

# 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](https://www.facebook.com/atitudesclinica)

[/clinicaatitudes](https://www.instagram.com/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 progressam, 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.