

## TREINO DA MEMÓRIA E DA ATENÇÃO

### OBJETIVOS

Sensibilizar os alunos para a importância da estimulação cognitiva no seu desenvolvimento e dar a conhecer algumas atividades no âmbito do treino da atenção e da memória.

No final do curso os alunos deverão:

- Compreender a importância do treino cognitivo para o seu desenvolvimento enquanto estudante;
- Compreender o mecanismo da atenção e da memória face ao estudo;
- Pesquisar atividades de estimulação cognitiva para treino individual;
- Identificar dinâmicas de grupo como treino cognitivo para estimular a atenção e a memória;
- Adaptar no seu horário semanal exercícios de treino cognitivo.

### METODOLOGIA

Métodos ativos de carácter informal, tendo por base questões de resposta aberta e sem indução de resposta. Dinâmicas de grupo.

### CONTEÚDOS

1. Importância da estimulação cognitiva para o cérebro
2. Memória de trabalho, a curto e a longo prazo; memória auditiva e visual
3. Atenção focalizada e dividida
4. Exercícios práticos para treino da atenção e da memória

**FORMADORA**  
Ana Vasconcelos  
Teresa Hacamo

**DATAS E HORÁRIOS**  
26 de maio

Das 9.00 às 12.00 e  
das 13.30 às 16.30

**DURAÇÃO TOTAL  
DA AÇÃO**  
6 horas

**PÚBLICO-ALVO**  
Alunos do 3º ciclo

**MODALIDADE  
DE FORMAÇÃO**  
Formação contínua

**FORMA  
DE ORGANIZAÇÃO**  
Presencial

**Nº DE ALUNOS**  
Mínimo – 4  
Máximo – 12

**FORMA  
DE AVALIAÇÃO**  
Avaliação formativa

**CUSTO**  
60€