



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

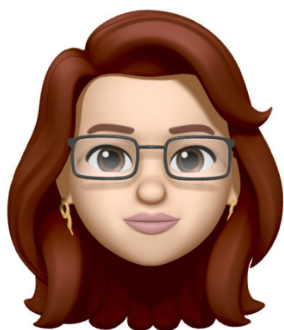
LIVRO GIRO

**Mais perto de si, para si.
Seja GIRO connosco!**

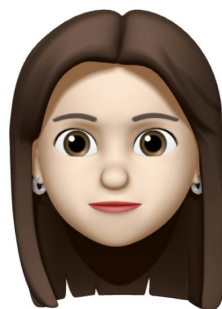


Volume 1

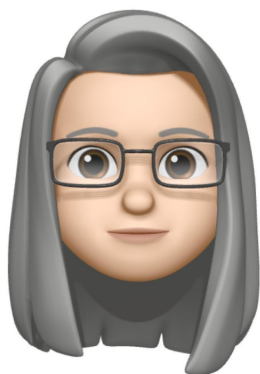
Equipa **GIRO**



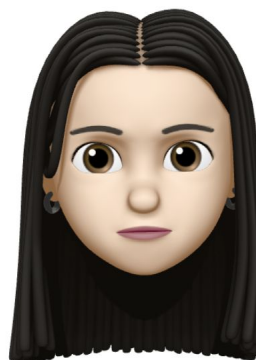
Anna Quialheiro



Ana João Rodrigues



Nadine Santos



Teresa Castanho



Margarida Correia-Neves

Contatos

E-mail: projetogiro@p5.pt

Web: p5.pt/projetogiro

Facebook: fb.com/projetogiro

Tlm: (+351) 9 1035 1035



Apresentação

O Projeto GIRO, é uma iniciativa do **Centro de Medicina Digital P5** da **Escola de Medicina da Universidade do Minho**, que serve como uma plataforma gratuita onde partilhamos atividades de exercício físico, de estimulação cognitiva e recreativas, bem como a promoção de hábitos alimentares saudáveis, para a população sénior.

A metodologia GIRO é composta por atividades distribuídas ao longo da semana que envolvem:

- G**erais – dicas e curiosidades
- I**ntensidade – exercícios físicos
- R**aciocínio – estimulação cognitiva
- O**bservação – atividades lúdico culturais

Este livro tem o objetivo de alcançar os seniores em situação de isolamento social e contribuir para a promoção da qualidade de vida.

O Projeto GIRO tem a colaboração do Programa **Vida Feliz**, da **Associação Tempo Livre**, que promove a prática de exercício físico e a interação social para a população sénior.

Siga o Projeto **GIRO** nas redes sociais

Passo a passo para instalar o Facebook

Passo 1: Abra o ícone do Google Play no seu telemóvel.



Passo 2: Toque em “Apps” e escreva no topo da tela “Facebook”. Toque no ícone que aparecer.



Passo 3: Toque em Instalar.

Passo 4: Após instalado, toque em Abrir.

Passo 5: Toque em “Criar nova conta do Facebook” (botão verde).



Passo 6: Toque em avançar* até chegar na tela para preencher seu nome e apelido.

*Se aparecer uma solicitação de permissão de acesso. Pode tocar em “permitir” ou “negar” pois qualquer alternativa não impedirá seu registo.

Passo 7: Escreva seu nome e apelido, data de aniversário, género, número do telemóvel e escolha uma senha.

Passo 8: Pronto, já tem uma conta no facebook.

Passo 9: Toque na Lupa no canto superior direito e procure por “projeto giro”. Identifique pela imagem **GIRO** e toque em curtir.



Para instalações em outros sistemas, entre em contato com a equipa pelo e-mail: projeto giro@p5.pt ou pelo telemóvel (+351) 9 1035 1035.

Siga o Projeto **GIRO** nas redes sociais

Passo a passo para instalar o **Whatsapp**

Passo 1: Abra o ícone do Google Play no seu telemóvel.



Passo 2: Toque em “Apps” e escreva no topo da tela “Whatsapp”. Toque no ícone que aparecer.



Passo 3: Toque em Instalar.

Passo 4: Após instalado, toque em Abrir.

Passo 5: Inicialmente será solicitado o número do seu telemóvel. Verifique se aparece na tela o país “Portugal” e o código internacional “+351” e digite o número do seu telemóvel e toque na imagem com seta para seguir.



Passo 6: Verifique se digitou o número corretamente e confirme ao tocar em “OK”.

Passo 7: Receberá uma mensagem no telemóvel por SMS com um código de 6 dígitos. Digite este código para ativar sua conta.

Passo 8: Pronto, já tem uma conta whatsapp.

Passo 9: Adicione o número **9 1035 1035** do Projeto GIRO nos contatos. Para registo fora de Portugal, insira o código +351 antes do número

Passo 10: No whatsapp, na lupa do canto superior direito da tela, procure por Projeto GIRO e peça para entrar no Grupo GIRO pelo whatsapp.

Qualquer dúvida, entre em contato com a equipa pelo e-mail: projetogiro@p5.pt ou telemóvel **(+351) 9 1035 1035**.



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde




GIRO

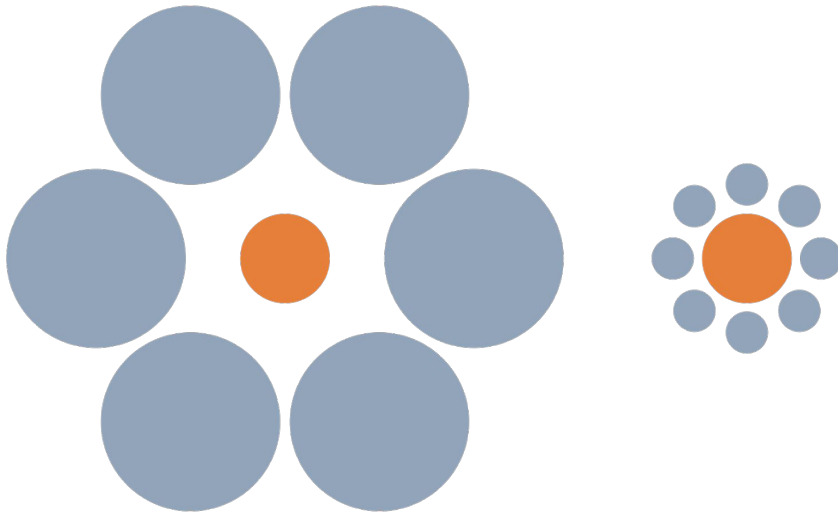


1




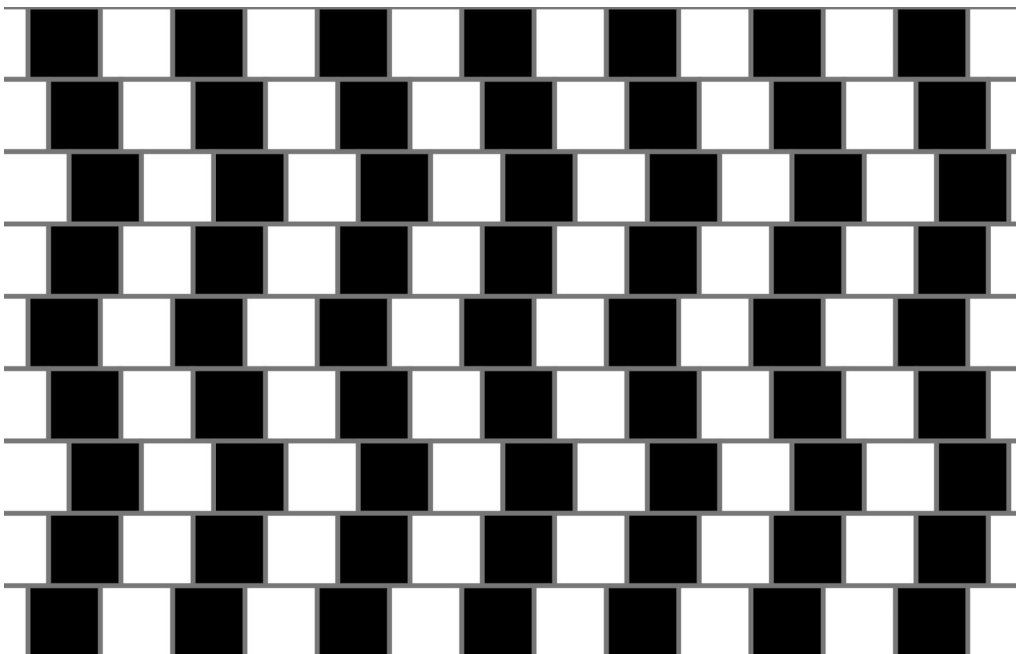
#fiquebemgiro

Qual é o círculo laranja mais pequeno?   



Resposta na página 92

Olhe com atenção para a imagem abaixo. As linhas são paralelas?
Não parecem ser, pois não? Mas são! É mais um ilusão de ótica! 



A cada letra está associado um número.

Preencha a grelha com as letras e descubra o significado da sigla

CPLP.

1 = A	2 = D	3 = E	4 = G
5 = I	6 = M	7 = N	8 = O
9 = R	10 = S	11 = T	12 = U

C	8	6	12	7	5	2	1	2	3
----------	---	---	----	---	---	---	---	---	---

2	8	10		P	1	5	10	3	10
---	---	----	--	----------	---	---	----	---	----

2	3		L	5	7	4	12	1	
---	---	--	----------	---	---	---	----	---	--

P	8	9	11	12	4	12	3	10	1
----------	---	---	----	----	---	----	---	----	---

Resposta na página 92



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO





2



#fiquebemgiro

#dicagiro sobre alimentação    



Ao comprar alimentos deve ter em conta o seu **valor nutricional**, com a ajuda do decodificador de rótulos. Escolha aqueles que têm uma menor quantidade de gordura, açúcar e sal.  

Observe os rótulos dos alimentos da sua casa!



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



3



#fiquebemgiro

Expressões Populares

Complete as expressões e encontre o seu significado,
unindo-as à caixa correta.

Lágrimas de 

Viver com luxo e ostentação

Memória de 

Coisas inacreditáveis/absurdas
espantosas/inverosímeis

Coisas do  da velha

Choro fingido

À grande e à 

- Ter boa memória
- Recordar-se de tudo

Resposta na página 92

Expressões Populares

Complete as expressões e encontre o seu significado,
unindo-as à caixa correta.

Ter para os 

Estudar muito

Não poder com uma  pelo rabo

Ter dinheiro para viver

Queimar as 

- Ser ou estar muito fraco
- Estar sem recursos

Resposta na página 92



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



4



#fiquebemgiro

#dicagiro sobre alimentação 🍒 🥑 🍌 🥦 🧀

💧 **BEBER ÁGUA:** Manter-se hidratado é essencial para o bom funcionamento do nosso organismo, ajuda a controlar a pressão arterial e facilita a concentração e a memória.

Devemos beber 1,5 litros ou mais de água por dia.

Como alcançar esta meta?

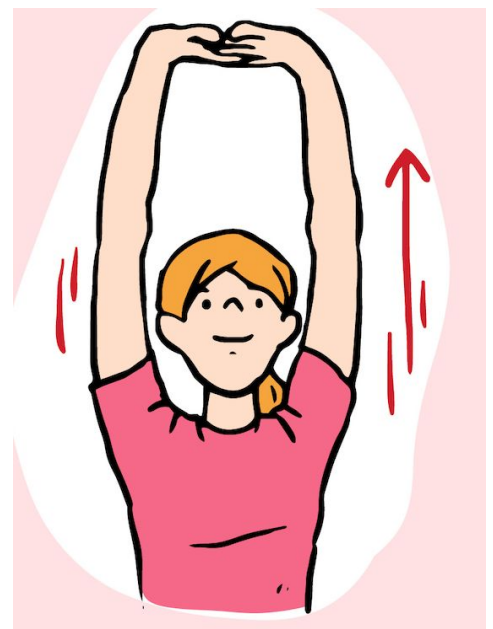
👍 Beber 8 copos de água simples, infusões ou chás.

🚫 Bebidas alcoólicas são desaconselhadas.

🍉 🍏 As frutas e 🥑 🥕 legumes são alimentos ricos em água e tem também vitaminas e minerais.

EXERCÍCIO 1

1. Cruze os dedos de uma mão com os da outra.
2. Leve os braços para cima e conte devagar até 15.
3. Descanse a contar devagar até 10.
4. Repita o mesmo movimento 3 vezes.



EXERCÍCIO 2

1. Segure o cotovelo de um braço com a mão do outro braço.
2. Puxe o cotovelo em direção ao ombro oposto.
3. Mantenha nesta posição e conte devagar até 15.



1. Repita o mesmo exercício para o outro lado.
2. Faça este exercício 3 vezes para cada lado.
3. Lembre-se de contar devagar até 15 em cada exercício.



EXERCÍCIO 3

1. Levante o braço direito e incline-se para a esquerda.
2. Mantenha esta posição e conte devagar até 15.



1. Agora, levante o braço esquerdo e incline-se para a direita.
2. Mantenha esta posição e conte devagar até 15.
3. Repita este exercício 3 vezes para cada lado.
4. Lembre-se de contar devagar até 15 para cada lado.



EXERCÍCIO 4

Para este exercício vai precisar de um degrau.

1. Suba e desça o degrau 10 vezes.
2. Se não tiver degrau, faça o exercício para frente e para trás.

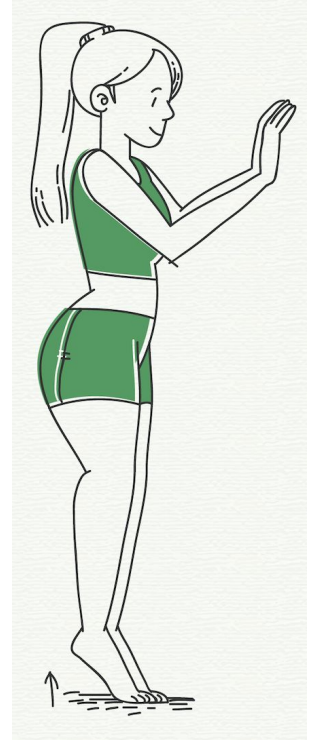


-
1. Após realizar por 10 vezes, descanse numa cadeira e conte devagar até 10.
 2. Repita o exercício mais 2 vezes.
 3. Lembre-se de descansar entre as repetições.



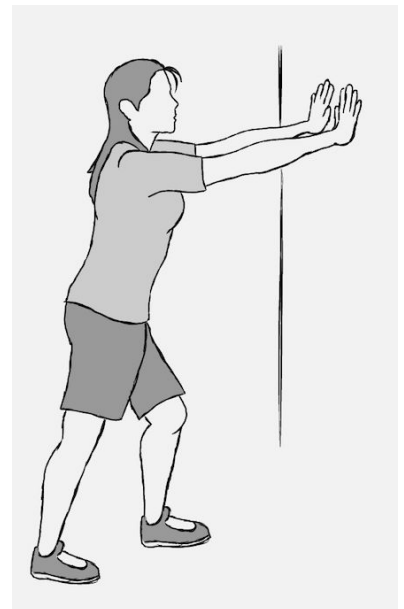
EXERCÍCIO 5

1. Encoste as mãos numa parede e fique em ponta dos pés.
2. Nesta posição, conte devagar até 15.
3. Descanse, a descer da ponta dos pés e conte devagar até 10.
4. Repita o exercício 3 vezes.



EXERCÍCIO 6

1. Encoste as mãos numa parede e coloque a perna direita para trás.
2. Apoie bem todo o calcanhar do pé direito no chão e deixe a perna esticada.
3. Nesta posição, conte devagar até 15.
4. Troque a perna que vai atrás e conte devagar até 15.
5. Repita o exercício mais 1 vez para cada lado.





Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



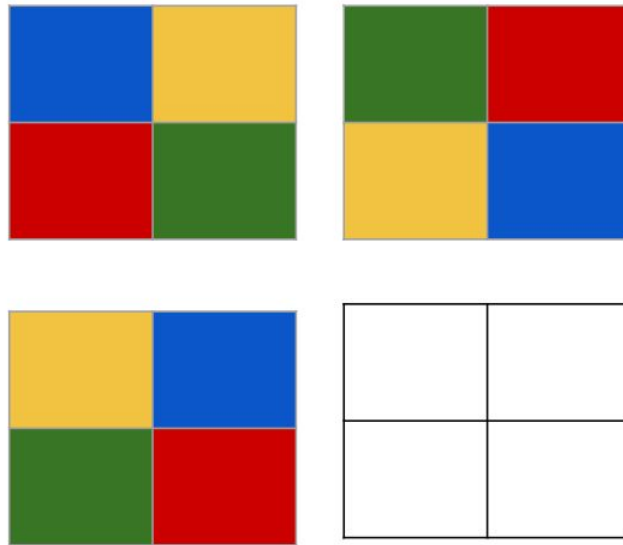
5



#fiquebemgiro

O que vem a seguir?

Observe os seguintes padrões.



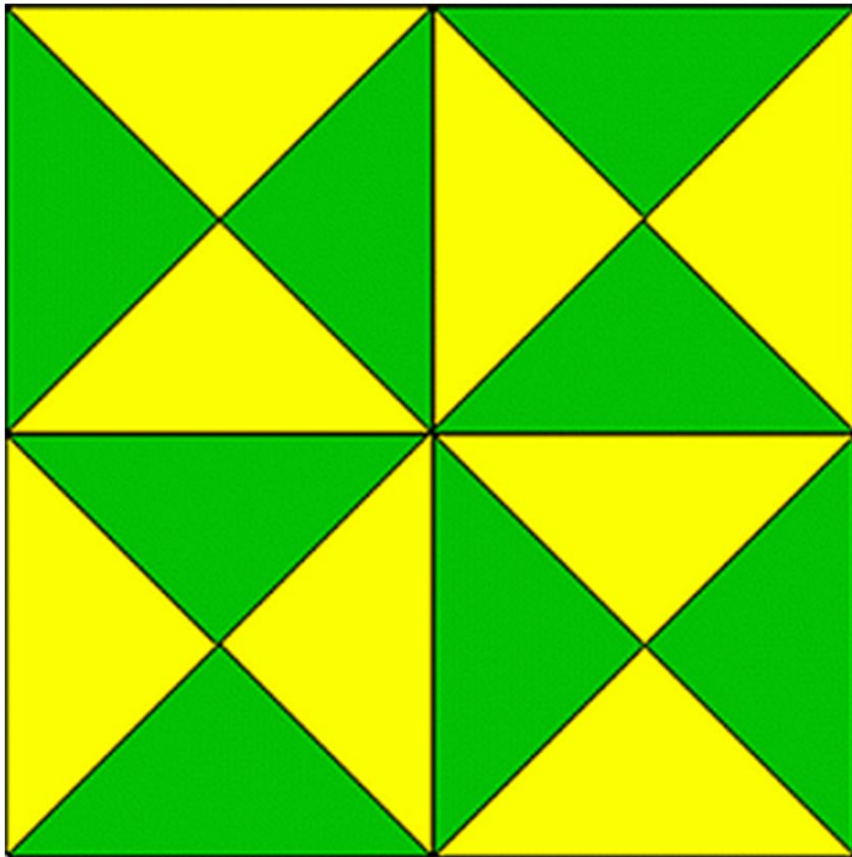
Escolha o padrão (**A**, **B**, ou **C**) que completa corretamente a sequência acima.



Resposta na página 92

Quantos triângulos?

Neste quebra-cabeça visual, descubra quantos triângulos existem na imagem.



Resposta na página 92



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



6

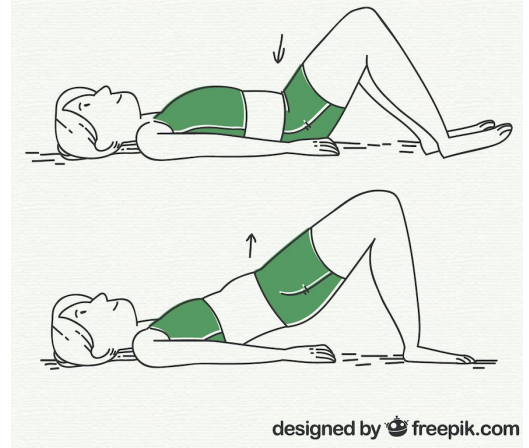


#fiquebemgiro

EXERCÍCIO 1

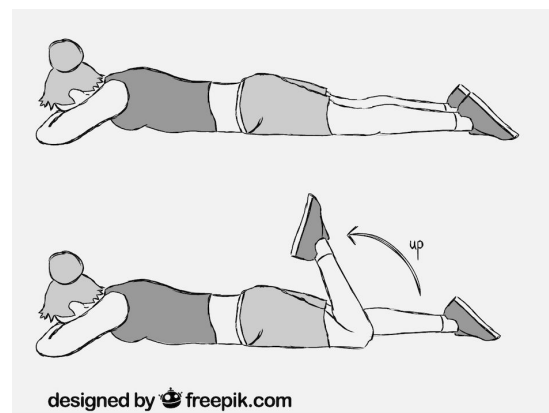
Atividades com Intensidade 😄

1. Deitado de **barriga para cima**, dobre os joelhos com os pés no chão.
2. Levante a anca o máximo que conseguir, dentro do seu limite e até onde se sentir confortável.
3. Mantenha-se nesta posição e conte devagar até 15.
4. Descanse com a anca encostada ao chão e conte devagar até 10.
5. Repita o exercício 3 vezes.



EXERCÍCIO 2

1. Deitado de **barriga para baixo**, fique o mais confortável possível.
2. Dobre e estique **15 vezes** a **perna direita**.
3. Agora dobre e estique a **perna esquerda 15 vezes**.
4. Descanse e conte devagar até 10.
5. Repita o exercício 2 vezes para cada lado.



EXERCÍCIO 3

Posição 1: Fique na posição com os 4 apoios no chão.

Posição 2: Estique primeiro o braço direito e depois tente esticar a perna esquerda.

Tente manter a posição e conte devagar até 10.

Descanse na posição de 4 apoios.

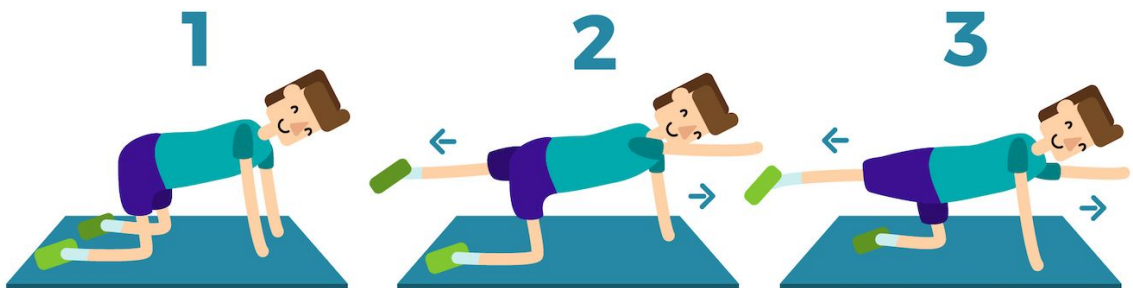
Agora vamos fazer com o braço e perna trocados.

Posição 3: Estique primeiro o braço esquerdo e depois tente esticar a perna direita.

Tente manter a posição e conte devagar até 10.

Descanse a posição de 4 apoios.

Levante-se do chão com cuidado.



designed by  freepik.com



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



7



#fiquebemgiro

#desafiogiro 🥗🍲

Hoje, ao almoço e ao jantar, depois de cada garfada
procure mastigar lentamente e de olhos fechados.
Concentre-se no sabor e na textura dos alimentos.

Atividades Gerais 🌍

#dicagiro sobre o seu corpo 🖐️🦵🦶🦷

Quando utilizar um saco com gelo 🧊 ou um saco de água quente 🥵 ?

❄️ Gelo: tem propriedades anti-inflamatórias e geralmente deve ser colocado na zona das articulações. Usar quando, por exemplo, sentir uma dor no ombro ao pegar em algo pesado.

🔥 Calor: tem propriedades de relaxamento e geralmente deve ser colocado no músculo. Usar quando, por exemplo, sentir uma dor na coxa ao subir uma escada.

Sopa de Letras

Procure no quadrado abaixo as seguintes palavras:

PÁSCOA
 QUARESMA
 ALEGRIA
 AMENDOAS
 ALELUIA

FELICIDADE
 COMPASSO
 FESTA
 FOGUETES
 CRUZ

PÃO-DE-LÓ

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

Resposta na página 92



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO TESTE



#fiquebemgiro

Organização Mundial da Saúde Qualidade de Vida (WHOQOL-bref)

Leia com atenção as seguintes perguntas e procure responder a cada uma delas com a indicação do número que lhe parecer mais adequado. Veja um exemplo abaixo:

Marque a sua resposta com X no número correspondente	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve marcar com “X” no número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

Agora é pra valer!

Por favor, leia cada pergunta e marque com “X” no número da resposta que melhor se aplica.

Marque sua resposta com X no número correspondente	Muito má	Má	Nem boa Nem má	Boa	Muito boa
1 Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
Marque sua resposta com X no número correspondente	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito Nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2 Até que ponto está satisfeito com a sua saúde?	1	2	3	4	5

continuação

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas últimas duas semanas.

Marque sua resposta com X no número correspondente		Nada	Pouco	Nem muito Nem pouco	Muito	Muití- simo
3	Em que medida as suas dores (físicas) o impede de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9	Em que medida é saudável o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição)?	1	2	3	4	5
10	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14	Em que medida tem oportunidade para realizar atividades de lazer?	1	2	3	4	5
Marque sua resposta com X no número correspondente		Muito má	Má	Nem boa Nem má	Boa	Muito Boa
15	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio]?	1	2	3	4	5

Dia de avaliação

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu bem ou satisfeito em relação a vários aspetos da sua vida nas duas últimas semanas.

Marque sua resposta com X no número correspondente		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito Nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16	Até que ponto está satisfeito com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Até que ponto está satisfeito com a sua capacidade para desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Até que ponto está satisfeito com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19	Até que ponto está satisfeito consigo próprio?	1	2	3	4	5
20	Até que ponto está satisfeito com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21	Até que ponto está satisfeito com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Até que ponto está satisfeito com o apoio que recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Até que ponto está satisfeito com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
24	Até que ponto está satisfeito com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Até que ponto está satisfeito com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5
Marque sua resposta com X no número correspondente		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
30	Com que frequência tem sentimentos negativos tais como tristeza, desespero, ansiedade, ou depressão?	1	2	3	4	5



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO




9



#fiquebemgiro





Fonte: Wikipédia -
wombat.
Acesso: abril, 2020

 O **wombat** é um animal marsupial que só existe na Austrália. São herbívoros, têm aproximadamente 1 metro de comprimento, pesam 20-35 kg e têm uma cauda curta e grossa. O período de gestação é de 20-21 dias, sendo que depois as crias desenvolvem-se na bolsa marsupial.

#curiosidadegiro

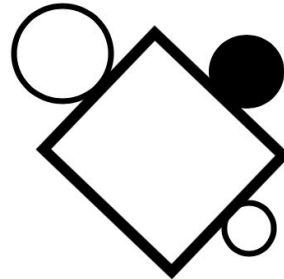
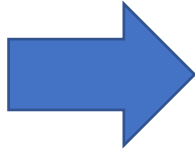


Fonte: Pinterest - Best photos of the day
Berlin fashion and camo trousers, 2017.

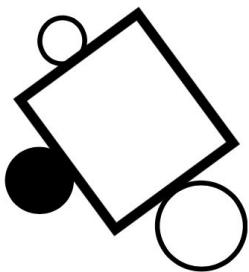
  Sabemos muito sobre pássaros, desde os seus habitats naturais a padrões migratórios, mas é ainda um mistério como é que algumas espécies voam nos chamados “murmúrios” – ou seja, o voar de centenas de pássaros em bando e formações que parecem nuvens, e sem colidirem uns contra os outros!

Rotação mental

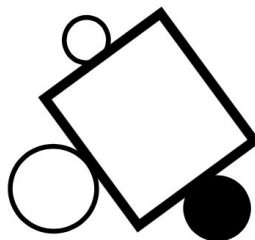
Este é o seu
objeto modelo



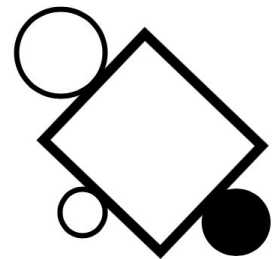
Indique qual dos seguintes (A, B ou C)
representa o mesmo objeto acima
após rotação.



A



B



C

Resposta na página 93



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



10



#fiquebemgiro

Use a criatividade para colorir  a figura   

Estes tipos de desenhos são chamados **mandalas**. Estes exercícios de colorir são direcionados para adultos, sendo que ajudam a relaxar além de treinar movimentos de precisão.





Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



11



#fiquebemgiro

EXERCÍCIO 1

1. Levante o braço direito e **incline para a esquerda** e conte até 5.
2. Agora, levante o braço esquerdo e **incline para a direita** e conte até 5.
3. **Faça o movimento 14 vezes, alternando os lados.**



incline para esquerda



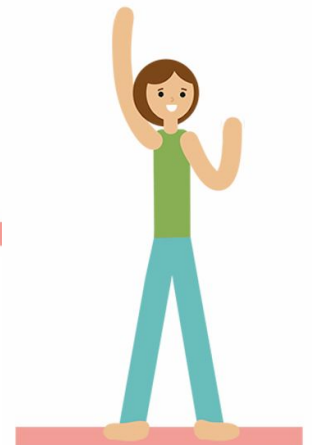
incline para direita

EXERCÍCIO 2

1. Levante o **braço direito em direção ao teto** e depois o **braço esquerdo**.
2. **Faça o movimento 14 vezes, alternando os lados.**



braço direito para cima



braço esquerdo para cima

EXERCÍCIO 3

Que tal equilibrar-se?

Tente ficar nesta posição, com a **perna direita** de apoio, e conte até 10.



Vamos tentar com a outra perna de apoio?

Tente ficar nesta posição, com a **perna esquerda** de apoio, e conte até 10.



Se não conseguir com o braço ao alto, apoie ambas as mãos na cintura. Para ajudar, pode usar uma cadeira.

#fiquebemgiro

EXERCÍCIO 4

Para este exercício vai precisar de um degrau.

1. Suba e desça o degrau 10 vezes.
2. Se não tiver degrau, faça o exercício para frente e para trás.



1. Após realizar por 10 vezes, descansa em uma cadeira e conte devagar até 10.
2. Repita o exercício mais 2 vezes.
3. Lembre-se de descansar entre uma e outra vez.





Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



12



[#fiquebemgiro](#)

Sopa de Letras

Procure no quadrado abaixo as seguintes palavras:

COELHO
 VINHO
 PÃO
 FAMÍLIA
 CESTA

OVOS
 JESUS
 CHOCOLATE
 SINOS
 FOLAR

ALEGRIA

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

Resposta na página 93



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO











13



#fiquebemgiro

#dicagirosobrealimentação


 A **Vitamina C** é uma substância essencial com propriedades antioxidantes e contribui para a redução do cansaço.

 Alimentos ricos em Vitamina C incluem a salsa,  couves, couve-de-Bruxelas, pimento, grelos, agriões, couve-flor,  kiwi, couve-roxa, laranja,  limão,  morango, toranja,  brócolos, clementina,  nectarina e espinafres.

Siga a roda de alimentos para uma alimentação completa, variada e equilibrada.

Distribua as porções em cada dia.



Temos que exercitar o nosso cérebro  regularmente, tentando relembrar acontecimentos, frases, nomes de pessoas, números de telefone, etc.

  **Vamos lá então puxar pela cabeça!**

Qual é o antónimo (palavra contrária) de:

LINDO

FORTE

PEQUENO

MOLE

ALEGRIA

DIA

RICO

MAGRO

BONDOSO

AMOR

Resposta na página 93



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO

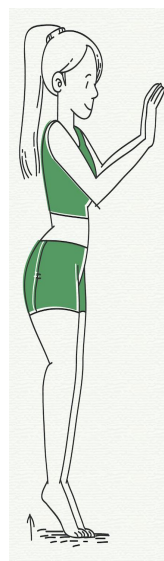
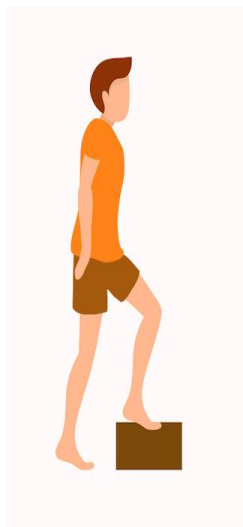
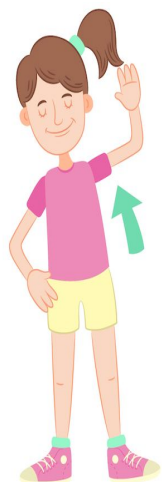
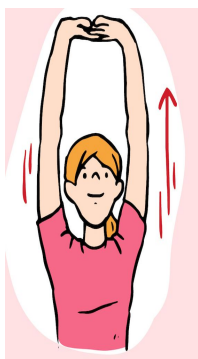


14



#fiquebemgiro

Hoje vamos repetir os exercícios do **GIRO 4** nas páginas **14 a 19.**





Universidade do Minho
Escola de Medicina

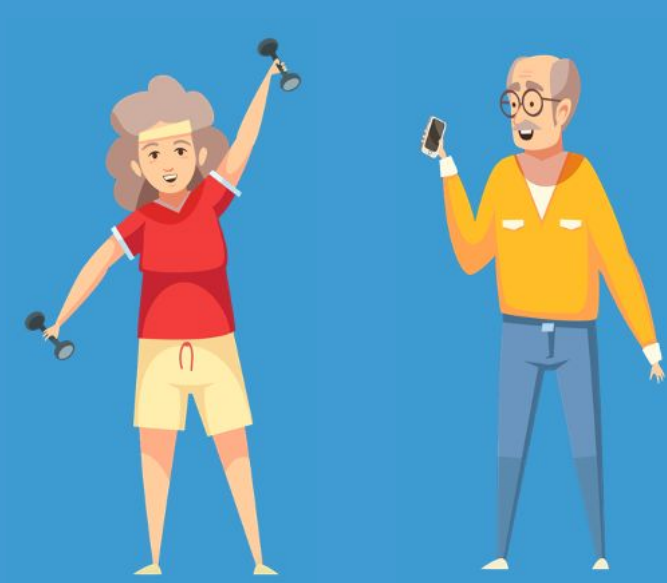


Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO TESTE



15

#fiquebemgiro

Escala Básica de Sintomas de Insónia e Qualidade do Sono (BaSIQS)

Ao responder às questões que se seguem, considere o que costuma acontecer habitualmente numa semana típica, ao longo do último mês.

Marque sua resposta com X no quadrado correspondente

1. Quando se deita, em regra, quanto tempo demora a adormecer?

- 1-14 min 15-30 min 31-45 min 46-60 min Mais de 60 min

2. Depois de se deitar, costuma ter dificuldades em adormecer?

- Nunca Raramente Algumas vezes 3-4 noites por semana Quase todas ou todas as noites

3. Quantas vezes costuma acordar durante a noite?

- 0 vezes 1 vez por noite 2-3 vezes por noite 4-5 vezes por noite 6 ou mais vezes

4. Costuma acordar espontaneamente antes da hora desejada?

- Nunca Raramente Algumas vezes 3-4 noites por semana Quase todas ou todas as noites

5. Acordar durante a noite ou antes da hora desejada costuma ser um problema para si?

- Nunca Muito pouco Um pouco Muito MUITÍSSIMO

6. Normalmente, como é o seu sono (independentemente das horas que dorme)?

6.1. Qualidade:

- Muito mau Mau Razoável Bom Muito bom

6.2. Profundidade:

- Muito leve Leve Mais ou menos pesado Pesado Muito pesado



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



16



#fiquebemgiro

#desafiogiro   

Fica aqui um desafio nada fácil!

Escreva abaixo o seu nome completo com a mão
que não costuma usar.

#fiquebemgiro

**Quantos blocos
tem a torre ?**

Resposta:



Resposta na página 93

Complete os provérbios e depois leia em voz alta 

Amigos, amigos, _____ à parte.

Deus dá _____ a quem não tem _____ .

Em terra de _____ , quem tem olho é _____ .

Água mole em _____ dura, tanto _____ até que fura.

O pior _____ é aquele que não quer ver.

Quem _____ por último, _____ melhor.

Resposta na página 93



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



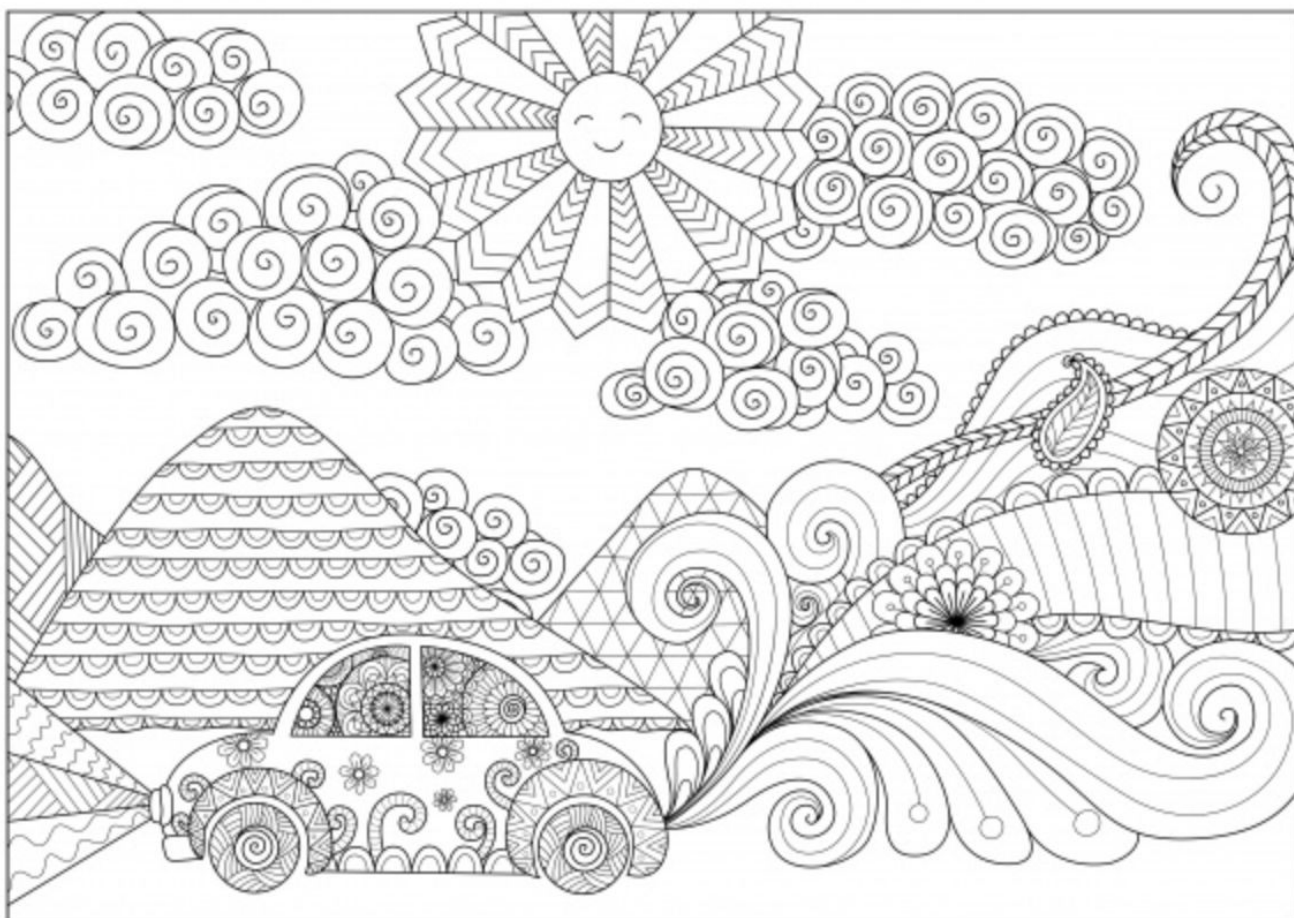
17



#fiquebemgiro

Use a criatividade para colorir  a figura   

Estes tipos de desenhos são chamados **mandalas**. Estes exercícios de colorir são direcionados para adultos, sendo que ajudam a relaxar além de treinar movimentos de precisão.



Dê um nome à sua mandala!

**#fiquebem
giro**



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO

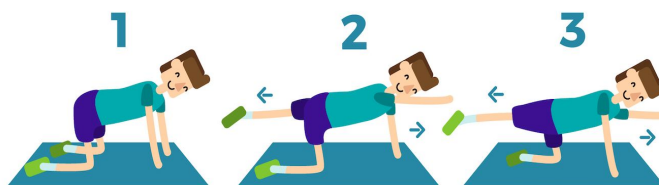
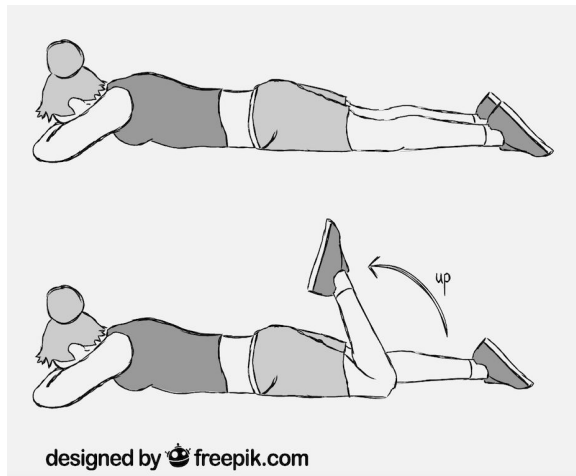
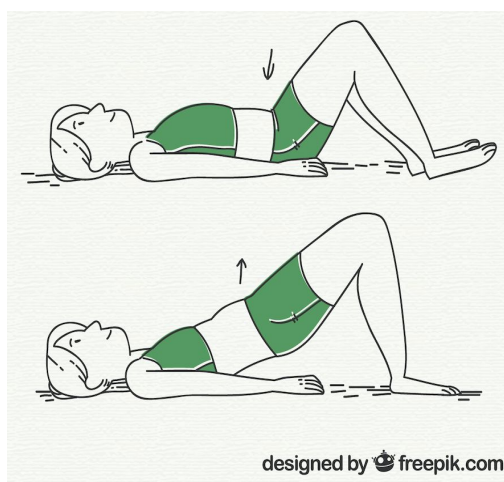


18



#fiquebemgiro

Hoje vamos repetir os exercícios do **GIRO 6** nas páginas **23 a 25**





Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



19



#fiquebemgiro

#dicagirosobre alimentação

☀️ **Vitamina D:** é ao mesmo tempo um nutriente e uma hormona. Contribui para o funcionamento do sistema imunitário, muscular e manutenção de ossos e 🦷 dentes saudáveis.

☀️ **Exposição solar: 15 minutos diários** de exposição do rosto, braços e/ou pernas, conseguem fornecer quantidades suficientes de vitamina D ao nosso organismo.

🥚🐟🥛 **Alimentos ricos em vitamina D:** ovos, peixes gordos (tais como a sardinha e o salmão), alguns leites e bebidas de soja ou de cereais fortificados com vitamina D.

Faça boas escolhas na sua ementa! Siga a figura que representa uma excelente distribuição dos nutrientes.



Sopa de Letras

Procure no quadrado abaixo as seguintes palavras:

ABELHA
CÃO
CROCODILO
FORMIGA
JACARÉ
GIRAFÁ

AVESTRUZ
COELHO
ELEFANTE
GATO
PANDA

RAPOSA
URSO
ZEBRA
OVELHA
PORCO

LAGARTO
PATO
ROUXINOL
IGUANA
JAVALI

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

Resposta na página 93



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO





20



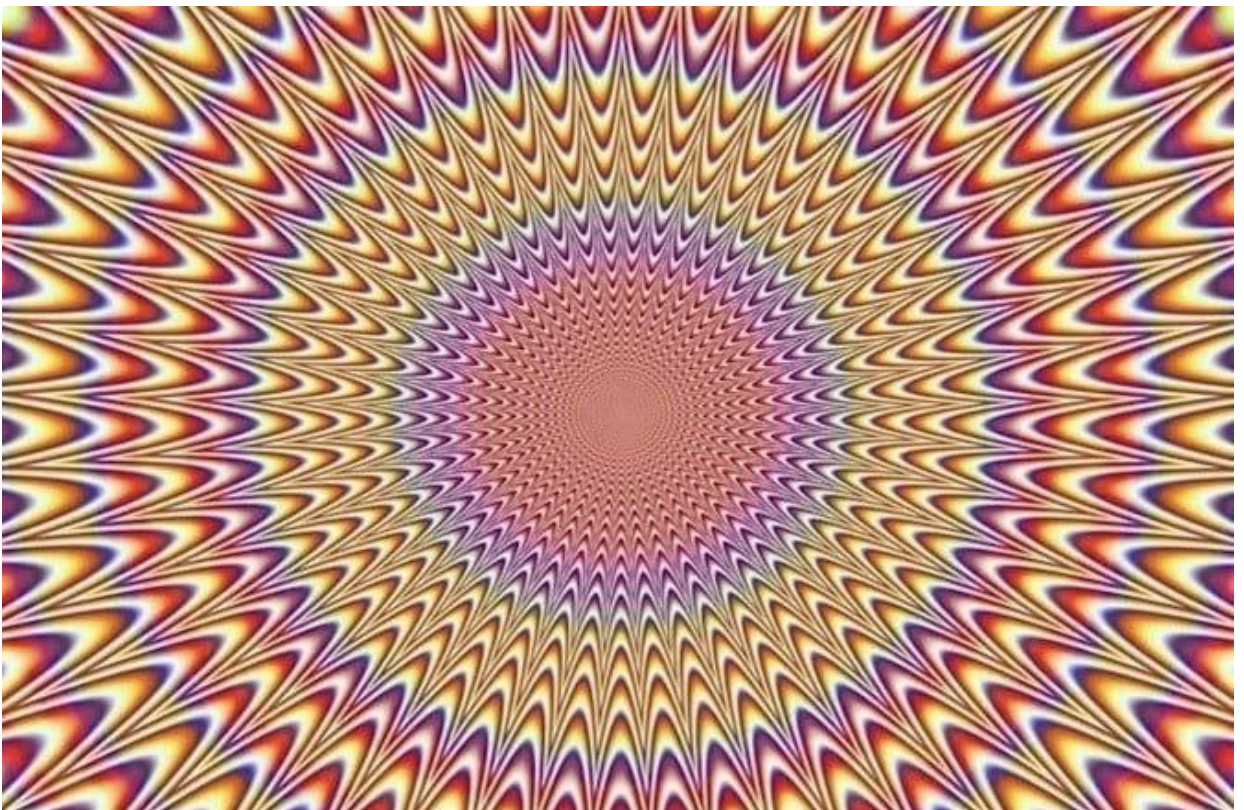
#fiquebemgiro

Sabia que às vezes a nossa mente prega-nos uma partida?

Nem sempre o cérebro  consegue interpretar com precisão a informação que recebe dos nossos olhos , criando uma ilusão de ótica.

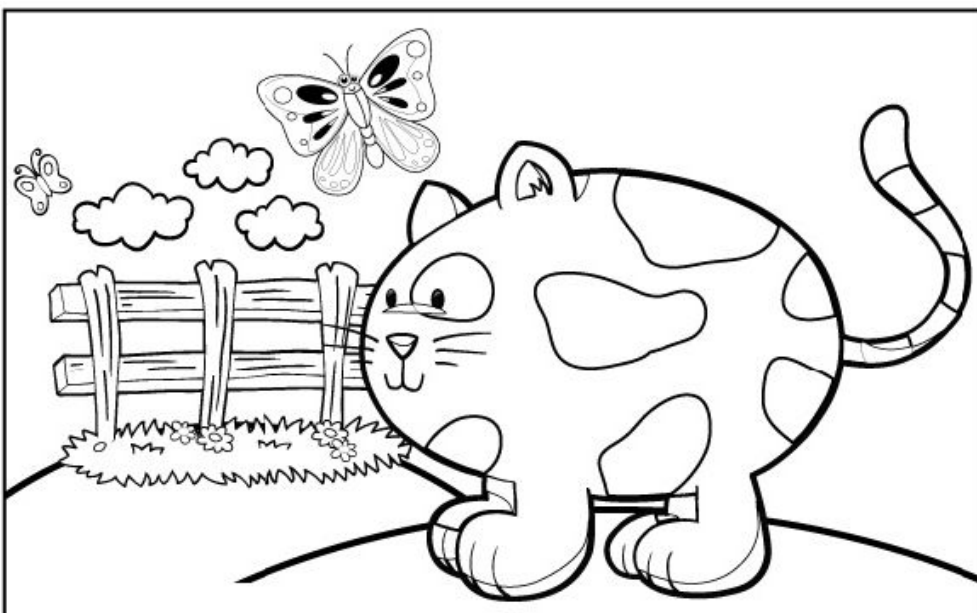
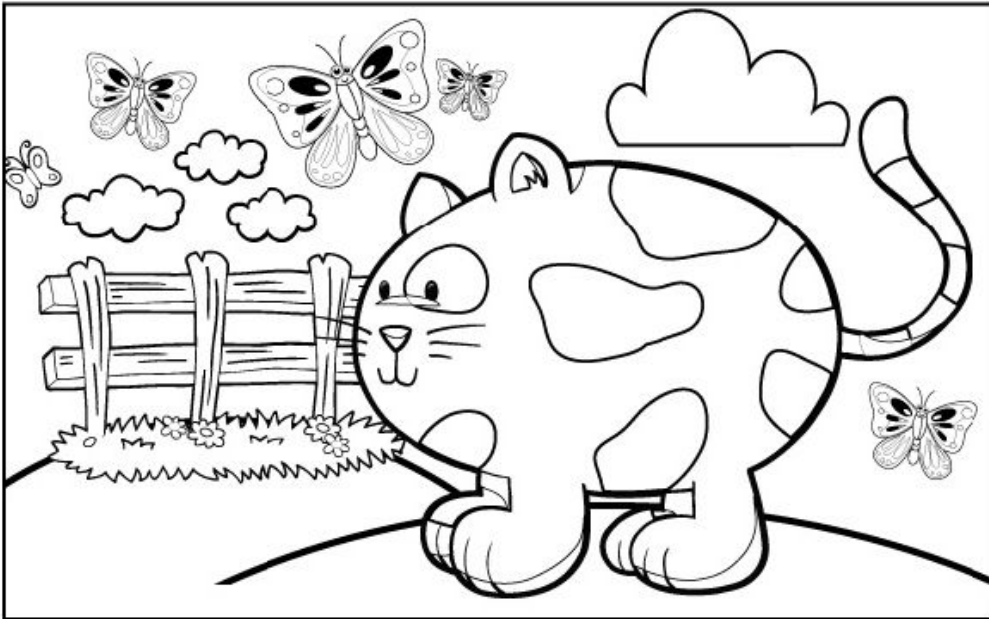
Concentre-se no centro da imagem abaixo. A imagem parece que está a mexer?

Parece que sim, mas na verdade é uma imagem estática.



Para treinar a capacidade de observação dos detalhes, procure 4 diferenças entre as imagens.

Marque as diferenças na imagem inferior!



Resposta na página 94



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



21



#fiquebemgiro

Hoje vamos repetir os exercícios do **GIRO 11** nas páginas **38 a 41.**





Universidade do Minho
Escola de Medicina

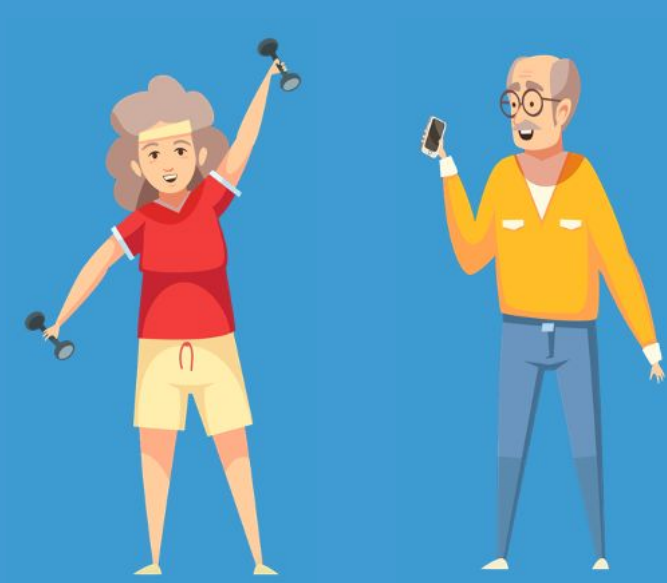


Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO TESTE



22

[#fiquebemgiro](#)

Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS)

Instruções: A seguir vai encontrar várias afirmações, seguidas de cinco letras que indicam as possíveis respostas.

Marque um X na letra que corresponde ao que sente ou considera.

Por exemplo, na primeira afirmação, se você pensa quase sempre que por vezes se sente só no mundo e sem apoio, deverá assinalar a letra A, se acha que nunca pensa nisso, deverá marcar a letra E.

Marque sua resposta com X no número correspondente	Concordo totalmente	Concordo na maior parte	Não concordo nem discordo	Discordo na maior parte	Discordo totalmente
1 Por vezes sinto-me só no mundo e sem apoio.	A	B	C	D	E
2 Não saio com amigos tantas vezes quantas eu gostaria.	A	B	C	D	E
3 Os amigos não me procuram tantas vezes quantas eu gostaria	A	B	C	D	E
4 Quando preciso de desabafar com alguém encontro facilmente amigos com quem o fazer.	A	B	C	D	E
5 Mesmo nas situações mais embaraçosas, se precisar de apoio de emergência tenho várias pessoas a quem posso recorrer.	A	B	C	D	E
6 Às vezes sinto falta de alguém verdadeiramente íntimo que me compreenda e com quem possa desabafar sobre coisas íntimas.	A	B	C	D	E
7 Sinto falta de atividades sociais que me satisfaçam.	A	B	C	D	E

continuação

Marque sua resposta com X no número correspondente	Concordo totalmente	Concordo na maior parte	Não concordo nem discordo	Discordo na maior parte	Discordo totalmente
8 Gostava de participar mais em atividades de organizações (ex: clubes desportivos, escuteiros, partidos políticos, etc.).	A	B	C	D	E
9 Estou satisfeito com a forma como me relaciono com a minha família.	A	B	C	D	E
10 Estou satisfeito com a quantidade de tempo que passo com a minha família.	A	B	C	D	E
11 Estou satisfeito com o que faço em conjunto com a minha família.	A	B	C	D	E
12 Estou satisfeito com a quantidade de amigos que tenho.	A	B	C	D	E
13 Estou satisfeito com a quantidade de tempo que passo com os meus amigos.	A	B	C	D	E
14 Estou satisfeito com as atividades e coisas que faço com o meu grupo de amigos.	A	B	C	D	E
15 Estou satisfeito com o tipo de amigos que tenho.	A	B	C	D	E



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



23



#fiquebemgiro

#desafiogiro 

Hoje sugerimos que escove os dentes com a mão que não costuma usar e de olhos fechados. É uma atividade que vai treinar a coordenação e exigir a atenção.

Complete os provérbios e depois leia em voz alta 

Filhos _____, trabalhos dobrados .

Grão a grão, enche a _____ o papo.

Quem não tem _____ , caça com _____ .

Quem _____, quer comprar.

Quem conta um _____, acrescenta um ponto.

Resposta na página 94



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



24



#fiquebemgiro

Use a criatividade para colorir  a figura   

Estes tipos de desenhos são chamados **mandalas**. Estes exercícios de colorir são direcionados para adultos, sendo que ajudam a relaxar além de treinar movimentos de precisão.





Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO

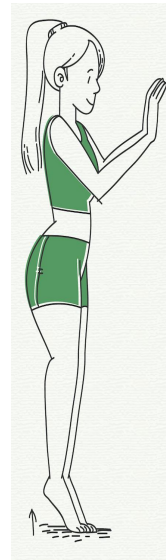
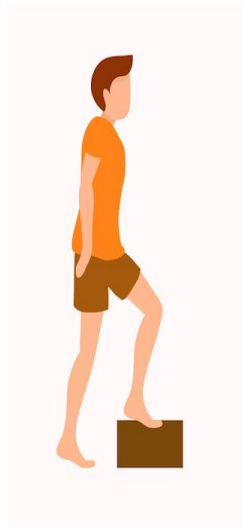
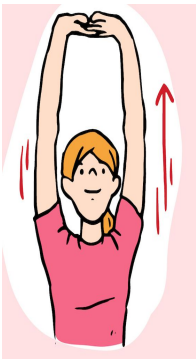


25



#fiquebemgiro

Hoje vamos repetir os exercícios do **GIRO 4** nas páginas **14 a 19**.





Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO

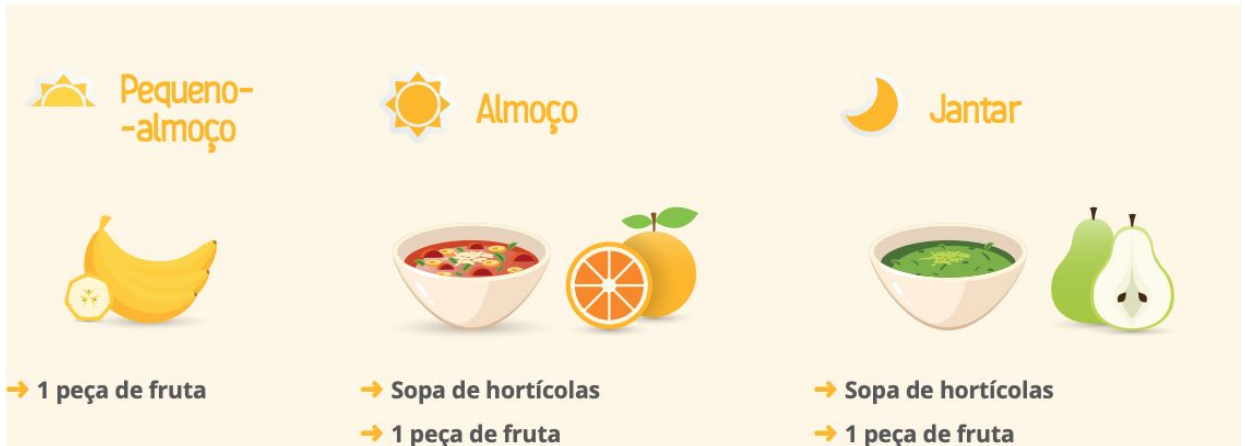









26

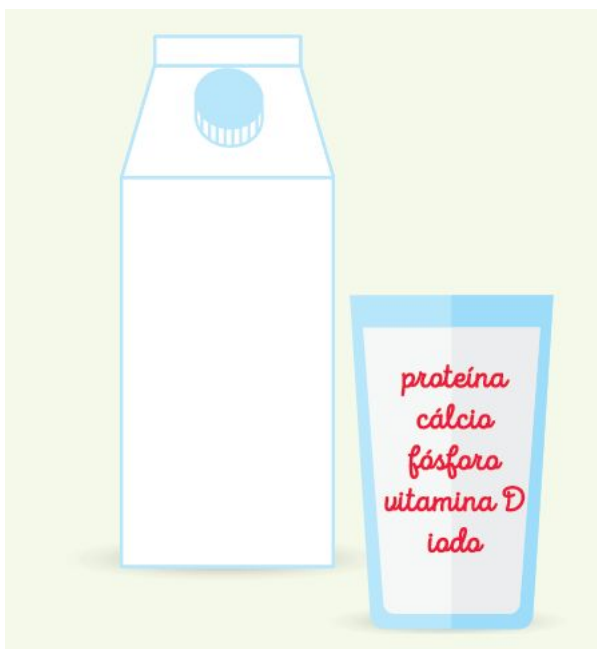


#fiquebemgiro

#dicagiro sobre alimentação     




Comer fruta    e hortícolas  nas quantidades necessárias é uma regra de ouro da alimentação saudável. 
  Inclua uma peça de fruta ou hortaliça em cada refeição!



Leite e derivados, como iogurte e queijos, devem ser consumidos todos os dias mas **na dose certa** 😊

A quantidade diária para adultos **não deve** ser superior a 400-500ml

Fonte: Imagem e texto do material “Vamos pôr a alimentação saudável ‘on’ em casa” disponibilizado pela Direção Geral da Saúde de Portugal

Sabia que exercitar o nosso cérebro  é tão importante como exercitar o nosso corpo?

Então vamos lá puxar pela cabeça!

Identifique 5 objetos que pode encontrar na/no:

LAVANDARIA: detergente, amaciador, roupa, cesto de roupa, molas

CASA DE BANHO _____

GUARDA ROUPA _____

QUARTO _____

DESPENSA _____

Resposta na página 95



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde



GIRO







27





#fiquebemgiro

Sabe o que é um **entomologista**? É um cientista que estuda os insectos . E sabia que as **borboletas** têm 4 fases no seu ciclo de vida? 

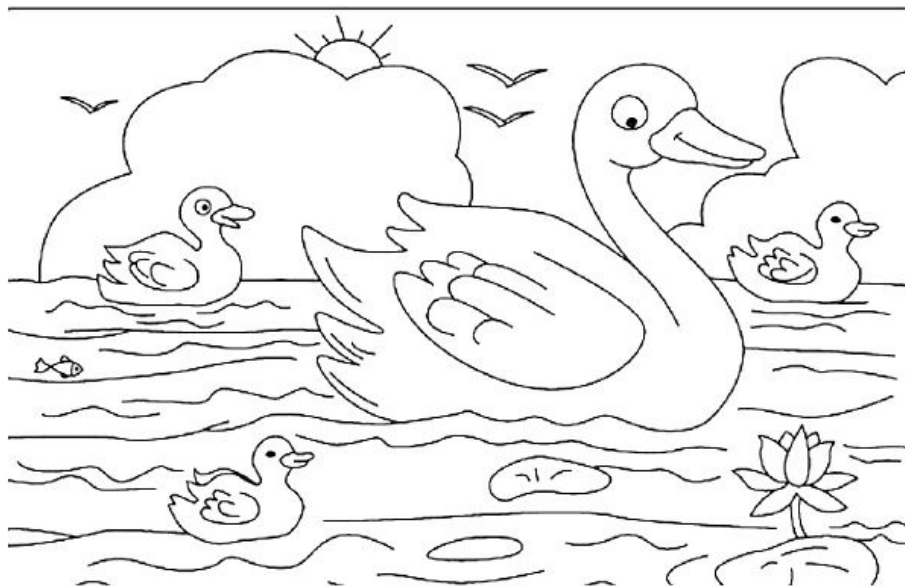
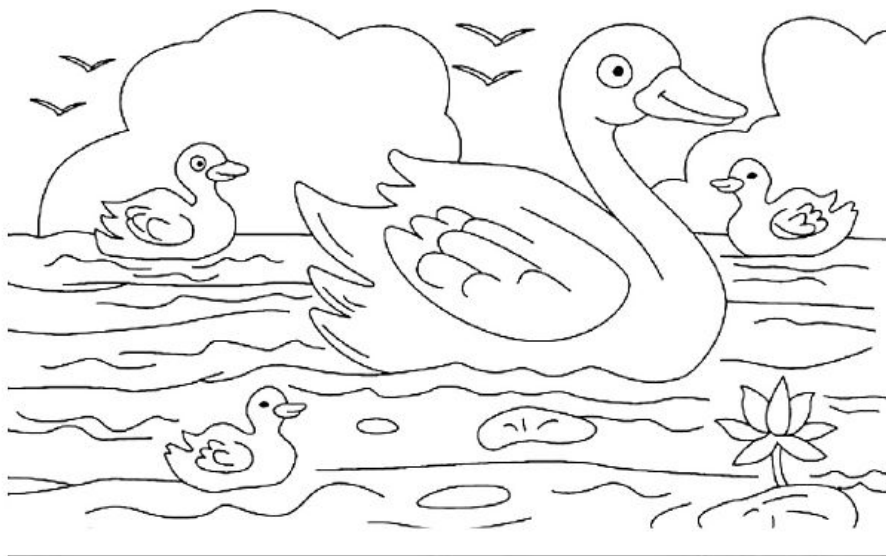
As borboletas iniciam-se como um ovo , depois transformam-se numa larva  que se alimenta de folhas  e pode crescer até 2000x mais! Depois segue-se a fase de pupa, onde se forma o casulo para uns tempos mais tarde de lá nascer uma bela borboleta !

Este processo maravilhoso de transformação, ou metamorfose, pode ser apreciado na imagem abaixo.



 Para treinar a capacidade de observação dos detalhes , procure as **10** diferenças entre as imagens.

 Marque as diferenças na imagem inferior!



Resposta na página 95



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



28



[#fiquebemgiro](#)

Hoje vamos repetir os
exercícios do **GIRO 11**
nas páginas **38 a 41.**





Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO TESTE



29

[#fiquebemgiro](#)

Escala de Ansiedade Depressão e Stress (EADS-21)

Por favor, observe **cada número abaixo** e as afirmações correspondentes.

Para cada afirmação, marque com um X no número que corresponde à sua situação durante a semana passada.

Atenção! Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

0 – não se aplicou nada a mim

1 – aplicou-se a mim algumas vezes

2 – aplicou-se a mim muitas vezes

3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes

	Afirmações	0	1	2	3
1	Tive dificuldades em me acalmar.	0	1	2	3
2	Sentia a minha boca seca.	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5	Tive dificuldades em tomar iniciativa para fazer as coisas.	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.	0	1	2	3
7	Senti tremores (por exemplo, nas mãos).	0	1	2	3
8	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2	3
9	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar agitado.	0	1	2	3
12	Senti dificuldades em me relaxar.	0	1	2	3
13	Senti-me desanimado e melancólico.	0	1	2	3
14	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.	0	1	2	3
15	Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3

continuação

- 0 – não se aplicou nada a mim
- 1 – aplicou-se a mim algumas vezes
- 2 – aplicou-se a mim muitas vezes
- 3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes

	Afirmações	0	1	2	3
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível.	0	1	2	3
19	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde


GIRO





30



#fiquebemgiro

 O **camaleão** consegue mudar de cor em segundos.

Como é que o faz? A camada mais externa da sua pele é transparente. No entanto, por debaixo desta, existem várias camadas que contêm células especializadas chamadas cromatóforos .

Em cada nível, os cromatóforos contêm sacos de diferentes tipos de pigmento  .

Em certas condições, cromatóforos específicos expandem ou contraem. Dependendo de quais, pode resultar numa enorme variedade de cores e padrões.



Fonte: Wikipedia – camaleão. Acesso, abril,2020

Sopa de Letras

Procure no quadrado abaixo as seguintes palavras:

AUTOCARRO

BARCO

HELICÓPTERO

ELEVADOR

TRICICLO

AVIÃO

BICICLETA

TELEFÉRICO

NAVIO

TROTINETE

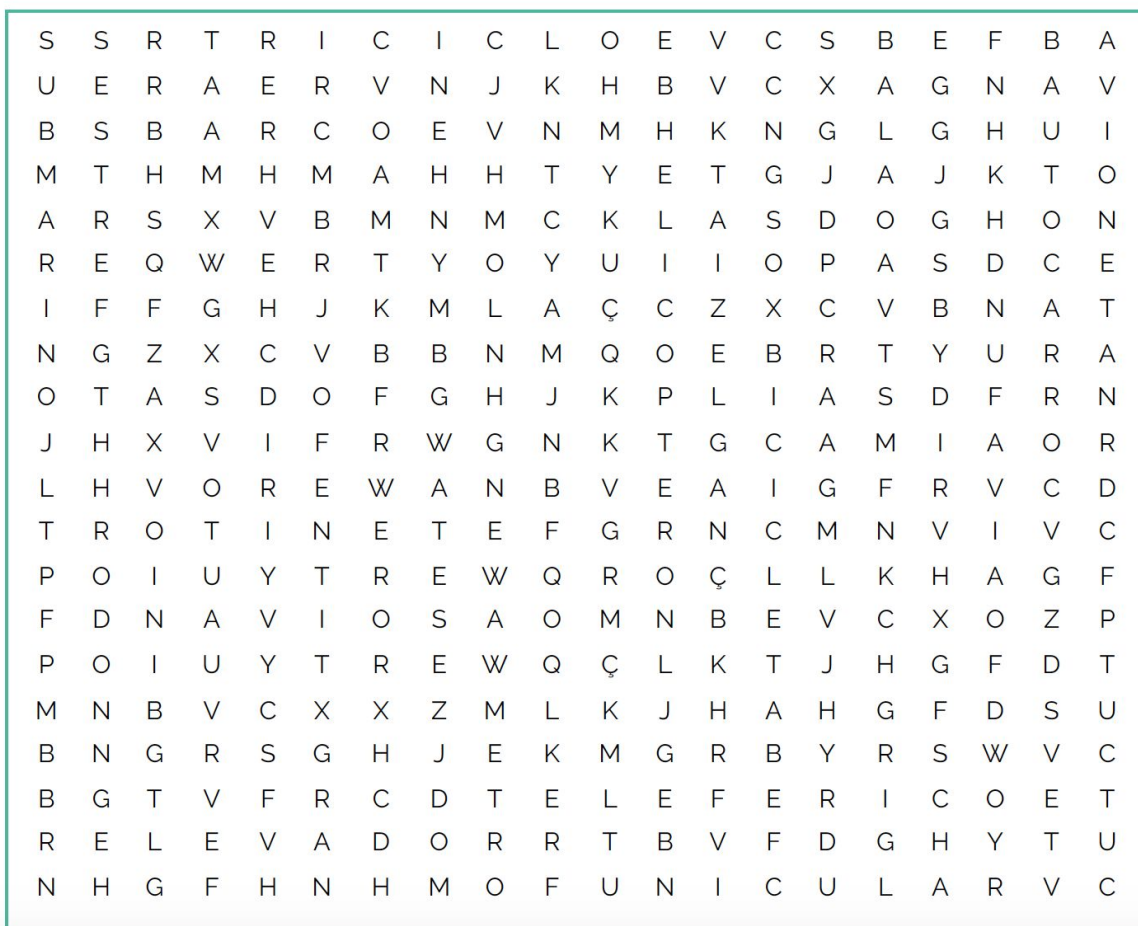
BALÃO

CAMIÃO

COMBOIO

SUBMARINO

TUC-TUC



Resposta na página 95



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

GIRO



31



#fiquebemgiro



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5



Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

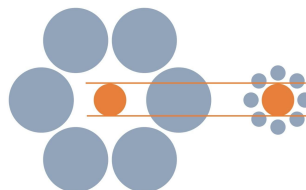
GIRO RESPOSTAS



#fiquebemgiro

Resposta do GIRO 1, página 7:

Os círculos são do mesmo tamanho



Resposta do GIRO 1, página 8:

COMUNIDADE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA.

Resposta do GIRO 3, página 12:

Lágrimas de crocodilo liga-se a Choro fingido.

Memória de elefante liga-se a Ter boa memória / recordar-se de tudo.

Coisas do arco da velha liga-se a Coisas inacreditáveis e absurda.

À grande e à francesa liga-se a Viver com luxo e ostentação.

Resposta do GIRO 3, página 13:

Ter para os alfinetes liga-se a Ter dinheiro para viver.

Não poder com uma gata pelo rabo liga-se a Ser ou estar muito fraco / Estar sem recursos.

Queimar as pestanas liga-se a Estudar muito.

Resposta do GIRO 5, página 21:

Letra A

Resposta do GIRO 5, página 22:

44 triângulos

Resposta do GIRO 7, página 28:

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

Resposta do GIRO 9, página 35:

Letra **A**

Resposta do GIRO 12, página 43:

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

Resposta do GIRO 13, página 46:

LINDO -> **HORRÍVEL**

FORTE -> **FRACO**

PEQUENO -> **GRANDE**

MOLE - > **DURO**

ALEGRIA -> **TRISTEZA**

DIA -> **NOITE**

RICO -> **POBRE**

MAGRO -> **GORDO**

BONDOSO -> **MALDOSO**

AMOR -> **ÓDIO**

Resposta do GIRO 16, página 53:

9 blocos

Resposta do GIRO 16, página 53:

Amigos, amigos, **negócios** à parte.

Deus dá **nozes** a quem não tem **dentes** .

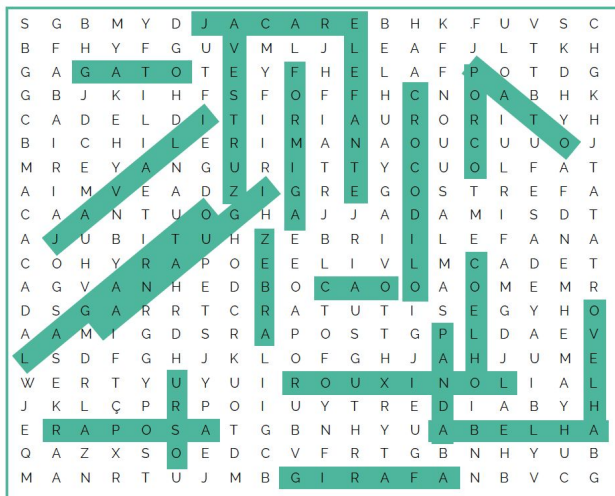
Em terra de **cego** , quem tem olho é **rei** .

Água mole em **pedra** dura, tanto **bate** até que fura.

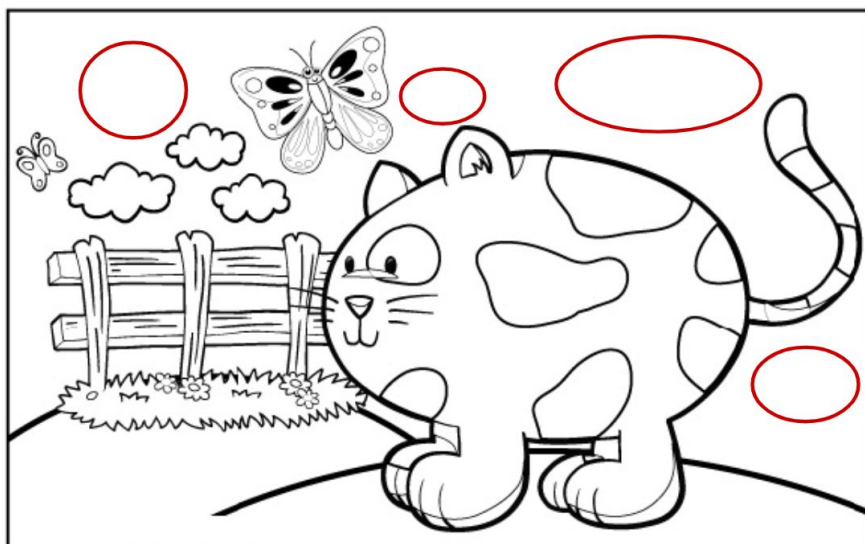
O pior **cego** é aquele que não quer ver.

Quem **ri** por último, **ri** melhor.

Resposta do GIRO 19, página 60:



Resposta do GIRO 20, página 63:



Resposta do GIRO 23, página 70:

Filhos **criados**, trabalhos dobrados .

Grão a grão, enche a **galinha** o papo.

Quem não tem **cão** , caça com **gato** .

Quem **desdenha**, quer comprar.

Quem conta um **conto**, acrescenta um ponto.

Resposta do GIRO 26, página 77:

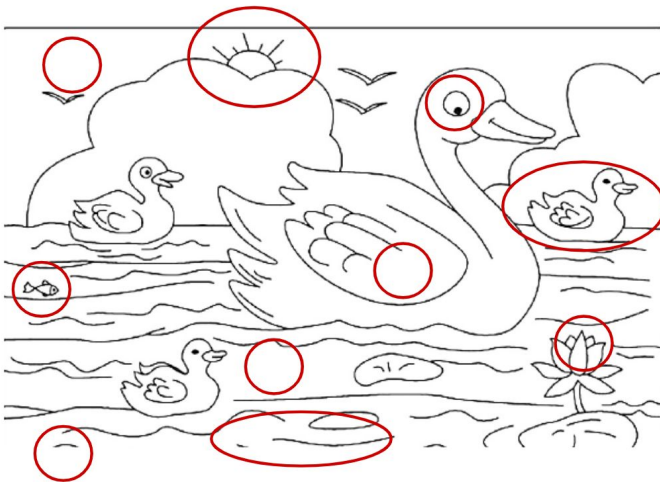
Casa de banho: **sabonete, champô, creme, papel higiênico, lençol de banho**

Guarda roupa: **camisola, sapatilha, cueca, vestido, cinta, cruzeta**

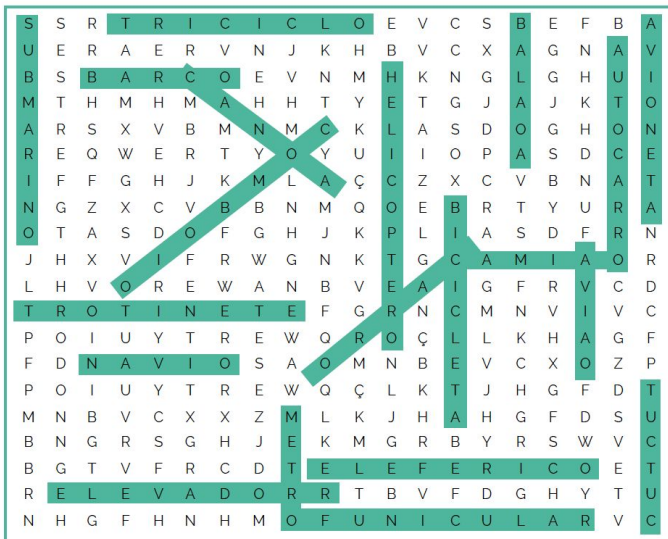
Quarto: **lençol, cama, espelho, tapete, almofada**

Despensa: **prateleiras, portas, potes, cesto, alimentos,**

Resposta do GIRO 27, página 80:



Resposta do GIRO 30, página 88:



Referências dos exercícios:

1. Passatempos Humana-mente.
<https://humana-mente.pt/passatempos-humanamente/>
2. Caderno de atividades. Exercícios de Estimulação Cognitiva: Atenção. Nível Fácil. <https://pegada65.com/categoria/estimulacao-cognitiva/>
3. Caderno de atividades. Exercícios de Estimulação Cognitiva: Linguagem. Nível Fácil.
<https://pegada65.com/categoria/estimulacao-cognitiva/>
4. Caderno 7: Atividade Animação Cognitiva. Sopa de Letras.
www.primesenior.com. Acesso: 26 abr 2020.
5. Caderno 117: Atividade Animação Cognitiva. Sopa de Letras da Páscoa.
www.primesenior.com. Acesso: 26 abr 2020.

Referência das imagens:

1. Portugal, Direção Geral de Saúde. Vamos por a alimentação saudável ON em casa: cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID-19. 2020.
<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/cuidados-alimentares-e-atividades-para-criancas-em-tempos-de-covid-19-pdf.aspx>
2. PNGTREE. <https://pngtree.com>. (registo UID: 18753076 para free downloads)
3. CONTEÚDO aberto. In: Wikipédia: a enciclopédia livre. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Conte%C3%BAdo_aberto> Acesso em: 17 abr 2020.

Demais atividades são de autoria da equipa do Projeto GIRO.

Livro disponível no Repositório da Universidade do Minho

Acesso em: <http://hdl.handle.net/1822/65328>

DOI: <https://doi.org/10.21814/1822.65328>

Financiamento

O Projeto GIRO é financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) através do grant "Projeto GIRO: Uma plataforma digital de atividades para séniores em isolamento social" (Projeto n. 078, RESEARCH4COVID)



Universidade do Minho
Escola de Medicina



Centro
Medicina
Digital P5

ICVS
Life and Health Sciences Research Institute
Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde

PARABÉNS!

CONCLUIU UM MÊS **GIRO!**



#fiquebemgiro