

EXERCÍCIOS COGNITIVOS #3

**KEEP
ITON** *Empowering
people with
Parkinson's*

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 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

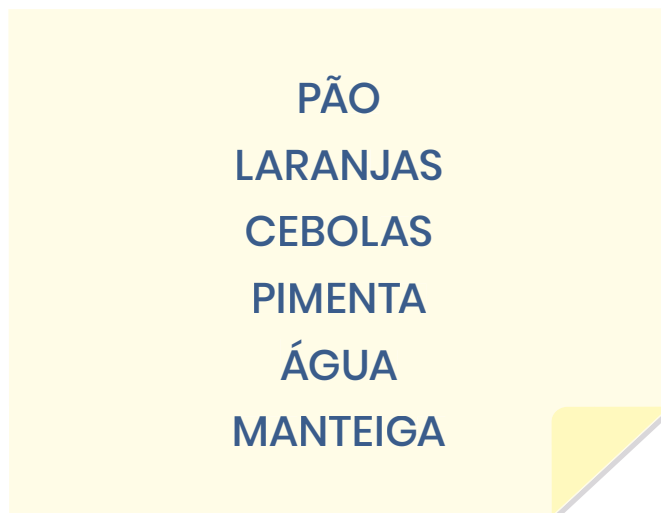


Esta ficha contém exercícios em que as cores são determinantes para a resposta. Colocamos, abaixo, o número das páginas que deve fazer a **impressão a cores**.

• páginas 4, 10 e 11



Memorize a lista de compras que se encontra abaixo.



Sem voltar a ler a lista, escreva-a abaixo. Pode escrevê-la pela ordem que preferir.

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Assinale na grelha abaixo o conjunto de símbolos que se repete.

ATENÇÃO

EXERCÍCIO 3



Assinale no texto abaixo todas as letras C.

O BOLETIM METEOROLÓGICO MATINAL INFORMOU QUE OCORRERIA MAU TEMPO DURANTE O FIM-DE-SEMANA. AS PREVISÕES ERAM DE VENTO FORTE E CHUVA INTENSA, ESPERANDO-SE ALGUMAS INUNDAÇÕES NAS CASAS QUE SE ENCONTRAM PERTO DO CAUDAL DO RIO. FOI PEDIDO ÀS PESSOAS PARA EVITAREM DESLOCAÇÕES. MARIA DA CONCEIÇÃO FICOU POUCO CONTENTE COM ESTA COMUNICAÇÃO. NA SEMANA ANTERIOR TINHA COMBINADO IR DAR UMA CAMINHADA ATÉ AO LARGO DA ALDEIA JUNTAMENTE COM A SUA CUNHADA. COM ESTA MUDANÇA DE PLANOS, MARIA FICOU EM CASA A VER TELEVISÃO. ESTAVA A DAR UMA SÉRIE NOVA DE COMÉDIA QUE PARECIA MUITO ENGRAÇADA.



Observe a seguinte grelha. A seguir à grelha encontram-se listas de palavras agrupadas por número de letras. Preencha os espaços em branco com as palavras, tendo em conta o número de letras, como demonstrado no exemplo.

		S	A	L	A

2 letras	3 letras	4 letras	5 letras	6 letras
So	Ala	Sala	Lombo	Afirma
Eu	Aos			Carpas
Bo	Fio			Potros
	Rio			Saiote
	Rua			



Recorda-se da lista de compras que tinha de memorizar?

Escreva-a abaixo, pela ordem que preferir.

1
2
3
4
5
6

ATENÇÃO

EXERCÍCIO 5



Procure e assinale na grelha a sequência que se encontra abaixo.

A sequência pode encontrar-se na ordem direta ou na ordem inversa.

940QZ

F	P	9	L	M	C	8	V	G	Q	B
T	A	Z	1	Z	8	9	4	I	F	1
1	8	Q	7	1	5	D	6	7	2	5
Z	X	0	3	4	5	D	6	2	9	L
2	3	4	6	1	E	9	N	U	Z	X
P	4	9	V	T	4	6	J	M	9	J
M	8	1	O	T	6	7	8	J	R	9



Memorize a seguinte imagem.



Forme o maior número de palavras que conseguir usando as seguintes sílabas.

NA MA RE DO PA ME LA



Recorda-se da imagem que tinha de memorizar? Assinale-a.



CÁLCULO



Resolva os seguintes cálculos:

The image shows ten balloons, each with a math problem written on it. The problems are:

- Yellow balloon: $17 + 8$
- Pink balloon: 19×3
- Green balloon: $210 - 27$
- Yellow balloon: 16×95
- Yellow balloon: 15×52
- Green balloon: $15 + 17$
- Yellow balloon: $15 + 95$
- Pink balloon: $123 + 292$
- Green balloon: 14×8
- Pink balloon: $68 - 13$



Recorda-se da lista de compras que tinha de memorizar?

Escreva-a abaixo, pela ordem que preferir.

1
2
3
4
5
6



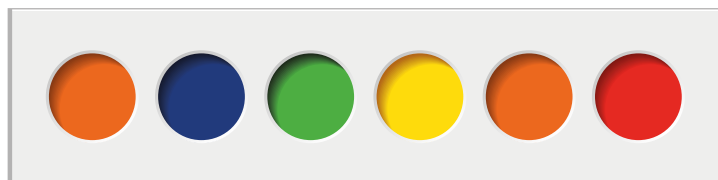
Procure e assinale todos os números ímpares.

2	0	3	8	2	9	10	4	2	7	
1	4	1	2	7	0	2	3	2	5	9
5	6	8	11	4	5	2	9	3	6	
4	2	3	0	9	2	3	11	4	2	
9	3	4	7	10	9	8	2	5	3	

7	1	5	4	4	6	3	9	9	10	
3	6	8	1	8	7	10	1	7	6	
6	5	5	8	2	0	3	8	0	2	3
5	1	8	0	2	8	5	6	5	4	1
0	2	9	5	8	2	7	9	9	1	7



Memorize a sequência de cores que se encontra abaixo.



FUNÇÕES EXECUTIVAS

EXERCÍCIO 11

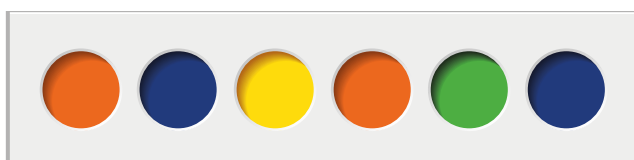
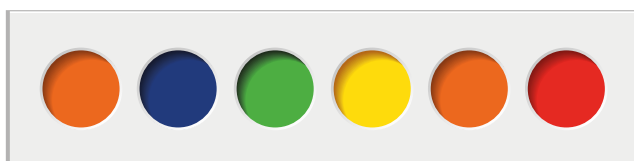
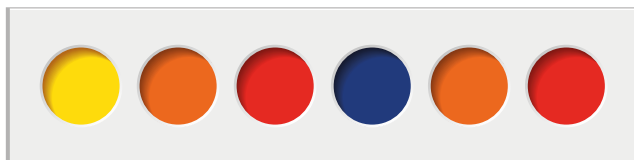


Esteja atento à cor do semáforo. Sempre que o semáforo estiver verde deverá assinalar no conjunto de setas do lado direito, a seta igual à que se encontra no lado esquerdo do semáforo. Sempre que o semáforo estiver vermelho deverá assinalar a seta que se encontra na direção contrária.

→		↓	↑	→	←
↓		↓	↑	→	←
→		↓	↑	→	←
↑		↓	↑	→	←
←		↓	↑	→	←
↓		↓	↑	→	←
→		↓	↑	→	←



Tente recordar sequência de cores que memorizou e identifique-a abaixo.



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Recorda-se da lista de compras que tinha de memorizar?

Escreva-a abaixo, pela ordem que preferir.

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

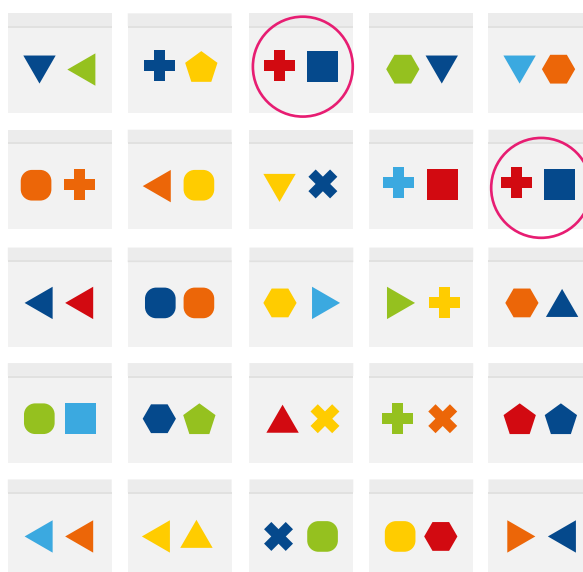
.....

.....

Exercício 1

Pão, Laranjas, Cebolas, Pimenta, Água, Manteiga

Exercício 2



Exercício 3

O BOLETIM METEOROLÓGICO MATINAL INFORMOU QUE OCORRERIA MAU TEMPO DURANTE O FIM-DE-SEMANA. AS PREVISÕES ERAM DE VENTO FORTE E CHUVA INTENSA, ESPERANDO-SE ALGUMAS INUNDAÇÕES NAS CASAS QUE SE ENCONTRAM PERTO DO CAUDAL DO RIO. FOI PEDIDO ÀS PESSOAS PARA EVITAREM DESLOCAÇÕES. MARIA DA CONCEIÇÃO FICOU POUÇO CONTENTE COM ESTA COMUNICAÇÃO. TINHA FICADO COMBINADO NA SEMANA ANTERIOR IR DAR UMA CAMINHADA ATÉ AO LARGO DA ALDEIA JUNTAMENTE COM A SUA CUNHADA. COM ESTA MUDANÇA DE PLANOS, MARIA FICOU ANTES EM CASA A VER TELEVISÃO. ESTAVA A DAR UMA SÉRIE NOVA DE COMÉDIA QUE PARECIA MUITO ENGRAÇADA.

Exercício 4

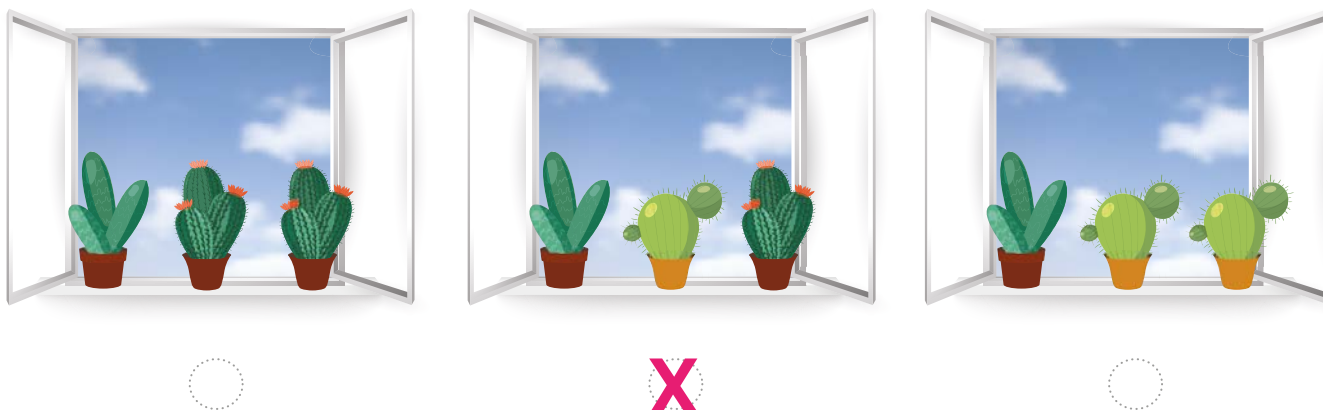
		S	A	L	A
C		A		O	
A	F	I	R	M	A
R	I	O		B	O
P	O	T	R	O	S
A		E	U		
S	O		A	L	A

Exercício 5

940QZ

F	P	9	L	M	C	8	V	G	Q	B
T	A	Z	1	Z	8	9	4	I	F	1
1	8	Q	7	1	5	D	6	7	2	5
Z	X	0	3	4	5	D	6	2	9	L
2	3	4	6	1	E	9	N	U	Z	X
P	4	9	V	T	4	6	J	M	9	J
M	8	1	O	T	6	7	8	J	R	9

Exercício 6

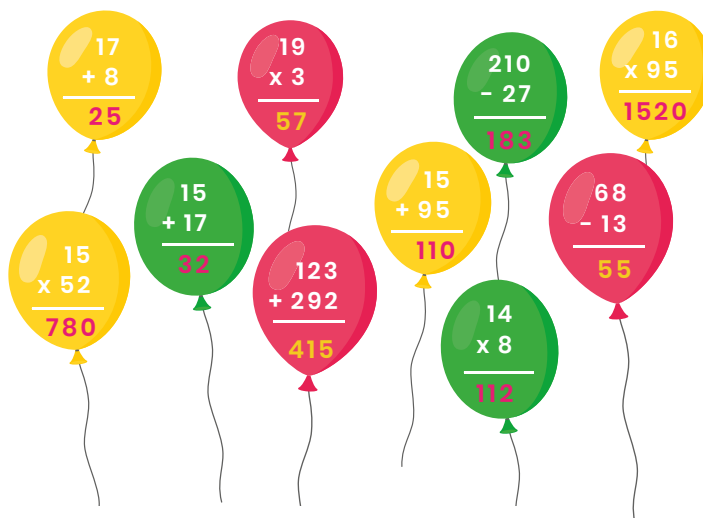


Exercício 7

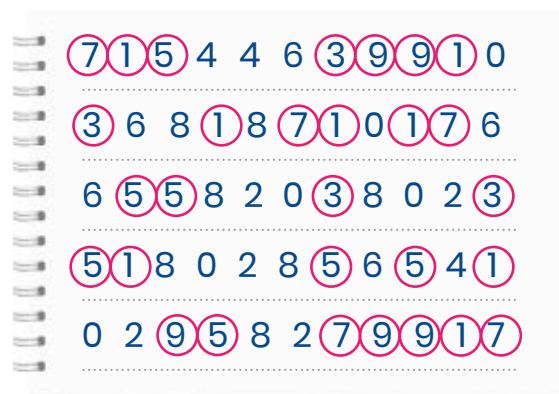
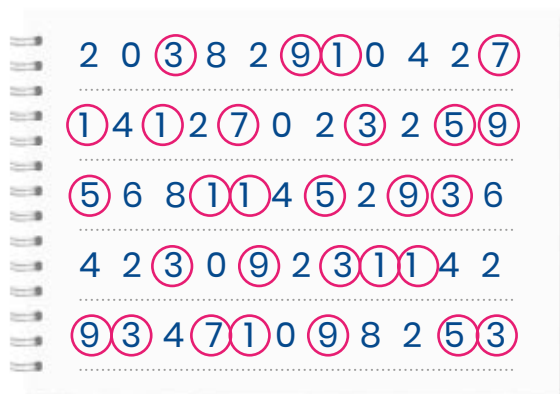
NA MA RE DO PA ME LA



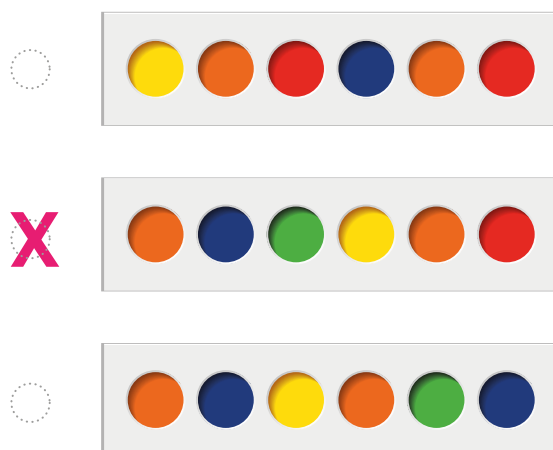
Exercício 8



Exercício 9



Exercício 10



Exercício 11



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.