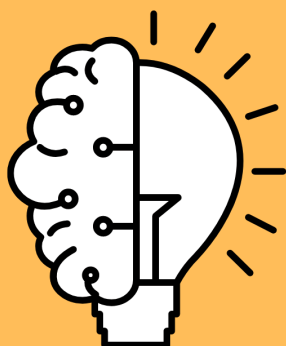


QUANTO MAIS EXERCITAR, MAIS
LEMBRARÁ



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.

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?

Complete com as vogais (**A, E, I, O, U**) para formar palavras:

1. M _ _ _ L _ _ _ T _ _ _ A

2. B _ _ _ L _ _ _ Z _ _ _

3. P _ _ _ N _ _ _ L _ _ _

4. L _ _ _ M _ _ _

5. R _ _ _ C _ _ _ D _ _ _

6. J _ _ _ N _ _ _ L _ _ _

7. C _ _ _ S _ _ _

8. T _ _ _ L _ _ _ F _ _ _ N _ _ _

9. C _ _ _ L _ _ _ R _ _ _

10. V _ _ _ L _ _ _

11. _ _ _ V _ _ _

12. N _ _ _ M _ _ _

13. F _ _ _ L _ _ _ R _ _ _

14. J _ _ _ B _ _ _ T _ _ _ C _ _ _ B _ _ _

15. M _ _ _ RT _ _ _ L _ _ _



Escreva o nome de dois itens que podemos encontrar em um supermercado e que comecem com as letras abaixo:

A	
B	
C	
D	
F	
G	
L	
M	
P	
R	



Coloque uma destas palavras nos espaços para formar 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:

2	11	0	9	20	3	15	6	10	1
16	21	7	23	38	17	25	22	14	26
10	39	26	30	19	28	34	4	30	13
3	12	27	11	21	8	28	23	18	0
6	24	17	32	33	36	35	37	24	32
13	4	36	31	35	2	39	40	31	8
9	29	14	27	38	40	34	37	33	29
1	7	19	15	22	12	25	16	5	20



Neste exercício, vamos trabalhar com a estratégia de associação. Você vai associar uma palavra com a outra, como no exemplo:

“

Ex: Cachorro = Tosa = Pet
Shop/Loja = Ração = Dinheiro =
Banco = Caixa Eletrônico = Rua =
Carro = Mecânico

”

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

Associar, em cadeia, no mínimo dez palavras, começando por:

Floresta = _____

Mala = _____



Cor-de-rosa = _____

Neste desafio você deverá formar pelo menos 3 palavras com cada grupo de letras abaixo. As palavras deverão ter no mínimo 3 letras e uma palavra deverá utilizar todas as letras. Vamos começar?!

RAOAM

REPEDA

CEDAMIRO

DIMOCE



Pense e escreva o máximo de palavras que rimam com as seguintes palavras:

Telão: _____

Janela: _____

Bonito: _____

Padaria: _____



Busque por pares de sílabas e complete a maior quantidade de palavras que conseguir:

LO – PA – TA – SA – CA – TO – BO – MA
BA – LA – RA – TRA – PO – NA – GA

CO – FI – MA – BIS – LA – BO – MA – BA – TRA
PA – MEN – AL – CAR – RE – BRA – TA – SA

Organize as frases que estão embaralhadas:

Tenho o com próxima uma terça-feira na
consulta cardiologista

Melhores creio virão dias que

Mãe deu minha presente me vestido um
colorido de

Vamos fazer um dominó fonológico. Nesta atividade, você terá que escrever 100 palavras encadeadas a partir da primeira “Martelo”, sendo que a última sílaba deverá ser a primeira da palavra seguinte.

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. Distribuíam-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
Goma
Ama
Fama

___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?

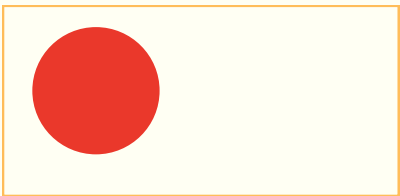
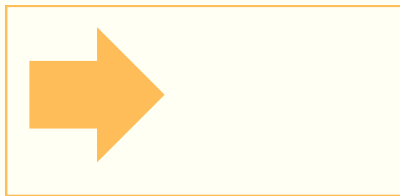
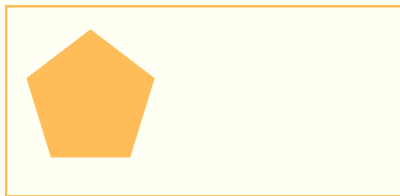
R: _____

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-versa)



Coloque o número que falta:

$5 + \underline{\hspace{2cm}} = 19$

$22 + \underline{\hspace{2cm}} = 29$

$20 + \underline{\hspace{2cm}} = 32$

$9 + \underline{\hspace{2cm}} = 14$

$31 + \underline{\hspace{2cm}} = 46$

$38 + \underline{\hspace{2cm}} = 44$

$3 + \underline{\hspace{2cm}} = 17$

$64 + \underline{\hspace{2cm}} = 72$

$26 + \underline{\hspace{2cm}} = 38$

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

$49 + \underline{\hspace{2cm}} = 63$

$17 + \underline{\hspace{2cm}} = 42$

$8 + \underline{\hspace{2cm}} = 23$

$77 + \underline{\hspace{2cm}} = 90$

$48 + \underline{\hspace{2cm}} = 56$

$6 + \underline{\hspace{2cm}} = 22$

$33 + \underline{\hspace{2cm}} = 47$

$28 + \underline{\hspace{2cm}} = 39$

Escreva 3 palavras que terminem com VEL:

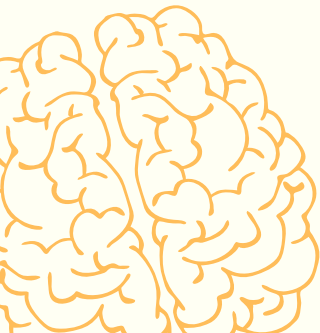
Escreva o nome de 2 frutas que não tem a letra A:

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





RESPOSTAS



Página 6 Maleta - Beleza - Panela - Lama -
Recado - Janela - Casa - Telefone -
Calor - Vela - Ave - Nome - Falar -
Jabuticaba - Martelo

Página 7 Resposta livre. Alguns exemplos: **A** -
arroz, aveia; **B** - berinjela, biscoito; **C** -
carne, cebola; **D** - danone, doce; **F** -
feijão, farinha; **G** - goiaba, guardanapo; **L** -
leite, lâmpada; **M** - macarrão,
margarina; **P** - pão, peixe; **R** - requeijão,
rúcula.

Página 8 Barbante; Maldoso; Vestuário;
Humanidade; Cozinhar; Polenta;
Per correr; Colorir; Sambista

Verdade; Bebidas; Sorvete; Desolada;
Repelente; Papelaria; Escondido;
Inverno; Semelhante

Página 9 Números que não se repetem **18 e 5**

Páginas 10 e 11 Resposta livre. Alguns exemplos:
Floresta= Árvore = madeira = mesa =
cadeira = jantar = comida = lasanha =
molho = macarrão = domingo.

Mala = viagem = carro = família = união =
aliança = casamento = festa = comida =
pessoas = música = dança.

Cor-de-rosa = flor = vaso = barro = sujeira
= criança = alegria = brincadeira =
diversão = montanha-russa = parque =
Disney.



Página 12

Resposta livre. Alguns exemplos: Telão: papelão, melão, comilão, leilão, bolão, Carlão, galão, sacolão, escalão, comilão, catalão, capelão, pilão, balão, jamelão, valão.

Janela: bela, cela, dela, ela, nela, tela, trela, vela, balela, banguela, cadela, cancela, canela, capela, cartela, cautela, chancela, congela, gazela, magrela, panela, parcela, passarela.

Bonito: admito, aflito, agito, apito, atrito, bendito, cabrito, acredito, antedito, arenito, capacitado, dinamito, erudito, esquisito, facilito, faniquito, favorito, gabarito, habilito, infinito, interdito, solícito.

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

Página 13

Bola, trapo, mala, sapato, gato, toca, trato, sapo, tapa, sala, saga, casa, rato, lama, bala, para, trato, traga, polo, maca.

Copa, cola, coma, cocar, cobra, fila, fibra, fita, mala, mapa, maré, lama, lata, bola, carreta, Carmen, brasa, carreta, alma, Carla, rema, tráfico.

Página 14

Tenho uma consulta com o cardiologista na próxima terça-feira.

Creio que dias melhores virão.

Minha mãe me deu de presente um vestido colorido.

Página 15

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 – trabalhador – dormente – terremoto – tortura – rapadura – ralador – dor – dorso – socorro – romper – permanecer – cera – rápido – dominar – narina – navegar – garimpar – parcela – lapidar – data – tabuada – dádiva – vaca – carne.



Página 15

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

Página 17

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

Página 18

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 19

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 20

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



Página 21

Resposta livre

Página 22

$5 + 14 = 19$

$22 + 7 = 29$

$20 + 12 = 32$

$9 + 5 = 14$

$31 + 15 = 46$

$38 + 6 = 44$

$3 + 14 = 17$

$64 + 8 = 72$

$26 + 12 = 38$

$2 + 13 = 15$

$49 + 14 = 63$

$17 + 25 = 42$

$8 + 15 = 23$

$77 + 13 = 90$

$48 + 8 = 56$

$6 + 16 = 22$

$33 + 14 = 47$

$28 + 11 = 39$

Resposta livre. Alguns exemplos:

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

Parabéns por chegar até aqui! Agora, convidamos você a acessar nosso site, onde você encontrará ainda mais conteúdos exclusivos e recursos para continuar estimulando seu cérebro. **Vamos juntos nessa jornada de cuidado e bem-estar!**

**Acesse agora e descubra mais recursos
para estimular seu cérebro!**

