

# Estimular hoje para viver melhor amanhã

*A estimulação cognitiva não é apenas um exercício para a mente — é uma ferramenta essencial para uma vida mais ativa, participativa e com significado.*



*Invista em si.  
Invista na  
qualidade de  
vida.*



**Mente Sá,  
Corpo São**  
em Santa Maria Maior

Projeto No âmbito do PDCSMM 2025

**GIRA**  
GRUPO INTERVENÇÃO  
E REABILITAÇÃO  
ACTIVA  
A DOENÇA MENTAL **NÃO É LIMITE**

Com o apoio:

JUNTA DE FREGUESIA  
STA. MARIA MAIOR

**SANTA  
CASA**

Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

CUIDAR DA MENTE É  
CUIDAR DA  
QUALIDADE DE VIDA



**Estimulação  
Cognitiva**

ATIVIDADES QUE  
PROMOVEM O  
PENSAMENTO, A  
MEMÓRIA, A ATENÇÃO E  
A AUTONOMIA EM TODAS  
AS FASES DA VIDA.

# O que é a Estimulação Cognitiva?

A estimulação cognitiva é um conjunto de atividades estruturadas que têm como objetivo manter, melhorar ou recuperar funções cognitivas, tais como:

- Memória
- Atenção
- Linguagem
- Raciocínio
- Orientação
- Funções executivas



Estas atividades são adaptadas às capacidades e necessidades de cada pessoa, promovendo o envolvimento ativo e o bem-estar.



## Para que serve a Estimulação Cognitiva?

A estimulação cognitiva é fundamental para:

- Manter o cérebro ativo
- Retardar o declínio cognitivo
- Melhorar a comunicação e a expressão
- Aumentar a capacidade de resolução de problemas
- Promover a autoestima e a confiança
- Incentivar a interação social

## A quem se destina?



*A estimulação cognitiva é indicada para:*

- Pessoas idosas
- Pessoas com déficit cognitivo ligeiro
- Pessoas com demência
- Pessoas com doença mental
- Pessoas em processo de reabilitação
- Qualquer pessoa que queira manter a mente ativa

**É benéfica em qualquer idade!**