

# MANTER A MEMÓRIA NO DIA A DIA: MÉTODOS SIMPLES E EFICAZES

**Formação para idosos, cuidadores familiares e pessoas próximas que desejam compreender e preservar a memória**

Ferramentas concretas para reforçar as capacidades cognitivas dia após dia

<b>Duração</b> : 2 a 3 horas	<b>Módulos</b> : 4 módulos
<b>Lições</b> : 10 lições	<b>Público</b> : Idosos, cuidadores familiares e pessoas próximas
<b>Formato</b> : 100 % online, assíncrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificação</b> : Qualiopi	<b>Preço</b> : Sob orçamento

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descrição da formação

Esta formação 100% online permite compreender o funcionamento da memória e adquirir técnicas concretas para a manter e estimular no quotidiano. Através de explicações simples e métodos acessíveis, aprenderá a cuidar das suas capacidades cognitivas por meio de gestos práticos, técnicas de memorização e rotinas fáceis de aplicar. O percurso ajuda a identificar situações que exigem vigilância e a contar com o apoio do seu entorno. Sairá com ferramentas imediatamente aplicáveis: técnicas de memorização, rotinas estimulantes, grades de auto-monitorização e estratégias para o dia a dia. Descubra também as aplicações DYNSEO – EDITH e JOE – para acompanhar a estimulação cognitiva e seguir os progressos ao longo do tempo.

## Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	Compreender a memória	3 lições
<b>MODULE 2</b>	Dicas e rotinas do dia a dia	3 lições
<b>MODULE 3</b>	Referências, acompanhamento e apoio	3 lições
<b>MODULE 4</b>	As aplicações DYNSEO para manter a memória	1 lição

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Entender o que é a memória, os diferentes tipos e o seu papel nas atividades diárias
- Identificar por que é importante cuidar da memória: impacto na autonomia, confiança e bem-estar
- Adotar os bons reflexos para estimular o cérebro: curiosidade, atividades variadas, organização simples
- Descobrir técnicas eficazes de memorização: associações, visualização, repetição espaçada
- Recuperar mais facilmente informações importantes: orientar-se, aprender, organizar as suas memórias
- Treinar de forma direcionada e pertinente com atividades que fazem sentido
- Identificar os sinais de alerta e saber quando consultar para obter uma opinião profissional
- Implementar uma auto-monitorização simples para entender a evolução e preparar consultas
- Ativar a ajuda da família: adaptar o ambiente e estabelecer uma organização de apoio
- Criar rotinas e referências para facilitar o dia a dia e reforçar a confiança

## Informações gerais

<b>Duração</b>	2 a 3 horas distribuídas em módulos progressivos
<b>Público-alvo</b>	Idosos, cuidadores familiares e pessoas próximas que desejam entender o funcionamento da memória e adquirir técnicas concretas para a manter, a estimular e preservar a autonomia no dia a dia
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum, formação acessível a todo o público adulto

<b>Tarifa</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificação</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Lição 1 - O que é a memória?**

- A memória é um conjunto de caminhos no cérebro que se criam e se reconectam
- Ela seleciona, simplifica e reconstrói; esquecemos naturalmente uma grande parte do vivido
- Com a idade, a memória muda: essa desaceleração faz parte do envelhecimento normal
- Ela é sensível ao contexto: sono, humor, estresse e atenção
- A memória é viva: ela é trabalhada, reforçada e organizada

**Lição 2 - Os principais tipos de memória**

- Memória imediata e de trabalho: reter por alguns segundos enquanto faz outra coisa
- Memória episódica: lembranças pessoais; sensível ao envelhecimento
- Memória semântica: conhecimentos gerais; frequentemente melhor preservada
- Memória procedural: memória dos gestos; muito resistente ao tempo
- Memória prospectiva: o que devemos fazer mais tarde; apoiada em alarmes e rotinas

**Lição 3 - Por que mantê-la? Impacto na vida cotidiana**

- Permanecer autônomo: gerenciar compromissos, medicamentos e atividades diárias
- Nutrir relacionamentos: lembrar nomes, anedotas e manter um papel ativo na família
- Apoiar a identidade e a autoestima: manter o fio que liga o passado e o presente
- Quebrar o ciclo vicioso: menos esquecimentos = menos ansiedade = melhor funcionamento
- Criar reservas cerebrais: um cérebro estimulado compensa melhor e encontra caminhos alternativos

**Lição 1 - Os bons reflexos do dia a dia**

- Fazer uma coisa de cada vez: alguns segundos de atenção plena no momento
- Repetir rapidamente: dizer em voz alta um horário, reposicionar um nome na frase
- Escrever no mesmo lugar: um único caderno ou agenda consultada todos os dias
- Criar rotinas fixas: chaves sempre no mesmo lugar, medicamentos após o café da manhã
- Dar sentido: associar um nome a uma imagem, um número a uma data conhecida
- Cuidar do terreno: sono, alimentação, atividade física e pausas

**Lição 2 - Técnicas de memorização**

- Repetição espaçada: repetir imediatamente, alguns minutos depois e mais tarde no dia
- Agrupamento: ver um número em blocos em vez de dígitos isolados
- Criar imagens mentais: imaginar um pequeno desenho engraçado ou surpreendente
- Associar ao já conhecido: ligar uma informação a um lugar familiar ou data conhecida
- Fabricar frases ou histórias: transformar uma lista em um mini-conto

**Lição 3 - Treinar com sentido**

- Escolher atividades que se assemelhem à vida real e que façam sentido
- Manter a noção de diversão: jogos, quizzes, canções, adivinhações com os netos
- Um pouco regularmente é melhor do que muito de vez em quando
- Conectar o treinamento às emoções, às relações e aos projetos
- Aceitar que a memória nunca será perfeita, mas que pode ser apoiada

**Lição 1 - Identificar os sinais de alerta**

- O que deve alertar: a repetição dos esquecimentos e seu impacto na vida cotidiana
- Esquecimentos repetidos de eventos recentes: mesmas perguntas, conversas apagadas
- Referências tempo/espaço: errar o dia, se perder em um lugar familiar
- Dificuldades de linguagem: procurar regularmente palavras simples
- Organização cotidiana: não conseguir seguir uma receita conhecida, errar nos medicamentos
- Alguns sinais podem ter outras causas: consulte para entender

**Lição 2 - Auto-monitoramento simples e preparação da consulta**

- Usar um pequeno caderno: anotar data, situação, contexto (fadiga, estresse)

- Mencionar também os pontos positivos para manter em mente seus recursos
- Preparar a consulta: 2-3 situações preocupantes, perguntas a fazer, lista de tratamentos
- Vir com um familiar de confiança, se possível
- Não se testar constantemente: acompanhamento moderado, focado no que realmente muda

### Lição 3 - Ativar a família e organizar o ambiente

- Identificar uma ou duas pessoas de confiança para se organizar juntos
- Os próximos oferecem apoio sem corrigir constantemente
- Ponto de referência: lugar fixo com calendário, lista de compras, caderno de compromissos
- Objetos importantes sempre no mesmo lugar: chaves, óculos, telefone
- Etiquetar alguns armários, reduzir o que sobrecarrega visualmente
- Aceitar ferramentas modernas: lembretes de telefone, alarmes de medicamentos

## MODULE 4

### As aplicações DYNSEO para manter a memória

1 lição

#### Lição 1 - Apresentação de Edith, sua coach de memória e JOE, seu coach cerebral

- Edith: para idosos e pessoas com fragilidades cognitivas; exercícios simples e adaptados
- JOE: para adultos que desejam manter a memória, atenção e reflexão
- Trabalhar alguns minutos, várias vezes por semana, sem pressão de desempenho
- Visualizar seu progresso: sentimento de continuidade e compromisso
- Criar laços com a família: alguns jogos permitem jogar em dupla
- Ferramentas complementares e aliadas do dia a dia, não um substituto do acompanhamento médico

## Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Avança ao seu ritmo, quando desejar, sem restrições de horário
- Módulos progressivos com explicações simples e métodos concretos
- Ferramentas práticas: técnicas de memorização, rotinas estimulantes, grades de auto-monitorização
- Bônus: descoberta das aplicações DYNSEO - EDITH e JOE - para acompanhar a estimulação cognitiva
- Attestation de fin de formation délivrée à l'issue du parcours