

# EXERCÍCIOS COGNITIVOS #1

**KEEP  
IT ON** *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 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



\*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.



# MEMÓRIA



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

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

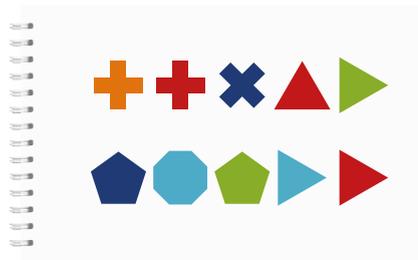
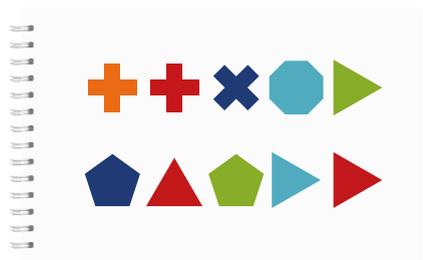


**Procure e assinale** todos os números pares.

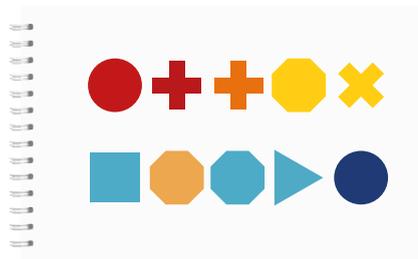
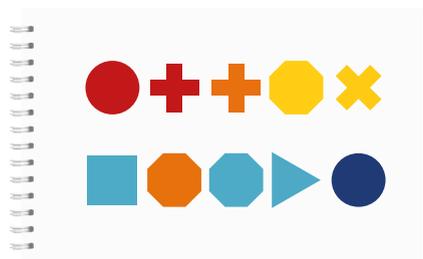
5	7	2	6	1	4	3	9
3	6	9	8	2	6	7	3
5	9	8	2	5	0	7	3
4	7	1	9	6	8	5	2
6	2	0	1	9	5	8	1
0	3	2	4	7	1	6	8
1	7	6	5	4	2	3	4
2	0	8	3	7	1	2	0



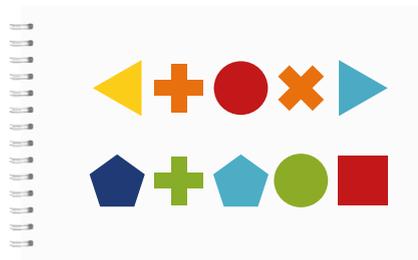
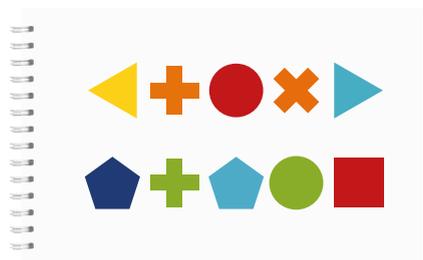
**Compare** os dois conjuntos e verifique se são Iguais ou Diferentes.  
**Assinale** a opção correta.



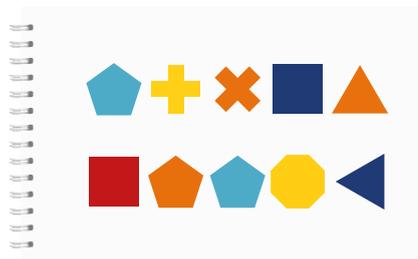
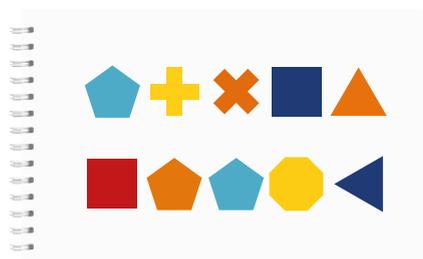
- Iguais
- Diferentes



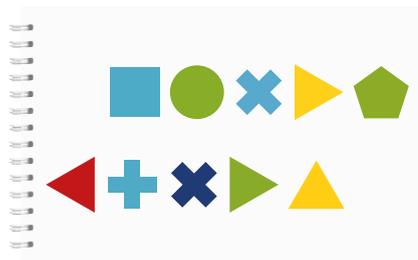
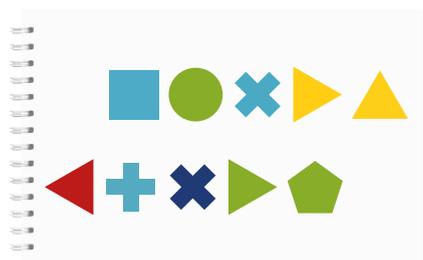
- Iguais
- Diferentes



- Iguais
- Diferentes



- Iguais
- Diferentes



- Iguais
- Diferentes



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

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

# MEMÓRIA

## EXERCÍCIO 1



Recorda-se das palavras que tinha de memorizar?

**Escreva-as** abaixo.

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



**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**



Observe com atenção as fotografias abaixo e memorize os respectivos 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.



.....

.....

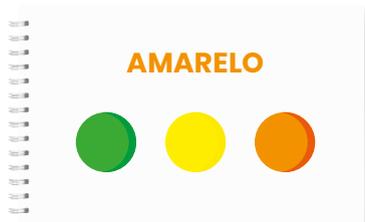
.....

## 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.

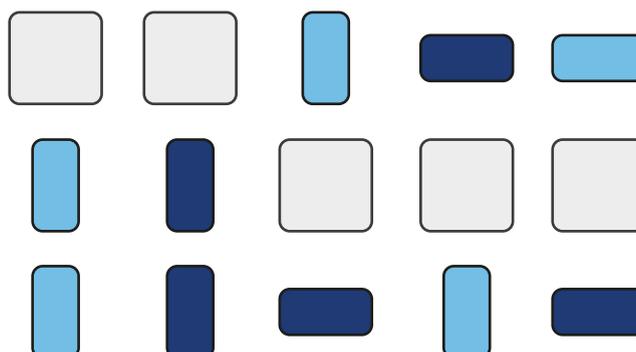
1.....  
2.....  
3.....  
4.....  
5.....

# MEMÓRIA

## EXERCÍCIO 10



Memorize a imagem abaixo.







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.....

2.....

3.....

4.....

5.....

1.....

2.....

3.....

4.....

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** .....

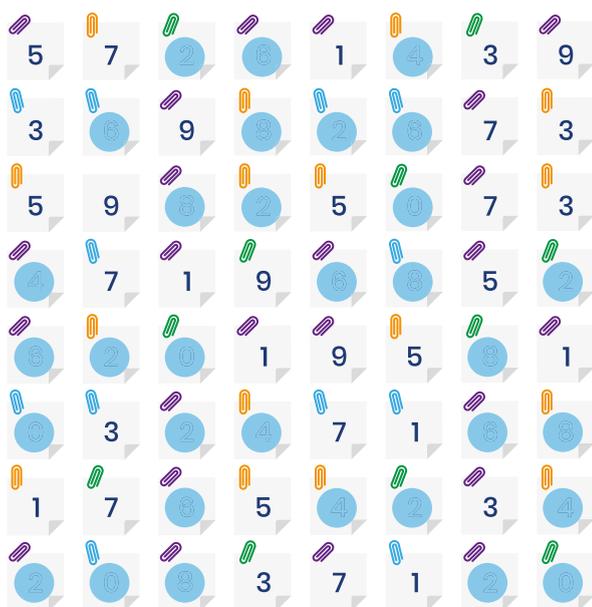
.....

.....

## Exercício 1

Alface, Maçã, Caderno, Mesa, Amarelo

## Exercício 2



## Exercício 3

1º conjunto: diferentes

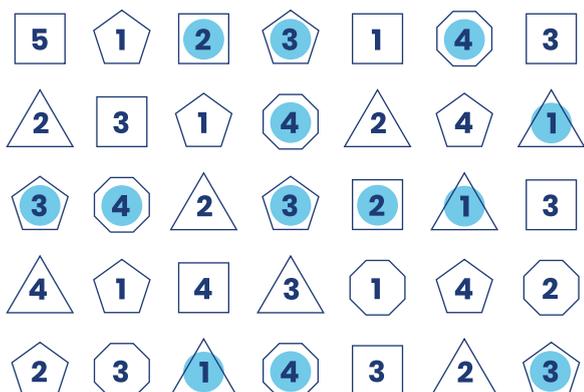
2º conjunto: iguais

3º conjunto: iguais

4º conjunto: iguais

5º conjunto: diferentes

## Exercício 4



## 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

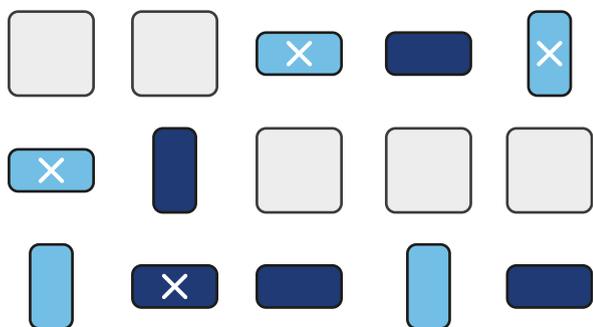
## Exercício 8



## 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 10

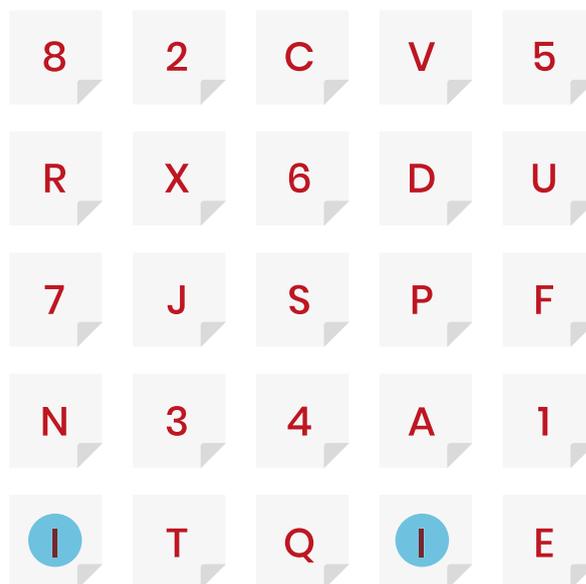


Esta informação não se destina a substituir a avaliação clínica médica, nem o julgamento clínico da indicação ou riscos de um procedimento para cada pessoa com doença de Parkinson. Deve consultar o seu médico acerca da sua doença de Parkinson. O site [bial-keepiton.pt](http://bial-keepiton.pt) não presta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

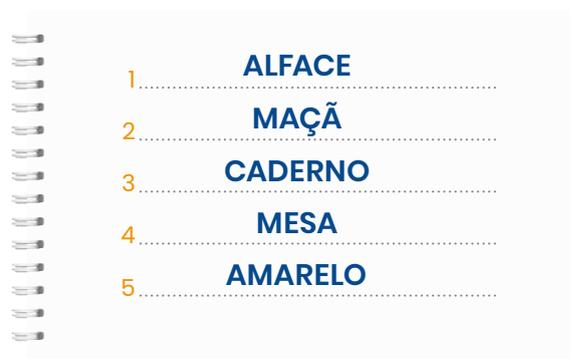
## Exercício 11

Repete-se a letra "I"



## Exercício 12

Palavra



Categoria

