

SAÚDE E BEM-ESTAR

MEMÓRIA, ATENÇÃO E CUIDADO COM O CÉREBRO

Por que a saúde cognitiva merece atenção a partir dos 40 anos

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Compreender • Avaliar • Estimular
Cuidar da saúde cognitiva ao longo da vida

Rosane do Nascimento

Psicóloga | Especialista em Neuropsicologia

CRP 07/17501

psicologarosanenascimento.com.br • @rosanepsico

Avaliação neuropsicológica: compreender para cuidar melhor

Mais do que testes, é um olhar completo sobre o funcionamento cognitivo, emocional e comportamental, contribuindo para o diagnóstico e o planejamento de intervenções em todas as fases da vida.

Avaliação neuropsicológica é um processo especializado que investiga funções cognitivas, como atenção, memória, linguagem, raciocínio, funções executivas e habilidades socioemocionais. Seu objetivo é compreender como o cérebro e o comportamento se relacionam, identificando potencialidades e dificuldades.

Esse tipo de avaliação é indicado em diferentes situações, como dificuldades de aprendizagem, Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), transtornos do neurodesenvolvimento, condições neurológicas, alterações cognitivas no envelhecimento, planejamento educacional e acompanhamento terapêutico.



Ao compreender de forma detalhada o funcionamento cognitivo e emocional, a avaliação neuropsicológica possibilita intervenções mais precisas, respeitando a história, o contexto e as necessidades de cada pessoa, contribuindo para mais autonomia e qualidade de vida.

Cuidar da saúde mental também é valorizar o potencial de cada fase da vida. Conhecer-se é o primeiro passo para construir novas possibilidades.

Rosane do Nascimento
PSICÓLOGA
ESPECIALISTA EM NEUROPSICOLOGIA
CRP 07/17501

🌐 psicologarosanenascimento.com.br
📷 @psicologarosanenascimento
📍 Gravataí - RS

SAÚDE MENTAL HOJE, MAIS POSSIBILIDADES AMANHÃ



MEMÓRIA, ATENÇÃO E CUIDADO COM O CÉREBRO

Por que a saúde cognitiva merece atenção a partir dos 40 anos

“Não é preciso esperar uma dificuldade importante aparecer para começar a cuidar da saúde cognitiva.”

Depois dos 40, é comum começarmos a perceber pequenas mudanças no funcionamento mental. Talvez seja mais difícil lembrar um nome imediatamente, manter a concentração quando estamos sobrecarregados ou organizar várias tarefas ao mesmo tempo. Isso, por si só, não significa que exista uma doença ou um comprometimento cognitivo.

Memória e atenção sofrem influência de muitos fatores: qualidade do sono, estresse, ansiedade, rotina, sedentarismo, condições clínicas e também da própria complexidade da vida adulta. Por isso,

diante de uma queixa, é importante compreender o contexto e não tirar conclusões apenas a partir de um esquecimento ocasional.

Cuidar do cérebro é cuidar da qualidade de vida

A saúde cognitiva faz parte do envelhecimento saudável. A Organização Mundial da Saúde recomenda uma abordagem ao longo da vida para reduzir fatores associados ao declínio cognitivo e à demência. Atividade física, alimentação adequada, controle de fatores cardiovasculares, sono, relações sociais, aprendizagem e atividades cognitivamente estimulantes fazem parte desse cuidado.

Isso não significa que um único exercício ou uma atividade específica possa garantir a prevenção de doenças. O cuidado cognitivo é construído a partir de vários hábitos e fatores que se relacionam ao longo da vida.

Mas o que é estimulação cognitiva?

Estimulação cognitiva é o uso planejado de atividades e estratégias que desafiam diferentes habilidades mentais. Podemos trabalhar memória, atenção, linguagem, raciocínio, velocidade de processamento, planejamento, organização, flexibilidade cognitiva e outras funções executivas.

Aprender algo novo, estudar, desenvolver uma habilidade, praticar uma atividade artística, aprender um idioma ou resolver problemas diferentes também são formas de manter o cérebro diante de novos desafios.

Entretanto, quando falamos em um programa profissional de treino cognitivo, o objetivo vai além de simplesmente oferecer jogos ou exercícios. A proposta é selecionar atividades de acordo com as necessidades e objetivos de cada pessoa.

Onde entra a avaliação neuropsicológica?

A avaliação neuropsicológica é um processo estruturado que investiga diferentes aspectos do funcionamento cognitivo. Ela pode avaliar memória, atenção, linguagem, raciocínio, velocidade de processamento e funções executivas, além de considerar aspectos emocionais e o impacto das dificuldades na vida cotidiana.

Isso é importante porque duas pessoas podem chegar ao consultório dizendo exatamente a mesma coisa: “minha memória está ruim”, mas apresentarem necessidades muito diferentes.

Uma pode estar com dificuldade de atenção devido à sobrecarga e ao estresse. Outra pode apresentar uma alteração mais específica de memória. Outra pode estar enfrentando problemas relacionados ao sono, ao humor ou a condições de saúde.

Por isso, avaliar antes de treinar permite compreender melhor o perfil de funcionamento e, quando houver indicação, construir um trabalho de estimulação cognitiva mais individualizado.

Avaliar, compreender e estimular

Quando indicado, o treino cognitivo pode ser direcionado para habilidades específicas e também para estratégias que possam ser utilizadas no cotidiano.

Podemos trabalhar, por exemplo, estratégias de memorização, organização da rotina, planejamento, atenção, resolução de problemas e flexibilidade diante de mudanças.

O objetivo não é transformar a vida em uma sequência de exercícios. É fazer com que o trabalho tenha significado e possa contribuir para a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida.

Quando procurar uma avaliação?

Não é necessário esperar uma perda importante. A avaliação pode ser indicada quando existem queixas persistentes de memória, atenção, concentração ou organização, especialmente quando começam a interferir no trabalho, nos estudos, nas relações ou nas atividades do dia a dia.

Também pode ser procurada por quem deseja conhecer melhor seu próprio funcionamento cognitivo e receber orientações individualizadas para manter uma rotina cognitivamente ativa.

O objetivo é transformar uma preocupação em informação: compreender o que está acontecendo, identificar potencialidades e dificuldades e pensar em estratégias adequadas.

AVALIAR • COMPREENDER • ESTIMULAR

Depois dos 40, novas possibilidades também começam

Envelhecer não precisa ser pensado apenas a partir das perdas. É também uma fase de novas aprendizagens, experiências, escolhas e possibilidades. O cérebro continua capaz de aprender e se adaptar, e cuidar dele significa criar condições para que essa capacidade seja exercitada ao longo da vida.

Se você tem 40 anos ou mais e percebe mudanças na memória, atenção, concentração ou organização — ou simplesmente deseja conhecer melhor seu funcionamento cognitivo — uma avaliação neuropsicológica pode ser um primeiro passo.

Entre em contato para conhecer o trabalho de avaliação neuropsicológica e estimulação cognitiva.

Rosane do Nascimento
Psicóloga | Especialista em Neuropsicologia
CRP 07/17501

☐ WhatsApp: (51) 99955-2997
☐ Gravataí – Centro
Instagram: @rosanepsico
Site: psicologarosanenascimento.com.br

Referências

World Health Organization. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. 2nd ed. Geneva: WHO, 2026.

World Health Organization. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: WHO, 2019.

World Health Organization. Dementia – Fact sheet. 2026.

World Health Organization. New WHO guidelines: up to 45% of dementia risk could be prevented or delayed. 15 July 2026.