

Impacto do treino cognitivo na qualidade de vida

O que são funções cognitivas?

Como é que usamos funções cognitivas?



O que é que são funções cognitivas?





As funções cognitivas são um grupo de capacidades que desenvolvemos durante a nossa vida para usar em situações do dia-a-dia.

Algumas funções cognitivas são:



- Usar a linguagem
- Trabalhar com números (calcular)
- Resolução de problemas
- Lembrar (memória)
- Prestar atenção aos detalhes
- Utilizar o sentido de posição (orientação espacial)
- Competências sociais e emocionais

Como é que
usamos funções
cognitivas?



Alguns exemplos de como usamos funções cognitivas no dia-a-dia:



- Utilizamos a linguagem para dar e receber informações;
- Usamos cálculo para compreender e usar números;
- Utilizamos a resolução de problemas quando encontramos boas respostas para um problema;



- Usamos a memória quando nos lembramos de momentos passados;
- A atenção ao detalhe é quando nos focamos em algo específico;
- A orientação espacial é a capacidade de saber o que o nosso corpo está a fazer e onde estamos;
- Usamos as nossas competências sociais e emocionais para comunicar com outras pessoas



Dicionário

Encontra aqui explicações para as palavras em **negrito**

Resolução de Problemas

Encontrar uma solução para uma situação difícil ou complexa.