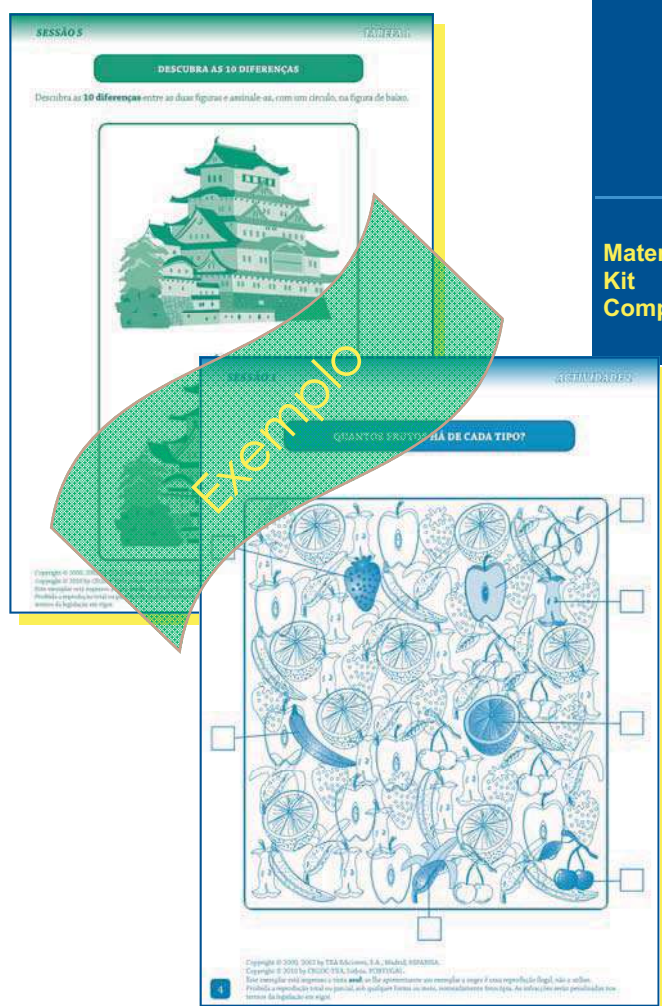


<b>Nome da prova:</b>	Programa de Estimulação da Memória - Nível 1.
<b>Autor(es):</b>	Miguel Ángel Maroto Serrano.
<b>Versão:</b>	Portuguesa.
<b>Tipo de aplicação:</b>	Individual ou Colectiva.
<b>População:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adultos, com mais de 60 anos (sem sintomas de deterioração cognitiva);</li> </ul> <p>O Nível 1 destina-se a população de idade avançada e com um nível de escolaridade baixo. Também poderá ser utilizado com população com um certo grau de deterioração cognitiva.</p>
<b>Tempo de aplicação:</b>	Variável. O programa é constituído por 12 sessões de 90 minutos cada (aproximadamente). A duração e frequência das sessões podem variar em função das características do grupo.
<b>Objectivos:</b>	<p>A memória e a idade apresentam uma estreita relação que além de biológica é também de cariz ambiental, social, emocional e comportamental. Com o avançar da idade, as falhas de memória tendem a agravar-se e constituem uma das principais queixas da população idosa, causando grande insegurança e mal-estar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O Programa de Estimulação da Memória foi pensado para desenvolver hábitos, técnicas e comportamentos que promovem a manutenção desta faculdade, para além da conservação de outras funções cognitivas, como é o caso da atenção, da fluência verbal, da orientação espacial, da orientação temporal e da criatividade.</li> </ul> <p>É de grande utilidade para instituições ligadas à Terceira Idade, nomeadamente, lares, centros de dia, centros de actividades ocupacionais, IPSS, etc.</p>
<b>Materiais Kit Completo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guia do utilizador (1);</li> <li>• Caderno de actividades + caderno de tarefas (pacote de 15 ou 25);</li> <li>• Material complementar (conjunto de 4 acetatos).</li> </ul>



# PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA

## Estimulação e manutenção cognitiva em idosos

O **Programa de Estimulação da Memória** trabalha sobre diferentes áreas do funcionamento cognitivo responsáveis, no seu conjunto, pelo correcto processamento, armazenamento e recuperação da informação.



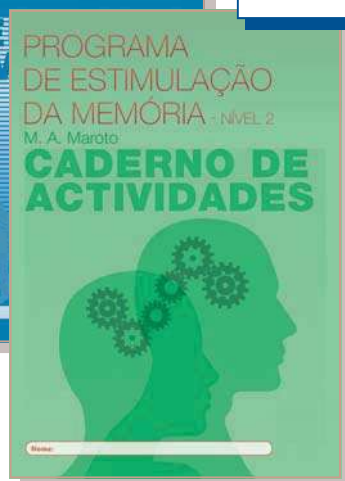
O programa incide sobre as queixas de memória mais frequentes na população idosa, nomeadamente:

- **Falhas de memória relacionadas com acções repetidas e quotidianas** (por ex. dificuldade em recordar onde foram colocados objectos de uso diário);
- **Dificuldade no armazenamento de nova informação** (por ex. dificuldade em recordar o nome de uma pessoa);
- **Dificuldades relacionadas com falta de fluência verbal** (por ex. não recordar uma palavra que se tem “debaixo da língua”);
- **Distracção, falta de atenção e de concentração** (por ex. não recordar uma informação que acabou de ouvir ou ler; ir a um sítio e não saber o que ia fazer);
- **Dificuldades relacionadas com a orientação temporal** (por ex. não recordar datas importantes, confusão relativamente à data actual).



O objectivo do programa é **estimular as funções cognitivas** do idoso através do reforço, recorrendo a exercícios práticos, divertidos e relacionados com actividades diárias. Pretende-se que o idoso crie **hábitos diários de manutenção e estimulação cognitiva**, incorporando no seu dia-a-dia as técnicas, exercícios e sugestões trabalhadas durante as sessões do programa.



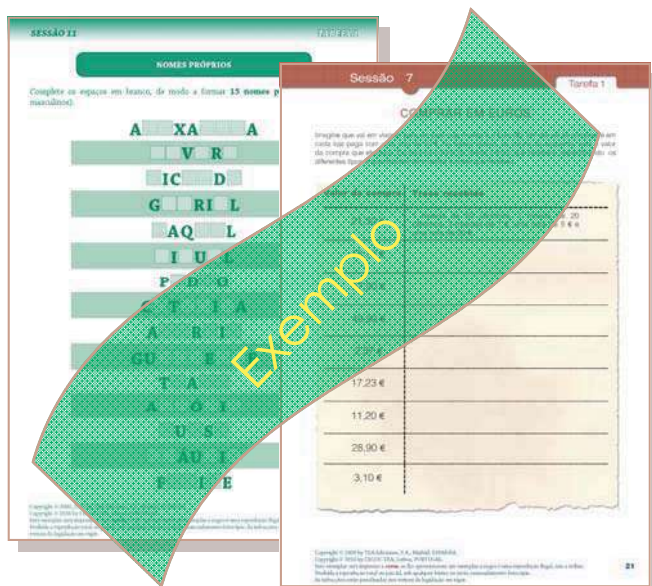
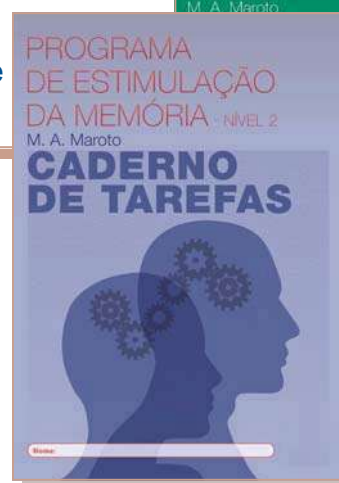


O **Caderno de Actividades** contém os exercícios para realizar, sob orientação do monitor, nas 12 sessões do programa.



O **Caderno de Tarefas** contém os exercícios que os participantes devem realizar em casa, entre as sessões do programa. Estas tarefas pretendem:

- Prolongar no tempo o efeito da estimulação obtida nas sessões;
- Aumentar a validade ecológica da intervenção, comprovando como os efeitos se vão generalizando pouco a pouco na vida diária;
- Criar rotinas de estimulação e manutenção cognitiva;
- Fidelizar o utilizador para que encare as sessões de forma positiva.



Kit Completo com 15 cadernos de atividades + 15 cadernos de tarefas