

MANUAL DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



MATENHA O SEU CÉREBRO ATIVO!

- PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS PARA ADULTOS E IDOSOS -

Produzido por Projeto 'Abraça a Cidade'

em colaboração com EPBJC Barreiro

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA!

Há algo de profundamente humano na capacidade de pensar, recordar e imaginar. É no movimento das ideias que a vida ganha forma, cor e sentido. O cérebro, tal como o corpo, precisa ser cuidado, desafiado, estimulado — não apenas para se manter ativo, mas para continuar a sonhar, aprender e partilhar.

Este manual nasce do **Projeto 'Abraça a Cidade', da Associação NÓS**, como um convite ao encontro e à descoberta. Um convite para abraçar não apenas a cidade, mas também a mente — esse território vasto onde habitam memórias, emoções e possibilidades.

Aqui, cada atividade é uma pequena viagem. Algumas despertam a lembrança de tempos vividos; outras, o prazer do raciocínio; todas, o desejo de continuar presente, curioso e desperto. Mais do que exercícios, são momentos de conexão — consigo mesmo, com os outros, com a alegria simples de aprender e partilhar.

Pegue o seu lápis, prepare o cronómetro e, sobretudo, o coração. Porque a estimulação cognitiva é, antes de tudo, um gesto de amor pela vida — e pelo poder inesgotável da mente humana.

AGRADECIMENTOS

Este Manual de Estimulação Cognitiva é muito mais do que um conjunto de propostas de exercícios e orientações: é o reflexo do empenho coletivo, da dedicação incondicional e da vontade genuína de fazer a diferença na vida de outros. A sua concretização só foi possível graças ao envolvimento de pessoas e instituições extraordinárias, que abraçaram este Projeto com entrega, generosidade e propósito.

À Direção da NÓS – Associação de Pais e Técnicos para a Integração do Deficiente expressamos o nosso profundo reconhecimento por acreditar e apoiar esta iniciativa desde o primeiro momento.

À Escola Profissional Bento de Jesus Caraça – Curso de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos - Delegação do Barreiro, estendemos o nosso mais profundo agradecimento. Num projeto comunitário, palavras muitas vezes ficam aquém para descrever tamanha disponibilidade e dedicação. Um grupo notável de docentes disponibilizou tempo letivo para que os seus alunos participassem ativamente na recolha dos conteúdos ao longo de cinco encontros, tornando possível a construção deste Manual.

Um agradecimento especial ao professor Marcelo José Monteiro Simão, coordenador do Curso Técnico Profissional de Gestão e Programação de Sistemas Operativos; à Inês Maria Rosa de Sousa, professora de Língua Portuguesa; e à Helena Rute Faustino Nunes, professora de Programação e Sistemas de Informação, pelo profissionalismo, sensibilidade e empenho incondicional.

Aos alunos que aceitaram este desafio com entusiasmo, responsabilidade e compromisso: muitos poderiam duvidar das vossas capacidades, mas vocês superaram todas as expectativas. Cada exercício aqui presente carrega a marca da vossa entrega, criatividade e dedicação. Mesmo quando um dia nossa memória falhar, os vossos nomes permanecerão gravados neste trabalho, como testemunho do vosso esforço e generosidade: Afonso Hawengui Bessa Moniz, Afonso João Chainho Rosa, Andérsen José Ventura Brito, Diogo Ivan Cabral de Carvalho, Eduardo Mendonça Pereira, Eduardo Ferreira da Cruz, Guilherme Alexandre Piriquito Nisa, Gonçalo Lopes Rebocho, Gustavo de Sousa Almas Matos, Herman Aguinaldo Afonso Dias dos Santos, Iuri Miguel Nunes Pina Malacute, José da Silva Mendes de Sá, Maria Eduarda Reis Medeiros, Miguel Ângelo Pinto

Apolinário, Miguel da Silva Mendes de Sá, Leonardo Granada Bonadio, Lucas Vinícius Mendonça Dias, Rodrigo Alexandre Oliveira Lino, Rodrigo Ladeiras da Silva, Rodrigo Lamy Oliveira Roque, Teresa Ditutala de Jesus, Tiago Filipe Souza Sabas de Almeida, Tiago Rafael Baleizão Coelho e Vicente Coutinho.

A todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste Manual, o nosso mais sincero reconhecimento.

Muito obrigado!

A Equipa do Projeto 'Abraça a Cidade':

Patrícia Lopes, Assistente Social

Alexandra Martins, Socióloga

Helena Bom-Fim, Neuropsicóloga

Identificação

Orientação Temporal

Nome: _____

Apelido: _____

Data de nascimento: _____

Local de nascimento: _____

Nome do País de nascimento: _____

Sua morada atual: _____

Sua morada anterior: _____

Dia da semana: _____

Dia do mês: _____

Em que ano está! _____

Em que estação do ano! _____

Quantos meses faltam para a Páscoa? _____

Quando se comemora o natal! _____

Dia e mês da República: _____

Índice

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS - ATENÇÃO	8
SOLUÇÕES	35
PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS - MEMÓRIA	52
SOLUÇÕES	75
PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS - RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS/RACIOCÍNIO	86
SOLUÇÕES	111
PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS - LINGUAGEM	125
SOLUÇÕES	168
REFERÊNCIAS	174

ATENÇÃO

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS - ATENÇÃO

Os exercícios de estímulo cognitivo para a atenção trazem diversas vantagens para o desenvolvimento mental e para o bem-estar. Eles ajudam a treinar o cérebro a manter o foco por mais tempo, a ignorar distrações e a responder de forma mais rápida e adequada às tarefas propostas.

Com a prática regular desses exercícios, há uma melhoria na concentração, na memória e no raciocínio. Isso reflete-se positivamente na aprendizagem e na realização das atividades diárias. Além disso, os exercícios de atenção contribuem para uma maior organização do pensamento e para o aumento da autonomia.

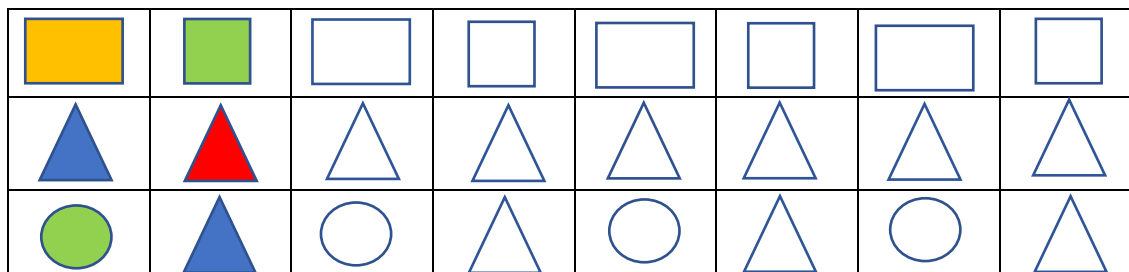
Outra vantagem importante é a prevenção de dificuldades cognitivas, pois o cérebro, tal como o corpo, beneficia do treino constante. Exercícios simples, como jogos de atenção, desafios visuais, quebra-cabeças ou atividades de escuta, tornam o processo estimulante e motivador, promovendo uma mente mais ativa e atenta.

Bom trabalho!

ATENÇÃO – NÍVEL I

Exercício 1

Instrução: pinte de acordo o modelo¹



Exercício 2

Instrução: encontre na sopa de letras palavras que começam com a letra «A».

PISTAS: são 14 palavras!

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

¹ Exercício 1. Tiago Coelho e Rodrigo Roque. Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, a 4 de novembro de 2025

Exercício 3

Instrução: circule todos os algarismos três (3) que encontrar²

8388883838838388

3888388383883838

8383838383838383

3838383838883888

8838383838388383

3888838883888388

² Adaptado por Diogo de Carvalho e Gonçalo Rebocho – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 04 de novembro de 2025 em: https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/60_-_greens_-_caderno_de_estimulacao_cognitiva_-_volume_ii.pdf

Exercício: 4

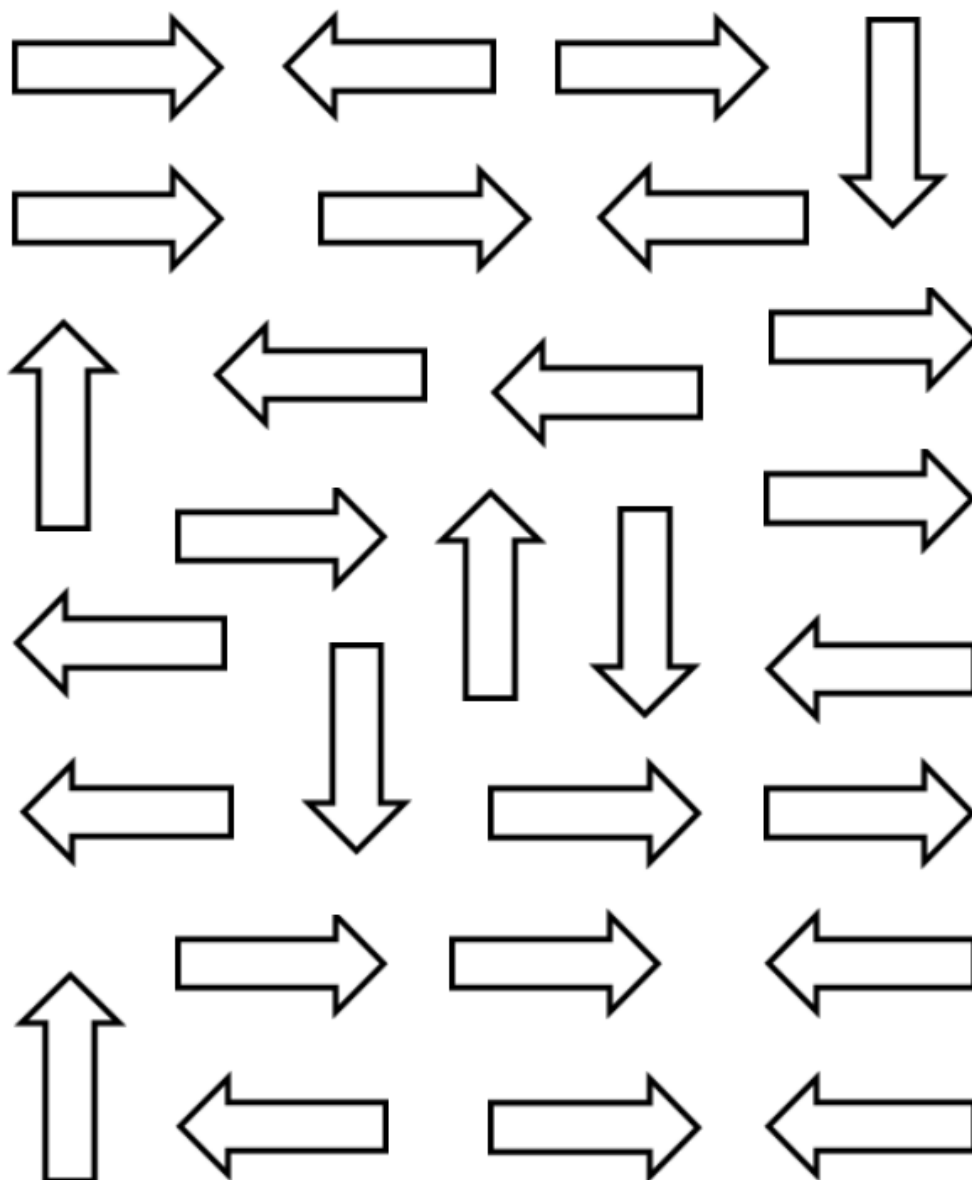
Instrução: Assinale com um (X) as diferenças na imagem abaixo³:



³ Eduardo Cruz e Iuri Malacuta - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 04 de novembro de 2025 em: Jogo dos três erros da paisagem: encontre as diferenças entre as imagens da cidade - Pensar Cursos Blog.

Exercício: 5

Instrução: Pinte de **azul** as setas viradas para a direita e cima, de **verde** as setas viradas para a esquerda e para baixo⁴:



⁴ Diogo de Carvalho e Gonçalo Rebocho – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 04 de novembro de 2025 em: https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/60_-_greens_-_caderno_de_estimulacao_cognitiva_-_volume_ii.pdf

Exercício: 6

Instrução: quais os números que não se repetem! Circunde-os e, pinte de **azul** os números pares e de **verde** os ímpares!⁵

40	30	33	88	17	30	50	18	54
99	14	66	95	28	55	17	48	18
21	71	22	66	26	13	10	29	90
22	39	15	35	74	41	27	10	44
55	48	41	67	77	23	29	80	21
11	67	74	28	14	33	26	88	80
23	95	39	41	44	15	77	86	41
49	13	22	50	71	70	86	22	40

Exercício: 7

Instrução: encontre as palavras na tabela abaixo que estão no retângulo e, risque-os

CAFÉ – JORNAL – RELÓGIO – SAPATO – FLOR –
TELEMÓVEL – CHUVA – AMIGO.

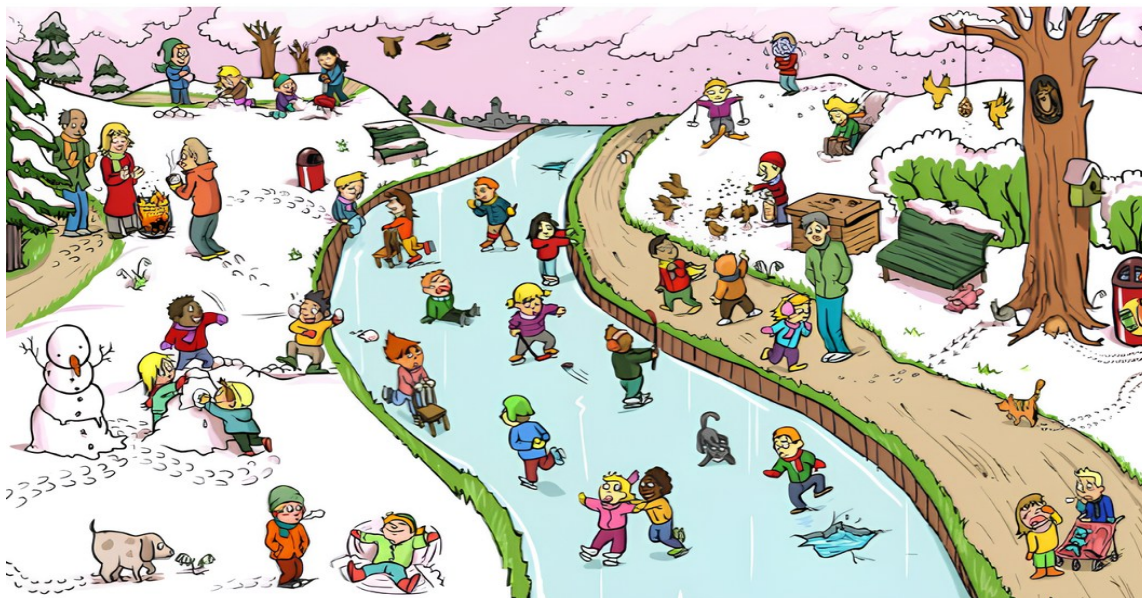
MALA	COLHER	PARQUE	FLOR	BANCO	BOTAS	BICILCETA	TELEMÓVEL
OLHOS	AMIGO	CINEMA	CAMISOLA	TELEVISÃO	CINTO	CUECAS	CARRO
FUTEBOL	BANANA	ÁGUA	BENGALA	XADREZ	ÓCULOS	RELÓGIO	DENTADURA
CAFÉ	FACA	CHUVA	CASACO	JORNAL	JÓIA	PRATO	SAPATO

⁵ Exercício 6. Adaptado no exercício da GREENS a 4 de novembro de 2025 em: 60_-_greens_-_caderno_de_estimulacao_cognitiva_-_volume_ii.pdf

Exercício 7. Teresa de Jesus e Maria Medeiros – Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças, 4 de novembro de 2025

Exercício 8

Instrução: observe a imagem, faz um círculo  volta dos cães e, uma cruz no boneco de neve!⁶



Exercício 9

Instrução: risque o item diferente em cada linha

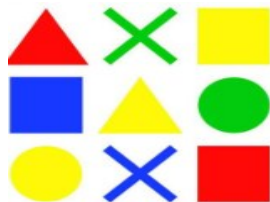
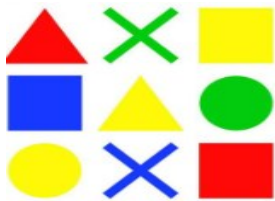


⁶ Exercício 9: Herman dos Santos e Lucas Dias - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, a 04 de novembro de 2025

Exercício 10: Teresa de Jesus e Maria Medeiros – Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 04 de novembro de 2025

Exercício 10

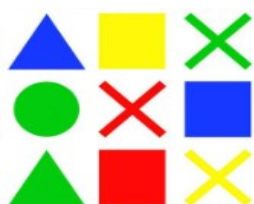
Instrução: identifique se os conjuntos são ou não iguais⁷



Iguais:

☐

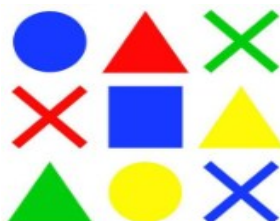
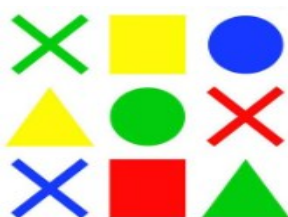
Diferentes:

☐

Iguais:

☐

Diferentes:

☐

Iguais:

☐

Diferentes:

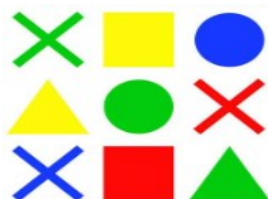
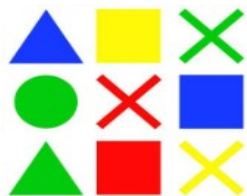
☐

⁷ Afonso Moniz e Miguel de Sá - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 4 de novembro de 2025, em: [Exercicios COGWEBpdf | PDF](#)

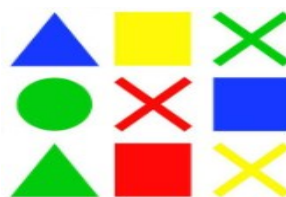
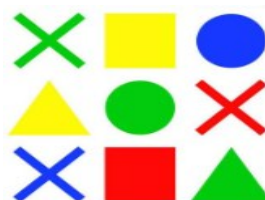
Exercício 11

Instrução: com um traço, faça a correspondência dos conjuntos iguais!

A



B



Exercício 12

Instrução: observe as imagens lado a lado e, assinale com uma cruz (x) o elemento que não pertence ao grupo!⁸



Responda:

Quais os não pertencentes!

--	--	--

⁸ Diogo de Carvalho e Gustavo Rebocho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 4 de novembro de 2025, em: Atividade Estimulação Cognitiva Idosos – Imagem intrusa

ATENÇÃO – NÍVEL II

Exercício 13

Instrução: Quantos algarismos 6 podem ser encontrados na sequência abaixo? Marque um **X** em todos os que encontrar⁹

9 9 9 9 9 6 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9
6 9 9 9 9 9 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9 9 9 9 9 9
9 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 6
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
6 9 9 9 6 6 9 9 9 9 9 9 9 9 6 6
9 9 9 9 9 6 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9
6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9 9
9 9 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9

RESPOSTA:

⁹ Herman dos Santos e Lucas Dias - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 04 de novembro de 2025 em: 60_-_greens_-_caderno_de_estimulacao_cognitiva_-_volume_ii.pdf

Exercício 14

Instrução: rodeia na tabela as palavras descritas abaixo! Ver em diferentes direções: cima/baixo, esquerda/direita e diagonais.

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

homem	rapaz	saudades	sonhos	paz
mulher	Casa	amor	coragem	água
rapariga	coisa	ternura	feliz	marés
família	dia	simples	silêncio	ondas

Exercício 15

Instrução: identifique se os conjuntos são ou não iguais! Assinale com um (x)¹⁰

☐ Iguais ou Diferentes ☐

Conjunto A

3 7 2 5 9 4

Conjunto B

3 7 2 5 9 4

☐ Iguais: ☐ ☐ Diferentes: ☐

Conjunto A

8 1 6 4 9 2

Conjunto B

8 1 6 4 9 3

☐ Iguais: ☐ ☐ Diferentes: ☐

Conjunto A

5 9 3 1 7 2

Conjunto B

5 9 3 1 7 2

☐ Iguais: ☐ ☐ Diferentes: ☐

¹⁰ Afonso Moniz e Miguel de Sá - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 4 de novembro de 2025, em: [Exercicios COGWEBpdf | PDF](#)

Conjunto A

2 4 6 8 10 12

Conjunto B

2 4 6 8 11 12

 Iguais: ☐

 Diferentes: ☐

Exercício 16

Instrução: conte cada letra de acordo a orientação da tabela abaixo e escreva quantos encontrou. Preencha com o número correspondente¹¹

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

Letras:

Ç	D	H	F	Q

¹¹ Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 4 de novembro de 2025

Exercício 17

Instrução: complete a coluna da direita com o número de bolas correspondente em cada linha¹²

Exercício 18

Instrução: complete cada espaço em branco com os nomes dos objetos do exercício anterior.

				Z	
	B				
			F		
					S

¹² Exercício 22: Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, a 4 de novembro de 2025
Exercício 23: Adaptado no exercício 22

Exercício 19

Instrução: faz um círculo nos números 7 e 10. Quantos 7 e 10 existem na tabela?

1	8	6	3	2	5
6	5	3	10	7	8
7	2	9	4	9	3
7	8	10	6	8	7
6	3	5	9	3	4
72	4	7	10	2	5

7	10

Exercício 20

Instrução: ligue o cronómetro! Tem 30 segundos para escolher a bola que corresponde com a cor referida



em cada quadrado¹³

¹³ Exercícios 25 e 26. Anderson José Ventura Brito; Rodrigo Silva e José Sá– Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 4 de novembro de 2025, em: Exercicios COGWEBpdf | PDF |

Exercício 21

Instrução: pinte as estrelas do lado esquerdo iguais ao do lado direito¹⁴



¹⁴ Tiago de Almeida e Eduardo Pereira - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 4 de novembro de 2025, em: 540 Atividades de Estimulação Cognitiva para Imprimir
Exercício 28: Adaptação do exercício 27

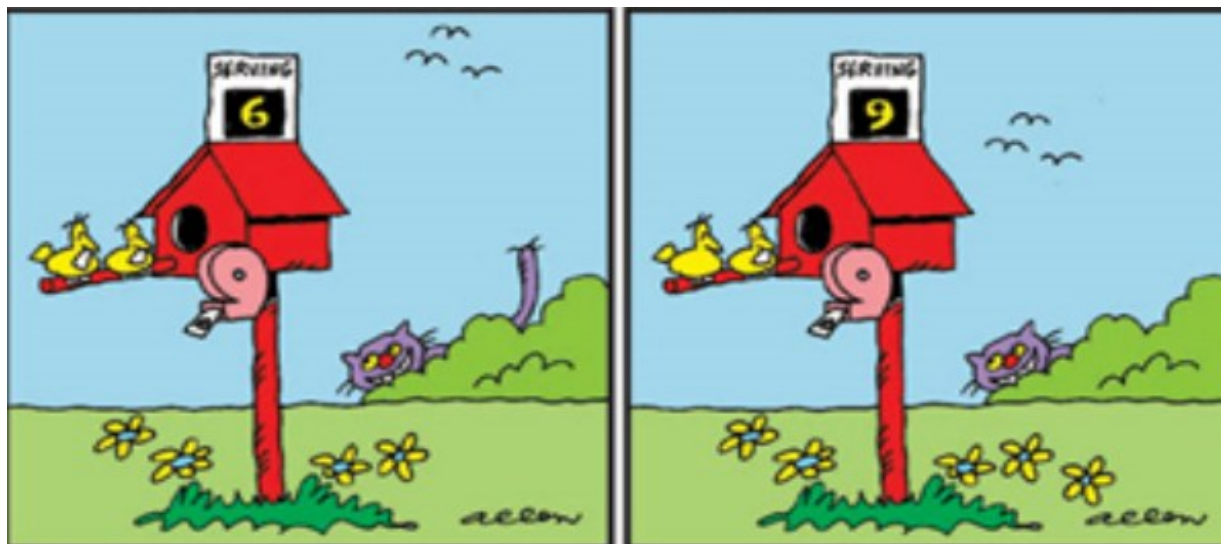
Exercício 22

Instrução: preencha a tabela abaixo de acordo o **exercício 27**.

Cor das estrelas	Número de cada cor

Exercício 23

Instrução: encontre cinco (5) diferenças na imagem abaixo¹⁵



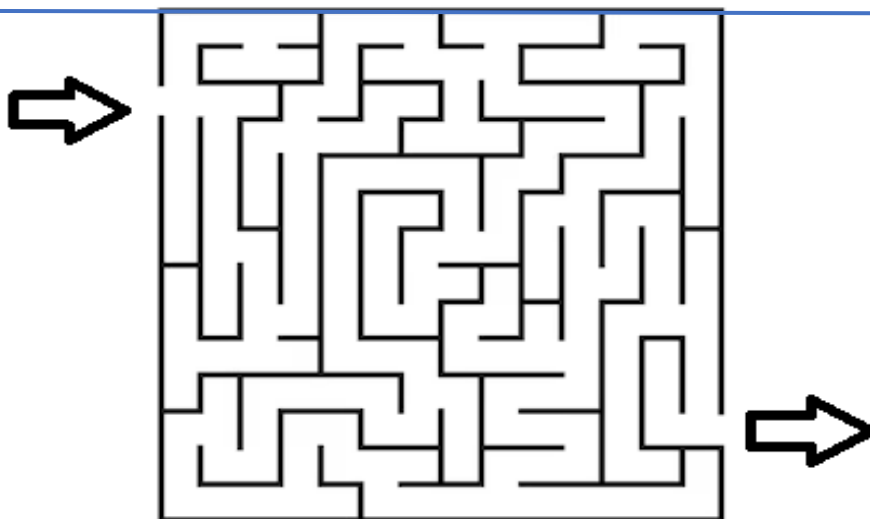
¹⁵ Anderson José Ventura Brito – Aluno da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 4 de novembro de 2025, em: Labirinto&gs_lp

ATENÇÃO – NÍVEL III

Exercício 24

Instrução: Encontre o caminho correto que leva à saída do labirinto.

Use o lápis para traçar o percurso e tente não levantar a mão do papel.



Exercício 25

Instrução: risque o mais rápido possível a letra D com dois traços «"D"». (Ligue o cronómetro – 1 minuto)¹⁶

"D	D	D	D	D	"D	'D	D	D	D	"D	D	D	D	D
D	D	D	"D	D	D	"D	D	D	D	"D	D	'D	'D	"D
D	"D	'D	D	"D	D	D	D	"D	D	D	D	"D	D	D
D	D	D	"D	D	D	"D	D	'D	D	"D	D	D	D	D
"D	"D	"D	D	'D	'D	D	D	"D	"D	D	D	'D	D	"D
D	D	D	"D	'D	"D	D	D	D	D	'D	D	D	D	D
D	D	'D	D	D	D	D	"D	"D	"D	D	D	'D	"D	D
"D	"D	D	D	D	"D	D	D	'D	'D	D	D	D	D	"D
'D	D	"D	"D	D	D	"D	"D	D	D	D	"D	"D	'D	D
"D	D	D	D	"D	D	D	D	"D	D	D	D	D	"D	D
D	"D	"D	"D	D	D	'D	D	D	D	"D	"D	"D	D	D
'D	D	"D	D	D	"D	D	D	"D	D	D	"D	D	D	"D
D	'D	'D	D	D	D	"D	"D	D	'D	D	D	D	'D	D
D	"D	"D	"D	D	'D	D	D	D	"D	"D	"D	D	D	D

¹⁶ Adaptado no teste de atenção (D2), a 4 de novembro de 2025, em: [268905768-Teste-D2.pptx](#)

'D	'D	D	D	"D	"D	"D	"D	"D	D	'D	D	D	'D	"D
----	----	---	---	----	----	----	----	----	---	----	---	---	----	----

Completa:

Quantos acertos!	Quantos erros!	Quantos não riscados!

Exercício 26

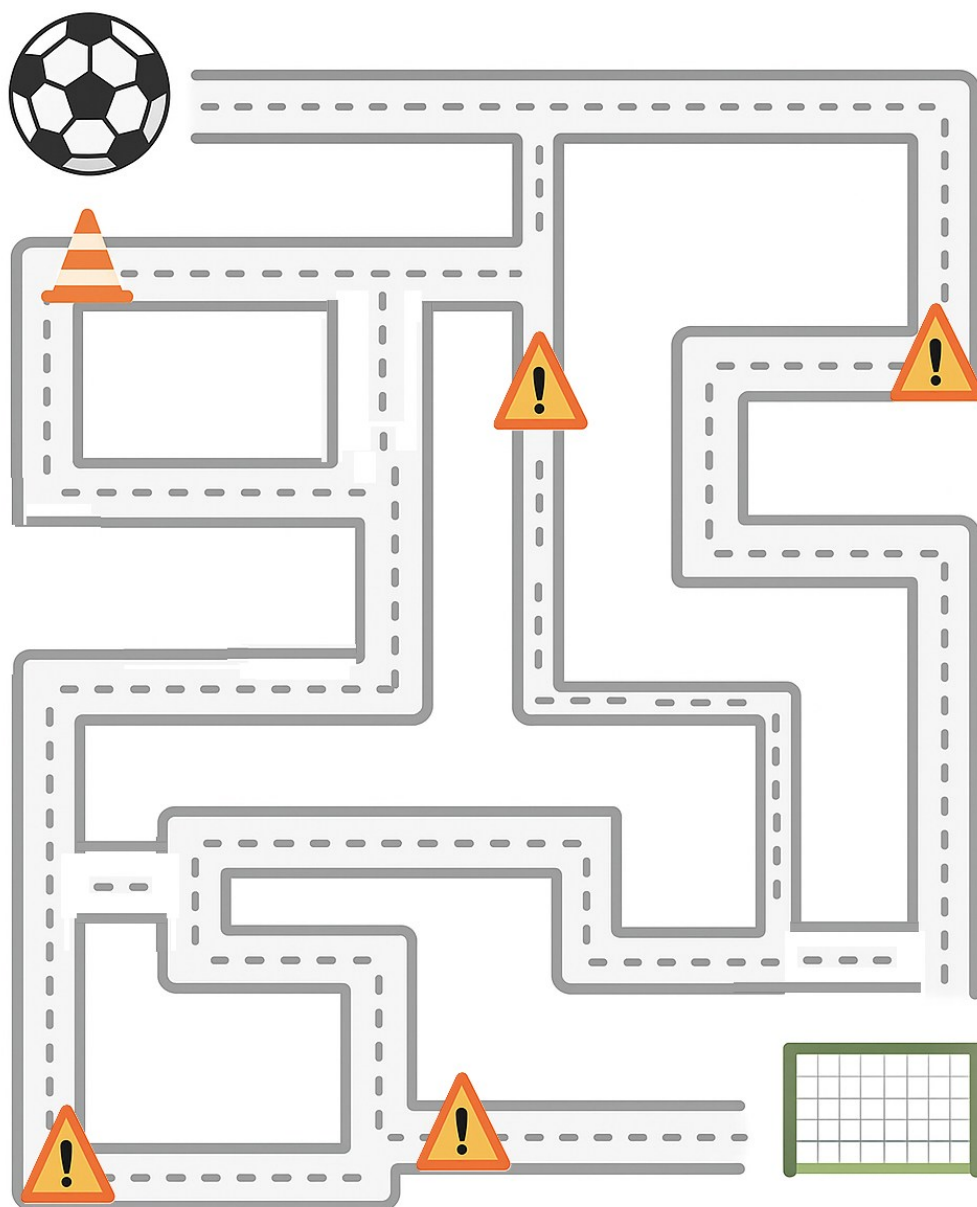
Instrução: Complete de acordo o modelo!¹⁷

						
A	B	C	D	E	F	
						
						
						
						
						

¹⁷ Adaptado em exercícios cognitivos com cores a 4 de novembro de 2025 em:
<https://i.pinimg.com/originals/2a/e4/ee/2ae4ee05f2289c9f9f04dbbebd263285.jpg>

Exercício 27

Instrução: Conduza a bola até a baliza, mas tenha cuidado com os sinais, pois não podes passar por cima dos mesmos¹⁸



¹⁸ Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, a 4 de novembro de 2025

Exercício 28

Instrução: Encontre na sopa de letras, as palavras abaixo discriminadas. Verificar em diferentes direções – cima/baixo, esquerda/direita e nas diagonais¹⁹

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

¹⁹ Adaptado em sopa de letras: exercício de estimulação cognitiva, retirado a 4 de novembro de 2025 em: Sorrisos no Olhar: Sopa de Letras

arrastar	legal	mulher	vinte	menino
bola	feliz	comboio	camisa	sapato
plantar	azul	estrela	sol	leite
mesa	teia	peixe	sino	luz

SOLUÇÕES

ATENÇÃO – NÍVEL I

Exercício 1

Exercício 2

			A	R	O	B	O	B	A		
A					L					A	
L	R	A	D	N	E	G	A		L	C	
U		O			V			M		O	
N			R		A		A			R	
A				U	F	D			A	D	U
			A		A			Z	M	A	E
		G					U		O	D	G
	L					L			R	O	O
A		O	X	E	N	A					P
							O	N	A	B	A
		E	D	A	Z	I	M	A			

Exercício 3

8388883838838388

3888388383883838

83838383838838383

38383838388883888

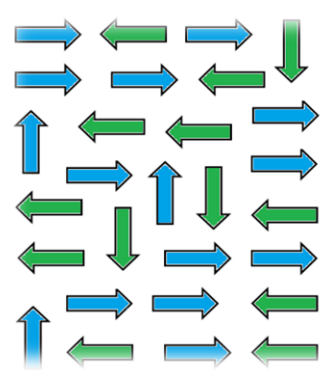
88383838383888383

3888838883888388

Exercício 4



Exercício 5



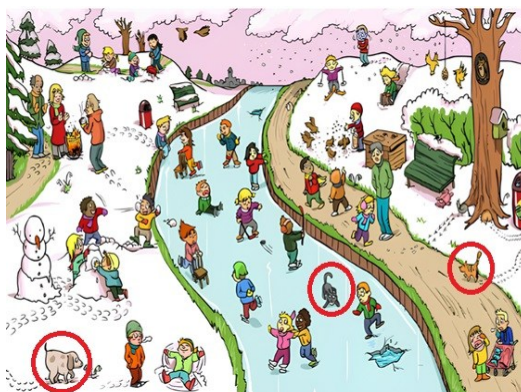
Exercício 6

40	30	33	88	17	30	50	18	54
99	14	66	95	28	55	17	48	18
21	71	22	66	26	13	10	29	90
22	39	15	35	74	41	27	10	44
55	48	41	67	77	23	29	80	21
11	67	74	28	14	33	26	88	80
23	95	39	41	44	15	77	86	41
49	13	22	50	71	70	86	22	40

Exercício 7

MALA	COLHER	PARQUE	FLOR	BANCO	BOTAS	BICILCETA	TELEMÓVEL
OLHOS	AMIGO	CINEMA	CAMISOLA	TELEVISÃO	CINTO	CUECAS	CARRO
FUTEBOL	BANANA	ÁGUA	BENGALA	KADREZ	ÓCULOS	RELÓGIO	DENTADURA
CAFÉ	FACA	CHUVA	CASACO	JORNAL	JÓIA	PRATO	SAPATO

Exercício 8



Exercício 9

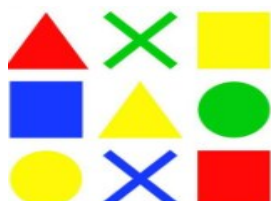
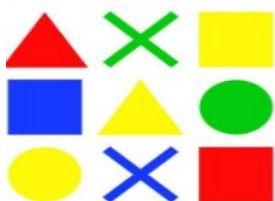
1.    

2.    

3.    

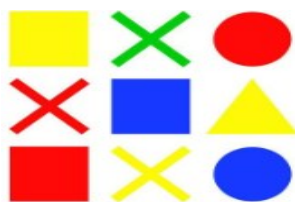
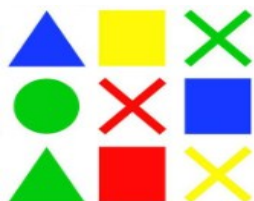
4.    

Exercício 10



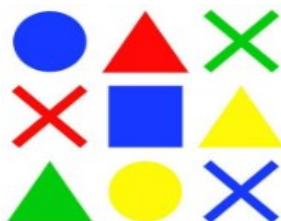
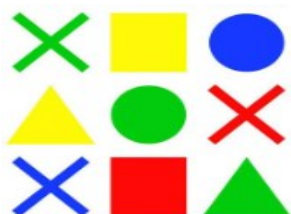
Iguais: 

Diferentes:



Iguais:

Diferentes: 



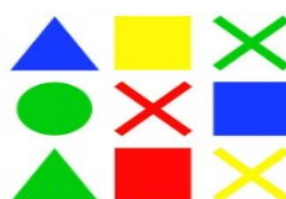
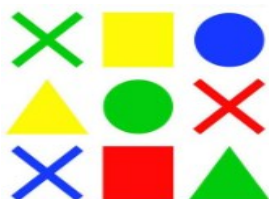
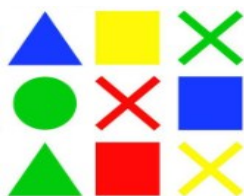
Iguais:

Diferentes: 

Exercício 11

A

B



Exercício 12



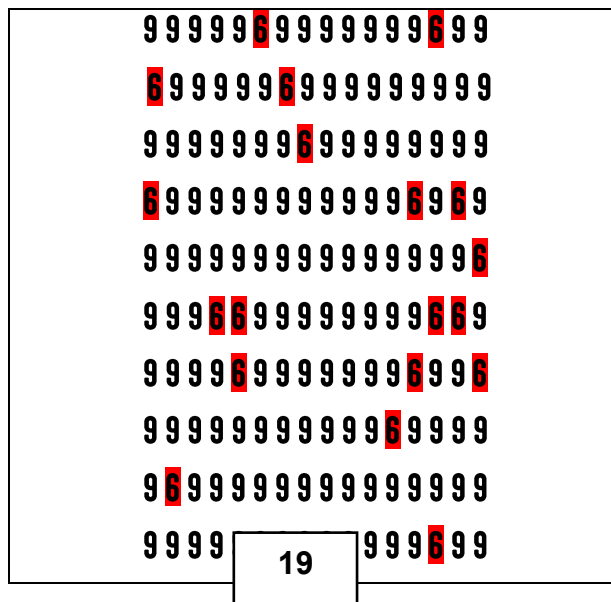
Responda:

Quais os não pertencentes!

cenoura	ganso	porco
---------	-------	-------

ATENÇÃO – NÍVEL II

Exercício 13



RESPOSTA:

Exercício 14

	Z	I	L	E	F		Z	S	S
	A	I	L	I	M	A	F	I	E
R	C		C		P	A		L	R
S	O	O		A		U		E	A
E		M	R		S	G	S	N	M
D	T		A	A		A	E	C	
A	E		P		G		L	I	H
D	R		A	A		E	P	O	
U	N		R	I			M		R
A	U		I	D		E	I		E
S	R	P	G	K	M	P	S		H
	A		A	S	I	O	C		L
Z			S	A	D	N	O		U
S	O	H	N	O	S				M

Exercício 15

☐ Iguais ou Diferentes ☐

Conjunto A

3 7 2 5 9 4

Conjunto B

3 7 2 5 9 4

☒ Iguais: ☒ Diferentes: ☐

Conjunto A

8 1 6 4 9 2

Conjunto B

8 1 6 4 9 3

☐ Iguais: ☐ Diferentes: ☒

Conjunto A

5 9 3 1 7 2

Conjunto B

5 9 3 1 7 2

☒ Iguais: ☒ Diferentes: ☐

Conjunto A

2 4 6 8 10 12

Conjunto B

2 4 6 8 11 12

☐ Iguais: ☐ Diferentes: ☒

Exercício 16

Letras:

Ç	D	H	F	Q
9	6	8	9	2

Exercício 17

							3
							2
							4
							1

Exercício 18

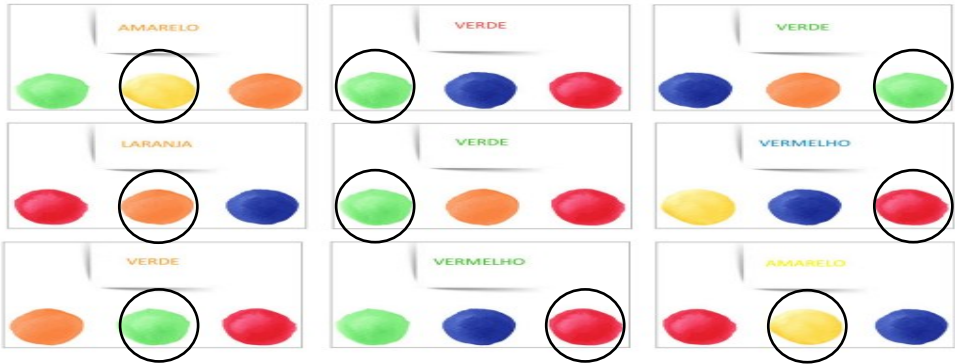
B	A	L	I	Z	A
	B	O	L	A	S
T	R	O	F	É	U
	L	U	V	A	S

Exercício 19

1	8	6	3	7	5
6	5	3	10	2	8
7	2	9	4	9	3
7	8	10	6	8	7
6	3	5	9	3	4
7	4	7	10	2	5

7	10
6	3

Exercício 20



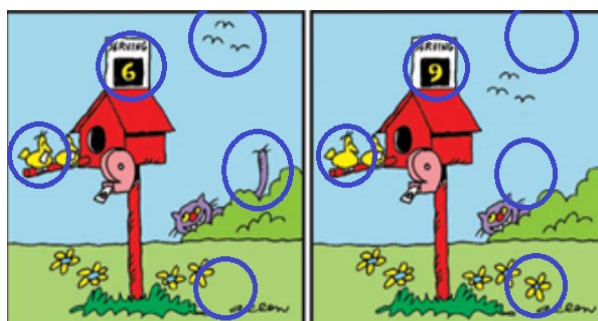
Exercício 21



Exercício 22

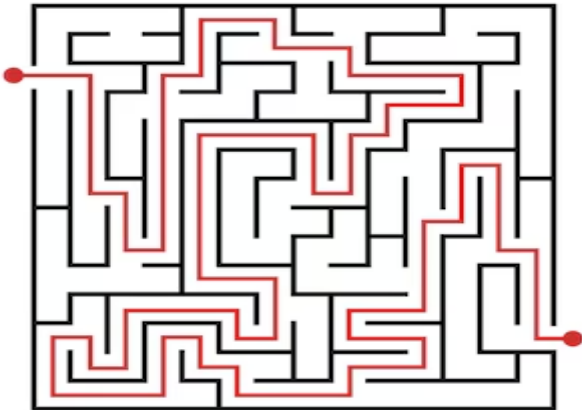
Cor das estrelas	Número de cada cor
Amarela	4
Vermelha	6
Verde	4
Azul	4
Violeta	6
Laranja	2
Cinzenta	4

Exercício 23



ATENÇÃO – NÍVEL III

Exercício 24



Exercício 25

"D	D	D	D	D	"D	'D	D	D	D	"D	D	D	D	D
D	D	D	"D	D	D	"D	D	D	D	"D	D	'D	'D	"D
D	"D	'D	D	"D	D	D	D	"D	D	D	D	"D	D	D
D	D	D	"D	D	D	"D	D	'D	D	"D	D	D	D	D
"D	"D	"D	D	'D	'D	D	D	"D	"D	D	D	'D	D	"D
D	D	D	"D	D	"D	D	D	D	D	'D	D	D	D	D
D	D	'D	D	D	D	D	"D	"D	"D	D	D	'D	"D	D
"D	"D	D	D	D	"D	D	D	'D	'D	D	D	D	D	"D
'D	D	"D	"D	D	D	"D	"D	D	D	D	"D	"D	'D	D
"D	D	D	D	"D	D	D	D	"D	D	D	D	D	"D	D
D	"D	"D	"D	D	D	'D	D	D	D	"D	"D	"D	D	D
'D	D	"D	D	D	"D	D	D	"D	D	D	"D	D	D	"D
D	'D	'D	D	D	D	"D	"D	D	'D	D	D	D	'D	D
D	"D	"D	"D	D	'D	D	D	D	"D	"D	"D	D	D	D
'D	'D	D	D	"D	"D	"D	"D	"D	D	'D	D	D	D	"D

Completa:

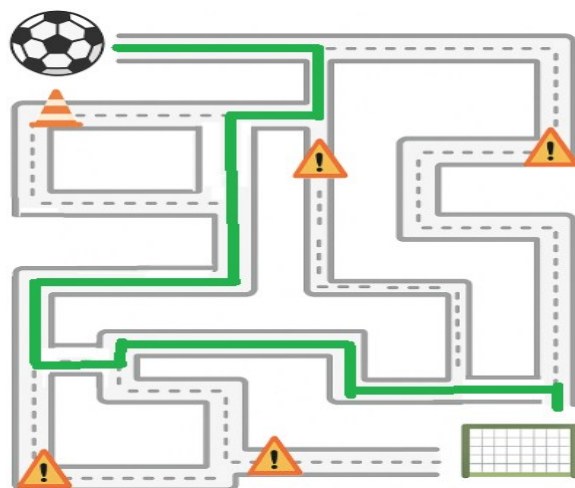
Quantos acertos!	Quantos erros!	Quantos não riscados!
65	0	0

Exercício 26

						
A	B	C	D	E	F	

						
A	E	D	B	F	A	C
						
B	B	A	E	C	F	D
						
D	C	A	A	E	C	B
						
C	F	B	E	D	A	F
						
F	D	A	E	B	E	C

Exercício 27



Exercício 28

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

MEMÓRIA

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS - MEMÓRIA

Estimular a memória favorece a retenção e a recuperação de informações, essenciais para a aprendizagem e para a autonomia diária. Estes exercícios ajudam a reduzir esquecimentos, a organizar melhor as informações e a aumentar a confiança nas próprias capacidades.

Vamos lá?

MEMÓRIA – NÍVEL I

Exercício 1

Instrução: Leia e memorize estas palavras:²⁰

**ALFACE
MAÇÃ
CADERNO
MESA
AMARELO
CASA
AUTOCARRO**

²⁰ Adaptação de Rodrigo Roque e Tiago Coelho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 6 de novembro de 2025, em: Exercicios COGWEBpdf

Exercício 2

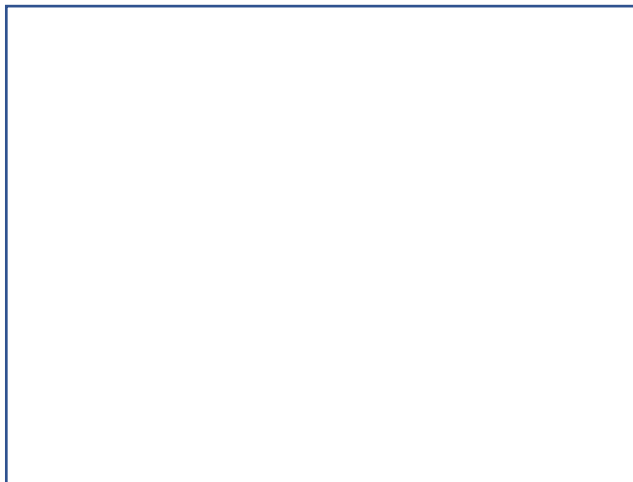
Instrução: Faça a correspondência das palavras, como o exemplo²¹

Objeto	Combina com
Pão	Manteiga
Chave	Água
Copo	Canal
Rádio	Porta
Estojo	Música
Televisão	Lápis

²¹ Teresa de Jesus e Maria Medeiros – Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças, a 6 de novembro de 2025

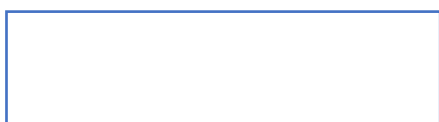
Exercício 3

Instrução: tente recordar e escrever no espaço correspondente as palavras memorizadas do exercício 1



Exercício 4

Instrução: escreva nomes de três (3) animais domésticos que recordar!²²



²² Em: Estimulação e Criatividade Nível 1 Fácil | PDF | Imagem (6 de novembro de 2025)

Exercício 5

Instrução: responda as perguntas seguintes:²³

- Fale de sua infância! Onde nasceu e cresceu?

- Lembra-se de sua morada completa? (de infância)

- Sua comida e brincadeira preferida de infância!

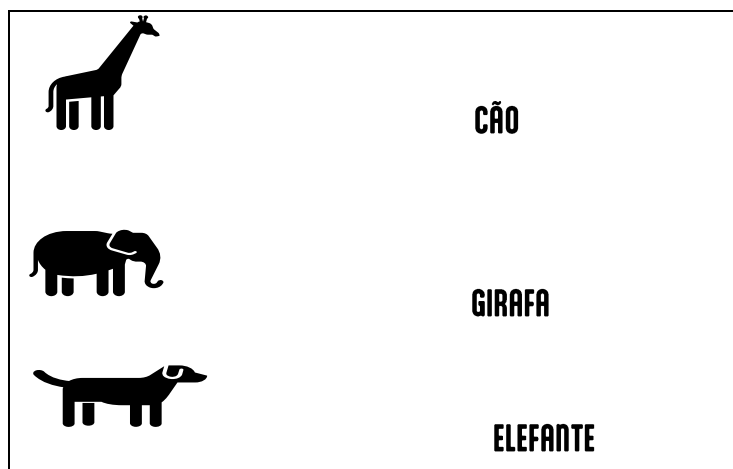
- Como eram suas tardes de domingo?

- Escreva uma experiência nunca esquecida!

²³ Teresa de Jesus e Maria Medeiros – Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças, 6 de novembro de 2025

Exercício 6

Instrução: faça a correspondência com um traço²⁴



Exercício 7

Instrução: complete os retângulos a direita²⁵

Dia do mês	→	
Dia da semana	→	
Mês	→	
Ano	→	

²⁴ Exercício adaptado de acordo a imagem, retirado a 6 de novembro de 2025 em: Ícones do Banco de Imagens do Dispositivo «Microsoft, 365»

²⁵ Exercício 45: Tiago de Almeida e Eduardo Pereira - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 6 de novembro de 2025, em: Manual da planilha de fonoaudiologia de Treino Cognitivo e Memória

Exercício 8

Instrução: pinte os números de acordo a legenda²⁶

9	6	3	8
verde	amarelo	azul	vermelho

6	8	3	9	9	8	6	3
8	9	3	6	3	9	8	6
9	6	9	3	6	8	3	9
3	3	8	9	8	6	9	3
6	8	8	9	3	3	6	8
8	9	3	6	8	9	3	6

²⁶ Exercícios Cognitivos retirado em: @vidaplana. Cognitiva, a 6 de novembro de 2025

3	8	9	6	9	8	9	8
9	6	3	8	3	6	3	9

Exercício 9

						R	
	R						
				R			
		A					
							S
					R		
						S	

MEMÓRIA – NÍVEL II

Exercício 10

Instrução: memorize os nomes dessas celebridades (leia 3 vezes em voz alta)²⁷



Manuel Goucha



Cristina Ferreira



Fernando Mendes

Exercício 11

Instrução: escreva 3 itens de cada categoria²⁸

- Frutas: _____
- Animais: _____
- Objetos da casa: _____
- Meios de transporte: _____

²⁷ Exercício 34: Adaptação de Rodrigo Roque e Tiago Coelho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 6 de novembro de 2025, em: Exercicios COGWEBpdf
Exercício 35: Afonso Moniz e Miguel Sá - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 6 de novembro de 2025

²⁸ Afonso Moniz e Miguel Sá - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 6 de novembro de 2025

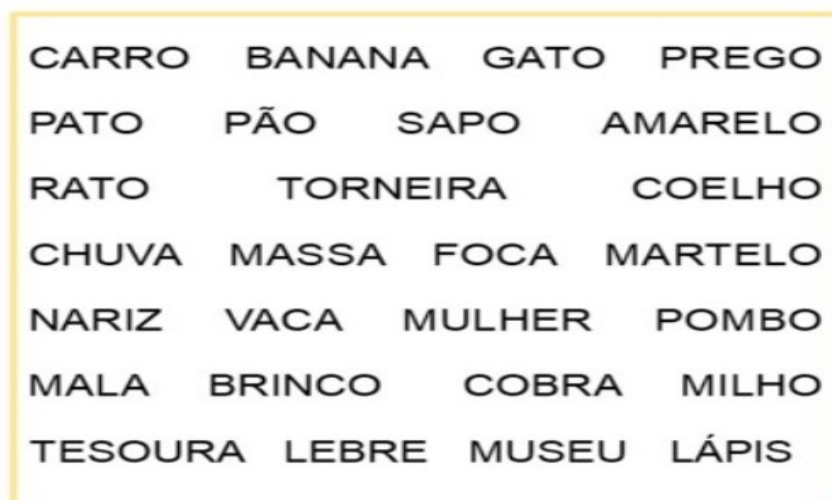
Exercício 12

Instrução: escreva os nomes dessas celebridades (**exercício 10**)



Exercício 13

Instrução: no exercício, circule apenas nomes de animais²⁹



Responda:

Quantos animais encontrou?

²⁹ Diogo de Carvalho e Gonçalo Rebocho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 6 de novembro de 2025 em: Caderno de estimulação cognitiva #1 - Terapeuta Ocupacional Sara Raquel Costa

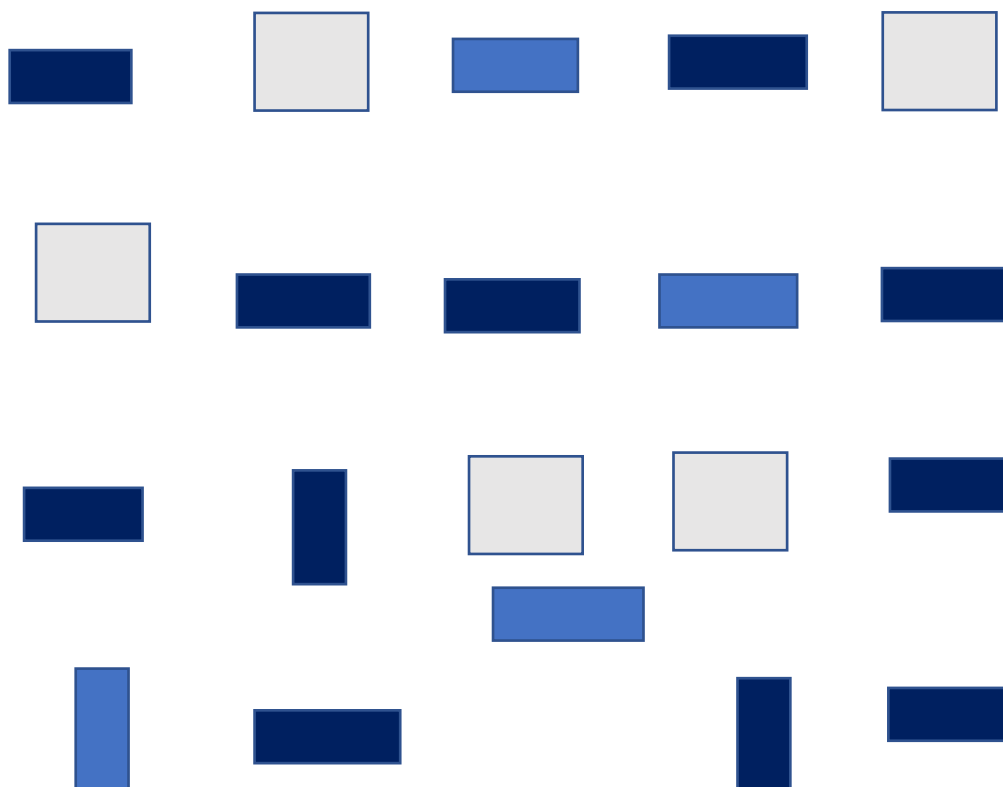
Exercício 14

Instrução: leia e memorize as palavras seguintes³⁰

BICICLETA	
CARRO	
AVIÃO	

Exercício 15

Instrução: memorize a posição dessas imagens³¹



³⁰ Exercícios 48 e 49: Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 6 de novembro de 2025

³¹ Rodrigo Roque e Tiago Coelho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 6 de novembro de 2025, em: Exercicios COGWEBpdf

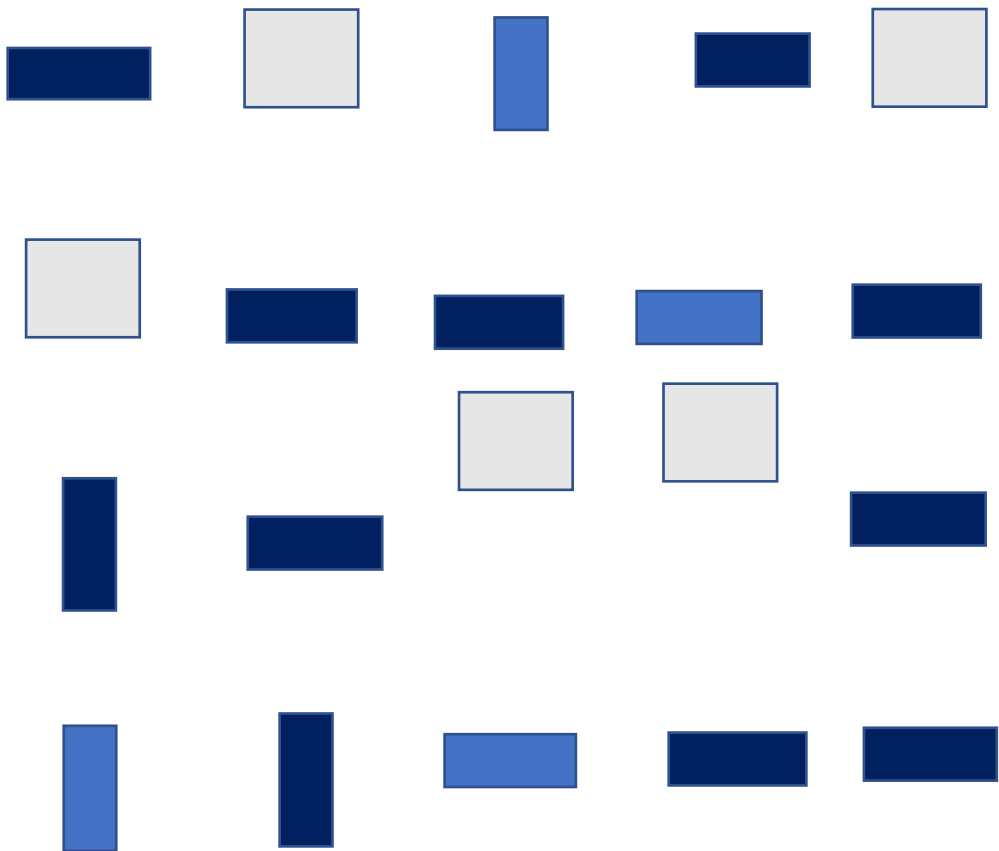
Exercício 16

Instrução: complete os espaços de acordo com cada imagem³²

Exercício 17

Instrução: sem olhar a página anterior, tente recordar a imagem que memorizou no (exercício 15) e assinale os elementos que mudaram a sua posição!³³



³² Exercício de Estimulação Cognitiva, adaptado no exercício 48. A 6 de novembro de 2025

³³ Exercício 40: Rodrigo Roque e Tiago Coelho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 6 de novembro de 2025, em: Exercicios COGWEBpdf

Exercício 18

Instrução: complete os espaços de acordo com cada imagem³⁴

Exercício 19

Instrução: observe as fotografias e leia a informação à direita!³⁵



Marcelo Nuno Duarte Rebelo de Sousa, 20º presidente da República Portuguesa (2016-2025). Académico e Político.



António Luís Santos da Costa, ex-primeiro ministro de Portugal. Atual presidente do conselho Europeu (2025).



António Manuel Neves Ferrão, mais conhecido por Toy, é um cantor português de música ligeira/popular de género nacional-cançonetista.

³⁴ Exercício de Estimulação Cognitiva, adaptado no exercício 48. A 6 de novembro de 2025

³⁵ Adaptado por: Rodrigo Alexandre Oliveira Lino e Guilherme Alexandre Piriquito Nisa - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 6 de novembro de 2025 em: ExercíciosCogwebPDF

Exercício 20

Instrução: complete com os meses do ano – **antes e depois**³⁶

	FEVEREIRO	
	MAIO	
	AGOSTO	
	NOVEMBRO	

³⁶ Exercícios de Estimulação cognitiva, adaptado nos meses do ano. A 6 de novembro de 2025

Exercício 21

Instrução: Faça a correspondência da imagem à informação a direita:



Marcelo Nuno Duarte Rebelo de Sousa, 20º
presidente da República Portuguesa (2016-2025).
Académico e Político.



António Luís Santos da Costa, ex-primeiro
ministro de Portugal. Atual presidente do
conselho Europeu (2025).



António Manuel Neves Ferrão, mais conhecido
por Toy, cantor português de música
ligeira/popular de género nacional-cançonetista.

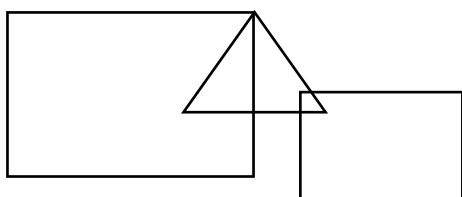
Exercício 22

Instrução: São sete (7) irmãos, cinco têm os mesmos sobrenomes, mas dois (2) não, quem são? Complete os retângulos!

MEMÓRIA – NÍVEL III

Exercício 23

Instrução: copie à direita a imagem abaixo³⁷



Exercício 24

Instrução: complete os retângulos!

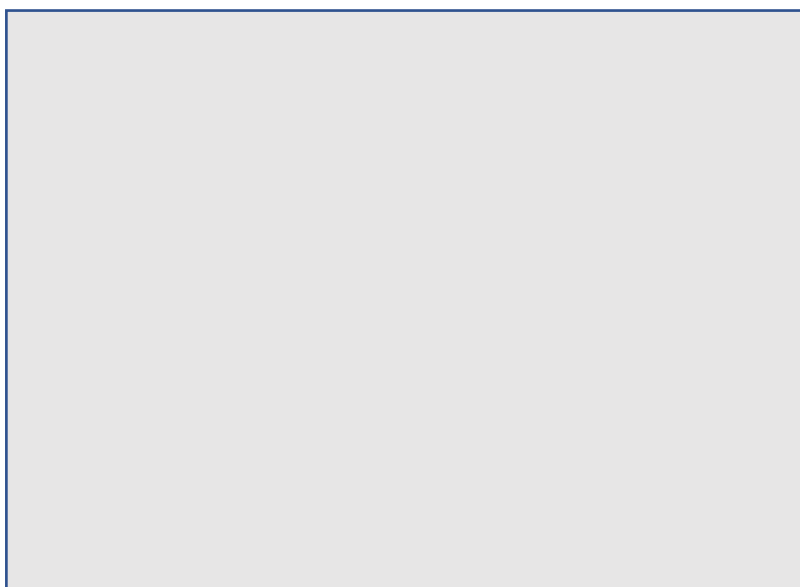
1. Eu sou o quinto mês do ano; chamo-me
2. Tenho apenas vinte e oito/nove dias; então eu sou
3. Todo o trabalhador ama-me, por que o primeiro dia sou lembrado anualmente; descubra quem sou!
4. Há quem pense que tenho sessenta dias, mas tenho apenas trinta e um e, faço a abertura de cada ano. Qual o meu nome!

Sou amado, apreciado e “ofereço” muitos presentes, alegria e, animação. Minha presença ilumina ruas, casas, becos, praças, cidades.

³⁷ Exercício 44: adaptado por Eduardo Cruz e Iuri Malacute - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 6 de novembro de 2025 em: caderno_estimulacao3-2-min.pdf

Exercício 25

Instrução: lembra-se do desenho feito no **exercício 23**? Sem olhar para lá, tente desenhar novamente no quadrado abaixo!



Exercício 26

Instrução: observa e memorize as imagens abaixo. Produtos do dia – a – dia.3

BACALHAU



ATUM



PESCADA



SALMÃO



Exercício 27

Instrução: Complete os retângulos vazios, de acordo a imagem!



Exercício 28

Instrução: memorize a sequência das imagens abaixo!

Sequência:



Exercício 29

Instrução: escreva a sequência do **exercício 26**. Responda as perguntas abaixo:

1. Qual era a primeira figura? _____
2. Que imagem estava antes do carro? _____
3. Qual era a última imagem? _____
4. Escreva em baixo toda a sequência a começar pela primeira!

_____; _____; _____; _____;
_____.

Exercício 30

Instrução: leia atentamente as palavras e memorize!³⁸

Lista:

mesa, gato, azul, cadeira, carro, pato, verde, sofá, bicicleta

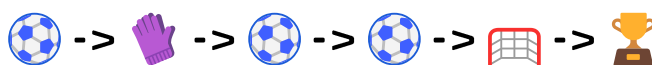
Exercício 31

Instrução: tente recordar o exercício da página anterior! Responde as perguntas abaixo!

- Quais eram os animais? _____
- Quais eram os móveis? _____
- Quais as cores? _____
- Quais os meios de transportes? _____
- Consegue repetir todas (qualquer ordem)? _____

Exercício 32

Instrução: memorize a sequência abaixo; diga em voz alta (repita por 3 ou mais vezes)



³⁸ Exercício 41: Afonso Moniz e Miguel Sá - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, a 6 de novembro de 2025

Exercício 33

Instrução: escreva a sequência do **exercício 31** (tente recordar)!

-----> -----> -----> -----> -----> -----> -----

Exercício 34

Instrução: MERCADO de DOMINGO! Observa atentamente e memorize os detalhes do mercado! (um a três minutos de observação)!³⁹



³⁹ Exercícios 53-54: Herman dos Santos e Lucas Dias - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 6 de novembro de 2025. Imagens – mercado de domingo

Exercício 35

Instrução: responda as perguntas abaixo segundo a imagem do **MERCADO de DOMINGO**, exercício 34

1. Cite ao menos 3 tipos de frutas!

-----;-----;

2. Quantas senhoras estão de óculos?

3. De que cor é a camisa do senhor que está ao lado da cliente de blusa branca?

4. Quantas bandeiras estão no teto do mercado!

5. Consegue descrever uma das bandeiras? (por exemplo as cores e outros detalhes)!

6. Escreva outros elementos do **MERCADO** que chamou sua atenção!

Exercício 36

Instrução: Observe atentamente as imagens apresentadas⁴⁰



1



2



3

⁴⁰ Anderson José Ventura Brito - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 6 de novembro de 2025

Exercício 37

Instrução: recorda as imagens do exercício 35? Escreva a sequência inversa – de trás pra frente!



3



2



1

Exercício 38

Instrução: leia o texto, a seguir memorize a história da dona Amélia!⁴¹

HISTÓRIA

«Manhã da D. Amélia»

D. Amélia acordou cedo, abriu as janelas e sentiu o cheiro do mar.

Preparou o café com leite e uma fatia de pão com marmelada.

Depois, vestiu o casaco azul e foi ao mercado comprar legumes para a sopa.

Lá, encontrou o Sr. António, o peixeiro, que lhe ofereceu um sorriso e uma sardinha a mais “para o jantar de domingo”.

No regresso a casa, D. Amélia passou pela pastelaria e comprou dois pastéis de nata para o lanche.

Exercício 39

Instrução: Tente recordar e responder ao questionário «Manhã da D. Amélia»!

1. O que D. Amélia comeu ao pequeno-almoço? _____
2. De que cor era o casaco que ela vestiu? _____
3. Onde ela foi depois de sair de casa? _____
4. Quem ela encontrou no mercado? _____
5. O que D. Amélia comprou na pastelaria? _____
6. Para que refeição ela ia usar os legumes? _____

⁴¹ Herman dos Santos e Lucas Dias - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 6 de novembro de 2025

SOLUÇÕES

MEMÓRIA – NÍVEL I

Exercício 2

Objeto	Combina com
Pão	Manteiga
Chave	Água
Copo	Canal
Rádio	Porta
Estojo	Música
Televisão	Lápis

Exercício 3

ALFACE
MAÇÃ
CADERNO
MESA
AMARELO
CASA
AUTOCARRO

Exercício 4

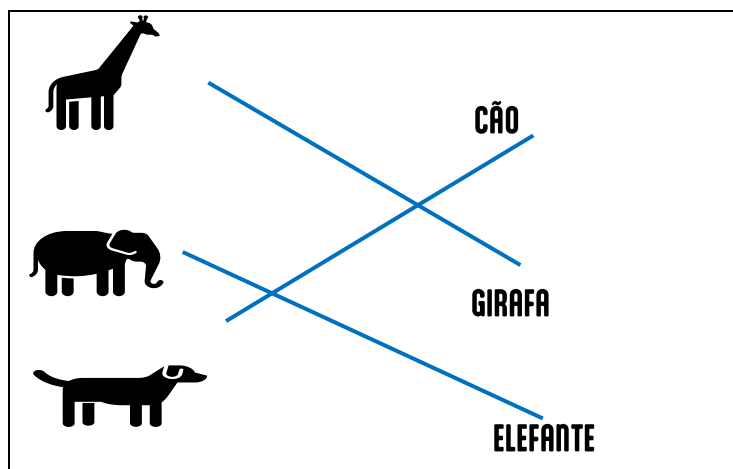
GATO

CÃO

BOI

Exercício 6

Instrução: faça a correspondência com um traço⁴²



Exercício 7

Dia do mês	➡	6
Dia da semana	➡	Quinta-feira
Mês	➡	novembro
Ano	➡	2025

Exercício 8

⁴² Exercício adaptado de acordo a imagem, retirado a 6 de novembro de 2025 em: Ícones do Banco de Imagens do Dispositivo «Microsoft, 365»

6	8	3	9	9	8	6	3
8	9	3	6	3	9	8	6
9	6	9	3	6	8	3	9
3	3	8	9	8	6	9	3
6	8	8	9	3	3	6	8
8	9	3	6	8	9	3	6
3	8	9	6	9	8	9	8
9	6	3	8	3	6	3	9

Exercício 9

		Á	R	V	O	R	E
	R	E	L	Ó	G	I	O
		J	O	R	N	A	L
	C	A	F	É			
		Ó	C	U	L	O	S
		L	I	V	R	O	S
	C	A	L	Ç	A	S	

MEMÓRIA – NÍVEL II

Exercício 11

Instrução: 3 itens de cada elemento.

- Frutas: maçã, banana, laranja.
- Animais: cão, gato, pássaro.
- Objetos da casa: cadeira, prato, lâmpada.
- Meios de transporte: autocarro, carro, bicicleta.

Exercício 12



Manuel Goucha

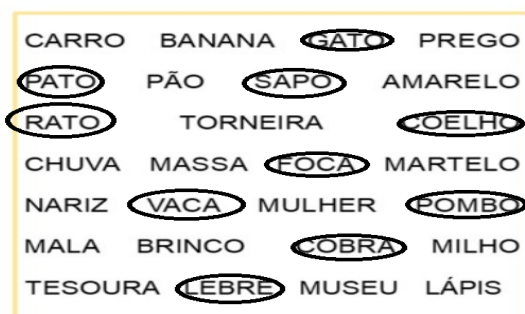


Cristina Ferreira



Fernando Mendes

Exercício 13



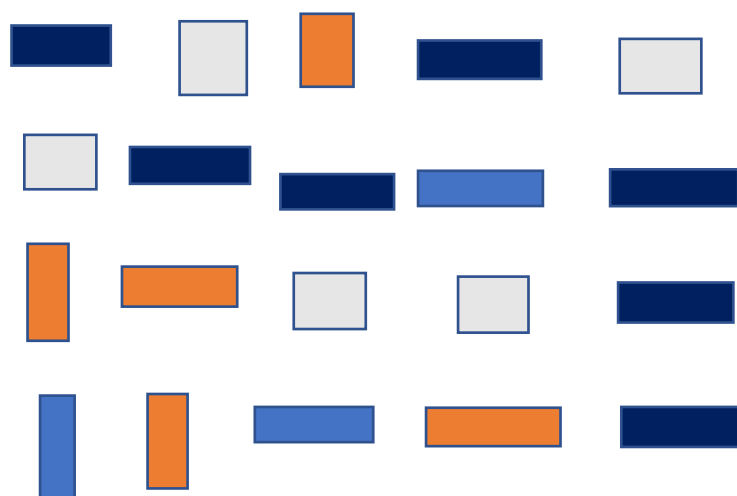
RESPOSTA:

10

Exercício 16

			C	A	R	R	O		
				A	V	I	Ã	O	
	B	I	C	I	C	L	E	T	A

Exercício 17



Exercício 18

	a	v	i	ã	p				
	b	i	c	i	c	l	e	t	a
					c	a	r	r	o

Exercício 20

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
ABRIL	MAIO	JUNHO
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO
OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO

Exercício 21



Marcelo Nuno Duarte Rebelo de Sousa,
20º presidente da República
Portuguesa (2016-2025). Académico e
Político.

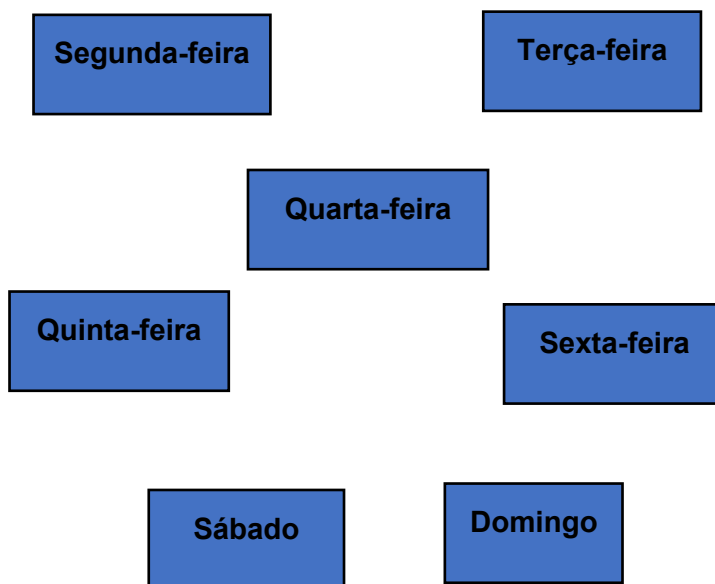


António Luís Santos da Costa, ex-
primeiro ministro de Portugal. Atual
presidente do conselho Europeu
(2025).



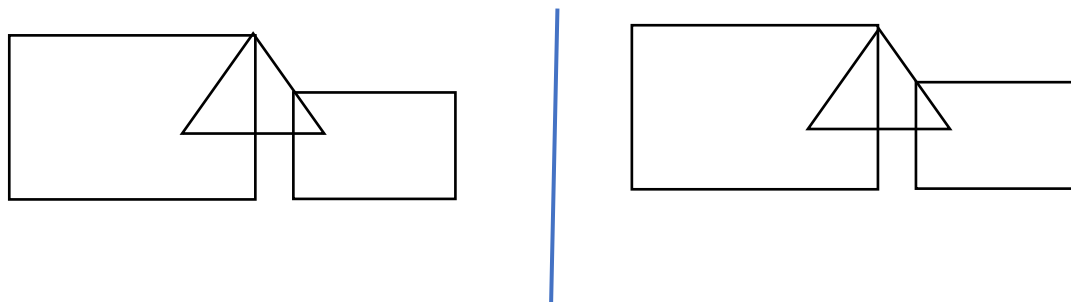
António Manuel Neves Ferrão, mais
conhecido por Toy, cantor português de
música ligeira/popular de género
nacional-cançonetista.

Exercício 22

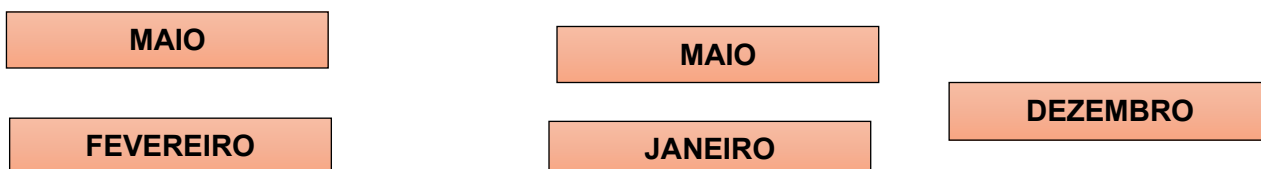


MEMÓRIA – NÍVEL III

Exercício 23

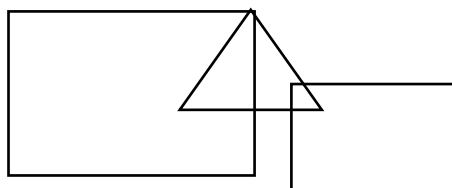


Exercício 24



Minha presença ilumina ruas, casas, becos, praças, cidades

Exercício 25



Exercício 27

BACALHAU



ATUM



SALMÃO



PESCADA



Exercício 29



SOL

MAÇÃ

FLOR



SOL

MAÇÃ

CARRO

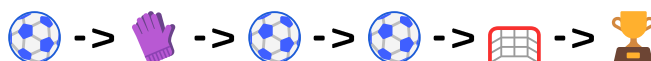
CÃO

FLOR

Exercício 31

- Animais? GATO; PATO.
- Móveis? MESA; CADEIRA; SOFÁ.
- Cores? AZUL; VERDE.
- Transportes? CARRO; BICICLETA.
- Repetir todas (qualquer ordem)? MESA; GATO; AZUL; CADEIRA; CARRO; PATO; VERDE; SOFÁ; BICICLETA.

Exercício 33



BOLA; LUVÁ; BOLA; BOLA; BALIZA; TRÓFEU

Exercício 35

RESPOSTAS:

1. MAÇÃS; BANANAS E LARANJAS.
2. 1 SENHORA DE ÓCULOS.
3. CAMISA BRANCA.
4. 5 BANDEIRAS.
5. BANDEIRA DE PORTUGAL; VERDE, VERMELHA E O BRASÃO.
6. BANCADAS, MUITOS CLIENTES E DIVERSOS PRODUTOS (HORTALIÇAS, FRUTAS). IMAGENS NAS PAREDES AO FUNDO E UM TETO COM VÁRIAS BANDEIRAS.

Exercício 37

Mesa	Carro	Sofá
3	2	1

Exercício 39

RESPOSTAS:

1. Café com leite e uma fatia de pão com marmelada.
2. Casaco azul.
3. Mercado.
4. O sr. António – o peixeiro.
5. Dois pastéis de natas
6. Sopa.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS / RACIOCÍNIO

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS - RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS/RACIOCÍNIO

Os exercícios de raciocínio desempenham um papel fundamental no desenvolvimento do pensamento lógico e estruturado. Através destes exercícios, a pessoa aprende a analisar situações, identificar relações, comparar informações e encontrar soluções de forma mais eficaz. Este tipo de treino estimula a capacidade de resolver problemas, tanto simples como mais complexos, e apoia a tomada de decisões de forma mais consciente e segura.

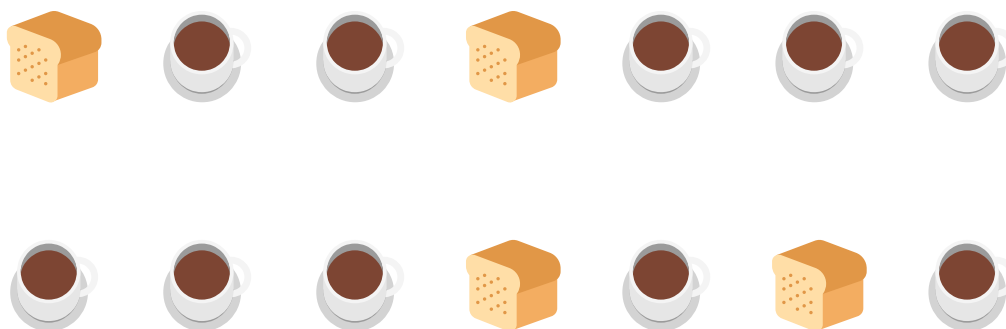
Além disso, o estímulo do raciocínio promove a flexibilidade mental, permitindo adaptar estratégias quando surgem novos desafios ou mudanças inesperadas. Com a prática regular, verifica-se uma maior rapidez no processamento da informação, melhor organização do pensamento e maior capacidade de planejar e antecipar ações. Estes benefícios refletem-se positivamente no dia a dia, contribuindo para maior autonomia e confiança.

Força!

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS/RACIOCÍNIO – NÍVEL I

Exercício 1

Instrução: conte e responda abaixo!⁴³



Resposta:

Chávenas de café

Quantos Pães

Exercício 2

Instrução: Qual seria a metade do exercício anterior!

Resposta:

Chávenas de café

Quantos Pães

⁴³ Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças, imagens do google, retirados a 18 de novembro de 2025
Exercício 72 adaptado do exercício 71

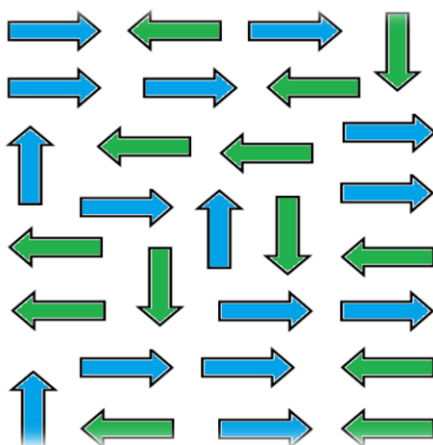
Exercício 3

Instrução: complete os espaços com múltiplos de 5!

		15						45	
--	--	----	--	--	--	--	--	----	--

Exercício 4

Instrução: Responda abaixo⁴⁴



Resposta:

Quantas setas azuis?

Quantas setas verdes?

⁴⁴ Exercício de Estimulação Cognitiva adaptado no exercício 5 deste manual, retirado a 04 de novembro de 2025 em: https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/60_-_greens_-_caderno_de_estimulacao_cognitiva_-_volume_ii.pdf

Exercício 5

Instrução: Risque os legumes e responda: Quantos legumes há no total?⁴⁵

batata	limão	arroz	carne	cenoura	coelho	banana
cebola	alface	tomate	couve	cereais	peixe	alho

Resposta:

Exercício 6

Instrução: Observa a tabela e, responda as perguntas abaixo⁴⁶

12	28	35
7	4	55

1. Qual é o maior número?

2. Qual é o menor número?

3. Quais os números menores que 10?

⁴⁵ Rodrigo da Silva e José de Sá – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 18 de novembro de 2025

⁴⁶ Diogo de Carvalho e Gustavo Rebocho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 18 de novembro de 2025, em: Estimulação-e-criatividade-nível-1-vol3..pdf

Exercício 7

Instrução: Organize as palavras nos grupos a que pertencem⁴⁷

**MAÇÃ – AUTOCARRO – PODCAST – ABACATE – HELICÓPTERO – VESTIDO – TELEMÓVEL – BICICLETA – MELÃO
– CASACO – ECRÃ – METRO – TÊNIS – REVISTA – BANANAS – LUVAS.**

MEIOS DE TRANSPORTE	MEIOS DE COMUNICAÇÃO	VESTUÁRIO	FRUTAS

⁴⁷ Tiago Coelho e Rodrigo Roque – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, é um exercício clássico de semântica e categorização para estimulação cognitiva, feito a 18 de novembro de 2025

Exercício 8

Instrução: Escolha a alternativa correta⁴⁸

1. Qual é o objeto mais leve?



COPO

☐

FRIGORÍFICO

☐

CADEIRA

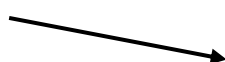
☐

2. Escolha o sítio onde faz mais sentido guardar cada coisa

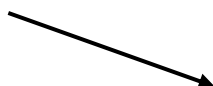
CHAVES



MESA



FRIGORÍFICO



BOLSO

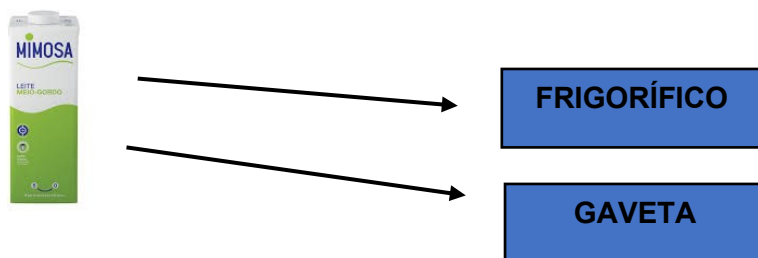
3.

LEITE



ARMÁRIO

⁴⁸ Teresa de Jesus e Maria Medeiros – Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças. Reforçados com os ícones de imagens do banco de imagens do dispositivo (Microsoft 365), retirados a 18 de novembro de 2025, em: Microsoft 365



Exercício 9

Instrução: Risque o que não combina:

Chávena – Café – Toalha – Pires



Exercício 10

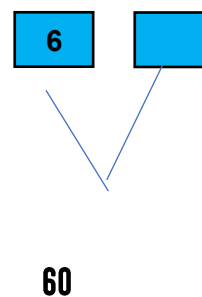
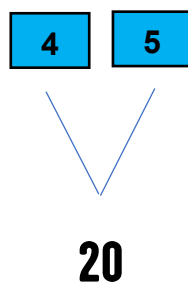
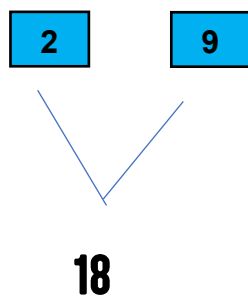
Instrução: Instrução: que número vem a seguir?⁴⁹

3 → 6 → 9 → 12 →

⁴⁹ José de Sá e Rodrigo da Silva – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 18 de novembro de 2025 em: "Descubra o Próximo Número na Sequência: 3, 6, 9, 12, ____"

Exercício 11

Instrução: complete o quadrado vazio⁵⁰



⁵⁰ Herman dos Santos e Lucas Dias – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, a 18 de novembro de 2025

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS/RACIOCÍNIO – NÍVEL II

Exercício 13

Instrução: O Silva tem 47 anos, se nascesse há 11 anos, quantos anos teria o Silva?⁵¹

Resposta:

Exercício 14

Instrução: Se o Silva tivesse nascido a 10 de dezembro de 1927, quantos anos teria a 10 de dezembro de 2025?

Resposta:

Exercício 15

Instrução: Segundo o **exercício 14**, em que século teria nascido o Silva? E qual seria a metade deste século (número cardinal)

Resposta:

século	Metade do século (escrever em cardinal)

⁵¹ Rodrigo da Silva e José de Sá - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 18 de novembro de 2025
Exercícios 68,69 – adaptado do exercício cognitivo 67.

Exercício 16

Instrução: Responda as seguintes perguntas⁵²

1. Um pastor tem 17 ovelhas, 9 fugiram. Quantas ficaram no campo, considerando que 5 das que fugiram, estavam escondidas atrás de uma árvore!
2. Um apicultor tem 13 abelhas, na colmeia, 4 foram feridas. Quantas ficam na colmeia, sabendo que 2 morreram?
3. Um médico tem 6 pacientes hospitalizados, 5 tiveram alta. Quantos pacientes o médico tem, supondo que 3 tiveram que voltar a ser hospitalizados?

Exercício 17

Instrução: Complete. Qual o número a seguir?⁵³

- a) $50 \rightarrow 40 \rightarrow 30 \rightarrow$
- b) $1 \rightarrow 3 \rightarrow 5 \rightarrow 7 \rightarrow$
- c) $1 \rightarrow 2 \rightarrow$ $16 \rightarrow 32 \rightarrow 64$

Exercício 18

Instrução: Complete⁵⁴

⁵² Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 18 de novembro de 2025, em: redes sociais, plataformas Brainly

⁵³ Exercícios 75 e 76: Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, adaptado do silogismo filosófico a 18 de novembro de 2025

⁵⁴ Afonso Moniz e Miguel de Sá – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, adaptado em exercícios de cálculos, a 18 de novembro de 2025

- A Maria tem 8 flores. Ela oferece 3 flores à amiga Ana. Depois encontra mais 2 flores no jardim.
Quantas flores tem a Maria?

Resposta:

Exercício 19

Instrução: Complete a tabela⁵⁵

	+ 20	- 15	+ 34	- 26
64				
55				
40				
35				
38				
54				
72				
80				

⁵⁵ Exercício de Raciocínio, adaptado no exercício para completar a tabela, retirado a 18 de novembro de 2025, em: 1 complete a tabela seguinte usando a soma 2 efetue as adições - brainly.com.br

Exercício 20

Instrução: Descubra a sequência e complete o próximo elemento⁵⁶

a) 2, 4, 6, 8, 10

b) 2, 4, 8, 16, 32

c) 1, 4, 7, 10, 13

d) 1, 2, 3, 4, 5

e) 5, 10, 15, 20, 25

⁵⁶ Tiago de Almeida e Eduardo Pereira - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 18 de novembro de 2025, em: qual é o próximo número da sequência 2,4,8,16,32? - brainly.com.br

Exercício 21

Instrução: preencha os números em falta, na sequência abaixo⁵⁷

2	4		8	
3		9		15
1		5	7	
	6	12		18
4			16	20

⁵⁷ ⁵⁷ Tiago Coelho e Rodrigo Roque – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. «sequência de números ausentes». 18 de novembro de 2025.

Exercício 22

Instrução: Observa a tabela numérica e conte atentamente quantas vezes aparece cada número!⁵⁸

4	0	6	2	8	4	0	6	2	8
0	8	2	6	4	0	8	2	6	4
6	4	0	8	2	6	4	0	8	2
2	6	4	0	8	2	6	4	0	8
8	2	6	4	0	8	2	6	4	0
0	4	8	2	6	0	4	8	2	6
2	0	4	8	6	2	0	4	8	6
8	6	2	0	4	8	6	2	0	4
4	8	6	2	0	4	8	6	2	0
6	2	0	4	8	6	2	0	4	8

Complete!

0	2	4	6	8

⁵⁸ Tiago Coelho e Rodrigo Roque - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, exercício de estimulação do raciocínio. 18 de novembro de 2025

Exercício 23

Instrução: Responda as perguntas abaixo⁵⁹

1. Qual é o caminho mais rápido?

Da sala à cozinha:

- **caminho A:** passa pelo quarto e depois pela garagem.
- **caminho B:** passa pelo corredor direto.

Qual será o mais rápido?

RESPOSTA:

2. Caminhando ao fim da tarde, uma senhora contou 20 casas em uma rua à sua direita. No regresso, ela contou 20 casas à sua esquerda. Quantas casas ela viu no total?⁶⁰

RESPOSTA:

3. Há um pato entre dois patos, um pato atrás de um pato e um pato a frente de outro pato. De quantos patos estamos a falar?

RESPOSTA:

⁵⁹ Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças. Exercícios para estimular raciocínio e lógica, exercício 1 retirado a 18 de novembro de 2025

⁶⁰ Exercícios 2 e 3 retirados do site «toda matéria», a 18 de novembro de 2025, em: 27 charadas de matemática com resposta - Toda Matéria

Exercício 24⁶¹

Instrução: Forme grupo de dois (2) números consecutivos, que somados tenham como resultado oito (8). vê o exemplo!

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

⁶¹ Diogo de Carvalho e Gonçalo Rebocho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 18 de novembro de 2025, em: Estimulação-e-criatividade-nível-2-vol3..pdf, retirado 18 de novembro de 2025

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS/RACIOCÍNIO – NÍVEL III

Exercício 25

Instrução: Complete

1. Todos os peixes têm barbatanas. A Cavala é um peixe. A Cavala tem barbatanas! Logo
_____.
2. Todas as serpentes trocam de pele. A Víbora é uma serpente. Logo _____.
3. Todos os animais têm filhos. Uma bola não é um animal. A bola tem filhos? Logo
_____.

Exercício 26

Instrução: Complete⁶²

Um autocarro saiu da paragem **A** às 14:00 até à paragem **B**, demorando 35 minutos. A seguir vai a paragem **C**, que está a 20 minutos da **B**. A que horas chega o autocarro à paragem **C**?

Paragem **A**

Paragem **B**

Resposta: Paragem **C**?

⁶² Afonso Moniz e Miguel de Sá – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, adaptado em exercícios de cálculos básicos, a 18 de novembro de 2025

Exercício 27

Instrução: Complete⁶³

O Pedro quer organizar três tarefas durante a manhã: comprar o pão, ir ao banco e passear o cão. As regras são:

- Ele tem de ir ao banco antes de passear o cão.
- Não pode comprar o pão por último, porque a padaria fecha cedo.

Pergunta:

Qual pode ser uma ordem possível para as três tarefas?

Resposta:

Exercício 28

Instrução: Marque com um (X) a opção certa⁶⁴

A idade do filho somada com a idade do pai dá 80 anos. A idade do pai é o triplo da idade do filho, logo a idade do filho é:

- | | |
|------------|--------------------------|
| A) 35 anos | ☐ |
| B) 25 anos | ☐ |
| C) 20 anos | ☐ |
| D) 30 anos | ☐ |

⁶³ Afonso Moniz e Miguel de Sá - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado em Plataforma Online a 18 de novembro de 2025

⁶⁴ Tiago de Almeida e Eduardo Pereira Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 18 de novembro de 2025, em: 🔥 Banca CONSULPAM | QUESTÃO DE RACIOCÍNIO LÓGICO IMPERDÍVEL EM PROVA! - YouTube

Exercício 29

Instrução: Responda às perguntas⁶⁵

- a) O sr. João, foi ao café e pagou com uma nota de 10 €. O café custa 1,20 €. Quanto deve receber de troco?

RESPOSTA:

- b) Escolha as alternativas corretas:

- A lâmpada da cozinha fundiu. O que se deve fazer? Enumera-os

1. Trocar a lâmpada

☐

2. Ligar o fogão

☐

3. Procurar outra lâmpada

☐

4. Ficar sentado à espera

☐

⁶⁵ Teresa de Jesus e Maria Medeiros – Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças. As perguntas foram ligeiramente adaptadas, com base nos exercícios feitos pelas alunas, entregues a 18 de novembro de 2025

- c) A dona Fernanda quer comprar os seguintes produtos: (1) pão; (1) pacote de leite; (1) maçã. Tem em sua mala 3 euros para as compras. O que a dona Fernanda deve fazer para ter os produtos de que necessita? Argumenta sua resposta

Preços dos produtos

- Pão (1,20€)

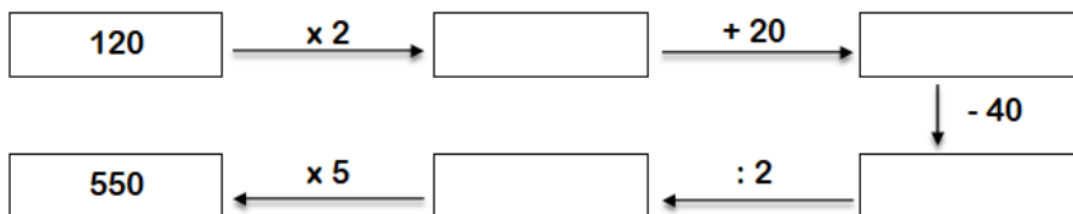
- Pacote de leite (1,20€)

- Maçã (0,80€) /kg

RESPOSTA:

Exercício 30

Instrução: Faça os seguintes cálculos⁶⁶



⁶⁶ Exercícios 90 e 91: Diogo de Carvalho e Gonçalo Rebocho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirados a 18 de novembro de 2025 em: Estimulação-e-criatividade-nível-2-vol3..pdf; Exercícios de Estimulação e Criatividade - Nível 2, Vol. 2 - Studocu

Exercício 31

Instrução: Encontre o valor de cada fruta e, responda o enigma!⁶⁷

$$\text{🍏} + \text{🍏} + \text{🍏} = 30$$

$$\text{🍏} + \text{🍌} + \text{🍌} = 18$$

$$\text{🍌} - \text{🥥} = 2$$

$$\text{🥥} + \text{🍏} + \text{🍌} = ?$$

Maçã

Banana

Coco

RESPOSTA FINAL:

⁶⁷ Herman dos Santos e Lucas Dias – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 18 de novembro de 2025 em: Desafio da maçã, banana e cocô. - YouTube

Exercício 32

Instrução: Responda às perguntas⁶⁸

Três amigos foram ao café: o Manuel, a Rosa e o António.

- a) O primeiro pediu um chá;
- b) O segundo pediu um café;
- c) O terceiro pediu uma água.

PISTAS:

A Rosa não bebe café; o António não pediu a água; O Manuel não pediu o chá.

PERGUNTA: Quem bebeu o quê?

- Manuel: _____

- Rosa: _____

- António: _____

Exercício 33

Instrução: Responda às perguntas⁶⁹

O autocarro chega às 10h10. O Manuel demora 8 minutos da porta de sua casa à paragem.

A que hora deve o Manuel sair de casa para não perder o autocarro?

RESPOSTA:

⁶⁸ Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças. Exercícios para estimular raciocínio e lógica, retirados a 18 de novembro de 2025

⁶⁹ Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças. Exercícios para estimular raciocínio e lógica, retirados a 18 de novembro de 2025

Exercício 33

Instrução: A torneira da casa de banho está a pingar. Enquanto isso:

- O Pedro está sozinho em casa;
- A porta da rua não está trancada;
- A água pode alagar o chão se continuar a pingar.

Pergunta: Qual é a ordem mais sensata? Enumera-os!

a) Secar o chão



b) Trancar a porta



c) Fechar bem a torneira



d) Ligar a televisão



Exercício 34

Instrução: Responda às perguntas!⁷⁰

1. Quem chegou primeiro? Três vizinhos chegaram ao prédio:
 - a) A D. Amélia chegou antes do Sr. Joaquim;
 - b) O Sr. Luís chegou depois da D. Amélia;
 - c) O Sr. Joaquim não foi o último.

⁷⁰ Exercícios 1 e 2: Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças. Imagens retiradas do Google a 18 de novembro de 2025

PERGUNTA: Qual foi a ordem de chegada?

RESPOSTA:

--

Exercício 35

Instrução: Responda⁷¹

1. No meu jardim existe 3 pés de alface, 1 de pepino e 5 de cenoura. Quantos pés eu tenho no total?

RESPOSTA:

2. Meu avô tem 5 filhos, cada filho tem 3 filhos. Quantos primos eu tenho?

RESPOSTA:

3. Na tarde de terça-feira o João teve a brilhante ideia de ir caçar. Na quinta, caçou 2 coelhos e na cesta, levou-os para casa, preparou e comeu os com os amigos no dia seguinte. Em que dia da semana o João comeu os coelhos com os seus amigos?

RESPOSTA:

4. Quando eu tinha 8 anos, minha irmã tinha a metade de minha idade. Agora que tenho 55 anos, quantos anos minha irmã tem?

RESPOSTA:

⁷¹ Exercícios 1 a 4, retirados do site «toda matéria», a 18 de novembro de 2025. Em: 27 charadas de matemática com resposta - Toda Matéria

SOLUÇÕES

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS/RACIOCÍNIO – NÍVEL I

Exercício 1

Resposta:

Chávenas de café

10

Quantos Pães

4

Exercício 2

Resposta:

Chávenas de café

5

Quantos Pães

2

Exercício 3

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Exercício 4

Resposta:

Setas azuis?

15

Setas verdes?

13

Exercício 5

batata	limão	arroz	carne	cenoura	coelho	banana
cebola	alface	tomate	couve	cereais	peixe	alho

RESPOSTA:

7

Exercício 6

Qual é o maior número?

55

Qual é o menor número?

4

Quais os números menores que 10?

4; 7

Exercício 7

MEIOS DE TRANSPORTE	MEIOS DE COMUNICAÇÃO	VESTUÁRIO	FRUTAS
AUTOCARRO	PODCAST	VESTIDO	MAÇÃ
HELICÓPTERO	TELEMÓVEL	CASACO	ABACATE
BICICLETA	ECRÃ	TÉNIS	MELÃO
METRO	REVISTA	LUVAS	BANANAS

Exercício 8

1. **COPO** 2. **BOLSO** 3. **FRIGORÍFICO**

Exercício 9

~~Chávena – Café – Toalha – Pires~~



Exercício 10

3 → 6 → 9 → 12 → **15**

Exercício 11

2 **9**



18

4 **5**



20

6 **10**



60

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS/RACIOCÍNIO – NÍVEL II

Exercício 13

Resposta:

11

Exercício 14

98 anos

Exercício 15

Resposta:

século	Metade do século (escrever em cardinal)
XX	10

Exercício 16

1)

13

2)

13 (as abelhas mortas
ainda estão na colmeia)

3)

4

Exercício 17

a) $50 \rightarrow 40 \rightarrow 30 \rightarrow$

20

b) $1 \rightarrow 3 \rightarrow 5 \rightarrow 7 \rightarrow$

9

c) $1 \rightarrow 2 \rightarrow$

4

$\rightarrow 16 \rightarrow 32 \rightarrow 64$

Exercício 18

Resposta:

7

Exercício 19

	+ 20	- 15	+ 34	- 26
64	84	49	98	38
55	75	40	89	29
40	60	25	74	14
35	55	20	69	9
38	58	23	72	12
54	74	39	88	28
72	92	57	106	46
80	100	65	114	54

Exercício 20

a) 2, 4, 6, 8, 10

12

b) 2, 4, 8, 16, 32

64

c) 1, 4, 7, 10, 13

16

d) 1, 2, 3, 4, 5

6

e) 5, 10, 15, 20, 25

30

Exercício 21

2

4

6

8

10

3

6

9

12

15

1

3

5

7

9

3

6

12

15

18

4

8

12

16

20

Exercício 22

4	0	6	2	8	4	0	6	2	8
0	8	2	6	4	0	8	2	6	4
6	4	0	8	2	6	4	0	8	2
2	6	4	0	8	2	6	4	0	8
8	2	6	4	0	8	2	6	4	0
0	4	8	2	6	0	4	8	2	6
2	0	4	8	6	2	0	4	8	6
8	6	2	0	4	8	6	2	0	4
4	8	6	2	0	4	8	6	2	0
6	2	0	4	8	6	2	0	4	8

0	2	4	6	8
20	20	20	20	20

Exercício 23

Instrução: responda

1. Qual é o caminho mais rápido?

RESPOSTA:

B

2. Quantas casas ela viu no total?

RESPOSTA:

20

3. De quantos patos estamos a falar?

RESPOSTA:

3

Exercício 24

2	<u>5</u>	3	9	7	4	2	3	6	8
4	1	8	<u>7</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	6	8	6
1	3	7	2	4	8	1	3	2	1
2	4	1	6	3	4	<u>7</u>	<u>1</u>	8	2
4	7	3	2	1	8	<u>5</u>	<u>3</u>	1	9
8	<u>3</u>	<u>5</u>	4	3	9	8	<u>1</u>	<u>7</u>	2
7	5	<u>1</u>	<u>7</u>	8	2	3	2	1	4
<u>5</u>	<u>3</u>	2	9	<u>1</u>	<u>7</u>	8	1	3	2

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS/RACIOCÍNIO – NÍVEL III

Exercício 25

1. Logo. A Cavala é peixe.
2. Logo. A Víbora troca de pele.
3. Logo. A bola não é um animal.

Exercício 26

Paragem C

14h55

15

Exercício 27

RESPOSTA:

comprar o pão, ir ao banco, passear o cão; ou ir ao banco, comprar o pão, passear o cão.

Exercício 28

A) 35 anos

☐

B) 25 anos

☐

C) 20 anos

☒

D) 30 anos

☐

Exercício 29

a)

8€80

b)

1. trocar a lâmpada

2

2. ligar o fogão

3

3. procurar outra lâmpada

1

4. ficar sentado a espera

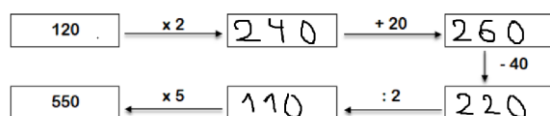
RESPOSTA:

c)

(meio kl) de maçãs, custariam 0,40€.

A dona Fernanda deve diminuir a quantidade de maçãs (comprar meio kl).

Exercício 30



Exercício 31

Maçã

10

Bananas

3

Coco

1

RESPOSTA FINAL:

14

Exercício 32

Duas soluções possíveis:

1. **Solução A:** Manuel → **café**; António → **chá**; Rosa → **água**.
2. **Solução B:** Manuel → **água**; António → **café**; Rosa → **chá**.

Exercício 33

RESPOSTA:

1.

10h00; 10h01

2.

a) secar o chão

3

b) trancar a porta

1

c) fechar bem a torneira

2

d) ligar a televisão

4

Exercício 34

RESPOSTA:

1. **D. Amélia** (chegou primeiro)
2. **Sr. Joaquim** (a seguir)
3. **Sr. Luís** (por último)

Resposta: **D. Amélia** → **Sr. Joaquim** → **Sr. Luís**

Exercício 35

1. Quantos pés eu tenho no total?

RESPOSTA:

2

2. Quantos primos eu tenho?

RESPOSTA:

12

3. Em que dia da semana o João comeu os coelhos com os seus amigos?

RESPOSTA:

Quarta-feira

4. Agora que tenho 55 anos, quantos anos minha irmã tem?

RESPOSTA:

51

Exercício 77 Resolução de Problema

RESPOSTA:

7

Exercício 78 Raciocínio

RESPOSTA

10

Exercício 80 Raciocínio

RESPOSTA:

15

LINGUAGEM

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS - LINGUAGEM

O estímulo cognitivo da linguagem desempenha um papel essencial no desenvolvimento da compreensão e da expressão verbal. Através de exercícios específicos, torna-se mais fácil compreender mensagens, interpretar informações e expressar ideias de forma clara e organizada. Este tipo de estimulação contribui para o enriquecimento do vocabulário, para a melhoria da construção frásica e para uma comunicação mais eficaz em diferentes contextos.

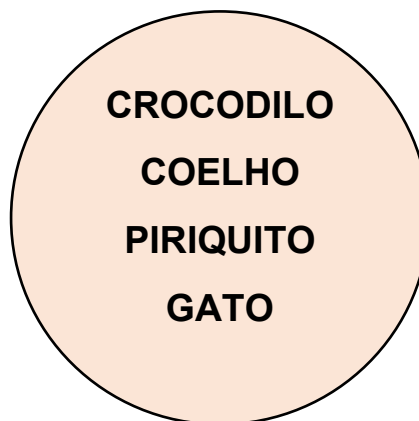
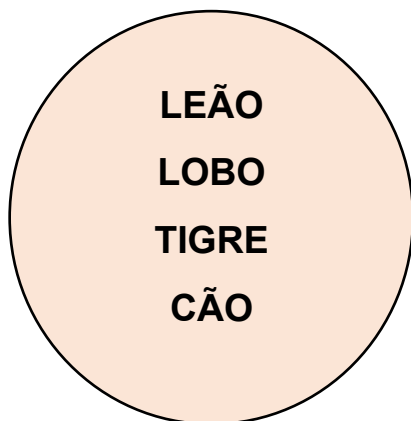
Além disso, o treino da linguagem favorece a interação social, pois melhora a capacidade de iniciar, manter e compreender diálogos. Uma comunicação mais eficiente fortalece as relações interpessoais, aumenta a confiança e reduz dificuldades na expressão de pensamentos, sentimentos e necessidades.

De forma geral, o estímulo cognitivo da linguagem, aliado ao trabalho das restantes áreas cognitivas, contribui para uma mente mais ativa, funcional e saudável. Estes benefícios refletem-se na autonomia, no bem-estar emocional e na qualidade de vida, sendo importantes em todas as fases do desenvolvimento.

LINGUAGEM – NÍVEL I

Exercício 1

Instrução: Risque o que não pertence em cada grupo!⁷²



Exercício 2

Instrução: Faça a divisão silábica das palavras seguintes:

TOMATE			
LOJA			
CARRO			

Exercício 3

⁷² Exercícios 100 e 101 - Diogo de Carvalho e Gonçalo Rebocho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. As perguntas foram ligeiramente adaptadas, com base nos exercícios feitos pelos alunos, entregues a 20 de novembro de 2025

Instrução: Escreva nome de animais nos espaços indicados⁷³

nº	DOMÉSTICOS	SELVAGENS
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Exercício 4

Instrução: Complete⁷⁴

a) nomear os objetos











⁷³ Diogo de Carvalho e Gonçalo Rebocho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. a 20 de novembro de 2025, em: [Estimulação-e-criatividade-nível-2-vol3..pdf](#)

⁷⁴ Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças. Imagens retiradas do Google a 20 de novembro de 2025

b) complete as palavras:

1. Ca_____é
2. Le_____e
3. Pã_____
4. Ja_____la

c) forme frases simples com as palavras abaixo

- Mesa: _____
- Chave: _____
- Café: _____

d) Use as palavras dadas e crie uma frase completa para cada conjunto.

1. [flor – jardim – bonita]

2. [cão – correr – parque]

3. [amigo – telefonar – ontem]

4. [comer – sopa – jantar]

5. [sol – brilhar – manhã]

Exercício 5

Instrução: Complete os exercícios abaixo⁷⁵

1. Escolha a alternativa certa

a) “De manhã gosto de beber...”

→ *café / casaco*

b) “Uso isto para abrir a porta...”

→ *chave / colher*

2. Escreva os elementos solicitados

- Uma fruta: _____
- Um objeto da cozinha: _____
- Algo que se lê: _____

3. Use as palavras dadas para criar uma frase com 5–10 palavras:

“rádio”

“televisão”

4. Qual destas alternativas **não faz sentido** na frase?

⁷⁵ Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças, a 20 de novembro de 2025

“Eu vou ao café beber **sopa / café / chá.**”

Exercício 6

Instrução: Leia e responda os seguintes exercícios⁷⁶

1. complete a frase com a opção correta

“O pássaro voou para o _____.”

- a) céu
- b) sapato
- c) lápis

“O pastel de nata estava tão quente que quase começou a _____.”

- a) voar
- b) derreter
- c) cantar

“A Torre de Belém é tão alta que parece tocar o _____.”

- a) céu
- b) rio
- c) computador

2. Forme uma frase usando as três palavras:

“tempo”, “caminho”, “decisão”.

3. Escreva os sinónimos das seguintes palavras:⁷⁷

⁷⁶ Tiago Coelho e Rodrigo Roque - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 20 de novembro de 2025

⁷⁷ Exercício adaptado em exercícios de estimulação cognitiva, para linguagem e memória semântica.

- Rápido  Forte 
- Medo  Vitória 
Caminho 

Exercício 7

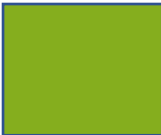
Instrução: Escreva as palavras por ordem das cores⁷⁸:

		
	BARCO	

BA	R
CO	

		
	JORNAL	

L	NA
JOR	

			
---	---	---	---

BI	CLE
TA	CI

⁷⁸ Tiago Coelho e Rodrigo Roque - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. 20 de novembro de 2025



Exercício 8

Instrução: Complete os exercícios descritos⁷⁹

1. ordena as frases

“delicioso / foi / O / jantar / muito / que / prepararam / ontem”

“fado / Portugal / uma / é / música / tradicional / muito / conhecida / em/O”

2. Leia o pequeno texto e responda:

“A Maria acordou cedo, preparou o pequeno-almoço e foi ao mercado comprar pão e leite.”

a) O que a Maria preparou? -----

b) Para onde foi? -----

3. Ordene para formar uma frase correta:

à / vou / mercearia / Hoje

4. Preencha a tabela! Com a letra «B»⁸⁰

⁷⁹ Exercício 1: Tiago Coelho e Rodrigo Roque - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. 20 de novembro de 2025

⁸⁰ Exercício fonético adaptado ao som B, para linguagem e memória fonológica. 20 de novembro de 2025

Um nome	Um verbo	Um adjetivo	Um objeto	Nome de um animal

LINGUAGEM – NÍVEL II

Exercício 9

Instrução: Complete os exercícios abaixo⁸¹

1. Escreva outra palavra com o mesmo sentido:

- feliz → _____
- cansado → _____
- rápido → _____

2. descubra e risque as palavras escritas incorretamente. Escreva a forma correta!⁸²

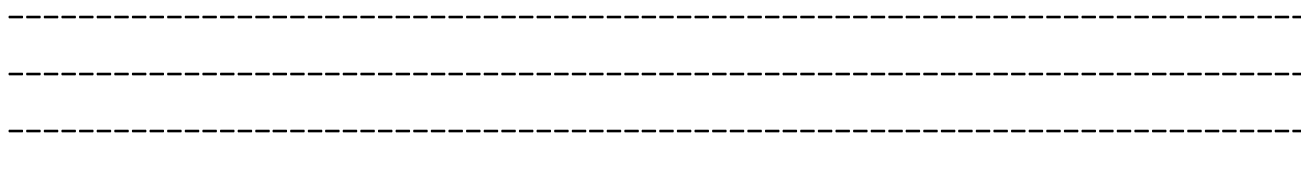
- 1- Cãos
- 2- Tigre
- 3- Hiena
- 4- Pães
- 5- Escrevido
- 6- Camarões

RESPOSTA CORRETA



**gato, ladrão, bengala,
bacalhau, tasca.**

3. escreva um texto com as palavras seguintes



⁸¹ Exercícios 1, 2 e 3: Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças, a 20 de novembro de 2025

⁸² Exercícios 2 e 3: Eduardo Cruz e Iuri Malacute - Idem

Exercício 10

Instrução: Responda os seguintes exercícios⁸³

1. Qual dessas palavras parece-se com a palavra “**cansado**”?

- Abesbilíco ☐
- Magnífico ☐
- Exausto ☐

2. Qual destas palavras é um verbo?

- Tijolo ☐
- Nadadeiras ☐
- Nadar ☐

3. Qual dessas palavras parece com a palavra “antigo”?

- Ancestral ☐
- Golo ☐
- Caneta ☐

4. Qual destas palavras é um verbo?

- Escrever ☐
- Monitor ☐
- 2. Férias ☐

⁸³ Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. 20 de novembro de 2025

Exercício 11

Instrução: Complete os exercícios abaixo⁸⁴

1. Forme uma palavra com prefixo a partir da palavra “possível”. Ver o exemplo.

(**PREFIXO** = palavra colocado no início da palavra radical para ter outro sentido **EXEMPLO:** “Feliz” → “Infeliz”).

2. Forme uma palavra com sufixo a partir da palavra “amor”.

(**SUFIXO** = palavra colocada no fim da palavra radical para mudar a forma da palavra **EXEMPLO:** “Feliz” → “Felizmente”).

3. Forme uma palavra com prefixo a partir da palavra “fazer”.

4. Forme uma palavra com sufixo a partir da palavra “casa”.

⁸⁴ Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. 20 de novembro de 2025.

Exercício 12

Instrução: Reescreva as frases abaixo mantendo o sentido, mas mudando a estrutura⁸⁵

Grupo A)

[2]1. Ele aleijou-se, pois saltou de um local muito alto.

2. Ele chegou atrasado ao trabalho, porque estava muito trânsito.

3. O jogador estava chateado, porque perdeu o jogo.

4. A televisão estragou-se, embora não tivesse ligada a noite toda.

Grupo B)

2Escreva nomes de profissões com as iniciais abaixo; uma ou duas profissões.⁸⁶

PR		
EN		
AD		
GA		
AR		
MA		
PI		
HI		

⁸⁵ Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. 20 de novembro de 2025

⁸⁶ Herman dos Santos e Lucas Dias – exercício **B**, adaptado no Manual Estimulação e Criatividade, retirado a 20 de novembro de 2025, em: Estimulação-e-criatividade-nível-2-vol3..pdf

Exercício 13

Instrução: Ligue com um traço (\\) a coluna da esquerda com a da direita, palavras com o mesmo significado!⁸⁷

Coluna A	Coluna B
A. Caminhar	1. Animado
B. Aquisição	2. Chegar
C. Triste	3. Finalizar
D. Auxiliar	4. Grande
E. Feliz	5. Ajudar
F. Chegar	6. Casa
G. Aconchegar	7. Aproximar
H. Enorme	8. Comprar
I. Concluir	9. Deprimido
J. Lar	10. Andar

Exercício 14

Instrução: Complete os exercícios abaixo⁸⁸

1. Coloque as frases na ordem correta para formar um pequeno texto coerente.

(A) Chegou ao café e pediu um galão.

(B) Quando saiu de casa, percebeu que estava frio.

(C) Vestiu um casaco quente antes de sair.

(D) Depois, sentou-se perto da janela para ler o jornal.

⁸⁷ Exercícios 1 e 2: Herman dos Santos e Lucas Dias – Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. Exercício 2 feito em anagrama. 20 de novembro de 2025

⁸⁸ Exercícios 1 e 2: Afonso Moniz e Miguel de Sá - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. 20 de novembro de 2025

Ordem correta:

LINGUAGEM – NÍVEL III

Exercício 15

Instrução: Escreva palavras raras (menos comuns) que comecem com as letras indicadas na tabela⁸⁹

Nº	LETRA A	LETRA C
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Exercício 16

Instrução: Ordenar as letras nos quadrados abaixo e, descubra a palavra oculta!

R G P A S T U U O E⁹⁰

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

⁸⁹ Eduardo Cruz e Iuri Malacute - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. As perguntas foram ligeiramente adaptadas, com base nos exercícios feitos pelos alunos, entregues a 20 de novembro de 2025

⁹⁰ 4, exercício adaptado para estimular a linguagem, retirado a 20 de novembro, em: 10 exercícios para estimular a linguagem

Exercício 17

Instrução: Ordena as letras e descubra as palavras escondidas!⁹¹

T-r-e-q-u-a-l=!

R-o-c-e-d-a-n=!

M-t-e-n-r-a-t-o-n-i-e=!

T-r-e-f-a-n-a-r-e-m=!

Exercício 18

Instrução: Organiza as letras e descubra as palavras abaixo. Vê o exemplo!

vodaagdo - advogado

1. redespinte

2. emrmoia

3. geenherio

4. liopto

5. roihastiod

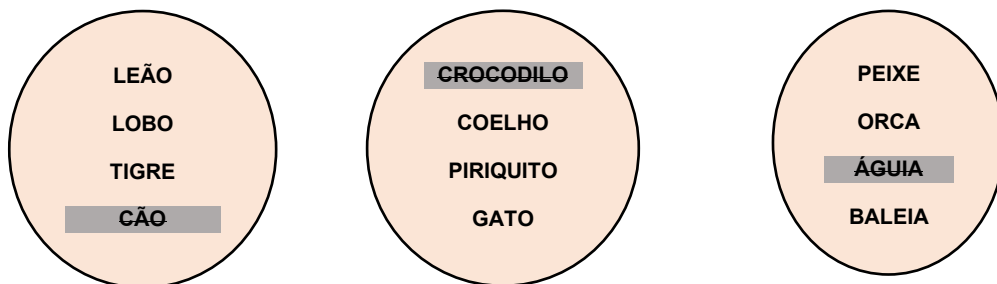
6. maigine

⁹¹ Exercícios em anagrama. Palavras ou frases, ao reorganizar todas as letras, forma uma nova palavra ou frase com significado.

SOLUÇÕES

LINGUAGEM - NÍVEL I

Exercício 1



Exercício 2

TOMATE	to	ma	te
LOJA	lo	ja	
CARRO	ca	rro	

Exercício 3

nº	DOMÉSTICOS	SELVAGENS
1	Ovelha	Gamo
2	Vaca	Lince-Ibérico
3	Porco	Javali
4	Cabra	Veado
5	Burro	Lontra
6	Gato	Marta

Exercício 4

a) nomear os objetos



Café



Pão



Rádio



Chave



Cadeira

b) complete as palavras:

3. Café
4. Leite
5. Pão
6. Janela

c) forme frases simples com as palavras abaixo

- **Mesa:** É uma peça de mobiliário feita a partir de diversos materiais. A mesa pode ter diversos usos: comer, apoiar, escrever, trabalhar.
- **Chave:** É um objeto que aciona uma fechadura. Feita de plástico, metal, madeira ou outro material rígido.
- **Café:** É uma bebida produzida a partir dos grãos torrados do fruto do cafeeiro. É servido tradicionalmente quente, mas também pode ser consumido gelado.

d) use as palavras dadas e crie uma frase completa para cada conjunto.

1. [flor – jardim – bonita]

7. *A flor do jardim estava muito bonita.*

2. [cão – correr – parque]

8. *O cão gosta de correr no parque.*

3. (amigo – telefonar – ontem)

9. *O meu amigo telefonou-me ontem.*

4. (comer – sopa – jantar)

10. *Costumo comer sopa ao jantar.*

5. (sol – brilhar – manhã)

11. *O sol começou a brilhar esta manhã.*

Exercício 5

1. Escolha a alternativa certa

a) “De manhã gosto de beber...”

→ **café** / *casaco*

b) “Uso isto para abrir a porta...”

→ **chave** / *colher*

2. nomear os elementos

- Uma fruta: **Banana**
- Um objeto da cozinha: **Colher**
- Algo que se lê: **Jornal**

3. Use as palavras dadas para criar uma frase com 5–10 palavras:

“**rádio**”

É um meio de comunicação para notícias, música, desportos e outras informações.

“**televisão**”

É um meio de comunicação de massa para publicidade, entretenimento, notícias e desportos.

4. Qual destas alternativas **não faz sentido** na frase?

“Eu vou ao café beber **sopa** / **café** / **chá**.”

Exercício 6

1. complete a frase com a opção correta

“O pássaro voou para o **céu**.”

a) **céu**

b) sapato

c) lápis

“O pastel de nata estava tão quente que quase começou a **derreter**.”

a) voar

b) **derreter**

c) cantar

"A Torre de Belém é tão alta que parece tocar o céu."

- a) céu
- b) rio
- c) computador

2. forme uma frase usando as três palavras:

"tempo", "caminho", "decisão".

"A vida é feita de escolhas; não se perde tempo e, cada **decisão** corajosa abre **caminho** para novas conquistas"

3. escreva os sinónimos das seguintes palavras:

- Rápido **veloz** Forte **robusto**
- Medo **temor** Vitória **êxito**
- Caminho **rota**

Exercício 7

BA	R	CO
	BARCO	

BA	R
CO	

JOR	NA	L
	JORNAL	

L	NA
JOR	

BI	CI	CLE	TA
			BICICLETA

BI	CLE
TA	CI

Exercício 8

1. ordena as frases

“delicioso / foi / O / jantar / muito / que / prepararam / ontem”

“O jantar que prepararam ontem foi muito delicioso”

“fado / Portugal / uma / é / música / tradicional / muito / conhecida / em/O”

“O fado é uma música tradicional muito conhecida em Portugal.”

2. Leia o pequeno texto e responda:

“A Maria acordou cedo, preparou o pequeno-almoço e foi ao mercado comprar pão e leite.”

- c) O que a Maria preparou? **O pequeno almoço**
- d) Para onde foi? **Ao mercado.**

3. Ordene para formar uma frase correta:

à / vou / mercearia / Hoje

Hoje vou à mercearia

4. Preencha a tabela! Com a letra «B»

Um nome	Um verbo	Um adjetivo	Um objeto	Nome de um animal
Bernardo	Beijar	Bravo	Bengala	Baleia-Azul

LINGUAGEM - NÍVEL II

Exercício 9

1. Escreva outra palavra com o mesmo sentido:

- feliz → **contente/animado**
- cansado → **exausto/fatigado**

2. descubra e risque as palavras escritas incorretamente. Escreva a forma correta!

1- Cãos

RESPOSTA CORRETA

2- Tigre

3- Hiena

4- Pães

5- Escrevido

6- Camarões

Cães, escrito

3. escreva um texto com as palavras seguintes

**gato, ladrão, bengala,
bacalhau, tasca.**

O **gato ladrão** esqueitou-se para dentro da **tasca** vazia. O seu objetivo era o famoso e delicioso **bacalhau** grelhado próximo a **bengala** que cheirava da cozinha.

Exercício 10

1. Qual dessas palavras parece-se com a palavra “**cansado**”?

- Abesbilíco ☐
- Magnífico ☐
- Exausto ☒

2. Qual destas palavras é um **verbo**?

- Tijolo ☐
- Nadadeiras ☐
- Nadar ☒

3. Qual dessas palavras parece com a palavra “**antigo**”?

- Ancestral ☒
- Golo ☐
- Caneta ☐

4. Qual destas palavras é um **verbo**?

- Escrever ☒
- Monitor ☐
- 12. Férias ☐

Exercício 11

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1. <div>impossível</div> | 2. <div>Amoroso/a; amorosamente</div> |
| 3. <div>Refazer; desfazer</div> | 4. <div>Casinha; casarão</div> |

Exercício 12

Grupo A)

1. Ele aleijou-se, pois saltou de um local muito alto.

Ele saltou de um local muito alto então aleijou-se.

2. Ele chegou atrasado ao trabalho, porque estava muito trânsito.

Estava muito trânsito por isso ele chegou atrasado ao trabalho.

3. O jogador estava chateado, porque perdeu o jogo.

O jogador perdeu o jogo e ficou chateado

4. A televisão estragou-se, embora não tivesse ligada a noite toda.

Embora não tivesse ligada a noite toda, a televisão estragou-se.

Grupo B)

Escreva nomes de profissões com as iniciais abaixo; uma ou duas profissões.

PR

professor

presidente

EN

engenheiro

enólogo

AD

advogado

adegueiro

GA

garçon

gastroenterologista

AR

arquiteto

argumentista

PI

piloto

pianista

Hi

historiador

hidrofitólogo

MA

maquinista

marceneiro

Exercício 13

Coluna A	Coluna B
A. Caminhar	1. Animado
B. Aquisição	2. Chegar
C. Triste	3. Finalizar
D. Auxiliar	4. Grande
E. Feliz	5. Ajudar
F. Chegar	6. Casa
G. Aconchegar	7. Aproximar
H. Enorme	8. Comprar
I. Concluir	9. Deprimido
J. Lar	10. Andar

Exercício 14

Ordem correta:

(b) quando saiu de casa, percebeu que estava frio; (c) vestiu um casaco quente antes de sair; (a) chegou ao café e pediu um galão. (d) Depois, sentou-se perto da janela para ler o jornal.

LINGUAGEM - NÍVEL III

Exercício 15

Nº	LETRA A	LETRA C
1	Agnóstico	Corolário
2	Aluíssaras	Concupiscência
3	Asseidade	Complacente
4	Amálgama	Caritativo
5	Anacrónico	Cândido
6	Anátema	Circunspecto

Exercício 16

R G P A S T U U O E

P	O	R	T	U	G	U	E	S	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Exercício 17

T-r-e-q-u-a-l=!

Quartel

R-o-c-e-d-a-n=!

Caderno

M-t-e-n-r-a-t-o-n-i-e=!

Treinamento

T-r-e-f-a-n-a-r-e-m=!

Ferramenta

Exercício 18

vodaagdo - advogado

1. redespinte

presidente

2. emrmoia

memória

3.

engenheiro

piloto

SOPAS DE LETRAS E CRUCIGRAMAS

SOPAS DE LETRAS E CRUCIGRAMAS

A sopa de letras trabalha várias capacidades a nível cognitivo, sendo um exercício simples, mas muito completo. Entre os principais aspetos estimulados, destacam-se:

Atenção e concentração

Exige foco visual contínuo para procurar palavras específicas, ajudando a manter a atenção por períodos mais longos e a reduzir distrações.

Perceção visual

Estimula a capacidade de distinguir letras, padrões e direções (horizontal, vertical, diagonal), reforçando a discriminação visual.

Memória

Ativa a memória de trabalho, pois é necessário manter a palavra em mente enquanto se procura no quadro, e a memória lexical, relacionada com o reconhecimento de palavras.

Linguagem

Contribui para o enriquecimento do vocabulário, o reconhecimento ortográfico das palavras e a associação entre letras e significados.

Raciocínio e estratégias

Estimula o raciocínio ao exigir a criação de estratégias de procura (por linhas, colunas ou padrões), promovendo organização do pensamento e flexibilidade mental.

Coordenação visomotora

Quando a palavra é assinalada ou circulada, trabalha a coordenação entre o olhar e o movimento da mão.

De forma geral, a sopa de letras é uma atividade lúdica que promove o treino cognitivo de forma acessível, motivadora e eficaz, sendo adequada para diferentes idades e níveis de complexidade.

Exercício 1

Instrução: Encontre na sopa de letras as palavras abaixo descritas⁹²

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

GUARDA	UISEU	SANTARÉM	AÇORES
LEIRIA	BEJA	COIMBRA	SETÚBAL
AVEIRO	LISBOA	PORTO	BRAGA

⁹² Eduardo Cruz e Iuri Malacute - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. 25 de novembro de 2025. Exercício de estimulação cognitiva. Sopa de letras.

Exercício 2

Instrução: Encontre na sopa de letras as palavras que estão no retângulo!⁹³

Lisboa	Douro	Sardinha	Coimbra
Porto	Francesinha	Portugal	Terceira
Faro	Caldeirada	Bitoque	
Algarve	Cozido	Funchal	

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

⁹³ Gustavo Matos e Miguel Apolinário - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças. 25 de novembro de 2025.

Exercício 3

CRUCIGRAMA

Instrução: Preencha na vertical e horizontal na grelha de acordo com as pistas que se encontram na imagem abaixo⁹⁴

1/5						8
		2				
		3/7				
	6					
			4			

PALAVRAS HORIZONTAIS	PALAVRAS VERTICAIS
1. conjunto de aves.	5. objeto usado em vários desportos.
2. contrário de perto, próximo.	6. período de 12 meses consecutivos.
3. cor escura, oposta ao branco.	7. aquele que tem um ou mais filhos.
4. alimento produzido pelas abelhas	8. mamífero carnívoro proveniente de África.

⁹⁴ José de Sá e Rodrigo Lino: Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 20 de novembro de 2025, em: Exercícios de Treino Cognitivo - Ficha 1 - Nível 1 | PDF | Cérebro

Exercício 4

Instrução: Encontre na sopa de letras, os nomes abaixo escritos!⁹⁵

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

Alcochete	Sines
Almada	Montijo
Barreiro	Setúbal
Grândola	seixal
Moita	Palmela

⁹⁵ Tiago Coelho e Rodrigo Roque - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, 25 de novembro de 2025

Exercício 5

Instrução: Encontre na sopa de letras as palavras abaixo da tabela!⁹⁶

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

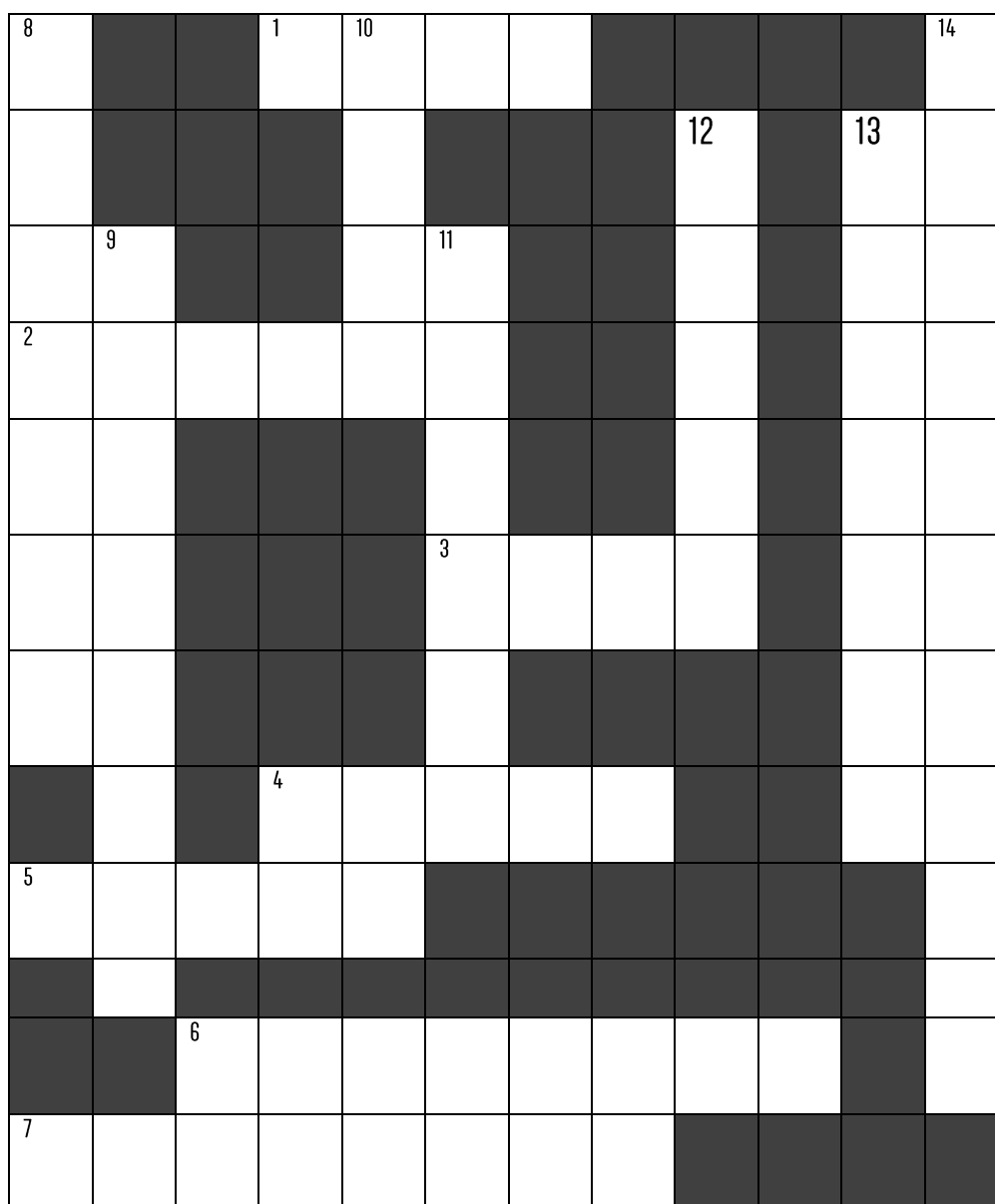
Ribatejo	Coches
Lisboa	Castelo
Saudades	Évora
Maranhos	Mosteiro
Portimão	Algarve
Cuf	Pastel de natas
Cozinha	Barreiro

⁹⁶ Teresa de Jesus e Maria Medeiros - Alunas da Escola Bento de Jesus Caraças. 25 de novembro de 2025

Exercício 6

CRUCIGRAMA

Instrução: responda as perguntas abaixo e complete o crucigrama⁹⁷



⁹⁷ Diogo de Carvalho e Gonçalo Rebocho - Alunos da Escola Bento de Jesus Caraças, retirado a 25 de novembro de 2025, em: Bial Parkinson Ficha1 Cognicao PT - Sessao1 | PDF | Vermelho

PALAVRAS HORIZONTAIS

1. objeto para afiar lápis.
2. artista que canta por profissão.
3. rio mais extenso da Península Ibérica que desagua na cidade de Lisboa.
4. nascido na Turquia.
5. produto líquido que serve para pintar.
6. conjunto de pessoas.
7. médico especialista em doenças de crianças.

PALAVRAS VERTICAIS

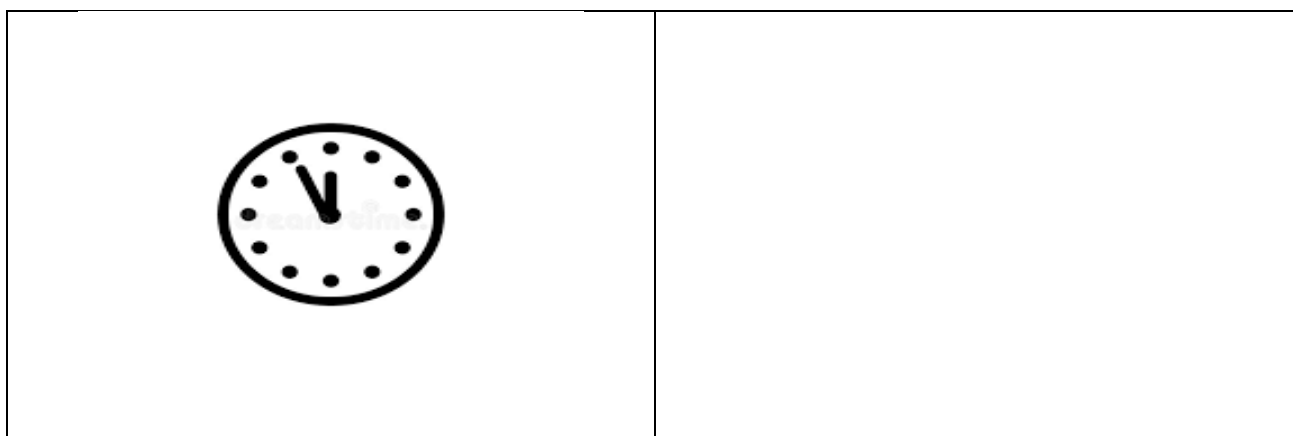
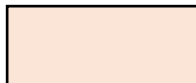
8. fruto do abacateiro.
9. estabelecimento onde se preparam e vendem medicamentos.
10. contrário de calor.
11. sinónimo de falar em voz muito alta.
12. ilha mais pequena do arquipélago dos Açores:
Ave de cor preta.
13. instrumento pesado para pesar.
14. ramo da medicina que estuda as doenças do coração.

Exercício 7

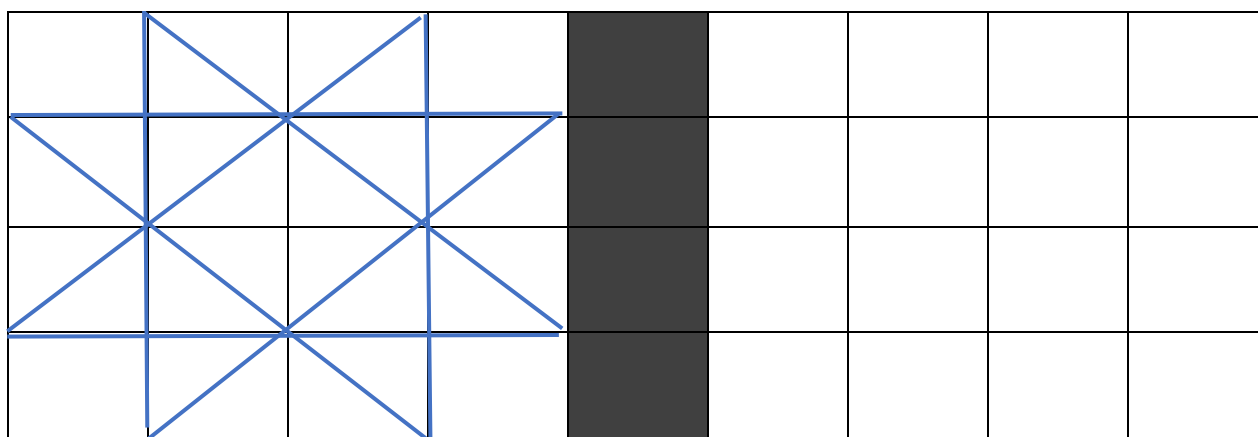
DESENHO

Instrução: Copie o desenho no espaço a direita!⁹⁸

a) Que horas são?



b) Faz igual à direita⁹⁹



⁹⁸ Exercício cognitivo da cópia do desenho do relógio, retirado a 20 de novembro de 2025, em: <https://www.istockphoto.com/br/vetor/um-simples-rel%C3%B3gio-que-mostra-apenas-11-horas-gm1394023609-449657998>

⁹⁹ Formas geométricas, retiradas a 25 de novembro de 2025, em: Formas geometricas

SOLUÇÕES

SOPA DE LETRAS E CRUCIGRAMAS

Exercício 1

B	S	A	N	T	A	R	E	M	
	E			B					
		J			R				
	G	U	A	R	D	A			
S			V				G		
E			E					A	
T			I					V	
U			R	L	E	I	R	I	A
B			O	I				S	
A				S				E	
L				B				U	
			P	O	R	T	O		
				A	Ç	O	R	E	S
C	O	I	M	B	R	A			

Exercício 2

	O					O	D	I	Z	O	C			F
	T										R		R	
	R	E		A							A			
	O	U		D			S				N		F	
E	P	Q		A			A			C				

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

Exercício 3

1/5						8
B	A	N	D	O		L
O		2	L	O	N	G
L						A
A		3/7	P	R	E	T
	6	A	A			
	N	I				
	O		4	M	E	L

Exercício 4

M	O	N	T	I	J	O		A			
	E						L				
	T					E			S		
	E				M				E		
	H			L		A	G		T		
	C		A		D		R		U		

	O	P		A	S		A		B		L
	C		M		E		N		A		A
	L	L		O	N		D		L		H
B	A	R	R	E	I	R	O				I
					S	T	L				E
							A				S

Exercício 5

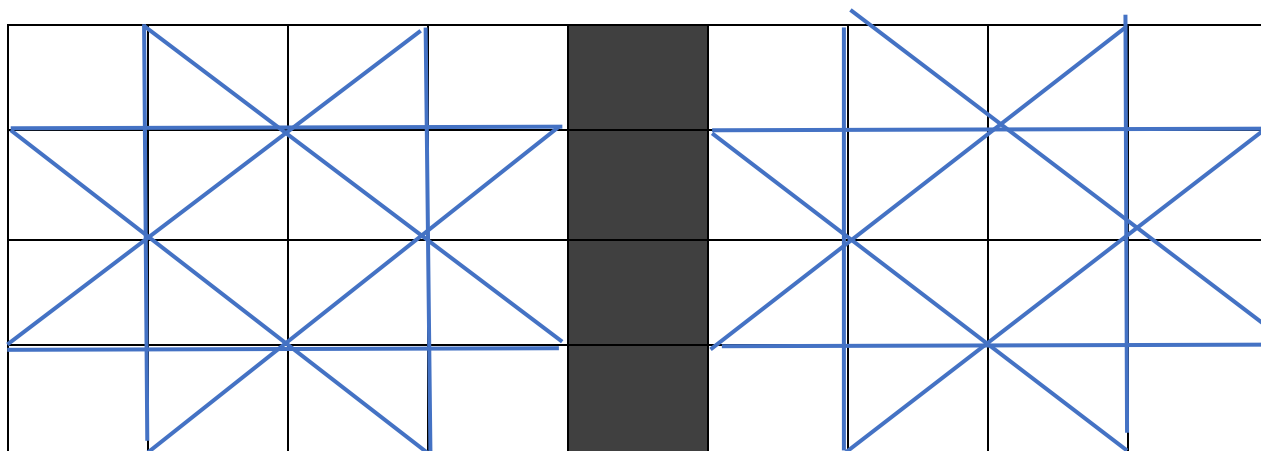
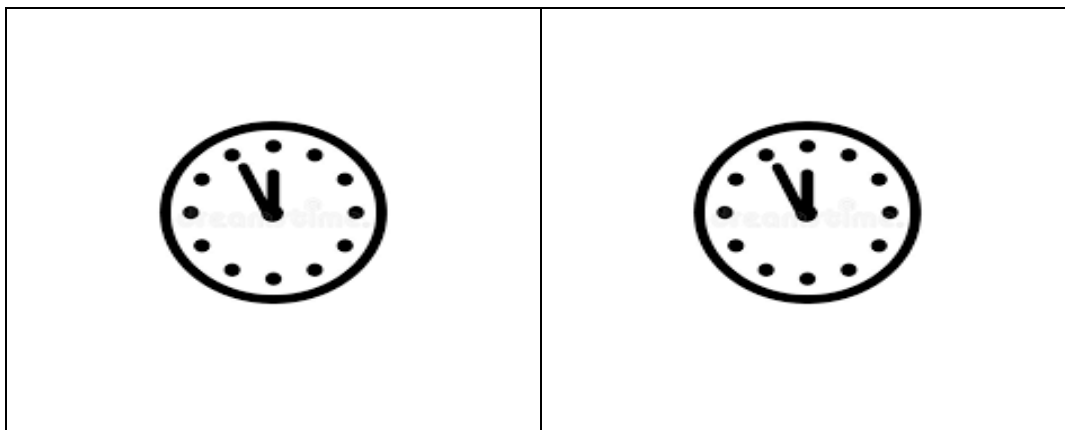
A	H	N	I	Z	O	C	O	R	I	E	R	R	A	B
					A		M			O			P	
				R				O		L		A		
P		E	O				S		S	E	S			
O		V		S			E			T				
R	E	R		O			D		E	S	E			
T		A		H			A	L		A		I		
I		G		N			D			C			R	A
M		L		A		E	U					I		O
A		A		R	N		A				B			B
O				A			S			A				S
			T	M					T			F		I
		A						E				U		L
	S						J					C		
		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

Exercício 6

8 A			1 A	10 F	I	A					14 C
B				R				12 C		13 B	A
A	9 F			I	11 G			O		A	R
2 C	A	N	T	O	R			R		L	D
A	R				I			V		A	I
T	M				3 T	E	J	O		N	O
E	Á				A					Ç	L
	C		4 T	U	R	C	O			A	O
5 T	I	N	T	A							G
	A										I
		6 M	U	L	T	I	D	Â	O		A
7 P	E	D	I	A	T	R	A				

Exercício 7

11h55



REFERÊNCIAS

Atividade Estimulação Cognitiva Idosos – Imagem intrusa, consultado a 4.11.2025

540 Atividades de Estimulação Cognitiva para Imprimir, consultado a 4.11.2025

@vidaplana, consultado a 6.11.2025

Banca CONSULPAM | QUESTÃO DE RACIOCÍNIO LÓGICO IMPERDÍVEL EM PROVA! - YouTube
Consultado a 18.11.2025

Bial Parkinson Ficha1 Cognição PT - Sessao1 | PDF | Vermelho, consultado a 25.11.2025

caderno_estimulacao3-2-min.pdf, consultado a 6.11.2025 2025

Caderno de estimulação cognitiva #1 - Terapeuta Ocupacional Sara Raquel Costa, consultado a 6.11.2025

27 charadas de matemática com resposta - Toda Matéria, consultado a 18.11.2025

1 complete a tabela seguinte usando a soma 2 efetue as adições - brainly.com.br, consultado a 18.11.2025

Exercicios COGWEBpdf | PDF (várias consultas), novembro 2025

Estimulação e Criatividade Nível 1 Fácil | PDF | Imagem, consultado a 6.11.2025

Estimulação-e-criatividade-nível-2-vol3..pdf; Exercícios de Estimulação e Criatividade - Nível 2, Vol. 2 - Studocu. Consultado a 18.11.2025

Estimulação-e-criatividade-nível-1-vol3..pdf (várias consultas), novembro 2025

Estimulação-e-criatividade-nível-2-vol3..pdf (várias consultas), novembro 2025

Exercícios de Treino Cognitivo - Ficha 1 - Nível 1 | PDF | Cérebro. Consultado a 20.11.2025

"Descubra o Próximo Número na Sequência: 3, 6, 9, 12, ___", consultado a 18.11.2025

Desafio da maçã, banana e cocô. - YouTube. Consultado a 18.11.2025

<https://www.istockphoto.com/br/vetor/um-simples-rel%C3%B3gio-que-mostra-apenas-11-horas-gm1394023609-449657998>, consultado a 20.11.2025

https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/60_-_greens_-_caderno_de_estimulacao_cognitiva_-_volume_ii.pdf [\[várias consultas\]](#), novembro 2025

<https://i.pinimg.com/originals/2a/e4/ee/2ae4ee05f2289c9f9f04dbbebd263285.jpg>, consultado a 4.11.2025

Jogo dos três erros da paisagem: encontre as diferenças entre as imagens da cidade - Pensar Cursos Blog, consultado a 4.11.2025

Manual da planilha de fonoaudiologia de Treino Cognitivo e Memória, consultado a 6.11.2025

Labirinto&gs_lp, consultado a 4.11.2025

[268905768-Teste-D2.pptx](#), consultado a 4.11.2025

Qual é o próximo número da sequência 2,4,8,16,32? - brainly.com.br, consultado a 18.11.2025

Redes Sociais, plataformas Brainly, consultado a 18.11.2025

Sorrisos no Olhar: Sopa de Letras, consultado a 4.11.2025