

# EXERCÍCIOS COGNITIVOS #2

**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)

**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.

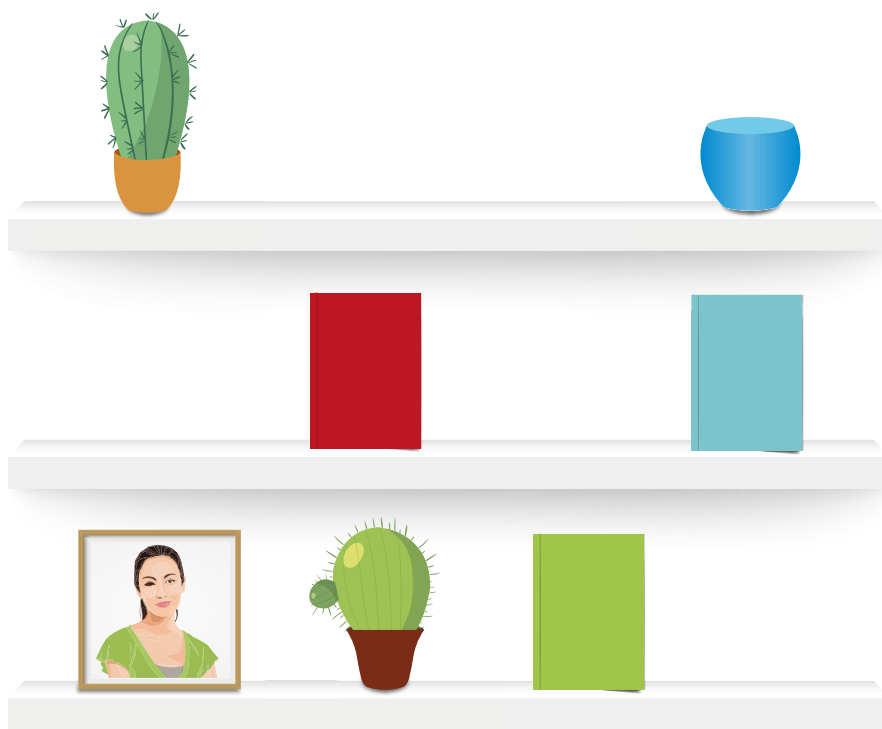
**BOM TRABALHO E  
KEEP IT ON\***

\*Mantenha-se em ON

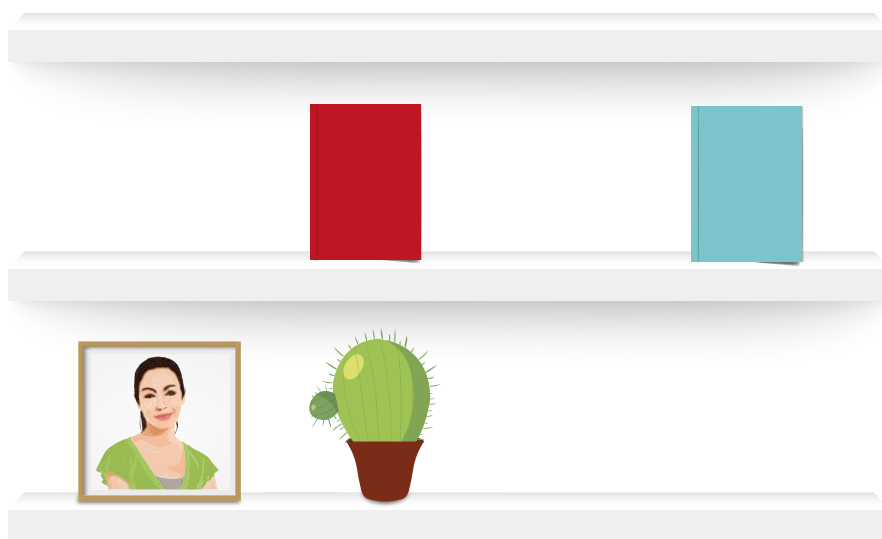




**Memorize a imagem** que se encontra abaixo.



**Sem voltar a ver a imagem**, assinale os elementos que estão em falta:





Compare as duas páginas e assinale as diferenças na página da direita.

Q	N	S	V	I	K	T	Q	N	S	V	I	K	T
R	S	N	P	T	M	B	R	S	N	P	T	M	L
Z	X	B	N	Q	E	V	Z	X	B	N	Q	E	V
F	L	V	I	U	D	H	F	L	V	I	U	U	H
W	N	D	Z	X	B	K	W	K	D	Z	X	B	O
Y	U	P	Q	T	C	Q	Y	U	P	Q	W	C	Q



Assinale a imagem que tem o hexágono azul à direita do pentágono vermelho e à direita do círculo laranja.

Assinale a imagem que tem o pentágono azul à direita do círculo laranja e à direita do círculo amarelo..

Assinale a imagem que tem o quadrado vermelho à direita do círculo azul e o pentágono azul em cima.



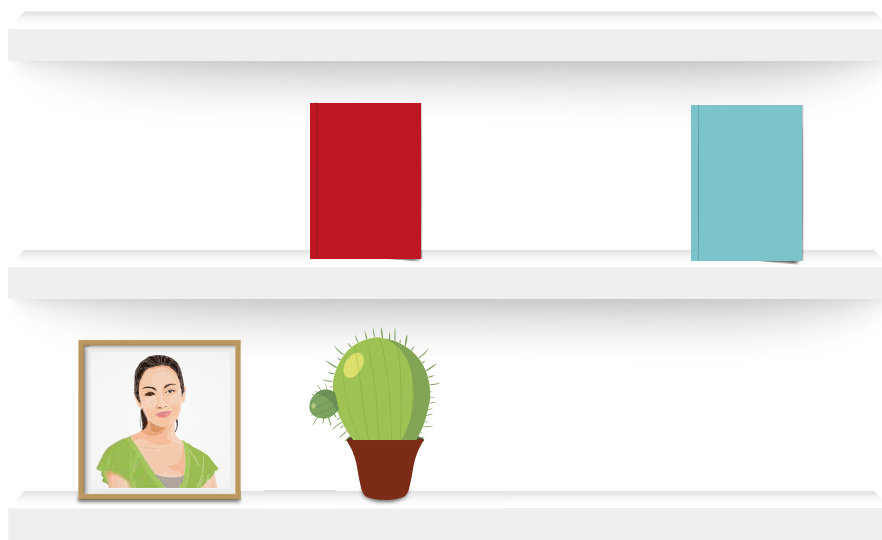


**Procure** e assinale os números pares que tiverem o número 2 de seguida.

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



Recorda-se da imagem que tinha de memorizar?  
**Assinale** os elementos que estão em falta:

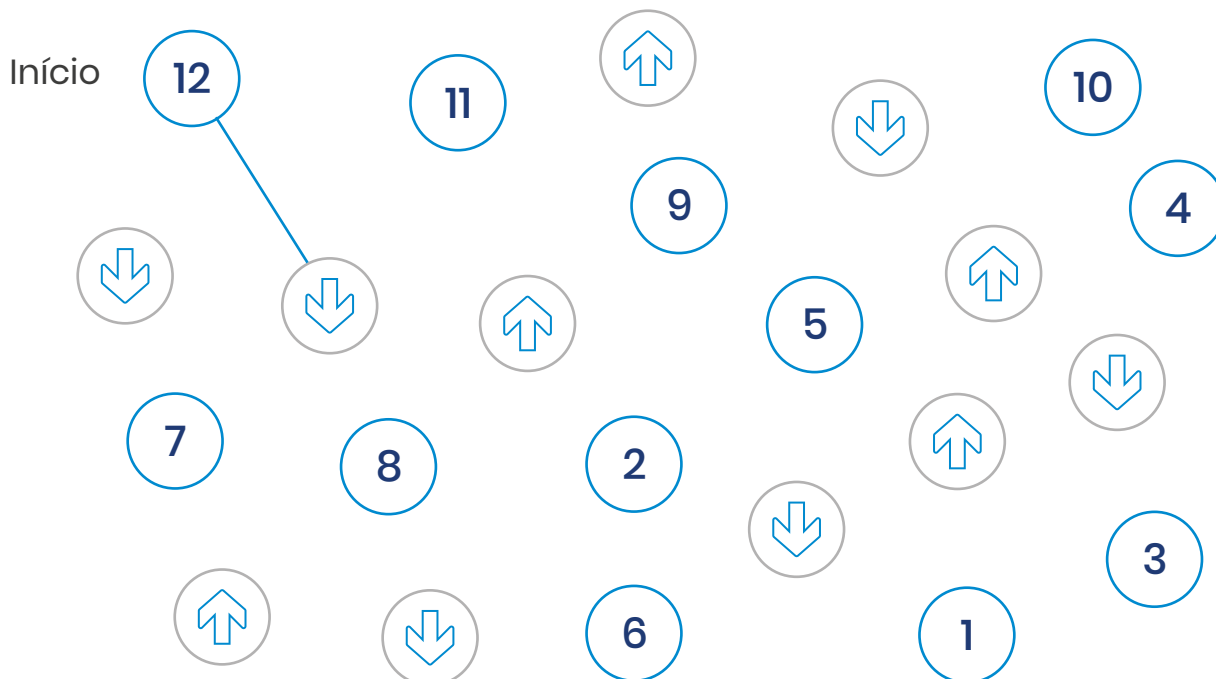


# FUNÇÃO EXECUTIVA

## EXERCÍCIO 5



**Una os círculos que estão distribuídos abaixo**, alternando as duas categorias (números e setas). Siga a ordem decrescente dos números e alterne a direção das setas.





**Memorize** a lista de tarefas que se encontra abaixo.

**TAREFAS DO DIA**

---

10.00 **Aula de hidroginástica**

11.30 **Ir ao supermercado**

15.00 **Ir ao correio**

16.30 **Buscar o neto à escola**

# ATENÇÃO

## EXERCÍCIO 7



**Assinale** em cada linha os símbolos que se encontram assinalados no lado esquerdo. Repita a tarefa alternando os símbolos entre as linhas.


**Recorda-se das tarefas que tinha de memorizar?**

Faça a correspondência entre cada tarefa e o respetivo horário.

TAREFAS DO DIA	
15.00	Ir ao supermercado
11.30	Aula de hidroginástica
10.00	Buscar o neto à escola
16.30	Ir ao correio

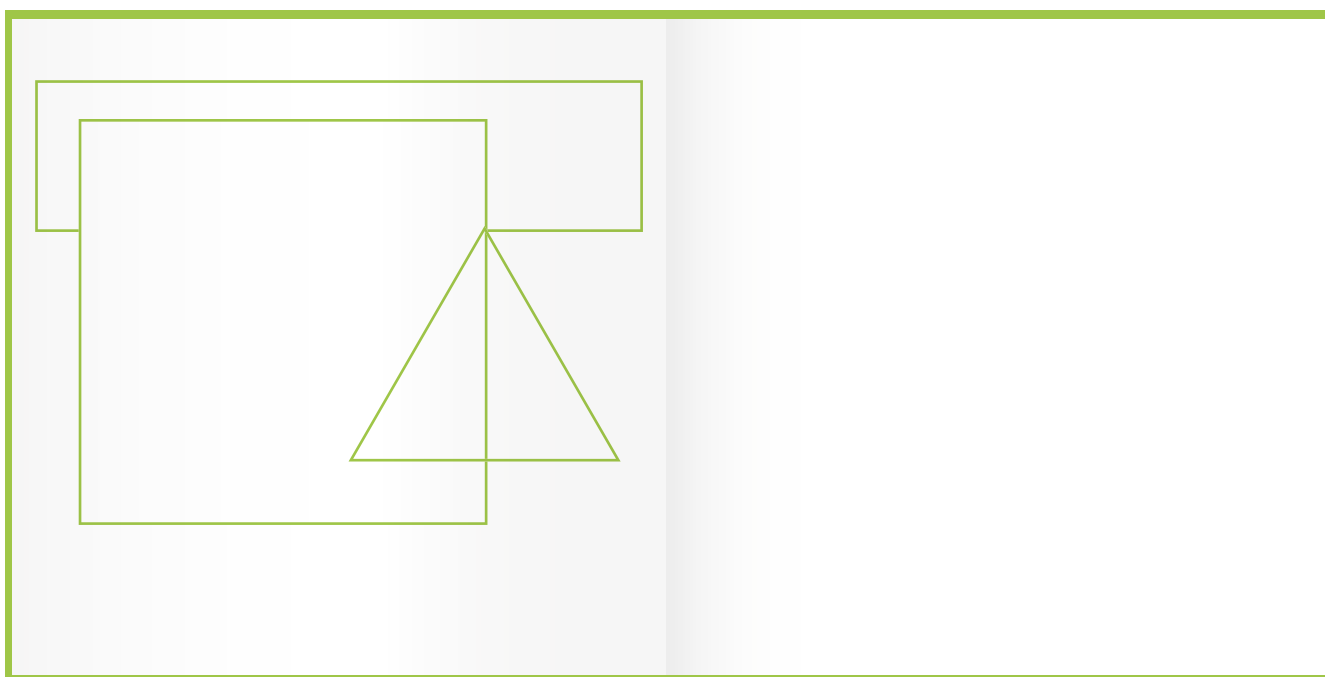
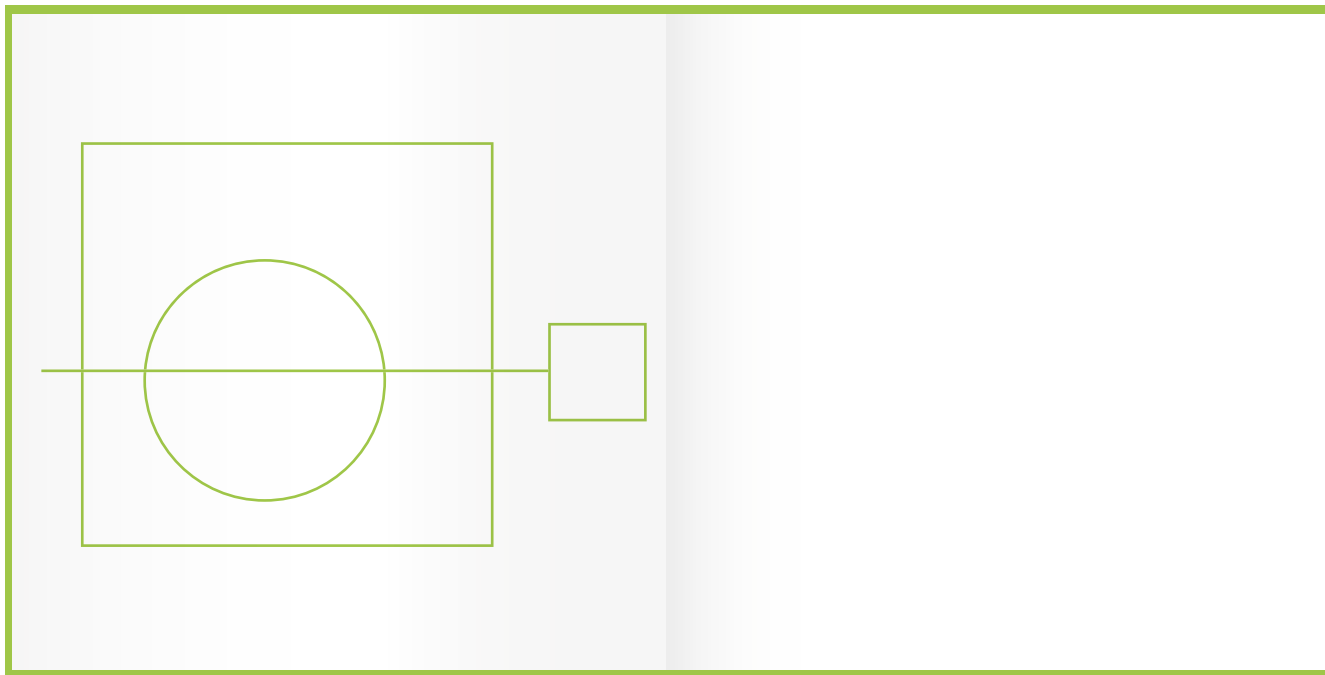


**Copie** os desenhos abaixo.



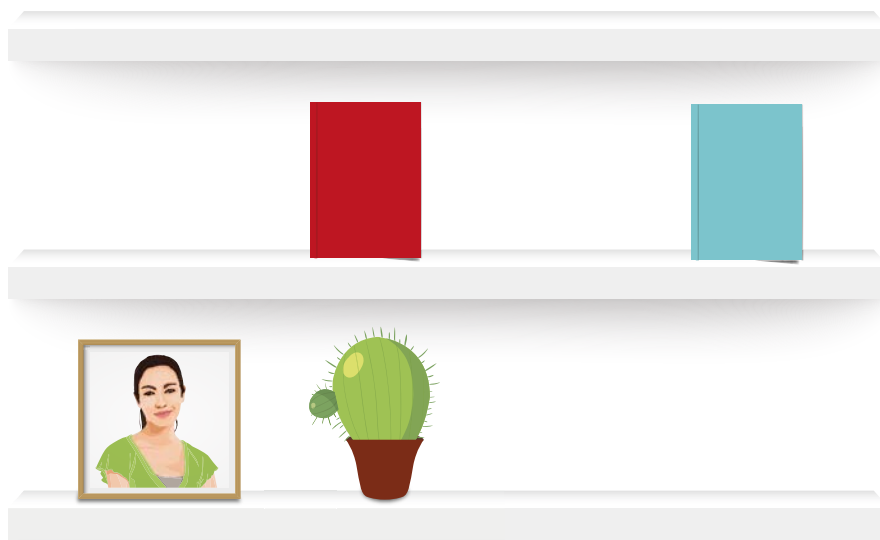


**Copie** os desenhos abaixo.





Recorda-se da imagem que tinha de memorizar?  
**Assinale** os elementos que estão em falta:



**Escreva** 10 nomes de animais e 10 nomes de frutos.

## NOMES DE ANIMAIS

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

## NOMES DE FRUTOS

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....



**Memorize** as palavras que se encontram abaixo.



**Resolva** os seguintes cálculos:

$$\dots + 65 = 93$$

$$\dots + 78 = 102$$

$$\dots + 83 = 121$$

$$\dots - 23 = 52$$

$$\dots - 44 = 11$$

$$\dots - 135 = 87$$

$$\dots \times 12 = 36$$

$$\dots \times 26 = 182$$

$$\dots \times 41 = 492$$



**Tente recordar** as palavras que memorizou no exercício 10 e encontre-as na grelha.

C	L	A	U	R	A	T	R
A	P	L	A	C	A	D	O
S	F	K	V	Y	F	B	T
A	J	P	S	X	K	Q	A
G	M	E	L	O	A	E	V
K	W	C	X	Z	K	N	Q



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



---

---

---

---

---

---

---

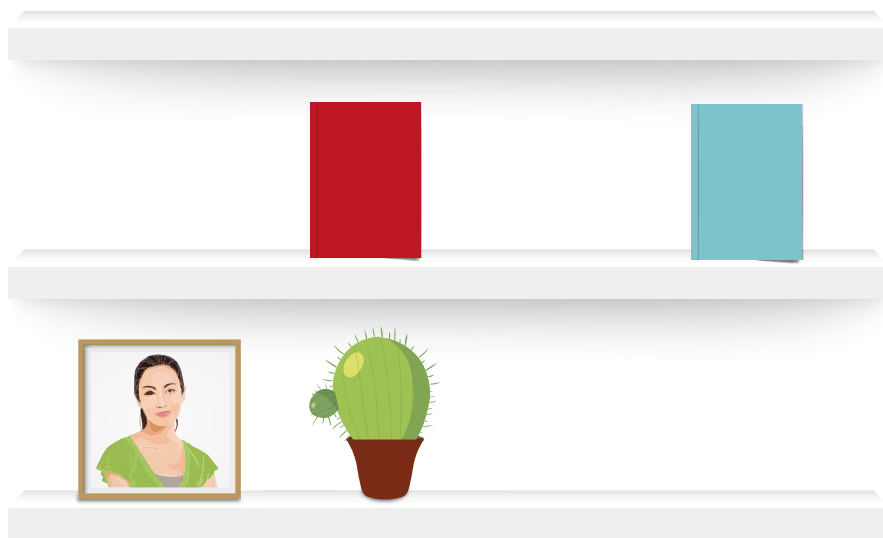
---

---

---



Recorda-se da imagem que tinha de memorizar?  
**Assinale** os elementos que estão em falta:



# 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** .....

.....  
.....

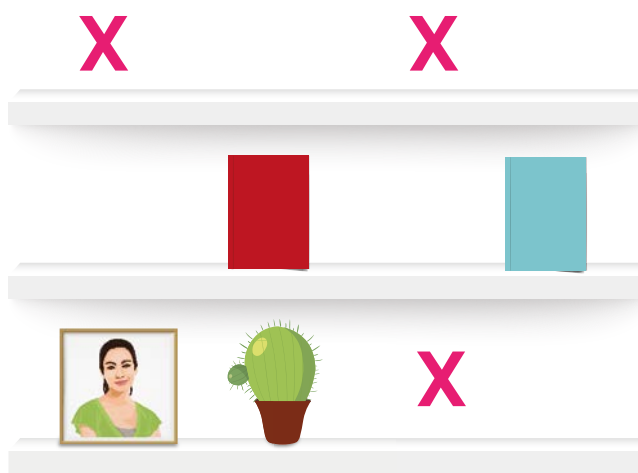
**Sábado** .....

.....  
.....

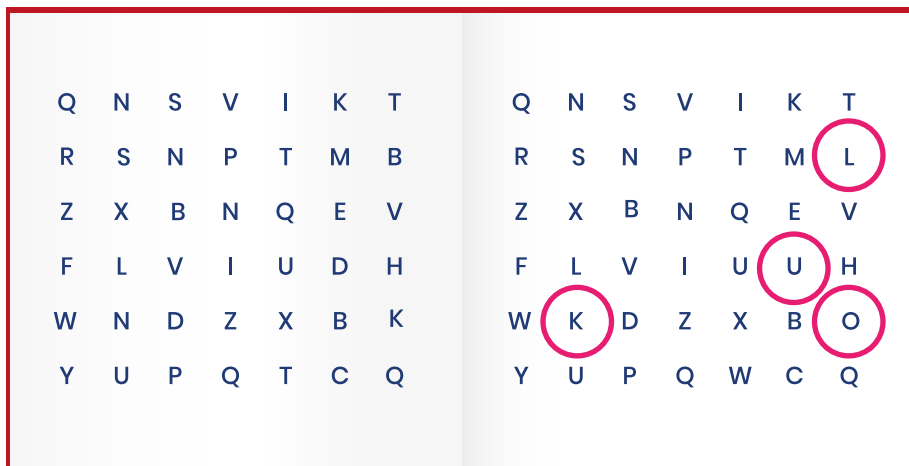
**Domingo** .....

.....  
.....

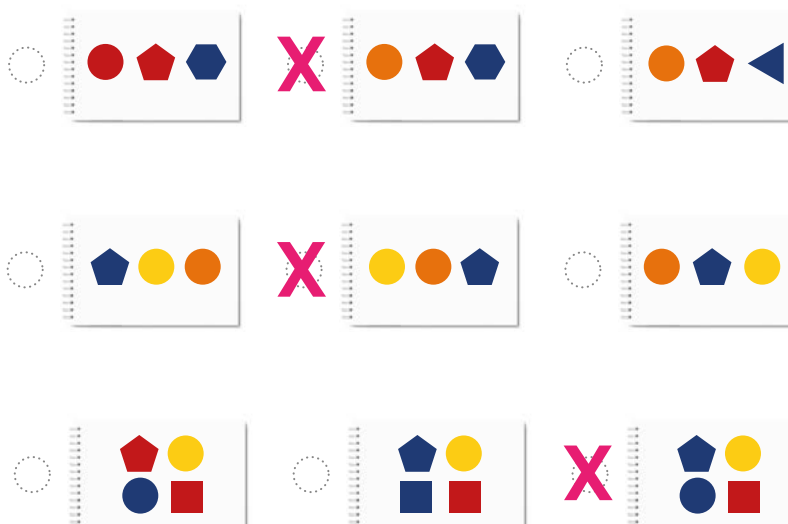
## Exercício 1



## Exercício 2



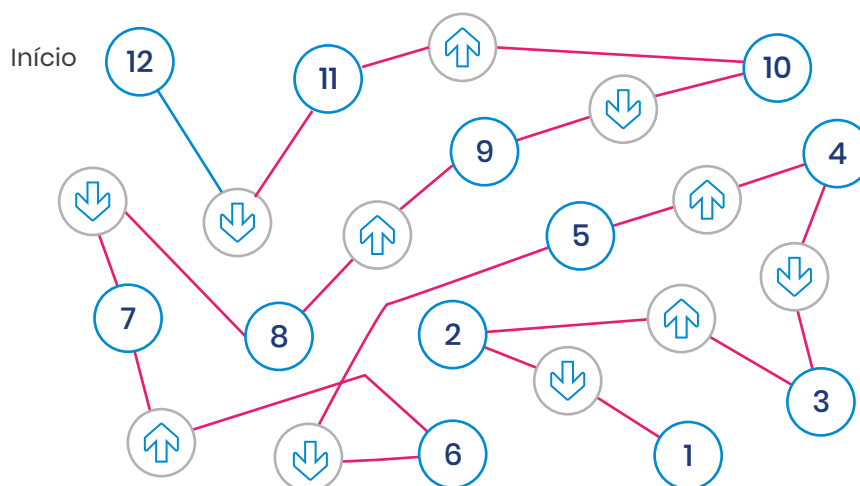
## Exercício 3



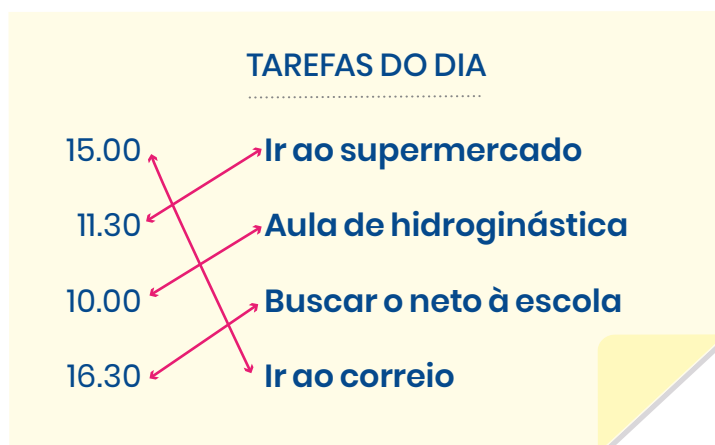
## Exercício 4

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

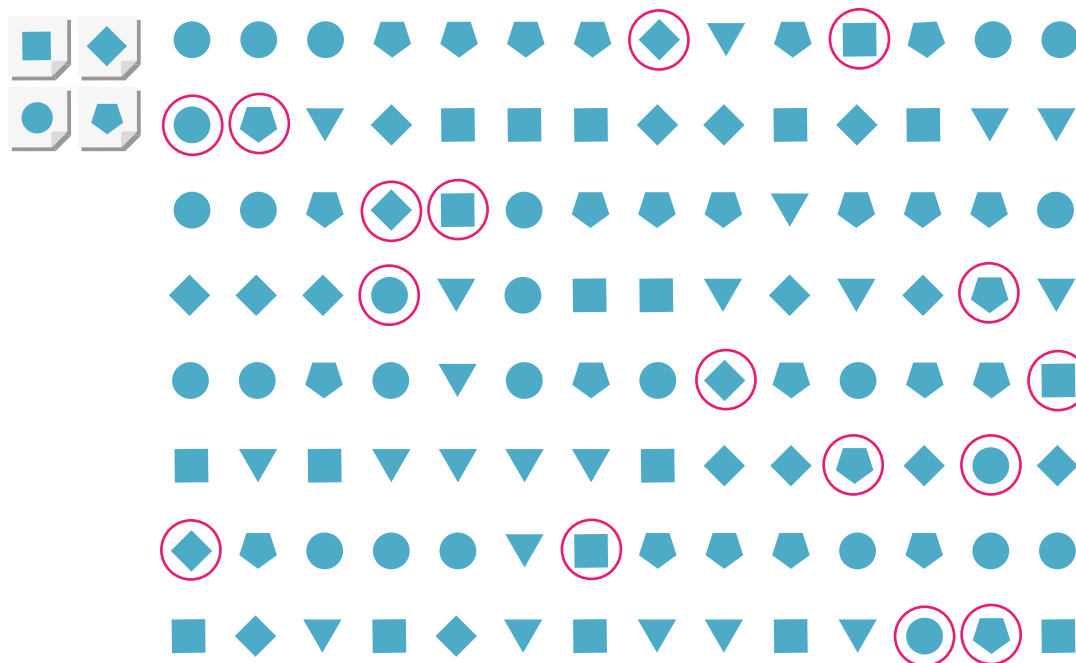
## Exercício 5



## Exercício 6



## Exercício 7



## Exercício 9

(exemplos de possíveis respostas)

NOMES DE ANIMAIS		NOMES DE FRUTOS	
1	<i>cão</i>	1	<i>maçã</i>
2	<i>gato</i>	2	<i>banana</i>
3	<i>coelho</i>	3	<i>pera</i>
4	<i>galinha</i>	4	<i>ameixa</i>
5	<i>vaca</i>	5	<i>papaia</i>
6	<i>cabra</i>	6	<i>diospiro</i>
7	<i>andorinha</i>	7	<i>laranja</i>
8	<i>papagaio</i>	8	<i>maracujá</i>
9	<i>baleia</i>	9	<i>limão</i>
10	<i>golfinho</i>	10	<i>manga</i>

## Exercício 10

C	L	A	U	R	A	T	R
A	P	L	A	C	A	D	O
S	F	K	V	Y	F	B	T
A	J	P	S	X	K	Q	A
G	M	E	L	O	A	E	V
K	W	C	X	Z	K	N	Q

## Exercício 11

$28 + 65 = 93$	$24 + 78 = 102$	$38 + 83 = 121$
$75 - 23 = 52$	$55 - 44 = 11$	$222 - 135 = 87$
$3 \times 12 = 36$	$7 \times 26 = 182$	$12 \times 41 = 492$

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](http://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.