



# TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS

CARTILHA DE  
EXERCÍCIOS  
DE ESTÍMULO  
COGNITIVO



TSI Trabalho Social  
com Idosos



[www.sescrj.org.br](http://www.sescrj.org.br)



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	03
CONSIDERAÇÕES .....	04
EXERCÍCIOS .....	05
BÔNUS SUDOKU .....	28
JOGOS E DINÂMICAS.....	29
RESPOSTAS .....	34
REFERÊNCIAS / INFORMAÇÕES .....	37



# INTRODUÇÃO

Com o intuito de promover a qualidade de vida, o protagonismo e a sociabilidade de grupos de idosos, o Sesc RJ, realiza desde 2017 o Projeto Sesc+ Vida.

Este é um projeto que destina ações ao público idoso com interesse na reflexão sobre conceitos e atividades que promovam o envelhecimento ativo em todas as suas dimensões, com foco na inovação e estímulo às novas tecnologias, relações sociais e atitudes voluntárias, cidadania e direitos.

O Projeto faz parte do programa Trabalho Social com Idosos (TSI), que é realizado pelo Sesc desde a década de 60 e atende a idosos de todo o Estado. Realizado em todas as unidades operacionais, reúne aproximadamente 5 mil idosos em atividades diárias.

Esse trabalho é fruto do estudo de fontes com adaptações de exercícios, a partir da experiência prática de implantação dessas atividades de estímulo cognitivo em nossas unidades.



# CONSIDERAÇÕES

Com o crescimento da população idosa e necessidade de darmos importância ao processo de envelhecimento, faz-se necessárias ações, estudos e registros na área de gerontologia.

Existem muitas publicações voltadas para atividades que estimulam as diferentes capacidades cognitivas. Estas publicações, através de exercícios que devem ser praticados de forma regular, buscam contribuir na manutenção ou mesmo na redução de uma possível perda cognitiva.

Dessa forma, o Sesc RJ desenvolve essa cartilha para auxiliar na realização de atividades que tenham o objetivo de exercitar diferentes habilidades.

Os exercícios propostos encontram-se nas áreas de linguagem, raciocínio, atenção e concentração, memória, cálculo e praxia, que é a capacidade, geralmente exercida pelo lado esquerdo do cérebro, de controlar os membros para fazer e criar movimentos finos.

Além dos exercícios, são sugeridos alguns jogos e dinâmicas visando aumentar o repertório de atividades, contribuindo para o estímulo da criatividade e funções cognitivas.

*Autora: Carla Moraes - analista de projetos sociais Sesc RJ*

*Diagramação: Leonardo Oliveira - Designer Sesc RJ*



# EXERCÍCIOS

## Linguagem

1- ESCREVA O NOME DE **15 ANIMAIS** QUE COMECEM COM A LETRA **C**:

---

---

---

---

2 - ESCREVA **15 PROFISSÕES** QUE ATUAM NA ÁREA DA SAÚDE:

---

---

---

---

# Raciocínio

3 - O QUE OS SEGUINTEs ITENS TÊM EM COMUM?

*Ex.: cachorro – gato – lobo:  
Animais*

Morango – laranja – melancia:

---

Camisa – blusa – calça:

---

Azul – amarelo – vermelho:

---

Brasil – Espanha – Itália:

---

Margarida – tulipa – orquídea:

---

Violão – guitarra – piano:

---

Carro – ônibus – avião:

---

Perna – ombro – cabeça:

---

## Atenção

4 - ENCONTRE **5 LETRAS** QUE NÃO SE REPETEM NO QUADRO ABAIXO:

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

Letras que não se repetem:

---

# Memória

5 - ESCREVA A PALAVRA QUE CORRESPONDE A DESCRIÇÃO:

1) Mamífero de quatro patas conhecido como o **“melhor amigo do homem”**:

---

2) Meio de transporte que circula nas estradas e é conhecido como **“coletivo”** em algumas regiões:

---

3) Aparelho eletrodoméstico que é utilizado para fazer comida e, geralmente, **possui 4 ou 6 bocas**:

---

4) Estrela luminosa conhecida como o **astro-rei**:

---

5) **Personagem infantil** que leva doces para a vovozinha:

---

6) **A capital** do frevo brasileiro:

---



# Cálculo

6 - INFORME QUAIS SÃO OS NÚMEROS A SEGUIR SÃO **PARES** E QUAIS SÃO **ÍMPARES**:

9 / 202 / 34 / 55 / 789 / 1 / 17 / 234 / 29 / 40 / 66

785 / 4 / 35 / 58 100 / 72 / 88 / 93 / 8 / 62 / 376 / 46

507 / 51 / 49 / 11 / 499 / 7 / 81 74 / 670 / 97 / 2

25 / 560 / 33 / 91 / 5 / 15 / 44

PARES:

---

---

---

---

ÍMPARES:

---

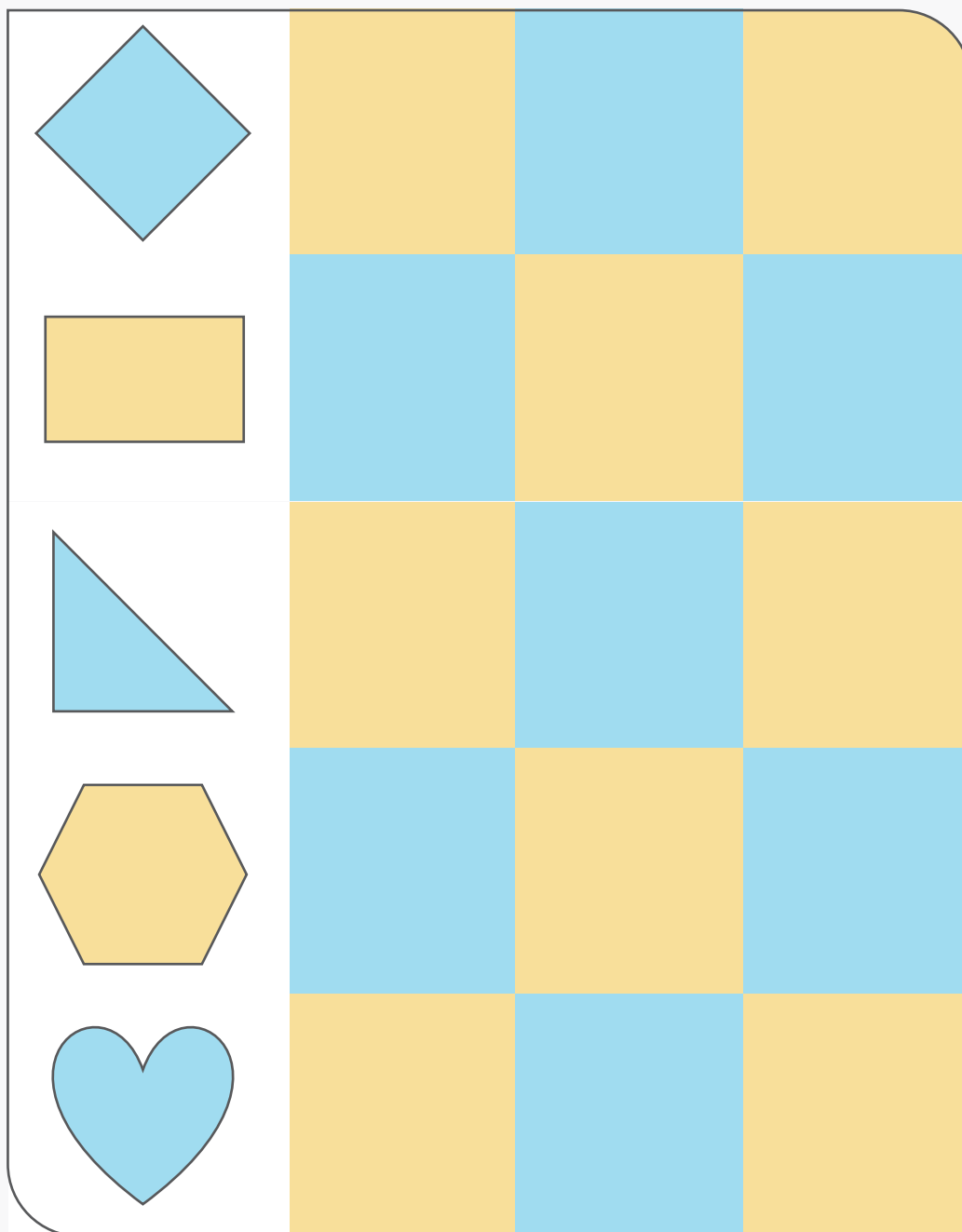
---

---

---

# Praxia

7- COPIE AS FIGURAS NOS ESPAÇOS AO LADO:





# Raciocínio

9 - A PARTIR DOS **SÍMBOLOS** QUE REPRESENTAM LETRAS, ESCREVA AS PALAVRAS DE ACORDO COM O EXEMPLO:

@ = M    % = A    & = R    # = E    + = S    \$ = L

@ % \$ % = MALA

@ % \$ = \_\_\_\_\_

& # % \$ = \_\_\_\_\_

+ % \$ % = \_\_\_\_\_

# \$ % + = \_\_\_\_\_

@ % & # + = \_\_\_\_\_

+ # \$ % = \_\_\_\_\_

@ # + % = \_\_\_\_\_

+ # @ # % & = \_\_\_\_\_

@ % & = \_\_\_\_\_

# & % = \_\_\_\_\_

## Atenção

10 - COMECE LENDO UMA **LETRA SIM** E **OUTRA NÃO**. AS LETRAS LIDAS, NO FINAL, FORMARÃO O NOME DE UM GRANDE CANTOR.

N	A	E	C	L
G	S	I	O	C
N	M	G	P	O
F	N	A	Ç	L
A	Y	L	Z	V
W	E	B	S	D

Resposta:

---

# Memória

11 - ESCREVA A **PALAVRA** QUE CORRESPONDE A DESCRIÇÃO:

1) De acordo com o folclore brasileiro, ele possui uma perna só e possui um gorro:

---

2) Animal mitológico que possui somente um chifre na cabeça e parece um cavalo:

---

3) Personagem infantil que carrega um coelhinho azul:

---

4) Eletrodoméstico que é responsável por manter os alimentos frios:

---

5) Cantor conhecido como “Rei” no Brasil:

---

6) Artista, já falecida, que ficou conhecida como a “Rainha da Tv brasileira”:

---

## Cálculo

12 - ORDENE OS NÚMEROS DE **MENOR PARA O MAIOR**:

22, 46, 13, 92, 32, 38, 41, 3, 72, 8, 93, 29, 40, 56, 39,  
60, 7, 10, 71, 44, 59, 70, 18, 9, 81.

---

---

---

---

13 - APÓS ORDENAR OS NÚMEROS, INFORME QUAIS SÃO OS  
NÚMEROS PARES:

---

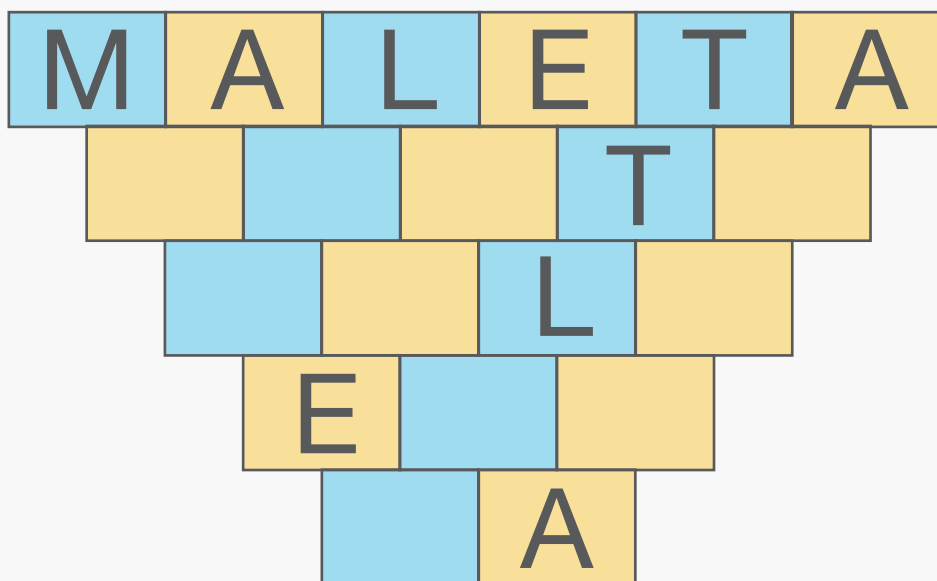
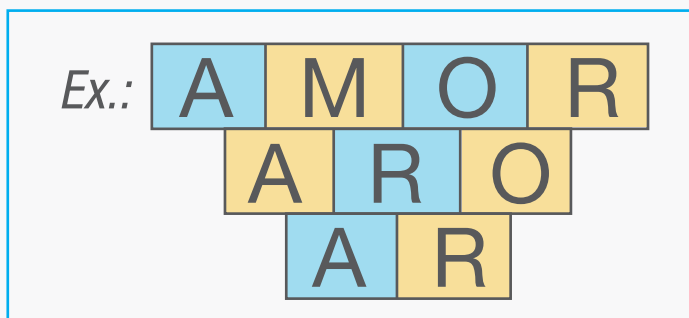
---

---

---

# Linguagem

14 - COMPLETE ESSA PIRÂMIDE INVERTIDA, A PARTIR DA PALAVRA PRINCIPAL. ELIMINANDO UMA LETRA EM CADA LINHA, VOCÊ IRÁ OBTER UMA NOVA PALAVRA.





# Linguagem

15 - FORME **10 PALAVRAS** UTILIZANDO AS LETRAS QUE COMPÕEM A PALAVRA **MAÇANETA**. NÃO PODE REPETIR NENHUMA LETRA NA PALAVRA QUE FORMAR:

MAÇANETA

*Ex.: anta – neta*

---

---

---

---

16 - FORME 10 PALAVRAS UTILIZANDO AS LETRAS QUE FORMAM A PALAVRA **CADEIRA**. NÃO PODE REPETIR NENHUMA LETRA NA PALAVRA QUE FORMAR:

CADEIRA

*Ex.: era – cada*

---

---

---

---

# Raciocínio

17 - CIRCULE QUAL PALAVRA É **DIFERENTE** DAS DEMAIS E DIGA O MOTIVO:

Cachorro – Gato – Azul – Porco – Cavalo

---

Ana – Fernanda – Maria – Pedro – Joana

---

Amarelo – Pássaro – Lilás – Verde – Branco

---

Carambola – Maçã – Abacaxi – Melancia – Carro

---

Água – Feijão – Arroz – Pão – Batata

---

Mercúrio – Saturno – Vênus – Sagitário – Urano

---

## Atenção

18 - MARQUE TODO **NÚMERO ÍMPAR** QUE VIER LOGO DEPOIS DO NÚMERO 5. TENDE FAZER O MAIS RÁPIDO QUE PUDER.

43	21	1	31	5	40	2
5	23	18	5	61	3	26
4	30	5	88	6	11	41
7	12	56	5	81	5	100
5	25	8	13	22	9	94
10	5	37	14	66	5	72
98	15	24	5	91	51	20
39	55	5	99	5	59	17
5	27	34	47	5	62	85

# Memória

19 - DE QUAL MARCA OU EMPRESA SÃO ESSES SLOGANS?

## SLOGAN

1001 utilidades

A primeira impressão é a que fica

Não tem comparação

Dê férias para os seus pés

Parece, mas não é

A verdadeira Maionese

O caldo nobre da galinha azul

Energia que dá gosto

Desperte o tigre em você!

Eu sou você amanhã

Sensível diferença

As amarelinhas

## MARCA / EMPRESA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cálculo

20 - **COMPLETE** AS SEQUÊNCIAS:

2	4		8		12	14	
---	---	--	---	--	----	----	--

1		5	7		11		15
---	--	---	---	--	----	--	----

5	10		20			35	
---	----	--	----	--	--	----	--

10	20	30			60		
----	----	----	--	--	----	--	--

4	8		16			28	
---	---	--	----	--	--	----	--

10		8	7				3
----	--	---	---	--	--	--	---

# Praxia

21- DESENHE AS FIGURAS, CONFORME INDICAÇÃO ABAIXO:

Desenhe um quadrado ■ na casa A4, Na B1, na C3 e na D2.

Desenhe um triângulo ▲ na casa A1, na B2, na C4 e D3.

Desenhe um círculo ● na casa A2, na B3, na C1 e na D4.

Desenhe um losango ◆ na casa A3, na casa B4, na casa C2 e na D1.

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				

# Linguagem

22 - ESCREVA 20 PALAVRAS QUE COMECEM COM **SO**:

---

---

---

---

---

---

---

---

23 - ESCREVA 20 PALAVRAS QUE COMECEM COM **TRA**:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Raciocínio

24 - DESCUBRA A MENSAGEM SUBSTITUINDO OS NÚMEROS PELAS LETRAS, CONFORME A INDICAÇÃO ABAIXO:

1 – M

2 – O

3 – E

4 – T

5 – S

6 – X

7 – R

8 – C

9 – I

0 – B

**36378943 2 8373072**

Resposta:

---



# Atenção

25 - PROCURE A PALAVRA **QUALQUER**. ELA APARECE SOMENTE UMA VEZ.

Q U E R Q A L Q U E R R E A L  
L Q U E R Q U E R Q Q L U Q U  
U A Q E R U R L A Q A L L U E  
L A R Q U R E Q U E R R E A L  
Q U E R Q U A U Q L U Q U E R  
Q E R U R Q U A L A Q A L Q U  
U Q U E R Q U L R L A Q A L Q  
A R Q U R E A Q E R Q U A U Q  
Q U E R Q A A U U E R R E A L  
Q U E R Q A L E L A Q A L Q U  
L Q U E R Q E R Q L U Q U E R

# Memória

26 - COMPLETE OS DITADOS POPULARES A SEGUIR:

A pressa é a inimiga da \_\_\_\_\_

A corda sempre arrebenta do \_\_\_\_\_

Água mole em pedra dura tanta bate \_\_\_\_\_

Águas passadas não movem \_\_\_\_\_

Cada macaco no \_\_\_\_\_

Ccão que ladra \_\_\_\_\_

Dde grão em grão, a galinha \_\_\_\_\_

Mais vale um pássaro na mão \_\_\_\_\_

Nem tudo que reluz é \_\_\_\_\_

Onde há fumaça, \_\_\_\_\_

## Cálculo

27 - SIGA AS DICAS E DESCUBRA DE QUAL NÚMERO ESTAMOS FALANDO:

é um número maior que 200 e menor de 500;

é um número par;

Possui o número 4;

não possui o número 2;

a soma dos números que o compõem, totaliza 7.

Qual é o número?

a) 232

b) 508

c) 174

d) 199

e) 306

f) 601

g) 304

h) 444

i) 306

j) 244

k) 445

## BÔNUS: SUDOKU

O Sudoku é um jogo de lógica que visa melhorar a habilidade mental. Os números devem ser preenchidos (1 a 9) de uma forma que não haja repetição na mesma linha, coluna ou quadrado.

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

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

# JOGOS E DINÂMICAS

## ADEDONHA / STOP

### Objetivos a serem alcançados:

memória; linguagem, vocabulário; atenção; raciocínio; escrita; associação.

O Jogo pode ser realizado com 2 ou mais pessoas.

### Como jogar:

Em uma folha de papel, escrever algumas categorias. Sugestões: NOME DE PESSOAS, ANIMAIS, FRUTA, ARTISTA, CORES, etc...

Sortear uma letra para iniciar a atividade. Essa letra será o início das palavras escritas em cada categoria.

Ganha quem conseguir escrever itens em todas as categorias definidas. Critério de desempate: observar quem não repetiu o mesmo item do outro participante. Ou colocar critério de pontos.

Por exemplo: 5 pontos para quem colocar item semelhante ao de outro participante e 10 para quem colocou um item que não se repetiu com os demais participantes.

### Outra forma de jogar:

Colocar somente uma categoria, ou seja, trabalhar somente com frutas. Solicitar que escrevam o máximo de itens que lembrarem, após o sorteio da letra que deve iniciar cada palavra. Ganha quem conseguir lembrar de mais itens naquela categoria.

## A VIAGEM

### Objetivos a serem alcançados:

memória; linguagem, vocabulário; atenção; raciocínio; associação.

O ideal é que tenham, pelo menos, 4 participantes.  
A proposta dessa atividade é estimular a memória.

### Como jogar:

O primeiro participante começa dizendo: “Eu viajei para Minas Gerais\* e trouxe uma camisa”

O seguinte participante complementa: “Eu viajei para Minas Gerais\* e trouxe uma camisa e um chaveiro”

E, assim por diante, até que alguém esqueça ou altere a sequência, saindo da atividade.

*\*pode ser informado qualquer lugar*

## RESPOSTAS EXATAS

### Objetivos a serem alcançados:

memória; linguagem, vocabulário; atenção; raciocínio.

Pode ser jogado com vários participantes.

### Como jogar:

Uma letra do alfabeto deve ser sorteada. A partir daí, o facilitador deve fazer uma pergunta para cada participante, que deverá responder com a letra sorteada. Aquele que errar sai do jogo.

### *Exemplo: Letra S.*

Qual o seu nome? Sara

De onde você é? São Paulo

Para onde você vai? Sergipe

Qual sua profissão? Secretária

Qual animal que mais gosta? Sabiá

O que gosta de fazer? Sair com amigos

Qual comida você mais gosta? Sopa

Qual o nome do seu melhor amigo? Sandro

Qual sua fruta favorita? Sapoti

## PERDI O CHAPÉU

### Objetivos a serem alcançados:

memória; atenção; raciocínio; associação.

Pode ser jogado com vários participantes.

### Como jogar:

Números são informados para os participantes.

A atividade começa com um participante dizendo:

“Eu perdi o chapéu e está com o número 6”.

O número 6 responde: “Não. Você perdeu o chapéu e está com o número 1”. O número 1 responde: “Não. Você perdeu o chapéu e está com o número 2”, assim por diante.

Quem esquecer o próprio número ou se enganar sai do jogo.



## ADIVINHAÇÃO

### Objetivos a serem alcançados:

memória; atenção; raciocínio; associação.

Pode ser jogado com vários participantes.

### Como jogar:

Forma-se um círculo com os participantes. Dependendo do número de participantes, o facilitador deve pedir para que saia de 1 a 3 participantes.

Na ausência dos participantes, todos do círculo devem fazer uma modificação em algum objeto pessoal, por exemplo: colocar o relógio no pulso oposto, soltar o cabelo ou prender, tirar os óculos, etc...

Assim que os participantes que estavam ausentes retornarem, devem entrar no círculo (um a um) e adivinhar as modificações realizadas.

Será vencedor quem descobrir as modificações feitas.

# RESPOSTAS

1- Autoavaliação

2 - Autoavaliação

3 - frutas / vestuário / cores / países / flores / instrumentos musicais / meios de transporte / partes do corpo humano

4 - D, L, T, S e R

5 - 1) cachorro, 2) ônibus, 3) fogão, 4) sol, 5) chapéuzinho vermelho, 6) Recife

6 - Pares: 202 / 34 / 234 / 40 / 66 / 4 / 58 / 100 / 72 / 88 / 8 / 62 / 376 / 46 / 74 / 670 / 2 / 560 / 44

Ímpares: 9 / 55 / 789 / 1 / 17 / 29 / 785 / 35 / 93 / 507 / 51 / 49 / 11 / 499 / 7 / 81 / 97 / 25 / 33 / 91 / 5 / 15

7- Autoavaliação

8 - Autoavaliação

9 - mal / real / sala / elas / mares / sela / mesa / semear / mar / era

10 - Nelson Gonçalves

11 - 1) saci pererê, 2) unicórnio, 3) Mônica, 4) geladeira ou freezer, 5) Roberto Carlos, 6) Hebe Camargo.

12 - 3, 7, 8, 9, 10, 13, 18, 22, 29, 32, 38, 39, 40, 41, 44, 46, 56, 59, 60, 70, 71, 72, 81, 92, 93.

13 - 8, 10, 18, 22, 32, 38, 40, 44, 46, 56, 60, 70, 72, 92

14 - malte, tela, ela, lá

15 - exemplos: anta, neta, meta, mata, ata, mate, nata, maneta, maça, ante, matança, tema.

16 - era, cada, decair, cadeira, criada, cria, eira, ira, ida, cair, dar, cera, cara

17 - azul / Pedro / pássaro / carro / água / sagitário

18 - 23 / 61 / 81 / 25 / 37 / 91 / 99 / 59 / 27 / 77 / 71

19 - Bombril / Axe / Brastemp / chinelos Rider / Denorex /

Helmann's / Maggi / Nescau / Sucrilhos / Orloff / Vinólia / Ray-O-Vac

20 - 6-10-16 / 3-9-13 / 15-25-30-40 / 40-50-70-80 / 12-20-24-32 / 9-6-5-4

21 - Autoavaliação

22 - Autoavaliação

23 - Autoavaliação

24 - Exercite o cérebro

25 - Q U E R Q A L Q U E R R E A L  
L Q U E R Q U E R Q Q L U Q U  
U A Q E R U R L A Q A L L U E  
L A R Q U R E Q U E R R E A L  
Q U E R Q U A U Q L U Q U E R  
Q E R U R Q U A L A Q A L Q U  
U Q U E R Q U L R L A Q A L Q  
A R Q U R E A Q E R Q U A U Q  
Q U E R Q A A U U E R R E A L  
Q U E R Q A L E L A Q A L Q U  
L Q U E R Q E R Q L U Q U E R

26 - perfeição / do lado mais fraco / até que fura / moinho / seu galho / não morde / enche o papo / que dois voando / ouro / há fogo

27- g

28 - Bônus Sudoku

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

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



## REFERÊNCIAS

CARVALHO, N. C. Dinâmicas para idosos. 7. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

NAVARRO, A. Treine seu cérebro: os melhores desafios contra o envelhecimento cerebral. Vol. 3. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

\_\_\_\_\_. Treine seu cérebro: os melhores desafios contra o envelhecimento cerebral. Vol. 4. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

PALOMO, M. Exercícios práticos para estimular a memória; tradução de Guilherme Summa – Petrópolis. RJ: Vozes, 2016.

Site: [rachacuca.com.br](http://rachacuca.com.br)

## INFORMAÇÕES

[idosos@sescrj.org.br](mailto:idosos@sescrj.org.br)



# TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS



TSI Trabalho Social  
com Idosos

