



COGNITIVAMENTE

SUDOKU

www.ecognitivamente.com.br



@ecognitivamente



COGNITIVAMENTE

EXERCÍCIOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

A **estimulação cognitiva** atua diretamente nos mecanismos ligados à **plasticidade cerebral** que é um processo adaptativo do cérebro.

No **Cognitivamente** utilizamos **exercícios** e **atividades terapêuticas** que buscam preservar ou melhorar o desempenho de domínios como: **memória**, atenção, **raciocínio**, funções executivas, **linguagem**, percepção e aprendizagem.



APROVEITE PARA CONHECER NOSSOS E-BOOKS
DE EXERCÍCIOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



@ecognitivamente
www.ecognitivamente.com.br

www.ecognitivamente.com.br



SUDOKU

Sudoku é um passatempo que se tornou popular no Japão em 1986 e ficou conhecido internacionalmente em 2005. O objetivo é preencher uma grade de células 9×9 (81 quadrados) dividida em subgrades de 3×3 (denominadas caixas ou blocos) com as figuras da 1 a 9. O jogo é apresentado com alguns números já organizados em algumas células (chamadas de números ou pistas).

REGRAS:

Nenhum número pode ser repetido na mesma linha, coluna ou bloco. A solução é única, ou seja, existe apenas uma maneira correta de resolver cada sudoku. O objetivo é preencher as células vazias com um número em cada um deles de forma que cada coluna, linha e bloco contenha os números de 1 a 9 apenas uma vez.

HABILIDADES PRATICADAS:

- ❖ Percepção.
- ❖ Memória.
- ❖ Lógica.
- ❖ Análise dedutiva.
- ❖ Estratégia de planejamento.
- ❖ Memória de trabalho.
- ❖ Coordenação.
- ❖ Paciência.

ORIENTAÇÕES E DICAS PARA INICIANTES

Cada sudoku tem uma solução única. Isso implica que em cada caixa apenas um número possível pode ir de 1 a 9. Comece com os números que aparecem mais vezes. Desta forma, fica mais fácil deduzir os que faltam.



NOME: _____ DATA: ____/____/____

SUDOKU 01

NÍVEL DE DIFICULDADE: BAIXO

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

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



NOME: _____ DATA: ____/____/____

SUDOKU 02

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

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

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



NOME: _____ DATA: ____/____/____

SUDOKU 03

NÍVEL DE DIFICULDADE: ALTO

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

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



NOME: _____ DATA: ____/____/____

SUDOKU 04

NÍVEL DE DIFICULDADE: MUITO ALTO

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

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



RESPOSTAS

SUDOKU 01

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

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

SUDOKU 02

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

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

SUDOKU 03

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

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

SUDOKU 04

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

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