Bial

EXERCÍCIOS COGNITIVOS #4

KEEP IT ON

Empowering people with Parkinson's

Conteúdos desenvolvidos em parceria com COGWEB®

KEEP ITFUN!

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 atividades que exercitam o cérebro.
Procure incluir 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)

46789

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. Colocamos, abaixo, o número das páginas que deve fazer a **impressão a cores.**

- páginas 4, 6, 7, 8 e 9

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **1**

Memorize a ementa que se encontra abaixo.

EMENTA

Sopa de legumes
Creme de cenoura
Frango assado
Filetes de pescada
Salada de Frutas

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **1**

Sem voltar a ler a ementa, escreva-a abaixo.

1 .....
2 .....
3 .....
4 .....
5 .....
6 .....

ATENÇÃO

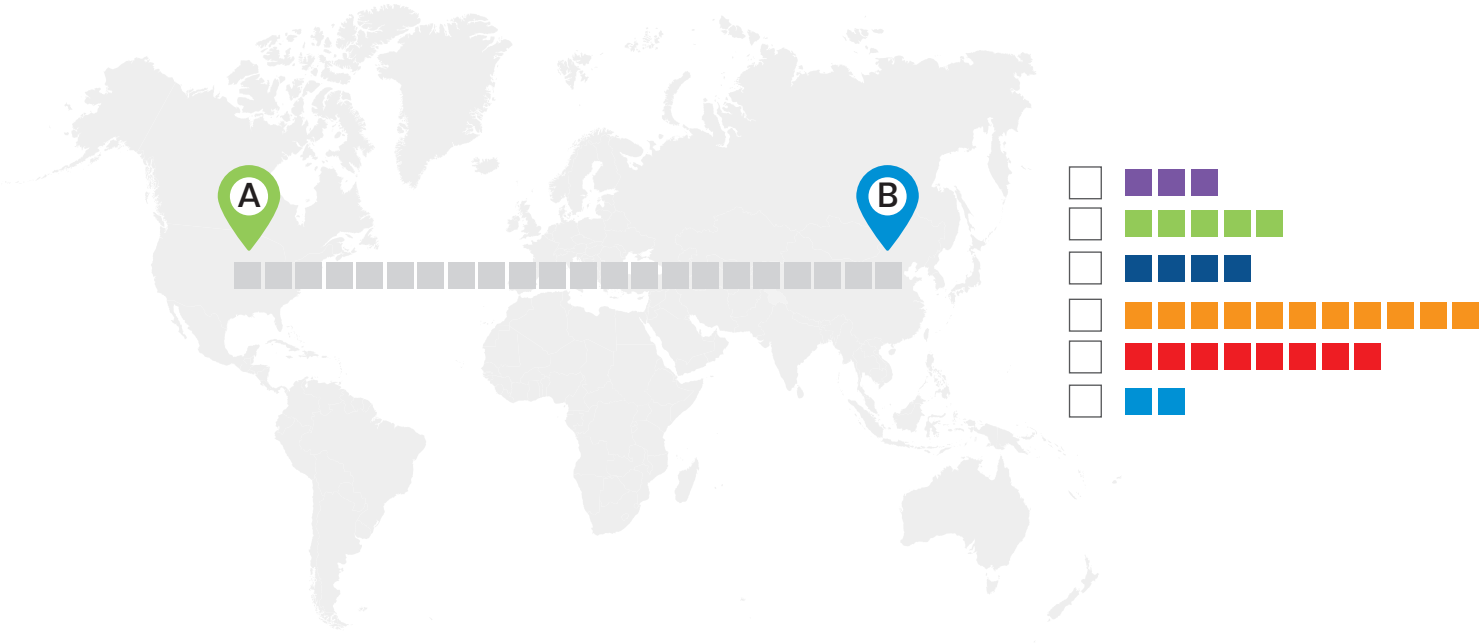
EXERCÍCIO **2**

Una os números abaixo por ordem decrescente.

FUNÇÕES EXECUTIVAS

EXERCÍCIO **3**

Assinale as 4 peças que permitem unir o ponto A ao ponto B de forma a que as peças que estão no início e no fim sejam da mesma cor do símbolo.



ATENÇÃO

EXERCÍCIO **4**

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

1	2	3	4	5	6	7	8
R	B	A	D	E	M	P	C

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

5	2	6	1	7	2	8	3	8	6	5	2	1	2

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

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **1**

Recorda-se da ementa que tinha de memorizar? Escreva-a abaixo.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

LINGUAGEM

EXERCÍCIO **5**

Procure e assinale todos os nomes de cores e de profissões.

Economista	Bambu	Verde	Ameixoeira	Nespereira
Azul	Massa	Taxista	Magenta	Esteticista
Cerejeira	Biombo	Neurologista	Prateado	Vermelho
Matemático	Paquistão	Oregãos	Hortências	Púrpura
Bege	Joalheiro	Turquesa	Agricultor	Fetos
Cinzento	Castanho	Azinheira	Filipinas	Branco

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **6**

Memorize as imagens que se encontram abaixo.

LINGUAGEM

EXERCÍCIO **7**

Escreva 12 nomes de flores e 12 profissões.

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

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **6**

Recorda-se das imagens que tinha de memorizar? Assinale-as.

ATENÇÃO

EXERCÍCIO **5**

Descubra o intruso na grelha abaixo.

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **1**

Recorda-se da ementa que tinha de memorizar? Escreva-a abaixo.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

FUNÇÕES EXECUTIVAS

EXERCÍCIO **9**

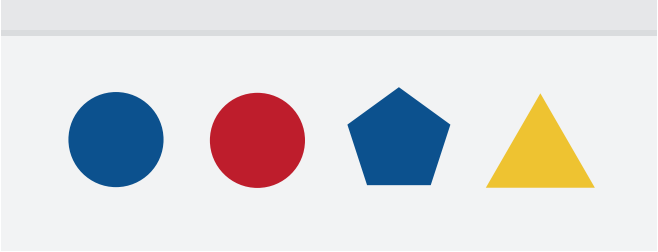
Assinale as palavras em que a cor da palavra escrita corresponde à cor das letras.

Verde	Verde	Azul	Amarelo
Vermelho	Azul	Amarelo	Verde
Verde	Cinza	Verde	Vermelho
Azul	Azul	Vermelho	Azul
Vermelho	Vermelho	Azul	Azul
Cinza	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Azul	Azul	Cinza	Verde
Amarelo	Vermelho	Azul	Amarelo
Vermelho	Cinza	Vermelho	Azul
Cinza	Azul	Amarelo	Cinza
Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **10**

Memorize a sequência de formas que se encontra abaixo.



ATENÇÃO

EXERCÍCIO **11**

Procure e assinale na grelha a sequência que se encontra abaixo.
A sequência pode encontrar-se na ordem direta ou na ordem inversa.

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

ANA
FIGO
MARIANA
PEDRO

MAÇÃ
RAQUEL
PAPAIA
BANANA

ISABEL
SARA
ANANÁS
MARACUJÁ

MANGA
LIMÃO
SANDRA
RUI

MELÃO
ANABELA
UVA
HUGO

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **10**

Tente recordar a sequência que memorizou e responda às seguintes questões:

Quantas figuras de cor azul estavam na sequência? .....

E quantos triângulos? .....

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **12**

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

MEMÓRIA

EXERCÍCIO **1**

Recorda-se da ementa que tinha de memorizar? Escreva-a abaixo.

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

DIÁRIO

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

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

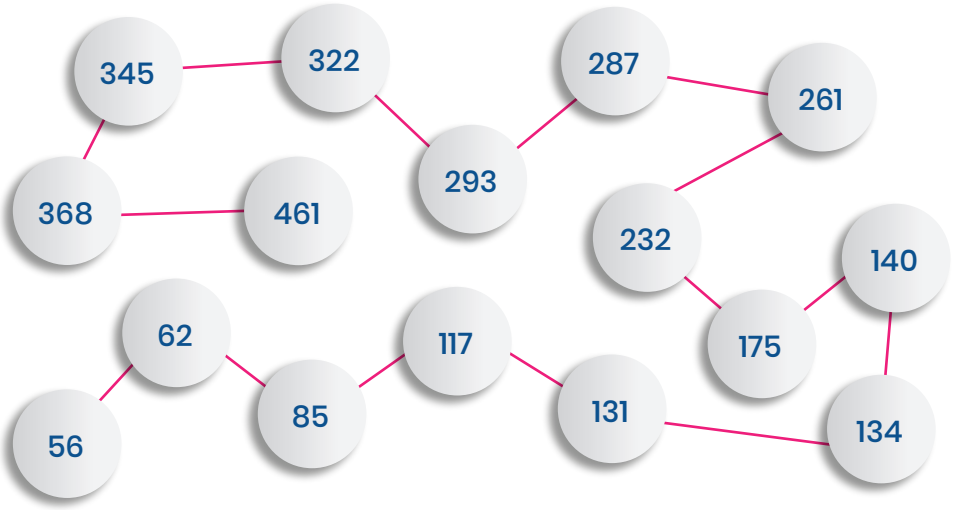
Domingo

SOLUÇÕES

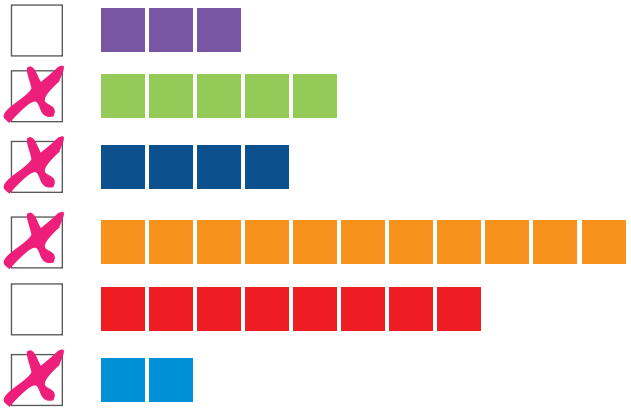
Exercício 1

Sopa de legumes, creme de cenoura, frango assado,
filetes de pescada, salada de frutas

Exercício 2



Exercício 3



SOLUÇÕES

Exercício 4

4	2	7	1	8	4	2	6	5	7	3	7	1	3
D	B	P	R	C	D	B	M	E	P	A	P	R	A

5	2	6	1	7	2	8	3	8	6	5	2	1	2
E	B	M	R	P	B	C	A	C	M	E	B	R	B

6	3	5	1	7	8	3	2	1	4	3	5	7	1
M	A	E	R	P	C	A	B	R	D	A	E	P	R

Exercício 5

Economista	Bambu	Verde	Ameixoeira	Nespereira
Azul	Massa	Taxista	Magenta	Esteticista
Cerejeira	Biombo	Neurologista	Prateado	Vermelho
Matemático	Paquistão	Oregãos	Hortências	Púrpura
Bege	Joalheiro	Turquesa	Agricultor	Fetos
Cinzento	Castanho	Azinheira	Filipinas	Branco

SOLUÇÕES

Exercício 6

Exercício 7 (exemplos possíveis de resposta)

1 rosa	1 bancário
2 orquídea	2 médico
3 margarida	3 cabeleireiro
4 papoila	4 veterinário
5 girassol	5 arquiteto
6 tulipa	6 cantor
7 cravo	7 agricultor
8 antúnio	8 carpinteiro
9 begónia	9 psicólogo
10 dália	10 advogado
11 camélia	11 economista
12 lírio	12 ator

SOLUÇÕES

Exercício 8

Número **"zero"** (posicionado na 7ª linha, 2ª coluna)

Exercício 9

Verde	Verde	Azul	Amarelo
Vermelho	Azul	Amarelo	Verde
Verde	Cinza	Verde	Vermelho
Azul	Azul	Vermelho	Azul
Vermelho	Vermelho	Azul	Azul
Cinza	Amarelo	Amarelo	Vermelho
Azul	Azul	Cinza	Verde
Amarelo	Vermelho	Azul	Amarelo
Vermelho	Cinza	Vermelho	Azul
Cinza	Azul	Amarelo	Cinza
Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde

SOLUÇÕES

Exercício 10

Nº de figuras de cor azul: **2**
Nº de triângulos: **1**

Exercício 11

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

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/SET21/G/226/PT/227