



Como usar: escolha **uma atividade por dia**, no ritmo do idoso. Marque no quadro semanal e anote como ele reagiu — essas observações ajudam o geriatra a acompanhar a evolução. Não substitui avaliação médica.

Quadro Semanal — Uma Atividade por Dia

Dia	Atividade escolhida	Feita? (✓)	Como o idoso reagiu
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

15 Exercícios de Estimulação Cognitiva

#	Exercício	O que estimula	Como fazer
1	Jogo da memória	Memória e atenção	Vire pares de cartas e ache as iguais; comece com poucas.
2	Palavras cruzadas / caça-palavras	Linguagem e vocabulário	Use letras grandes; ajude com as primeiras letras.
3	Contar objetos	Cálculo e atenção	Conte moedas, botões ou frutas; some e subtraia junto.
4	Nomear categorias	Linguagem e memória	Peça 5 frutas, 5 cidades, 5 nomes — uma categoria por vez.
5	Calendário e orientação	Orientação no tempo	Todo dia, confirmem juntos dia, mês, estação e clima.
6	Quebra-cabeça	Percepção e função executiva	Comece com poucas peças e vá aumentando.
7	Desenhar ou pintar	Coordenação e criatividade	Mandala, paisagem ou pintura livre; elogie o processo.
8	Ordenar o dia	Função executiva	Liste em ordem as tarefas do dia (acordar, café, remédio...).
9	Reconhecer cheiros e sabores	Memória sensorial	Adivinhar temperos e frutas de olhos fechados.
10	Ditado de listas	Memória recente	Diga 3 itens de compras e peça para repetir minutos depois.
11	Fotos antigas	Memória autobiográfica	Folheiem um álbum e nomeiem pessoas, lugares e histórias.
12	Completar a música	Memória musical e linguagem	Toque uma canção da juventude, pause e deixe completar.
13	Sequência de gestos	Memória e coordenação	Faça gestos curtos (palma, tocar o nariz) e peça para repetir.
14	Planejar uma receita	Função executiva	Escolham uma receita e listem os passos na ordem certa.
15	Três coisas do dia	Memória recente e humor	Ao fim do dia, relembrem três coisas boas que aconteceram.

Conteúdo informativo, não substitui avaliação de geriatra, neurologista ou terapeuta ocupacional. Procure um profissional se o idoso passar a errar tarefas antes fáceis, se perder em lugares conhecidos ou mudar muito de humor.

Precisa de um cuidador que aplique a rotina com consistência? Fale com a Serena Nobre no WhatsApp **(11) 96619-7740** · serenanobre.com.br