



**INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO NORTE**

**Relatório de Estágio Curricular**

**António Paulo da Rocha Machado**

**GANDRA, NOVEMBRO DE 2014**



**CESPU**  
INSTITUTO SUPERIOR  
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
NORTE

**INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO NORTE**

**Relatório de Estágio Curricular**  
**Centro Social e Paroquial de Alfena**

**António Paulo da Rocha Machado**

**Orientado por Professor Doutor Bruno Peixoto**  
**Coordenador do Mestrado de Neuropsicologia Clínica**  
**Docente na Pós-graduação em Neuropsicologia Clínica**  
**Coordenador Científico da Pós-graduação em Neuropsicologia Clínica**  
**Coordenador Pedagógico da Pós-graduação em Neuropsicologia Clínica**

**GANDRA, NOVEMBRO DE 2014**

**Índice**

<b>Agradecimentos.....</b>	<b>5</b>
1. Introdução.....	6
2. A Instituição.....	7
2.1. Caracterização da Instituição.....	7
2.2. Equipa e serviços.....	7
2.3. Actividades.....	8
2.4. Descrição dos utentes.....	9
3. Neuropsicologia.....	9
3.1. Definição de Neuropsicologia.....	9
3.2. Campos de actuação da Neuropsicologia.....	10
4. O papel do Neuropsicólogo em contexto geriátrico na Instituição.....	11
5. Síntese do estágio curricular.....	14
5.1. Avaliação Neuropsicológica.....	17
5.2. Protocolo de Avaliação.....	19
6. Reabilitação neuropsicológica.....	24
6.1. Grupos de Reabilitação Cognitiva-comportamental.....	25
6.2. Relatório das sessões.....	27
6.3. Grupo de psico-estimulação.....	38
6.4. Relatório das Sessões.....	38
6.5. Observação das sessões.....	46
6.6. Intervenção na depressão.....	49
6.7. Relatório das sessões.....	50
7. Actividades extra estágio.....	54
8. Estudo de caso.....	57
8.1. Identificação.....	57
8.2. Motivo da Consulta.....	57
8.3. Anamnese.....	57
8.4. História Clínica.....	60
8.5. Avaliação neuropsicológica.....	61
8.5.1. Atitude comportamental do utente.....	61
8.5.2. Testes.....	62

8.5.3. Resultados.....	62
8.6. Intervenção terapêutica.....	63
8.7. Reavaliação neuropsicológica.....	63
8.8. Análise e integração.....	63
9. Reflexões finais.....	66
Bibliografia	

**Índice de tabelas**

Tabela 1. Grupos etários por opção de serviço.....	9
Tabela 2 - Número de utentes incluídos nos diferentes grupos.....	16
Tabela 3 - Descrição dos utentes por intervenção.....	17
Tabela 4 – Médias dos resultados da 1ª e 2ª avaliação obtidos pelo G. I.....	47
Tabela 5 – Médias dos resultados da 1ª e 2ª avaliação obtidos pelo G. II.....	48
Tabela 6 – Médias dos resultados da 1ª e 2ª avaliação obtidos pelo G. III.....	48
Tabela 7 – Resultados da 1ª e 2ª avaliação obtidos pelo “Estudo de Caso”.....	63

**Índice de siglas**

AVD's – Actividades da vida diária

CSPA – Centro Social e Paroquial de Alfena

I.S.C.S-N – Instituto Superior Ciências da Saúde – Norte

INE – Instituto Nacional de estatística

DCL – Défice Cognitivo Ligeiro

GDS – Escala de Depressão Geriátrica

MoCA – Montreal Cognitive Assessment

DA – Demência de Alzheimer

FT – Fototest

TCE – Traumatismo Crânio-encefálico

AVC – Acidente Vascular Cerebral

IFS – INECO – Frontal Screening

DRS – 2 – Dementia Rating Scale - 2

G. I – Grupo de reabilitação cognitiva para iletrados

G. II – Grupo de reabilitação cognitiva para analfabetos

G.III – Grupo de psicoestimulação

## Agradecimentos

À Instituição Centro Social e Paroquial de Alfena, por me ter possibilitado o estágio curricular. A todos os membros da Direcção, ao falecido Padre Joaquim Carneiro Dias, Presidente da Instituição ao momento do início do estágio, aos vários técnicos e auxiliares, pela integração e apoio que me proporcionaram durante todo o estágio.

Ao Professor Doutor Bruno Peixoto, pela disponibilidade total e orientação do estágio curricular na sua globalidade e mais particularmente nos momentos chave das sucessivas etapas, em que sempre me conduziu da melhor forma colocando um “travão”, quando necessário, no desenrolar do estágio. E acima de tudo pelos ensinamentos e paixão pela prática neuropsicológica, que me transmitiu sentindo-me profundamente grato, por ter tido como orientador um grande amante e conhecedor da neuropsicologia, que a par dos grandes nomes da neuropsicologia actual, reúne em si o conhecimento teórico, bem como a arte, de o saber colocar em prática.

À Dr.<sup>a</sup> Cátia Bráz, pela amabilidade com que sempre me tratou, por me ter orientado na Instituição e por ter disponibilizado um espaço, que serviu de consultório permitindo-me assim construir um setting terapêutico apropriado.

À Dr.<sup>a</sup> Rosa Neves, pela amabilidade com que sempre me tratou, pela orientação na Instituição e junto aos utentes, pelo tempo que me disponibilizou, pela confiança manifestada em mim permitindo-me ter um estágio enriquecedor, pois aprendi com ela, muito do como interagir com os idosos e quais os cuidados a ter.

Aos idosos da Instituição pelo carinho com que sempre me trataram e pela colaboração deles, tanto na avaliação como nos grupos terapêuticos permitindo-me atingir os objectivos propostos para o estágio curricular, bem como aprender com eles o que é trabalhar na prática com o público geriátrico aprendendo a ter em conta os seus tempos, as suas emoções e limitações.

À minha namorada, pelas palavras inspiradoras que sempre me transmitiu, pelo alento que me deu para continuar nesta nova etapa da minha vida e da minha formação académica e mais ainda por ter estado sempre ao meu lado, tendo compreensão e paciência, mesmo quando o meu pensamento vagueava pelo lar onde decorreu o meu estágio.

## 1. Introdução

O presente relatório intenta ser um relato, fidedigno, do meu estágio curricular realizado durante o segundo ano, de dois, do ciclo de estudos conducente à obtenção do grau de Mestre em Neuropsicologia Clínica, pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde do Norte (I.S.C.S-N).

O referido estágio decorreu, desde o início de Outubro de 2013 a início de Setembro de 2014, no Centro Social e Paroquial de Alfena (CSPA), Instituição protocolada para o efeito com a Instituição de ensino superior supracitada, na sua extensão Polo I e dentro desta, de forma mais incisiva, sobre os utentes do lar.

Com o objecto, deste relatório, em mente inicia-se o relato com a caracterização da Instituição e dos seus utentes passando seguidamente para a definição do que é ser neuropsicólogo e suas competências actuais, bem como da sua importância numa instituição com este perfil. Por fim apresenta-se, de uma forma geral, a descrição das avaliações e intervenções realizadas, durante o estágio curricular, bem como dos resultados obtidos na população alvo e de uma forma particular especificando num dos utentes alvo de intervenção, denominado “Estudo de caso”, explanando sobre os ganhos obtidos e necessidades futuras.

Para finalizar foi realizada uma reflexão sobre o ano decorrido, reflexão esta, sobre o que correu bem, bem como sobre o que correu menos bem, reflexão necessária para a minha aprendizagem para o futuro, pois mesmo que tudo pareça bem, existe sempre muito que pode e deve melhorar e como tal correu menos bem defendendo, se me é permitido, que somente os incompetentes atingem a perfeição.

A selecção desta instituição para local de estágio deu-se principalmente pelas características da Instituição e pelo público-alvo, pois o facto de ser uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e a população a intervir ser geriátrica, com a diversidade das perturbações neuropsicológicas tendencialmente agregadas permitiu-me um estágio enriquecedor quer do ponto de vista humano quer académico.

Resta afirmar, sem qualquer reserva, que esta Instituição como local de aprendizagem contínua e consequentemente enriquecedor do ponto de vista humano mas também académico fez-me ficar amante de instituições com estas características prolongando por isso, o meu estágio por mais dois meses, não sendo por mais tempo, com pena minha, por motivos académicos e profissionais.

## 2. A instituição

### 2.1. Caracterização da Instituição

O Centro Social e Paroquial de Alfena (CSPA) projectado e fundado pelo antigo pároco de Alfena, o já falecido Padre Nuno Cardoso, com o apoio monetário da população de Alfena encontra-se localizado na freguesia de Alfena, concelho de Valongo, distrito do Porto estando juridicamente sob a tutela da paróquia de S. Vicente de Alfena. Esta Instituição abrange as valências de acção social, cultural e desportiva, através das suas extensões corporizadas em dois lares de idosos, dois centros de dia, uma unidade de deficiência, uma creche, uma banda de música, um rancho folclórico, um jornal, patinagem artística e hóquei em patins, nas camadas jovens.

Esta macroestrutura encontra-se em constante renovação tendo uma importância vital na dinamização sociocultural da freguesia e do próprio concelho.

O estágio académico decorreu dentro de uma microestrutura desta macroestrutura. Esta microestrutura é designada por Polo I e dentro deste pólo, o estágio foi voltado, mais especificamente, para os utentes da valência lar. Este Polo I inaugurou a valência de centro de dia em 1984 e a de lar em 1987 tendo no momento 23 utentes no primeiro e 70 utentes no segundo perfazendo um total de 93 utentes e apresentando constantemente lista de espera. O seu horário de funcionamento é, para o centro de dia de Segunda a Sexta das 8h as 16.45h e para o lar de Segunda a Domingo durante 24h.

### 2.2. Equipa e serviços

O CSPA apresenta um organograma tradicional, de tipo *Top-Down*, na sua organização hierárquica. No topo da hierarquia surge a direcção presidida pelo pároco de Alfena, actualmente o Padre Manuel Fernando. Esta direcção gere directamente a banda de música, o rancho folclórico, o jornal, a patinagem artística e o hóquei em patins e indirectamente, através das respectivas Directoras Técnicas, uma creche e dois polos. O polo I dividido em centro de dia e lar e o polo II dividido em lar, centro de dia e uma unidade de deficiência.

O Polo I do CSPA, local de estágio académico, tem como Directora Técnica, a Dr.ª Cátia Braz, sendo assessorada pelas responsáveis dos departamentos de serviços e técnicos. Sob a alçada destes dois departamentos encontram-se os técnicos de saúde, os estagiários, os auxiliares e os voluntários.

Esta equipa providencia aos utentes na sua totalidade alimentação cuidada, actividades lúdicas e psico-estimulativas, transporte e actividades religiosas, mais especificamente aos utentes da valência lar providencia higiene pessoal, tratamento de roupa, médico de clínica geral, enfermagem, fisioterapia, acompanhamento a consultas médicas externas, compras e serviços religiosos fúnebres.

De salientar que a equipa constituinte do Polo I sendo pequena, devido às restrições orçamentais articula-se com um elevado nível de polivalência e profissionalismo, permitindo assim, um ambiente acolhedor e atento aos utentes.

De salientar ainda que me impressionou negativamente o facto de na organização hierárquica da instituição não se encontrar previsto a existência de um psicólogo, ainda que compreensível pelo ano de abertura dos respectivos serviços e pelas restrições orçamentais.

### **2.3. Actividades**

As actividades realizadas no Polo I são pré-definidas, no início de cada ano civil e para o respectivo ano, pela Directora Técnica em conjunto com a Animadora Sociocultural, sendo corporizadas, quase em exclusivo por esta e contando com o apoio logístico da Directora Técnica bem como dos restantes funcionários. Este plano de actividades é dado a conhecer, à direcção do CSPA obrigatoriamente e a qualquer utente ou familiar em caso de pedido. As referidas actividades são divididas em semanais e temáticas. As semanais são referentes às que se realizam todas as semanas durante o ano, de forma repetida, como é o caso da ginástica, expressão plástica, trabalhos manuais, ginástica de relaxamento, actividades psico-estimulativas e psico-motoras. As temáticas são divididas entre religiosas e pagãs, sendo o rezar o terço mensalmente, a celebração eucarística mensal, a ida à igreja matriz aquando da festa do padroeiro, ou de outra festividade, os Reis, a Páscoa e o Natal como religiosas e o S. João, o Entrudo, o Dia das Bruxas, como pagãs. Como actividades que não se inserem em nenhuma das categorias referidas existe o encontro inter-institucional, em que visitam uma Instituição congénere, de outro concelho vizinho e o campo de férias, que consiste na ida a praia durante quinze dias em Agosto mediante inscrição gratuita, mas prévia. As actividades são iguais para a totalidade dos utentes.

## 2.4. Descrição dos utentes

Conforme se verifica na tabela 1, enquanto na valência Centro de Dia apresenta um crescendo de utentes desde o grupo etário dos 50 – 59 anos até ao grupo etário dos 75 aos 79 anos onde atinge o pico máximo e declina em seguida, na valência Lar esse crescendo permanece até ao grupo etário dos utentes com mais de 85 anos, sendo este o grupo com mais utentes e verifica-se ainda que, do grupo etário dos 70-74 anos para o grupo etário dos 75-79 anos existe quase um duplicar de utentes. Verifica-se assim, nesta valência, uma população mais idosa que a não residente e presumivelmente com mais limitações neurocognitivas e físicas, sendo por isso, mais dependente nas actividades de vida diária (AVD's), no apoio à mobilidade e na orientação espaço-temporal.

Grupos Etários	Centro de Dia	Lar
50 – 59 Anos	1	2
60 – 64 Anos	2	4
65 – 69 Anos	0	5
70 – 74 Anos	4	9
75 – 79 Anos	8	14
80 – 84 Anos	5	17
=>85 Anos	3	19
Total	23	70

Tabela 1. Grupos etários por opção de serviço

## 3. Neuropsicologia

### 3.1. Definição de Neuropsicologia

A Neuropsicologia é uma área de especialização da psicologia clínica (Reitan, 1989), que existe informalmente desde as primeiras civilizações conhecidas grega e romana, com o estudo das lesões cerebrais, mas formalmente desde os anos 30 do século passado (Mercury, Kehoe & Tschan, 2007).

Esta área de especialização tem por objecto de estudo, indagar sobre a relação entre o cérebro humano e o comportamento (Benton & Sivan, 2007), tendo em linha de conta as funções cerebrais normais e comparando-as com as alteradas devido a lesão, doença,

ou desenvolvimento disfuncional (Benton & Sivan, 2007; Cubelli, 2005). Esta comparação é realizada em contexto clínico pela avaliação a fim de se identificarem, as funções mentais superiores preservadas e as alteradas, bem como as consequências para a vida do sujeito, dessas alterações e assim intervir eficientemente, ou seja reabilitar o mais consentaneamente com a problemática, sendo assim, de maior utilidade para o sujeito, não se ficando a neuropsicologia pela localização ou pela simples identificação das consequências como nos inícios da sua história (Ruff, 2003).

Podemos assim dizer que ao período da localização, na Neuropsicologia, seguiu-se o período da avaliação nos anos 70 do século passado (Ruff, 2003).

Sendo verdade que a neuropsicologia passou do período da localização para o da avaliação, como referido anteriormente, actualmente os estudos apontam outras direcções. Dentro da avaliação, vários neuropsicólogos entre os quais a Doutora Barbara Wilson, postulam uma avaliação baseada em testes de aplicação mais rápida que os anteriores, dando-se mais ênfase a testes que às baterias e de maior validade ecológica, ou seja, testes que tenham as maiores similitudes possíveis com o quotidiano. Dentro da reabilitação postula-se uma intervenção reabilitativa o mais precoce e eficiente possível investigando para o efeito quais as melhores de entre as terapias possíveis, a fim de que os recursos humanos ou materiais, escassos por natureza, sejam os suficientes para as necessidades crescentes (Ruff, 2003).

### **3.2. Campos de actuação da Neuropsicologia**

A neuropsicologia clínica é um ramo científico e especializado da psicologia clínica (Reitan, 1989) com vários campos possíveis de trabalho como são a investigação, a avaliação e a reabilitação. A investigação através dos estudos sobre as funções mentais superiores, dos défices apresentados pelos sujeitos bem como dos seus mecanismos de funcionamento. De referir que este ramo de actuação da neuropsicologia foi e é tão importante nos EUA que se chamou nos anos 90 a década do cérebro tendo sido realizadas inúmeras investigações que tendiam, na sua maioria, para a descoberta de intervenções eficazes nas demências, expandindo-se actualmente a outros campos como é o caso da educação, devido ao reconhecimento da importância do cérebro no processo de aprendizagem (Rato & Caldas, 2010), das diversas etapas da vida do ser humano, (Silver, Blackburn, Arffa, Barth, Bush, Koffler, Pliskin, Reynolds, Ruff, Troster, Moser & Elliott, 2006) e de métodos novos de avaliação e de reabilitação.

Mas, esta investigação crescente e fervilhante pretende concretizar-se e operacionalizar-se na prática clínica, sendo esta o fundamento e a razão da investigação e também outra forma de se trabalhar como Neuropsicólogo.

A prática clínica é dividida em duas componentes, a avaliação, uma das principais actividades dos neuropsicólogos clínicos (Sturn, 2007) e a reabilitação, que cada vez mais ganha terreno na afectação de recursos para a avaliação.

A avaliação pretende-se que seja a mais completa e a mais ecológica possível, tendo como objectivo identificar as funções cognitivas preservadas bem como as alteradas e dentro das alteradas, as inatas ou as adquiridas por lesão ou toxicidade para que a capacidade preditiva da evolução da patologia seja a maior possível e para que se compreenda qual o processo de reabilitação mais adequado tendente a diminuir os défices apresentados nos sujeitos e aumentar a sua funcionalidade (Spooner & Pachana, 2006).

#### **4. O papel do Neuropsicólogo em contexto geriátrico e na Instituição**

O envelhecimento é uma realidade que desde o século XIX está cada vez mais presente nos países industrializados invertendo a pirâmide demográfica. E se esta realidade está presente nos países industrializados também o está em Portugal.

Em Portugal, a população idosa apresenta-se crescente em consequência da diminuição da fecundidade e do aumento da longevidade, tendo a população jovem, população com menos de 15 anos, recuado para os 15% e a população idosa, com 65 anos ou mais, crescido para os 19% entre os censos de 2001 e 2011 (INE, 2014). Uma outra realidade, que contribui para o envelhecimento populacional é, ainda segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE) o aumento da imigração, pois a população residente em 2013 diminuiu em todos os grupos etários á excepção das idades superiores a 69 anos que cresceu 26%, com 136 idosos por cada 100 jovens (INE 2014).

Este crescimento da percentagem da população idosa face à população jovem, além de actual permanecerá, segundo o INE para futuro, pois prevê-se que até 2060, a população idosa aumentará para os 307 idosos por cada 100 jovens (INE 2014).

Perante este cenário, a sociedade tem obrigatoriamente que se adaptar, pois a terceira idade, como grupo de risco *per se* necessita de uma resposta na mesma medida do seu aumento (Lopes, Arriaga & Cordeiro, 1992). E de facto parece que esta

adaptação está em curso pois segundo o INE entre 1991 e 2001 as famílias institucionais aumentaram 73.3%, sendo a tendência para crescer ainda mais nos próximos anos (INE 2014), bem como a legislação que regulamenta sobre estruturas residenciais para pessoas idosas, que também aumentou.

As estruturas residenciais para os idosos, na qual se insere o meu local de estágio, são os estabelecimentos para alojamento colectivo, de pessoas com 65 anos ou mais, de utilização temporária ou permanente, em que sejam envolvidas actividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem (Portaria n.º 67/2012 de 21 de Março).

Esta resposta além de cada vez mais diversificada, pois actualmente existem famílias institucionais, lares, centros de dia, centros de convívio e apoio domiciliário, sendo todas estas respostas legisladas quanto aos seus direitos e deveres, é igualmente cada vez mais profissionalizada. Encontra-se mais profissionalizada pelo aumento da legislação, obrigando, a mesma, ao recurso de profissionais devidamente preparados e pelas investigações crescente na geriatria. Estas investigações levaram ao reconhecimento de que o envelhecimento é um processo biopsicosocial, pois estão implicados, quer para um envelhecimento normal quer para um envelhecimento patológico, factores biológicos, genéticos, somáticos, psicológicos e ainda sociais e culturais (Santos, Andrade & Bueno, 2009), aplicando-se, para a explicação deste processo, vários modelos em conjunto, sendo eles os modelos tradicionais da psiquiatria (modelo nosológico), o modelo psicológico e o modelo psicossocial (Lopes, Arriaga & Cordeiro, 1992). Estas descobertas conduziram a uma atitude mais humanizada por parte dos cuidadores promovendo-se assim o aumento do bem-estar no idoso

Dentro desta profissionalização surgiram os neuropsicólogos, como figuras importantes dentro dos profissionais de apoio aos idosos, com o intuito de avaliar a potencial instalação de quadro demencial nos sujeitos, pois, a demência foi entendida, para a população geriátrica, como um problema clínico e de saúde pública de grandes proporções (Masur, Sliwinsky, Lipton, Blau & Crystal, 1994) e as funções cognitivas comprometidas ou preservadas, por um lado e por outro lado proceder, idealmente, a uma reabilitação, pois, como referido anteriormente além da avaliação, a reabilitação é outra componente e importante do trabalho do neuropsicólogo.

Quanto à avaliação, ela pretende-se, preferencialmente ainda em estados precoces das alterações neurocognitivas para assim permitir também, uma intervenção, em estado

precoce retardando a progressão o mais possível e obter-se ganhos humanos e materiais à família e ao sujeito, por isso os médicos são conduzidos cada vez mais a não desvalorizar sintomas como os esquecimentos constantes (Bennett & Leifer, 2003). Esta avaliação realiza-se pela aplicação de testes e baterias neuropsicológicas sensíveis e discriminativas, permitindo assim, pela preparação académica dos neuropsicólogos proceder-se a um diagnóstico diferencial, mesmo entre Défice Cognitivo Ligeiro (DCL) e Depressão, que muitas vezes são confundíveis, também ele em estados precoces (Sweet, Hanilton, Butters, Mulsant, Pollock, et al, 2004; Santos, Andrade & Bueno, 2009). Quanto à reabilitação ela pretende-se que exista, como anteriormente referi e se possível que seja precoce, pois se a avaliação se pretende que seja precoce, pretende-se pelo possibilitar de uma reabilitação também ela precoce (Bennett & Leifer, 2003). A reabilitação pretende-se precoce mas também eficaz e como eficaz que se pretende deve passar pela elaboração de um plano para futuro, adequado, e com o objectivo de restaurar ou otimizar a funcionalidade no sujeito por um lado, e minimizar os riscos de disfuncionalidade, tornando-o mais autónomo mesmo que com défice cognitivo, por outro, promovendo competências para a decisão, como segundo investigações recentes parece possível (Santos, Moura & Hasse, 2008)(Kim, Karlawish & Caine, 2002). Por todos estes motivos encontra-se justificada a presença numa instituição, com este perfil de um neuropsicólogo.

Mas, a juntar a esta função, tão necessária e útil, em contexto geriátrico surge uma outra, que foi também a minha, na Instituição, a par das anteriormente referidas sendo ela a de conduzir os utentes, à adesão farmacológica, bem como na adesão a tratamentos hospitalares que por vezes, fruto da descrença na melhoria, não é de fácil aceitação e ainda ajudar na aceitação da ingestão alimentar, que não sendo uma recusa pura é um comportamento relativamente normal em lares, pois os alimentos não são os que estavam habituados nem com o mesmo sabor.

Se, pelas primeiras funções, justificava-se a presença de um neuropsicólogo neste contexto geriátrico, como referido anteriormente, acrescentando estas funções de facilitador nas referidas adesões justifica-se ainda mais.

## 5. Síntese do estágio curricular

Quando se deu início o estágio, em Outubro de 2013, e fui apresentado aos utentes explicando em que consistia a minha presença na Instituição fui imediatamente e inesperadamente abordado por um utente do Centro de Dia que, em frente a outros, solicitou a minha ajuda. Este utente, ainda que não pertencente ao grupo sobre o qual iria recair o meu estágio serviu de âncora para maior adesão a outros menos receptivos, pois vendo que um deles não teve receio de solicitar a minha ajuda, outros se seguiram para falar sobre as dificuldades que sentiam nas suas vidas. Esta prática permaneceu durante todo o estágio, para os utentes do Lar bem como os do Centro de Dia, ainda que de forma controlada pois, se por um lado, a minha função era a de neuropsicólogo e não a de um “familiar” que os ia visitar todos os dias, não podendo permitir tal inversão de papéis, por outro lado, percebendo a cada momento as cognições sobre o mundo que os rodeia e de como isso influi no seu dia-a-dia contribuí, para o pacificar de algumas situações. Esta prática permaneceu também para os utentes do Centro de Dia, pois apesar de não pertencerem ao grupo de trabalho indicado, pela direcção da Instituição, não deveria permitir que se sentissem preteridos em relação aos utentes do Lar, pois iria potenciar conflitos entre os dois grupos dificultando muito do trabalho a realizar na instituição. Uma outra prática que mantive durante todo o estágio foi o cumprimentar individualmente todos os utentes da Instituição quando chegava, pois assim fui aumentando a proximidade e essa proximidade foi útil para adesão à avaliação e terapêutica futura.

A par destas práticas que mantive, permanentemente, ainda que, como referi, de forma controlada, inicialmente convivi com os utentes, participando e intervindo nas actividades psico-estimulativas, fosse como observador fosse como executante tendo nesse período realizado a primeira de duas palestras, subordinada ao tema Saúde Mental (Anexo 1) a fim de celebrar o Dia da Saúde Mental no dia 10 de Outubro de 2013. Dediquei este tempo para adaptação aos utentes e deles à minha presença e para a observação das interacções sociais, da autonomia e da orientação espaço-temporal dos utentes do Lar começando assim a tirar notas, a fim de integrar essa informação na avaliação, este período demorou cerca de duas semanas.

Sendo estas actividades importantes mas marginais aos objectivos principais foquei o meu estágio nos utentes do Lar e dentro destes na avaliação, reabilitação cognitivo-comportamental e intervenção na depressão.

O período de avaliação foi composto por duas etapas sendo a primeira realizada pela construção das anamneses e a segunda pela avaliação psicométrica. Além de ser bietapa foi igualmente realizada em dois momentos distintos, um pré reabilitação e um pós reabilitação, sendo este só com avaliação psicométrica, a fim de medir o impacto dos programas instituídos.

A avaliação foi então iniciada com a construção das anamneses e as primeiras avaliações psicométricas, pela aplicação do protocolo de avaliação (Anexo 2) previamente preparado. Em paralelo com a avaliação procedi à visita aos utentes que raramente saiam dos quartos, aos acamados e aos que se encontravam na enfermaria. Esta rotina diária foi mantida durante um mês e dividida num período que ia das 10h às 11h com as avaliações e outro das 11h às 12h com a visita a esses utentes. Esta prática Serviu para conhecer da realidade total da instituição a nível dos utentes e para perceber os motivos para tal isolamento.

Durante três semanas em Dezembro as avaliações pararam a fim de poder estar com os utentes nas suas actividades psico-estimulativas realizando-as para a animadora sociocultural e a directora clínica prepararem a festa de Natal. Ainda que existissem inicialmente reservas, tanto da parte da instituição como da minha parte, sobre a realização das actividades por mim, devido a não ser a minha função e à minha falta de experiência, o balanço final foi positivo, pois serviu, para adquirir competências novas e aumentar a minha integração na instituição que ainda não estava em pleno. O retomar das minhas actividades normais aconteceu na segunda semana de Janeiro de 2014, com o retomar da vida normal da instituição.

A partir dessa data, até à altura da Pascoa decorreu a conclusão das anamneses e avaliações psicométricas para finalizar este processo. Este processo avaliativo foi demorado principalmente por três motivos: primeiro por procurar construir uma anamnese o mais completa possível, bem como aplicar o protocolo de avaliação; segundo, fruto da anamnese, os utentes reviviam memórias do passado já esquecidas e recordando-as, emocionavam-se profundamente, sendo necessário dar tempo para prosseguirem; terceiro, devido às festividades do Natal, do Carnaval e da Pascoa, festas

celebradas na instituição em que fui solicitado para a realização de actividades psico-estimulativas com os utentes, para que não ficassem sem actividades.

Nesta primeira avaliação, dos 70 utentes institucionalizados consegui falar com 60, visto que os outros encontravam-se em estádios demênciais muito avançados, o que equivale a 85,71% dos utentes do lar e destes procedi à avaliação de 29, o que equivale a 48,33% dos 60 utentes e corresponde a 41,42% do total dos utentes, não podendo ser a totalidade por recusa, por serem invisuais ou por doença neurodegenerativa incapacitante para o efeito. Dos 29 utentes tentei intervir em 26, pois dois deles não necessitavam e um outro faleceu, logo após a avaliação.

Após a Pascoa organizei seis grupos terapêuticos, com duração de 12 semanas, sendo quatro grupos de reabilitação cognitiva-comportamental, divididos em dois para a população alfabetizada (G. IA/B) e dois para a população analfabeta (G. IIA/B) e dois de psico-estimulação para a população em estádios demênciais muito avançados (G. IIIA/B), conforme a seguinte tabela:

	A	B
G. I	6 <sup>1</sup>	6 <sup>2</sup>
G. II	4 <sup>3</sup>	5
G. III	3 <sup>4</sup>	2

Tabela 2 – Número de utentes incluídos nos diferentes grupos

Conforme se verifica, dentro do G. II existia uma utente que, pela avaliação, necessitava de se encontrar no grupo G. III, mas que pela autonomia o grupo G. II não seria desajustado, nessa medida incluí-a nos dois grupos, só fazendo menção dela no G. III. Existia ainda três utentes que apresentavam scores indicativos de Depressão Major e que necessitavam igualmente de reabilitação cognitiva e um que não necessitando de reabilitação cognitiva o fiz incluir no G. I pois além da depressão apresentava comportamentos disruptivos e anti-sociais.

<sup>1</sup>Existência de dois utentes em programa para depressão

<sup>2</sup> Existência de um utente em programa para depressão

<sup>3</sup>Existência de um utente em programa para depressão

<sup>4</sup>Existência de um utente em Grupo de reabilitação e de estimulação

Estes seis grupos, cerca de um mês depois foram reduzidos para três dos quais dou conhecimento aquando da descrição dos grupos terapêuticos, bem como dos motivos e da sua orgânica após a descrição do protocolo de avaliação.

Após esta reorganização, dos vinte e seis utentes iniciais, procedi à intervenção completa em treze, o que representa uma intervenção em 50% dos vinte e seis utentes inicialmente estimulados e 18,51% do total dos utentes institucionalizados repartidos entre Reabilitação Cognitivo-comportamental, psico-estimulação e Depressão, da qual apresento uma tabela discriminativa, bem como que percentagem de utentes corresponde a cada tipo de intervenção e sexo. De salientar que os utentes que apresentavam depressão, foram alvos de intervenção de reabilitação, não acrescentando aos treze mencionados.

	Reabilitação		Estimulação		Depressão	
<b>Homens</b>	<b>3</b>	<b>30%</b>	<b>1</b>	<b>33,34%</b>	<b>2</b>	<b>50%</b>
<b>Mulheres</b>	<b>7</b>	<b>70%</b>	<b>2</b>	<b>66,66%</b>	<b>2</b>	<b>50%</b>
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>
<b>% Utentes</b>		<b>76,92%</b>		<b>23,08%</b>		<b>46,15%</b>

**Tabela 3 - Descrição dos utentes por intervenção**

Paralelamente, um mês depois iniciei o acompanhamento individual a pessoas que tinham apresentado sintomatologia de Depressão Major sendo este acompanhamento individual e com a duração de oito sessões.

Para finalizar o meu estágio procedi à reavaliação, a fim de atestar da eficácia ou não dos grupos terapêuticos, com a finalidade de proceder posteriormente, a uma reflexão sobre os possíveis motivos para posteriores intervenções.

O meu estágio terminou no início de Setembro de 2014, com a apresentação de uma palestra sobre actividades simples de estimulação da memória e da orientação espaço-temporal e ainda de cuidados a ter no dia-a-dia (Anexo 3) sendo esta palestra de cariz mais prático que teórico.

### **5.1. Avaliação Neuropsicológica**

Historicamente a avaliação neuropsicológica foi considerada como fundamental para a identificação, lateralização e localização das neuropatologias, com base nos pontos cognitivos, fortes e fracos, do sujeito. Porém com o advento das técnicas de

neuroimagem, o foco da avaliação deslocou-se para a compreensão da relação entre os resultados da avaliação e o desempenho das tarefas diárias (Spooner & Pachana, 2006) descrevendo e atestando dos défices cognitivos como consequência da lesão, ou disfunções ainda que morfologicamente não visíveis (Sturn, 2007) e para a compreensão do melhor método de reabilitação, para consequente proposta de intervenção, a fim de minorar os défices apresentados (Spooner & Pachana, 2006) tornando os sujeitos mais funcionais.

Pretende-se assim, hoje mais que nunca, que a avaliação seja ela o mais ecológica, que nas palavras de Sbordone é a "relação funcional e preditiva entre o desempenho do sujeito num conjunto de testes neuropsicológicos e o comportamento do sujeito numa variedade de contextos do mundo real" (Spooner & Pachana, 2006), o mais completa e o mais preditiva possível, preditiva da evolução patológica/reabilitativa e idealmente, que ocorra em contexto de pré e pós reabilitação e que esta reabilitação seja cada vez mais eficaz na funcionalidade do sujeito, ou menorização dos aspectos limitativos para a concretização das AVD's bem como da orientação espaço-temporal, por parte dos sujeitos com lesão cerebral inata ou adquirida.

Sendo a avaliação tão necessária é também necessário que ela seja o mais objectiva possível, pois a neuropsicologia é uma ciência e como ciência que exige objectividade sendo os testes neuropsicológicos um meio de objectivação.

Os testes neuropsicológicos são vivamente recomendados para o diagnóstico de comprometimento cognitivo leve a moderado, como também de demência servindo os mesmos para diferenciar entre um quadro clínico de pré-demência ou de demência já instalado, bem como da identificação do tipo de demência existente (Cox, 2011; Kim, Karlawish & Caine, 2002; Fields, Ferman, Bradley, Boeve & Smith, 2011), sendo esta medição cognitiva em sujeitos já demenciados também útil para prever as mudanças comportamentais e assim preparar atempadamente a sua institucionalização ou por outro lado informar e formar os familiares quer para a reorganização da orgânica familiar (Fields, Ferman, Bradley, Boeve & Smith, 2011) quer para a reorganização cognitiva, preparando desde logo o luto da personalidade habitual desse familiar.

Mas se a avaliação é útil e preciosa, *ab initio*, para identificação é-o também na monitorização da progressão do quadro demencial assim como na avaliação das intervenções terapêuticas, sejam elas farmacológicas ou psicológicas, ou ambas, (Cox, 2011; Kim, Karlawish & Caine, 2002; Fields, Ferman, Bradley, Boeve & Smith, 2011).

De notar que tanto assim é, que a Associação Americana de Neurologia desde 1996 recomenda os testes da Neuropsicologia para avaliar e monitorizar TCE, AVC, Parkinson, Esclerose Múltipla, Exposição Neurotóxica ou Demência (Cox, 2011).

Com esta importância em mente foi elaborado um protocolo de avaliação com a ajuda do orientador de estágio Professor Doutor Bruno Peixoto.

Pretendeu-se assim, com protocolo de avaliação auxiliar no diagnóstico diferenciando entre utentes com envelhecimento normal e com envelhecimento patológico, dentro destes perceber o grau de demência pelos desvios padrão abaixo dos valores normativos de cada teste e por fim realizar um diagnóstico diferencial entre os que se encontravam em DCL e os que apresentavam com Depressão Major.

Norteados por estes objectivos o protocolo de avaliação foi então constituído pelo Montreal Cognitive Assessment (MoCA) (Anexo 2a) ou em substituição o Fototeste (Anexo 2b) para os utentes sem escolaridade, pelo INECO *Frontal Screening* (IFS) (Anexo 2c), pela Escala de Avaliação de Demência – 2 (DRS – 2) (Anexo 2d) e pela Escala de Depressão Geriátrica (GDS) (Anexo 2e).

A juntar aos testes neuropsicológicos, a avaliação, para que seja completa e assim facilitar a integração de dados, deve incluir a análise de exames anteriores, sejam eles bioquímicos ou radiológicos, relatórios clínicos e uma anamnese o mais completa possível (Sturn, 2007) pois somente assim permite ao neuropsicólogo estar capacitado para compreender o sujeito e elaborar um plano de reabilitação eficaz (Spooner & Pachana, 2006).

## **5.2. Protocolo de Avaliação (Anexo 2)**

### **MoCA –Montreal Cognitive Assessment**

A construção do MoCA (Anexo 2a) decorreu ao longo de cinco anos tendo sido durante este período aperfeiçoado através da exclusão de itens que não se revelaram discriminativos, da redução do número de domínios cognitivos e ajuste de pontuação para valorizar os itens mais discriminativos surgindo a versão final como um instrumento de uma página acompanhado de um manual, onde é descrito o modo de administração do instrumento e definido o sistema de cotação dos diversos itens. Assim sendo, o MoCA constitui um instrumento breve de rastreio cognitivo sendo útil, rápido, cerca de 10 mn de aplicação e eficaz na distinção entre adultos com envelhecimento cognitivo normal, DCL, ou Doença de Alzheimer (DA) ligeira e moderada.

Esta distinção faz-se pela avaliação de oito domínios cognitivos, sendo eles as funções executivas, a capacidade visuo-constructivas, a linguagem, a memória, a atenção /concentração, o cálculo, a abstracção e a orientação contemplando diversas tarefas em cada domínio bem como as pontuações máximas possíveis por cada domínio, tendo na sua cotação máxima possível 30 pontos e atribuindo um ponto, suplementar aos obtidos durante a prova, caso o sujeito tenha menos que 12 anos de escolaridade.

As Funções executivas são avaliadas pelo Trail Making Test B – adaptado, (1 ponto), a capacidade visuo-constructivas é avaliada pela cópia do cubo (1 ponto) e pelo desenho do relógio (3 pontos), a linguagem através de nomeação de 3 animais pouco familiares, sendo eles o leão o rinoceronte e o dromedário (3 pontos), a repetição de 2 frases sintacticamente complexas (2 pontos, sendo um por cada) e debitar palavras começadas por “P” (1 ponto), a memória, pela repetição imediata e diferida de palavras cerca de 5 minutos após e com tarefas diversas entretanto (5 pontos), a atenção e a concentração pela repetição de dígitos em sentido directo (1 ponto) e inverso (1 ponto), pela detecção do alvo que é a letra “A” (1 ponto) e pela subtracção em série de 7 começando no valor 100 (3 pontos), sendo aqui também avaliado o cálculo, e por fim a abstracção ao ser pedido que diga qual a semelhança entre o comboio e a bicicleta e entre o relógio e a régua (1 ponto cada) e a orientação dizendo o dia do mês, o mês, o ano, o dia da semana, o lugar e a localidade onde se encontra (5 pontos, sendo 1 por cada item) (Freitas, Simões, Alves & Santana, 2011).

Este teste foi utilizado preferencialmente ao Mini – Mental State Examination (MMSE) porque foi elaborado com maior exigência a nível da avaliação da linguagem, da capacidade visuo-constructiva, da atenção/concentração e da memória de trabalho, sendo estas áreas de maior deterioração em pacientes com DCL, porque se configura como um instrumento com melhor sensibilidade (81% contra 67% do MMSE) e especificidade (77% contra 72% do MMSE) na detecção de quadros de DCL e de demência ligeira, podendo ajudar assim numa avaliação quantitativa da capacidade cognitiva e não apenas qualitativa e porque apresentar menor enviesamento cultural (Freitas, Simões, Alves & Santana, 2011; Freitas, Simões, Martins, Vilar & Santana, 2010).

#### **FT - Fototest**

O Fototest (FT) (Anexo 2 b) é um teste neuropsicológico de aplicação muito rápida, menos de 3 minutos (Dias, Pinto, Lopes, Rocha, Pardo & Peixoto, 2014; Pardo, Zea,

Navarro, Vilar & Gurpegui, 2011), que avalia os domínios cognitivos da memória, linguagem, com níveis excelentes de sensibilidade e especificidade para a detecção de deterioração cognitiva (Dias, *et al*, 2014) e demência (Pardo, Zea, Navarro, *et all*, 2011). Além de ser um teste de avaliação muito rápida apresenta consistência interna elevada e é muito adequado a utilizar em contextos em que os avaliadores de um sujeito não sejam os mesmos em todas as ocasiões. Este teste é também adequado para pessoas analfabetas, pois os seus resultados não são influenciados pelo grau académico, como também não são influenciados pelo género, sendo apenas pela idade (Pardo, Zea, Navarro, *et all*, 2011).

Assim sendo, este teste neuropsicológico foi introduzido no protocolo para avaliação neuropsicológica dos utentes analfabetos.

Este teste é, apesar de muito útil, ainda muito recente estando diversos investigadores envolvidos nos processos de normalização em diversos países (Ardila, Rosselli & Rosas, 1989), já existindo em Portugal dados normativos (Dias, E., Pinto, J., Lopes, J., Rocha, R., Carnero-Perdo, C. & Peixoto, B., 2014).

### **IFS – Ineco Frontal Screening (Anexo 2c)**

O funcionamento executivo é a função neuropsicológica que permite o processamento dos *inputs* recebidos pelos sensores corporais integrando-os e relacionando-os entre si dando-lhes sentido e assim permitir ao Homem resolver os problemas do quotidiano sendo o córtex frontal essencial para este processamento.

O IFS pretende avaliar precisamente esta capacidade, de forma pura ao contrário da FAB, com a vantagem de o fazer de forma rápida, cerca de 10 minutos (Caldeira, Baeta & Peixoto, 2011). Além desta vantagem apresenta uma outra, que é o facto de o IFS apresentar uma capacidade de diferenciar os tipos de demência como é o caso da doença de Alzheimer (DA) e da Demência Fronto Temporal (DFT) superior à referida FAB Mas apesar de revelar com mais vantagens que a FAB, esta prova neuropsicológica incorporou na sua construção alguns subtestes da FAB, sendo os que apresentavam maior sensibilidade, como é o caso da programação motora e o controlo inibitório (Torralva, Roca, Gleichgerrcht, López & Manes, 2009).

O IFS foi concebido representando três domínios, inibição, abstracção e memória de trabalho, através das suas diferentes tarefas, das quais seguidamente apresento um resumo:

- ❖ Séries Motoras (Programação) - em que se pede a execução de uma serie de gestos (punho, canto, palma), sendo esta uma série de Lúria. O administrador realiza três vezes os movimentos e em seguida pede que o sujeito que o imite também três vezes e pede posteriormente que o faça sozinho igualmente 3 vezes. Esta actividade permite observar a capacidade de aprendizagem de uma sequência, bem como da preservação ou não num dos elementos, a sua pontuação máxima é de 3 pontos;
- ❖ Instruções Conflituosas (Sensibilidade à interferência) – esta prova permite aferir da sensibilidade à interferência, pois é pedido ao sujeito que realize um comportamento contrário ao do administrador. É pedido para bater duas vezes com a palma da mão na mesa quando o administrador bater uma vez e para bater uma vez quando o administrador bater duas vezes esta prova tem uma pontuação máxima de 3 pontos;
- ❖ GO-NO-GO (Controlo Inibitório) – nesta prova é testado o controlo inibitório sendo pedido ao sujeito para bater, com a palma da mão na mesa, uma vez, ou não bater, quando, o administrador respectivamente bater uma vez ou bater duas vezes e tem uma pontuação máxima de 3 pontos;
- ❖ Dígitos Inversos – nesta prova é pedido que o sujeito repita, por ordem inversa a sequência de números que ouviu iniciando com dois números e indo até aos sete números existindo sempre uma segunda oportunidade mas com outros números. Esta prova exige atenção focalizada, memória de trabalho e processamento auditivo informacional e tem como pontuação máxima 6 pontos;
- ❖ Memória de Trabalho Verbal – aqui é pedido que o sujeito diga os meses do ano por ordem inversa e tem como pontuação máxima 2 pontos;

- ❖ Memória de Trabalho Espacial – esta prova consiste na indicação por ordem inversa de um conjunto de quadrados indicados pelo observador iniciando-se com dois quadrados e tendo como máximo cinco, avaliando desta forma a capacidade de aprendizagem a perseverança e a capacidade visuoespacial, a sua pontuação máxima de 4 pontos;
- ❖ Provérbios – nesta tarefa é pedido ao sujeito que diga o significado de cada um dos três provérbios apresentados, avaliando assim a capacidade de compreensão/abstracção, esta prova tem como pontuação máxima 3 pontos;
- ❖ Teste Hayling – nesta prova são apresentadas seis frases incompletas e é considerada bi-etapa, pois na primeira etapa é pedido que complete o mais rápido possível e correctamente a frase e na segunda etapa é pedido que complete de forma errada as três frases iniciadas pelo administrador, sendo somente estas três últimas frases cotadas, avaliando a capacidade de abstracção, a inibição responsiva e ainda a flexibilidade mental (Torralva, Roca, Gleichgerrcht, López & Manes, 2009), a sua pontuação máxima é de 6 pontos.

#### **DRS – 2 – Escala de Avaliação da Demência – 2 (Anexo 2d)**

A DRS – 2 é um teste de avaliação neuropsicológico desenvolvido ao abrigo do projecto “Memory and Aging” pela Universidade de Washington em 1979, tendo sido traduzido e adaptado para a população portuguesa em 2011 (Cavaco & Teixeira-Pinto, 2011)

Este teste fornece uma medida geral, acerca da capacidade cognitiva, em adultos com alterações neurológicas corticais e subcorticais de tipo degenerativo informando sobre as funções cognitivas preservadas e comprometidas do sujeito e apresenta bons resultados em diagnóstico diferencial precoce para sujeitos com DA leve e DCL. A estas duas vantagens associa-se outra que é a boa correlação clinico-topográfica quando relacionada com a Ressonância Magnética e com a Tomografia Computorizada por Emissão de Fotão (SPECT) (Cavaco & Teixeira-Pinto, 2011).

A sua aplicação demora entre os 15 e os 45 minutos, conforme haja necessidade de aplicar todos os sub-testes ou não. Essa necessidade revela-se aquando da passagem, pelas pontuações obtidas, nos primeiros sub-testes de cada função cognitiva, verificando-se que os sujeitos sem demência demoram entre 15 a 20 minutos a realizar a prova e que os sujeitos com demência demoram entre 30 a 45 minutos (Cavaco & Teixeira-Pinto, 2011).

Esta prova avalia cinco domínios cognitivos sendo eles a atenção, a iniciativa/preservação, a construção, a conceptualização e a memória dividindo-se por 36 sub-testes, que poderão ou não serem todos aplicados, conforme referido anteriormente (Cavaco & Teixeira-Pinto, 2011; Simões, A., 2012).

#### → GDS – Escala de depressão geriátrica (Anexo 2e)

A Escala de Depressão geriátrica (GDS) é um instrumento simples mas eficaz, com uma sensibilidade de 84% e especificidade de 95%, para identificar a depressão nos idosos. Esta escala foi comparada com outras escalas, revelando-se mais útil por um lado porque de mais fácil aplicação pois as suas respostas são dicotómicas “Sim” e “Não” o que também permite serem aplicadas a sujeitos com défice cognitivo moderado ou grave, por outro porque não engloba questões de queixas somáticas, o que poderia conduzir a falsos positivos, devido às respostas ambíguas que permite.

A soma das respostas pontuadas deste teste são escalonadas em três grupos, a fim de se saber se não existe depressão, se existe depressão ligeira ou depressão major, sendo o primeiro escalão com pontuação de 0-9, a segunda de 10-19 e a terceira de 20-30.

Esta escala foi composta inicialmente por 100 itens sendo posteriormente reduzidos para 30 sendo estes os mais correlacionados com os escores totais e permanecendo inalterada desde 1983.

Estes 30 itens são respeitantes a sentimentos e comportamentos na última semana (Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang *et al*, 1983) (Medeiros, 2010).

## 6. Reabilitação Neuropsicológica

A avaliação neuropsicológica, conforme se verifica pela descrição dos testes utilizados no protocolo, pretende avaliar vários domínios cognitivos, pois alguns deles encontram-se em declínio, mesmo no envelhecimento normal e obviamente

muito mais no envelhecimento patológico, entre outras devido a alterações neuroanatômicas (Damasceno, 1999). Estes domínios são avaliados porque pretendeu-se perceber como estava o funcionamento cognitivo dos utentes a fim de os organizar em grupos com objectivos diferentes mas sempre com o intuito de evitar, tanto quanto possível, perdas futuras e de reabilitar, melhorando a sua qualidade de vida, quer nas AVD'S quer a nível comportamental ou a nível emocional.

A reabilitação decorreu por meio de estratégias compensatórias, de adaptação e de aquisição de novas habilidades (Pontes & Hubner, 2007) utilizando para o efeito a terapia cognitiva-comportamental pois esta é uma intervenção semi-estruturada como convém para a população geriátrica e orientada para objectivos pré-definidos (Duchesne & Almeida, 2002). Esta foi a técnica utilizada porque dispõem de ferramentas que promovem a aprendizagem e mudanças comportamentais, permitindo resultados, acima dos obtidos com outras técnicas (Pontes & Hubner, 2007).

Assim sendo, esses grupos foram divididos em divididos em dois grandes grupos, o Grupo de Reabilitação Cognitivo-comportamental e Grupo de psico-estimulação.

#### **6.1. Grupo de reabilitação cognitiva-comportamental**

O Grupo de Reabilitação Cognitiva-comportamental (G. R. CC) foi sub-dividido em Grupo I (G. I) para alfabetizados e Grupo II (G. II) para analfabetos. O critério de inclusão para o G. R. CC. foi apresentar na avaliação um a três desvios padrão abaixo dos valores normativos tendo em atenção a idade e a escolaridade.

Este grupo de reabilitação cognitivo-comportamental foi inicialmente formado por vinte e um elementos passando, cerca de um mês depois a dez elementos.

Esta mudança deveu-se ao facto de três utentes terem dificuldades visuais extremas e tentando numa primeira fase integrá-los revelou-se inútil, pois não conseguiam realizar muitas das actividades propostas, seis elementos terem abandonado os grupos e dois elementos terem sido internados, não estando no pós-internamento estabilizados para o efeito. Aproveitando esta diminuição de utentes tornei a intervenção bi-semanal e não semanal, como inicialmente era, pois as tarefas para casa não estavam a ser realizadas convenientemente, desta nova forma

permitia que as sessões tivessem tempo para realizar essas tarefas e além disso, o aumento do período de estimulação poderia potenciar os efeitos do programa.

Nestes novos grupos, um elemento apresentava doenças cérebro-vasculares e três depressão major, sendo incluídos neste grupo de reabilitação pois cumpriam os critérios de inclusão. Como elementos que não cumpriam os critérios de inclusão existiam dois utentes. Um utente que não apresentando défices apresentava depressão major e conforme os estudos a depressão major é factor de risco para a demência (Byers & Yaffe 2011) e além disso o referido utente apresentava comportamentos disruptivos pelo que, a par de acompanhamento individual, convidei-o a participar neste grupo. A outra utente, que fazendo parte do grupo de estimulação sensorial (G.III), participou também nas sessões do G. II porque revelou, pela anamnese, autonomia nas AVD'S e porque, a própria, mostrou interesse devido a afinidades com elementos do referido G. II. De referir que esta utente foi mais supervisionada que os outros utentes, aquando da realização de tarefas para evitar a sua não concretização e possível frustração, o que poderia desestabilizar o grupo.

Estes grupos foram compostos por pessoas que, na sua maioria, participavam nas actividades anteriormente referidas, existindo apenas alguns que não, mas esta interacção entre dois grupos tão distintos a nível comportamental contribuiu para que alguns dos não colaboradores nessas actividades se tornassem um pouco mais colaboradores, o que a nível institucional é bom, pois torna-os mais activos.

As sessões tiveram a duração de uma hora sendo essa hora dividida em três períodos com objectivos distintos.

A primeira parte, denominada de introdução teve sempre a duração de 15 minutos exceptuando a primeira sessão, a segunda parte, denominada de desenvolvimento decorreu, desde a segunda sessão, sempre com a duração de 30 minutos e a terceira parte, denominada de conclusão, teve sempre a duração de 15 minutos.

A parte da introdução foi sempre entendida como acolhimento dos utentes descomprimindo-os e com a finalidade de realizar uma actividade de orientação espaço-temporal.

A parte de desenvolvimento foi diferente em todas as sessões pois pretendia-se trabalhar diferentes domínios cognitivos e como o referido anteriormente havia

letrados e iletrados a estimular tendo por este motivo algumas actividades diferentes entre eles.

O período da conclusão foi sempre igual, tal como a introdução, mas com uma revisão das tarefas e com marcação de trabalho de casa.

Estas sessões foram precedidas de uma reunião com os grupos juntos, a fim de lhes explicar a finalidade das reuniões seguintes, a sua duração e a periodicidade e a importância de não faltar, bem como de cada utente perceber que era um entre muitos a fazerem parte dos grupos a fim de que não se sentissem, cognitivamente, pior que os outros.

As sessões do G. I e G. II foram realizadas sempre em separado, apesar de, muitas vezes, os objectivos e, por vezes, as tarefas serem similares. E foram separadas, por um lado para promover a estabilidade do grupo e por outro lado devido à diferenciação necessária de exercícios, por uns serem analfabetos e os outros não. Os objectivos não foram na sua totalidade similares, pois, a aprendizagem influi na organização cerebral e actividade cognitiva, nomeadamente na linguagem, porque menos fluente, na nomeação, na capacidade de abstracção, na memória auditiva e repetição imediata ou dilatada no tempo de palavras, na capacidade visuo-construtivas tanto ao nível de percepção como de rapidez de execução, nas funções executivas e nas habilidades práticas principalmente sob comando verbal, apresentando tendencialmente, os analfabetos resultados piores que os não analfabetos. (Ardila, Rosselli & Rosas, 1989).

## **6.2. RELATÓRIO DAS SESSÕES**

### **o 1ª SESSÃO**

Os primeiros 20 minutos foram utilizados para uma apresentação auto-biografia breve que consistiu em dizer o nome e a idade, pois apesar de viverem juntos há muito tempo fui-me apercebendo pelo contacto anterior que não sabiam o nome uns dos outros. Seguidamente foi-lhes pedido para dizer o dia da semana em que se encontravam, o dia do mês o ano, a estação do ano e a freguesia, utilizando para o efeito a Terapia Orientada para a Realidade (TOR). Esta terapia desenvolvida por Folsom tendo como premissa que a orientação não é só temporal permite reduzir a desorientação e confusão dos sujeitos, sendo muito aplicada na doença de Alzheimer (Bottino, Carvalho, Alvarez, Avila, Zukauskas *et al*, 2002). Por fim apresentei e

expliquei o que ia-mos fazer seguidamente. Serviu este período para realizar o acolhimento, quebrar um pouco o gelo e para trabalhar orientação espaço/temporal.

O período seguinte teve a duração de 25 minutos e foi constituído por duas actividades. A primeira, igual para os dois grupos, consistiu na elaboração de uma autobiografia relatada, o mais completa possível, a segunda, que teve materiais diferentes conforme os grupos. Para o Grupo I (G. I) utilizei o Stroop (Anexo 4) adaptado às dificuldades visuais e numa versão mais reduzida e para o Grupo II (G. II) utilizei o jogo das diferenças (Anexo 5), com estas actividades pretendi trabalhar a memória autobiográfica, a memória semântica, a memória de trabalho, a orientação espaço/temporal, a atenção sustentada, a atenção dividida e a capacidade de abstracção.

A última parte teve uma duração de 15 minutos e foi aproveitada para marcar uma actividade para casa explicando a mesma e realçando a sua importância. Esta actividade foi o Jogo das Diferenças para o G. II, com uma nova imagem (Anexo 6) e o Stroop para o G. I com a mesma folha pedindo-lhes que praticassem pelo menos 5 minutos por dia.

Inicialmente, os idosos foram-se apresentado muito nervosos porque reviveram o período escolar e compararam-me ao professor e, porque sentiam-se desconfortáveis com a ideia de realizar exercícios frente aos outros, pois expunham as suas limitações, porém esses medos foram desaparecendo com o decorrer da sessão. Já na primeira actividade os idosos sentiam-se mais confortáveis, até porque não a sentiram como potenciadora de más prestações, pois todos eles conseguiram com maior ou menor fluidez realizar uma autobiografia. No segundo exercício os receios iniciais voltaram, mas realizaram a prova ainda que a ritmo lento o que é justificável pois além de ainda se sentirem desconfortáveis, esta actividade provocou estranheza porque a associaram a “brincadeiras de crianças”, apesar de saberem qual o fundamento e porque nunca tinham realizado nada parecido na vida. Contudo a actividade foi realizada e no fim confessaram que até gostaram.

A sessão terminou com o marcar de actividades para casa, facto que, estranhamente, não se opuseram.

## o 2ª SESSÃO

Na segunda sessão tive que ir chamar os utentes tanto do G. I como do G. II, pois ainda não tinham decorado o dia nem a hora indicados para a sessão. Depois de

reunidos os elementos de cada grupo, a sessão foi iniciada, tanto para o G. I como para o G. II, pela orientação espaço-temporal e com a explicação de quais as actividades que ia-mos realizar, bem como do seu fundamento. Seguidamente fui verificar os trabalhos realizados em casa, mas constatei que não tinham sido feitos, uns porque não tinham caneta, se bem que, na sessão anterior tinha perguntado se tinham caneta e eles disseram que sim, outros porque perderam a folha e outros porque se tinham esquecido, voltando-lhes a apelar para que da próxima vez fizessem. Esta primeira parte teve a duração de 15 minutos.

A segunda parte que teve a duração de 30 minutos foi utilizada para duas actividades, sendo a primeira igual para os dois grupos e que consistiu na preparação de uma refeição ou uma actividade agrícola na sua totalidade e a segunda, diferente conforme o grupo, consistia na realização do corte de letras para o G. I (Anexo 7) e o corte de números para o G. II (anexo 8). A primeira actividade foi realizada em duas fases, tendo na primeira deixado fluir o discurso espontâneo, tirando apontamentos e numa segunda fase socorrendo-me desses apontamentos pedi para, baseados no que tinha sido dito, voltarem a fazer mas com mais riqueza de pormenores. Este procedimento serviu para realizarem a actividade com sucesso, trabalhando os domínios cognitivos propostos e para, sem lhes dizer directamente, mostrar a necessidade de os trabalharem, pois para muitos a reflexão crítica sobre as suas limitações ainda não tinha ocorrido.

Após esta actividade ter sido concluída com sucesso e como tal motivados iniciei a segunda actividade que consistiu no corte de letras para o G. I e de números para o G. II. Esta actividade foi diferente, pois os utentes do G. II não conheciam as letras mas conheciam os números, decorrendo de forma calma e com uma taxa de sucesso de cerca de 75%, o que a não ser perfeito foi bom pela inexperiência neste tipo de actividade e pelos défices detectados pela avaliação, conforme apresento na integração de dados.

Com estas actividades pretendi trabalhar a memória semântica, a memória de longo prazo, a memória procedimental, a memória de trabalho, a capacidade de planeamento e a atenção sustentada.

Após estas actividades passei para a conclusão da sessão em que durante 15 minutos tive a oportunidade de marcar as actividades para casa, baseadas nas da sessão e reforçar a necessidade de estas serem realizadas. Os utentes por seu turno tiveram a

possibilidade de falar sobre o que gostaram mais e o que gostaram menos e como se sentiram. Optei por esta estratégia de conclusão a fim de que os utentes sentissem que a opinião deles era importante e com isso a motivação continuasse entre os que aparecem.

### o 3ª SESSÃO

Esta terceira sessão iniciou-se como habitualmente com a orientação espaço/temporal e com a revisão dos trabalhos para casa constatando que os mesmos não tinham sido realizados à excepção de duas pessoas, o que já foi melhor do que na sessão anterior, contudo, ainda insuficiente.

Decorrido este período iniciei as actividades destinadas a esta sessão tendo sido nesta sessão iguais para os dois grupos. No primeiro exercício pedi para identificarem e nomearem imagens sobrepostas (Anexo 9), o que decorreu com alguma dificuldade quer para o G. I quer para o G. II, ao contrário do que a literatura diz, pois segundo alguns autores os analfabetos apresentam piores resultados neste exercício devido à ausência de referências visuo-simbólicas adquiridas com o aprender a ler e escrever (Ardila, Rosselli & Rosas, 1989). No segundo exercício usei o jogo do intruso (Anexo 10), tendo neste exercício inicialmente dito que não conseguiam ver nenhum número diferente mas depois de relaxados conseguiram realizar a tarefa com relativo sucesso.

Nestes exercícios procurei trabalhar a atenção selectiva e focalizada, o reconhecimento visual, a memória imediata, de trabalho e semântica, a capacidade de abstracção, a flexibilidade mental e o planeamento.

Ao terminar a sessão pedi mais uma vez que fizessem as actividades em casa, para assim continuar o trabalho realizado em casa e focando-me mais uma vez na actividade da primeira sessão e aproveitei o tempo para, como na sessão anterior pedir a opinião deles para assim se sentirem parte activa do processo.

### o 4ª SESSÃO

A quarta sessão foi iniciada com a orientação espaço/temporal tendo obtido da maioria a resposta correcta pela primeira vez e com a pergunta habitual pelos trabalhos de casa, à qual alguns responderam que a fizeram e outros que não a fizeram explicando mais uma vez a importância da realização para o sucesso dos grupos terapêuticos e da sua finalidade. Quanto à actividade de orientação incentivei-os a usar um calendário

onde riscassem todos os dias o dia em que estavam e tentassem memorizar através desta actividade o dia, o mês e o ano.

Terminado esse período passei para o período de desenvolvimento, com as respectivas actividades que tal como na sessão anterior realizei com actividades iguais para o Grupo I e II.

No primeiro exercício pedi para identificarem desenhos iguais conseguindo encontrar pares utilizando para o efeito o PC<sup>5</sup> e a Internet, pois recolhi o jogo da internet, no segundo exercício pedi para decorar pormenores de imagens e dizê-los seguidamente (Anexo 5). O recurso aos jogos informáticos deveu-se ao facto de existirem estudos que indicam que estes jogos são potenciadores de bons resultados na reabilitação cognitiva em idosos (Pires, 2008).

Ao finalizar falamos sobre o que sentiam que tinha que mudar referindo a maioria que não queriam trabalhos para casa, não marcando eu nesse dia os referidos exercícios para casa, mas em compensação agendando uma reunião para a Segunda-Feira seguinte dos grupos todos em conjunto.

Nestes exercícios procurei trabalhar a atenção sustentada e focalizada, a memória de trabalho, visual e semântica, a acuidade visual, a velocidade de processamento e a fluência verbal.

Nesta quarta sessão foi curioso analisar as diversas reacções pois levei para a sessão um computador. Alguns utentes disseram logo que não iam fazer nada porque não sabiam trabalhar com um computador, outros pelo contrário gostaram imenso porque pensavam que os ia ensinar a trabalhar com o computador sentindo-se um pouco frustrados quando souberam a finalidade. Mas explicada a actividade todos gostaram e no fim pediram-me para voltar a levar o computador mais vezes. Esta actividade foi realizada com empenho, por dois motivos, primeiro porque era feita num computador, segundo porque sentiam que tinham trabalhado a memória e a falta de memória foi uma das principais queixas apresentadas aquando da construção das anamneses. A segunda actividade também foi realizada, mas com menos empenho e inicialmente com menos sucesso porque queriam continuar no computador e porque a sentiram como mais difícil, tentando inicialmente decorar tudo. Depois que os organizei por zonas da imagem tiveram mais sucesso tendo gostado e sentido útil.

---

<sup>5</sup> Jogo de Computador no site: <http://pt.freegames4brains.com>

### **5ª SESSÃO**

Nesta quinta sessão, já com os grupos reestruturados, iniciei com a orientação tempo/espacial tendo optado, para o efeito, por uma metodologia diferente do habitual, para que todos os utentes participassem plenamente do exercício. Ao G. I pedi para responderem por escrito e individualmente a umas perguntas, ao G. II pedi para eles me dizerem ao ouvido, a resposta a determinadas perguntas, sendo, tanto para um grupo como para o outro perguntas relacionadas com a orientação espaço-temporal. Após todos terem respondido eu disse em voz alta as respostas às perguntas feitas.

Nesta quinta sessão, no período de desenvolvimento numa actividade pedi aos dois grupos para contarem uma história de vida, curta mas com principio meio e fim pretendendo com esta actividade, como mais simples para os utentes, trazer calma aos grupos que senti como estando agitados pelas alterações decorridas o que aconteceu e tendo assim condições para partir para a actividade seguinte que consistiu no Stroop para o G. I e completar figuras para o G. II (Anexo 11). Estas figuras do G. II encontravam-se, numa primeira fase, cortadas a meio sendo o objectivo do exercício que os utentes encontrassem a parte correspondente, de entre várias disponíveis, à outra metade da figura que foi dada previamente por mim a cada um. Na segunda fase o exercício consistiu no mesmo objectivo mas com imagens cortadas em quatro partes e eu facultando, apenas uma das quatro partes. Esta actividade apesar de muito complicada para os utentes, principalmente a segunda fase suscitou curiosidade e interesse tendo contribuído o facto de colocar imagens de animais conhecidos deles (cão, cavalo, porco, galinha).

Com estas actividades pretendi trabalhar a capacidade de abstracção, a memória semântica, autobiográfica e episódica e a atenção sustentada e dividida.

Nesta quinta sessão voltei aos trabalhos de casa, reforçando a sua importância, apesar de já ter sido realizada uma primeira vez no início da semana e uma repetição com o mesmo conteúdo a meio da semana.

### **6ª SESSÃO**

A sexta sessão foi iniciada como o habitual com a orientação espaço/temporal dentro da nova modalidade e foram questionados sobre os trabalhos de casa, não tendo nenhum deles realizado a actividade alegando não terem tido tempo porque tinham

estado ocupados com outras actividades, o que não sendo justificativo tinha sido uma verdade.

Após este período passei para a parte dos exercícios correspondentes à sessão, sendo estes os mesmos da terceira sessão, Imagens Sobrepostas e o Jogo do Intruso, para ver se, se lembravam de as ter realizado e até que ponto existia melhorias ou não na sua resolução. Quanto ao primeiro objectivo foi conseguido, pois eles lembraram-se, quanto ao segundo também foi conseguido, ainda que com melhoras muito ligeiras notando-se mais no jogo do intruso que o realizaram com maior taxa de sucesso e com maior rapidez, mas saliento que as melhorias apresentaram-se muito reduzidas.

Com estes exercícios, à semelhança da sessão três procurei trabalhar a atenção selectiva e focalizada, o reconhecimento visual, a memória imediata, de trabalho e semântica, a capacidade de abstracção, a flexibilidade mental e o planeamento.

Para finalizar reflectimos sobre como pensavam que estavam e como queriam estar no fim das sessões, visto que estávamos a meio do caminho. Verifiquei, nesta reflexão, que a crença numa melhoria tinha aumentado à excepção de poucos que referiram que as sessões eram boas mas que deveriam ser todos os dias para lhes trazer melhorias. Aproveitando esta reflexão, da qual resultou a consciência da necessidade do trabalho diário para obter melhorias, marquei o trabalho de casa focando, de forma mais veemente, a necessidade de realizarem as actividades propostas como complemento às sessões, visto que estas não podiam ser de realização diária.

#### o 7ª SESSÃO

Se, por fruto do apelo ou não, nesta sétima sessão cerca de metade dos utentes trouxeram o trabalho de casa feito, situação que não se voltou a repetir.

Iniciado com o acolhimento e com a orientação espaço/temporal revi o trabalho de casa e passei para o período de desenvolvimento realizando três actividades e não duas como habitualmente, sendo iguais para o G. I e para o G. II.

No primeiro exercício pedi aos utentes que nomeassem seis imagens (Anexo 12) em dois momentos. No primeiro momento com a presença das imagens, no segundo momento sem a presença das mesmas. Após esta segunda nomeação voltei a dar as imagens e pedi que decorassem o maior número possível, pois iria pedir no fim da sessão que se recordassem delas. Esta actividade revelou-se de fácil execução com as imagens presentes mas de difícil execução sem a visualização das mesmas. No segundo

exercício foi pedido que decalcassem uma imagem das presentes na folha anterior. Esta actividade suscitou muitas dificuldades, pois a juntar às dificuldades visuo-construtivas existem as dificuldades motoras, muito presentes nos idosos devido a problemas articulatorios bem como do Sistema Nervoso Periférico, mas com calma conseguiram realizar ainda que com algumas imperfeições. Para concluir este período de desenvolvimento da sessão, pedi aos utentes que evocassem as imagens previamente vistas, apresentando aqui um resultado bastante negativo, justificando-se com a existência de uma tarefa de interferência e o tempo entre a visualização das imagens e a recordação ser dilatado no tempo.

Nestes exercícios pretendi trabalhar a atenção focalizada e sustentada, a memória imediata, a memória de curto prazo, a memória de longo prazo e a memória semântica, a concentração, a coordenação motora, a motricidade fina e o planeamento.

Como conclusão reflectimos sobre as tarefas realizadas, como se tinham sentido com a sua realização e marquei o trabalho de prolongamento da sessão.

#### o 8ª SESSÃO

Iniciei esta actividade, como habitualmente, pela orientação espaço/temporal e pela correcção das actividades pedidas para casa, sendo estas realizada por um número diminuto de utentes, como habitualmente acontece. Terminado este período introdutório iniciei as duas actividades pensadas para esta sessão ,sendo a primeira diferente para os G. I e G. II e a segunda igual.

Na primeira actividade pedi ao G. 1 que realizasse o jogo da sopa das letras (Anexo13) e ao G. II que realizasse o jogo da sopa de números (Anexo 14). Na segunda actividade pedi para o grupo idealizar uma refeição em conjunto, tendo em conta as opções dadas por um catálogo de uma grande superfície (Anexo 15), o preço e o facto de ser saudável.

Na primeira actividade a complexidade da pesquisa de palavras ou conjuntos de números para os idosos revelou-se grande, tendo o G. II apresentado maiores dificuldades do que o G. I, eventualmente por as palavras fazerem mais sentido que um conjunto de números. Como consequência da demora em encontrar os alvos, os sujeitos do G. II começaram a apresentar um sentimento de frustração. Com o intuito de os ajudar a ter sucesso procurei um número que fosse mais fácil de encontrar e pedi para procurarem esse número. Após esse número ter sido encontrado utilizei o mesmo

procedimento para os outros, tendo desta forma conseguido ajudar a concretizar a tarefa, ainda que com muitas dificuldades. Como verifiquei que já não tinha muito tempo parei esta actividade sem a ter concluído e passei para a segunda que os fez descomprimir e brincando realizaram a actividade com sucesso. Esta actividade serviu para os fazer conversar e “discutir” uns com os outros sobre quais os produtos a escolher e porquê, argumentando e dessa forma ajudar ao objectivo da actividade, de trabalhar a agilidade mental e o planeamento. Além destas funções procurei também trabalhar a atenção sustentada, a atenção focalizada, a pesquisa visual, a memória de trabalho, a memória procedimental e o cálculo mental.

Ao terminar a sessão tentei perceber se tinham gostado ou não, o que sentiram durante a sua realização e para finalizar marquei actividades para casa, mesmo sabendo que a taxa de sucesso seria reduzida.

#### o 9ª SESSÃO

A nona sessão optei por iniciar de forma diferente, pois em vez de perguntar os dados habituais optei por perguntar aos diversos grupos como era habitual começar as sessões tendo eles respondido correctamente. Após esta resposta pedi para individualmente, conforme já havia mudado anteriormente, responderem a essas questões. Após obter as respostas e verificadas as actividades que tinha pedido para casa iniciei as actividades previstas para esta sessão, sendo elas iguais para o G. I e G. II.

No primeiro exercício pedi para organizarem uma tarefa por imagens (Anexo 16), esta actividade foi realizada com algum sucesso o que os deixou contentes pedindo-me para trazer mais jogos destes e motivados para a segunda tarefa em que pedi a resolução de problemas (Anexo 17). Esta actividade ao contrário da outra não teve a mesma taxa de sucesso pois apelava, além do cálculo mental, à atenção à memória e à agilidade mental, pois tinham que fixar o conteúdo, pensar sobre ele, fazer os cálculos e responder. Assim sendo o cálculo que fora o grande medo deles quando expliquei o que iríamos fazer, deixou de ser rapidamente pois aperceberam-se que eram simples e o receio passou a ser a integração da informação, que de facto, tornou a actividade mais complexa.

Nestes exercícios pretendi trabalhar a atenção sustentada, atenção focalizada, memória procedimental, memória de trabalho, planeamento, cálculo mental e agilidade mental.

Para finalizar optei por os relaxar e conversar descontraidamente sobre esta última actividade pois o último exercício foi potenciador de medos e frustrações, não querendo que a sessão termina-se e fossem embora com essa sensação em mente, para finalizar marquei trabalho para casa, apelando para que o realizassem e que durante a semana iria individualmente verificar como estava a decorrer a sua realização.

#### o 10ª SESSÃO

Nesta décima sessão à semelhança da sessão anterior, procurei obter deles não só as respostas às minhas perguntas de orientação espaço/temporal mas também as próprias perguntas, fomentando nos utentes o hábito de se auto-questionarem sobre onde estão e em que data. Com a minha ajuda, na realização desta actividade, todos, à excepção de uma utente, realizaram a mesma com sucesso. Após esta sessão, mantive esta prática até ao fim das sessões.

Após este período passei à realização das actividades correspondentes a esta sessão com recurso ao computador e internet.

A primeira actividade foi Jogo do quadrado e o segundo a repetição de sons<sup>6</sup>

Nestes exercícios pretendi trabalhar a atenção sustentada, atenção dividida, memória imediata, a memória de trabalho, o planeamento, a agilidade mental e a acuidade auditiva.

Tal como na primeira vez, os utentes, gostaram muito da utilização dos dispositivos utilizados e desta vez sem as reservas iniciais da primeira vez pois já sabiam que não os iria estar a ensinar a trabalhar com o computador. Porém no fim da actividade verifiquei que o entusiasmo era menor do que na primeira vez que utilizaram o computador, pois as actividades trouxeram mais insucesso e segundo fui constatando ao longo do estágio, creio que os idosos lidam mal com o insucesso. Este insucesso prende-se com a complexidade da actividade que é superior à anterior sendo apresentada maior taxa de insucesso na segunda actividade pois à dificuldade da tarefa junta-se as dificuldades auditivas e discriminativas de sons.

Estas actividades não tiveram a duração prevista pois mediante o cenário e vontade do abandono das actividades parei a meio da sessão. Esta paragem serviu para falar sobre as frustrações e de como elas têm impacto sobre o nosso desempenho das actividades diárias. Apelando para que se tente ultrapassa-las, pois fazem parte do

---

<sup>6</sup> Jogos retirados do site: <http://pt.freegames4brains.com>

quotidiano, sendo necessário que se insista nas actividades em que não se obtém sucesso, a fim de que se venha a obter o sucesso pretendido, pois, só pela insistência se conseguem obter os resultados desejados. Após esta paragem voltamos à actividade com mais empenho apesar de ainda não ser o empenho óptimo.

Para finalizar além de marcar a actividade para ser realizada fora daquele contexto voltei, mais uma vez, ao tema das frustrações com o intuito de que não associassem o que tinha dito anteriormente à actividade em questão mas que aproveitassem para a vida quotidiana, pois nela vão surgindo constantemente frustrações necessitando de serem ultrapassadas.

#### o 11ª SESSÃO

Tal como era habitual, esta sessão iniciou com o espaço dedicado à orientação espaço/temporal. Após esse período dei início à actividade programada para a sessão.

A sessão em causa teve só uma actividade, devido à sua complexidade e ao tempo necessário para a sua realização. Na referida actividade foi pedido para planear um percurso a percorrer, em conjunto (Anexo 18) de entre várias hipóteses, com vários pontos de paragem, mas tendo em atenção ao custo de deslocação e ao tempo gasto.

Este exercício, como o previsto, foi de grande complexidade e conseqüentemente, de tempo de realização demorada. A complexidade aconteceu por dois motivos, o primeiro porque, de entre as possibilidades, existiam prioridades individuais diferentes e como as pessoas estavam a vivenciar o jogo como se fosse uma experiência real não queriam abdicar delas, apelando eu aqui ao consenso e segundo pela dificuldade em fazer contas com os euros começando a fazer contas em escudos. Essa alteração deu-se pois muitos deles, mesmo sabendo o seu valor tinham trabalhado pouco com os Euros porque já se encontravam no lar à muito tempo.

Neste exercício procurei trabalhar a atenção sustentada, a memória de procedimento, memória de curto prazo, o cálculo mental, o planeamento e a agilidade mental.

No fim da sessão apelei à realização da tarefa para casa e que essa seria a última pois só tinha-mos mais uma sessão lembrando-os assim de que estávamos na recta final das sessões o que provocou em algumas utentes tristeza e choro prolongando mais esta sessão na sua parte final para estabilização de sentimentos.

### o 12ª SESSÃO

Esta décima segunda sessão como sendo a última foi realizada em conjunto, num ambiente mais informal mas apelando igualmente à orientação espaço/temporal. Nesta última sessão solicitei a opinião dos utentes sobre o que mais tinham gostado nas sessões e o que menos tinham gostado e incentivei-os a realizarem algumas das actividades que tínhamos realizado em grupo a fim de que houvesse alguma continuidade no trabalho já realizado.

O término da sessão foi feito com a entrega de diplomas de participação (Anexo 19). Senti que a entrega do diploma provocou um misto de sentimentos interessante, pois sentiram tristeza pelo término das sessões, mas simultaneamente alegria porque sentiam que as partes que tinham gostado menos já não tinham que as repetir e orgulho por terem recebido um diploma, de notar que para muitos deles, este foi o primeiro diploma recebido na vida.

### 6.3. Grupo de psico-estimulação

O Grupo de psico-estimulação (G. III) foi inicialmente dividido em dois, devido aos elementos apresentarem um quadro demencial já instalado, exigindo por este motivo um acompanhamento nas sessões muito próximo. Porém pouco tempo depois, à imagem do G. I e G.II também ele foi reduzido, pois uma utente passou para a enfermaria não regressando mais e uma outra apresentou posteriormente, um quadro clínico que não lhe permitia actividades que a pudessem agitar. Assim sendo agrupei os restantes elementos num só grupo, pois não se justificava a existência de dois grupos, passando também de uma vez, a duas vezes por semana a fim de maior utilidade. No grupo existia um utente que estava diagnosticado com esquizofrenia mas como estava medicado não acrescentava risco para o grupo.

As sessões do G. III foram divididas em três partes como o G. I e o G. II, tendo existido uma reunião prévia antes de iniciar a terapia propriamente dita.

### 6.4. RELATÓRIO DAS SESSÕES

#### o 1ª SESSÃO

Nesta primeira sessão o tempo teve uma divisão diferente das sessões seguintes pois aqui a introdução teve 20 minutos, ao contrário das sessões seguintes que teve uma duração de 15 minutos justificando-se pela ansiedade com que aparecerem na sessão,

pois apesar de me conhecerem bem o contexto mais formal para pessoas que não estão habituadas e em estado de demência altera o seu estado emocional sendo necessário relaxar, antes de mais qualquer coisa. Após este relaxamento inicial pedi a todos para se apresentarem dizendo o nome completo, a idade e o ano em que nasceram, visto que conheciam-se mas não sabiam o nome uns dos outros. Seguidamente a esta actividade pedi para me dizerem a data dando pistas pois a capacidade de orientação é muito reduzida, mas mesmo com pistas foi muito difícil conseguir que eles me dissessem a data, mas acabaram por dizer. Este período além da orientação espacial serviu também para tornar o ambiente mais descontraído e permitir seguir para o segundo período.

Neste segundo período que teve, nesta sessão, a duração de 25 minutos começou com a apresentação da tarefa que foi a apresentação e nomeação do corpo humano. Para esta tarefa não necessitei de material acessório nenhum socorrendo-me do meu próprio corpo para questionar os idosos sobre os nomes das partes do corpo e dentro das diversas partes, começando pela cabeça, as diversas partes da cabeça, trabalhando os sentidos como a visão, a audição, o olfacto e o paladar. Aproveitei ainda para trabalhar conceitos como em “cima”, em “baixo”, “dentro” e “fora”.

Com estas actividades pretendi trabalhar a orientação espaço/temporal, a atenção sustentada, a memória semântica, a memória remota, a memória de procedimento e a memória autobiográfica

A última parte teve uma duração de 15 minutos e foi aproveitada para realizar um feedback da sessão realizada tentando perceber o que gostaram mais, o que gostaram menos e como se sentira. Estes 15 minutos serviram também para os relaxar mais uma vez pois a agitação era muito característica destes idosos principalmente de duas dessas utentes e senti como útil reduzir a ansiedade a fim de que na próxima vez que fossem chamados não se recusassem a vir.

## ○ 2ª SESSÃO

Nesta segunda sessão antes de entrar para a sala fui chamar os utentes, pratica que se manteve durante todas as sessões pois os utentes em causa não se lembravam em que dia era a sessão. Após esta tarefa pré-sessão iniciou-se a mesma com uma parte de acolhimento passando para a orientação espaço/temporal, este período teve a duração de 15 minutos, sendo sempre assim nas sessões seguintes.

A segunda parte que teve a duração de 30 minutos foi utilizada para duas actividades. A primeira actividade foi dedicada à exploração do tronco, como parte do corpo humano. Nessa actividade pedi aos utentes que dissessem os órgãos que estão dentro do tronco, pois, mesmo não tendo conhecimento anatómico do corpo humano, têm conhecimento do que se encontra dentro do tronco de outros animais. Esta actividade serviu para rever certos nomes e para poderem localizar eventuais dores futuras ou mau estar fisiológico, pois ao saberem nomear os órgãos mais facilmente em caso de necessidade conseguem indicar a proveniência de uma dor. Assim sendo esta foi uma actividade muito voltada para a ajuda no dia-a-dia dos restantes funcionários da instituição. Após esta primeira actividade, passei para a segunda trabalhando nesta, conceitos abordados na primeira sessão como a localização anatómica dos órgãos e diversas partes do corpo. Com estas actividades procurei trabalhar a orientação espaço/temporal, a memória remota e semântica, de procedimento, atenção sustentada e planeamento.

Reparei que nesta sessão os utentes apresentaram-se muito interessados apesar das suas limitações e menos apáticos que anteriormente, eventualmente porque dei um sentido prático à sessão e sentiam a informação como útil, pois além das funções neuropsicológicas trabalhadas receberam informação útil.

Findo esse período passei para a conclusão da sessão em que durante 15 Minutos os utentes tiveram a oportunidade de relaxar e dizerem o que mais gostaram e o que menos gostaram, este período como na sessão anterior serviu igualmente para os motivar a voltarem na sessão seguinte.

### ○ 3ª SESSÃO

Antes de iniciar a sessão realizei o procedimento normal de ir às salas chamar os utentes. Realizada essa tarefa iniciei a sessão como o habitual com a orientação espaço/temporal e com o acolhimento.

Decorrido este período apresentei as actividades dessa sessão focando-me na continuidade da exploração do corpo humano pela exploração dos membros, aproveitando o tema da sessão, visto que os membros permitem correr, lutar, brincar ou trabalhar, para explorar histórias vividas. Como segunda actividade incentivei-os a realizarem o esquema corporal trazendo para o efeito um corpo humano com as diversas partes (cabeça, tronco e membros) (Anexo 20) para os utentes montarem. Pretendi

trabalhar assim a memória semântica, a memória remota, a memória de procedimento, a atenção sustentada, a atenção dividida e o planeamento.

Para finalizar propus um feedback da sessão falando da importância de eles próprios se irem tentando lembrar do que estivemos a fazer nessas três sessões e realizei um apanhado geral, pois após a integração de dados a informação fica completa e faz mais sentido. Esta parte final teve com intuito a integração da informação, reduzir a ansiedade e motivar para a próxima sessão.

#### o 4ª SESSÃO

A quarta sessão foi iniciada novamente com a orientação espaço/temporal mas após perguntar a data completa foquei-me em pormenores como o ano, o mês a estação do ano e no nome da freguesia, pois apercebi-me que o dia da semana e o do mês era algo muito complexo para eles reterem em virtude da demência pois mais voláteis, enquanto que em relação aos pontos focados, como mais estáveis, apresentam resultados superiores.

Terminado esse período passei para o período de desenvolvimento, com as respectivas actividades para a sessão.

Na primeira actividade pedi para detectar emoções em rostos (Anexo 21), de forma individual. Esta actividade activou-os pois viam rostos que pareciam “caretas” entendendo esta actividade como algo lúdico conseguindo ter uma prestação bastante positiva. Com esta actividade pretendi transmitir que é necessário perceber as emoções pelos rostos, pois assim conseguimos ter um convívio mais salutar, que é algo que os preocupa em ter, porque devido à sua condição psicológica sentem, muitas vezes erradamente, que muitas vezes não são compreendidos e que as pessoas não os tratam bem. Além disto pretendi conjuntamente com a segunda actividade, que consistiu em contar o que os deixa tristes e felizes, trabalhar a memória remota e semântica, a acuidade visual, a atenção focalizada, sustentada e dividida, a linguagem e o planeamento.

Ao finalizar falamos sobre o que sentiram ao falar de emoções e sentimentos fazendo uma retrospectiva da sessão e aproveitando o tema da sessão pedi para descreverem como se sentiam quando saiam das sessões, ao que responderam que esperavam melhorar mas que as sessões apesar de serem boas e gostarem provocavam dores de cabeça e que não sabiam se “puxar” pela cabeça lhes fazia bem. Uma utente

teve uma nota de humor ao responder à minha pergunta que sentia fome, compreensível pela hora do almoço que já tinha começado.

#### ○ 5ª SESSÃO

Esta quinta sessão, após a reestruturação dos grupos mas continuando o hábito de ir chamar os utentes iniciei a sessão com a orientação, como na sessão anterior, mais vocacionada para elementos mais estáveis apresentando algum sucesso, o que os deixou satisfeitos e motivados. Após este período passei para a explicação da actividade da sessão consistindo elas na continuidade da sessão anterior, detectar emoções em rostos de uma forma individual, pois as emoções mesmo as básicas exigem tempo para serem trabalhadas e como os utentes se sentiram motivados para a tarefa ainda tive mais vontade de a repetir. Com estas actividades pretendi trabalhar, mais uma vez, a orientação espaço/temporal a memória remota e a semântica, a acuidade visual, a atenção focalizada, dividida e a sustentada.

Após este período, que o senti como gratificante, pois os utentes em questão apresentaram melhoras ligeiras nos resultados em comparação com a semana anterior e porque estavam entusiasmados com a tarefa e como não é fácil entusiasmar este público com actividades foi gratificante passei para a recta final da sessão fazendo o habitual feedback em que os utentes expuseram sentimentos experienciados durante a sessão, tendo sido muito positivos os comentários.

#### ○ 6ª SESSÃO

A sexta sessão foi iniciada como o habitual com a orientação tempo/espacial conseguindo os utentes dizer sem erros o mês, o ano e a freguesia não conseguindo ainda saber a estação nem o dia do mês nem o dia da semana. Estes dados serviram para começar a apostar mais no dia e na estação, o dia sabendo o dia de domingo e contando para a frente até ao dia em que estão, a estação pelo decorar a que dias e em que mês entram as estações, sabendo assim em que estação estão por saberem o mês e o dia.

Após este período passei para a parte dos exercícios correspondentes à sessão. Nesta sessão a primeira tarefa pedida foi rever a sessão anterior ao que me responderam que tinha estado a ver “caretas” sendo esse o termo utilizado desde sempre por estes utentes para as caras expressivas de sentimentos. Na segunda tarefa foi trabalhado a identificação de sons e cores. Esta tarefa pretendeu apelar à consciência sonora que os

utentes tinham e da sua significância bem como a consciência para as cores, para na prática quando ouvissem um som ou uma determinada cor pudessem saber o que significa, tendo esta actividade um sentido muito prático.

Com esta actividade pretendi trabalhar a memória remota, semântica e dividida.

A sessão foi terminada com a reflexão de como sentiram que esta sessão podia interferir na qualidade da sua vida e orientação dentro do lar e com um momento de descontração.

### **7ª SESSÃO**

Estando a mais de meio das sessões nesta sétima sessão iniciei com a orientação espaço/temporal e seguidamente passei para uma reflexão em conjunto para aferir da satisfação com as sessões e se sentiam que elas estavam a ajudar no quotidiano ao que me foi dito, que gostavam mas que é pena não ser mais vezes, esta resposta espantou-me pois pensei que eles não gostavam, mas também disseram que não sentiam nada de diferente e que também com a idade deles não havia nada a fazer. Sendo esta, a resposta esperada por mim, resolvi fazer na mesma por um lado para saber o que eles sentiam, pois como estava pouco tempo na Instituição não conseguia monitorizar isso e por outro lado para ir monitorizando o grau de satisfação a fim de continuem a vir às sessões com entusiasmo. Ouvidas as respostas apostei no reforço positivo, mostrando-lhes quais os ganhos já obtidos e os potencialmente ganhos até ao fim das sessões.

Terminado este tempo revi a sessão anterior e passei para a tarefa da sessão que foi a mesma da semana anterior porém fazendo sempre a ponte com a sessão anterior e pegando nos exemplos dados a fim de que a continuidade da tarefa potencia-se a sétima sessão.

Por fim voltamos ao tema inicial, da não melhoria sentida, a fim de novamente os motivar a continuar.

### **8ª SESSÃO**

Iniciei esta actividade, como habitualmente, pela orientação espaço/temporal e pela revisão da sessão anterior. Após esta parte introdutória da sessão apresentei o material a utilizar que foram o pente, a escova do cabelo, a escova dos dentes, o sabonete e os talheres) a surpresa quando tirei os objectos de um saco foi muito grande pois não estavam a contar. Com estes objectos a primeira tarefa sugerida foi nomear e dizerem

para que serve cada um deles, nesta actividade não aconteceram erros. Na actividade seguinte já surgiram alguns erros ao simular a sua utilização, acreditando que os erros surgiram pela não utilização da função, pois os utentes institucionalizados e que não estejam completamente autónomos são auxiliados nas actividades pois os funcionários, não tem tempo para estar à espera que o utente realize a actividade de uma forma lentificada como é normal que sejam pois a lentificação motora é muito comum no publico geriátrico e muito mais em pessoas demenciadas (Connely, Rice, Ross & Vandervoort, 1999 & Camicioli, Howieson, Oken, Sexton & Kave, 1998).

Nesta sessão pretendi trabalhar a memória remota, a memória semântica, a memória procedimental, a atenção sustentada e a atenção dividida e a capacidade de planeamento e a nomeação.

A última parte da sessão foi ocupada com um feedback dos utentes sobre a sessão tendo-se revelado muita vontade para que continuasse com estas actividades.

#### o 9ª SESSÃO

Na nona sessão optei por iniciar de forma diferente, tal como fiz na mesma sessão no Grupo de reabilitação, pois em vez de perguntar os dados habituais optei por perguntar aos diversos grupos, como era habitual começar as sessões tendo eles respondido correctamente. Após esta resposta pedi para responderem a essas questões. Após recordar a informação ainda não correcta e explicar a sessão passei à sua operacionalização.

No primeiro exercício pedi para nomear peças de roupa e calçado recorrendo para o efeito às minhas próprias roupas e às roupas deles, bem como que enquadrassem as diversas roupas existentes nas diversas estações do ano, além das roupas e calçado existente procurei que dissessem mais peças de roupa e calçado que se lembrassem bem como a sua função e por fim procurei que me ordenassem a ordem pelo qual se veste a roupa. Esta sessão foi bem recebida tendo tido muita participação pois recordaram-se do calçado utilizado na sua infância e trouxe alguns lamentos para alguns pois recordaram-se do tempo em que andavam descalços, mas apesar de serem lamentos não trouxe ansiedade, pois são recordações felizes que guardam na sua memória.

Com estas actividades procurei trabalhar a atenção sustentada e dividida, a memória semântica, a memória de procedimento, capacidade de abstracção e o planeamento.

No fim da sessão optei por retomar o tema da roupa e do calçado de quando eles eram pequenos para pedir a cada um que contasse uma história da infância, apelando aqui à memória episódica.

#### o 10ª SESSÃO

Esta sessão foi iniciada com a orientação espaço/temporal realizada como na semana anterior e com o pedido para contarem outra história antiga de cada um que se lembrassem trabalhando assim a memória episódica e servindo para relaxar.

Após este período passei à explicação da sessão que consistiu em voltar ao tema dos objectos de uso pessoal já anteriormente utilizados e pretendi trabalhar, tal como na sessão anterior a memória remota, a memória semântica, a memória procedimental, a atenção sustentada, a atenção dividida, a capacidade de planeamento e a nomeação.

Nesta sessão os utentes não se apresentavam muito motivados para a sessão, pois o tempo não estava com sol há algum tempo e a falta de sol influencia o estado de espírito dos utentes do lar, fazendo-os sentirem-se mais desmotivados para a acção. Assim sendo procurei que, esta sessão fosse mais suave e mais potenciadora de sucessos e que assim se fossem motivando cada vez mais.

Após a realização das actividades passei para a parte final tentando, durante esse período, inculcar a necessidade de fora das sessões eles manusearem os objectos ali trabalhados a fim de não perderem essa capacidade.

#### o 11ª SESSÃO

Esta sessão teve no início o espaço dedicado à orientação espaço/temporal como o habitual e o verificar se eles têm praticado o manuseio dos objectos pessoais o que verifiquei que não. Apesar de ter pena e ter incentivado novamente ao manuseio não foi uma resposta que não estivesse à espera pois quando vão para os quartos vão realizar a higiene acompanhados e vão logo para a cama e durante o dia passam o tempo nas salas.

Terminado este período passei para o desenvolvimento das actividades regressando mais uma vez à da sessão anterior. Esta insistência nesta actividade deve-se ao facto de as AVD'S, como anteriormente referido, perderem-se com o processo demencial em curso e pretender potenciar as capacidades cognitivas ainda presentes.

Após este período de reforço de AVD'S deu-se a finalização da sessão abordando o tema da participação nas actividades do lar para aumento da autonomia, tema que retomarei na última sessão.

#### o 12ª SESSÃO

Esta décima segunda sessão como sendo a última foi realizada num ambiente mais informal mas trabalhando igualmente à orientação espaço/temporal.

Seguidamente solicitei a opinião dos utentes sobre o que mais tinham gostado nas sessões e o que menos tinham gostado e incentivei-os a realizarem algumas das actividades que tínhamos realizado em grupo a fim de que houvesse alguma continuidade no trabalho já realizado. Além deste incentivo falamos sobre a necessidade de participarem nas actividades da Instituição e sobre os benefícios que poderiam provocar neles.

O término da sessão foi feito com a entrega de diplomas de participação (anexo 19).

Senti que a entrega do diploma, á semelhança do grupo de reabilitação provocou um misto de sentimentos interessante, pois enquanto que, uns receberam com alguma indiferença outros sentiram-se muito orgulhosos havendo uma utente que andava a mostrar o diploma a todas as funcionárias tendo sido curioso pois a apatia, muito comum nestes utentes tinha desaparecido, em alguns, com a entrega dos diplomas.

#### 6.5. Observação das sessões

Como anteriormente referido foi minha intenção avaliar tantos utentes como os possíveis, não sendo infelizmente possível avaliar todos devido aos motivos anteriormente referidos. Dos avaliados, por diversas motivações, somente 13 utentes foram sujeitos a intervenção fosse ela de Reabilitação Cognitiva ou de Estimulação Sensorial.

Tanto no grupo de Reabilitação cognitiva-comportamental, quer para o G. I quer para o G. II, como no Grupo de psico-estimulação (G. III) a intenção foi trabalhar diversas funções cognitivas explanadas no resumo das diversas sessões, porém como grupos com especificidades distintas que são e como grupos com limitações distintas tanto a exigência, como as sessões, como as expectativas foram diferentes

optando pelas tarefas mais complexas para o G. I e G. II, porque apresentavam défice cognitivo ligeiro a moderado, com resultados de um a três desvios padrão do score normativo, tendo em atenção a idade e a escolaridade, que para o G. III que apresentavam como resultados mais que três desvios padrão abaixo do score normativo.

Seguem-se as tabelas explicativas dos diferentes grupos baseando-se a análise na média dos resultados obtidos nas primeiras e segundas avaliações e conclusões sobre o efeito da terapia em cada um deles:

Testes	G. I (1ª avaliação)	G. I (2ª avaliação)
INECO - FS	14.60	16
MoCA	17.40	20
DGS	15.60	11.80
DRS - Total	10.33 <sup>7</sup>	13.83

Tabela 4 – Médias dos resultados da 1ª e 2ª avaliação obtidos pelo G. I

Conforme a tabela anterior verifica-se que no G. I, em todas as provas de avaliação neuropsicológica existe uma melhoria nos resultados apresentados, ainda que melhorias ténues, beneficiando estes utentes de uma intervenção de reabilitação cognitiva-comportamental mais prolongada no tempo e/ou, se fosse possível, todos os dias a fim de potenciar ainda mais estas melhorias, pois um programa de reabilitação quanto mais intensivo for mais focados os sujeitos estarão. A par da melhoria cognitiva verifica-se igualmente um decréscimo nos valores da DGS o que significa que os níveis de depressão reduziram, ajudando na melhoria anteriormente referida, sendo este decréscimo, também, fruto da intervenção em sujeitos com depressão que se encontravam no grupo de reabilitação e ainda da consciência de melhoria de todos, mesmo dos que não apresentavam depressão major, que conduz à crença num futuro melhor. A depressão mesmo não sendo Major reduz no sujeito a capacidade atencional e influi na memória, com a redução de pontos da DGS é normal que estes valores melhorem. De salientar ainda que o sujeito que foi objecto de “Estudo de Caso” não foi incluído nesta análise a fim de não enviesar os resultados médios do resto do grupo, pois os valores da provas de avaliação neuropsicológica eram bastante superiores bem como os da DGS.

<sup>7</sup> Pontuação Escalar

Testes	G. II (1ª avaliação)	G. II (2ª avaliação)
INECO - FS	<b>14.33</b>	<b>14.66</b>
Fototest	<b>25</b>	<b>29.66</b>
DGS	<b>18</b>	<b>15</b>
DRS – Total	<b>3<sup>8</sup></b>	<b>3</b>

**Tabela 5 – Médias dos resultados da 1ª e 2ª avaliação obtidos pelo G. II**

Nesta segunda tabela encontram-se os valores quer da primeira avaliação quer da segunda obtidos no G.II verificando-se, tal como no G. I uma melhoria nos valores apresentados embora quase inexistentes. Esta melhoria ocorre principalmente no Fototest revelando que com a intervenção ocorrida a fluência e a memória foram as funções cognitivas que melhores resultados apresentaram enquanto que, o INECO e a DRS quase não sofreram alteração nos resultados médios obtidos com a intervenção. Podendo-se levantar como hipótese o facto de o público-alvo serem analfabetos, e isso influenciar na diminuição das funções executivas, pois se com a idade essa já é uma função cognitiva de bastante comprometimento com o facto de serem iletrados ainda mais (Custódio, Junior, Voos, 2010). Reflectindo que a intervenção em população com esta característica deveria ser diferente da realizada com o G. I mais voltada para estas funções e para a capacidade visuo-contrutiva pois são as funções cognitivas mais prejudicadas.

Testes	G. III (1ª avaliação)	G. III (2ª avaliação)
INECO – FS	<b>5.33</b>	<b>6.33</b>
Fototest	<b>20</b>	<b>25</b>
MoCA	<b>9.5</b>	<b>12</b>
DGS	<b>11.33</b>	<b>17</b>
DRS – Total	<b>Inferior a 3<sup>9</sup></b>	<b>3</b>

**Tabela 6 – Médias dos resultados da 1ª e 2ª avaliação obtidos pelo G. III**

Por fim, nesta última tarefa os valores apresentados são os referentes ao G. III sendo este o grupo de Estimulação Sensorial. A par do que aconteceu anteriormente também

<sup>8</sup> Pontuação Escalar

<sup>9</sup> Pontuação Escalar

aqui as melhorias ocorreram e até mais acentuadas que para o G. I, porém aconteceu algo diferente que foi o facto de os valores da DGS terem aumentado exponencialmente, apesar de isso ter ocorrido principalmente às custas de um dos sujeitos e influenciar a média. Suponho que este aumento se deveu ao facto de com a melhoria cognitiva ainda que ligeira os utentes intervencionados tenham ganho alguma consciência do seu estado cognitivo ou pelo menos tenha aumentado a que já tinham, pois eles já apresentavam queixas sobre a memória. Caso seja esse o verdadeiro motivo, até porque não se adivinha outro, fico com a sensação que a par da estimulação Sensorial deveria ter sido realizada uma intervenção na depressão pois com os valores a subir vai servir de barreira para posteriores ganhos possíveis, pois conforme refere a literatura a depressão influi sobre os estados cognitivos.

#### **6.6. Intervenção na depressão**

A depressão tem um impacto enorme tanto nos sujeitos com a doença como nos seus familiares, tanto a nível social como cognitivo, sendo promotora de muitos suicídios (Powell, Abreu, Oliveira & Sudak, 2008).

Assim sendo foi realizada uma intervenção na depressão em quatro utentes tendo sido identificados seis utentes com Depressão Major, mas dois deles recusaram-se a fazer um acompanhamento individualizado. Esta intervenção foi individual e semanal, com uma duração de oito semanas, baseado no modelo terapêutico cognitivo-comportamental de Kanphuis e Jacquin (Kanphuis e Jacquin, 1995) com tarefas para realizarem durante a semana a fim de haver uma maior efeito na terapia.

A adesão à terapia cognitivo-comportamental permite-nos ajudar a realizar uma auto-avaliação cognitiva, revelando-se muito útil e eficaz no tratamento da depressão (Kanphuis e Jacquin, 1995), pois ajuda os sujeitos a modificarem as suas crenças e comportamentos promotores do *status quo* (Powell, Abreu, Oliveira & Sudak, 2008). A adesão por oito sessões deveu-se ao facto de não existir tempo para mais e a literatura defender que entre seis a vinte sessões é, na maioria dos casos, suficiente, pois sendo as sessões estruturadas permitem aos sujeitos promover auto-controle e auto-monitoprização do seu estado emociogeno (Powell, Abreu, Oliveira & Sudak, 2008).

De realçar ainda que, como anteriormente referido, os utentes que apresentaram sintomatologia de Depressão Major foram, todos alvo de intervenção de Reabilitação Cognitiva-comportamental de grupo, à excepção dos dois que se recusaram também a esta reabilitação.

As sessões decorreram, ao contrário do G. I, G. II e G. III sempre com a mesma periodicidade desde a primeira sessão. Elas foram iniciadas por um período que designei como Introdução que serviu para acolher o utente e rever a tarefa semanal, à excepção da primeira sessão em que expliquei os moldes em que se iriam basear as futuras sessões, seguidamente a esse período entra-se no período designado de desenvolvimento e que consiste em falar da semana anterior, e seguidamente passa-se para a actividade correspondente à sessão e finaliza-se com a proposta de uma actividade para a próxima semana. Todas as sessões ao contrário das anteriores realizam-se sem recurso a materiais idealizados por mim.

## 6.7. RELATÓRIO DAS SESSÕES

### o 1ª SESSÃO

Na primeira sessão expliquei os mecanismos da depressão (Kanphuis e Jacquin, 1995) ou seja, como ela actua em nós.

Após esta explicação pedi para que reflectissem sobre os acontecimentos de vida que são por eles entendidos como potenciadores do *status quo*. Ao compor a anamnese de cada um fiquei consciente dos acontecimentos de vida marcantes segundo as suas cognições, porém propus esta actividade pois assim percebi mais claramente a quais desses acontecimentos eles atribuem maior relevância. Neste levantamento de situações recorri muito à anamnese para verificar se existia eventualmente algum acontecimento que não fosse referenciado pelo sujeito porque agregado a um outro mas que fosse interessante desenvolver uma actividade reflexiva. Após esta actividade marquei a tarefa semanal explicando a necessidade da sua realização para podermos realizar a próxima sessão, consistindo a tarefa no registo diário dos sentimentos. Esta primeira tarefa pretendia conduzi-los aos hábito de realizarem uma monitorização dos seus sentimentos começando por ser diária, mas com a finalidade de esse período tornar-se mais curto. Com esta actividade pretendi que fossem ganhando consciência de como viviam cada dia e quais os sentimentos predominantes nas suas vidas. De salientar que pedi o registo por escrito para os que sabiam ler e escrever, havendo uma utente que não sabia ler nem escrever pedi que sinalizasse com sinais (+ e -) e se fossem muito intensos com ++ ou --).

### ○ 2ª SESSÃO

Esta segunda sessão foi iniciada pela revisão da tarefa semanal a fim de analisar até que ponto os sujeitos tinham auto-crítica sobre as suas cognições e os respectivos motivos pedindo para em cada dia fazerem o relato sobre quais acontecimentos levaram a ter sido portador desses sentimentos, pedindo para no final elaborarem um pensamento geral sobre a semana decorrida para me permitir perceber as suas cognições gerais sobre a semana.

Após este período enumerei os problemas apresentados e questionei-os sobre as estratégias utilizadas para lidar com os mesmos, após este enumerar recuperei cada problema e cada estratégia para os questionar sobre se existiria outras estratégias que poderiam ter sido utilizadas e quais as possíveis consequências, a fim de os começar a consciencializar de que para cada problema existem várias alternativas de resolução. A fim de aumentar o impacto deste exercício no fim realizei uma sumula do que foi dito bem como dos caminhos alternativos.

Ao finalizar a sessão pedi novamente a mesma actividade mas com a novidade de em vez de ser um registo diário ser um registo por períodos de tempo repartindo o dia em manhã, tarde e noite, sendo a noite registada no dia seguinte de manhã.

### ○ 3ª SESSÃO

A terceira sessão foi iniciada com a revisão da tarefa semanal analisando os sentimentos expressos nos registos diários e explorando-os recorrendo à memória para descreverem o porque desses sentimentos e não outros e de como lidaram com eles bem como com as situações que os provocaram. Ao relatarem as situações promotoras dos respectivos sentimentos e como lidaram com elas pedi para que reflectissem sobre alternativas no modo de actuar a fim de promover o surgimento natural de outras respostas menos negativas ajudando nessa altura a encontrarem essas respostas.

Após este período iniciei um treino de relaxamento baseada no relaxamento progressivo de Jacobson, para os sujeitos praticarem durante a semana a par do registo diário de sentimentos. Esta técnica foi desenvolvida por Jacobson em 1934 e visa relaxar 16 grupos musculares (MacCallie; Blum & Hood, 2008) revelando-se muito eficaz no tratamento de várias psicopatologias entre elas a depressão (Aruna & Rima, 1990).

#### o 4ª SESSÃO

A quarta sessão foi iniciada como habitualmente pela revisão dos sentimentos apresentados durante a semana e feita a reflexão sobre a actuação dos sujeitos perante as situações potenciadoras dos sentimentos auto-destrutivos pedindo a reflexão sobre alternativas a estas respostas comportamentais. Mas nesta sessão, porque já estávamos a meio das sessões ao contrários do habitual ouvi os sujeitos mas intervindo apenas para perguntar se existiam outras alternativas comportamentais que fossem menos potenciadoras de sentimentos negativos até que os próprios sujeitos as descobrissem e após esta descoberta reforcei-as a fim de que os sujeitos as sentissem como as correctas para que de futuro as pusessem em prática.

Após este período que foi mais longo que o habitual iniciei-os na técnica de relaxamento autogénica de Schultz a fim de que a apreendessem para praticar em casa e alternar com a progressiva de Jacobson. Esta técnica de relaxamento foi desenvolvida por Schultz e tem vários níveis (Fillho, 2009) tendo sido aplicado na sessão parte do primeiro em que pedi às pessoas para se focarem no seu pensamento e que ele se concentra-se no bem-estar que sentia por todo o seu corpo reduzindo assim ansiedade.

#### 5ª SESSÃO

A quinta sessão decorreu como a anterior revendo inicialmente as tarefas para casa e promovendo a capacidade de insight nos sujeitos. Nesta parte introdutória desta sessão pedi aos sujeitos que me informassem qual das duas técnicas estavam a utilizar em casa verificando que a maioria não estava a utilizar nenhuma e os poucos que a utilizavam tinham optado pela técnica de relaxamento de Schultz porque mais fácil que a progressiva de Jacobson. Como a maioria não estava a realizar nenhuma na fase inicial da sessão resolvi aplicar novamente a técnica de relaxamento da sessão anterior a fim de os motivar para a realização dela nos seus quartos.

Na parte final e após as actividades habituais para terminar a sessão ensinei-lhes mais uma técnica de relaxamento que foi a técnica do pensamento oposto. Esta técnica consiste em conduzirmos o nosso pensamento para o oposto do que ele está a pensar e foi ensinada pois os mecanismos da depressão conduzem muitas vezes o pensamento

para a tristeza, para a descrença em si próprio, tentando esta técnica inverter esses sentimentos destrutivos.

#### o 6ª SESSÃO

Nesta sexta sessão iniciei com o relaxamento progressivo de Jacobson com a finalidade de os motivar à sua prática visto que eles não a estavam a praticar. Após este inicio pedi para que falassem de como correu a semana anterior, das situações potenciadoras de conflitos e de como reagiram a elas verificando que começavam a reagir mais calmamente às mesmas aproveitando para reforçar os comportamentos positivos em detrimento dos negativos e para promover o aumento da capacidade de aceitação do outro tal como ele é. Esta tarefa é necessária pois os idosos quando estão institucionalizados entram muitas vezes em conflito pois as vontades de cada um estão muito vincadas não havendo muita capacidade cognitiva para a aceitação da diferença.

Após este período realizei uma actividade diferente, sendo ela também voltada para o relaxamento não foi baseada em nenhuma técnica estruturada como as anteriores.

A técnica proposta para esta sessão foi a da imagética. Para esta actividade socorri-me do computador e da internet para, colocando-os a ouvir sons da natureza os fazer conduzir para uma realidade calma e relaxante que eles já não sentiam há muito tempo. Pedi aos sujeitos para fecharem os olhos, voltei-os para a parede para terem menos luz visto que era impossível tornar a sala completamente escura e coloquei o som de água a correr num riacho e fui dando indicações de como conduzir o pensamento. Conduzi-os para a sensação de que estavam deitados num prado verde numa tarde de primavera e que estavam de olhos fechados a ouvir a água a correr. Com esta actividade senti que os sujeitos realmente relaxaram expressando alguns uns sorrisos indicativos de bem-estar.

Após uns minutos baixei a música e pedi para irem abrindo os olhos e espreguiçarem-se como se estivessem a acordar.

Por fim pedi para repetirem esta actividade em casa apesar de não terem musica recorrendo apenas à imaginação.

#### o 7ª SESSÃO

Porque senti que a sexta sessão foi produtiva e potenciadora de ganhos na sua estruturação e querendo dar continuidade a ela, esta sétima sessão foi desenhada

exactamente igual à sexta sessão. Optei por colocar sons da natureza no treino de imagética pois muitos deles encontram-se institucionalizados há tanto tempo que sons básicos como pássaros a cantar ou o correr de água num riacho já se encontravam esquecidos. Com a presença destes sons reavivei memória antigas potenciando o efeito do exercício.

#### o 8ª SESSÃO

Nesta oitava sessão porque foi a última passei o tempo revisitando todas as tarefas realizadas durante as sessões anteriores e a cada uma delas ouvindo a opinião de cada um sobre o que sentiram ao as realizar, bem como o que sentiram e o que mudou na vida deles com os referidos exercícios. Fui recolhendo a informação reforçando os pontos positivos para que os sujeitos se focassem neles e não dessem importância aos menos positivos reforçando a ideia de que essa terá que ser a atitude deles perante a vida e não só para com os exercícios. Com este exercício procurei extrapolar as experiencias decorridas dentro de cada sessão para a vida deles pós sessões.

Por fim, nesta última sessão realizei a avaliação com a DGS a fim de os informar de como tinham evoluído positivamente com as sessões reforçando a ideia que isto é apenas o início e que eles teriam que continuar a aplicar as técnicas aprendidas.

Esta comparação de resultados obtidos nas duas avaliações serviu como reflexão para que os utentes compreendessem por um lado que as técnicas realizadas e preferencialmente apreendidas, durante as diversas sessões, tinham tido resultados práticos na melhoria da qualidade da sua vida e por outro lado que continuando a utiliza-las seria possível ter ganhos futuros e viver de uma forma mais satisfatória.

### 7. Actividades extra estágio

Além, como referido neste relatório, das actividades psico-estimulativas realizadas aquando do pedido da instituição por diversos motivos realizei, como actividades extra-curriculares, ainda duas palestras no lar sendo uma sobre a saúde mental e outra sobre cuidados a ter e auto-administração de exercícios cognitivos e uma palestra para um grupo de alunos do 2º anos de mestrado, sobre um dos testes (DRS – 2) usado no protocolo de avaliação utilizado no lar.

Das 3 palestras realizadas durante o estágio curricular e aqui elencadas dou seguidamente conhecimento de como se organizaram.

▪ **PALESTRA SOBRE SAÚDE MENTAL**

No dia 10 de Outubro de 2013 celebra-se a nível mundial o Dia da saúde mental marcado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Querendo o lar assinalar a data e sendo o meu estágio um estágio de neuropsicologia foi-me solicitado que fizesse uma palestra sobre a temática. Esta palestra (Anexo 1) realizou-se durante 50 minutos. Esta palestra foi útil por dois motivos, além de ter conseguido uma aproximação aos utentes foi útil como experiência, para os futuros grupos terapêuticos, de como interagir em grupo de idosos, pois como falamos e como nos expressamos pode ditar sucesso ou insucesso da transmissão do que queremos, bem como a adesão do público geriátrico. Assim sendo, e informando-me previamente sobre como conduzir a palestra, tentei actuar da forma mais interactiva possível para aferir da sensibilidade deles para o tema e para manter o foco atencional dos utentes para que não abandonassem a sessão a meio nem adormecessem o que foram dois objectivos alcançados.

Iniciei esta palestra com a definição do que é Saúde Mental para a Organização Mundial da Saúde, que é entendida por ser um estado de bem-estar e um equilíbrio bio-psico-social permitindo trabalhar de forma produtiva e eficaz e assim contribuir para o bem-estar da comunidade onde está envolvido (OMS) e fui passando pelas diversas situações que estão envolvidas nesta perda de equilíbrio e bem-estar alertando-os para elas e mostrando-lhes como conseguir obtê-los.

Esta palestra não foi apresentada com muitos diapositivos e além disso apostei mais em imagens visuais pois como muitos têm problemas visuais não seria proveitoso a todos se tivesse muito texto.

▪ **Palestras sobre cuidados a ter e auto-administração de exercícios psicostimulantes**

Se a palestra sobre a saúde mental tinha sido a pedido e no início do estágio, a palestra sobre cuidados a ter foi realizada por opção própria e no fim do estágio, mais propriamente no último dia.

Sentindo a necessidade de me despedir dos utentes pela aprendizagem que eles me permitiram e pelo tempo passado resolvi, pedindo autorização à Instituição, aproveitar o

momento, para realizar uma palestra que durante o estágio foi pensada, mas que ainda não tinha sido concretizada.

Esta palestra (Anexo 3) teve duas partes distintas, sendo a primeira sobre cuidados a ter concretizada com exemplos práticos e a segunda sobre formas de trabalharem funções cognitivas como a memória, a atenção e o planeamento, exemplificando em cada uma delas de como poderiam fazer sem necessidade de recursos financeiros nem materiais nem humanos precisando apenas auto-motivação porque são de auto-aplicação, o que já por si não é fácil.

Esta palestra senti-a como útil e sendo por isso gratificante. Porém reconheço que a deveria ter realizado por partes divididas pelo estágio a fim de que aderissem às sugestões e as pusessem em prática. Ficou a experiência e o saber que para situações futuras, caso venham a existir, terei que o fazer de forma diferente e eventualmente para grupos menores, pois mesmo não sendo um plano de reabilitação o facto de ser um grupo mais reduzido permite maiores ganhos para quem participa.

#### ▪ **Palestra sobre a DRS – 2**

A palestra realizada a pedido do Professor Doutor Bruno Peixoto, sobre a DRS – 2 (Anexo 22) decorreu nas instalações do ISCN – Norte com a finalidade de informar os colegas de mestrados sobre provas de avaliação neuropsicológica, no seu funcionamento, finalidades e cotações.

Norteadado por este objectivo realizei a palestra informando sobre o funcionamento, potencialidades, cotações das diversas subtestes e objectivos da DRS – 2, tentando ser sucinto, objectivo e elucidativo na minha exposição.

Esta experiência sentia como muito enriquecedora, pois ao contrário de um trabalho académico em que existe uma exposição tendencialmente pluri temática, esta exposição foi monotemático e muito específica, sendo mais difícil de concretizar porque mais aprofundado e porque o próprio teste apresentado não é de fácil explicação da sua aplicação devido à quantidade das sub-provas.

Nesta parte do relatório abstenho-me de elencar as sub-provas deste teste pois foi alvo de descrição e explicação aquando da descrição do protocolo.

## 8. Estudo de caso

### 8.1. Identificação

Homem, de ora em diante denominado por A., de raça caucasiana, de nacionalidade portuguesa, nasceu a 21 de Dezembro de 1942 (67 anos), natural de Cinfães, distrito de Viseu, com residência actual no Lar do polo I do CSPA, em Alfena, desde Março de 2011, por motivo de doença e divórcio. A nível académico tem o 5º ano antigo, equivalente ao 9º ano actual e a nível da lateralidade é dextro. Apresenta como profissões empregado de comércio, militar na guerra do ultramar, encadernador e por último, bancário. Encontra-se reformado, da banca, desde 2003.

### 8.2. Motivo da consulta

A avaliação neuropsicológica de A. encontra-se abrangida pelas avaliações requeridas pela Instituição onde decorreu o estágio curricular, aos idosos institucionalizados.

### 8.3. Anamnese

A.nasceu em Cinfães sendo o 3º filho de uma fratria de 6 irmãos. Segundo relata, a sua infância foi feliz com o seu núcleo familiar composto por pais e irmãos. A única doença que refere ter tido, até à idade adulta foi varicela quando pequeno. Estudou até a quarta classe referindo ter sido bom aluno e mais tarde fez o quinto ano, já no Porto, simultaneamente com o seu trabalho como empregado de uma mercearia. A. saiu do emprego que tinha aos 20 anos e foi cumprir o serviço militar obrigatório, indo para a guerra do ultramar, em Angola.

Durante o período em que esteve na guerra relata que pertenceu a um grupo de intervenção rápida, sem aquartelamento e que durante as missões dormia no meio do mato sem tendas, vestidos e calçados. Refere que logo no início teve paludismo mas pouco severo e estando um tempo no hospital de campanha regressou para o combate.

Do período descrito, com todo o pormenor, da tropa sobressaem, pela carga emocional do relato, dois momentos sendo o primeiro o relato de uma captura em que foi torturado pela tropa inimiga mas da qual conseguiu fugir, com a ajuda de um dos pertencentes à tropa inimiga e subsequente punição por parte do comando português e o segundo quando relata o momento pior do período de guerra em que rebentou uma

bomba onde estava, referindo-se a este acontecimento como o acontecimento que “acabou” com o sujeito. A. descreve este período com muita intensidade e preciosismos parecendo que viveu o momento há pouco tempo. Segundo o relato do sujeito após o rebentamento e tendo ainda ficado acordado durante uns segundos viu todos os seus “camaradas” da Companhia mortos e esventrados desmaiando em seguida fruto, segundo ele, do trauma provocado pela explosão e pela visão “do inferno”. Segundo relata, seguidamente foi levado para o hospital de campanha como morto e quando acordou estava deitado ao ar livre, no chão, junto a um armazém com mortos ao seu lado indo, ainda desorientado, procurar alguém para o ajudar. Ainda hoje, refere não saber muito bem onde estava, só refere que estava junto a um armazém grande e com mortos ao seu lado, quando encontrou ajuda levaram-no para a enfermaria e ele voltou a desmaiar. Relatou que sente que nesse período esteve num estado de quase morte descrevendo um túnel comprido, escuro e com uma luz no fundo do túnel, afirmando que nesse período sentia um calor corporal e simultaneamente um bem-estar que não consegue descrever, afirmando apenas que sentia um bem-estar grande. O relato sobre esse período específico foi curto e questionando-o sobre ele, apenas dizia que só quem passa por aquele momento é que percebe, porque é muito intenso e por isso não consegue explicar.

Segundo parece a A. e após este instante da passagem pelo “túnel” esteve muito tempo desmaiado. Relata que quando acordou passou uns tempos nesse quartel e seguidamente regressou a Portugal por não estar em condições de voltar a guerra, sobre esse período, desde que acordou até que veio embora, não se consegue lembrar de nada.

Chegado a Portugal, com 23 anos ficou meio ano em casa de baixa referindo que durante esse período não conseguia dormir mais que uma a duas horas seguidas e que acordava com pesadelos e escondia-se debaixo da cama, porque aí sentia-se seguro. Relata ainda que quase não saía de casa e quando saía ia sem rumo e fazia-o só para estar sozinho pois, segundo o seu relato não conseguia falar com ninguém, nem mesmo com a namorada, da qual apresenta saudades e para quem sente que foi injusto.

Após este período refere que foi trabalhar, por especial favor ao pai, para uma tipografia e por especial favor pois não conseguia manter-se concentrado nas tarefas porque tinha muito sono, visto não conseguir dormir de noite, devido a terrores nocturnos e porque abandonava o local de trabalho com frequência e a tarefa que estava a fazer, e ia-se deitar à beira de uma piscina que tinha dentro do recinto da tipografia

referindo ainda, sobre esse período da sua vida, que tinha surtos de irritação para com os familiares, amigos e colegas de trabalho, pois, segundo refere, qualquer coisa dita era tida como ofensa e ele fugia para estar sozinho e não partir para a violência. A. refere que não se reconhecia. Após este período que durou cerca de dois anos, devido ao trabalho, à compreensão do patrão e à ajuda de médicos começou a conseguir dormir e a trabalhar tendo-se tornado um bom funcionário referido que os pais “nunca tinham desistido dele” gastando muito dinheiro em médicos e medicamentos.

Após um período de grande profissionalismo na tipografia onde estava, mudou-se para outra que lhe dava um salário maior e melhores condições, troca esta com o apoio e compreensão do dono da anterior, pois o utente sentia-se reconhecido pela tolerância manifestada pelo antigo empregador.

Após um ano de trabalho nessa nova tipografia e segundo o seu relato estando estável acabou por sair e ingressou no banco Borges e Irmãos.

No banco Borges e Irmãos trabalhou como caixa até 2003, referindo que esse foi o período melhor da sua vida, pois conseguiu ser um bom profissional casar e ter um filho. Durante esse período refere que lhe apareceu uma úlcera no estômago, não relatando mais nenhuma doença.

Em 2003 pediu a pré-reforma e foi nessa altura a um psiquiatra para conseguir a pré reforma, pois segundo refere, o médico de clínica geral não o podia indicar como inapto para o trabalho. Refere que pediu a pré-reforma nessa altura porque já a podia pedir, porque andavam a acontecer muitas coisas, como as fusões de bancos que o desagradava, porque os novos colegas não eram pessoas muito correctas e também porque não aceitava muito bem que pessoas que entravam há pouco tempo e sem experiencia de banca, por terem estudos e serem amigos de pessoas importantes passassem à frente dele na hierarquia, referindo que esse até foi o principal motivo.

Refere que o psiquiatra receitou-lhe muitos medicamentos, quando ele não precisava de nenhuns, que só precisava da carta dele e que esses medicamentos fizeram com que ele ficasse impotente o que levou à separação da mulher. Refere ainda que no período que andou no psiquiatra e fruto dos medicamentos por ele passados, teve além da impotência, um período que não se sentiu bem e que na procura da cura percorreu muitos médicos e por isso tomou medicamentos a mais, iniciando um período em que esteve com intoxicação medicamentosa deixando, durante esse período, de andar e segundo ele, “estava maluquinho” e que agora, em virtude disso, tem vários problemas

como as tonturas, esquecimento, troca de palavras e não aguentar o barulho, problemas que atribui à poli medicação.

Refere por fim que a Março de 2011, fruto do divórcio e da doença que o tinha deixado quase morto veio para o lar, porque segundo refere a mulher e a sogra, não estavam para o “aturar” e que foi por influencia da sogra que a mulher o colocou no lar, porque a sogra nunca tinha gostado de A. e desde a sua reforma que lhe estava sempre a arranjar problemas no casamento, mesmo não vivendo com eles.

Sobre a sua vida actual, o senhor A. refere que se sente bem, apesar de ter vários problemas como tonturas, sentir, por vezes, as pernas a tremer, e de ainda de referir falhas de memória e dores de estômago. Quanto ao relacionamento dentro da Instituição, refere que prefere estar sozinho porque os utentes são “muito complicados” e “barulhentos” e que se “pegam” uns com os outros e que e não está para se aborrecer, preferindo estar no quarto. Quanto à instituição refere ainda que lhe estão sempre a querer dar medicamentos que não precisa, recusando por vezes a sua toma, porque diz que foram os medicamentos que o deixaram assim como está, negando sempre e para tudo a necessidade de os tomar.

Durante todo o relato da vida nunca referiu o consumo excessivo de álcool vindo somente mais tarde a falar na temática por minha iniciativa e afirmando que não considerava o vinho uma bebida alcoólica e que por isso quando o questionei sobre como era o consumo alcoólico ele negava sempre, mas afirmando sempre que não consumia em excesso, quando o questionei sobre quantidades ele referiu cerca de 1 litro diários, acabando com o tempo por afirmar que era muito.

O sujeito durante todo o acompanhamento e sempre que se proporcionava demonstrou que estava no Lar contrariado e que o tinham internado lá contra a sua vontade, mas também que não queria voltar para a sua casa porque ia estar sozinho e não queria.

#### **8.4. História clínica**

Segundo dados auto-relatados A. teve varicela quando pequeno não conseguindo referir com que idade e não tendo, segundo o próprio tido sequelas. Ainda segundo o próprio teve paludismo e um traumatismo craniano, durante o período de guerra mas que nem um nem outro tiveram consequências para a sua saúde, referindo que o trauma da guerra foi bem pior. Desde então até a actualidade relata uma úlcera no estômago, a

impotência sexual e um período em que paralisou por efeito de intoxicação medicamentosa, por fim relata que sente às vezes tonturas e as pernas a tremer, sendo uma de cada vez e ainda falhas de memória momentâneas.

Actualmente, A. está diagnosticado com, Stress Pós Traumático (PSPT), com hipertireoidismo, hipertensão e com uma úlcera duodenal, provavelmente, segundo relatório médico, devido ao comportamento alcoólico que manteve durante parte substancial da vida. Actualmente o utente A. faz a seguinte medicação: Amlodipina 10Mg, Metibasol 5 Mg e Lorsedal.

## **8.5. Avaliação neuropsicológica**

### **8.5.1. Atitude comportamental do utente**

Em fase inicial A. mostrou-se não colaborante, com uma postura muito austera e livre de conteúdo emocional querendo falar mas não conversar, porque falava em forma de monologo e quando tentava reorienta-lo no discurso falava mais alto, para que eu não falasse e dizendo-me várias vezes durante longos períodos, que para ele não havia solução, pois a medicação excessiva que tinha tomado “tinham acabado com ele”, segundo relatou “ninguém me conseguiu curar, não acredito em médicos nem em nada para me curar”. Mostrava nesse período vontade de falar sobre as suas perdas, mas recusando sempre ajuda e apresentando descrença em tudo e todos. Este período de negação de ajuda foi de cerca de 2 meses de contacto bi-semanal em que ia falando sobre temáticas importantes mas sempre sem aprofundar. Durante este período apresentou sempre uma atitude de externalização da culpa sobre o que lhe tinha acontecido de mau, atribuindo culpa ao país, à mulher, à sogra, aos médicos, e à instituição e revelou uma postura manipuladora e de sedução.

Após muitos convites meus para a avaliação e cerca de dois meses depois concordou com a avaliação, que teve que ser feita por duas vezes. Esta realização em duas vezes aconteceu porque o utente, apesar de ter tido sucesso na resolução das sub-provas do MoCA, sentia-se muito ansioso realizando as sub-provas com lentidão e por esse motivo, senti não haver condições para prosseguir. Na segunda vez apliquei o INECO – FS e a DGS, surgindo novamente ansiedade aquando da aplicação desta última.

Após a conclusão da avaliação voltei à recolha de dados pois nessa altura revelou-se mais interessado em contar pormenores importantes da sua vida. Durante o

relato constitutivo da anamnese foi perdendo a sua postura austera e deixando que as emoções tomassem parte do seu discurso ficando com os olhos humedecidos e a voz turvada. Conseguiu, nessa altura descrever a sua vida com riqueza de conteúdo e pormenores afirmando no fim dessa recolha da anamnese que nunca tinha falado sobre a vida dele como falou mas que lhe fez bem, porque “se sente mais leve”.

Após este período mostrou-se receptivo e colaborante em tudo o que lhe era solicitado participando no acompanhamento individual para a depressão e nas sessões do Grupo de reabilitação cognitivo-comportamental.

A terapia voltada para a depressão pelos valores apresentados pela DGS correu normalmente com picos emociogenos que obrigavam a paragens e a desvios de temáticas voltando a elas mais tarde. Esta terapia foi igual à dos restantes elementos com depressão, tanto na estrutura como na duração, tendo o senhor A. aderido bem quer a ela quer às actividades que eu solicitei realizar em casa tendo no fim atingido bons resultados, conforme os valores apresentados seguidamente.

Quanto à sua participação no grupo de reabilitação, tendo sido inicialmente mais para me fazer a vontade mostrou-se com o tempo menos retraído indo lentamente descomprimindo e tornando-se um membro muito colaborante. A minha intenção com a sua participação neste grupo foi as de lhe aumentar as relações sociais, pois encontrava-se quase permanentemente no quarto descendo apenas para as refeições e descendo tarde a fim de não estar com muita gente no refeitório, por referir que lhe provocava ansiedade.

### **8.5.2. Testes**

A. tendo sido avaliado segundo o protocolo de avaliação (anexo 2), não o realizou completamente. A DRS – 2, não foi realizado, por ter apresentado valores normativos, de acordo com a idade e nível escolar, no MoCA e INECO – FS, suprimindo assim a referida prova. Realizou-se então o MoCA; o INECO e a DGS.

### **8.5.3. Resultados**

Os resultados da primeira avaliação neuropsicológica, indicam que A. a nível do funcionamento cognitivo apresenta-se acima dos valores normais, tendo em atenção a idade e o nível académico, com 26 pontos para o MoCa em 30 possíveis e 24 pontos

para o INECO-FS em 30 possíveis. Quanto aos valores na DGS os valores são consentâneos com depressão major, apresentando 23 pontos.

Os valores normativos médios para um sujeito com 67 anos e com o 5º anos como habilitações académicas para o MoCA são de 24 e para o INECO-FS de 20. Para a DGS é indicada que o sujeito tem depressão major desde 21 a 30 pontos.

### 8.6. Intervenção terapêutica

A., devido à quantidade e complexidade de problemas apresentados, das quais farei referência posterior, foi submetido a dois tipos de terapia. Pertenceu ao Grupo I de reabilitação cognitivo-comportamental e à intervenção na depressão. Tanto numa situação como na outra seguiu os programas anteriormente referidos.

### 8.7. Reavaliação neuropsicológica

Após as terapias concluídas A. foi novamente submetido a avaliação a fim de verificar o impacto das terapias principalmente a voltada para a depressão, das quais apresento os resultados comparando a primeira avaliação com a segunda:

Nome do Teste	1ª Avaliação	2ª Avaliação
MoCA	26	29
INECO - FS	24/4	24/4
DGS	23 - Depressão grave	11 - Depressão ligeira

Tabela 7 - Resultados da 1ª e 2ª avaliação obtidos pelo “Estudo de Caso”

Como se verifica na tabela, A. quanto à avaliação cognitivo-comportamental para o teste MoCA apresentou um ligeiro aumento do score total, enquanto para o teste INECO-FS manteve os valores iguais, quanto à avaliação da depressão pela passagem da DGS os resultados apresentaram-se bem melhores apresentando um score coincidente com uma depressão ligeira no limite com o score indicativo de ausência de depressão.

### 8.8. Análise e integração

A. actualmente faz a seguinte medicação: Amlodipina 10Mg para a hipertensão, Metibasol 5 Mg para o hipertiroidismo e Lorsedal como ansiolítico e sedativo, como anteriormente foi referido.

Esta medicação indica que o sujeito, além Depressão Major, desregulação emocional, comportamentos anti-sociais, comportamentos aditivos (consumo de álcool e tabágico) e historial de Perturbação Pós-Stress Traumático (PPST) indiciados pela avaliação e anamnese tem hipertiroidismo e hipertensão.

Quanto ao hipertiroidismo ele pode ser potenciador de depressão (João Hamilton, José Augusto & Satt, 2004) porém não parece ser o caso pois o hipertiroidismo está controlado pela medicação. Quanto á hipertensão não sendo uma causa de depressão pode ser um efeito a juntar a outras causas potenciadoras como a PPST e as perdas.

Quanto à PPST, o sujeito a nível comportamental, não se coaduna com os critérios do DSM – IV TR pois apesar de estar presente o critério que refere que a pessoa foi exposta a um acontecimento traumático que envolveram ameaça de morte e ameaça à integridade física (Critério A1) esse é o único presente ao momento. Segundo relato próprio, já não se encontram presentes os outros critérios que referem que o sujeito deve responder ao acontecimento com medo intenso, sentimento de incapacidade de obter ajuda ou horror (A2), nem os critérios afirmativos de que a exposição ao momento traumático tem que ser reexperienciada de modo persistente através de lembranças intrusivas (B1) ou por sonhos perturbadores recorrentes do acontecimento traumático (B2) ou pelo actuar como se esse acontecimento estivesse a existir (B3), ou pelo mal estar psicológico intenso (B4) ou pela reactivação fisiológica durante a exposição a estímulos que simbolizem o acontecimento (B5). Além de nenhum destes critérios estar presente, o sujeito, a nível comportamental, também não se coaduna com o critério C que refere que o sujeito teria que ter um comportamento de evitamento persistente a estímulos associados ao trauma, nem com o critério D que refere que os sintomas de aumento de activação têm que ser persistentes, nem com o critério E que refere que a duração da perturbação tem que ser superior a 1 mês. Apresentado apenas o critério F que refere que a perturbação causa mal-estar clinicamente significativo ou deficiência no funcionamento social, ocupacional ou qualquer outra área importante, o que não é motivo suficiente.

Como tal não parece que essa psicopatologia ainda se encontre presente no sujeito, ainda que tenha sido uma realidade aquando do seu regresso a Portugal depois da tropa. Contudo a PPST aquando a sua presença no sujeito pode ter desencadeado Depressão Major, a desregulação emocional, os comportamentos anti-sociais, e os

comportamentos aditivos, pois as principais áreas prejudicadas após ter desenvolvido PPST são o córtex pré-frontal, o sistema límbico, mais especificamente no hipocampo na amígdala no giro cingulado, e o núcleo accumbens, estando estas áreas cerebrais intimamente ligadas com as sintomatologias anteriormente enumeradas (Kristensen, Parente & Kaszniak, 1999).

Perante este cenário parece adequado supor que já não apresentando PPST permaneça presente sintomatologia derivada das possíveis alterações morfológicas por ela realizada permitindo os problemas anteriormente elencados.

Quanto ao conjunto de perdas, como a estabilidade familiar, a sua casa, a sua autonomia e, segundo discurso dele, a sua masculinidade, referindo-se que já não é homem nem é nada potenciam ainda mais a presença de Depressão Major, que segundo o DSM-IV-TR se revela por durante pelo menos duas semanas o sujeito apresentar pelo menos cinco sintomas entre humor depressivo a maior parte do dia e quase todos os dias (A1), diminuição clara do interesse ou prazer em quase todas as actividades (A2), perda de peso quando não faz dieta, ou perda de apetite (A3), insónia ou hipersónia quase todos os dias (A4), agitação ou lentificação psicomotora quase todos os dias (A5), fadiga ou perda de energia quase todos os dias (A6), sentimentos de desvalorização ou culpa excessiva ou inapropriada (A7), diminuição da capacidade de pensamento ou concentração quase todos os dias (A8), pensamentos recorrentes acerca da morte (A9), sendo o critério A1 e A2. O sujeito apresenta presente os critérios A1, A2, A3, A5 e A8, pela sua descrição.

Tendo em atenção os dados obtidos, sobressai que o Sujeito A. apresenta como sintomatologia importante depressão Major, a qual foi alvo de intervenção, convertida em desregulação emocional, comportamentos anti-sociais e comportamentos aditivos (consumo de álcool e tabágico) revelando-se como causas principais para a depressão o PPST que provavelmente apresentou no passado, as perdas ocorridas durante a vida e eventualmente o efeito neurotóxico provocado pela polimedicação aquando do início da sua reforma, conforme dados referidos aquando da anamnese.

Após este período de intervenção, conforme a tabela anterior, a Depressão passou de Major a Ligeira e os comportamentos anteriormente referidos reduziram-se, tornando o sujeito mais comunicativo, emocionalmente mais estável e mais consciente dos comportamentos aditivos erráticos que tinha, reduzindo o consumo de álcool a níveis

mínimos (um copo a cada refeição) indo esporadicamente ao exterior da instituição na busca de um complemento ao servido na Instituição às refeições.

Em conclusão resta transmitir que possivelmente a PPST provocou reacções cerebrais que desencadearam a Depressão Major e alguns dos comportamentos elencados e que os acontecimentos posteriores vieram a despoletar novamente a Depressão Major provocando reacções cerebrais que promoveram os mesmos e novos comportamentos dentro dos elencados, tendo assim, já uma história de melhoria e retrocesso dessa melhoria, o que me leva a concluir também por isto da necessidade de ter continuidade pois se assim não for como a mudança foi rápida mas monitorizada pouco tempo o risco de nova regressão é muito elevado (Hamilton, Augusto & Satt, 2004), pois além do PPST a Depressão Major é também potenciadora de alterações verificadas na amígdala, hipocampo e circuito subcortical frontal, provocando os mesmo efeitos que o Stress Pós traumático (Medeiros, 2010).

## 9. Reflexões finais

Aquando da entrada na instituição supra mencionada para estágio curricular as expectativas e os receios formavam um emaranhado intenso mas agradável, pois senti que por viver este emaranhado iria viver cada momento intensamente e assim dar-me a quem me deu tanto, Instituição e utentes.

As expectativas eram sobre o que poderia fazer para melhorar emocionalmente e cognitivamente os utentes. Os receios eram múltiplos, porque seria a primeira experiencia em contexto real em que iria colocar em prática os conhecimentos obtidos ao longo da minha formação académica, porque a instituição académica e a instituição onde realizei o estágio tinham também elas expectativas sobre o que poderia fazer, expectativas que não gostava de verem goradas e porque eu próprio não sabia como iria lidar com a população onde estava inserido. Pois se o confronto com as limitações da idade, mesmo que em processo de envelhecimento normal, são desconfortáveis, o contacto com a demência é demolidor, toda a nossa racionalidade se desvanece, deixando lugar ao pensamento sobre as potencialidades ilimitadas da mente, potencialidades estas que até nos permitem demenciar perdendo o controlo sobre tudo e até sobre nós mesmos.

Estes focos emociogenos, impossíveis de descrever com clareza em palavras, não foram de fácil gestão, porém realizando uma introspecção a cada situação nova

reencontrando-me comigo mesmo, como homem e como futuro técnico de saúde, as emoções sem nunca desaparecerem, pois não somos seres puramente racionais, foram dando lugar à razão permitindo que o estágio curricular tenha decorrido sem sobressaltos e obtido boa aceitação por parte da instituição bem como dos utentes sugerindo uns e outros que era bom que continua-se na Instituição a trabalhar, sendo essa vontade, um presente muito apreciado por mim.

Mas não foi só este presente que trouxe da instituição e dos utentes, foi também a disponibilidade dentro das competências de cada um para acederem aos meus pedidos e proporcionarem-me as condições necessárias de trabalho. Da parte da instituição afectando uma sala para a prática da clínica e sendo solícitos às minhas necessidades, da parte dos utentes acolhendo-me bem e estando disponíveis para darem-se todos os dias um pouco permitindo assim que se fosse construindo a tão difícil mas almejada, relação terapêutica, relação esta que é a base de todo o nosso trabalho e principalmente em contexto geriátrico, em que as pessoas não sendo livres para muitas coisas da sua vida, são-no para dizer sim e não e esta última palavra é a mais utilizada quando são confrontadas com situações novas.

Estes foram alguns dos muitos presentes que eu agradeço profundamente e que mimarei fazendo-os expandir como *talentos* que são e que se devem acrescentar.

Quanto ao caso clínico sabendo que não é um caso neuropsicológico puro, mas imbuído pelo espírito da neuropsicologia como disciplina multidisciplinar e como área de especialização da psicologia clínica, foi minha opção, pela complexidade e interligação de várias sintomatologias, bem como pela vertente comportamental do utente. Esta interligação apaixonou-me a tal ponto que não podia deixar de o trazer ao relatório de uma forma mais explícita.

Esta experiência bem como todas as outras no seu conjunto acredito terem potenciado o meu ser, enriquecendo-me enquanto psicólogo, neuropsicólogo e por último mas não menos importante, enquanto homem, pois está é uma profissão não de máquinas mas de homens, com tudo o que isso implica.

Por fim espero ter conseguido que a linguagem tenha sido, clara e sintetizadora de um ano de estágio curricular, tão rico e complexo de descrever em formato escrito, apesar de saber de antemão que tenho muitas arestas a limar, pois o pensamento e a linguagem nem sempre confluem permitindo a perfeição linguística.

**Bibliografia**

- Ardila, A., Rosselli, M. & Rosas, P. (1989). Neuropsychological assessment of illiterates. Visuospatial and memory abilities. *Brain and cognition*, 11, 147-166
- Aruna, B., Rima, D. (1990). Efficacy of two relaxation techniques in depression. *Journal of Personality and Clinical Studies*, Vol. 6(1), pages 83-90.
- Bennett, P. & Leifer (2003). Early Diagnosis of Alzheimer's Disease: Clinical and Economic Benefits. *Journal of the American Geriatrics Society*, Volume 51, Issue 5s2, pages S281–S288.
- Benton, A. & Sivan, A. (2007). *Clinical Neuropsychology: A Brief History. Disease-a-Month*, Volume 53, issue 3, Pages 142–147.
- Bottino, C., Carvalho, I., Alvarez, A., Avila, R. Zukauskas, P., Bustamante, S., Andrade, F., Hototian, S., Saffi, F. & Camargo, C. (2002). Cognitive rehabilitation in Alzheimer's disease patients: multidisciplinary team report. *Arq. Neuro-Psiquiatr.*, vol.60, n.1, pp. 70-79.
- Byers, A. & Yaffe, K. (2011). Depression and risk of developing dementia. *Nature Reviews Neurology* 7, 323-331
- Caldeira, M.J., Baeta, E. & Peixoto B. (2011). Preliminary validation of the Portuguese version of the INECO frontal screening. *J Neurol.* 258 (Suppl.1): S71.
- Camicioli, R., Howieson, D., Oken, B., Sexton, G. & Kaye, J. (1998). Motor slowing precedes cognitive impairment in the oldest old. *Neurology* vol. 50 no. 5 1496-1498
- Cavaco, S., Teixeira-Pinto, A. (2011). *Manual Técnico – Escala de Avaliação de demência – 2. CEGOC-TEA*, Lisboa, Portugal.
- Cobelli, R. (2005). The History of Neuropsychology According to Norman Geschwind: Continuity and discontinuity in the Development of Science. *Cortex*, Volume 41, issue 2, pages 271-274.
- Connelly, D., Rice, C., Roos, M. & Valdervoort, A. (1999). Motor unit firing rates and contractile properties in tibialis anterior of young and old men. *Journal of Applied Physiology* Published Vol. 87no. 2, 843-852.

- Cox, D. (2011). The role of neuropsychological testing in the care of older adults. *BCMedical Journal*, Volume 53, nº 8, pages 416-420.
- Custódio, E., Júnior, J. & Voo, M. (2010). Relação entre cognição (função executiva e percepção espacial) e equilíbrio de idosos de baixa escolaridade. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.17, n.1, p.46-51.
- Damasceno, B. (1999). Envelhecimento Cerebral o problema dos limites entre o normal e o patológico. *Arquivo neuropsiquiatria*, 57 (1), pagina 73-83
- Dias, E., Pinto, J., Lopes, J., Rocha, R., Pardo, C. & Peixoto, B. (2014). Phototest: Normative data for the Portuguese population. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*. In Press
- Duchesne, M. & Almeida, P. (2002). Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares. *Rev Bras Psiquiatr* 2002;24(Supl III):49-53
- Fields, j., Ferman, T., Boeve, B. & Smith, G. (2011). Neuropsychological assessment of patients with dementing illness. *Nature Reviews neurology*, 7, pages 677-687
- Filho, P. (2009). Reabilitação cognitiva em pacientes com Doença de Alzheimer Relato de trabalho em equipe multidisciplinar. Congresso Brasileiro de psicoterapias corporais.
- Freitas, S., Simões, A., Alves, L. & Santana, I. (2011). Montreal Cognitive Assessment (MoCA): Normative Study for Portuguese Population. *Journal of clinical and Experimental Neuropsychology*.
- Freitas, S., Simões, M., Martins, C., Vilar, M., Santana, I. (2010). Adaptation studies of the Montreal Cognitive Assessment (MoCA) to the portuguese population. *Avaliação psicológica*, volume 9 nº. 3
- Kamphuis, J. & Jacquin, K. (1995). A Treatment Group for Overcoming Depression Developed by Jan Kamphuis and Kristine Jacquin at the University of Texas at Austin Counseling and Mental Health Center. Spring 1995.
- Kim, S., Karlawish, J., Caine, E. (2002). Current State of Research on Decision Making Competence of Cognitively Impaired Elderly Persons. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, Volume 10, issue 2, pages 151-165.

- Kristensen, C., Parente, M. & Kaszniak, A. Transtorno de Estresse Pós-Traumático e funções cognitivas. *Psico-UFS*, vol. 11, n.1, p. 17-23.
- Lopes, J., Arriaga, F., Cordeiro, J. (1992). Investigação em psicogeriatrica. Alguns aspectos teóricos e metodológicos. *Acta Médica Portuguesa*, 5:547-550.
- Masur, D., Sliwinsky, M., Lipton, R., Blau, A. & Crystal, H. (1994). Neuropsychological prediction of dementia and the absence of dementia in healthy elderly persons. *Neurology*, Volume 44, nº 8, 1427.
- McCallie, M., Blum, C. & Hooda, C. (2006). Progressive Muscle Relaxation. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, volume 13, Issue 3, pag. 51-66
- Medeiros, j. (2010). Depressão no idoso. Tese de Mestrado integrado em Medicina, Faculdade de Medicina do Porto.
- Mercury, M., Kehoe, R. & Tschan, W. (2007). Neuropsychology for the Primary Care Physician. *Disease-a-Month*, Volume 53, issue 33, Pages 138–141.
- Moreira, H., Lima, C., Vicente, S. (2014). Examination Executive Dysfunction with the Institute of Cognitive Neurology (INECO) Frontal Screening (IFS): normative values from a Healthy Sample and Clinical Utility in Alzheimer’s Disease. *Journal of Alzheimer’s Disease*, Volume 42, number 1.
- Pardo, C., Zea, C., Navarro, L., Vilar, I. & Gurpegui, M. (2011). Normative and reliability study of fototest. *Neurologia*, volume 26, issue 1, pages 20-25.
- Pires, A. (2008). Efeitos dos Videojogos nas Funções Cognitivas da Pessoa Idosa. Dissertação de Mestrado, Universidade de Medicina do Porto.
- Pontes, L. & Hübner, M. (2008). A reabilitação neuropsicológica sob a ótica da psicologia comportamental. *Rev. Psiq. Clín* 35 (1); 6-12.
- Portaria n.º 67/2012 de 21 de Março. Ministério da Solidariedade e da Segurança Social. *Diário da República*, 1ª Série – Nº - 58.
- Powel, V., Abreu, N., Oliveira & Sudak, D. (2008). Terapia cognitivo-comportamental da depressão. *Rev Bras Psiquiatr (Supl II)*:S73-80

- Rato, J. & Caldas, A. (2010). Neurociências e educação: Realidade ou ficção. Actas do VII simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, paginas 626-644
- Reiten, R. (1989). A note Regarding Some Aspects of the History of Clinical Neuropsychology. National Academy of Neuropsychologists. Archives of Clinical Neuropsychology, Vol. 4, pp. 385-393.
- Ruff, R. (2003). A friendly critique of neuropsychology: facing the challenges of our future. Archives of Neuropsychology, volume 18, issue 8, pages 847-864.
- Santos, A, Moura, S. & Hasse, V. (2008). Mosaico estudos em psicologia, volume 2, nº 1.
- Santos, F., Andrade, V. & Bueno, O. (2009). Envelhecimento: um processo multifactorial. Psicologia em estudo, Maringá, Volume 14, n. 1, paginas 3-10.
- Silver, C., Blackburn, L., Arffa, S., Barth, J., Bush, S., Koffler, S., Pliskin, N., Reynolds, C., Ruff, R., Troster, A., Moser, R., Elliott, R. (2006). The importance of neuropsychological assessment for the evaluation of childhood learning disorders. The NAN Policy and Planning Committee Archives of Clinical Neuropsychology, 21, 741-744.
- Simões, A. (2010). Instrumentos de avaliação psicológica de pessoas idosas: investigação e estudos de validação em Portugal. RIDEP, Nº 34, VOL. 1
- Spooner, D. & Pachana, N. (2006). Ecological validity in neuropsychological assessment: A case for greater consideration in research with neurologically intact populations. Archives of Clinical Neuropsychology, Volume 21, Issue 4, pages 327-337.
- Sturn, W. (2007). Neuropsychological assessment. Journal of Neurology, Volume 254, Issue 2 Supplement, pages II12 – II14.
- Sweet, R., Hamilton, R., Butters, M., Mulsant, B., Pollock, B., Lewis, D., Lopez, O., Dekosky, S. & Reynolds III, C. (2004). Neuropathologic Correlates of late-onset major depression. Neuropsychopharmacology, 29, 2224-2250
- Torralva, T., Roca, M., Gleichgerrcht, E., López, P. & Manes, F. (2009). INECO Frontal Screening (IFS): a brief, sensitive, and specific tool to assess

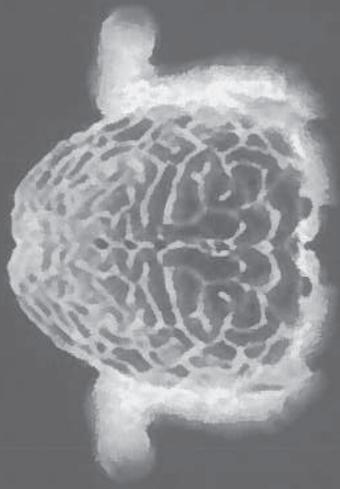
executive functions in dementia. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 15 (5): 777-86.

Yesavage, J., Brink, T., Rose, T., Lum, O., Huang, V., Adey, M., Leirer, V. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, volume 17, issue 1, pages 37-9.

## **Anexos**

# **Dia Mundial da Saúde Mental**

## **2013**



**CÉREBROS SÃO DEMAIS**

# Saúde Mental nos mais idosos

A saúde mental é tão importante que tem um dia mundial

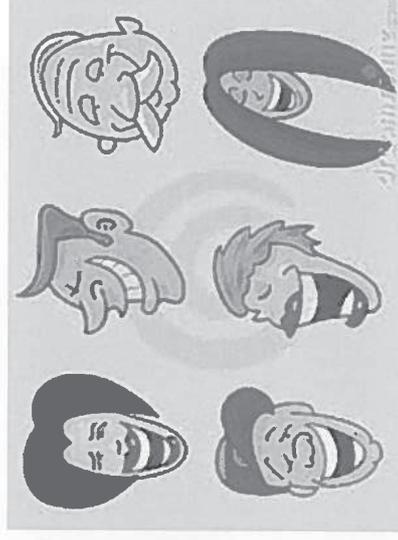
De acordo com a OMS, a Saúde Mental é um estado de bem-estar, em que cada pessoa aproveita o seu potencial, lida com o stress do dia-a-dia, trabalha de forma produtiva e eficaz e contribui para o bem-estar da comunidade onde está envolvido.(OMS)

Juvenal – poeta romano "Mente sã em corpo são"

# Não às preocupações

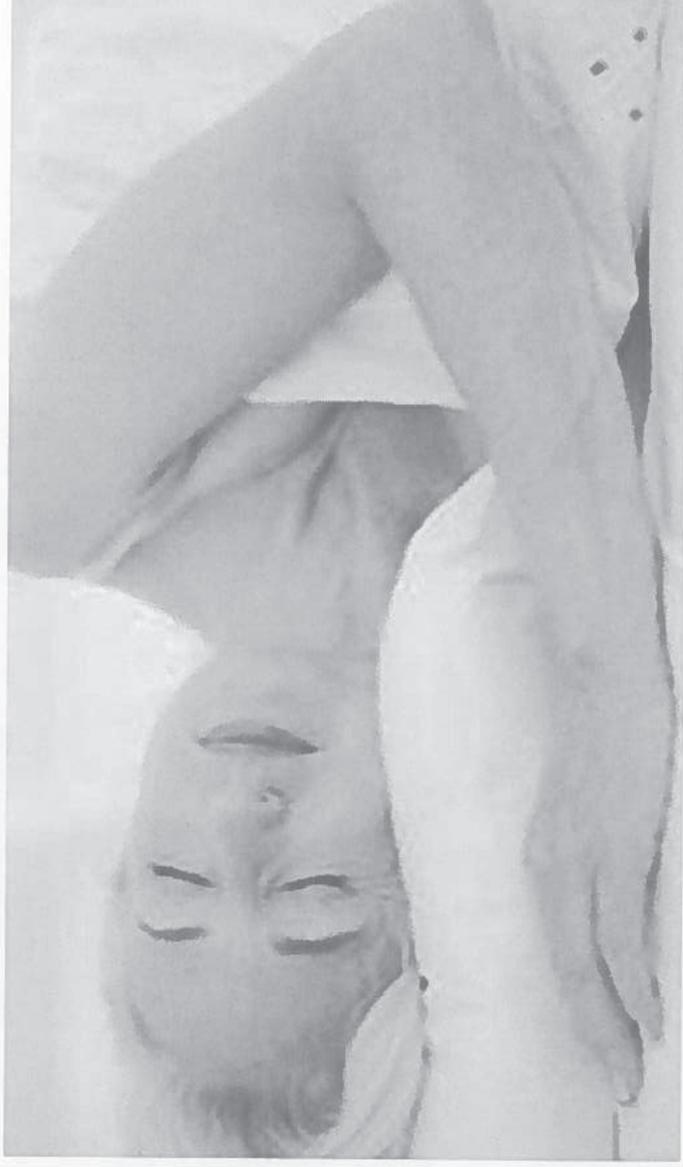


dreamstime.com



dreamstime.com

# Sono Relaxante



**Façam-me um favor  
sorriam....**



MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA) **Nome:** \_\_\_\_\_ **Data de nascimento:** \_\_\_\_\_  
**Escolaridade:** \_\_\_\_\_ **Data de avaliação:** \_\_\_\_\_  
**Versão Experimental Portuguesa** **Sexo:** \_\_\_\_\_ **Idade:** \_\_\_\_\_ anos

<p><b>VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA</b></p> <p style="text-align: right;">Copiar o cubo</p>	<p><b>Desenhar um RELÓGIO</b> (onze horas e dez) (3 pontos)</p>	<p>Pontos</p>																		
<p>[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]</p>	<p>[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]</p>	<p>[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]</p>																		
<p>Contorno      Números      Ponteiros</p>																				
<p><b>NOMEAÇÃO</b></p>																				
<p>[ ]</p>	<p>[ ]</p>	<p>[ ]</p>																		
<p>_____/3</p>																				
<b>MEMÓRIA</b>	<p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.</p>	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Rosto</td> <td style="text-align: center;">Veludo</td> <td style="text-align: center;">Igreja</td> <td style="text-align: center;">Malmequer</td> <td style="text-align: center;">Vermelho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1º ensaio</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2º ensaio</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Rosto	Veludo	Igreja	Malmequer	Vermelho	1º ensaio						2º ensaio					
	Rosto	Veludo	Igreja	Malmequer	Vermelho															
1º ensaio																				
2º ensaio																				
<p>Sem Pontuação</p>																				
<b>ATENÇÃO</b>	<p>Leia a sequência de números. O sujeito deve repetir a sequência em sentido directo [ ] 2 1 8 5 4 (1 número por segundo) . O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso [ ] 7 4 2</p>	<p>_____/2</p>																		
<p>Leia a série de letras. O sujeito deve bater com a mão (na mesa) cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.</p>																				
<p>[ ] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOFAB</p>																				
<p>_____/1</p>																				
<p>Subtrair de 7 em 7 começando no 100 [ ] 93 [ ] 86 [ ] 79 [ ] 72 [ ] 65</p> <p style="font-size: small;">4 ou 5 subtracções correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos</p>																				
<p>_____/3</p>																				
<b>LINGUAGEM</b>	<p>Repetir: Eu apenas sei que hoje devemos ajudar o João. [ ] O gato esconde-se sempre debaixo do sofá quando os cães entram na sala. [ ]</p>	<p>_____/2</p>																		
<p>Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto). [ ] _____ (N ≥ 11 Palavras)</p>																				
<p>_____/1</p>																				
<b>ABSTRAÇÃO</b>	<p>Semelhança p.ex. entre maçã e laranja = fruta [ ] combolo - bicicleta [ ] relógio - régua</p>	<p>_____/2</p>																		
<b>EVOCAÇÃO DIFERIDA</b>	<p>Deve recordar as palavras SEM PISTAS</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">ROSTO</td> <td style="text-align: center;">VELUDO</td> <td style="text-align: center;">IGREJA</td> <td style="text-align: center;">MALMEQUER</td> <td style="text-align: center;">VERMELHO</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">[ ]</td> </tr> </table>	ROSTO	VELUDO	IGREJA	MALMEQUER	VERMELHO	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	<p>Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS</p>								
ROSTO	VELUDO	IGREJA	MALMEQUER	VERMELHO																
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]																
<p>_____/5</p>																				
<b>Opcional</b>	<p>Pista de categoria</p> <p>Pista de escolha múltipla</p>																			
<b>ORIENTAÇÃO</b>	<p>[ ] Dia do mês (Data) [ ] Mês [ ] Ano [ ] Dia da semana [ ] Lugar [ ] Localidade</p>	<p>_____/6</p>																		

## TESTE das FOTOGRAFIAS

NOME:

Idade:

Data:

**1. - Denominação (Den)**

Mostre a lâmina com as fotografias e peça que as nomeie, dê 1 ponto por cada resposta correcta; em caso de erro ou de não responder, diga o nome correcto e não pontue.  
(uma vez terminada esta tarefa, retire a lâmina, e coloque-a fora do alcance da vista do sujeito).

**2. - Fluência verbal (FH / FM)**

a. - "Quero que me diga todos os nomes de homens / senhoras que se lembre" (comece sempre pelos do sexo contrário ao do sujeito)  
(Não dê exemplos, conceda 30 segundos após os quais começa a contar o tempo após ter dito o primeiro nome. Dê 1 ponto por cada nome correcto, não pontue nomes semelhantes (Zé-José...))

b. - "Quero que me diga todos os nomes de homens/ senhoras (mesmo sexo) que se lembre" (termine perguntando pelos do mesmo sexo)  
(Não dê exemplos, conceda 30 segundos e comece a contar o tempo após ter dito o primeiro nome. Dê 1 ponto por cada resposta correcta, não pontue os nomes semelhantes (Zé-José...))

**3. - Recordação**

a. - Recordação livre (RL): "Lembra-se que fotografias havia na folha que lhe mostrei antes?" (Máximo 20 segundos); dê 2 pontos por cada resposta correcta.

b. - Recordação Facilitada (RF): dar como pista e ajuda "categoria" das imagens que não recordou espontaneamente, dizendo-se, por exemplo: "também havia uma fruta, lembra-se?" Dê 1 ponto por cada resposta correcta.

Categoria	Fotos	Den	RL*	RF	Fluência Homens (FH)	Fluência Mulheres (FM)
Jogo	Cartas					
Veículo	Carro					
Fruta	Pêra					
Inst. Musical	Trompete					
Calçado	Sapatos					
Talher	Colher					
<b>Sub-Totais</b>						
<b>Total Teste das Fotografias (Den+RL+RF+FH+FM)</b>						

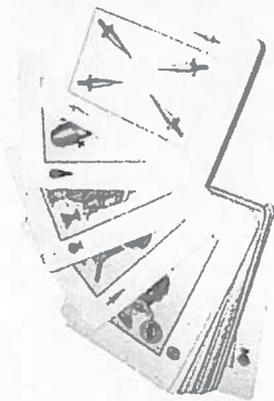
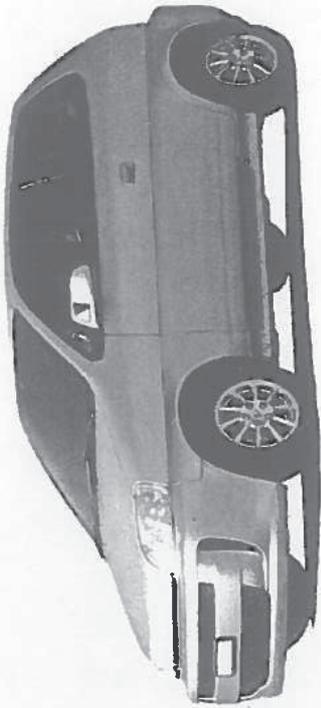
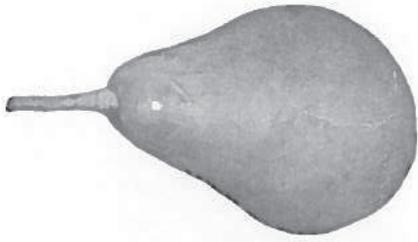
\*2 pontos por resposta correcta

Tradução e adaptação para a língua Portuguesa, Ana Queiroz, 2006

Carnero Pardo C 2004



**OBSERVAÇÕES.-**



# INECO FRONTAL SCREENING (IFS)- Versão Portuguesa

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Data da Avaliação \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## 1. SERIES MOTORAS (PROGRAMAÇÃO)

“Olhe atentamente para o que estou a fazer”. O examinador realiza 3 vezes a serie de Luria (punho, canto, palma). Agora faça o mesmo com a sua mão direita, primeiro comigo e depois sozinho. O examinador realiza as series 3 vezes com o paciente de depois diz “agora faça sozinho”.

Pontuação: 6 series consecutivas sozinho: 3/ pelo menos 3 series consecutivas sozinho: 2/ o paciente falha 1 mas consegue fazer 3 series consecutivas com o observador: 1/ o paciente não faz 3 series consecutivas com o observador

/3

## 2. INSTRUÇÕES CONFLITUOSAS (SENSIBILIDADE À INTERFERÊNCIA)

“Bata duas vezes quando eu bater uma vez” (para verificar se o paciente compreendeu bem a instrução realize uma serie de 3 provas: 1-1-1). “Bata uma vez quando eu bato duas vezes” (para verificar se o paciente compreendeu bem a instrução realize uma serie de 3 provas: 2-2-2). O examinador realiza a seguinte serie: 1-1-2-1-2-2-2-1-1-2.

Pontuação: sem erros: 3/ um ou dois erros: 2/ mais de dois erros: 1/ o paciente bate como o examinador pelo menos 4 vezes consecutivas: 0.

/3

## 3. GO-NO-GO (CONTROLO INIBITÓRIO)

“Bata uma vez quando eu bater uma vez” (para verificar se o paciente compreendeu bem a instrução realize uma serie de 3 provas: 1-1-1). “Não bata quando eu bato duas vezes” (para verificar se o paciente compreendeu bem a instrução realize uma serie de 3 provas: 2-2-2). O examinador realiza a seguinte serie: 1-1-2-1-2-2-2-1-1-2.

Pontuação: sem erros: 3/ um ou dois erros: 2/ mais de dois erros: 1/ o paciente bate como o examinador pelo menos 4 vezes consecutivas: 0.

/3

## 7. PROVÉRBIOS

1. Cão que ladra não morde
2. Mais vale prevenir que remediar
3. Em casa de ferreiro espeto de pau

/3

## 8. TESTE HAYLING

Etapa 1: Escute cuidadosamente esta frase e quando eu acabar de a ler, deverá dizer-me o mais rapidamente possível, que palavra poderá completar a frase.

1. Entra e fecha a \_\_\_\_\_
2. Lutavam como cão e \_\_\_\_\_

Etapa 2: Desta vez quero que me diga uma palavra que não faça sentido no contexto da frase, que não tenha nenhuma relação com a mesma. Por exemplo: o Daniel pregou o prego com a luva.

1. Abril águas \_\_\_\_\_
2. Olho por olho dente por \_\_\_\_\_
3. Quem tudo quer tudo \_\_\_\_\_

Pontuação: palavra diferente: 2/ palavra com relação semântica: 1/ palavra exacta: 0.

/6

Pontuação total: \_\_\_\_/30

Índice de memória de trabalho: \_\_\_\_/10

# Caderno de Registo



# DRS-2<sup>TM</sup>

## Escola de Avaliação da Demência – 2

Steven Mattis, PhD

*Autores da adaptação portuguesa:*

Sara Cavaco, PhD

Armando Teixeira-Pinto, PhD

Nome:

Data:

Examinador:



Atenção **AT**

A. Séries de Números

Vou-lhe dizer alguns números e quando eu acabar quero que repita esses números na mesma ordem ... Diga-os da mesma forma que eu disser ... Diga o que eu digo.

		Séries de Números	Registo	Cotação
A.1	Ordem Directa	2 — 5		2 pontos
		3 — 1 — 6		3 pontos
		4 — 7 — 9 — 2		4 pontos

**Pontuação das Séries de Números em Ordem Directa**  
Corresponde à mais longa série de números que o indivíduo é capaz de repetir. (0, 2, 3 ou 4 pontos)

Agora, quando eu disser alguns números, quero que os diga ao contrário ... Por exemplo, se eu disser 1-2, deve dizer 2-1 ... Percebeu? ... Pronto(a)?

		Séries de Números	Registo	Cotação
A.2	Ordem Inversa	1 — 4 (4-1)		2 pontos
		5 — 3 — 9 (9-3-5)		3 pontos
		8 — 5 — 9 — 3 (3-9-5-8)		4 pontos

**Pontuação das Séries de Números em Ordem Inversa**  
Corresponde à mais longa série de números que o indivíduo é capaz de repetir. (0, 2, 3 ou 4 pontos)

**Pontuação Total da Tarefa A**

Somar as pontuações dos itens A.1 e A.2

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 8 pontos

B. Duas Instruções

Vou-lhe dar algumas instruções ... Faça o que eu disser e depois relaxe.

		Registo	Cotação
B.1	Abra a boca e feche os olhos		1 ponto
B.2	Coloque a sua língua de fora e levante a sua mão		1 ponto

**Pontuação Total da Tarefa B**

Somar as pontuações dos itens B.1 e B.2

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 2 pontos

Se a Pontuação Total da Tarefa B = 2, pontuar as Tarefas C e D com 4 pontos. Calcular o Índice AT-1 no fim da página. Prosseguir com a Tarefa E, assinalada com uma seta no início da página 3.

C. Instrução Única

Vou-lhe dar algumas instruções ... Faça o que eu disser e depois relaxe.

		Registo	Cotação
C.1	Abra a sua boca		1 ponto
C.2	Coloque a sua língua de fora		1 ponto
C.3	Feche os seus olhos		1 ponto
C.4	Levante a sua mão		1 ponto

**Pontuação Total da Tarefa C**

Somar as pontuações dos itens C.1 a C.4

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 4 pontos

D. Imitação

Olhe para mim ... Faça o que eu fizer ... Imito o que eu estou a fazer ... Faça isto.

		Registo	Cotação
D.1	Abrir a boca		1 ponto
D.2	Colocar a língua de fora		1 ponto
D.3	Fechar os olhos		1 ponto
D.4	Levantar a mão		1 ponto

**Pontuação Total da Tarefa D**

Somar as pontuações dos itens D.1 a D.4

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 4 pontos

AT-1

Pontuação Total da Tarefa A + Pontuação Total da Tarefa B + Pontuação Total da Tarefa C + Pontuação Total da Tarefa D =

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 18 pontos

Prosseguir para a Tarefa E, que está assinalada com uma seta na página 5. Transferir a pontuação do índice AT-1 para o respectivo espaço da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

**Iniciação e Perseveração**

I/P

**E. Iniciação/Perseveração Verbal Complexa**

Gostaria que me dissesse todas as coisas que pode encontrar ou comprar num supermercado ... Tem 1 minuto para dizer o maior número de coisas diferentes, o mais rápido que puder.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



**Pontuação Total da Tarefa E**      1 ponto por cada resposta correcta e diferente.      =       Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 20 pontos

Se a Pontuação Total da Tarefa E > 14, pontuar a Tarefa F com 8 pontos e as Tarefas G e H com 1 ponto cada. Prosseguir para a Tarefa I, assinalada com uma seta no início da página 6.

**F. Iniciação/Persever. Verbal Simples**

Olhe para mim ... observe o que eu tenho vestido e calçado [e todos os objectos que estou a segurar] ... Gostaria que me dissesse todas as coisas que tenho vestidas e calçadas [e todos os objectos que estou a segurar].

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



**Pontuação Total da Tarefa F**      1 ponto por cada resposta correcta e diferente.      =       Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 8 pontos

**G. Perseveração de Consoantes**

Diga "cá" ... "lá" ... "fá" ... Agora diga "cá-lá-fá" quatro vezes.

**Pontuação Total da Tarefa G**      "cá-lá-fá" - quatro repetições.      =       Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**H. Perseveração de Vogais**

Diga "pé" ... "pó" ... "pá" ... Agora diga "pé-pó-pá" quatro vezes.

**Pontuação Total da Tarefa H**      "pé-pó-pá" - quatro repetições.      =       Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

I/P-1

Pontuação Total da Tarefa E + Pontuação Total da Tarefa F + Pontuação Total da Tarefa G + Pontuação Total da Tarefa H =       Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 30 pontos

Prosseguir para a Tarefa I, que está assinalada com uma seta na página 6. Transferir a pontuação do índice I/P-1 para o respectivo espaço da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

**I. Dupla Alternância de Movimentos 1**

Olhe para as minhas mãos ... Faça o que eu fizer ... Faça isto ... Palma para cima, palma para baixo, agora troque ... Continue a fazer até que eu lhe diga para parar.

Pontuação Total da Tarefa I Palma para cima/palma para baixo - 5 repetições. =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

Se a Pontuação Total da Tarefa I = 1, pontuar as Tarefas J e K com 1 ponto cada. Prosseguir para a Tarefa L, assinalada com uma seta nesta página.

**J. Dupla Alternância de Movimentos 2**

Agora faça isto ... Punho fechado, mão aberta, trocar ... Uma abre e a outra fecha ... Continue a fazer até que eu lhe diga para parar.

Pontuação Total da Tarefa J Fechado/aberto - 5 repetições. =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**K. Alternância de Toques**

Agora faça isto ... Toque com o (dedo indicador) esquerdo, depois com o direito, depois com o esquerdo, depois com o direito ... Desta forma ... Continue a fazer até que eu lhe diga para parar.

Pontuação Total da Tarefa K Toque esquerdo/toque direito - 10 repetições. =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**L. Desenho Grafomotor 1**

Apresentar o cartão 1 do Caderno de Estímulos. Dar uma folha branca e uma caneta ou lápis ao indivíduo. **Cople todo este desenho** [apontar para a série de "ondas quadrangulares e triangulares" deslizando o dedo da esquerda para a direita] ... **Inicie aqui** [apontar para o lado esquerdo da folha, cerca de 2 cm abaixo do topo da página].

Pontuação Total da Tarefa L Reprodução de cinco "ondas quadrangulares e triangulares". =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

Se a Pontuação Total da Tarefa L = 1, pontuar as Tarefas M, N e O com 1 ponto cada. Calcular o índice I/P-2 no fundo da página. Prosseguir para a Tarefa P, assinalada com uma seta na página 7.

**M. Desenho Grafomotor 2**

Apresentar o cartão 2 do Caderno de Estímulos. **Cople isto** [aponte para o "círculo"] ... **Faça-o aqui** [apontar para 2 cm abaixo da reprodução das "ondas quadrangulares e triangulares"].

Pontuação Total da Tarefa M Reprodução do "círculo". =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**N. Desenho Grafomotor 3**

Apresentar o cartão 3 do Caderno de Estímulos. **Cople isto** [aponte para o "X"] ... **Faça-o aqui** [apontar para 2 cm abaixo da reprodução do "círculo"].

Pontuação Total da Tarefa N Reprodução do "X". =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**O. Desenho Grafomotor 4**

Apresentar o cartão 4 do Caderno de Estímulos. **Cople isto** [aponte para o "XO"] ... **Faça-o aqui** [apontar para 2 cm abaixo da reprodução do "X"].

Pontuação Total da Tarefa O Reprodução de cinco pares alternados "XO". =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

I/P-2

Pontuação Tarefa I + Pontuação Tarefa J + Pontuação Tarefa K + Pontuação Tarefa L + Pontuação Tarefa M + Pontuação Tarefa N + Pontuação Tarefa O =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 7 pontos

Prosseguir para a Tarefa P, que está assinalada com uma seta na página 7. Transferir a pontuação do índice I/P-2 para o respectivo espaço da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.



**P. Desenho de Construção 1**

Apresentar o cartão 5 do Caderno de Estímulos. Virar a folha do indivíduo ao contrário. **Copie isto** [apontar para "as linhas verticais"]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do topo da página].

**Pontuação Total da Tarefa P** Reprodução das "linhas verticais" =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**Q. Desenho de Construção 2**

Apresentar o cartão 6 do Caderno de Estímulos. **Copie isto** [apontar para o "diamante dentro da caixa"]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo das "linhas verticais"] .

**Pontuação Total da Tarefa Q** Reprodução do "diamante dentro da caixa" . =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

Se a Pontuação Total da Tarefa Q = 1, pontuar as Tarefas R, S, T e U com 1 ponto cada. Calcular o índice CONST no fundo da página. Prosseguir para a **Tarefa V**, assinalada com uma seta na página 8.

**R. Desenho de Construção 3**

Apresentar o cartão 7 do Caderno de Estímulos. **Copie isto** [apontar para o "quadrado e diamante" ]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do "diamante dentro da caixa" ].

**Pontuação Total da Tarefa R** Reprodução do "quadrado e diamante" . =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**S. Desenho de Construção 4**

Apresentar o cartão 8 do Caderno de Estímulos. **Copie isto** [apontar para o "diamante" ]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do "quadrado e diamante" ].

**Pontuação Total da Tarefa S** Reprodução do " diamante" . =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**T. Desenho de Construção 5**

Apresentar o cartão 9 do Caderno de Estímulos. **Copie isto** [apontar para o "quadrado" ]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do "diamante" ].

**Pontuação Total da Tarefa T** Reprodução do " quadrado" . =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**U. Desenho de Construção 6**

**Escreva o seu nome completo aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do "quadrado" ].

**Pontuação Total da Tarefa U** Produção reconhecível do nome/assinatura. =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**CONST**

Pontuação Tarefa P + Pontuação Tarefa Q + Pontuação Tarefa R + Pontuação Tarefa S + Pontuação Tarefa T + Pontuação Tarefa U =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 6 pontos

Prosseguir para a **Tarefa V**, que está assinalada com uma seta na página 8. Transferir a pontuação do índice CONST para o respectivo espaço da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

Conceptualização **CONCEPT**

V. Igualdades e Diferenças

Olhe para estes três desenhos ... Quais são os dois desenhos iguais ... Quais são os mais semelhantes? [Para os cartões 15 a 17, se o sujeito disser "são todos diferentes" deve-se acrescentar:] São todos diferentes, mas há dois que são mais parecidos. [Para o cartão 17, demonstra-se a individualidade dos desenhos com o dedo. Apresentar sequencialmente os cartões 10-17 do Caderno de Estímulos.]

		Iguais	Cotação			Iguais	Cotação
V.1	Cartão 10: Triângulos		1 ponto	V.5	Cartão 14: Círculos		1 ponto
V.2	Cartão 11: Linhas verticais		1 ponto	V.6	Cartão 15: Círculo e Oval		1 ponto
V.3	Cartão 12: Círculos grandes		1 ponto	V.7	Cartão 16: Quadrado e Triângulo		1 ponto
V.4	Cartão 13: Quadrados		1 ponto	V.8	Cartão 17: Desenhos emparelhados		1 ponto

[Voltar ao cartão 10 e apresentar os cartões 10-17.] Olhe para estes três desenhos ... Diga-me qual destes desenhos é diferente dos outros ... Qual destes desenhos não combina com os outros?

		Iguais	Cotação			Iguais	Cotação
V.9	Cartão 10: Círculo		1 ponto	V.13	Cartão 14: Triângulo		1 ponto
V.10	Cartão 11: Linha horizontal		1 ponto	V.14	Cartão 15: Quadrado		1 ponto
V.11	Cartão 12: Círculo pequeno		1 ponto	V.15	Cartão 16: Círculo		1 ponto
V.12	Cartão 13: Círculo		1 ponto	V.16	Cartão 17: Rectângulo sozinho		1 ponto

Pontuação Total da Tarefa V

Somar as pontuações dos itens V.1 a V.16.

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 16 pontos

W. Semelhanças

Registrar as respostas do indivíduo. Se o indivíduo der uma resposta abstracta e uma resposta concreta, deve-se perguntar: Qual é a melhor resposta? Se o sujeito não produzir qualquer resposta válida, deve-se acrescentar: Em que sentido ... e ... são parecido(a)s? O que têm em comum?

		Cotação		
		0 pt	1 pt	2 pts
W.1	De que forma uma maçã e uma banana são semelhantes? Em que sentido são iguais?			
W.2	De que forma um casaco e uma camisa são semelhantes? Em que sentido são iguais?			
W.3	De que forma um barco e um carro são semelhantes? Em que sentido são iguais?			
W.4	De que forma uma mesa e uma cadeira são semelhantes? Em que sentido são iguais?			

Pontuação das Semelhanças  
Atribuir 2 pontos a uma resposta abstracta.  
Atribuir 1 ponto a uma resposta concreta.

Pontuação Total da Tarefa W

Somar as pontuações dos itens W.1 a W.4

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 8 pontos

Se a Pontuação Total da Tarefa W ≥ 6, pontuar as Tarefas X e Y com 3 pontos cada e a tarefa Z com 8 pontos. Prosseguir para a Tarefa AA, assinalada com uma seta na página 10.

**X. Priming do Raciocínio Indutivo**

Registrar as respostas do indivíduo.

		Cotação
X.1	Diga três coisas que as pessoas comem.	1 ponto
	Depois perguntar: Em que sentido _____, _____ e _____ são parecidos(as) ... O que têm em comum?	
	Se o indivíduo não conseguir nomear 3 coisas que as pessoas podem comer ou se a resposta for incorrecta, deve-se oferecer a seguinte ajuda: <b>Uma sandes, uma maçã e uma bolacha são coisas que as pessoas comem.</b> Depois deve-se perguntar: <b>Em que sentido uma sandes, uma maçã e uma bolacha são parecidas? O que têm em comum?</b>	0 pontos
	Se o indivíduo não responder ou se der uma resposta incorrecta, dizer: <b>Bem, uma sandes, uma maçã e uma bolacha são coisas que as pessoas comem.</b>	
X.2	Diga três coisas que as pessoas vestem.	1 ponto
	Depois perguntar: Em que sentido _____, _____ e _____ são parecidos(as) ... O que têm em comum?	
	Interromper a Tarefa X se o indivíduo não conseguir nomear três coisas que as pessoas podem vestir ou se der uma resposta incorrecta. Prosseguir para a <b>Tarefa Y</b> , assinalada com uma seta na página 10.	0 pontos
X.3	Diga três veículos que as pessoas usam para se deslocar.	1 ponto
	Depois perguntar: Em que sentido _____, _____ e _____ são parecidos(as) ... O que têm em comum?	

**Pontuação do Priming do Raciocínio Indutivo**  
Cotar apenas as respostas que não tenham recebido ajudas.

**Pontuação Total da Tarefa X**

Somar as pontuações dos itens X.1 a X.3

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 3 pontos

**Y. Diferenças**

Vou-lhe dizer três palavras ... Diga-me qual destas palavras não combina com as outras, qual destas palavras é diferente.

		Registo	Cotação
Y.1	cão — gato — <b>carro</b>		1 ponto
Y.2	rapaz — <b>porta</b> — homem		1 ponto
Y.3	<b>peixe</b> — carro — comboio		1 ponto

Pontuação Total da Tarefa Y

Somar as pontuações dos itens Y.1 a Y.3

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 3 pontos

**Z. Semelhanças – Escolha Múltipla**

Se o indivíduo der uma resposta abstracta e uma resposta concreta, deve-se perguntar: **Qual é a melhor resposta?** Cotar essa resposta. Se o indivíduo não conseguir decidir, cotar a última resposta dada.

		Cotação		
		Frutas	Verdes	Animais
Z.1	uma maçã e uma banana... São ambas frutas, são ambas verdes ou são ambas animais?	2 pts	1 pt	0 pts
Z.2	um casaco e uma camisa... São ambas peças de roupa, são ambos feitos de lã ou são ambos frutas?	2 pts	1 pt	0 pts
Z.3	um barco e um carro... São ambos meios de transporte, ambos movem-se ou são ambos peças de roupa?	2 pts	1 pt	0 pts
Z.4	uma mesa e uma cadeira... São ambas peças de mobiliário, são ambas feitas de madeira ou são ambos meios de transporte?	2 pts	1 pt	0 pts

Pontuação Total da Tarefa Z

Somar as pontuações dos itens Z.1 a Z.4

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 8 pontos

**AA. Evocação Verbal – Leitura de Frases**

Apresentar o cartão 18 do Caderno de Estímulos.

**Leia esta frase em voz alta [Vou-lhe ler esta frase em voz alta] ... Memorize esta frase porque irei pedir para a repetir mais tarde.** Se o indivíduo for analfabeto, o examinador deve ler a frase em voz alta.

Tarefa AA

(Não cotar)

**AB. Evocação Verbal – Iniciação de Frases**

**Invente uma frase que tenha estas duas palavras: homem e carro. ... Memorize esta frase porque também irei pedir-lhe para a repetir mais tarde.**

Se o indivíduo não conseguir produzir uma frase correcta, deve-se dizer:

**Memorize as palavras homem e carro.** Registrar a resposta.

Pontuação Total da Tarefa AB

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

**CONCEPT**

Pontuação Tarefa V + Pontuação Tarefa W + Pontuação Tarefa X + Pontuação Tarefa Y + Pontuação Tarefa Z + Pontuação Tarefa AB =

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 39 pontos

Prosseguir para a Tarefa AC, que está assinalada com uma seta na página 11. Transferir a pontuação do Índice CONCEPT para o respectivo espaço da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

Memória e Atenção **MEM & AT**



Por favor responda a estas questões. Registrar as respostas do indivíduo.

AC. Orientação

		Registo	Cotação
AC.1	Que dia da semana é hoje?		1 ponto
AC.2	Que dia do mês é hoje?		1 ponto
AC.3	Em que mês é que estamos?		1 ponto
AC.4	Em que ano é que estamos?		1 ponto
AC.5	Quem é o Presidente da República?		1 ponto
AC.6	Quem é o Primeiro-Ministro?		1 ponto
AC.7	Quem é o Presidente da Câmara (1)?		1 ponto
AC.8	Como se chama este edifício?		1 ponto
AC.9	Como se chama esta cidade?		1 ponto

(1) do Município onde o indivíduo reside.

Pontuação Total da Tarefa AC Somar as pontuações dos itens AC.1 a AC.9 =  MEM Mínimo = 0 pontos Máximo = 9 pontos

AD. Contagem 1 tarefa não aplicável a indivíduos analfabetos

Apresentar o cartão 19 do Caderno de Estímulos (apresentar o cartão na vertical).  
Aponte e conte todos os "As".

Pontuação Total da Tarefa AD Respostas correctas—respostas incorrectas =  AT Mínimo = 0 pontos Máximo = 6 pontos

AE. Contagem 2 tarefa não aplicável a indivíduos analfabetos

Apresentar o cartão 20 do Caderno de Estímulos (apresentar o cartão na horizontal).  
Aponte e conte todos os "As".

Pontuação Total da Tarefa AE Respostas correctas—respostas incorrectas =  AT Mínimo = 0 pontos Máximo = 5 pontos

AF. Evocação Verbal – Leitura

Lembra-se da frase que leu [que eu lhe li]? ... Diga-me essa frase. Registe a frase.

Pontuação Total da Tarefa AF O rapaz tem um cão castanho = 4 pontos  
Castanho = 1 ponto Rapaz = 1 ponto  
Cão = 1 ponto =  MEM Mínimo = 0 pontos Máximo = 4 pontos

AG. Evocação Verbal – Iniciação de Frase

Lembra-se da frase que inventou? ... Diga-me essa frase. Registrar a frase. Se o sujeito não conseguiu pontuar na Tarefa AB deve-se substituir as instruções da Tarefa AG por: Lembra-se que eu lhe pedi para inventar uma frase que tivesse duas palavras? ... Diga-me quais eram essas duas palavras.

Pontuação Total da Tarefa AF Frase completa = 3 pontos  
Homem = 1 ponto  
Carro = 1 ponto =  MEM Mínimo = 0 pontos Máximo = 3 pontos

MEM-1

Pontuação Total da Tarefa AC + Pontuação Total da Tarefa AF + Pontuação Total da Tarefa AG =  Mínimo = 0 pontos Máximo = 16 pontos

AT-2

Pontuação Total da Tarefa AD + Pontuação Total da Tarefa AE =  Mínimo = 0 pontos Máximo = 11 pontos

Prosseguir para a Tarefa AH, que está assinalada com uma seta na página 12. Transferir a pontuação dos índices MEM-1 e AT-2 para os respectivos espaços da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

**AH. Reconhecimento Verbal – Apresentação**

Não cotar se o indivíduo for analfabeto.

Apresentar o cartão 21 do Caderno de Estímulos.

Lêa [Vou-lhe ler] esta lista de palavras em voz alta quatro vezes para que possa memorizar cada palavra.

		Registo	Cotação			Registo	Cotação
AH.1	1ª leitura correcta		1 ponto	AH.3	3ª leitura correcta		1 ponto
AH.2	2ª leitura correcta		1 ponto	AH.4	4ª leitura correcta		1 ponto

Pontuação Total da Tarefa AH

Somar as pontuações dos itens AH.1 a AH.4 =

AT

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 4 pontos

**AI. Reconhecimento Verbal**

Vou-lhe mostrar [Vou-lhe ler] algumas palavras, duas de cada vez ... Para cada par de palavras, escolha aquela que estava na lista que acabou de ler. [Qual destas palavras li antes?]

Apresentar os cartões 22 a 26 do Caderno de Estímulos, um de cada vez.

		Registo	Cotação			Registo	Cotação
AI.1	Noite — Casa		1 ponto	AI.4	Máquina — Tarde		1 ponto
AI.2	Metro — Planta		1 ponto	AI.5	Fogo — Leite		1 ponto
AI.3	Terra — Abrir		1 ponto				

Pontuação Total da Tarefa AI

Somar as pontuações dos itens AI.1 a AI.5 =

MEM

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 5 pontos

**AJ. Correspondência Visual**

Apresentar os cartões 27 e 28 do Caderno de Estímulos.

Os desenhos neste cartão [apontar para o cartão 28] são exactamente iguais aos desenhos deste cartão [apontar para cartão 27] ... Quando eu apontar para um desenho no meu cartão, deve apontar para o mesmo desenho no seu cartão ... Agora, qual destes desenhos é igual a este?

[Apontar para o desenho na parte superior esquerda do cartão 27, do ponto de vista do indivíduo.]

		Registo	Cotação			Registo	Cotação
AJ.1	1ª apresentação dos desenhos		1 ponto	AJ.3	3ª apresentação dos desenhos		1 ponto
AJ.2	2ª apresentação dos desenhos		1 ponto	AJ.4	4ª apresentação dos desenhos		1 ponto

Pontuação Total da Tarefa AJ

Somar as pontuações dos itens AJ.1 a AJ.4 =

AT

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 4 pontos

**AK. Memória Visual**

Vou-lhe mostrar alguns desenhos, dois de cada vez ... Para cada par de desenhos escolha com qual dos desenhos temos trabalhado ... Qual destes desenhos viu antes?

Apresentar os cartões 29 a 32 do Caderno de Estímulos, um de cada vez.

		Registo	Cotação			Registo	Cotação
AK.1	à direita do examinador		1 ponto	AK.3	à esquerda do examinador		1 ponto
AK.2	à esquerda do examinador		1 ponto	AK.4	à direita do examinador		1 ponto

Pontuação Total da Tarefa AK

Somar as pontuações dos itens AK.1 a AK.4 =

MEM

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 4 pontos

MEM-2

Pontuação Total da Tarefa AI + Pontuação Total da Tarefa AK =

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 9 pontos

AT-3

Pontuação Total da Tarefa AH + Pontuação Total da Tarefa AJ =

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 8 pontos

Transferir a pontuação dos índices MEM-2 e AT-3 para os respectivos espaços da na tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

# DRS-2<sup>TM</sup>

Escala de Avaliação da Demência - 2  
(Dementia Rating Scale - 2)

Steven Mattis, PhD

## Perfil Individual de Resultados

Nome: _____	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F	Idade: _____
Endereço: _____	Contacto: _____	
Escolaridade: _____	Profissão: _____	
Examinador: _____	Data: _____	
Diagnóstico: _____		

### Resumo de Resultados

				Pontuação em Bruto	Pontuação Ajustada	Percentil			
Atenção	AT-1	+	AT-2	+	AT-3	=			
Iniciação/Perseveração	I/P-1	+	I/P-2	=					
Construção	CONST	=							
Conceptualização	CONCEPT	=							
Memória	MEM-1	+	MEM-2	=					
<b>Pontuação Total</b>				=					



Autores: Paul J. Jurica, Christopher L. Leiten e Steven Mattis.  
 Traduzido e adaptado com autorização. Copyright © 1973-1988, 2001 by Psychological Assessment Resources, Inc., 16204 N. Florida Avenue, Lutz, FL 33549, U.S.A.  
 Copyright da adaptação portuguesa © 2010 by CEGOC-TEA Lda., Lisboa, Portugal.  
 Versão portuguesa: Sara Cavaco e Armando Teixeira-Pinto.  
 Edição CEGOC-TEA: Av. António Augusto Aguiar, nº21-2º, 1069-217 Lisboa. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.  
 Proibida a reprodução total ou parcial, sob qualquer forma ou meio, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro sistema de armazenamento ou recuperação de informação, sem autorização escrita do editor. As infracções serão penalizadas nos termos da legislação em vigor.  
 Este exemplar está impresso em tinta **NEGRA e ROSA**. Se lhe apresentarem um exemplar a negro é uma reprodução ilegal. Não a utilize.  
 Printed in Portugal. Impresso em Portugal.  
 ISBN: 978-972-8817-64-0

## Anotações

Motivo da consulta:

Atitude face à situação de avaliação (p.e., interesse, motivação, relacionamento, reacção perante o sucesso e o fracasso):

Apresentação física (p.e., indumentária, aparência, higiene e características físicas):

Atenção e concentração:

Problemas ao nível da visão, audição ou molares (referir se estão corrigidos, p.e., com óculos, lentes de contacto, aparelhos auditivos, etc.):

Outras observações:

26

# ESCALA DE DEPRESSÃO GERIÁTRICA

## GERIATRIC DEPRESSION SCALE (GDS)

Yesavage et al. (1983) "Development and validation of a geriatric depression screening scale" J. Psychiatric Res. 17:37-49

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Responda Sim ou Não consoante se tem sentido de há uma semana para cá:

	Sim	Não
1. "Está satisfeito(a) com a sua vida?"	S	N
2. "Pôs de lado muitas das suas actividades e interesses?"	S	N
3. "Sente a sua vida vazia?"	S	N
4. "Fica muitas vezes aborrecido(a)?"	S	N
5. Tem esperança no futuro?	S	N
6. Anda incomodado(a) com pensamentos que não consegue afastar?	S	N
7. "Está bem disposto(a) a maior parte do tempo?"	S	N
8. "Tem medo que lhe vá acontecer alguma coisa de mal?"	S	N
9. "Sente-se feliz a maior parte do tempo?"	S	N
10. "Sente-se muitas vezes desamparado(a)?"	S	N
11. Fica muitas vezes inquieto(a)? e nervoso(a)?	S	N
12. "Prefere ficar em casa, em vez de sair e fazer coisas novas?"	S	N
13. Preocupa-se muitas vezes com o futuro?	S	N
14. "Acha que tem mais problemas de memória do que as outras pessoas?"	S	N
15. "Pensa que é bom estar vivo(a)?"	S	N
16. Sente-se muitas vezes desanimado(a) e abatido(a)?	S	N
17. "Sente-se inútil?"	S	N
18. Preocupa-se muito com o passado?	S	N
19. Acha a vida interessante?	S	N
20. É difícil para si começar novas actividades?	S	N

	Sim	Não
21. *Sente-se cheio(a)de energia?	S	N
22. *Sente que para si não há esperança?	S	N
23. *Pensa que a situação da maioria das pessoas passa é melhor do que a sua?	S	N
24. Aflige-se muitas vezes com pequenas coisas?	S	N
25. Sente muitas vezes vontade de chorar?	S	N
26. Tem dificuldade em se concentrar?	S	N
27. Gosta de se levantar de manhã?	S	N
28. Prefere evitar encontrar-se com muitas pessoas?	S	N
29. Tem facilidade em tomar decisões?	S	N
30. O seu pensamento é tão claro como era dantes?	S	N

Pontuação da GDS de 30 itens:

1 ponto para as respostas Sim nas questões: 2-4, 6, 8,10-14, 16-18, 20, 22-26, 28

1 ponto para as respostas Não nas questões: 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29, 30

0 -10 = ausência de depressão

11-20 = depressão ligeira

21-30= depressão grave

Pontuação da GDS de 15 itens:

NOTA: Esta escala foi concebida para auto-avaliação

O autor considera que a escala está no domínio público

Como trabalhar a mente e  
cuidados a ter com o corpo



# Memória

- Pode ser trabalhada com pequenas coisas como por exemplo:
  - Decorar pormenores de um objecto, passado um tempo escrever num papel e seguidamente confirmar o que esta escrito com o objecto;
  - Colocar uma coisa numa gaveta de manha e a tarde ir buscar essa coisa lembrando-se de onde colocou;
  - Falar com os outros contando histórias da sua vida;
  - Escrever num papel o que almoçam e à hora do jantar tentar lembrar e depois confirmar com o que esta escrito

# Atenção/Concentração

- Pode ser trabalhada com pequenas coisas como por exemplo:
  - Saber a data em que está;
  - Conversar muito com os companheiros;
  - Ler um bocadinho e tentar para si mesmo resumir o que leu;
  - Ver televisão com atenção.

# Controlo Motor

- Pode ser trabalhada com pequenas coisas como por exemplo:
  - Participar nas actividades no lar;
  - Caminhar todos os dias um bocadinho;
  - Pegar em objectos pequenos;
  - Usar os objectos do dia a dia.

# Agilidade mental

- Pode ser trabalhada com pequenas coisas como por exemplo:
  - Conversar sobre as notícias que vêem, no jornal;
  - Jogar Damas, Xadrez ou cartas;
  - Fazer contas;
  - Fazer trabalhos manuais.

# Cuidados a ter

- Os cuidados devem ser principalmente ao andar, ao levantar, ao deitar e ao baixar e ao sentar:
  - Andar devagar com passos firmes, perto de paredes em sitio com outras pessoas e se necessário com apoios;
  - O levantar deve ser feito calmamente. Se for da cama deve-se rodar as pernas para se ficar sentado na cama antes de levantar, se for de uma cadeira deve ser feita com os dois braços a apoiar bem;
  - O deitar deve ser feito por etapas. Primeiro sentar na cama, segundo deitar-se e depois rodar o corpo de forma a ficar todo em cima da cama;
  - Quando se querem baixar não se deve baixar com a cabeça para baixo, ou se dobram os joelhos para apanhar as coisas do chão ou se apanha com um objecto a auxiliar ou se pede a alguém para apanhar;
  - O Sentar é com calma, devagar e olhar antes para onde se vai sentar.

**Olhe abaixo e diga as CORES, não as palavras:**

**AMARELO AZUL LARANJA**

**PRETO VERMELHO VERDE**

**ROXO AMARELO VERMELHO**

**LARANJA VERDE PRETO**

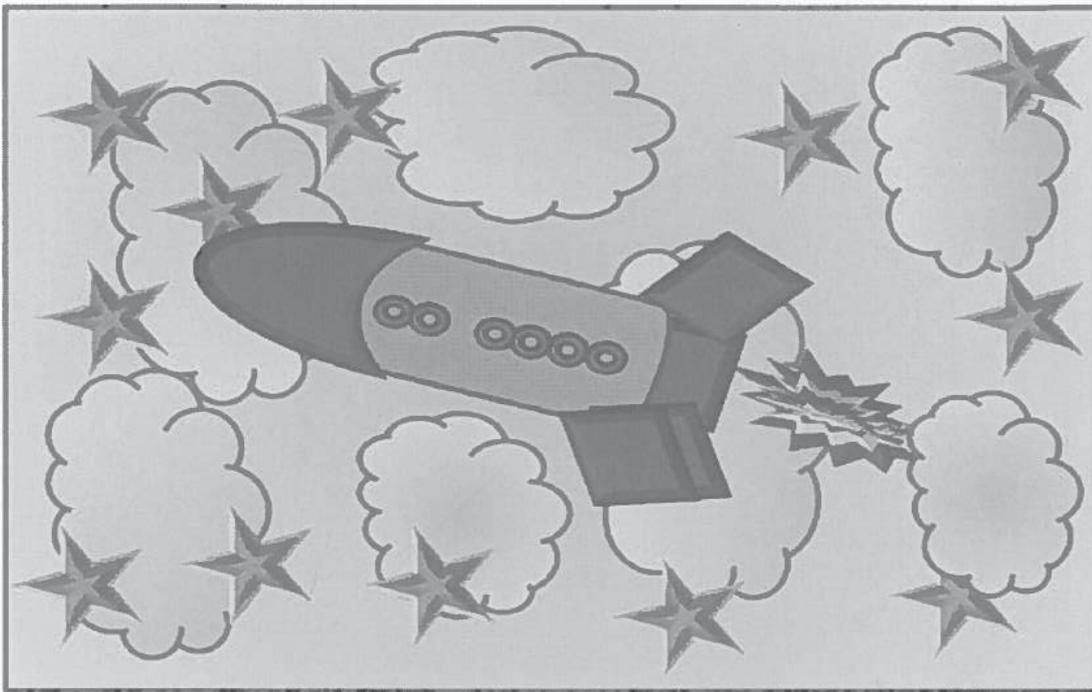
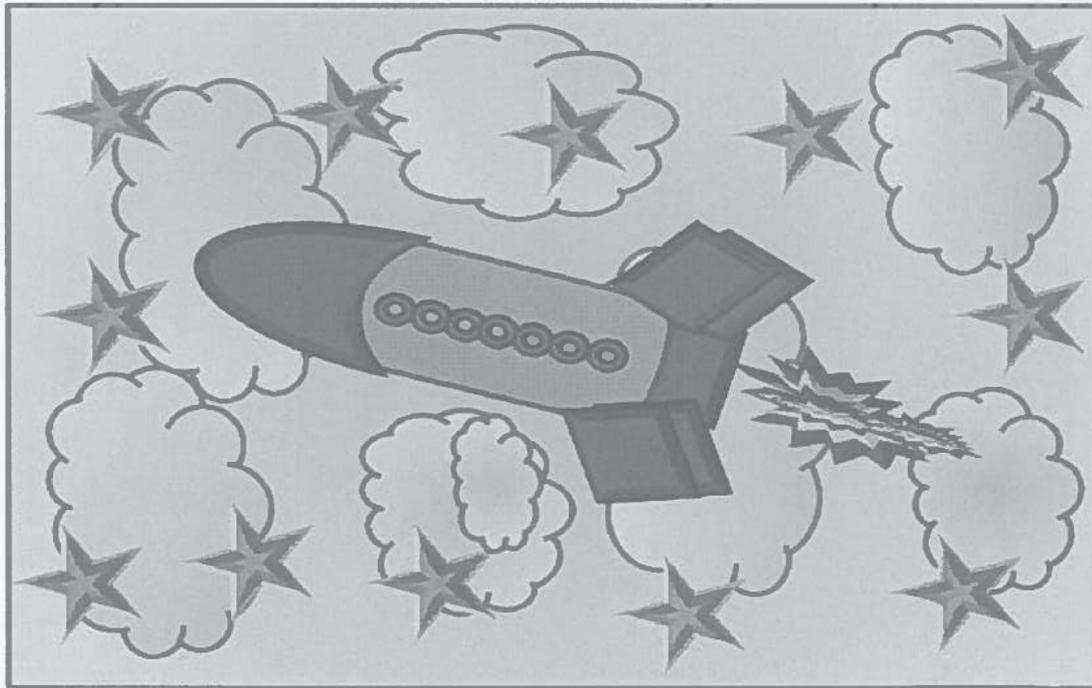
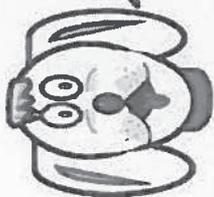
**AZUL VERMELHO ROXO**

**VERDE AZUL LARANJA**

# 10 DIFERENÇAS



Vamos achar 7 diferenças entre estas duas imagens?  
Eu gosto muito desta brincadeira!!!!



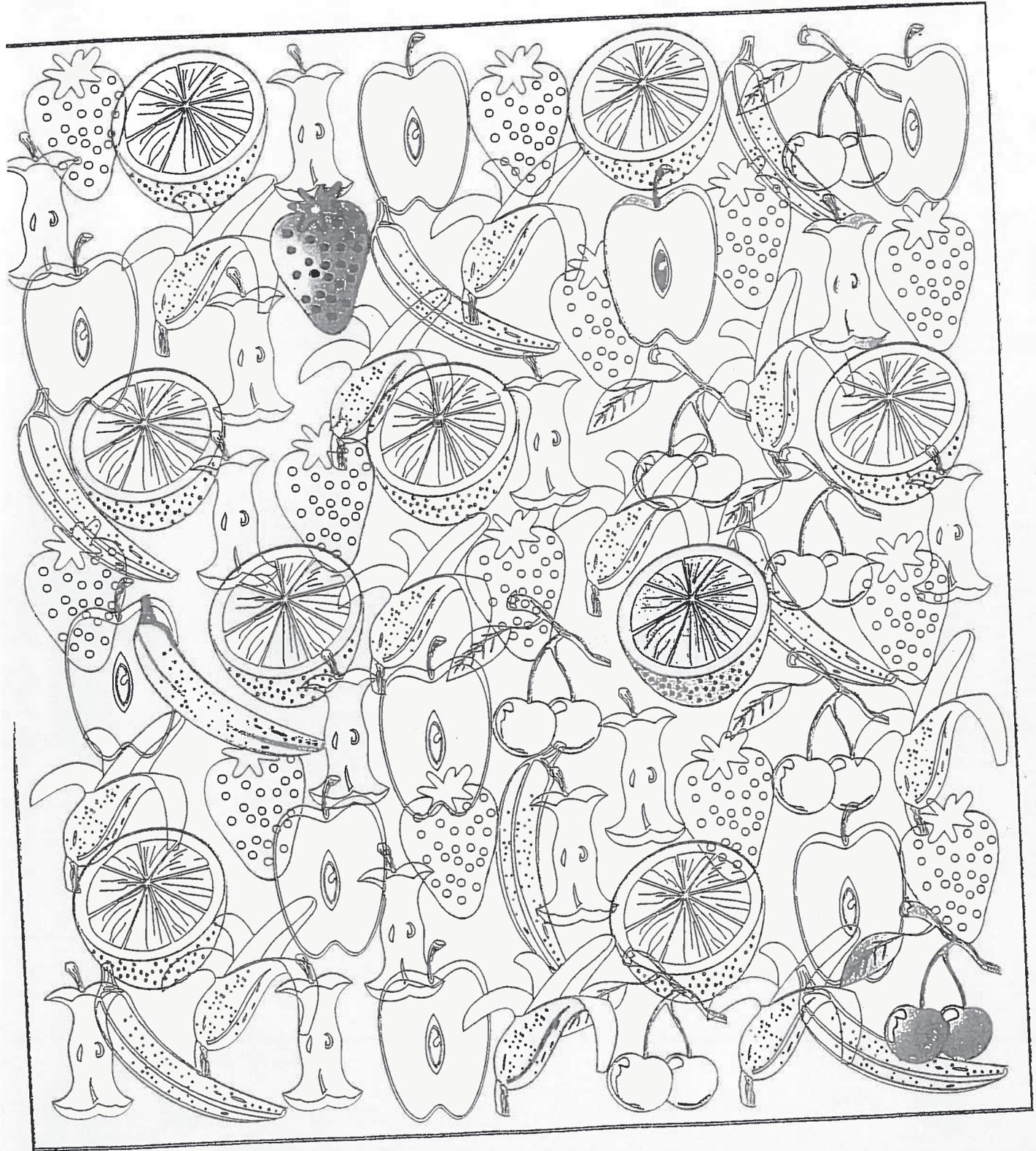
Nome:

Data: .

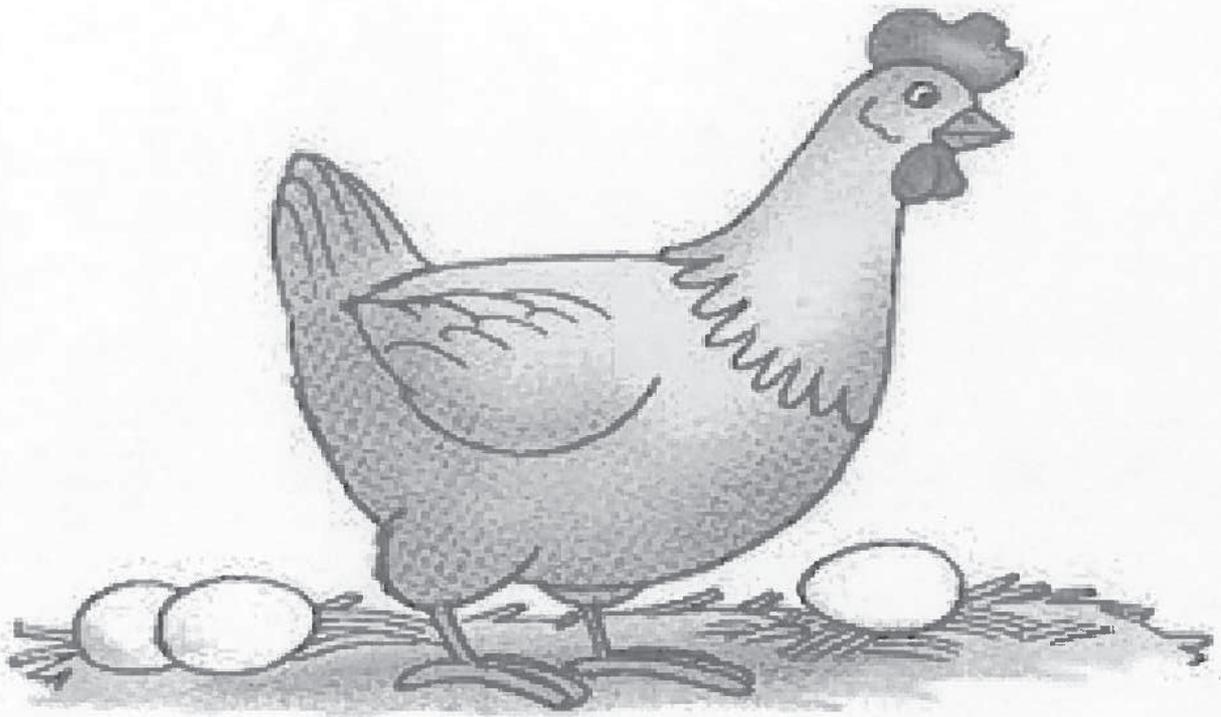
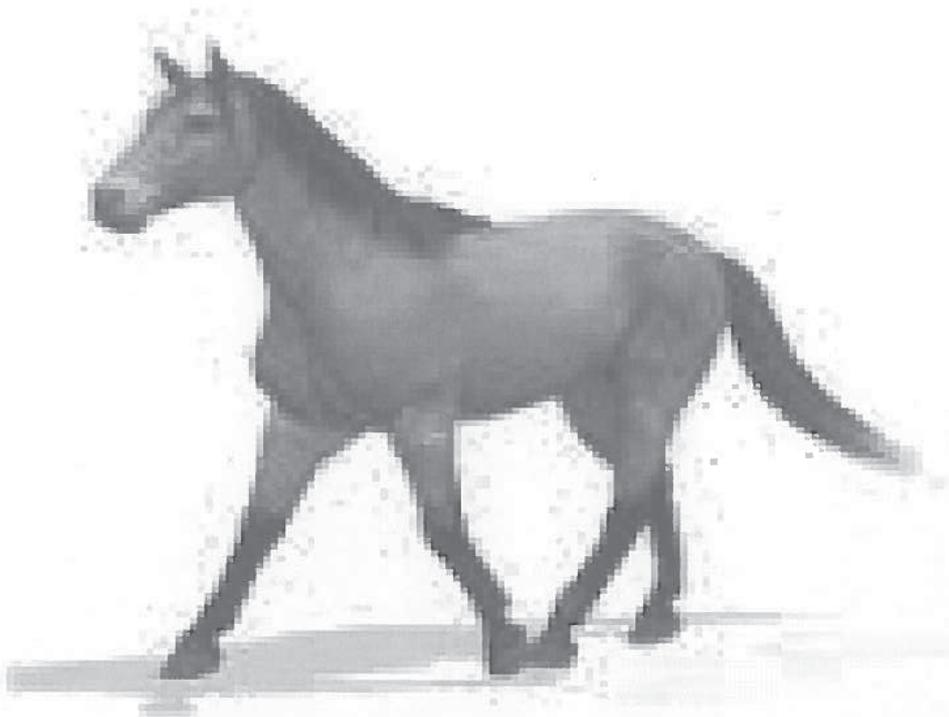
J	P	D	I	A	N	A	S
O	E	J	H	J	D	O	Z
A	C	O	V	F	I	G	Ç
Q	M	A	N	U	E	L	M
U	A	O	X	S	G	B	L
I	R	H	E	L	E	N	A
M	I	S	I	U	H	Z	D
U	A	U	G	U	S	T	O

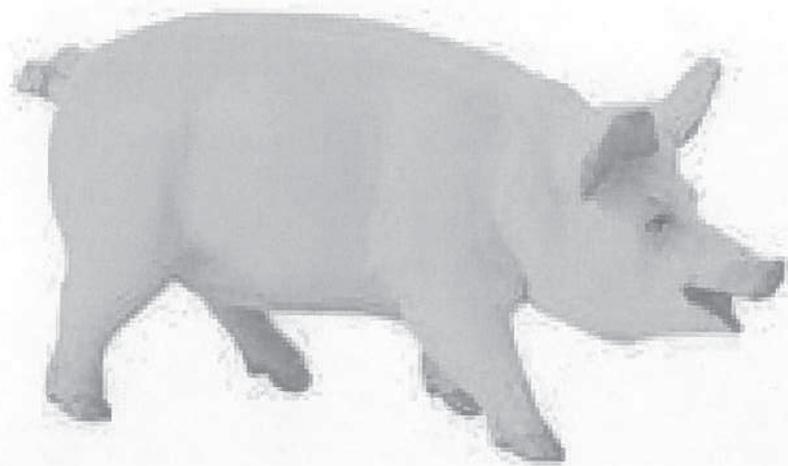
INSTRUÇÕES: pedir ao seu familiar que procure e assinale os algarismos 7 e 9.

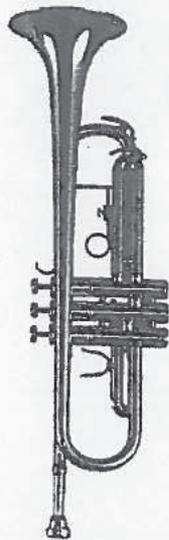
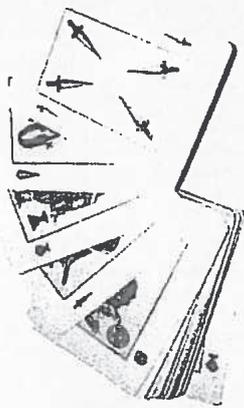
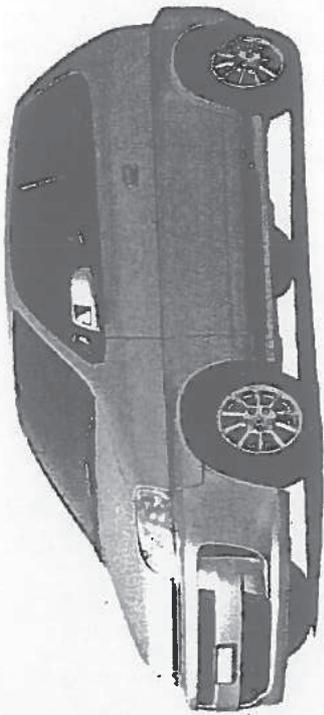
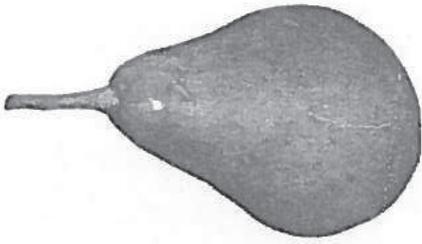
3	5	7	9	5	4	9	6	8	7	1	8	2	4	5
4	2	6	1	8	9	7	8	8	6	5	7	5	9	7
1	5	1	6	9	6	5	7	9	5	4	5	4	4	5
0	9	2	3	6	0	4	6	1	8	9	8	5	8	8
6	8	7	1	8	2	5	3	5	7	9	5	4	7	2
4	4	6	1	8	9	8	4	4	6	1	8	9	6	7
1	3	1	6	9	6	9	1	3	1	6	9	6	1	5
0	0	2	3	6	0	6	0	0	2	3	6	0	2	7
6	8	7	1	8	2	8	6	8	7	1	8	2	7	5
9	6	8	7	1	8	2	4	5	5	7	5	9	5	8
6	5	7	8	8	6	5	7	5	9	9	6	9	1	3
5	3	5	7	9	5	4	5	4	4	6	0	6	0	0
7	4	4	6	1	8	9	8	5	0	8	2	8	6	8
3	1	6	9	6	9	1	3	1	6	1	8	2	4	5
6	2	3	6	0	4	6	1	8	9	8	5	0	9	3











# sopa de letras

M N B V P M B C O I M B R A T  
P L I S B O A J H G F I R O R C  
O R J H E A U N I T H A V E I R E B  
T E V G T L M I J T O T T A R L D R  
A T Y F A L E N V G R A J H G N A  
L E Y T M Z Y T O G Z J Y H A F I N C  
R P B U Y T O L H A T W N E G D C  
E R C O V I L K J R I A G E H F C  
T F K J G U Q D T S S D K  
V I S E H F U N C H A L Z U L

LISBOA  
SETUBAL  
PORTO  
FARO  
SANTAREM  
EVORA  
BEJA  
PORTALEGRE  
COVILHA  
BRAGANCA  
COIMBRA  
BRAGA  
AVEIRO  
TOMAR  
VISEU  
LAGOS  
GUARDA  
FUNCHAL

4	0	8	0	6	1	3	3	5	0	1	0	5	3	1
6	4	0	5	8	6	4	3	3	9	3	9	6	5	5
4	8	1	4	8	8	9	7	9	9	1	6	7	2	3
6	2	0	6	6	0	5	5	7	9	0	8	1	8	6
0	4	8	5	6	5	9	7	8	9	8	8	2	7	8
8	2	5	1	7	7	0	2	6	3	6	2	5	9	1
9	0	4	2	4	5	9	9	3	4	7	1	7	8	2
7	0	0	2	9	3	3	1	7	2	0	9	4	5	6
9	7	8	7	5	6	0	2	7	5	7	5	5	7	5
6	4	6	6	7	0	8	1	9	0	9	0	0	3	4
3	2	2	7	0	9	7	9	2	8	1	0	2	2	3
8	5	6	2	6	5	8	9	7	3	8	8	4	7	8
3	9	2	3	5	7	1	5	8	0	3	3	0	6	4
8	7	9	8	5	0	1	5	3	5	2	4	3	2	8
9	1	7	4	5	4	5	0	7	0	9	8	2	0	8

32

45

897

1564

53978

75329

85764

1000000

€



€

# ESTA SEMANA

€

DE 6 A 12 DE MAIO

€

## POUPANÇA IMEDIATA E QUALIDADE

# 25% EM TODO O BACALHAU

AZEITE OLIVEIRA DA SERRA VIRGEM EXTRA LOTE SELECIONADO 75cl  
**5,58€/UNID.**

AZEITE TRADICIONAL CONDESTÁVEL 75cl

**1,89**  
€ UNID.

APENAS

4,49€/Kg

5,99€/Kg

6,74€/Kg

CRESCIDO **5,99€/kg**...GRAÚDO **7,99€/kg**...ESPECIAL **8,99€/kg**...

BACALHAU PINGO DOCE  
Cura Tradicional  
Salgado a partir de peixe fresco

ATÉ 12KG POR CLIENTE

**POUPE +50%**  
de  
**2,49**  
€ UNID.

VITELA/VITELÃO  
Cozer/Estufar  
**2,88€/kg**

**POUPE METADE DO VALOR**

**2,64**  
€ KG

MAÇÃ IDARED Gal. 70+  
**1,59€/kg**

**POUPE METADE DO VALOR**

**0,79**  
€ KG

PESCADA À POSTA P/ FRITAR CONGELADA  
**6,49€/kg**

**POUPE METADE DO VALOR**

**3,24**  
€ KG

**POUPE METADE DO VALOR**

**1,99**  
€ UNID.

VINHO REGIONAL ALENTEJANO ENCOSTAS DE PIAS PRIVATE SELECTION Tinto 75cl  
**3,99€/UNID.**

SEJA RESPONSÁVEL BEM COM MODIFICAÇÃO

**APENAS**  
**0,98**  
€ UNID.

ÓLEO ALIMENTAR APETITE 1L  
**1,26€/UNID.**

# 25%

EM 10 PRODUTOS DA NOSSA MARCA

*pingo doce*  
sabe bem pagar tão pouco

# GRANDE POUPANÇA

**25%**  
NA MARCA



**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupa Mais



**REFRIGERANTE C/ GÁS  
SUMOL**  
Pack 4x1,25l  
~~4,56€/PACK~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**2,28**  
€/PACK



Não acumulável com outras promoções em vigor.

**25%**  
NA MARCA  
PORTA  
DA  
RAVESSA

**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupa Mais



**VINHO ALENTEJO PORTA  
DA RAVESSA RESERVA**  
Tinto 75cl  
~~3,99€/UNID.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**1,99**  
€/UNID.



Seja responsável. Beba com moderação.

Promoção válida até 12 Unid. por cliente.

Não acumulável com outras promoções em vigor.

**25%**  
NA MARCA  
Carlsberg

**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupa Mais



**CERVEJA C/ ÁLCOOL  
CARLSBERG**  
Pack 24x25cl  
~~16,49€/PACK~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**8,24**  
€/PACK



Seja responsável. Beba com moderação.

Não acumulável com outras promoções em vigor.

**25%**  
NA MARCA



**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupa Mais



**LONGA VIDA SPLIT POT**  
Vários sabores 145g  
~~0,79€/UNID.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,39**  
€/UNID.



Não acumulável com outras promoções em vigor.

**25%**  
NA MARCA



**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupa Mais



Promoção válida até 6 Unid. por cliente.

# EM GRANDES MARCAS

**25%**  
NA MARCA



**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupe Mais



**BOLOS MILKA**

Choco Twist 140g ~~2,29€~~/Unid. ... **1,14€**/Unid.

Cake&Choc 175g ~~2,49€~~/Unid. ... **1,24€**/Unid.

Promoção válida até 6 Unid. por cliente.



**POUPE METADE DO VALOR**

Não acumulável com outras promoções em vigor.

**25%**  
NA MARCA



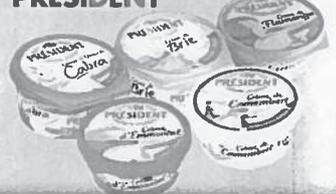
**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupe Mais



Não inclui Leite de Cabra Meio Gordo 1L.

**POUPE METADE DO VALOR**

**EM CREMES DE QUEIJO PRÉSIDENT**



Não acumulável com outras promoções em vigor.

**25%**  
NA MARCA



**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupe Mais



**FIAMBRE DA PERNA EXTRA NOBRE SR. CÂNDIDO**  
Receita Tradicional  
~~12,99€~~/kg

**POUPE METADE DO VALOR**

**6,49**  
€  
KG



Não acumulável com outras promoções em vigor.

**25%**  
NA MARCA



**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupe Mais



**GELADO OLÁ VIENNETTA**  
Chocolate e Avelã  
~~2,39€~~/Unid.

**POUPE METADE DO VALOR**

**1,19**  
€  
UNID.



Não acumulável com outras promoções em vigor.

**25%**  
NA MARCA



**+5%**  
COM CARTÃO  
Poupe Mais



Promoção válida até 6 Unid. por cliente.



# Fruita & Legumes

*Aqui há frescura dia sim, dia sim*

## NÊSPERA

nb. 750g  
~~49€~~/Emb.

Itamente nutritiva e rica em fibra, nêspera marca a chegada da imavera. Com uma polpa que se vide entre um sabor ácido e doce, ontém apenas 46kcal por cada 100g.



**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,25 €**  
EMB

ARANJA  
sl. 3/4/5  
~~74€~~/kg

**POUPE +25%**  
**0,54 €**  
KG



O melhor de Portugal está aqui

MANGA TOMMY  
~~17€~~/kg

**APENAS 1,74 €**  
KG



## Na compra de

MAÇÃ GOLDEN EMBALADA (1 SACO)  
Cal. 60+

**APENAS 0,85 €**  
KG

O melhor de Portugal está aqui



## Oferta

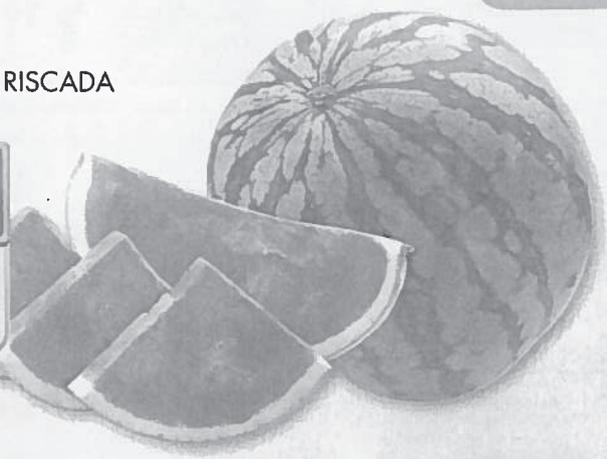
DE PÊRA ROCHA EMBALADA (1 SACO)

O melhor de Portugal está aqui



MELANCIA RISCADA  
~~99€~~/kg

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,99 €**  
KG



AMORA PINGO DOCE  
Emb. 125g  
~~3,29€~~/Emb.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,65 €**  
EMB



**OS MELHORES FRESCOS ESTÃO NO PINGO DOCE!**

# COURGETTE

~~1,29€/kg~~

A courgette entra muitas vezes nas sopas em substituição da batata, uma vez que garante uma consistência semelhante, ao mesmo tempo que reduz a ingestão de calorias.



**POUPE**  
de **+35%**  
**0,79** €  
KG

## COUVE LOMBARDO C/ FOLHAS

~~0,65€/kg~~

**POUPE**  
**25%**  
**0,49** €  
KG

O melhor de Portugal está aqui



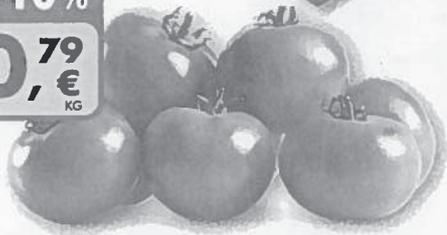
## TOMATE REDONDO

Cal.67/82

~~1,37€/kg~~

**POUPE**  
de **+40%**  
**0,79** €  
KG

O melhor de Portugal está aqui



## ALHO SECO

Emb. 500g

~~2,29€/Emb.~~

**POUPE**  
**35%**  
**1,49** €  
EMB.

O melhor de Portugal está aqui



# Na compra de UMA SALADA EMBALADA PINGO DOCE



## Oferta

DE UM  
PREPARADO  
DE SOPA  
PINGO DOCE

Oferta do artigo de menor valor.



## BATATA DE CONSERVAÇÃO BIOLÓGICA PINGO DOCE

~~1,89€/kg~~

**POUPE**  
de **+25%**  
**1,39** €  
KG

## CENOURA BIOLÓGICA PINGO DOCE

~~1,99€/kg~~

**POUPE**  
de **+25%**  
**1,49** €  
KG

pingo doce  
**Bio**  
PRODUTOS BIOLÓGICOS



# Plantas & Flores

## FETOS/AVENCAS

**APENAS**  
**1,99** €  
UNID.

O melhor de Portugal está aqui



## MOLHO DE CRAVINAS

~~3,99€/unid.~~

**POUPE**  
**25%**  
**2,99** €  
UNID.

O melhor de Portugal está aqui



**GRANDES OPORTUNIDADES DE POUPANÇA IMEDIATA!**



# Peixaria

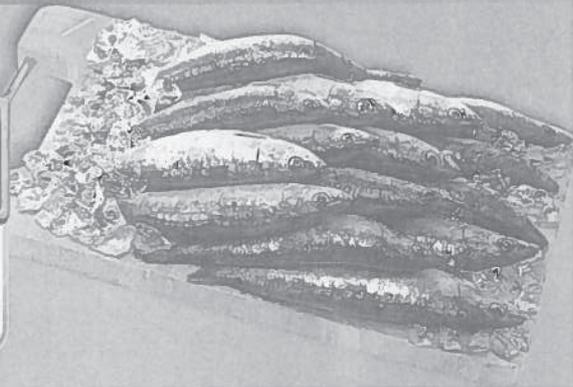
A máxima frescura à sua mesa

## ARDINHA

ca  
99€/kg

**POUPE**  
METADE  
DO VALOR

**2,99**  
€  
KG



## CARPAU PEQUENO

Fresco

~~2,99€/kg~~

**POUPE**  
METADE  
DO VALOR

**1,49**  
€  
KG



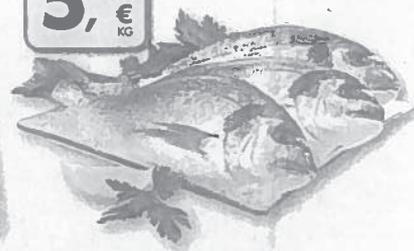
## DOURADA

Aquacultura Fresca Cal. 200/600g

~~7,49€/kg~~

**APENAS**

**5,99**  
€  
KG



## NECA

ca

~~4,99€/kg~~

**POUPE**  
**30%**

**2,79**  
€  
KG



## TRUTA SALMONADA

Aquacultura Fresca

~~4,99€/kg~~

**POUPE**  
**25%**

**3,74**  
€  
KG



## LOMBO DE ATUM

Descongelado

~~11,99€/kg~~

**POUPE**  
**+30%**  
de

**7,99**  
€  
KG



## PEIXE ESPADA PRETO

Inteiro Fresco

~~6,99€/kg~~

**POUPE**  
**30%**

**4,89**  
€  
KG



## ITA

ngelada Emb. 1 kg

~~2,99€/Emb.~~

**POUPE**  
METADE  
DO VALOR

**1,99**  
€  
EMB.



## PERCA DO NILO À POSTA

Congelada

~~8,49€/kg~~

**POUPE**  
**30%**

**5,94**  
€  
KG



## POLVO

Congelado 800g a 1,5kg

~~6,99€/kg~~

**APENAS**

**5,49**  
€  
KG



## FILETES DE PESCADA

ngelado Emb. 1kg

~~4,99€/Emb.~~

**POUPE**  
**+25%**  
de

**4,79**  
€  
EMB.



## CAMARÃO AQUACULTURA

Congelado Cal. 40/60

~~10,99€/kg~~

**APENAS**

**8,99**  
€  
KG



## GAMBÃO ARGENTINO

SELVAGEM

Congelado Cal. 10/20

~~17,99€/kg~~

**POUPE**  
**+30%**  
de

**11,99**  
€  
KG



OS MELHORES FRESCOS ESTÃO NO PINGO DOCE!

# Talho

*A carne mais terra e succulenta*



PERNA DE PERU

~~2,98€/kg~~

APENAS

**2,29**  
€/KG



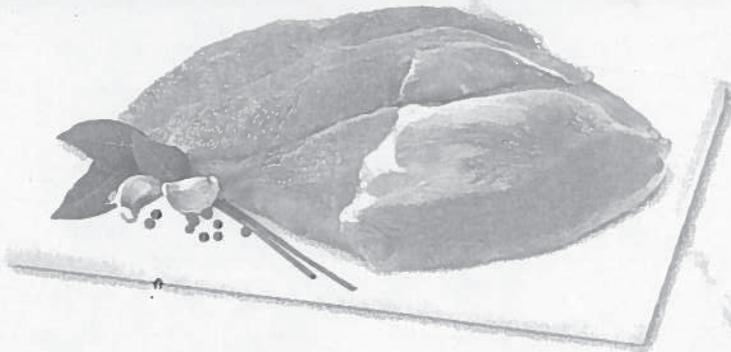
PEITO DE PERU

~~5,68€/kg~~

POUPE

**30%**

**3,98**  
€/KG



FRANGO DO CAMPO

~~2,98€/kg~~

APENAS

**2,48**  
€/KG



BIFINHOS DO LOMBO DE PORCO  
PANADOS

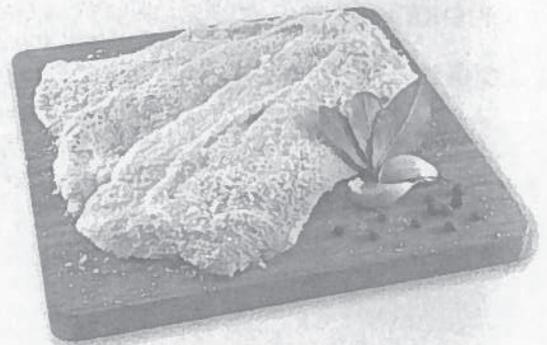
Emb. 400g

~~3,49€/Emb.~~

POUPE

+25%

**2,59**  
€/EMB.



COSTEleta DO CACHAÇO  
DE PORCO

~~3,89€/kg~~

POUPE  
+35%

**2,38**  
€/KG



BIFANAS DE PORCO

~~3,89€/kg~~

POUPE  
40%

**2,28**  
€/KG



ENTREMEADA DE PORCO  
C/ENTRECOSTO

~~2,99€/kg~~

POUPE  
+30%

**1,99**  
€/KG



CARNE DE AVES PICADA  
LUSIAVES

Emb. 400g

~~2,49€/Emb.~~

POUPE  
+25%

**1,85**  
€/EMB.



HAMBÚRGUERES LUSIAVES

Frango/Peru - Emb.4 Unid.

~~2,49€/Emb.~~

POUPE  
+25%

**1,85**  
€/EMB.



ALMÔNDEGAS DE FRANGO  
LUSIAVES

Emb. 400g

~~2,49€/Emb.~~

POUPE  
+25%

**1,85**  
€/EMB.



Disponível no móvel refrigerado

Disponível no móvel refrigerado

Disponível no móvel refrigerado

OS PREÇOS MAIS BAIXOS ESTÃO NO PINGO DOCEI

# A nossa Padaria & Bolos



*Aproveite o pão do dia, todos os dias!*

**Pão Pingo Doce**

**Receita Exclusiva**

PÃO DE AZEITONAS COM AZEITE

**APENAS 0,25 € UNID.**



Delicioso Pão da Avó com intenso sabor de azeite e com deliciosas azeitonas.

PÃO DE NOZES 55g

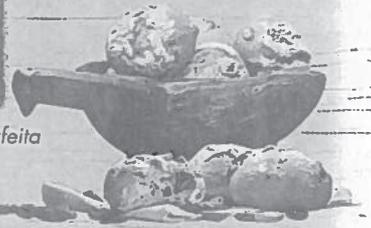
**APENAS 0,29 € UNID.**



Ao nosso delicioso Pão de Mistura adicionamos nozes.

PÃO DE PASSAS 55g

**APENAS 0,19 € UNID.**



A junção perfeita do pão com o docinho das passas.

PÃO RÚSTICO

**0,44 €/Unid.**

**APENAS 0,80 € UNID.**



PÃO 8 CEREAIS 100g

**APENAS 0,29 € UNID.**



BOLA DE CARNE

**6,99€/kg**

**APENAS 5,99 € KG**



MIERS PINGO DOCE

**0,92 €/Unid.**

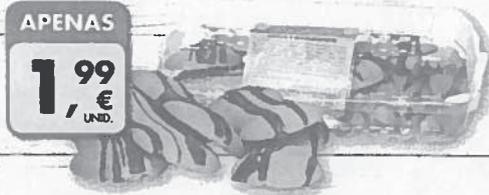
**APENAS 0,99 € UNID.**



MANTEIGADOS 250g

**2,09€/Unid.**

**APENAS 1,99 € UNID.**



BISCOITOS RECHEADOS C/ MORANGO 450g

**1,99€/Unid.**

**POUPE 25% 1,49 € UNID.**



**NA COMPRA DE QUALQUER BOLO SOBREMESA/ ANIVERSÁRIO IGUAL ou SUPERIOR a 7,49€**

**OFERTA DE 1 GARRAFA DE ESPUMANTE PINGO DOCE BRUTO 75cl 2,89€/Unid.**

PADARIA COM MAIS TRADIÇÃO É A DO PINGO DOCE!



**CARACOL DE CANELA**  
75g

**0,59€/Unid.**

**APENAS**

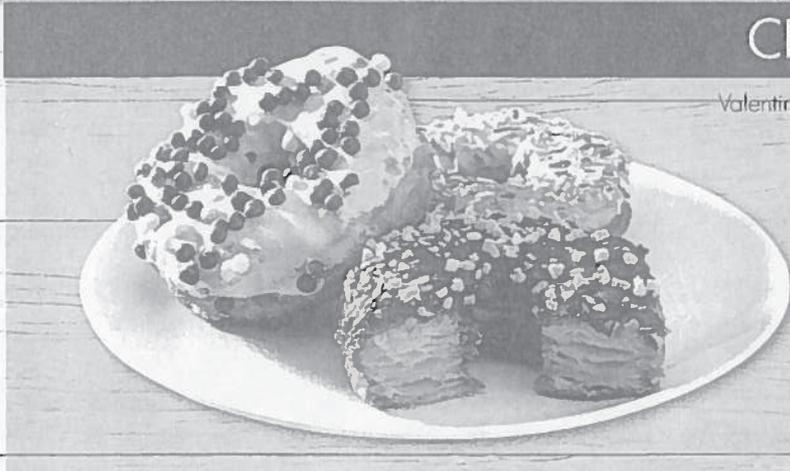
**0,45**  
UNID. €



**CRONUTS**

Valentina/Candela/Olivia  
70g

**1,29€/Unid.**



**LEVE 4  
PAGUE 2**

**2,58**  
€

FICA APROX.  
**0,65€/Unid.**

**BOLO DE ARROZ**  
60g

**APENAS**

**0,40**  
UNID. €



**CHAUSSON DE MAÇÃ**  
95g

**APENAS**

**0,65**  
UNID. €



**FERRADURA DE CHOCOLATE**  
115g

**0,89€/Unid.**

**APENAS**

**0,74**  
UNID. €



**TORTA DE OVO**  
350g

**2,99€/Unid.**

**POUPE**  
**+30%**  
de

**1,99**  
UNID. €



**TARTE PASTEL DE NATA**  
480g

**4,99€/Unid.**

**APENAS**

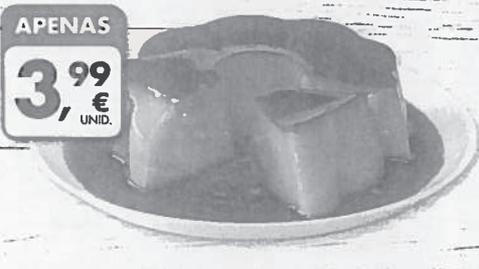
**3,99**  
UNID. €



**PUDIM DE GEMA**  
500g

**APENAS**

**3,99**  
UNID. €



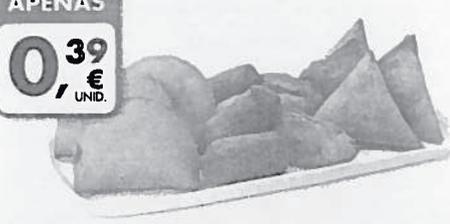
*Take Away*

**MINI SALGADOS**

Croquetes coctail de carne/Pastéis de bacalhau/Rissóis de camarão/Chamuças de carne

**APENAS**

**0,39**  
UNID. €



**ARROZ DE PATO**

**APENAS**

**9,99**  
KG €



Da nossa Cozinha para a sua Mesa



pingo doce

Disponível nas lojas com Take Away (Consulte em [www.pingodoce.pt](http://www.pingodoce.pt)) Sugestão de apresentação

O MELHOR PREÇO QUE A QUALIDADE PODE TER!

# Pharcutaria

## FIAMBRE DA CASA IZIDORO

~~5,99€/kg~~  
**POUPE 30%**  
**3,99€**  
 KG



Disponível no balcão de atendimento

FIAMBRE DA PERNA EXTRA NOBRE SR. CÂNDIDO  
 Receita Tradicional  
~~12,99€/kg~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**6,49€**  
 KG



Disponível no balcão de atendimento

CHOURIÇO FUMEIROS LAMEGO  
 20g  
~~2,99€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,10€**  
 UNID.



TOUCINHO FUMADO DAMATTA  
 Fatias 125g  
~~2,39€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,19€**  
 UNID.



PAIO LOMBO + CHOURIÇÃO DAMATTA  
 Fatias 150g  
~~2,98€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,49€**  
 UNID.



RESUMTO JAMÓN SERRANO ROYO  
 20g  
~~1,99€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,74€**  
 UNID.



ALHEIRA TRADICIONAL EM FORNO DE LENHA CASA DA PRISCA  
 180g  
~~2,40€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,20€**  
 UNID.



FARINHEIRA REGIONAL TERRAS DO DEMO  
 200g  
~~1,79€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,89€**  
 UNID.



PATÉ CASA DA PRISCA  
 Vários Sabores 90g  
~~1,99€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,99€**  
 UNID.



## A NOSSA MARCA *pingo doce*

FIAMBRE DE PERU PINGO DOCE  
 Fatias 200g  
~~1,99€/Unid.~~

**POUPE 25%**  
**1,49€**  
 UNID.



MORTADELA PORCO PORMINHO  
 150g  
~~1,59€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,79€**  
 UNID.



# garrafeira

VINHO DOURO  
VISCONDE  
DE GARCEZ  
Branco 75cl

~~3,99€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**1,99**  
€  
UNID.



VINHO ALENTEJO  
MONTE DO  
ENFORCADO  
Tinto 75cl

~~4,69€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**2,34**  
€  
UNID.



PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 12 UNID. POR CUENTE

VINHO ABA DA SERRA  
Tinto/Branco 75cl

~~1,09€/Unid.~~

**APENAS**

**0,99**  
€  
UNID.



VINHO VERDE  
GAZELA  
Branco 75cl

~~3,29€/Unid.~~

**POUPE  
25%**

**2,47**  
€  
UNID.



PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 12 UNID. POR CUENTE

VINHO PENÍNSULA  
DE SETÚBAL VINHAS  
DE PEGÕES  
Bag in Box Tinto 5L

~~7,99€/Unid.~~

**POUPE  
30%**

**5,59**  
€  
UNID.



LICOR AMÊNDOA AMARGA  
AMARGUINHA  
70cl

~~7,99€/Unid.~~

**APENAS**

**6,99**  
€  
UNID.



**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**1,99**  
€  
UNID.

VINHO ALENTEJO  
PORTA DA  
RAVESSA RESERVA  
Tinto 75cl  
~~3,99€/Unid.~~



PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 12 UNID. POR CUENTE  
Não acumulável com outras promoções em vigor.

E AINDA...

**POUPE 25%**



**NOS RESTANTES  
PRODUTOS DA MARCA**

**PORTA  
— DA —  
RAVESSA**

Seja responsável. Beba com moderação.

GRANDES OPORTUNIDADES DE POUPANÇA IMEDIATA!

# Bongelados

## POSTAS DE BACALHAU PASCOAL

80g  
~~99€~~/Unid.

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**3,49**  
€ UNID.



TRANCHES DE SALMÃO  
SELVAGEM IGLO  
250g

~~5,99€~~/Unid.

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**2,99**  
€ UNID.



SOURINHOS DE PEIXE

APITÃO IGLO  
b. 240g - 8 Unid.

~~99€~~/Emb.

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**1,49**  
€ EMB.



PANADINHOS DE PEIXE

IGLO  
Emb. 200g - 4 Unid.

~~1,99€~~/Emb.

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**0,99**  
€ EMB.



MILO CAMARÃO IGLO

100g  
~~99€~~/Unid.

**POUPE  
35%**

**3,89**  
€ UNID.



DOURADINHOS DE SALMÃO

IGLO  
Emb. 280g - 10 Unid.

~~3,99€~~/Emb.

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**1,99**  
€ EMB.



DOURADINHOS DE FRANGO

IGLO  
Emb. 250g - 10 Unid.

~~3,99€~~/Emb.

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**1,99**  
€ EMB.



## A NOSSA MARCA *pingo doce*

BATATA PRÉ-FRITA

PINGO DOCE

batatas Fritas Finas 1kg

~~2,29€~~/Unid.

**POUPE  
10%**

COM CARTÃO

Pay & More

**1,16**  
€ UNID.



NUGGETS DE PEITO

DE FRANGO CAPITÃO IGLO

Emb. 230g - 11 Unid.

~~3,25€~~/Emb.

**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**1,62**  
€ EMB.



## NATA, MORANGO OU CHOCOLATE?

GELADO OLÁ CARTE D'OR  
Morango/Nata/Chocolata/Noz/Café II  
~~2,98€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**  
**1,49**  
€ UNID.



GELADO OLÁ VIENNETTA  
Chocolate e Avelã/Biscuit Caramel/  
Creme Brulee 650ml  
~~2,39€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**  
**1,19**  
€ UNID.



GELADO OLÁ SUPER MAXI  
Pack 6x65ml  
~~2,99€/Pack~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**  
**1,49**  
€ PACK



GELADO OLÁ CORNETTO  
ENIGMA  
Vários Sabores Pack 4x90ml  
~~2,59€/Pack~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**  
**1,29**  
€ PACK



## Lacticínios

QUEIJO FRESCO  
MONTIQUEIJO  
200g  
~~0,99€/Unid.~~

**POUPE  
25%**  
**0,74**  
€ UNID.



REQUEIJÃO MONTIQUEIJO  
Embalado 200g  
~~1,09€/Unid.~~

**POUPE  
+25%**  
**0,79**  
€ UNID.



**POUPE METADE  
DO VALOR**

**EM TODOS OS CREMES  
DE QUEIJO DA MARCA**



Não acumulável com  
outras promoções em vigor.

E AINDA...

**POUPE 25% +5%**  
**NOS RESTANTES  
PRODUTOS DA MARCA**



# Lacticínios

## IOGURTE LÍQUIDO MAGRO YOGGI

Vários Sabores Pack 4x160g

~~1,49€/Pack~~

**POUPE METADE DO VALOR**

**1,24**  
€/PACK



## ACTIVIA LÍQUIDO DANONE

Vários Sabores Pack 4x160g

~~2,59€/Pack~~

**LEVE 2 PAGUE 1**

POR **2,59** €

FICA APROX. **1,29€/Pack**



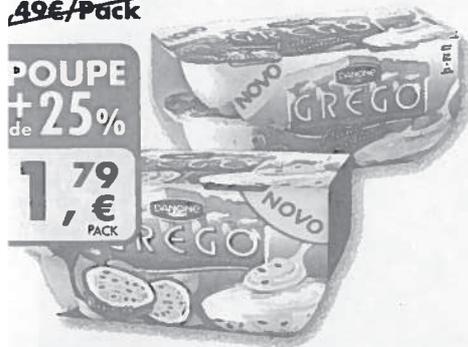
## IOGURTE GREGO DANONE

Vários Sabores Pack 4x125g

~~1,49€/Pack~~

**POUPE +25%**

**1,79**  
€/PACK



## IOGURTES POLPA DANONINO

Vários Sabores Pack 4

~~1,99€/Pack~~

**LEVE 2 PAGUE 1**

POR **1,99** €

FICA APROX. **1,00€/Pack**



## IOGURTE BI COMPARTIMENTADO DISNEY

Vários Sabores 120g

~~0,99€/Unid.~~

**LEVE 2 PAGUE 1**

POR **0,99** €

FICA APROX. **0,49€/Unid.**



**POUPE METADE DO VALOR**

**0,39**  
€/UNID.

## LONGA VIDA SPLIT POT

Vários Sabores 145g

~~0,79€/Unid.~~



Não acumulável com outras promoções em vigor.

E AINDA...

**POUPE 25%**

**+5%**  
com o **Mile**

**NOS RESTANTES PRODUTOS DA MARCA**



## LEITE MATINAL

Leite Gordo/Magro 1l

~~0,82€/Unid.~~

**POUPE 10%**

**0,74**  
€/UNID.



## BEBIDA DE SOJA NATURAL VIVE SOY

1l

~~1,49€/Unid.~~

**POUPE METADE DO VALOR**

**0,74**  
€/UNID.



GRANDES OPORTUNIDADES DE POUPANÇA IMEDIATA!

# Bebidas

**POUPE METADE DO VALOR**

REFRIGERANTE C/ GÁS SUMOL Pack 4x1,25l **4,56€/Pack**

E AINDA... **POUPE 25% +5%** NOS RESTANTES PRODUTOS DA MARCA

**2,28 €** PACK




Não acumulável com outras promoções em vigor.

**POUPE METADE DO VALOR**

CERVEJA C/ ÁLCOOL CARLSBERG Pack 24x25cl **16,49€/Pack**

E AINDA... **POUPE 25% +5%** NOS RESTANTES PRODUTOS DA MARCA

**8,24 €** PACK




Não acumulável com outras promoções em vigor.

CERVEJA C/ ÁLCOOL DESPERADOS Pack 3x33cl **3,99€/Pack**

**POUPE 30%**

**2,79 €** PACK



CERVEJA C/ ÁLCOOL SAGRES Pack 6x33cl **4,39€/Pack**

**LEVE 3 PAGUE 2 POR 4,78 €** FICA APROX. **1,59€/Pack**



CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPERBOCK Lata 33cl **0,74€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR**

**0,37 €** UNID.



CERVEJA C/ ÁLCOOL HEINEKEN Pack 6x33cl **5,69€/Pack**

**POUPE 30%**

**3,99 €** PACK



COCA COLA S/ CAFEÍNA Zero/Regular 1,5l **1,19€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR**

**0,59 €** UNID.



SIDRA SOMERSBY Pack 4x33cl **4,99€/Pack**

**POUPE 25%**

**3,74 €** PACK



ÁGUA FASTIO Pack 4x1,5l **1,99€/Pack**

**POUPE METADE DO VALOR**

**0,99 €** PACK

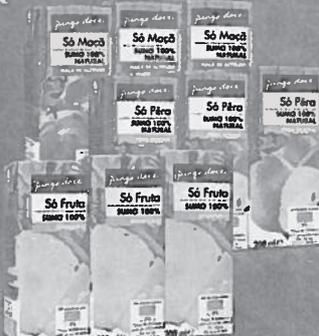


## A NOSSA MARCA *pingo doce* O MELHOR PREÇO QUE A QUALIDADE PODE TER!

SUMO 100% SÓ FRUTA PINGO DOCE Vários Sabores Pack 3x20cl **0,75€/Pack**

**POUPE 25%**

**0,56 €** PACK



SUMO 100% SÓ FRUTA PINGO DOCE Vários Sabores 1,5l **0,99€/Unid.**

**POUPE 25%**

**0,74 €** UNID.



BEBIDA DE FRUTAS E VITAMINAS PINGO DOCE Tropical/Pêssego Pack 3x20cl **0,75€/Pack**

**POUPE 25%**

**0,56 €** PACK



Seja responsável. Beba com moderação.

# Mercearia

## ÓLEO ALIMENTAR BECEL

1,99€/Unid.

**POUPE 25%**

**1,86**  
UNID



## ARROZ CAROLINO BOM SUCESSO

1kg  
**0,99€/Unid.**

**LEVE 3 PAGUE 2 POR 1,98 €**  
FICA APROX. **0,66€/Unid.**



## SALSICHAS IZIDORO

Emb. 6 Unid.  
**0,79€/Emb.**

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,39**  
EMB.



## POLPA DE TOMATE GULOSO

200ml  
**0,49€/Unid.**

**POUPE +25% de 0,36**  
UNID.



## ANANÁS DEL MONTE

Rodelas 385g  
**2,70€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,35**  
UNID.



## DOCES LIGHT CASA DE MATEUS

diversos Sabores  
**1,50€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,30**  
UNID.



## TREMOÇO CANTOLIVA

300g  
**1,40€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,70**  
UNID.



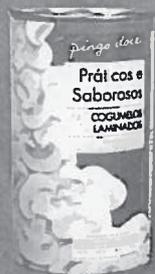
## NOSSA MARCA *pingo doce*

O MELHOR PREÇO QUE A QUALIDADE PODE TER!

### COGUMELOS LAMINADOS PINGO DOCE

300g  
**0,99€/Unid.**

**POUPE 25% COM CARTÃO Poupe Mais**  
**0,58**  
UNID.



### PÃO FORMA BRANCO PINGO DOCE

600g  
**0,99€/Unid.**

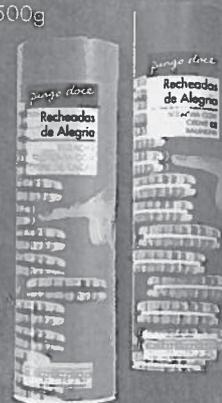
**POUPE 25% COM CARTÃO Poupe Mais**  
**0,63**  
UNID.



### BOLACHAS RECHEADAS PINGO DOCE

Cacau/Baunilha 500g  
**1,19€/Unid.**

**POUPE 25% COM CARTÃO Poupe Mais**  
**0,89**  
UNID.



## ARINHA DE MEL PENSAL

300g  
~~3,99€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,69**  
UNID. €



## CEREAIS SPECIAL K KELLOGG'S

500g  
~~3,29€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**1,64**  
UNID. €

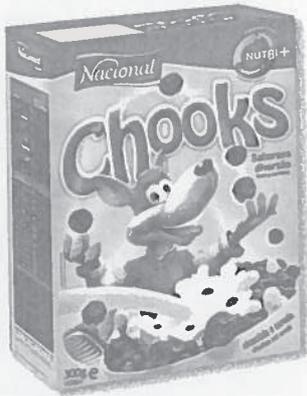


## CEREAIS NACIONAL CHOOKS

300g  
~~1,99€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,99**  
UNID. €



## CHÁ/INFUSÃO LIPTON

Frutos vermelhos/Green pure/Cidreira/Tília/  
Camomila - Emb. 10 saquetas

~~0,99€/Emb.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,49**  
EMB. €



## CÁPSULAS DOCE GUSTO

Capuccino/Chococino/Nesquik/  
Café au Lait - Emb. 16 Unid.

~~5,29€/Emb.~~

**POUPE  
25%**

**3,96**  
EMB. €



## BOLACHA WAFER GULLON

Côco/Limão 150g

~~0,95€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,47**  
UNID. €



## BOLACHA C/ RECHEIO

DELIPICK

Limão/Chocolate - 170g

~~0,99€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,49**  
UNID. €



## BOLACHA MINI COOKIE

CHOCOMAX NACIONAL

120g  
~~0,99€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,49**  
UNID. €



## BATATAS FRITAS VICENTE VIDAL

Lisa Alho e Salsa/Ondulada Alho e Azeite 135g

~~1,19€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,59**  
UNID. €



## BATATAS FRITAS ONDULADAS RÚSTICAS CHOURIÇO

LANÇAMENTO  
EXCLUSIVO

*pingo doce*

135g  
~~1,19€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**0,59**  
UNID. €

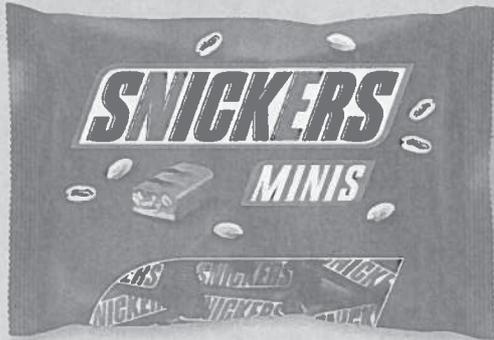


# Mercearia

## CHOCOLATE SNACK SNICKERS MINI

70g  
~~1,49€~~/Unid.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,24€**  
/ UNID.



SNICKERS  
Pack 3x50g  
~~1,89€~~/Pack

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,94€**  
/ PACK



APOLITANA DE BAUNILHA  
REM BROTCHEM  
75g  
~~0,59€~~/Unid.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,79€**  
/ UNID.



CHOCOLATE DE LEITE  
C/ BOLACHA WITORS  
120g  
~~1,99€~~/Unid.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,99€**  
/ UNID.



TABLETE CHOCOLATE LEITE  
NESTLÉ CRUNCH  
100g  
~~1,39€~~/Unid.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,69€**  
/ UNID.



DONUTS CLÁSSICO  
Emb. 4 Unid.  
~~2,59€~~/Emb.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**1,29€**  
/ EMB.



PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 6 UNID. POR CLIENTE

SOMAS SORTIDAS HARIBO  
Junky Mix 100g/Star Mix 90g/  
rsinhos 100g  
~~0,99€~~/Unid.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,49€**  
/ UNID.



PASTILHAS ELÁSTICAS  
PINGO DOCE  
Vários Sabores 25g  
~~0,49€~~/Unid.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,24€**  
/ UNID.



CHEWITS  
Vários Sabores 29g  
~~0,90€~~/Unid.

**POUPE METADE DO VALOR**  
**0,45€**  
/ UNID.



PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 6 UNID. POR CLIENTE

## BOLO MILKA

**POUPE METADE DO VALOR**

**1,14€**/Unid. ... ~~2,29€~~/Unid. Choco Twist 140g

**1,24€**/Unid. ... ~~2,49€~~/Unid. Cake&Choc 175g



E AINDA...

**POUPE 25%**

**+5%**

**NOS RESTANTES  
PRODUTOS DA MARCA**

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 6 UNID. POR CLIENTE  
Não acumulável com outras promoções em vigor

GRANDES OPORTUNIDADES DE POUQUINHA URGÊNCIA



SNACK P/ CÃO  
TOTALDENT  
180g  
~~2,99€/Unid.~~

POUPE  
METADE  
DO VALOR.  
**1,49**  
€ UNID.



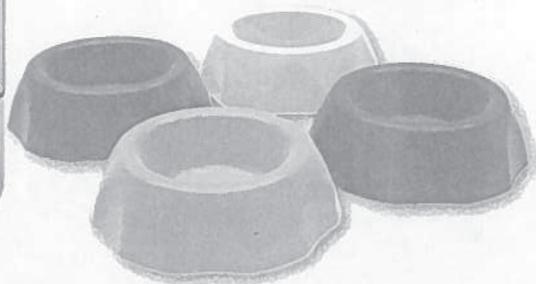
COMIDA SECA P/ CÃO  
BREKKIES  
15kg  
~~35,99€/Unid.~~

POUPE  
METADE  
DO VALOR.  
**17,99**  
€ UNID.



COMEDOURO P/ ANIMAIS  
~~1,99€/Unid.~~

POUPE  
METADE  
DO VALOR.  
**0,99**  
€ UNID.



## ActivPet

COMIDA HÚMIDA P/ CÃO  
ACTIVPET RAÇAS PEQUENAS  
Vários Sabores Emb. 150g  
~~0,46€/Unid.~~

POUPE  
+25%  
de  
**0,34**  
€ UNID.



COMIDA SECA P/ GATO  
BREKKIES VACA  
4kg  
~~11,49€/Unid.~~

POUPE  
METADE  
DO VALOR.  
**5,74**  
€ UNID.



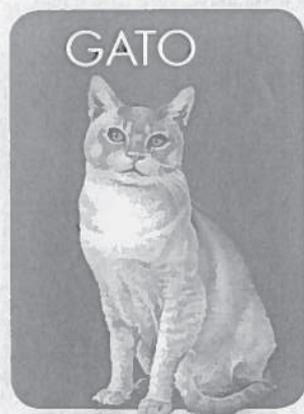
COMIDA HÚMIDA P/ GATO  
GOURMET GOLD  
Pack 12x85g (8+4 Oferta)

APENAS  
**4,75**  
€ PACK



PATÉ P/ GATO ACTIVPET  
Vários Sabores 100g  
~~0,29€/Unid.~~

POUPE  
25%  
COM CARÃO  
**0,22**  
€ UNID.



LEITE P/ GATO  
200ml  
~~1,39€/Unid.~~

POUPE  
METADE  
DO VALOR.  
**0,69**  
€ UNID.



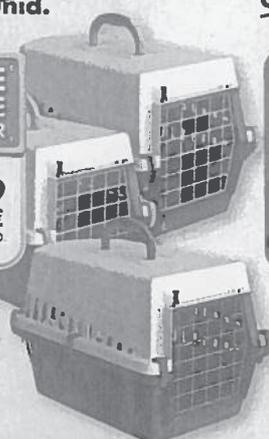
STICKS P/ GATO GIMPET  
Peru/Barrego e Arroz - Emb. 4 Unid.  
~~1,99€/Emb.~~

POUPE  
METADE  
DO VALOR.  
**0,99**  
€ EMB.



TRANSPORTADORA P/ GATO  
ALLEGRO  
~~14,99€/Unid.~~

POUPE  
METADE  
DO VALOR.  
**7,49**  
€ UNID.



AREIA P/ GATO CITY CAT  
5kg  
~~0,94€/Unid.~~

POUPE  
25%  
**0,69**  
€ UNID.



# Higiene Pessoal

## Para ela

GEL DE BANHO DOVE  
Várias fragâncias 750ml  
**5,59€/Unid.**

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**  
**2,79**  
€ UNID.



CREME DE MÃOS  
SHEA BUTTER DOVE  
75ml  
**2,99€/Unid.**

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**  
**1,49**  
€ UNID.



CREME ANTI-RUGAS L'OREAL  
REVITALIFT  
Dia/Noite 50ml  
**14,49€/Unid.**

**POUPE  
+30%  
de**  
**9,99**  
€ UNID



DESODORIZANTE ANTITRANSPIRANTE ENERGIZE  
DOVE



SPRAY 200ml **3,59€/Unid.**  
ROLL-ON 50ml **3,25€/Unid.**  
**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**  
**1,79€/Unid.**  
**1,62€/Unid.**

TAMPÃO O.B. PROCOMFORT  
S/ aplicador Mini/Normal/Super Emb. 24 Unid.  
**3,19€/Emb.**

**POUPE  
+30%  
de**  
**2,19**  
€ EMB.



**LEVE 2  
PAGUE 1**

**LEVE 2  
PAGUE 1  
POR**  
**2,99**  
€  
FICA APROX.  
**1,50€/Unid.**

**EM TODOS OS CHAMPÔS  
E CONDICIONADORES  
250ML**

**Herbal  
essences**



**POUPE  
METADE  
DO VALOR**

**2,99**  
€ UNID.

CHAMPÔ  
P/ BEBÉ  
CORINE  
DE FARME  
750ml  
**5,99€/Unid.**



E AINDA...

**POUPE 25%** **+5%**  
NOS RESTANTES  
PRODUTOS DA MARCA  
**CORINE DE FARME**

**POUPE 25%**

**EM TODOS OS  
CREMES DE CORPO**

**+5%**  
COM CARTÃO  
O BOM  
POUPE MAIS

**NIVEA**



Não acumulável com  
outras promoções em vigor.

**GRANDES OPORTUNIDADES DE POUpanCA IMEDIATA!**

# Higiene Pessoal

## Para ele

DESODORIZANTE ANTITRANSPIRANTE CLEAN COMFORT  
DOVE FOR MEN



SPRAY  
200ml  
~~3,29€/Unid.~~ .. **1,64€/Unid.**  
ROLL-ON  
50ml  
~~2,99€/Unid.~~ .. **1,49€/Unid.**

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

CHAMPÔ ANTI-CASPA  
NIVEA FOR MEN  
Power/Pure/Cool 250ml  
~~3,49€/Unid.~~



**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**1,74  
€  
UNID.**

LÂMINA BIC COMFORT 3  
ADVANCE  
Emb. 4 Unid.

~~4,99€/Emb.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**2,49  
€  
EMB.**



**POUPE 25%**

**NA MARCA**

**durex**

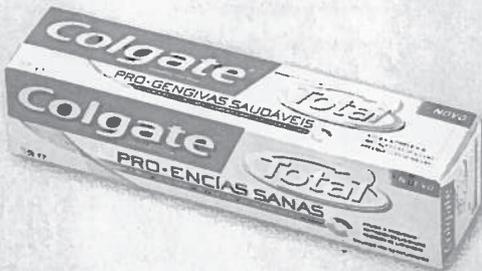


DENTÍFRICO COLGATE  
Gengivas saudáveis 75ml

~~3,49€/Unid.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**1,74  
€  
UNID.**



PAPEL HIGIÊNICO  
RENOVA XXL  
Emb. 16=32 Unid.

~~7,98€/Emb.~~

**POUPE  
METADE  
DO VALOR.**

**3,99  
€  
EMB.**



**POUPE 25%**

**+5%**



FRALDA INCONTINÊNCIA  
PINGO DOCE  
Super Emb. 20 Unid.  
8,54€/Emb.

**POUPE  
15%**

COM CARTÃO  
POUPA MAIS

**NA COMPRA  
DE 2 Emb.  
7,25  
€  
EMB.**



FRALDA INCONTINÊNCIA  
PINGO DOCE  
Médio Emb. 20 Unid.  
6,99€/Emb.

**POUPE  
15%**

COM CARTÃO  
POUPA MAIS

**NA COMPRA  
DE 2 Emb.  
5,94  
€  
EMB.**



GRANDES OPORTUNIDADES DE POUPANÇA IMEDIATA!

# Artigos para o Lar

## DETERGENTE LÍQUIDO SOFLAN

s Rosa/Mix de cores/Cores Escuras 750ml  
**8,99€/Unid.**

**POUPE +30% de 1,99€ UNID.**



AMACIADOR P/ ROUPA CONCENTRADO QUANTO  
 Flor de Laranjeira/Violetas do Bosque  
 74 Doses

**6,46€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR 3,23€ UNID.**



TIRA NÓDOAS LIQUIDO XTRA  
 TotalOxys Branco 1,2l  
**7,49€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR 3,74€ UNID.**



DETERGENTE P/ MÁQUINA DE ROUPA SKIP PÓ ACTIVE CLEAN  
 42 Doses  
**5,99€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR 8,49€ UNID.**



CÁPSULAS P/ MÁQUINA DE ROUPA SKIP Regular/Aloe Vera 42 Doses  
**12,99€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR 6,49€ UNID.**



DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA DE ROUPA XAU+VANISH Regular/White 62 Doses  
**13,99€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR 6,99€ UNID.**



LIXÍVIA DELICADA VANISH 2L  
**4,59€/Unid.**

**POUPE 25% 3,44€ UNID.**

**POUPE +25% 2,29€ UNID.**



PASTILHAS MÁQUINA DE LOIÇA SUN ALL IN 1  
 42 pastilhas  
**9,99€/Emb.**

**POUPE METADE DO VALOR 4,99€ EMB.**



ABRILHANTADOR LÍQUIDO P/ MÁQUINA DE LOIÇA FINISH Brilho e Secagem 400ml  
**3,99€/Unid.**

**POUPE 25% 2,99€ UNID.**



LIMPA MÁQUINAS FINISH Limão/Regular 250ml  
**4,88€/Unid.**

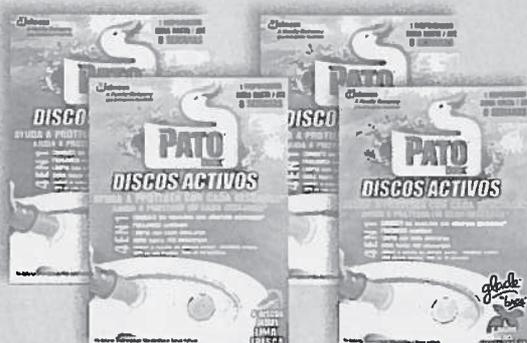
**POUPE +25% de 3,49€ UNID.**



## LOCO SANITÁRIO DISCOS PATO

varias Fragâncias  
**5,99€/Unid.**

**POUPE METADE DO VALOR 1,79€ UNID.**



**POUPE 25% NA MARCA CILLIT BANG**

**+5% COM CARTÃO Poupe Mais**



GRANDES OPORTUNIDADES DE POUPANÇA IMEDIATA!

# Artigos para o Lar

REMOVEDOR DE BOLORES E FUNGOS UHU  
500ml

~~4,99€/Unid.~~

**POUPE**  
**+25%**  
de  
**3,69**  
€ UNID.



LAVA TUDO SONASOL  
MAGIC  
1500ml

~~2,69€/Unid.~~

**POUPE**  
**+25%**  
de  
**1,99**  
€ UNID.



CIF CREME

Limão/Branco 750ml  
~~2,99€/Unid.~~

**POUPE**  
**METADE**  
**DO VALOR.**  
**1,49**  
€ UNID.



PANO MULTIUSOS  
SCOTCH BRITE

~~1,88€/Unid.~~

**POUPE**  
**METADE**  
**DO VALOR.**  
**0,94**  
€ UNID.



ESFREGÃO SALVA UNHAS  
SCOTCH BRITE

Emb. 2 Unid.  
~~1,85€/Emb.~~

**POUPE**  
**25%**  
**1,38**  
€ EMB.



Oferta indicada na embalagem já incluída no preço.

RECARGA DUPLA AMBIPUR  
3VOLUTION

Todas as fragrâncias  
~~9,99€/Unid.~~

**POUPE**  
**METADE**  
**DO VALOR.**  
**4,99**  
€ UNID.



RECARGA AMBIENTADOR  
GLADE AUTOMATIC

Todas as fragrâncias  
~~4,99€/Unid.~~

**POUPE**  
**METADE**  
**DO VALOR.**  
**2,49**  
€ UNID.



ESFREGONA 3 ACTION  
VILEDA

Completa  
~~6,99€/Unid.~~

**POUPE**  
**30%**  
**4,89**  
€ UNID.



TOALHITAS P/ LIMPEZA  
DE CHÃO

Emb. 15 Unid.  
~~1,99€/Emb.~~

**POUPE**  
**25%**  
**1,49**  
€ EMB.



ROLO DE COZINHA  
SUAVECEL

Emb. 4 Unid.  
~~1,99€/Emb.~~

**POUPE**  
**METADE**  
**DO VALOR.**  
**0,99**  
€ EMB.



GUARDANAPOS  
RENOVA GREEN

Folha simples - Emb. 70 Unid.  
~~0,79€/Emb.~~

**POUPE**  
**METADE**  
**DO VALOR.**  
**0,39**  
€ EMB.



BALDE REDONDO  
C/ ESPREMEDOR  
FAPIL

~~4,99€/Unid.~~

**POUPE**  
**METADE**  
**DO VALOR.**  
**2,49**  
€ UNID.



## A NOSSA MARCA *pingo doce*

DETERGENTE LÍQUIDO  
P/ MÁQUINA DE ROUPA  
SABÃO NATURAL ULTRA PRO  
3l - 33 Doses  
~~3,69€/Unid.~~

**POUPE**  
**25%**  
**2,75**  
€ UNID.



RECARGA ESFREGONA  
HOME 7



Micro Fibrã 1,99€/Unid. .... **1,49€/Unid.**

Estampada 0,99€/Unid. .... **0,74€/Unid.**

Algodão 0,89€/Unid. .... **0,67€/Unid.**

**POUPE**  
**25%**  
COM CARTÃO  
O EMB  
POUPA MAIS

**GRANDES OPORTUNIDADES DE POUPANÇA IMEDIATA!**

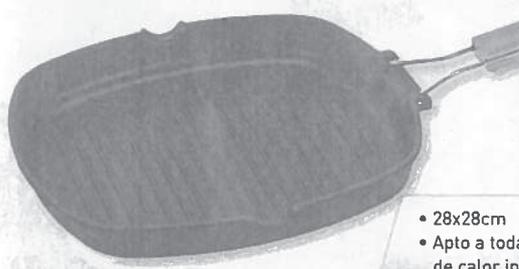
LEVE JÁ  
POUPE JÁ

# GRANDES OPORTUNIDADES

LEVE JÁ  
POUPE JÁ

GRELHADOR HOME SELECTION

14,99€/Unid.

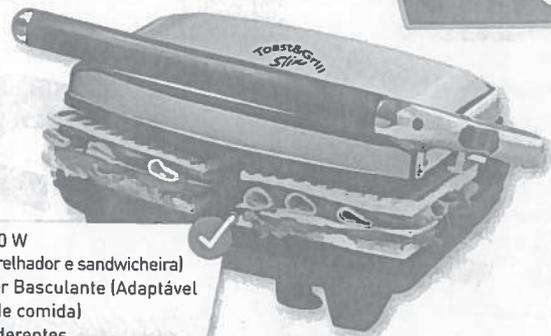


**POUPE**  
+30%  
de  
**9,99**  
€  
UNID.

- 28x28cm
- Apto a todas as fontes de calor incluindo indução
- Anti-aderente

GRELHADOR ARIETE 1911

39,90€/Unid.



**POUPE**  
+35%  
de  
**24,90**  
€  
UNID.

- Potência: 1000 W
- Toast & Grill (grelhador e sandwicheira)
- Placa Superior Basculante (Adaptável a todo o tipo de comida)
- Placas anti-aderentes

GRELHADOR RECTANGULAR

Ref 2031

6,99€/Unid.



**POUPE**  
+25%  
de  
**4,99**  
€  
UNID.

BOLA FUTEBOL/VOLLEY PVC  
TAMANHO 5

4,99€/Unid.



**POUPE**  
25%  
de  
**3,74**  
€  
UNID.

CARVÃO VEGETAL HOME7

5kg

3,29€/Unid.

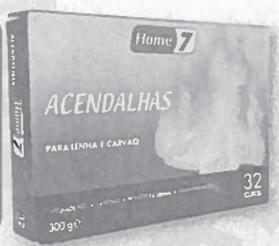


**APENAS**  
**2,95**  
€  
UNID.

ACENDALHA SÓLIDA HOME7

Emb. 32 cubos

0,79€/Emb.



**POUPE**  
25%  
de  
**0,59**  
€  
EMB.

CONJUNTO 3 CAIXAS HERMÉTICAS  
C/VÁLVULA CHAVE 25

3,99€/conj.



**POUPE**  
25%  
de  
**2,99**  
€  
CONJ.

- Capacidade: 1x0,5l+1x1l+1x2l
- Permite ir ao microondas c/a válvula aberta

DISPENSADOR DE ÁGUA  
2,8l

6,99€/Unid.

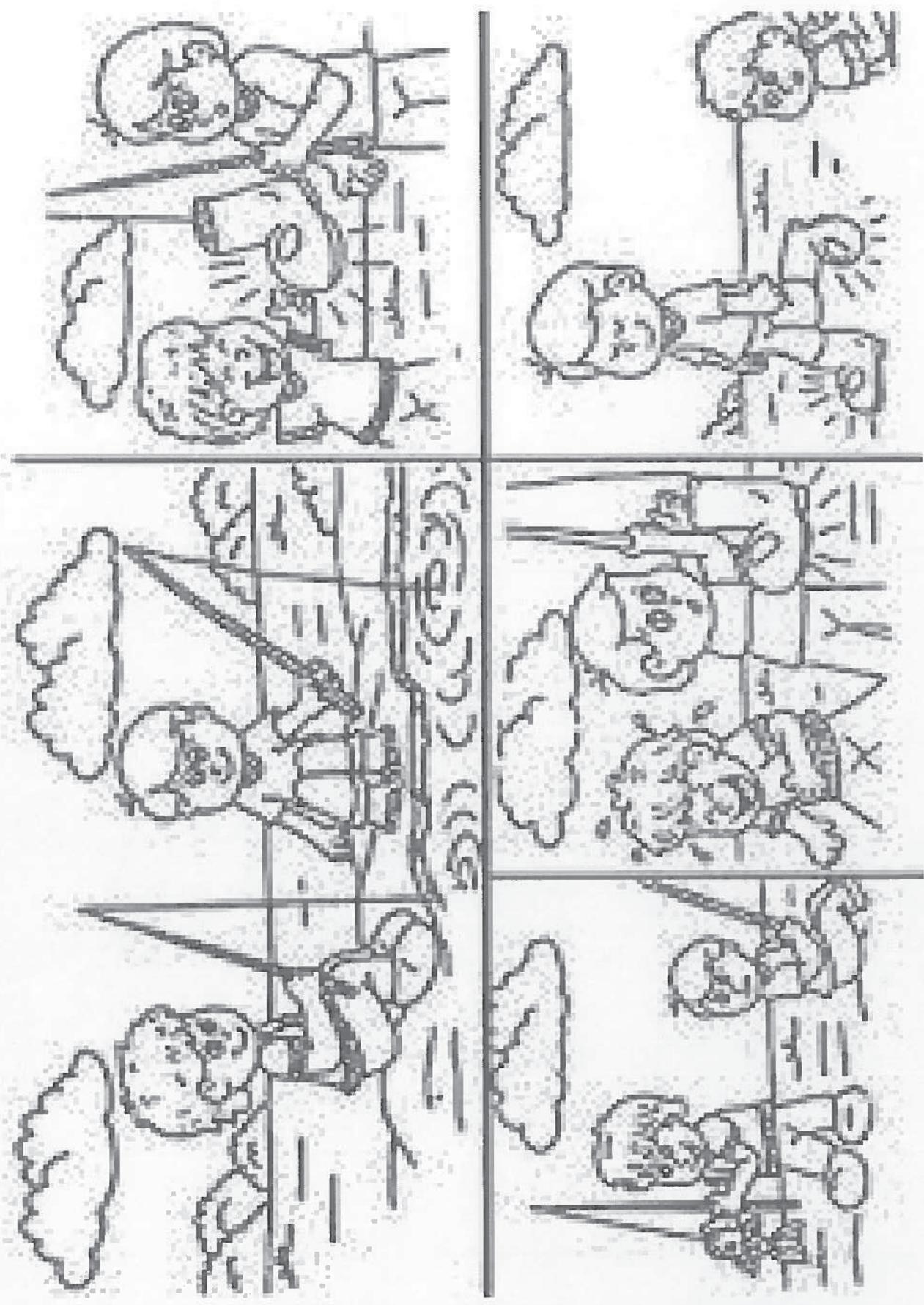


**POUPE**  
+25%  
de  
**4,99**  
€  
UNID.

- Adaptado quer à porta, quer às prateleiras do seu frigorífico
- 28x7x23cm

## COMPRE 1 LIVRO E 1 BRINQUEDO E PAGUE APENAS UM. OFERECEMOS O ARTIGO DE MENOR VALOR!

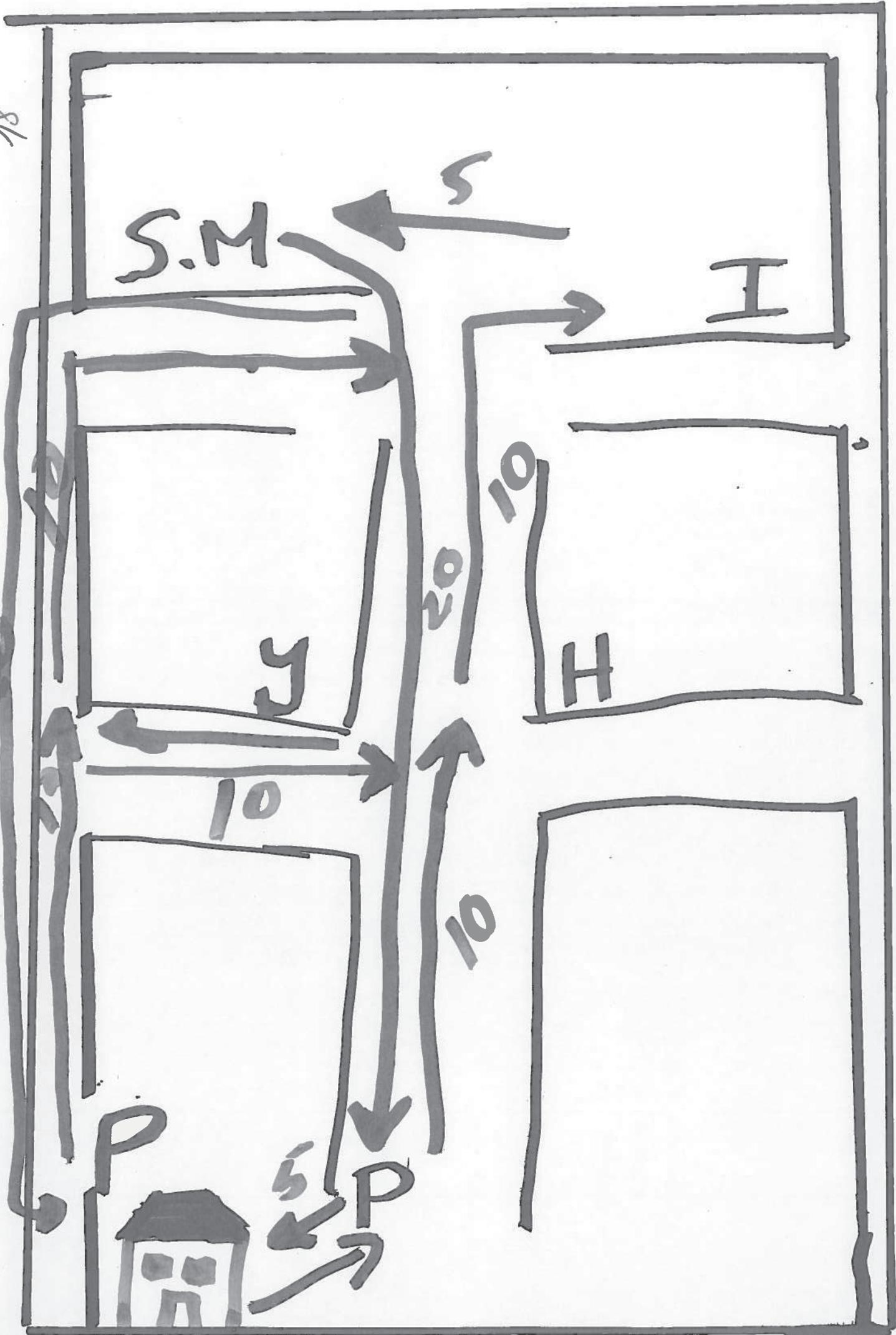




## Problemas Matemáticos

- Vamos às compras e compramos duas pêras, duas maçãs, duas laranjas, duas bananas e três couve quantos vegetais compramos e quantas peças de frutas compramos?
- No quarto temos três camisolas, duas calças ou saias, dois pijamas, três pares de sandálias, dois pares de sapatos e um par de chinelos quantos pares de calçado temos?
- Se tivermos três pares de sandálias, dois pares de sapatos e um par de chinelos quantas sandálias temos?
- Se de uma macieira que tem vinte maçãs caírem dez maçãs e cinco pêras quantas maçãs ficam?
- Vamos às compras e temos dez euros, gastamos três em fruta, dois euros em bolachas e três euros em peixe quantos euros sobram?
- Se gastarmos dez euros em carne, três em peixe, dois euros em batatas, e dois euros no transporte quanto gastamos em comida?
- Se comprarmos dois frangos, uma galinha, um coelho, um peru e um leitão quantas aves compramos?
- Se pescarmos cinco trutas, dez robalos uma bota e dez sardinhas mas três robalos fugirem quantos peixes levamos para casa?
- Estamos a jogar ao berlinde iniciamos com dez berlindes, ganhamos quinze durante o jogo e perdemos três numa jogada, cinco noutra e dois na última com quantos berlindes terminamos?
- Se tivermos dez kilos de batata e vendermos a 45 centimos o kilo quanto dinheiro ganhamos?
- Se formos passear ao jardim zoológico e gastarmos dez euros na entrada três euros no lanche, perdermos cinco euros e dois euros numa fotografia quanto dinheiro gastamos?
- Numa ida de comboio a carruagem tem lugar sentado para 50 pessoas e 20 para pessoas de pé lá estão 90 pessoas quantas pessoas estão a mais?

- No mesmo passeio noutra carruagem estão 30 pessoas sentadas, 30 de pé, uma numa cadeira de rodas e entraram mais 10 que se sentaram e cinco que ficaram de pé quantas pessoas ficaram lá dentro?
- Ainda no mesmo comboio no inicio das viagem estavam 50 pessoas saíram 10 entretanto entraram 5 quantas ficaram no fim da viagem?

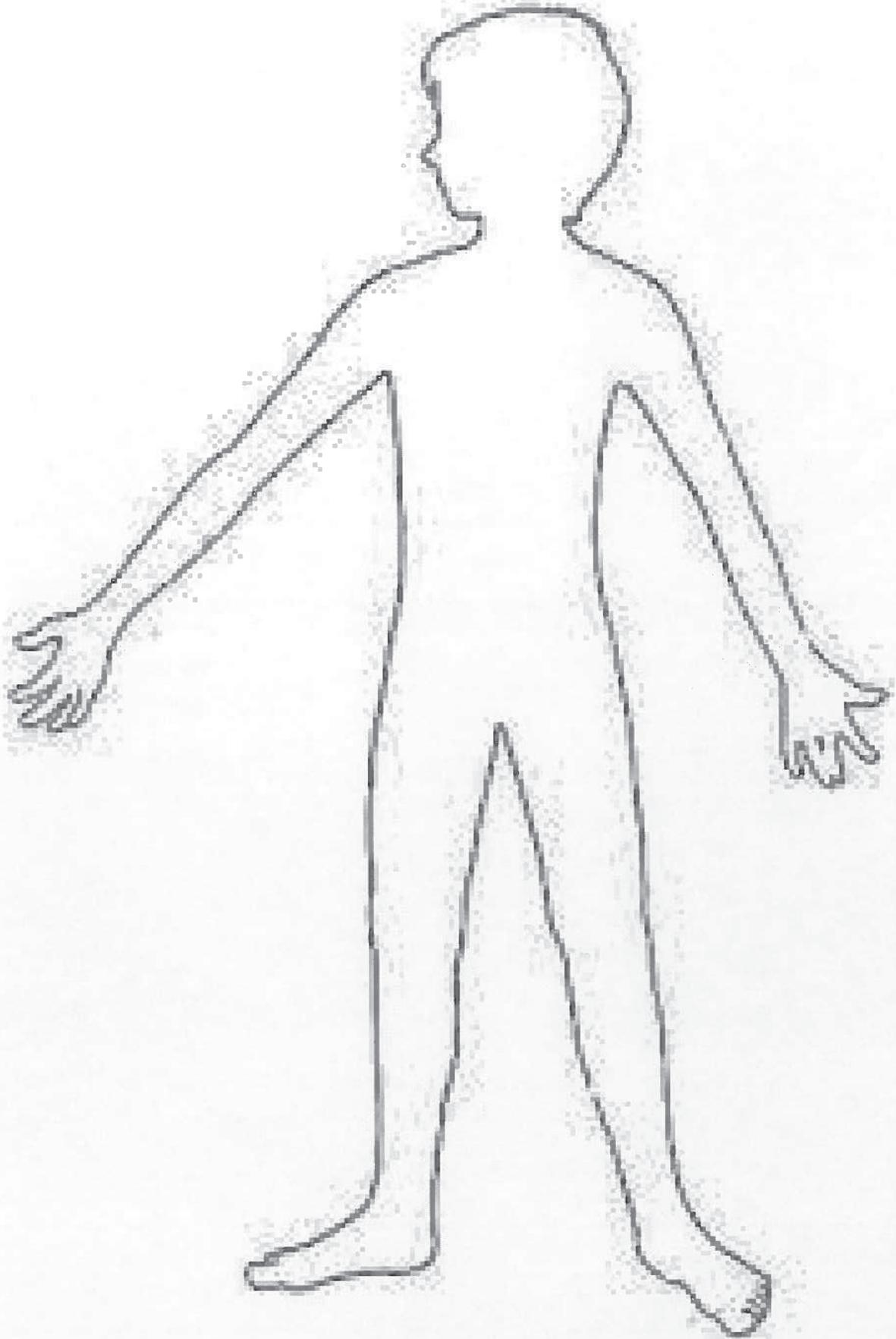


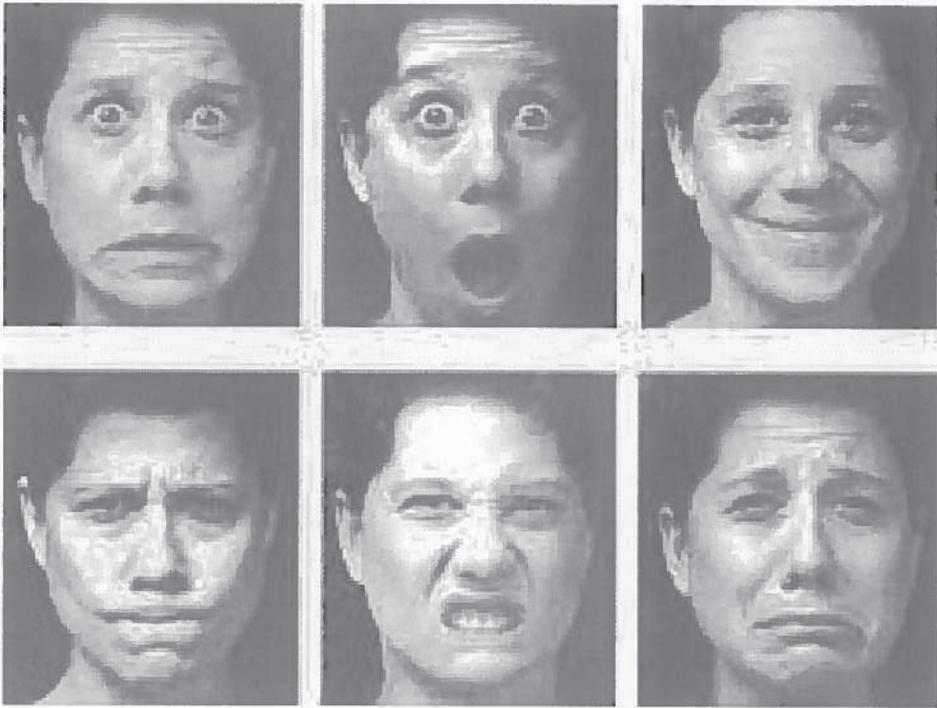
# Certificado de Participação

DECLARA-SE QUE

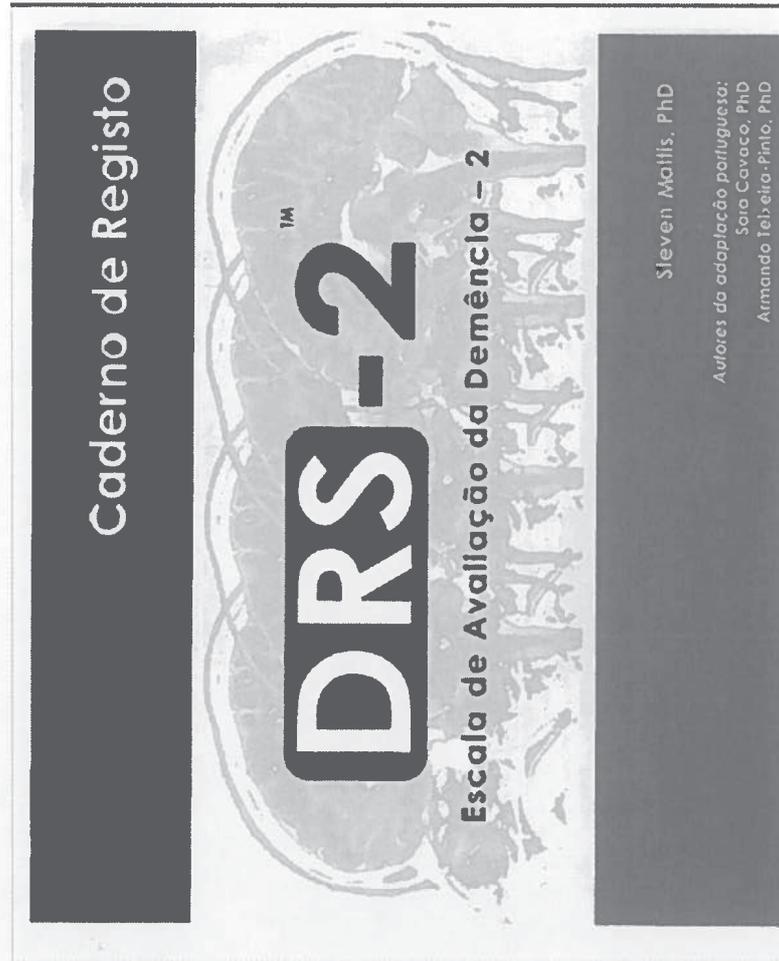
PARTICIPOU NO GRUPO \_\_\_\_\_  
COM EMPENHO E DEDICAÇÃO, TENDO SIDO MERECEDOR (A) DO  
DIPLOMA.

(ANTÔNIO MACHADO)





# DRS Dementia Rating Scale



# DRS

## Dementia Rating Scale

- ❖ Desenvolvida ao abrigo do projecto “Memory and Aging” pela Universidade de Washington em 1979
- ❖ Apresentada por Steven Mattis, Paul J. Jurica e Christopher L. Leiten em 1988
- ❖ Trazida para Portugal por Sara Cavaco e Armando Teixeira-Pinto em 2011
- ❖ Fornece uma medida geral de capacidade cognitiva para adultos com alterações neurológicas corticais ou subcorticais de tipo degenerativo.
- ❖ É composta por 36 sub-testes e dividida em 5 sub-escalas:
  - Atenção (AT);
  - Iniciativa/preservação (I/P);
  - Construção (CONST)
  - Conceptualização (CONCEPT);
  - Memória (MEM). (Simões, A., 2012)

## Diagnóstico diferencial / aplicação

- ❖ Apresenta uma boa capacidade diagnóstica diferencial de doentes com alzheimer leve, deficit cognitivo leve para com o grupo de controle,
- ❖ Apresenta ainda boa capacidade discriminativa entre doença de alzheimer e deficit cognitivo em estado leves, principalmente nas sub-escalas de MEM e I/P,
- ❖ Apresenta maior informação sobre as funções cognitivas preservadas e comprometidas do paciente que outros testes pois avalia com mais profundidade um maior numero de domínios cognitivos, outra vantagem é a boa correlação clinico-topográfica, relacionando esta escala com Ressonância Magnética e SPECT. (Simões, A., 2012)
- ❖ **Tempo de Realização:**
  - Sujeitos sem demência 15 a 20 mn;
  - Sujeitos com demência 30 a 40 mn.

# Caderno de Registo

# DRS - 2<sup>TM</sup>

## Escala de Avaliação da Demência - 2

Steven Mattis, PhD

*Autores da adaptação portuguesa:*  
Sara Cavaco, PhD  
Armando Teixeira-Pinto, PhD

Nome:

Data:

Examinador:



# Caderno de Estímulos

## DRS - 2

Escala de Avaliação da Demência - 2

Steven Mattis, PhD

Autores da versão portuguesa:  
Sara Cavaco, PhD  
Armando Teixeira-Pinto, PhD





Escala de Avaliação da Demência - 2  
(Dementia Rating Scale - 2)

Steven Mattis, PhD

# Perfil Individual de Resultados

Name: \_\_\_\_\_ Sexo:  M  F Idade: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_ Contato: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

Examinador: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

## Resumo de Resultados

		Pontuação em Bruto	Pontuação Ajustada	Percentil
Atenção	AT-1			
	AT-2 + AT-3	=		
Iniciação/Perseveração	I/P-1			
	I/P-2	=		
Construção	CONST	=		
	CONCEPT	=		
Memória	MEM-1			
	MEM-2	=		
Pontuação Total		=		

## Anotações

Motivo da consulta:

Atitude face à situação de avaliação (p.e., interesse, motivação, relacionamento, reacção perante o sucesso e o fracasso):

Apresentação física (p.e., indumentária, aparência, higiene e características físicas):

Atenção e concentração:

Problemas ao nível da visão, audição ou motores (releir se estão corrigidos, p.e., com óculos, lentes de contacto, aparelhos auditivos, etc.):

Outras observações:

## Atenção AT

Vou-lhe dizer alguns números e quando eu acabar quero que repita esses números na mesma ordem ... Diga-os da mesma forma que eu disser ... Diga o que eu digo.

Séries de Números		Registo	Colação
A.1	Ordem Directa		2 pontos
	2 — 5		3 pontos
	3 — 1 — 6		4 pontos

Pontuação das Séries de Números em Ordem Directa  
Corresponde à mais longa série de números que o indivíduo é capaz de repetir.  
(0, 2, 3 ou 4 pontos)

Agora, quando eu disser alguns números, quero que os diga ao contrário ... Por exemplo, se eu disser 1-2, deve dizer 2-1 ... Percebeu? ... Pronto(a)?

Séries de Números		Registo	Colação
A.2	Ordem Inversa		2 pontos
	1 — 4 (4-1)		3 pontos
	5 — 3 — 9 (9-3-5)		4 pontos

Pontuação das Séries de Números em Ordem Inversa  
Corresponde à mais longa série de números que o indivíduo é capaz de repetir.  
(0, 2, 3 ou 4 pontos)

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 8 pontos

Somar as pontuações das itens A.1 e A.2 =

Vou-lhe dar algumas instruções ... Faça o que eu disser e depois relaxe.

B.1		Registo	Colação
B.1	Abra a boca e feche os olhos		1 ponto
	Coloque a sua língua de fora e levante a sua mão		1 ponto

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 2 pontos

Se a Pontuação Total da Tarefa B = 2, pontuar as Tarefas C e D com 4 pontos. Calcular o Índice AT-1 no fim da página. Prosseguir com a Tarefa E, assinada com uma seta no início da página 3.

Vou-lhe dar algumas instruções ... Faça o que eu disser e depois relaxe.

C.1		Registo	Colação
C.1	Abra a sua boca		1 ponto
	Coloque a sua língua de fora		1 ponto
	Feche os seus olhos		1 ponto
	Levante a sua mão		1 ponto

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 4 pontos

Somar as pontuações das Tarefas C.1 a C.4 =

Olhe para mim ... Faça o que eu fizer ... Imito o que eu estou a fazer ... Faça isto.

D.1		Registo	Colação
D.1	Abrir a boca		1 ponto
	Colocar a língua de fora		1 ponto
	Fechar os olhos		1 ponto
	Levantar a mão		1 ponto

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 4 pontos

Somar as pontuações das Tarefas D.1 a D.4 =

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 18 pontos

Pontuação Total da Tarefa A + Pontuação Total da Tarefa B + Pontuação Total da Tarefa C + Pontuação Total da Tarefa D =

Prosseguir para a Tarefa E, que está assinada com uma seta na página 5. Transferir a pontuação do Índice AT-1 para o respectivo espaço da Tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

**Iniciação e Perseveração I/P**

**Gostaria que me dissesse todas as coisas que pode encontrar ou comprar num supermercado ... Tem 1 minuto para dizer o maior número de coisas diferentes, o mais rápido que puder.**

Tempo limite: 60 segundos.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Pontuação Total da Tarefa E**      1 ponto por cada resposta correcta e diferente.      =            Mínimo = 0 pontos  
 Máximo = 20 pontos

**Se a Pontuação Total da Tarefa E > 14, pontuar o Tarefa F com 8 pontos e as Tarefas G e H com 1 ponto cada. Prosseguir para a Tarefa I, assinalada com uma seta no início da página 6.**

**Olhe para mim ... observe o que eu tenho vestido e calçado [e todos os objectos que estou a segurar] ... Gostaria que me dissesse todas as coisas que tenho vestidas e calçadas [e todos os objectos que estou a segurar].**

Tempo limite: 60 segundos.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Pontuação Total da Tarefa F**      1 ponto por cada resposta correcta e diferente.      =            Mínimo = 0 pontos  
 Máximo = 8 pontos

**Diga "cá" ... "lá" ... "fá" ... Agora diga "cá-lá-lá" quatro vezes.**

**Pontuação Total da Tarefa G**      "cá-lá-lá" - quatro repetições.      =            Mínimo = 0 pontos  
 Máximo = 1 ponto

**Diga "pé" ... "pó" ... "pá" ... Agora diga "pé-pó-pá" quatro vezes.**

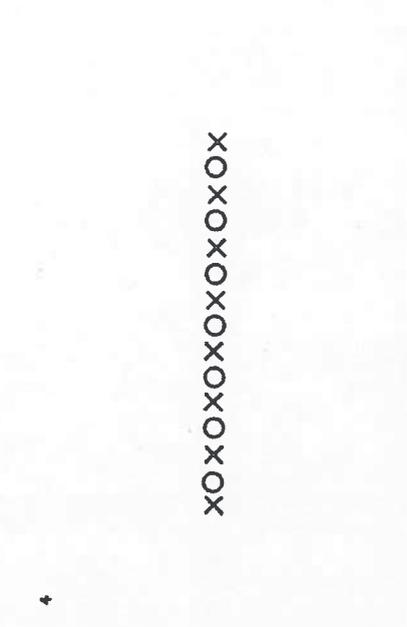
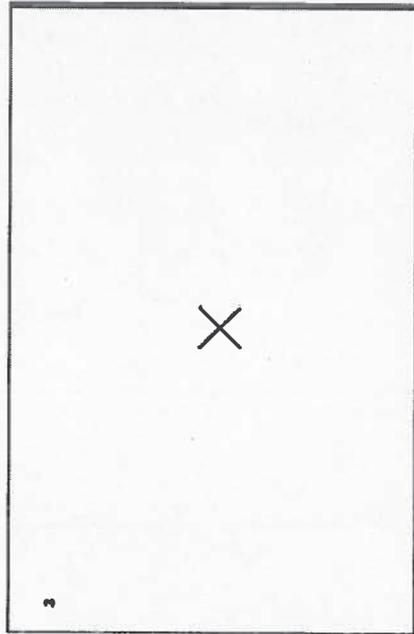
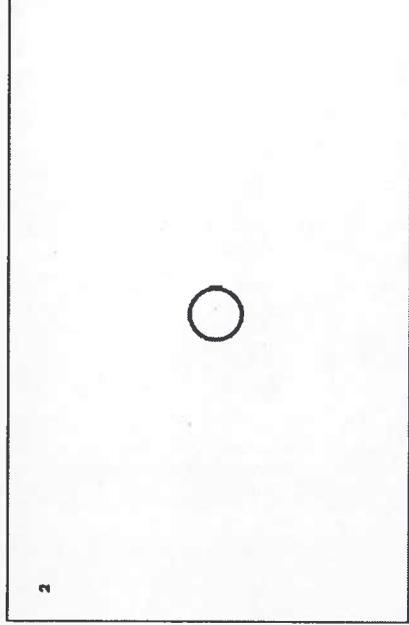
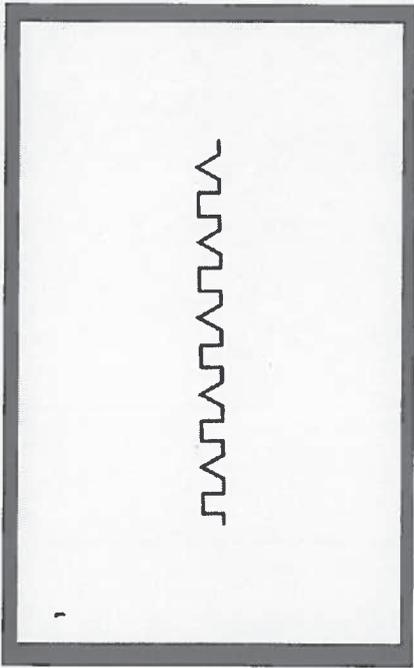
**Pontuação Total da Tarefa H**      "cá-pó-pá" - quatro repetições.      =            Mínimo = 0 pontos  
 Máximo = 1 ponto

**Pontuação Total da Tarefa I**      Pontuação Total da Tarefa E + Pontuação Total da Tarefa F + Pontuação Total da Tarefa G + Pontuação Total da Tarefa H      =            Mínimo = 0 pontos  
 Máximo = 30 pontos

**Prosseguir para o Tarefa I, que está assinalada com uma seta na página 6. Transferir o pontuação do índice I/P-1 para o respectivo espaço da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.**







## Construção CONST

## P. Desenho de Construção 1

Apresentar o cartão 5 do Caderno de Estímulos. Virar a folha do indivíduo ao contrário. **Cople isto** [apontar para "as linhas verticais"] **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do topo da página].

Pontuação Total da Tarefa P

Reprodução das "linhas verticais"

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

## Q. Desenho de Construção 2

Apresentar o cartão 6 do Caderno de Estímulos. **Cople isto** [apontar para o "diamante dentro da caixa"]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo das "linhas verticais"].

Pontuação Total da Tarefa Q

Reprodução do "diamante dentro da caixa"

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

Se a Pontuação Total da Tarefa Q = 1, pontuar as Tarefas R, S, T e U com 1 ponto cada. Calcular o índice CONST no fundo da página. Prosseguir para a Tarefa V, assinalado com uma seta na página 8.

## R. Desenho de Construção 3

Apresentar o cartão 7 do Caderno de Estímulos. **Cople isto** [apontar para o "quadrado e diamante"]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do "diamante dentro da caixa"].

Pontuação Total da Tarefa R

Reprodução do "quadrado e diamante"

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

## S. Desenho de Construção 4

Apresentar o cartão 8 do Caderno de Estímulos. **Cople isto** [apontar para o "diamante"]]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do "quadrado e diamante"].

Pontuação Total da Tarefa S

Reprodução do "diamante"

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

## T. Desenho de Construção 5

Apresentar o cartão 9 do Caderno de Estímulos. **Cople isto** [apontar para o "quadrado"]]. **Faça-o aqui** [apontar para cerca de 2 cm abaixo do "diamante"].

Pontuação Total da Tarefa T

Reprodução do "quadrado"

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

## U. Desenho de Construção 6

Escreva e seu nome completo aqui [apontar para cerca de 2 cm abaixo do "quadrado"].

Pontuação Total da Tarefa U

Produção reconhecível do nome/assinatura.

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

CONST

Pontuação Tarefa P

+

Pontuação Tarefa Q

+

Pontuação Tarefa R

+

Pontuação Tarefa S

+

Pontuação Tarefa T

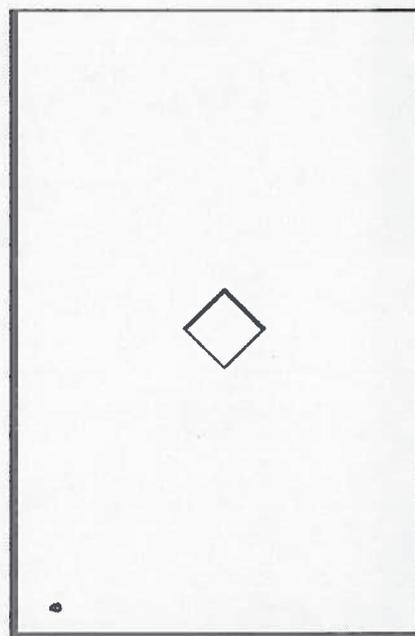
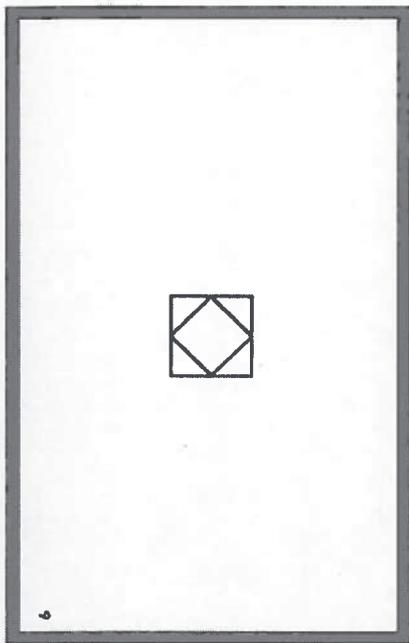
+

Pontuação Tarefa U

=

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 6 pontos

Prosseguir para o Tarefa V, que está assinalado com uma seta na página 8. Transferir a pontuação de índice CONST para o respectivo espaço da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.



## Conceptualização CONCEPT



### V. Igualdades e Diferenças

Olhe para estes três desenhos ... Quais são os dois desenhos iguais ... Quais são os mais semelhantes? (Para os cartões 15 a 17, se o sujeito disser "são todos diferentes" deve-se acrescentar: São todos diferentes, mas há dois que são mais parecidos. (Para o cartão 17, demonstre-se a individualidade dos desenhos com o dedo. Apresentar sequencialmente os cartões 10-17 do Caderno de Esquemas.)

	Iguais	Coloção	Iguais	Coloção
V.1 Cartão 10: Triângulos		1 ponto	V.5 Cartão 14: Círculos	1 ponto
V.2 Cartão 11: Linhas verticais		1 ponto	V.6 Cartão 15: Círculo e Oval	1 ponto
V.3 Cartão 12: Círculos grandes		1 ponto	V.7 Cartão 16: Quadrado e Triângulo	1 ponto
V.4 Cartão 13: Quadrados		1 ponto	V.8 Cartão 17: Desenhos emparelhados	1 ponto

[Voltar ao cartão 10 e apresentar os cartões 10-17.] Olhe para estes três desenhos ... Diga-me qual destes desenhos é diferente dos outros ... Qual destes desenhos não combina com os outros?

	Iguais	Coloção	Iguais	Coloção
V.9 Cartão 10: Círculo		1 ponto	V.13 Cartão 14: Triângulo	1 ponto
V.10 Cartão 11: Linha horizontal		1 ponto	V.14 Cartão 15: Quadrado	1 ponto
V.11 Cartão 12: Círculo pequeno		1 ponto	V.15 Cartão 16: Círculo	1 ponto
V.12 Cartão 13: Círculo		1 ponto	V.16 Cartão 17: Retângulo sozinho	1 ponto

Pontuação Total da Tarefa V

Somar as pontuações dos itens V.1 a V.16 =

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 16 pontos

### W. Semelhanças

Registrar as respostas do indivíduo. Se o indivíduo der uma resposta abstrata e uma resposta concreta, deve-se perguntar: Qual é a melhor resposta? Se o sujeito não produzir qualquer resposta válida, deve-se acrescentar: Em que sentido ... e ... são parecido(s)? O que têm em comum?

	Coloção
W.1 De que forma uma maçã e uma banana são semelhantes? Em que sentido são iguais?	0 pt 1 pt 2 pts
W.2 De que forma um casaco e uma camisa são semelhantes? Em que sentido são iguais?	0 pt 1 pt 2 pts
W.3 De que forma um barco e um carro são semelhantes? Em que sentido são iguais?	0 pt 1 pt 2 pts
W.4 De que forma uma mesa e uma cadeira são semelhantes? Em que sentido são iguais?	0 pt 1 pt 2 pts

Pontuação Total da Tarefa W

Somar as pontuações dos itens W.1 a W.4 =

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 8 pontos

Se a pontuação >/= A 6  
pontuar a tarefa X, Y, Z

Pontuação das Semelhanças  
Atribui 2 pontos a uma resposta abstrata.  
Atribui 1 ponto a uma resposta concreta.

10



11



12



13



14



15



16



17



### X. Priming do Raciocínio Indutivo

Registrar as respostas do indivíduo.

		Colação
	Diga três coisas que as pessoas comem.	
	Depois perguntar: Em que sentido _____ e _____ são parecidos(as) ... O que têm em comum?	1 ponto
X.1	Se o indivíduo não conseguir nomear 3 coisas que as pessoas podem comer ou se a resposta for incorrecta, deve-se oferecer a seguinte ajuda: Uma sandes, uma maçã e uma bolacha são coisas que as pessoas comem. Depois deve-se perguntar: Em que sentido uma sandes, uma maçã e uma bolacha são parecidas? O que têm em comum?	0 pontos
	Se o indivíduo não responder ou se der uma resposta incorrecta, dizer: Bem, uma sandes, uma maçã e uma bolacha são coisas que as pessoas comem.	
	Diga três coisas que as pessoas vestem.	
	Depois perguntar: Em que sentido _____ e _____ são parecidos(as) ... O que têm em comum?	1 ponto
X.2	Interromper a Tarefa X se o indivíduo não conseguir nomear três coisas que as pessoas podem vestir ou se der uma resposta incorrecta. Prosseguir para a Tarefa Y, assinalada com uma seta na página 10.	0 pontos
	Diga três veículos que as pessoas usam para se deslocar.	
	Depois perguntar: Em que sentido _____ e _____ são parecidos(as) ... O que têm em comum?	1 ponto
X.3		

Pontuação do Priming do Raciocínio Indutivo  
Cotar apenas as respostas que não tenham recebido ajuda.

Somas as pontuações das Itens X.1 e X.3

Pontuação Total da Tarefa X

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 3 pontos

=

### Y. Diferenças

You-the dizer três palavras ... Diga-me qual destas palavras não combina com as outras, qual destas palavras é diferente.

	Registro	Colação
Y.1	cão — gato — <u>carro</u>	1 ponto
Y.2	rapaz — <u>porta</u> — homem	1 ponto
Y.3	<u>peixe</u> — carro — combolo	1 ponto

Pontuação Total da Tarefa Y  =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 3 pontos

### Z. Semelhanças – Escolha Múltipla

Se o indivíduo der uma resposta abstracta e uma resposta concreta, deve-se perguntar: Qual é a melhor resposta? Colar essa resposta. Se o indivíduo não conseguir decidir, colar a última resposta dada.

		Colação		
		Fruitas	Verdes	Animais
Z.1	uma maçã e uma banana... São ambas frutas, são ambas verdes ou são ambas animais?	2 pts	1 pt	0 pts
Z.2	um casaco e uma camisa... São ambos peças de roupa, são ambos feitos de lã ou são ambos frutas?	2 pts	1 pt	0 pts
Z.3	um banco e um carro... São ambos meios de transporte, ambos movem-se ou são ambos peças de roupa?	2 pts	1 pt	0 pts
Z.4	uma mesa e uma cadeira... São ambas peças de mobiliário, são ambas feitas de madeira ou são ambos meios de transporte?	2 pts	1 pt	0 pts

Pontuação Total da Tarefa Z  =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 8 pontos

### AA. Evocação Verbal – Leitura de Frases

Apresentar o cartão 18 do Caderno de Estímulos.  
Leia esta frase em voz alta [You-the ler esta frase em voz alta] ... Memorize esta frase porque irei pedir para a repetir mais tarde. Se o indivíduo for analfabeto, o examinador deve ler a frase em voz alta.

Tarefa AA  (Não colar)

### AB. Evocação Verbal – Iniciação de Frases

Invente uma frase que tenha estas duas palavras: homem e carro. ... Memorize esta frase porque também irei pedir-lhe para a repetir mais tarde.  
Se o indivíduo não conseguir produzir uma frase correcta, deve-se dizer: Memorize as palavras homem e carro. Registrar a resposta.

Pontuação Total da Tarefa AB  =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 1 ponto

### CONCEPT

Pontuação Tarefa Y + Pontuação Tarefa X + Pontuação Tarefa Z + Pontuação Tarefa AB =  Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 39 pontos

Proseguir para a Tarefa AC, que está assinalada com uma seta na página 11. Transferir a pontuação do índice CONCEPT para o respectivo espaço da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

O rapaz tem um cão  
castanho.

Por favor responda a estas questões. Registar as respostas do indivíduo.

	Registo	Colação
AC.1	Que dia da semana é hoje?	1 ponto
AC.2	Que dia do mês é hoje?	1 ponto
AC.3	Em que mês é que estamos?	1 ponto
AC.4	Em que ano é que estamos?	1 ponto
AC.5	Quem é o Presidente da República?	1 ponto
AC.6	Quem é o Primeiro-Ministro?	1 ponto
AC.7	Quem é o Presidente da Câmara (1)?	1 ponto
AC.8	Como se chama este edifício?	1 ponto
AC.9	Como se chama esta cidade?	1 ponto

(1) do Município onde o indivíduo reside.

Pontuação Total da Tarefa AC  =  MEM  MEM

**AD. Contagem 1 tarefa não aplicável a indivíduos analfabetos**

Apresentar o cartão 19 do Caderno de Estímulos (apresentar o cartão na vertical).

Apointe e conte todos os "As".

Pontuação Total da Tarefa AD  =  AT  AT

**AE. Contagem 2 tarefa não aplicável a indivíduos analfabetos**

Apresentar o cartão 20 do Caderno de Estímulos (apresentar o cartão na horizontal).

Apointe e conte todos os "As".

Pontuação Total da Tarefa AE  =  AT  AT

**AF. Evocação Verbal – Leitura**

Lembra-se da frase que leu [que eu lhe li]? ... Diga-me essa frase. Registe a frase.

Pontuação Total da Tarefa AF  =  MEM  MEM

**AG. Evocação Verbal – Iniciação de Frase**

Lembra-se da frase que inventou? ... Diga-me essa frase. Registar a frase. Se o sujeito não conseguiu pontuar na Tarefa AB deve-se substituir as instruções da Tarefa AG por: Lembra-se que eu lhe pedi para inventar uma frase que tivesse duas palavras? ... Diga-me quais eram essas duas palavras.

Pontuação Total da Tarefa AF  =  MEM  MEM

MEM-1

Pontuação total da Tarefa AC + Pontuação total da Tarefa AF =

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 3 pontos

AT-2

Pontuação total da Tarefa AD + Pontuação total da Tarefa AE =

Mínimo = 0 pontos  
Máximo = 11 pontos

Proseguir para a Tarefa AH, que está assinalada com uma seta na página 12. Transferir o pontuação dos índices MEM-1 e AT-2 para os respectivos espaços da tabela Resumo de Resultados na página Perfil Individual de Resultados.

A D F L

E A K A

F P A S

A J T A

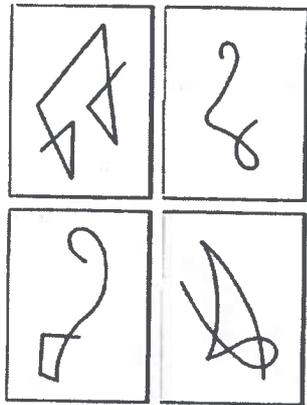
20

A D E V  
A M T A G  
N F V

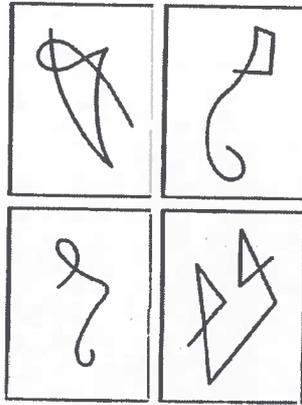


21

noite  
planta  
abrir  
máquina  
fogo



22



23

# Bibliografia

Simões, A., 2010. Instrumentos de avaliação psicológica de pessoas idosas: investigação e estudos de validação em Portugal. RIDEP, N° 34, VOL. 1

FIM

António Machado  
2º Ano de Mestrado  
Neuropsicologia Clínica  
Orientação: Doutor Bruno Peixoto

## **Sessões Terapêuticas**

**Tipo de Intervenção:** Intervenção individual na depressão

**Local da Realização:** Sala de estágio de psicologia

**Público-Alvo:** Idosos com depressão

**Técnico:** Estagiário de Neuropsicologia Clínica

**Primeira sessão**

**Data de Realização:**

**Sujeito:**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	Plano de acção	Apresentação do plano	
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos		<ul style="list-style-type: none"><li>↓ Explicar os mecanismos da depressão;</li><li>↓ Enumerar os problemas, ou situações complicadas de vida;</li><li>↓ Explicar o porquê das tarefas de casa.</li></ul>	Contextualizar o sujeito para a problemática e terapêutica.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	Calendário semanal; Caras identificativas	Propor actividade para a semana (registar sentimentos por dias)	Dar início ao registo de sentimentos diários

**Segunda sessão**

**Data de Realização:**

**Sujeito:**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
--	----------------	--------------------	------------	------------

<b>Introdução</b>	15 Minutos		Rever tarefa semanal	Enquadrar a sessão
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos		Falar da semana anterior; Abordar os problemas apresentados; Estratégias para lidar com os problemas.	Dar atenção ao sujeito, entender os seus motivos para a situação presente e promover capacidade de insight sobre as situações adversas
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	Calendário semanal caras identificativas	Propor actividade para a semana (registar sentimentos por período de dia)	Dar continuidade ao trabalho efectuado

### Terceira sessão

Data de Realização:

Sujeito:

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos		Rever tarefa semanal	Enquadrar a sessão
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos		Falar da semana anterior; Abordar os problemas apresentados; Estratégias para lidar com problemas; Promover a continuidade da tarefa anterior.	Dar atenção ao sujeito, entender os seus motivos para a situação presente e promover capacidade de insight sobre as situações adversas
<b>Conclusão</b>	15 Minutos		Propor e treinar actividade para a semana (técnica de relaxamento muscular de Jacobs )	Dar continuidade ao trabalho efectuado

### Quarta sessão

Data de Realização:

Sujeito:

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
Introdução	15 Minutos		Rever tarefa semanal	Enquadrar a sessão
Desenvolvimento	30 Minutos		Falar da semana anterior; Abordar os problemas apresentados; Estratégias para lidar com problemas; Promover a continuidades das tarefas anteriores.	Dar atenção ao sujeito, entender os seus motivos para a situação presente e promover capacidade de insight sobre as situações adversas
Conclusão	15 Minutos		Propor e treinar actividade para a semana (técnica de relaxamento autogénico de Schultz)	Dar continuidade ao trabalho efectuado

### Quinta sessão

Data de Realização:

Sujeito:

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
Introdução	15 Minutos		Rever tarefa semanal	Enquadrar a sessão
Desenvolvimento	30 Minutos		Falar da semana anterior; Abordar os problemas apresentados; Estratégias para lidar com problemas; Promover a continuidades das tarefas anteriores.	Dar atenção ao sujeito, entender os seus motivos para a situação presente e promover capacidade de insight sobre as situações adversas
Conclusão	15 Minutos		Propor e treinar actividade para a semana (técnica de relaxamento do pensamento oposto)	Dar continuidade ao trabalho efectuado

**Sexta sessão****Data de Realização:****Sujeito:**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos		Rever tarefa semanal	Enquadrar a sessão
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos		Falar da semana anterior; Abordar os problemas apresentados; Estratégias para lidar com problemas; Promover a continuidades das tarefas anteriores.	Dar atenção ao sujeito, entender os seus motivos para a situação presente e promover capacidade de insight sobre as situações adversas.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	PC com net	Propor e treinar actividade para a semana (imagética)	Dar continuidade ao trabalho efectuado

**Sétima sessão****Data de Realização:****Sujeito:**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos		Rever tarefa semanal	Enquadrar a sessão
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos		Falar da semana anterior; Abordar os problemas apresentados; Estratégias para lidar com problemas; Promover a continuidades das tarefas anteriores.	Dar atenção ao sujeito, entender os seus motivos para a situação presente e promover capacidade de insight sobre as situações adversas.

<b>Conclusão</b>	15 Minutos	Propor e treinar actividade para a semana (imagética)	Dar continuidade ao trabalho efectuado
------------------	------------	---	--

**Oitava sessão**

**Data de Realização:**

**Sujeito:**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos		Rever tarefa semanal	Enquadrar a sessão
<b>Desenvolvimento</b>	15 Minutos		Rever o tempo passado e recolher opinião do sujeito	Orientar e preparar para futuro
<b>Conclusão</b>	30 Minutos		Reforçar a importância da auto-aplicação das técnicas aprendidas e estratégias de resolução de problemas.	

**Tipo de Intervenção:** Psico-estimulação em Grupo

**Local da Realização:** Sala de estágio de psicologia

**Público-Alvo:** Idosos demênciados

**Técnico:** Estagiário de Neuropsicologia Clínica

**Primeira sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	20 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Apresentação autobiográfica breve <input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	25 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Imagem de uma cabeça	<input checked="" type="checkbox"/> Explorar o Corpo Humano (Cabeça) <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação autobiográfica completa.	<input checked="" type="checkbox"/> Memória semântica, memória remota, memória de procedimento, atenção sustentada. <input checked="" type="checkbox"/> Memória semântica, memória autobiográfica, orientação tempo/espacial, atenção sustentada.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos		<input checked="" type="checkbox"/> Feedback da sessão	<input checked="" type="checkbox"/> Motivar para a próxima sessão <input checked="" type="checkbox"/> Reduzir ansiedade

**Segunda sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local Apresentação e explicação do material a utilizar. <input checked="" type="checkbox"/> Rever sessão anterior	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial <input checked="" type="checkbox"/> Memória remota e semântica
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Imagem do troco humano <input checked="" type="checkbox"/> Imagem de uma cabeça	<input checked="" type="checkbox"/> Explorar o Corpo Humano (Tronco) <input checked="" type="checkbox"/> Colocar a cabeça no troco humano <input checked="" type="checkbox"/> Feedback da sessão	<input checked="" type="checkbox"/> Memória remota e semântica <input checked="" type="checkbox"/> Memória de procedimento, atenção sustentada, planeamento <input checked="" type="checkbox"/> Motivar para a próxima sessão <input checked="" type="checkbox"/> Reduzir ansiedade
<b>Conclusão</b>	15 Minutos			

**Terceira sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local Apresentação e explicação do material a utilizar. <input checked="" type="checkbox"/> Rever sessão anterior	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial <input checked="" type="checkbox"/> Memória remota e semântica
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Imagem dos membros	<input checked="" type="checkbox"/> Explorar o Corpo Humano (membros)	<input checked="" type="checkbox"/> Memória semântica, memória remota, memória

			x Fazer o esquema corporal  x Imagem do troco humano x Imagem de uma cabeça		x Fazer o esquema corporal  x Feedback da sessão	de procedimento, atenção sustentada. x Planeamento atenção dividida  x Motivar para a próxima sessão x Reduzir ansiedade
<b>Conclusão</b>	15 Minutos					

#### Quarta sessão

Data de Realização:

Grupo 1

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	x Quadro x Caneta	x Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local Apresentação e explicação do material a utilizar.~ x Rever sessão anterior	x Acolhimento; x Orientação Tempo/espacial x Memória remota e semântica
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	x Rostos com emoções	x Detectar emoções individualmente x Conseguir perante vários rostos identificar as diversas emoções x Contar O que o deixa triste e alegre	x Acuidade visual, atenção focalizada e dividida, atenção sustentada, memória semântica x Linguagem, planeamento.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos		x Feedback da sessão	x Motivar para a próxima sessão x Reduzir ansiedade

**Quinta sessão**

Data de Realização:

**Grupo 1**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local Apresentação e explicação do material a utilizar. <input checked="" type="checkbox"/> Rever sessão anterior	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial <input checked="" type="checkbox"/> Memória remota e semântica
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Rostos com emoções	<input checked="" type="checkbox"/> Detectar emoções individualmente <input checked="" type="checkbox"/> Conseguir perante vários rostos identificar as diversas emoções	<input checked="" type="checkbox"/> Acuidade visual, atenção focalizada e dividida, atenção sustentada, memória semântica
<b>Conclusão</b>	15 Minutos		<input checked="" type="checkbox"/> Feedback da sessão	<input checked="" type="checkbox"/> Motivar para a próxima sessão <input checked="" type="checkbox"/> Reduzir ansiedade

**Sexta sessão**

Data de Realização:

**Grupo 1**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local Apresentação e explicação do material a utilizar. <input checked="" type="checkbox"/> Rever sessão anterior	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial <input checked="" type="checkbox"/> Memória remota e semântica
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> PC	<input checked="" type="checkbox"/> Identificação de Sons/cores e temperatura	<input checked="" type="checkbox"/> Memória semântica,

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Colunas</li> <li>✗ Internet</li> <li>✗ Imagens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Associar imagens a cores, sons e temperatura</li> <li>✗ Mostrar imagens e questionar acerca de sons, cores e temperaturas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Planeamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Motivar para a próxima sessão</li> <li>✗ Reduzir ansiedade</li> </ul>
<b>Conclusão</b>	15 Minutos			<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Feedback da sessão</li> </ul>		

**Sétima sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro</li> <li>✗ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar.</li> <li>✗ Rever sessão anterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento;</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> <li>✗ Memória remota e semântica</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ PC</li> <li>✗ Colunas</li> <li>✗ Internet</li> <li>✗ Imagens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Identificação de Sons/cores e temperatura</li> <li>✗ Associar imagens a cores, sons e temperatura</li> <li>✗ Mostrar imagens e questionar acerca de sons, cores e temperaturas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Memória semântica</li> <li>✗ auditiva e visual, acuidade auditiva, Atenção sustentada, atenção dividida, agilidade de raciocínio.</li> <li>✗ Planeamento</li> </ul>
<b>Conclusão</b>	15 Minutos		<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Feedback da sessão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Motivar para a próxima sessão</li> <li>✗ Reduzir ansiedade</li> </ul>

**Oitava sessão**

Data de Realização:

**Grupo 1**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local Apresentação e explicação do material a utilizar. <input checked="" type="checkbox"/> Rever sessão anterior	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial <input checked="" type="checkbox"/> Memória remota e semântica
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	PC Internet	<input checked="" type="checkbox"/> Identificar Objectos, modos de utilização e sua função (utensílios)	<input checked="" type="checkbox"/> Atenção sustentada e dividida, memória semântica, memória de procedimento, capacidade de abstracção, planeamento
<b>Conclusão</b>	15 Minutos		<input checked="" type="checkbox"/> Feedback da sessão	<input checked="" type="checkbox"/> Motivar para a próxima sessão <input checked="" type="checkbox"/> Reduzir ansiedade

**Nona sessão**

Data de Realização:

**Grupo 1**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local Apresentação e explicação do material a utilizar.	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial

				<input checked="" type="checkbox"/> Rever sessão anterior	<input checked="" type="checkbox"/> Memória remota e semântica
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	PC Internet		<input checked="" type="checkbox"/> Identificar Objectos, modos de utilização e sua função (roupa)	<input checked="" type="checkbox"/> Atenção sustentada e dividida, memória semântica, memória de procedimento, capacidade de abstracção, planeamento
<b>Conclusão</b>	15 Minutos			<input checked="" type="checkbox"/> Feedback da sessão	<input checked="" type="checkbox"/> Motivar para a próxima sessão <input checked="" type="checkbox"/> Reduzir ansiedade

Décima sessão

Data de Realização:

Grupo 1

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; ano/ Estação/Local <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar. <input checked="" type="checkbox"/> Rever sessão anterior	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial <input checked="" type="checkbox"/> Memória remota e semântica
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Fotos pessoais	<input checked="" type="checkbox"/> Contar uma história com uma fotografia	<input checked="" type="checkbox"/> Memória autobiográfica, episódica e semântica, atenção sustentada, planeamento.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos		<input checked="" type="checkbox"/> Feedback da sessão	<input checked="" type="checkbox"/> Motivar para a próxima sessão <input checked="" type="checkbox"/> Reduzir ansiedade

**Décima primeira sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro</li> <li>✗ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar.</li> <li>✗ Rever sessão anterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento;</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> <li>✗ Memória remota e semântica</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Fotos pessoais</li> </ul>	Integrar os conhecimentos com a fotografia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Memória remota e autobiográfica, atenção sustentada, semântica, agilidade mental, planeamento</li> </ul>
<b>Conclusão</b>	15 Minutos		<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Feedback da sessão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Motivar para a próxima sessão</li> <li>✗ Reduzir ansiedade</li> </ul>

**Décima segunda sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro</li> <li>✗ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local</li> <li>✗ Rever sessão anterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> <li>✗ Memória remota e semântica</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Fotos</li> </ul>	Integrar os conhecimentos com a fotografia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Memória remota e</li> </ul>

		personais		autobiográfica, atenção sustentada, semântica, agilidade mental, planejamento
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	Diplomas	* Entrega de diplomas de aprovação	Motivar para a continuidade

**Tipo de Intervenção:** Estimulação Cognitivo-comportamental em Grupo

**Local da Realização:** Sala de estágio de psicologia

**Público-Alvo:** Idosos analfabetos

**Técnico:** Estagiário de Neuropsicologia Clínica

**Primeira sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1/2**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	20 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Apresentação autobiográfica; <input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; ano/ Estação/Local; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	25 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Caneta <input checked="" type="checkbox"/> Folha de actividades (1)	<input checked="" type="checkbox"/> Actividade 1: autobiografia o mais completa possível  <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 2: encontrar as diferenças	1. Memória autobiográfica, Memória semântica, orientação tempo/espacial. 2. Atenção Sustentada, atenção dividida, memória de trabalho, capacidade de abstracção, acuidade visual
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folhas de actividades	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa (4 folhas de Diferenças) <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa.	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa

**Segunda sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1/2**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	✗ Quadro; ✗ Caneta.	✗ Escrever dia da semana; dia do mês; ano/ Estação/Local ✗ Apresentação e explicação do material a utilizar.	✗ Acolhimento; ✗ Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	✗ Folhas de actividades (2); ✗ Caneta ✗ Quadro ✗ Caneta	✗ Actividade 1: Corte de números  ✗ Actividade 2: Preparar uma refeição / uma actividade agrícola.	1. Atenção sustentada; memória de trabalho, agilizar o raciocínio, planeamento. 2. Memória semântica; memória LP, memória de procedimento; planeamento.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	✗ Folha de actividades.	✗ Marcação da actividade para casa (4 folhas de corte) ✗ Explicação da actividade; ✗ Realçar a importância da actividade para casa	✗ Relembrar tarefas realizadas; ✗ Agendar trabalho para casa

**Terceira sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1/2**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	✗ Quadro; ✗ Caneta	✗ Apresentação e explicação do material a utilizar; ✗ Escrever dia da semana; dia do mês; ano/ Estação/Local	✗ Acolhimento ✗ Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	✗ Folhas de actividades	✗ Actividade 1: Identificação e nomeação de imagens sobrepostas	1. Atenção selectiva e focalizada,

		(3 e 4) ✕ Caneta	✕ Actividade 2: Jogo do intruso	reconhecimento visual, memória imediata e semântica e capacidade de abstracção. 2. Memória de trabalho, capacidade de abstracção, flexibilidade mental, planeamento.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	✕ Folha de actividades	✕ Marcação da actividade para casa (4 do jogo do intruso); ✕ Explicação da actividade; ✕ Realçar a importância da actividade para casa	✕ Lembrar tarefas realizadas; ✕ Agendar trabalho para casa

Quarta sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	✕ Quadro ✕ Caneta	✕ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local; ✕ Apresentação e explicação do material a utilizar	✕ Acolhimento ✕ Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	✕ Quadros preparado por mim ✕ Folha de actividades (5)	✕ Actividade 1: encontrar o desenho igual,  ✕ Actividade 2: decorar pormenores de imagens e dizê-los de seguida.	1. Atenção sustentada, memória de trabalho, acuidade visual, velocidade de processamento 2. Atenção focalizada, memória visual e semântica, fluência verbal
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	✕ Quadro de actividades	✕ Marcação da actividade para casa (encontrar desenho igual) ✕ Explicação da actividade;	✕ Lembrar tarefas realizadas;



<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Caneta <input checked="" type="checkbox"/> Folha de actividades (5 e 3) <input checked="" type="checkbox"/> Caneta <input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta para quadro	<input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 1: categorizar palavras, repetir e decorar cada palavra inicial de cada categoria, <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 2: Identificação e nomeação de imagens sobrepostas <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 3: nomear palavras de cada categoria.	<input checked="" type="checkbox"/> 1. Memória semântica, fluidez verbal, atenção dividida e memória imediata <input checked="" type="checkbox"/> 2. Atenção selectiva e focalizada, reconhecimento visual, memória imediata e semântica e capacidade de abstracção <input checked="" type="checkbox"/> 3. Memória semântica e de longo prazo, fluidez verbal	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa	
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro de actividades	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa (Quadro de actividades da quarta sessão); <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa			

Sétima sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folha de	<input checked="" type="checkbox"/> Actividade 1: Decorar imagens e nomeá-las com e sem	<input checked="" type="checkbox"/> 1. Atenção focalizada,

			<p>actividades (7 e 8)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Caneta</li> <li>✗ Folha branca</li> </ul>	<p>presença da imagem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Actividade 2: Exercício de decalque</li> <li>✗ Actividade 3: evocar as imagens decoradas</li> </ul>	<p>memória imediata, semântica e de curto prazo,</p> <p>2. Atenção sustentada, concentração</p> <p>3. coordenação motora, motricidade fina, planeamento.</p> <p>Memória semântica e memória de longo prazo.</p>
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	✗	<p>Folha de actividade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Marcação da actividade para casa (exercício de decalque)</li> <li>✗ Explicação da actividade;</li> <li>✗ Realçar a importância da actividade para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Relembrar tarefas realizadas;</li> <li>✗ Agendar trabalho para casa</li> </ul>

### Oitava sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro</li> <li>✗ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Folha de actividades (9)</li> <li>✗ Caneta</li> <li>✗ Imagens</li> <li>✗ Preços</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Actividade 1: sopa de números</li> <li>✗ Actividade 2: Idealizar uma refeição completa, saudável com o menor custo, mediante várias opções.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Atenção sustentada e focalizada, pesquisa visual, memória de trabalho;</li> <li>2. Cálculo mental, agilidade mental, memória</li> </ul>

						procedimental, planeamento
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Imagens <input checked="" type="checkbox"/> Preços	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa (preparar uma refeição); <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa		

### Nona sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; ano/ Estação/Local; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Imagens <input checked="" type="checkbox"/> Folha de problemas	<input checked="" type="checkbox"/> Actividade 1: Organizar uma tarefa por imagens  <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 2: Resolução de problemas	1. Atensão sustentada, memória de procedimento e planeamento 2. Atensão focalizada, memória de trabalho, planeamento, cálculo mental e agilidade mental
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro de actividades sessão 4	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa (sessão 4) <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa

### Décima sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Computador;</li> <li>✗ Projector.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ PC</li> <li>✗ Internet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Jogo do quadrado (PC)</li>   <li>✗ Repetir sequência de sons (Simon say)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Atenção sustentada, memória imediata, planeamento, agilidade mental</li> <li>✗ Atenção dividida, memória de trabalho, acuidade auditiva</li> </ul>
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Imagens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Marcação da actividade para casa (completar imagens)</li> <li>✗ Explicação da actividade;</li> <li>✗ Realçar a importância da actividade para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Relembrar tarefas realizadas;</li> <li>✗ Agendar trabalho para casa</li> </ul>

Décima primeira sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro</li> <li>✗ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Mapa a seguir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Planear um percurso tendo em atenção ao custo de deslocação e ao menor tempo gasto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Atenção sustentada, memória de procedimento, memória curto prazo,</li> </ul>

					cálculo mental, planeamento, agilidade mental.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folha de actividades	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa (jogo do intruso); <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa	

Décima segunda sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folhas de actividades	<input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância de continuarem a realizar actividades <input checked="" type="checkbox"/> Entrega de algum material	
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Diplomas	<input checked="" type="checkbox"/> Entrega de diploma	<input checked="" type="checkbox"/> Motivar para a continuidade

**Tipo de Intervenção:** Estimulação Cognitivo-comportamental em Grupo

**Local da Realização:** Sala de estágio de psicologia

**Público-Alvo:** Idosos alfabetizados

**Técnico:** Estagiário de Neuropsicologia Clínica

**Primeira sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1/2**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	20 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro; <input checked="" type="checkbox"/> Caneta.	<input checked="" type="checkbox"/> Apresentação autobiográfica; <input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; ano/ Estação/Local; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar.	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação; <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	25 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folhas de actividades (10) <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Actividade 1: autobiografia o mais completa possível; <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 2: Utilização do STROOP	1. Memória autobiográfica, Memória semântica, orientação tempo/espacial. 2. Atenção Sustentada, memória de trabalho, capacidade de abstracção.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folha de actividades	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa; <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa

**Segunda sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1/2**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro</li> <li>✗ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Folhas de actividades (11);</li> <li>✗ Caneta</li> <li>✗ Quadro</li> <li>✗ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Actividade 1: Corte de Letras</li> <li>✗ Actividade 2: Preparar uma refeição / uma actividade agrícola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Atenção sustentada; memória de trabalho, agilizar o raciocínio;</li> <li>2. Memória semântica; memória LP memória procedimental; planeamento.</li> </ul>
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Folha de actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Marcação da actividade para casa;</li> <li>✗ Explicação da actividade;</li> <li>✗ Realçar a importância da actividade para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Relembrar tarefas realizadas;</li> <li>✗ Agendar trabalho para casa</li> </ul>

**Terceira sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1/2**

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro;</li> <li>✗ Caneta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Folhas de actividades (3 e 4)</li> <li>✗ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Actividade 1: Identificação e nomeação de imagens sobrepostas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Atenção selectiva e focalizada, reconhecimento visual, memória imediata e semântica e capacidade de abstracção</li> </ul>

				X Actividade 2: Jogo do intruso	2. Memória de trabalho, capacidade de abstração, flexibilidade mental, planeamento
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	X Folha de actividades	X X X	X Marcação da actividade para casa; X Explicação da actividade; X Realçar a importância da actividade para casa	X Lembrar tarefas realizadas; X Agendar trabalho para casa

#### Quarta sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	X Quadro; X Caneta.	X Escrever dia da semana; dia do mês; ano/ Estação/Local; X Apresentação e explicação do material a utilizar	X Acolhimento X Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	X Quadros preparado por mim X Folha de actividades (5)	X Actividade 1: encontrar o desenho igual (jogo de PC)  X Actividade 2: decorar pormenores de imagens e dizê-los de seguida.	1. Atenção sustentada, memória de trabalho, acuidade visual, velocidade de processamento 2. Atenção focalizada, memória visual e semântica, fluência verbal
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	X Quadro de actividades	X Marcação da actividade para casa; X Explicação da actividade; X Realçar a importância da actividade para casa	X Lembrar tarefas realizadas; X Agendar trabalho para casa

#### Quinta sessão

**Data de Realização:**

**Grupo 1/2**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Quadro;</li> <li>✕ Caneta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✕ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Acolhimento</li> <li>✕ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Caneta</li> <li>✕ Caderno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Actividade 1: jogo do Stoop</li>   <li>✕ Actividade 2: escrever uma história da sua vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidade de abstracção, memória semântica, atenção sustentada e dividida.</li> <li>2. Memória autobiográfica e episódica, semântica e atenção sustentada</li> </ul>
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Caneta;</li> <li>✕ Caderno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Marcação da actividade para casa;</li> <li>✕ Explicação da actividade;</li> <li>✕ Realçar a importância da actividade para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Lembrar tarefas realizadas;</li> <li>✕ Agendar trabalho para casa</li> </ul>

**Sexta sessão**

**Data de Realização:**

**Grupo 1/2**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Quadro;</li> <li>✕ Caneta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✕ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Acolhimento</li> <li>✕ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Folha de actividades (5 e 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Actividade 1: categorizar palavras, decorar cada palavra inicial de cada categoria e repetir de imediato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Memória semântica, fluidez verbal, atenção dividida e memória imediata e escrita</li> </ul>

			<input checked="" type="checkbox"/> Caneta <input checked="" type="checkbox"/> Quadro <input checked="" type="checkbox"/> Caneta para quadro	<input checked="" type="checkbox"/> Actividade 2: Identificação e nomeação de imagens sobrepostas  <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 3: nomear palavras de cada categoria.	2. Atenção selectiva e focalizada, reconhecimento visual, memória imediata e semântica e capacidade de abstracção  3. Memória semântica de longo prazo, fluidez verbal
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro de actividades.	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa; <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa	

Sétima sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro; <input checked="" type="checkbox"/> Caneta.	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folha de actividades (7 e 8) <input checked="" type="checkbox"/> Caneta <input checked="" type="checkbox"/> Folha branca	<input checked="" type="checkbox"/> Actividade 1: Decorar imagens e nomeá-las com e sem presença da imagem  <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 2: Exercício de decalque	1. Atenção focalizada, memória imediata e semântica; 2. Atenção sustentada, concentração coordenada motora, motricidade fina;

			<input checked="" type="checkbox"/> Actividade 3: evocar as imagens decoradas	3. Memória semântica e memória de longo prazo.
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folha de actividade	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa; <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa

### Oitava sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro; <input checked="" type="checkbox"/> Caneta.	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folha de actividades (12) <input checked="" type="checkbox"/> Caneta <input checked="" type="checkbox"/> Imagens <input checked="" type="checkbox"/> Preço	<input checked="" type="checkbox"/> Actividade 1: sopa de letras  <input checked="" type="checkbox"/> Actividade 2: Idealizar uma refeição completa, saudável com o menor custo, mediante várias opções.	1. Atenção sustentada e focalizada, pesquisa visual, memória de trabalho; 2. Cálculo mental, agilidade mental, memória procedimental, planeamento
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Imagens <input checked="" type="checkbox"/> Preços	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa; <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa

### Nona sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro;</li> <li>✗ Caneta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Imagens</li> <li>✗ Folha de problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Actividade 1: Organizar uma tarefa por imagens;</li> <li>✗ Actividade 2: Resolução de problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Atenção sustentada, memória procedimental e planeamento</li> <li>2. Atenção focalizada, memória de trabalho, planeamento, cálculo mental e agilidade mental</li> </ul>
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Quadro de actividades da sessão 4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Marcação da actividade para casa;</li> <li>✗ Explicação da actividade;</li> <li>✗ Realçar a importância da actividade para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Relembrar tarefas realizadas;</li> <li>✗ Agendar trabalho para casa</li> </ul>

Décima sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Computador;</li> <li>✗ Projector</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;</li> <li>✗ Apresentação e explicação do material a utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Acolhimento</li> <li>✗ Orientação Tempo/espacial</li> </ul>
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ PC</li> <li>✗ Internet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Jogo do quadrado (PC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Atenção sustentada, memória imediata,</li> </ul>

				<input checked="" type="checkbox"/> Repetir sequência de sons (Simon say)	planeamento, agilidade mental 2. Atenção dividida, memória de trabalho, acuidade auditiva
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Imagens	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa; <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa	

### Décima primeira sessão

Data de Realização:

Grupo 1/2

	Tempo previsto	Material utilizado	Actividade	Objectivos
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro; <input checked="" type="checkbox"/> Caneta	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; ano/ Estação/Local; <input checked="" type="checkbox"/> Apresentação e explicação do material a utilizar	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Mapa a seguir	<input checked="" type="checkbox"/> Planear um percurso tendo em atenção ao custo de deslocação e ao menor tempo gasto	<input checked="" type="checkbox"/> Atenção sustentada, memória de procedimento, memória curto prazo, cálculo mental, planeamento, agilidade mental
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Computador; <input checked="" type="checkbox"/> Projector	<input checked="" type="checkbox"/> Marcação da actividade para casa; <input checked="" type="checkbox"/> Explicação da actividade; <input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância da actividade para casa	<input checked="" type="checkbox"/> Relembrar tarefas realizadas; <input checked="" type="checkbox"/> Agendar trabalho para casa

### Décima segunda sessão

**Data de Realização:****Grupo 1/2**

	<b>Tempo previsto</b>	<b>Material utilizado</b>	<b>Actividade</b>	<b>Objectivos</b>
<b>Introdução</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Quadro; <input checked="" type="checkbox"/> Caneta.	<input checked="" type="checkbox"/> Escrever dia da semana; dia do mês; mês; ano/ Estação/Local;	<input checked="" type="checkbox"/> Acolhimento <input checked="" type="checkbox"/> Orientação Tempo/espacial
<b>Desenvolvimento</b>	30 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Folhas de Actividades	<input checked="" type="checkbox"/> Realçar a importância de continuarem a realizar actividades <input checked="" type="checkbox"/> Entrega de algum material	
<b>Conclusão</b>	15 Minutos	<input checked="" type="checkbox"/> Diplomas.	<input checked="" type="checkbox"/> Entrega de diploma.	<input checked="" type="checkbox"/> Motivar para a continuidade