

#ficaOcupadoSaoJoao

LAZER

JOGOS PARA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Treinar o seu cérebro não precisa de ser uma tarefa difícil e aborrecida. Todos nós podemos fazê-lo em casa em época de quarenta, não imponha limites ao seu cérebro.

Porquê e Como?

A cognição é uma das funções mais importantes no ser humano, permitindo responder a estímulos, adequar às situações e responder de forma seletiva. Desta forma, existem várias ferramentas disponíveis para o ajudar a treinar e exercitar a sua mente, ajudando a controlar a ansiedade e a promover funções como memória, atenção, concentração, raciocínio, tomar decisões, entre outras. Pode recorrer a aplicações para smartphone, jogos de tabuleiro, sudoku, palavras cruzadas, stop, jogo da forca, jogo de mimica, mandalas e jogo do galo. Defina um tempo limite para se entreter com estes jogos durante o dia ou ao longo da semana. Há outras actividades para fazer.

Clique nas imagens em baixo para explorar as nossas sugestões



CogniFit®

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC de Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica Terapia Ocupacional