magna aliquam

Bial

EXERCÍCIOS COGNITIVOS #1

KEEP IT ON

Empowering people with Parkinson's

Conteúdos desenvolvidos em parceria com COGWEB®

KEEP IT**FUN!**

Ter uma rotina ativa e variada é uma forma de ultrapassar os desafios da doença de Parkinson. Ter cuidados como pesar-se regularmente, medir a tensão arterial, praticar exercício físico adequado e seguir uma dieta equilibrada são essenciais, mas também é importante não esquecer das atividades que exercitam o cérebro.
É importante que procure inserir estes cuidados na sua rotina semanal.

DAMOS-LHE UMA AJUDA PARA ORGANIZAR O SEU CALENDÁRIO DE ATIVIDADES, MAS NÃO SE ESQUEÇA DE CONSULTAR SEMPRE O SEU MÉDICO.

SEG.
Exercícios de treino cognitivo (exercícios 1 ao 4)

TER.
Exercício físico durante 30 minutos

QUA.
Exercícios de treino cognitivo (exercícios 5 ao 8)

QUI.
Opte por refeições com pouco sal e reveja a sua dieta da semana

SEX.
Exercícios de treino cognitivo (exercícios 9 ao 12)

SÁB.
Exercício físico durante 30 minutos

DOM.
Registe o peso, verifique a sua pressão arterial e fale com o seu médico.

Instruções para realização dos exercícios de treino cognitivo

De forma a facilitar o seu treino cognitivo, preparámos fichas de exercícios prontas a imprimir. Para a realização dos exercícios deverá procurar um ambiente confortável e sossegado e levar consigo um lápis e uma borracha. Siga as instruções para cada exercício disponibilizado ao longo da ficha.

BOM TRABALHO E KEEP IT ON*

*Mantenha-se em *ON*

Esta ficha contém exercícios em que as cores são determinantes para a resposta.
As páginas que deve imprimir a cores são a 5 e a 9.

MEMÓRIA

EXERCÍCIO**1**

*Mantenha-se em ON

Leia as palavras várias vezes, até as conseguir evocar corretamente. Tente repetir as palavras em voz alta ao longo dos próximos dias, de forma a exercitar a memória.

ALFACE

MAÇÃ

CADERNO

MESA

AMARELO

MEMÓRIA

Sem voltar a ler as palavras, **escreva-as** abaixo:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

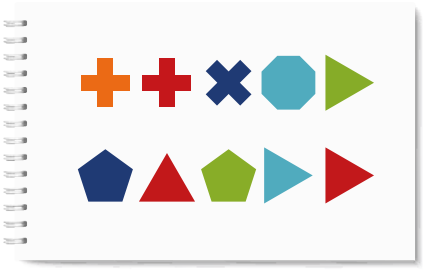
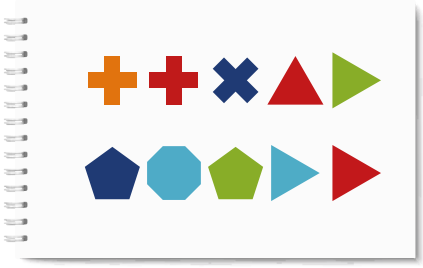
5 .....

ATENÇÃO

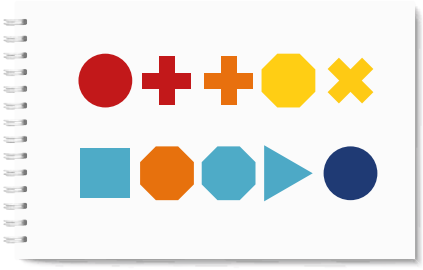
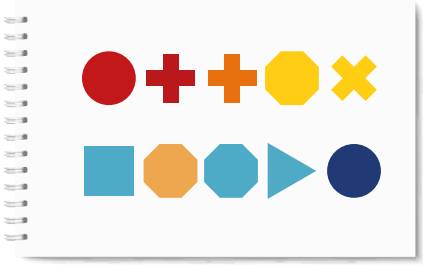
Procure e **assinale** todos os números pares.

5	7	2	6	1	4	3	9
3	6	9	8	2	6	7	3
5	9	8	2	5	0	7	3
4	7	1	9	6	8	5	2
6	2	0	1	9	5	8	1
0	3	2	4	7	1	6	8
1	7	6	5	4	2	3	4
2	0	8	3	7	1	2	0

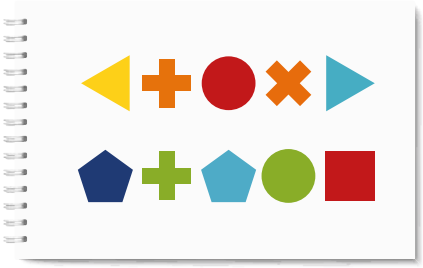
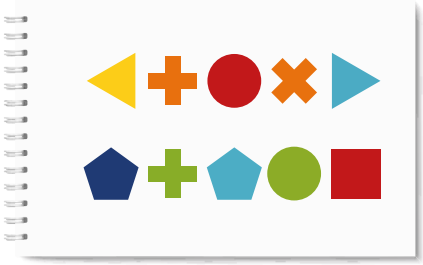
Compare os dois conjuntos e verifique se são Iguais ou Diferentes.
Assinale a opção correta.

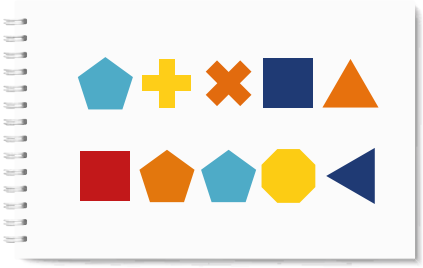
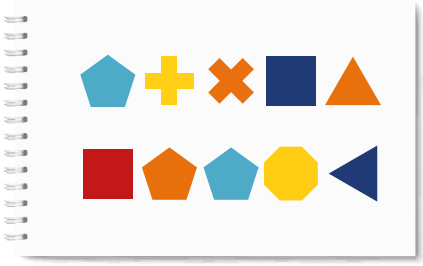
○ Iguais
○ Diferentes

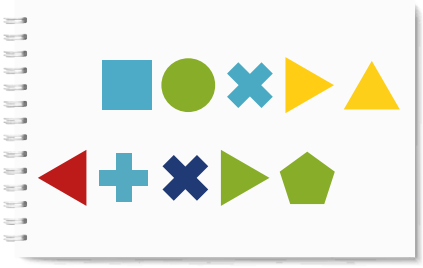
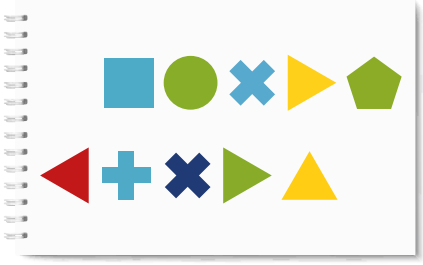
○ Iguais
○ Diferentes

○ Iguais
○ Diferentes

○ Iguais
○ Diferentes

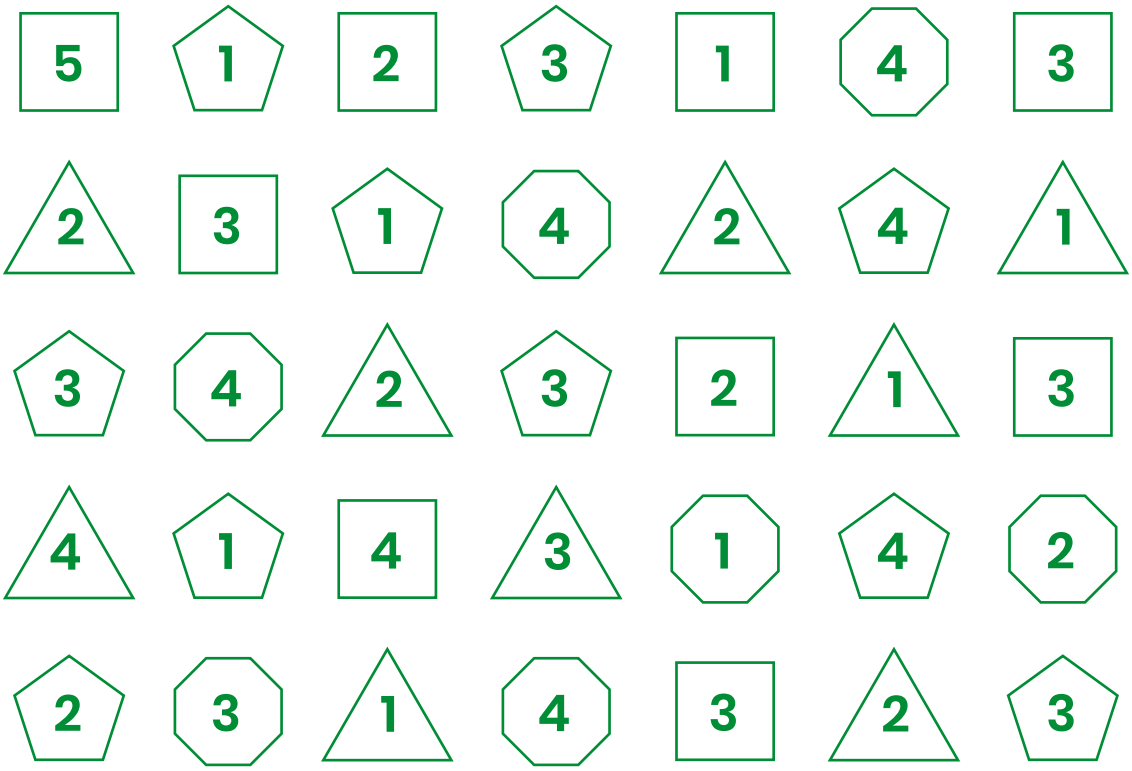



○ Iguais
○ Diferentes

CÁLCULO

EXERCÍCIO **4**

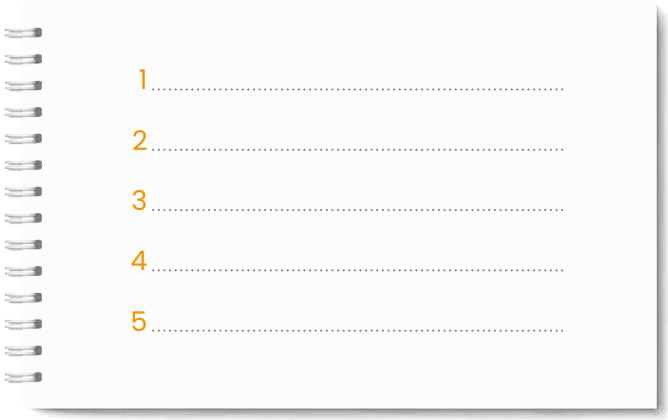
Assinale todas as figuras em que o número dentro da figura corresponde ao número de lados subtraindo 2.



MEMÓRIA

EXERCÍCIO **1**

Recorda-se das palavras que tinha de memorizar?
Escreva-as abaixo.



Procure e **assinale** na grelha os 10 objetos e os 10 verbos da lista que se encontra abaixo.

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

ALFINETE ROLHA BENGALA FRASCO ARCO

TAPETE CORDA MOEDA LEQUE NOVELO

SUBIR BEBER FALAR PROCURAR ENTRAR

OFERECER RESPONDER ESTAR SAIR JOGAR

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **6**

Observe com atenção as fotografias abaixo e **memorize** os respetivos nomes.

Sandra Pinho

Carlos Soares

Francisco Ramos

ATENÇÃO

EXERCÍCIO **7**

Observe a grelha com números e letras que se encontra abaixo.
Preencha os espaços em branco das grelhas abaixo fazendo corresponder o número correto à letra de acordo com a grelha modelo.

P	B	O	X	M	A	I	L
7	3	2	8	0	1	9	4

I	B	X	A	P	P	M	I	L	B	X	O	A	I

O	M	I	A	L	B	X	B	I	O	L	B	M	A

P	I	L	X	O	M	A	M	B	P	I	A	O	P

MEMÓRIA

Tente recordar os nomes que memorizou no exercício 6 e **escreva-os** abaixo.

....

FUNÇÃO EXECUTIVA

EXERCÍCIO **8**

Observe as imagens abaixo e **assinale** o círculo com a cor que corresponde à palavra que está escrita.

MEMÓRIA

Recorda-se das palavras que tinha de memorizar?
Escreva-as abaixo.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

LINGUAGEM

EXERCÍCIO **9**

Preencha a grelha de acordo com as pistas que se encontram na página seguinte.

8			1	10							14
								12		13	
	9				11						
2											
					3						
			4								
5											
		6									
7											

LINGUAGEM

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 usado para pesar.
14. Ramo da medicina que estuda as doenças do coração.

MEMÓRIA

Recorda-se das palavras que tinha de memorizar? **Escreva-as** abaixo.

1 .....

2 .....

3 .....

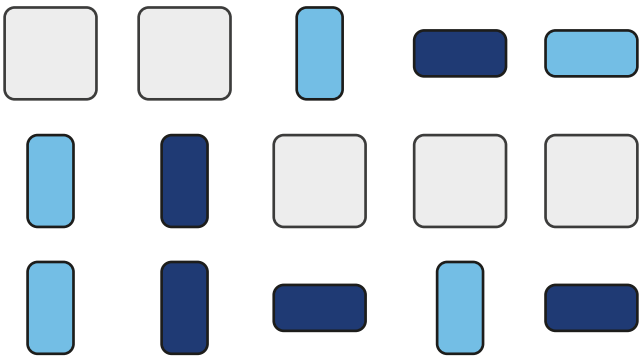
4 .....

5 .....

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **10**

Memorize a imagem abaixo.



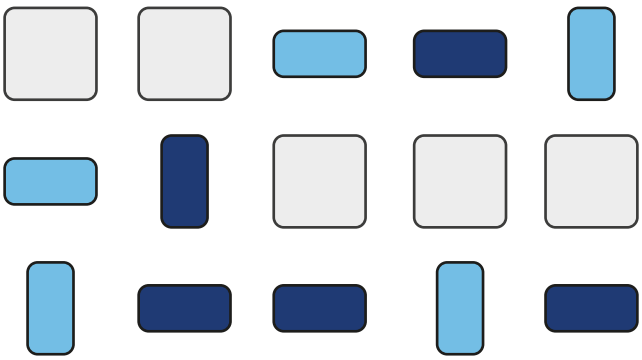
MEMÓRIA

EXERCÍCIO **11**

Escreva um resumo de uma notícia relevante que leu ou ouviu esta semana.

MEMÓRIA

Tente **recordar** a imagem que memorizou e **assinale** os elementos que mudaram a sua posição.



ATENÇÃO

Na grelha abaixo, **assinale** o número ou a letra que se repete.

8	2	C	V	5
R	X	6	D	U
7	J	S	P	F
N	3	4	A	1
I	T	Q	I	E

MEMÓRIA

Recorda-se das palavras que teve de memorizar no início da ficha? **Escreva-as** abaixo, identificando também a categoria a que pertencem (por exemplo, objetos, animais).

Palavra	Categoria
1	1 .....
2	2 .....
3	3 .....
4	4 .....
5	5 .....

DIÁRIO

Escreva abaixo um resumo dos seus dias. Inclua atividades pessoais e outras informações que tenha considerado relevante.

Segunda-feira .....

.....

.....

Terça-feira .....

.....

.....

Quarta-feira .....

.....

.....

Quinta-feira .....

.....

.....

Sexta-feira .....

.....

.....

Sábado .....

.....

.....

Domingo .....

.....

.....

SOLUCÕES

Exercício 1

Alface, Maçã, Caderno, Mesa, Amarelo

Exercício 2

5	7	2	6	1	4	3	9
3	6	9	8	2	6	7	3
5	9	8	2	5	0	7	3
4	7	1	9	6	8	5	2
6	2	0	1	9	5	8	1
0	3	2	4	7	1	6	8
1	7	6	5	4	2	3	4
2	0	8	3	7	1	2	0

Exercício 3

1º conjunto: diferentes

2º conjunto: iguais

3º conjunto: iguais

4º conjunto: iguais

5º conjunto: diferentes

Exercício 4

5	1	2	3	1	4	3
2	3	1	4	2	4	1
3	4	2	3	2	1	3
4	1	4	3	1	4	2
2	3	1	4	3	2	3

Exercício 5

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

Exercício 7

P	B	O	X	M	A	I	L
7	3	2	8	0	1	9	4

I	B	X	A	P	P	M	I	L	B	X	O	A	I
9	3	8	1	7	7	0	9	4	3	8	2	1	9
O	M	I	A	L	B	X	B	I	O	L	B	M	A
2	0	9	1	4	3	8	3	9	2	4	3	0	1
P	I	L	X	O	M	A	M	B	P	I	A	O	P
7	9	4	8	2	0	1	0	3	7	9	1	2	7

Exercício 8

SOLUCÕES

Exercício 9

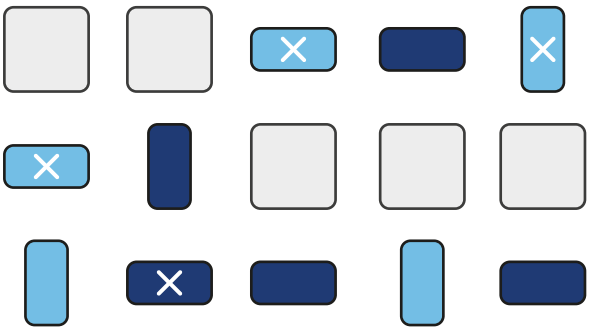
8 A			1 A	10 F	I	A					14 C
B				R				12 C		13 B	A
A	9 F			I	11 G			O		A	R
2 C	A	N	T	O	R			R		L	D
A	R				I			V		A	I
T	M				3 T	E	J	O		N	O
E	Á				A					Ç	L
	C		4 T	U	R	C	O			A	O
5 T	I	N	T	A							G
	A										I
		6 M	U	L	T	I	D	Ã	O		A
7 P	E	D	I	A	T	R	A				

Exercício 11

Repete-se a letra "I"

8	2	C	V	5
R	X	6	D	U
7	J	S	P	F
N	3	4	A	1
I	T	Q	I	E

Exercício 10



Exercício 12

Palavra

1. ALFACE
2. MAÇÃ
3. CADERNO
4. MESA
5. AMARELO

Categoria

1. LEGUME
2. FRUTOS
3. OBJETOS
4. MOBILIÁRIO
5. CORES

Esta informação não se destina a substituir a avaliação clínica médica, nem o julgamento clínico da indicação ou riscos de um procedimento para cada pessoa com doença de Parkinson. Deve consultar o seu médico acerca da sua doença de Parkinson. O site bial-keepiton.pt não presta aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento.

Os dados, opiniões, e conclusões expressos não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores, e não dispensam a consulta de um profissional de saúde. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.

BIAL/MAR21/PT/060