

# EXERCÍCIOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

---

1

# Nelson Luiz da Silva Filho



Nelson Luiz da Silva Filho  
Psicólogo  
CRP 06/182855

**Nelson Luiz da Silva Filho** é fundador da Recovery House®, uma Moradia Assistida com foco em reabilitação cognitiva e reinserção social. Psicólogo Clínico por formação, pós graduado em Neuropsicologia e especialista em Saúde Mental.

Realiza atendimentos especializados em Estimulação Cognitiva de crianças, adolescentes, adultos e idosos ativos.



[@NelsonLuiz.Oficial](#)

**Copyright © 2023 por Nelson Luiz da Silva Filho**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

**PROIBIDO O COMPARTILHAMENTO/VENDA E DISTRIBUIÇÃO EM REDES SOCIAIS/  
GRUPOS DE WHATSAPP OU QUALQUER OUTROS MEIOS**

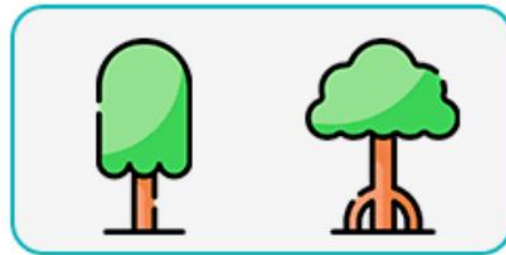
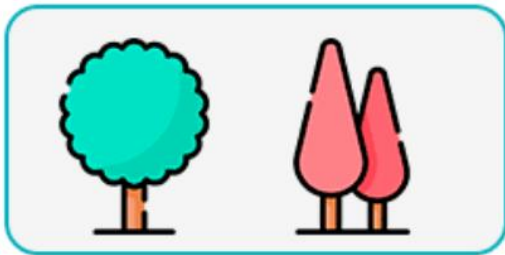
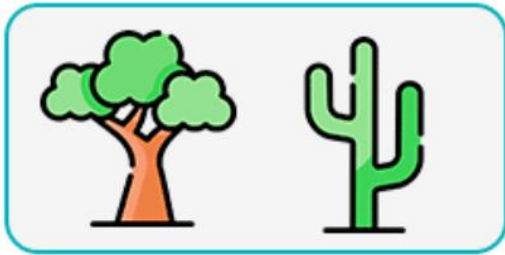
Cada book é codificado, caso seja identificada a distribuição ou venda não autorizada na internet em sites, redes sociais e grupos de WhatsApp, o cliente será acionado judicialmente.

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## MEMÓRIA 01

MEMÓRIA DE TRABALHO, ATENÇÃO E PERCEPÇÃO VISUAL

1 - Memorize as figuras em pares. Cubra os desenhos com um papel e no quadro abaixo uma cada figura com seu par:



NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## MEMÓRIA 02

MEMÓRIA DE TRABALHO, ATENÇÃO E PERCEPÇÃO VISUAL

1 - Memorize as figuras em pares. Cubra os desenhos com um papel e no quadro abaixo una cada figura com seu par:

Q C

P T


Y V

Z N

R B

X F

Q Z P R Y X  
F B V N C T

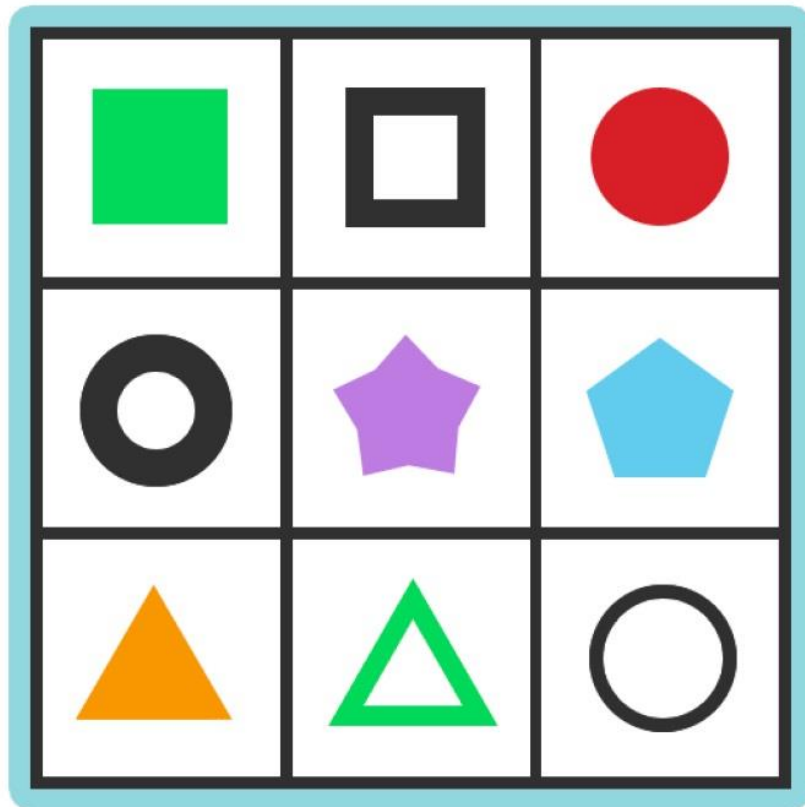


NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

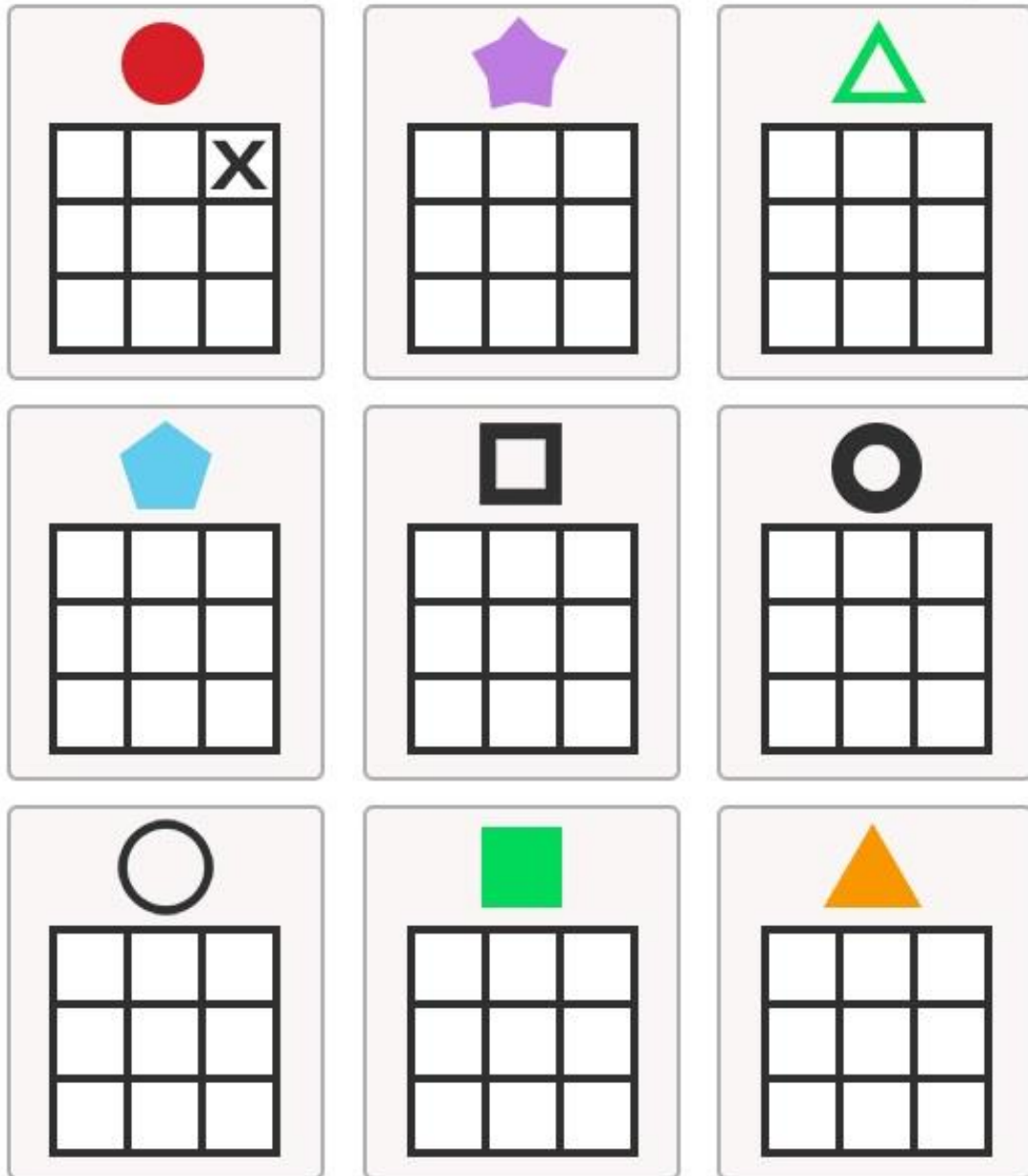
## MEMÓRIA 03

MEMÓRIA DE TRABALHO, PERCEPÇÃO, ATENÇÃO E FUNÇÕES EXECUTIVAS

1 - Memorize a figura a seguir:



2 - Sem olhar a página anterior, marque a localização exata de cada uma das figuras como no exemplo:



NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## MEMÓRIA 04

### MEMÓRIA SEMÂNTICA E LINGUAGEM

1 - Escreva o nome de 10 objetos que usamos quando vamos a praia:

1 - \_\_\_\_\_

2 - \_\_\_\_\_

3 - \_\_\_\_\_

4 - \_\_\_\_\_

5 - \_\_\_\_\_

6 - \_\_\_\_\_

7 - \_\_\_\_\_

8 - \_\_\_\_\_

9 - \_\_\_\_\_

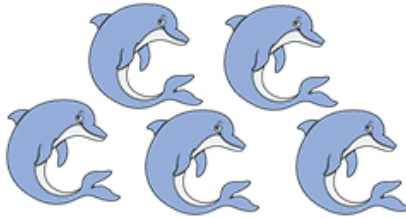
10 - \_\_\_\_\_

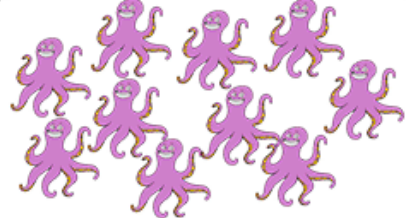
NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

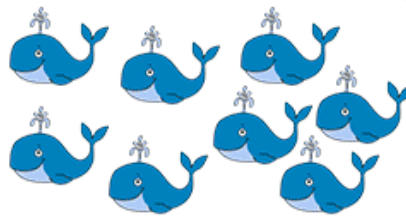
**ATENÇÃO 01**

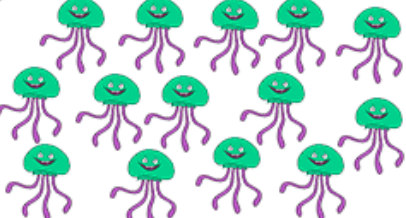
ATENÇÃO SELETIVA, PERCEPÇÃO E FUNÇÕES EXECUTIVAS

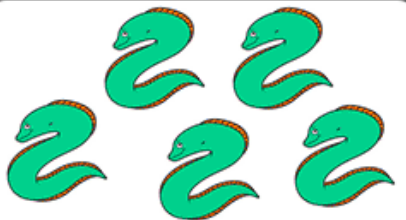
1 - Marque o número correto de acordo com cada imagem:


		
6	4	5

		
12	10	8

		
9	10	8

		
12	16	14

		
5	6	8

		
17	13	12



NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**ATENÇÃO 02**  
**ATENÇÃO SELETIVA, PERCEPÇÃO E PRAXIAS**

1 - Pinte os números de acordo com a legenda:



■	5	■	2
■	6	■	8

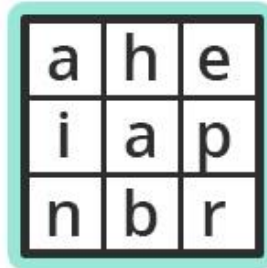
3	6	7	3	8	2	6
2	4	6	4	9	1	9
1	5	2	7	4	4	8
4	2	1	2	7	6	7
7	5	4	1	5	1	4
9	8	5	5	1	8	1
8	7	8	1	4	9	2

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## ATENÇÃO 03

ATENÇÃO SELETIVA, PERCEPÇÃO E FUNÇÕES EXECUTIVAS

1 - Encontre e marque os quadrados que são idênticos:

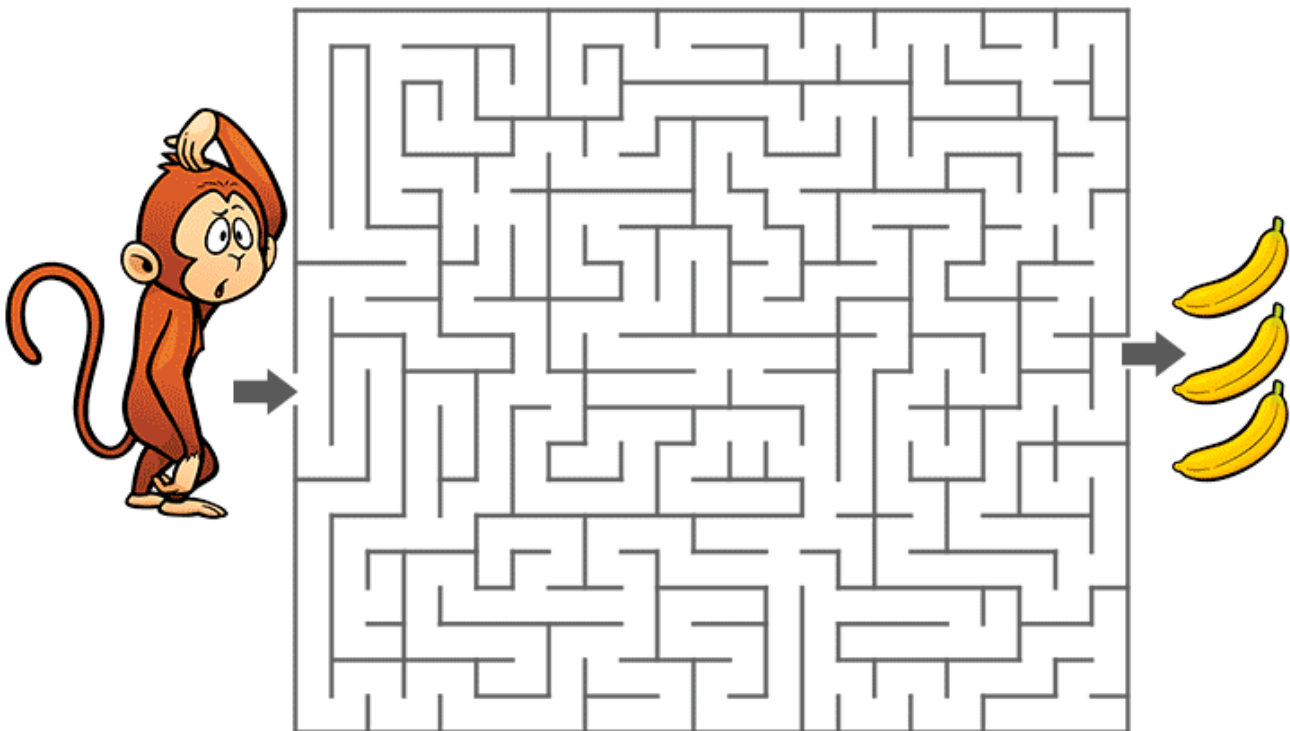


NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## ATENÇÃO 04

### ATENÇÃO, PERCEPÇÃO E PRAXIAS

1 - Leve o macaco até as bananas:



NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## LINGUAGEM 01

VOCABULÁRIO, MEMÓRIA, PERCEPÇÃO E ATENÇÃO

1 - Escreva o nome de cada figura:



NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## LINGUAGEM 02

### VOCABULÁRIO, EVOCAÇÃO LEXICAL, ESCRITA E MEMÓRIA

1 - Assinale quantas sílabas cada uma dessas palavras possui:



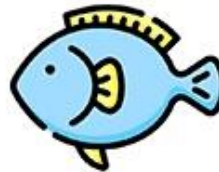
4 2 3



2 3 4



3 1 2



3 2 1



2 3 4



4 3 2

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## LINGUAGEM 03

VOCABULÁRIO, FLUÊNCIA VERBAL, ESCRITA E MEMÓRIA

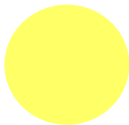
1 - Pinte cada uma das palavras de acordo com sua categoria e coloque na legenda quais são cada uma delas:



CATEGORIA DE: \_\_\_\_\_



CATEGORIA DE: \_\_\_\_\_



CATEGORIA DE: \_\_\_\_\_

Mãe

Arroz

Sopa

Cantor

Engenheiro

Pão

Bombeiro

Carne

Avó

Neto

Sobrinho

Advogado

Batata

Médico

Filho

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## LINGUAGEM 04

### VOCABULÁRIO, FLUÊNCIA VERBAL E MEMÓRIA SEMÂNTICA

1 - Marque a sílaba correta para formar as palavras de cada figura:

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">elefan-</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">-te</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="padding: 5px;">-e</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-ti</td> </tr> </table>	elefan-	-te		-e	-ti	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">pe-</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">-ra</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="padding: 5px;">-as</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-na</td> </tr> </table>	pe-	-ra		-as	-na
elefan-	-te										
	-e										
	-ti										
pe-	-ra										
	-as										
	-na										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">prince-</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">-za</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="padding: 5px;">-as</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-sa</td> </tr> </table>	prince-	-za		-as	-sa	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">bata-</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">-to</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="padding: 5px;">-as</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-tas</td> </tr> </table>	bata-	-to		-as	-tas
prince-	-za										
	-as										
	-sa										
bata-	-to										
	-as										
	-tas										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">piz-</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">-za</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="padding: 5px;">-as</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-ta</td> </tr> </table>	piz-	-za		-as	-ta	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">ga-</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">-to</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">  </td> <td style="padding: 5px;">-mo</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">-o</td> </tr> </table>	ga-	-to		-mo	-o
piz-	-za										
	-as										
	-ta										
ga-	-to										
	-mo										
	-o										

## FUNÇÕES EXECUTIVAS

### COMO RESOLVER UM SUDOKU?



	2	
	3	1
3		

➔

1	2	3
2	3	1
3	1	2

SUDOKUS ou quebra-cabeças numéricos ajudam as crianças a revisar conceitos básicos de matemática. Além disso, também servem como exercício de lógica e estimulação cognitiva da atenção/concentração e funções executivas. Neste e-book vamos apresentar dois níveis de dificuldade:

#### 3x3

Os quebra-cabeças de sudoku mais fáceis para crianças mais novas são  $3 \times 3$ . Neste tipo de sudoku para iniciantes, você encontrará uma caixa de 9 células, na qual você deve preencher os números 1, 2 e 3 sem repeti-los em nenhuma linha ou coluna. Se você não sabe como resolver um desses sudoku, aqui está um exemplo:

#### 4x4

Os quebra-cabeças de sudoku  $4 \times 4$  também são fáceis de resolver, mas apresentam uma grade maior com 16 células, na qual você deve completar com números de 1 a 4, de forma que não se repitam em nenhum dos quadrados, nenhum número deve ser repetido em qualquer linha ou coluna.

Vamos resolver os exercícios a seguir?



NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<b>FUNÇÕES EXECUTIVAS 01</b>
SEQUENCIAMENTO, PERCPEÇÃO VISUAL E ATENÇÃO

1 - Resolva os SUDOKUS:

1		3
2	3	



	2	
	3	1
3		

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FUNÇÕES EXECUTIVAS 02

SEQUENCIAMENTO, PERCPEÇÃO VISUAL E ATENÇÃO

1 - Resolva os SUDOKUS:

	4		1
	1	3	
4	2		3
1			2



1	3		2
		3	
	1		
	4		

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FUNÇÕES EXECUTIVAS 03

### SOLUÇÃO DE PROBLEMAS, CÁLCULO E RACIOCÍNIO

1 - Resolva os cálculos a seguir:



$$10 - 5 =$$

$$20 - 8 =$$

$$15 - 3 =$$

$$18 - 2 =$$

$$11 - 7 =$$

$$17 - 4 =$$

$$10 - 2 =$$

$$23 - 9 =$$

$$14 - 7 =$$

$$24 - 9 =$$

$$21 - 2 =$$

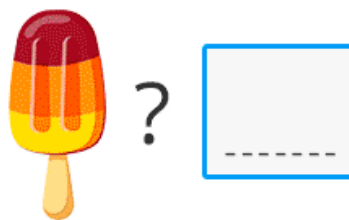
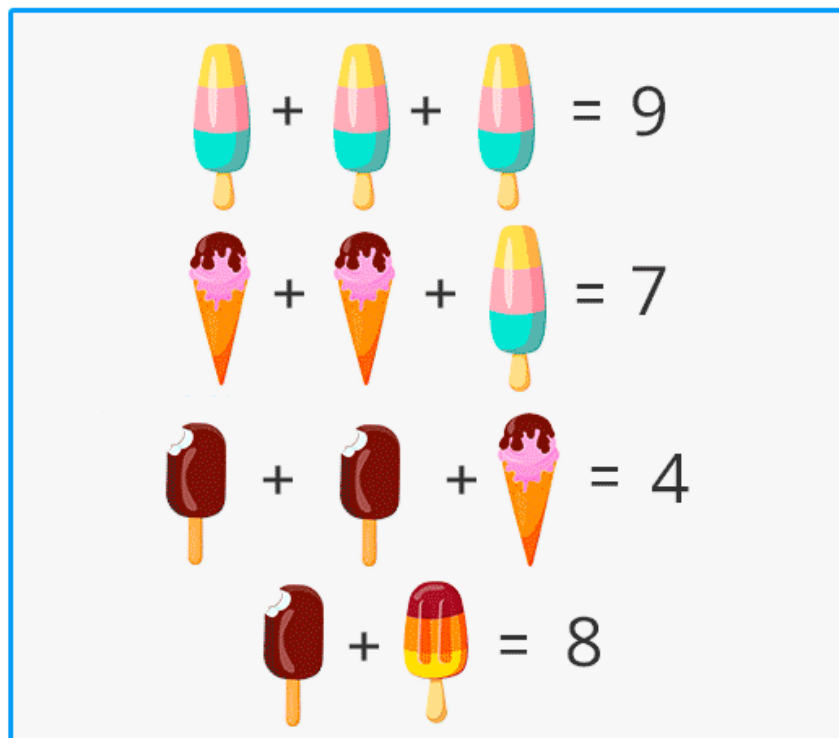
$$10 - 6 =$$

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## FUNÇÕES EXECUTIVAS 04

## DEDUÇÃO LÓGICA, CÁLCULO E RACIOCÍNIO

1 - Resolva o enigma matemático:



NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## PERCEPÇÃO 01

### PERCEPÇÃO VISUAL E ATENÇÃO

1 - Encontre e circule a letra U:

u u n u n u u n  
u n u u n u n u  
u n u u n u u n  
u n n u n u n u  
u u u u n  
u n n n u  
n u u u n  
u n u n n

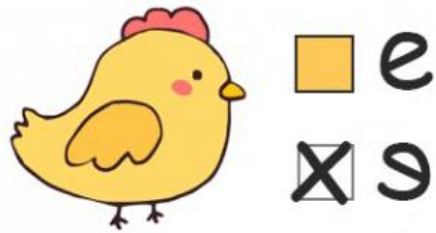


NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**PERCEPÇÃO 02**

PERCEPÇÃO, DISCRIMINAÇÃO VISUAL E ATENÇÃO

1- Faça o que se pede de acordo com a legenda:



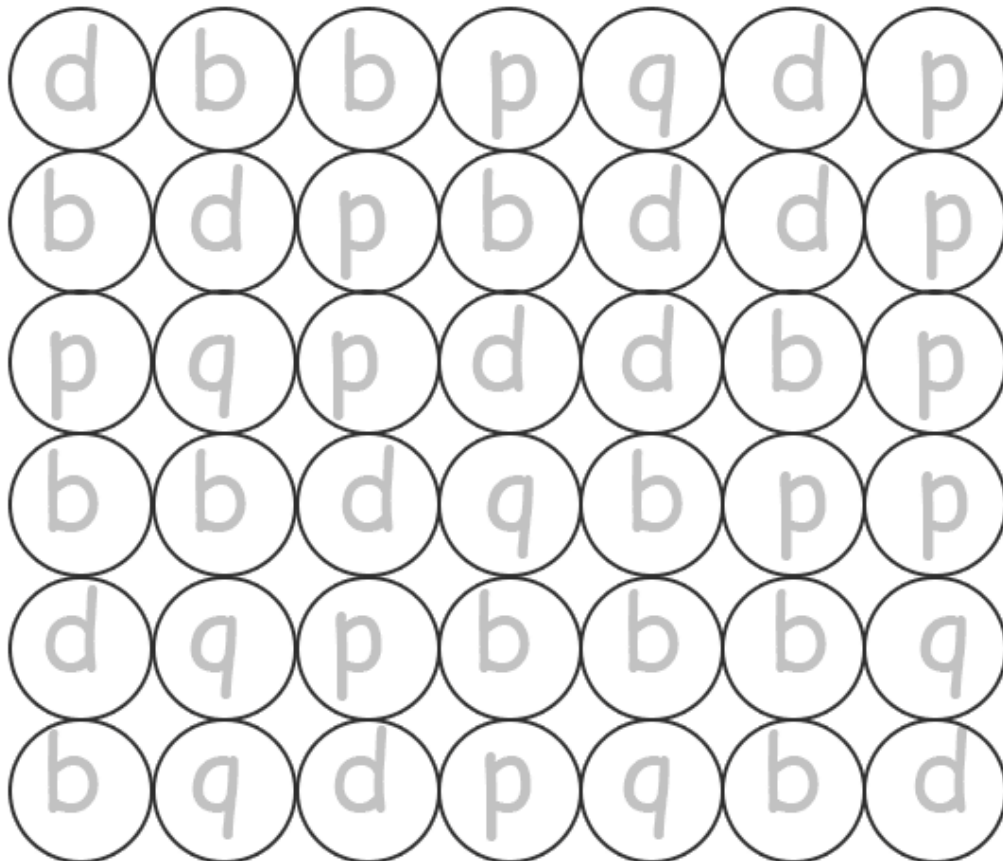
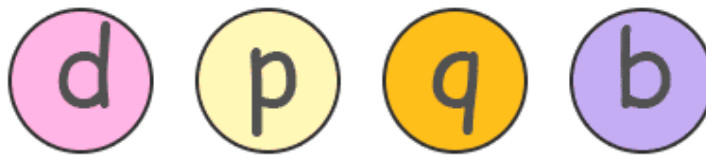
s	s	e	s	e
e	s	e	s	s
s	s	s	e	s
e	e	e	s	e
s	s	e	s	e

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## PERCEPÇÃO 03

PERCEPÇÃO VISUAL, FUNÇÕES EXECUTIVAS, PRAXIAS E ATENÇÃO

1 - Pinte as letras de acordo com a legenda:








NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_






## PERCEPÇÃO 04






PERCEPÇÃO VISUAL, FUNÇÕES EXECUTIVAS, CÁLCULO E ATENÇÃO

1 - Coloque o número correto abaixo de cada figura e resolva as somas:



	+		+		+		+		=	-----
-----		-----		-----		-----		-----		

	+		+		+		+		=	-----
-----		-----		-----		-----		-----		

	+		+		+		+		=	-----
-----		-----		-----		-----		-----		

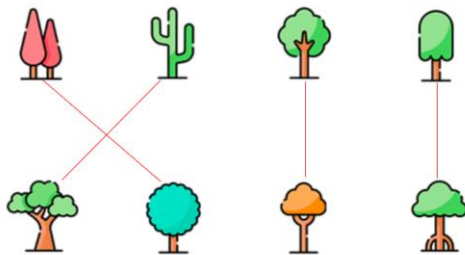


## RESPOSTAS

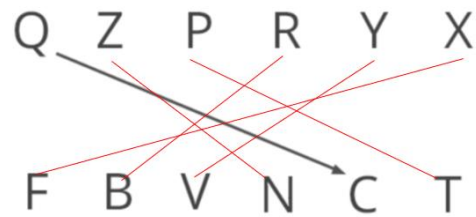
**IMPORTANTE:** As questões marcadas como “Respostas Variáveis” podem ser respondidas de diversas formas, sendo assim quem corrigir os exercícios deve verificar a pertinência das respostas fazendo as adequações necessárias.

### MEMÓRIA

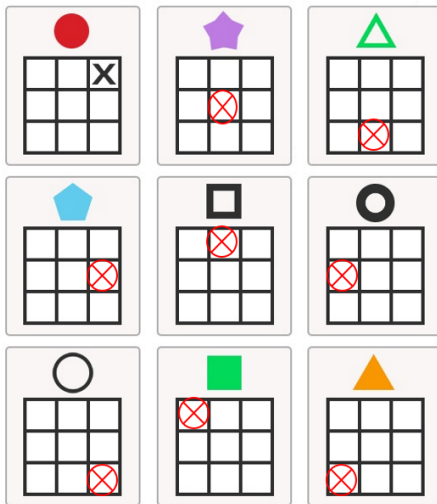
01.



02.



03.



04. *Respostas variáveis.*

SUGESTÃO: Guarda-sol, biquini, sunga, maiô, cadeira de praia, protetor solar, óculos escuros, canga, baldinho, pазinha, bola...

## ATENÇÃO

01.

6	4	<del>8</del>
12	<del>10</del>	8
9	10	<del>8</del>
12	16	<del>14</del>
<del>6</del>	6	8
17	13	<del>12</del>

02.

		5		2
		6		8

3		7	3			
	4		4	9	1	9
1			7	4	4	
4		1		7		7
7		4	1		1	4
9				1		1
	7		1	4	9	

03.

a h e	a h n	
h o p	h a p	
n r h	p r h	
a h e	a h e	a h e
e a h	h a e	i a p
n r h	v r h	n b r
a b e		e h e
b a p		h a p
n r h		o r h

04.

## LINGUAGEM

**01.** Sol, Salada, Balões, Cadernos, Violão, Motocicleta
















**02.** Categorias: Família, Profissão, Comida (A ordem pode alterar de criança para criança)

**03.**

 CATEGORIA DE: Família

 CATEGORIA DE: Comida

 CATEGORIA DE: Profissão



 Mãe	 Arroz	 Sopa
 Cantor	 Engenheiro	 Pão
 Bombeiro	 Carne	 Avó
 Neto	 Sobrinho	 Advogado
 Batata	 Médico	 Filho

**04.** -te, -ra, -sa, -ta, -za, -to

## FUNÇÕES EXECUTIVAS

**01.**


1	2	3
3	1	2
2	3	1

1	2	3
2	3	1
3	1	2

**02.**

3	4	2	1
2	1	3	4
4	2	1	3
1	3	4	2




1	3	4	2
4	2	3	1
3	1	2	4
2	4	1	3

### 03.

Sorvetes = 6

$10 - 5 = 5$

$15 - 3 = 12$

$11 - 7 = 4$

$10 - 2 = 8$

$14 - 7 = 7$

$21 - 2 = 19$

$20 - 8 = 12$

$18 - 2 = 16$

$17 - 4 = 13$

$23 - 9 = 14$

$24 - 9 = 15$

$10 - 6 = 4$

### 04.

$3 + 3 + 3 = 9$

$2 + 2 + 3 = 7$

$1 + 1 + 2 = 4$

$1 + 7 = 8$

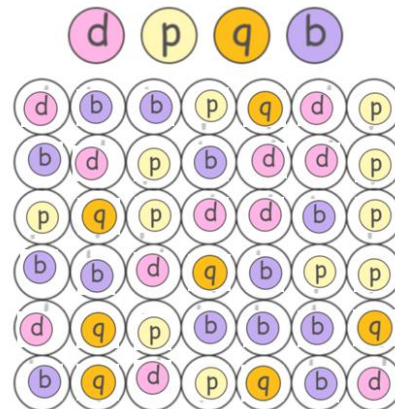
$? = 7$

## PERCEPÇÃO

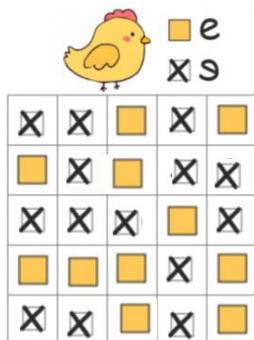
### 01.



### 03.



### 02.



### 04. 13; 12; 15

