



"Saber envelhecer, é a grande sabedoria da vida!"  
Henri Amiel

## Porquê participar na oficina de estimulação cognitiva?

Sabemos que o envelhecimento introduz mudanças na nossa vida: não só sentimos o corpo a mudar, como percebemos que a nossa mente não funciona da mesma forma. Esquecemo-nos de coisas com mais frequência, temos dificuldade em estar atentos e em gerir tarefas que antes eram simples. Envelhecer não depende de nós, mas fazer com que esse envelhecimento decorra da melhor forma possível, depende. Com a estimulação cognitiva, podemos compensar estas dificuldades e tornarmo-nos mais funcionais no nosso dia-a-dia. A Neuróbica vai ajudá-lo, através de exercícios e atividades em grupo, a preservar capacidades e a contribuir para a prevenção da manifestação de demências. Ajude-se a si mesmo!

**INSTITUTO DO DESENVOLVIMENTO:**

[geral@institutododesenvolvimento.pt](mailto:geral@institutododesenvolvimento.pt)

**Tel:** 255 401 557

Rua da Estrebuela, nº 106 4580 – 091 PAREDES



# Oficina de Estimulação Cognitiva



Oficina de  
estimulação cognitiva  
NEURÓBICA



---

## Quais as principais alterações associadas ao envelhecimento?

---

- Demoramos mais tempo a realizar tarefas e operações mentais;
- Temos mais dificuldade em memorizar informação e adquirir informação nova;
- Temos mais dificuldade em organizar e memorizar planos, projetos, etc.;
- Temos mais dificuldade na resolução problemas.

## Qual a importância da estimulação cognitiva?

- Permite-nos retardar o declínio cognitivo, ou seja, mantermos as nossas capacidades por mais tempo;
- Previne o aparecimento de doenças degenerativas, tais como as demências;
- Permite-nos realizar de forma mais adequada e eficaz as tarefas quotidianas, como a gestão do dinheiro, a gestão da vida doméstica, o planeamento e a realização de tarefas variadas;
- Ajuda-nos a manter-nos ativos e saudáveis.

---

## Qual o objetivo do programa?

---

Melhorar o funcionamento nas tarefas diárias através da utilização de técnicas e exercícios que permitem estimular as funções cognitivas mais afetadas no decorrer do processo de envelhecimento (atenção, velocidade de processamento, memória, planeamento, flexibilidade, entre outros).

---

## Como funciona o programa?

---

- **A quem se destina:** a todas as pessoas com mais de 50 anos.
- **Qual a duração:** cerca de 3 meses (2 vezes por mês).
- **Onde vai decorrer:** no Instituto do Desenvolvimento, em Paredes.
- **Qual o custo:** 10€ mensais

---

## As alterações que pode sentir com o envelhecimento são um problema comum:

---

“Já me esqueci de fechar as portas de casa e das chaves.”

- A. 74 anos

“Às vezes quero alguma coisa e chamo o meu neto. Quando ele chega já não sei o que queria.”

- R. 70 anos

**“Nada na Natureza se perde. Tudo se cria e tudo se transforma.”** Lavoisier

...TRANSFORME-SE!