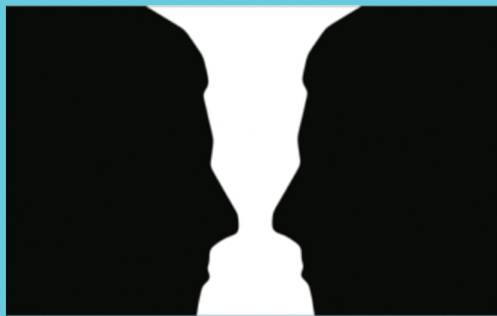


Consulta de Avaliação Cognitiva e Orientação Psicológica

O que vê nesta imagem?*



Ver e Reconhecer

Dois processos que acontecem em
regiões diferentes no cérebro.
Conheça melhor o seu cérebro!

ISABEL PINHEIRO - PSICÓLOGA CLÍNICA

*Resposta à questão: 2 rostos de perfil e 1 cálice



1ª consulta Recolha de dados clínicos (Easy Care)

Avaliação Cognitiva:

Conjunto de testes psicológicos e escalas utilizados na clínica para a avaliação de aspetos cognitivos / comportamentais / psicológicos, tendo em vista a avaliação do estado mental de adultos.

2ª consulta (+/- 15 dias após a 1ª consulta)

- Relatório da Avaliação Cognitiva
- Programa de Estimulação Cognitiva
- Neuroplasticidade
- Atividade Cognitiva/Física
- Alimentação

3ª consulta (+/- 3 meses após a 1ª consulta)

- Alterar/acrescentar atividades
- A memória, o cérebro e a neuróbica
- Atividade social
- Estilo de vida

4ª consulta (+/- 6 meses após a 1ª consulta)

- Avaliação Cognitiva
- Orientação psicológica

5ª consulta (+/- 12 meses após a 1ª consulta ou sempre que necessário)

- Avaliação Cognitiva
- Orientação psicológica

A prevenção contra os declínios cognitivos e as demências acontece no dia a dia. Devemos incluir as mudanças na nossa rotina, para que o cérebro seja obrigado a trabalhar. Nunca é tarde para começar um comportamento mais saudável.

Que tal ler um livro novo?
Começar a caminhar?
Comer alimentos mais saudáveis?
Pertencer a um grupo de voluntários?
Escolher um novo trajeto para o trabalho?
Experimentar jogar qualquer coisa que nunca tenha tentado antes? ...

Do ponto de vista psicológico é importante criar uma mudança de comportamentos que vão no sentido de conceber uma nova crença, onde podemos conciliar desenvolvimento e envelhecimento prevenindo-se da ameaça e estigmas que intimidam a velhice.

É importante dedicar-se a novas atividades ao longo da sua vida, aprendendo algo novo aos 40 anos, aos 50, aos 60, ... Exercitar o seu cérebro é tão importante quanto exercitar o seu corpo. O treino cognitivo ajuda a manter a plasticidade cerebral.

De acordo com os resultados obtidos na avaliação cognitiva, através de testes psicológicos realizados, é elaborado um Programa de Estimulação Cognitiva que visa melhorar o desempenho cognitivo de cada pessoa, assim como prevenir o declínio cognitivo global.