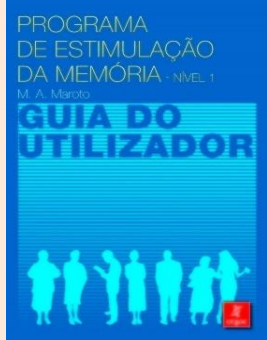


## PEM-1 - Programa de Estimulação da Memória – Nível 1



A memória e a idade apresentam uma estreita relação que além de biológica é também de cariz ambiental, social, emocional e comportamental. Com o avançar da idade, as falhas de memória tendem a agravar-se e constituem uma das principais queixas da população idosa, causando grande insegurança e mal-estar.

Os Níveis 1 e 2 do Programa de Estimulação da Memória (PEM) foram pensados para desenvolver hábitos, técnicas e comportamentos que promovem a manutenção desta faculdade, para além da conservação de outras funções cognitivas, como é o caso da atenção, da fluência verbal, da orientação espacial, da orientação temporal e da criatividade.

### Ficha

<b>Versão:</b>	Portuguesa
<b>Autor:</b>	Miguel Ángel Maroto
<b>Idades:</b>	A partir de 60 anos
<b>Aplicação:</b>	Individual
<b>Duração:</b>	Aproximadamente 90 min por sessão
<b>Classificação:</b>	A

### Descrição

Cada um dos níveis é constituído por 12 sessões que incidem sobre exercícios práticos e divertidos, relacionados com atividades diárias.

O Nível 1 destina-se, especificamente, a adultos com mais de 60 anos (sem sintomas de deterioração cognitiva ou com um grau muito ligeiro); poderá ser utilizado com população de idade avançada e/ou com um nível de escolaridade baixo.

Trata-se de um programa de grande utilidade para instituições ligadas à terceira idade, nomeadamente, lares, centros de dia, centros de atividades ocupacionais, IPSS, etc.

### Correcção

Manual

### Material

O programa PEM-1 é constituído pelo seguinte material:

- Guia
- 25 cadernos de atividades
- 25 cadernos de tarefas