

# PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO E PREVENÇÃO DO DECLÍNIO COGNITIVO

ONLINE E  
PRESENCIAL

ADULTOS E SÉNIORES






## ACADEMIA “CÉREBRO EM AÇÃO” (Brain Action)

**AVALIAÇÃO com NEUROPSICÓLOGO/A!**

**INTERVENÇÃO com SISTEMA COGWEB**


Programa personalizado de treino cognitivo, presencial e/ou online, orientado por psicólogo/a com formação específica no sistema.


### BENEFÍCIOS:


-  Melhorar a Qualidade de Vida;
-  Promover o Bem-estar;
-  Retardar o declínio cognitivo e prolongar a autonomia e a independência da pessoa.




Para mais informações, esclarecimento de dúvidas ou inscrição **contacte-nos:**


 [www.atitudesclinica.com](http://www.atitudesclinica.com)

 938 710 800

 [geral.atitudes@gmail.com](mailto:geral.atitudes@gmail.com)

 Rua Damião de Góis, n.º 3 A, R/C  
7400-242 Ponte de Sor

 /atitudesclinica

 /clinicaatitudes

# PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO E PREVENÇÃO DO DECLÍNIO COGNITIVO

ADULTOS E SÉNIORES



Portugal é um dos 5 países com a população mais envelhecida a nível mundial (**24% tem entre 65 e 79 anos**).







Assistimos, também, nas últimas décadas ao incremento exponencial da esperança média de vida, mas no **processo de envelhecimento** são observadas inúmeras **mudanças** sobretudo ao nível da cognição e da aptidão física que, muitas vezes, **afetam o bem-estar e a qualidade de vida**.

O declínio das funções cognitivas, a diminuição da independência e as limitações sentidas ao nível da aptidão física e motora constituem-se como fatores de risco para o surgimento de ansiedade e de depressão, bem como de patologias crónicas como as neurodegenerativas.

Calcula-se que entre **8% a 15% de idosos com défice cognitivo ligeiro progridam, todos os anos para quadros demenciais** prejudicando-os ao ponto de diminuir drasticamente a sua independência e autonomia, por exemplo na gestão e realização das atividades diárias.

## Mas é possível melhorar o desempenho cognitivo?

Diversos estudos científicos demonstram que é possível melhorar o desempenho cognitivo e retardar, durante um maior período possível, o processo de deterioração cognitiva, mediante Programas de Estimulação Cognitiva em diversas situações clínicas, nomeadamente:

-  Doença de Alzheimer e outras demências;
-  Acidente Vascular Cerebral (AVC);
-  Traumatismo Crânio Encefálico;
-  Sequelas de Neurocirurgia;
-  Depressão;
-  Esquizofrenia e outras doenças de foro psiquiátrico.