Oral-b; **Carro**: Fiat, Jeep, Chevrolet.; **Roupas**: Hering, Fórum, Lee;  
**Televisão**: LG, Panasonic, Samsung;  
**Panela**: Tramontina, Rochedo, Brinox.

**Página 20** Ata, bata, cata, data, florista, bendita, medita, flauta, maleta, valeta.

Dado, babado, cajado, marido, falado, gado, fedido, coroadado, sumido, florido.

Mala, bala, jaula, fala, tala, viola, cachola, vitrola, cadela, vela.

**Página 21** 1. 60 litros  
2. R\$1.370  
3. 750 metros  
4. 40 partes

**Página 22** Resposta livre

**Página 23**

|                        |                         |                         |
|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| $5 + \mathbf{14} = 19$ | $22 + \mathbf{7} = 29$  | $20 + \mathbf{12} = 32$ |
| $9 + \mathbf{5} = 14$  | $31 + \mathbf{15} = 46$ | $38 + \mathbf{6} = 44$  |
| $3 + \mathbf{14} = 17$ | $64 + \mathbf{8} = 72$  | $26 + \mathbf{12} = 38$ |
| $2 + \mathbf{13} = 15$ | $49 + \mathbf{14} = 63$ | $17 + \mathbf{25} = 42$ |
| $8 + \mathbf{15} = 23$ | $77 + \mathbf{13} = 90$ | $48 + \mathbf{8} = 56$  |
| $6 + \mathbf{16} = 22$ | $33 + \mathbf{14} = 47$ | $28 + \mathbf{11} = 39$ |

Resposta livre. Alguns exemplos:

- Amável, viável, tolerável;
- Figo, pêssago.
- São Paulo, Sergipe, Santa Catarina.

**Páginas 24, 25 e 26** Resposta livre



## Quem somos

Somos duas irmãs, apaixonadas pelo cuidado com os idosos, dedicadas a promover a **saúde mental** e o **bem-estar** de quem está em fase de envelhecimento. Nossa missão é auxiliar os idosos a **preservar suas funções cognitivas, manter a independência** e aproveitar cada fase da vida com **qualidade**.

**Lais Lopes Delfino** é formada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (2010), possui mestrado (2013) e doutorado em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (2018). É Coordenadora da empresa Qualis - Espaço Sênior, focada em atividades para grupos de idosos e atendimentos de estimulação cognitiva.

**Izabella Lage** é formada em Serviço Social pela Universidade Federal de São Paulo (2018), possui especialização em Gestão Pública em Saúde pela Universidade Estadual de Campinas (2021) e é graduanda de Psicologia pela Faculdade de Medicina do ABC.

