

**Anexos**

# Anexo 1

(Consentimento Informado)

## Declaração de consentimento informado

Vou ler-lhe um pequeno texto. Peço-lhe que ouça com atenção e que faça as perguntas que entender, antes de participar neste estudo. O nosso objectivo é que fique esclarecido(a).

Esta investigação realizada por \_\_\_\_\_, sob coordenação executiva da Professora Doutora Helena Espírito Santo (Psicóloga Clínica e Professora Auxiliar do Instituto Superior Miguel Torga) tem como objectivo estudar as funções cognitivas e emocionais.

Convido-o(a) a participar neste estudo. A sua participação é muito importante. Só precisa de responder a perguntas para vermos como estão as suas funções cognitivas.

As perguntas são feitas em provas que não apresentam riscos e não são invasivas.

O incómodo que poderá vir a ter é o de gastar tempo a responder. Os benefícios que poderá obter deste estudo são indirectos e a longo prazo. A sua ajuda permite compreender o envelhecimento e estabelecer formas de melhorar a saúde cognitiva e psicológica.

A avaliação vai decorrer em quatro sessões, espaçadas no tempo, e realizadas por três pessoas.

É importante que saiba que a sua participação neste estudo é voluntária e pode recusar em qualquer momento, sem que, por isso, seja prejudicado(a) ou afectado no apoio que lhe é dado. Todos os dados recolhidos têm garantia de anonimato, de confidencialidade, e servem somente para investigação científica.

Os investigadores estão disponíveis para qualquer esclarecimento sobre qualquer dúvida acerca do estudo, em qualquer momento.

Contacto dos investigadores:

Helena Espírito Santo: [helenum@gmail.com](mailto:helenum@gmail.com)

Fernanda Daniel: [fernanda-daniel@ismt.pt](mailto:fernanda-daniel@ismt.pt)

Assinatura do Avaliador

Assinatura do entrevistado  
(ou do responsável)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Apêndice 1

(Sessões do PRNG)

## Descrição das sessões do Programa de Reabilitação Neuropsicológica Grupala na ASCRSPF

### Sessão 1

**Exercício 1:** Ano de nascimento: a maioria das idosas responderam corretamente, exceto uma idosa que não conseguia lembrar-se da data. Houve uma situação em que duas idosas tiveram de fazer cálculos simples para descobrir o ano de nascimento da idosa em questão.

Mês/ Estação: a mesma idosa da questão anterior não sabia em que mês, dia e estação do ano se reportava à data.

Local de residência/Distrito: todas as idosas responderam corretamente e ainda falaram de eventos das suas vidas, tais como a mudança de residência e o seu motivo.

**Exercício 2:** do grupo reabilitado apenas uma idosa fez o exercício corretamente e as restantes quatro não assinalaram todas as figuras. Houve entreajuda na correção do exercício.

**Exercício 3:** Animais: no geral as idosas não tiveram grandes dificuldades em nomear animais, sendo que as últimas idosas que fizeram o exercício tiveram mais dificuldade, embora tenham obtido dicas das restantes.

Alimentos: duas idosas tiveram mais dificuldades em nomear alimentos, dando nomes repetidos, por exemplo, ao nomear vários tipos de carnes como se fossem diferentes alimentos. As restantes idosas conseguiram completar a tarefa corretamente.

Nomes de pessoas: a primeira idosa a nomear referiu os nomes de familiares, o que motivou as restantes idosas a seguirem a mesma estratégia.

Cores: as idosas que nomearam cores por último tiveram mais dificuldades, o que é aceitável, dado que não poderiam repetir cores e não existe um espectro muito grande de cores. Estas idosas tiveram como dica olhar para a sala e procurar cores que não tivessem sido referidas.

Profissão: uma idosa teve dificuldades em nomear mais de uma profissão, mas as restantes conseguiram concluir corretamente o exercício, dando nomes de profissões dos familiares.

**Exercício 4:** as idosas não perceberam inicialmente quais e que tipo de animais deveriam nomear, mas após nova explicação não se verificaram dificuldades na conclusão do exercício.

**Exercício 5:** na leitura da notícia todas as idosas estavam atentas. Perante as questões feitas pela terapeuta, a primeira idosa não fixou a rua a que se reportava a notícia, mas respondeu qual o distrito e outra idosa não fixou o dia em que saiu a notícia. A terceira idosa questionada teve dificuldades em responder, obtendo a ajuda de outra. As restantes responderam corretamente.

## **Sessão 2**

**Exercício 1:** as idosas mostraram-se muito participativas.

**Exercício 2:** duas idosas fizeram alguns erros no decorrer do exercício. As restantes idosas conseguiram assinalar as imagens.

**Exercício 3:** foi evidente a frustração de uma idosa por não saber ler, pelo que lhe foi difícil elaborar corretamente o exercício. Apesar da explicação da terapeuta e de outra idosa que percebeu o exercício e sabia ler (explicou que deveria mudar o (O) para o (A) no final de cada palavra) não foi um exercício fácil de concretizar mas, por fim, conseguiu finalizá-lo. Apenas duas idosas concluíram o exercício corretamente com a explicação (mudar o (O) para o (A) no final de cada palavra).

**Exercício 4:** o exercício foi concluído com sucesso, apenas uma idosa teve mais dificuldades, não copiou a imagem igual à apresentada pela terapeuta.

**Exercício 5:** foi notória distração por parte das idosas na concretização deste exercício, mas todas as idosas concluíram correctamente.

## **Sessão 3**

**Exercício 1 (falta de uma idosa por motivos de saúde):** todas as idosas falaram com certa desmotivação sobre o seu passado e da falta de oportunidade para realizarem os seus sonhos, abordaram as diferenças entre os tempos antigos e os atuais. Foi notória a desmotivação especialmente numa idosa que dizia nunca ter sonhado além da vida que teve, apresentou uma postura de aceitação/tristeza à vida dura que passou, apenas falava do que fez como profissão e na fome que passou (eventos somente negativos).

**Exercício 2:** duas das idosas tiveram muitas dificuldades no exercício, pois não perceberam o que era pedido inicialmente. As restantes completaram corretamente o exercício.

**Exercício 3:** todas as idosas fizeram correctamente os exercícios.

**Exercício 4:** duas idosas tiveram dificuldade em reconhecer o dinheiro. Algumas notas diziam nunca ter visto na sua vida. As restantes referiram corretamente o valor do dinheiro.

**Exercício 5:** ninguém se lembrou do dia em que aconteceu a notícia, mas nas restantes questões relativamente à notícia as idosas responderam às questões, embora não fossem exatamente as respostas que seriam consideradas corretas.

#### **Sessão 4**

**Exercício 1:** todas se centraram no trabalho e nas dificuldades passadas na sua vida, mais propriamente na infância. Após falarem sobre o tema, todas se mostravam bem-dispostas a falar dos filhos, dos bailes e passeios/excursões que fizeram. A boa disposição estava presente no exercício, mas demoraram algum tempo até passar à próxima tarefa.

**Exercício 2:** apenas uma idosa errou numa figura geométrica de cor diferente, sendo evidente alguma distração. As restantes idosas não tiveram dificuldades na execução do exercício.

**Exercício 3:** uma idosa, por ser analfabeta, não percebeu bem o exercício, foi necessária ajuda e explicação com exemplos. Conseguiu acertar 7 em 12 palavras antónimas. As 5 palavras restantes foram referidas com a ajuda da terapeuta e do grupo. Outra idosa também teve algumas dificuldades mas percebeu mais rapidamente o exercício em comparação com a primeira idosa acima referida, tendo obtido ajuda em 3 das 12 palavras. As restantes fizeram corretamente o exercício.

**Exercício 4:** todos os elementos acertaram nas questões.

**Exercício 5:** todas responderam as questões corretamente.

#### **Sessão 5**

**Exercício 1:** todas demonstraram interesse nas questões pois sempre participaram em excursões. Contaram muitas histórias das suas excursões.

**Exercício 2:** as idosas demonstraram dificuldades em perceber o exercício, pelo que houve necessidade de o explicar individualmente. A maioria teve dificuldade em fazer o exercício correctamente e apenas uma idosa o concluiu com sucesso.

**Exercício 3:** duas idosas tiveram mais dificuldade em fazer o exercício pelo facto de serem analfabetas. Foi explicado que poderiam nomear palavras através do som, foram dados vários exemplos, o que as ajudou a nomear várias palavras certas. Conseguiram memorizar algumas palavras das colegas do grupo. As restantes conseguiram dizer as palavras, mesmo recorrendo a algumas palavras já indicadas.

**Exercício 4:** uma idosa conseguiu fazer a dobragem sozinha na altura enquanto se explicava o procedimento, pois lembrava-se de fazer o barco em tempos passados. Na sequência da dobragem conseguiu fazer um chapéu e colocou-o na cabeça. Depois de terminar, ajudou outra idosa que teve mais dificuldades na dobragem.

**Exercício 5:** todas as idosas conseguiram responder às questões.

## Sessão 6

**Exercício 1:** uma idosa referiu estar muito cansada, não tinha dormido muito bem na noite passada. Diz não ter uma música preferida, apenas referiu que gosta de fado, mas só se for muito bem cantado, fazendo referência aos fados de Coimbra.

**Exercício 2:** nenhuma das idosas teve dificuldades no exercício, sendo utilizada a técnica que a terapeuta tinha referido para procurar as imagens.

**Exercício 3:** nenhuma das idosas teve dificuldade em responder às questões, tendo estruturado uma narrativa. A dona I.M. foi a que desenvolveu mais a narrativa.

**Exercício 4:** apenas uma idosa não teve dificuldades em concluir o exercício. As restantes tiveram muitas dificuldades por serem analfabetas (não conhecia os números e ficou constrangida), outra idosa não conseguia dizer corretamente a sequência de cinco números. Com a idosa que não reconhecia os números tivemos de fazer outra abordagem (escrever com



traços o número pedido e inicialmente manter a folha para dizer os números invertidos, depois retiraram-se as folhas e fez-se o exercício de memória).

**Exercício 5:** três idosas conseguiram responder acertadamente às questões apresentadas, com a leitura da notícia do jornal, mas as restantes obtiveram ajuda.

## **Sessão 7**

**Exercício 1:** todas as idosas cooperaram bem nas questões, não houve dificuldade na sua execução. A idosa que mais falou tinha tido um fim de semana com a família. Quanto à situação que mais lembrava era o nascimento das suas filhas, o parto feito em casa. As outras idosas falavam das festas e passeios.

**Exercício 2:** apenas uma idosa teve mais dificuldades pois não reconhecia bem os números e confundia o número 5 com o número 2. Mesmo depois de pedido que olhasse para a imagem do número 5 tinha dificuldades. As restantes idosas demoraram muito tempo mas finalizaram o exercício com sucesso.

**Exercício 3:** todas as idosas conseguiram identificar os animais, exceto a gralha, dizendo que não conheciam o animal, mas que era parecido com o corvo. O mocho era confundido com a coruja.

**Exercício 4:** uma idosa teve dificuldades em copiar o desenho, outra fez o desenho ao contrário, de cima para baixo. No exercício de desenho através da memória, a primeira idosa fez o desenho com alguma dificuldade, tendo melhorado na imagem. A segunda idosa acima mencionada já desenhou o desenho corretamente como as restantes idosas.

**Exercício 5:** as idosas não tiveram dificuldades em perceber a notícias. Responderam corretamente e sucintamente às questões.

## **Sessão 8**

**Exercício 1:** quando questionada a 1.<sup>a</sup> questão, todas falaram que a adolescência foi a trabalhar. Por isso continuámos com as questões alternativas, sendo estas questões as que os

idosos responderam com maior facilidade. Todas as idosas participaram embora tenha sido notório um certo negativismo no teor da conversa.

### **Exercício 2:**

**Grupo:** Foi muito complicado as idosas associarem as caras às emoções. Foi necessária ajuda em determinadas emoções. Foi questionado como seria a sua cara/expressão em determinada emoção e pedido que a idosa a reproduzisse. Não foi um exercício de fácil aplicação, fomos excluindo cara a cara para cada emoção. No final, após terem associado a figura a cada emoção, foi pedido que repetissem e associassem as emoções a gesto de mãos. Nas mãos, as idosas colocaram primeiro cada mão consoante a cara, e uma a uma foi corrigido. Foi assinalado e reproduzido/encenado pelo terapeuta, (tendo em conta a dificuldade de todas as idosas no exercício presente) a cara/emoção para cada mão. (ex: quando uma pessoa sente raiva coloca as mãos como? – reproduza as mãos que estão ainda por escolher e diga o que sente?)

**Exercício 3:** apenas uma idosa errou. As restantes acertaram nas questões.

**Exercício 4:** uma idosa conseguiu repetir corretamente todas as frases. Outra idosa teve dificuldades na segunda frase. Outra idosa disse na 2.<sup>a</sup> frase (“o cão fugiu para baixo da cama”; “o gato/cão fugiu para baixo da cama”) em vez de “o gato fugiu do cão para baixo da cama”. À terceira tentativa disse a frase corretamente.

Outra idosa disse corretamente as primeira e segunda frase. Na terceira frase teve mais dificuldades em nomeá-la (a dona “Manuela vai fazer exames médios; para a semana a dona Manuela vai fazer exames médicos”) em vez da frase correta “para a semana, a dona Manuela vai a Coimbra fazer exames médicos”.

**Exercício 5:** desde início as idosas ao serem questionadas sobre a notícia lida, mostraram-se entusiasmadas pela mesma. Responderam a todas as questões. Uma idosa falou sobre a sua experiência da notícia.

## **Sessão 9**

**Exercício 1 (falta de uma idosa, motivo consulta médica):** uma idosa demonstrou uma postura moralmente aceite sobre como procedia na situação exposta enquanto que outra diz discordar utilizando a situação atual do país (crise) para a sua ação. Quanto à questão sobre ir

ao jantar com o Presidente de República, uma outra idosa quis dar a sua opinião após a resposta de outra idosa. Desta forma, nas outras questões todas as idosas davam a sua opinião.

**Exercício 2:** uma idosa fez sem dificuldades o exercício, apenas fez a observação de que as figuras eram muito pequenas. Não olhou muitas vezes para a imagem. Outra idosa teve algumas dificuldades em encontrar os carros, tendo colocado algumas cruces num carro com características semelhantes. Sabia utilizar a técnica dada pela terapeuta apesar dos erros. Outra idosa utilizou a técnica dada pela terapeuta, embora tenha apresentado dificuldades em ver as diferenças entre duas figuras. Nas últimas 4 linhas do exercício conseguiu fazer sem ajuda e de seguida, corrigiu as cruces erradas inicialmente colocadas.

**Exercício 3:** duas idosas conseguiram fazer o exercício sem ajuda, embora tivesse sido necessário explicar duas vezes. Outra idosa obteve ajuda colocou corretamente alguns elementos e outros não, ficou de fora um cartão. Foi questionado, cartão a cartão, o que seria, e referiu que o príncipe era a velhinha. Com ajuda para identificar os cartões conseguiu, após a leitura da história, colocar os cartões pela ordem correta. Outra idosa tinha inicialmente os cartões pela ordem: menina, ovo, velhinha, soberba, pedra, príncipe. Foram questionados o que eram os cartões? Respondeu corretamente. Foi lida novamente a história e colocou corretamente a ordem dos cartões. Apenas uma idosa conseguiu fazer o exercício corretamente sem ajuda, as restantes obtiveram ajuda das colegas e da terapeuta.

**Exercício 4:**

**Grupo:** Todas as idosas seguiram as dicas, embora uma idosa tenha tido um pouco de dificuldade em realizar as dobragens do papel corretamente. Após a conclusão da rã, todas as idosas tentaram fazer com que estas saltassem.

**Exercício 5:**

Todas as idosas responderam corretamente às questões. Para saber o dia da semana, foi possível através de contas tendo como orientação o dia da semana que o programa era aplicado. Outra idosa não sabia o local das notícias e as restantes conseguiram responder corretamente.

## Sessão 10

**Exercício 1:** uma idosa diz que trabalhou como empregada doméstica e diz que se tivesse agora 15 anos estaria a estudar. A segunda idosa estaria a estudar, diz que sempre quis ser enfermeira e não teve oportunidade. A terceira idosa diz que se tivesse 30 anos estava a trabalhava, estava casada e com filhos. Depois de colocada a questão “Se tivesse agora 30 anos que faria?” indicou “Tinha de trabalhar para ganhar mas ia às festas e aos bailes”. Sendo difícil conseguir que a idosa pudesse sair desse patamar, afirmava apenas o que fez na sua vida. Outra idosa responde que se tivesse agora 40 anos ia passear, pois diz que gostava de excursões, tal como a quinta idosa refere “Gostava muito de ir aos bailes e festas.” perante a questão “Se tivesse 50 anos o que faria?”.

**Exercício 2:** a primeira idosa teve dificuldades em perceber o exercício possivelmente devido ao cansaço que evidenciava. A terapeuta teve de a ajudar individualmente. A técnica, linha a linha, foi utilizada mas errou em alguns elementos. A segunda idosa após uma segunda explicação, conseguiu fazer corretamente as últimas 3 linhas. Outra idosa teve dificuldade no exercício especificando que as imagens serem pequenas, teve de ter explicação individual, mas depois conseguiu fazer sozinha embora com supervisão enquanto fazia o exercício. A quarta idosa fez corretamente as últimas duas linhas, embora tivesse dificuldade em perceber o exercício. Por fim, a última idosa obteve ajuda, apesar de serem apenas 2 erros, conseguindo corrigir os erros após uma nova explicação.

**Exercício 3:** uma idosa disse que não reconhecia o dinheiro por ser muito pequeno. Conseguiu memorizar os cartões e obteve de ter ajuda nas contas. Sujeito 2- Teve ajuda nas contas e não conseguiu memorizar os cartões. Se fosse em dinheiro dizia saber. Nas contas precisou de ajuda para completar os 5 euros. Sujeito 3- Teve ajuda da dona Ilda. Devido ao cansaço não estava a conseguir fazer contas, mas com algum tempo conseguiu indicar o troco correto.

**Exercício 4:** a primeira idosa teve algumas dificuldades em perceber as imagens. Sabia dizer os passos mas colocou a ordem das imagens de forma errada. A segunda idosa assinalou bem os passos mas não as colocou corretamente na ordem. Duas idosas fizeram o exercício corretamente. A última idosa nomeou corretamente os passos apesar de errar na ordem das imagens.

**Exercício 5:** todas as idosas responderam bem às questões. Foi proporcionada uma “despedida” destes momentos de estimulação e questões sobre outros exercícios.

# Apêndice 2

(PRNG)

## **Programa de Reabilitação Neuropsicológica Grupal (PRNG)**

O Programa de Reabilitação Neuropsicológica Grupal (PRNG) foi projetado pelo Departamento de Investigação & Desenvolvimento do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) e apresentado à Associação Social, Cultural e Recreativa S. Paulo de Frades, com o objetivo de reabilitar o funcionamento cognitivo, emocional e afetivo dos idosos do centro de dia, proporcionando momentos de interação com o grupo, entre outros. É constituído por dez sessões, sendo cada sessão dividida em cinco exercícios, com o objetivo de trabalhar várias áreas cognitivas, tais como as funções executivas, a memória, a linguagem expressiva, o cálculo, a atenção, a praxia, etc.

### **Sessão 1**

**Exercício 1:** São requeridos a cada idosa os seus dados sociodemográficos (idade, data de nascimento, localidade de residência entre outras) de forma a que o idoso seja orientado para a realidade.

**Exercício 2:** É dada a cada idosa uma folha com 30 imagens, sendo-lhes pedido que procure, identifique e assinale a imagem que é apresentada pela terapeuta.

**Exercício 3:** É escolhida uma idosa para iniciar a primeira ronda, pedindo-lhe que diga três palavras de diferentes categorias e assim sucessivamente com as restantes (cada sujeito tem de dizer três palavras, em cada categoria).

**Exercício 4:** Baralham-se seis cartões com imagens dos animais, colocando-se à frente de cada idosa. Foi pedido que identificassem os animais pela ordem dada pela terapeuta.

**Exercício 5:** Leitura de uma notícia de jornal aos idosos e formulação de questões referentes à mesma.

### **Sessão 2**

**Exercício 1:** É pedido a cada idoso que responda a questões sobre o seu dia a dia e compare os seus hábitos atuais com os do passado.

**Exercício 2:** É dada a cada idosa uma folha com 36 imagens, sendo-lhes pedido que procure, identifique e assinale com uma cruz todas as imagens iguais à assinalada pelo terapeuta.

**Exercício 3:** Faz-se corresponder uma lista de palavras apresentada a cada idosa, sendo pedido que diga o seu feminino.

**Exercício 4:**

É pedido a cada idosa que copie um desenho que está no cartão demonstrado pela terapeuta e que o volte a desenhar de memória.

**Exercício 5:** Leitura de uma notícia de jornal aos idosos e formulação de questões referentes à mesma.

### **Sessão 3**

**Exercício 1:** É pedido a cada idoso que responda às questões sobre eventos da sua vida e questionam-se possíveis sonhos relativos aos eventos.

**Exercício 2:** É dada a cada idosa uma folha de exercício com 35 imagens, sendo-lhes pedido que procure, identifique e assinale com uma cruz a imagem apresentada pelo terapeuta.

**Exercício 3:** Dar instruções de movimentos físicos aos membros do grupo e pedir que executem todos ao mesmo tempo.

**Exercício 4:** É dada a cada idosa uma folha de exercício com imagens de moedas e notas, sendo-lhes pedido que identifique a nota ou moeda solicitada.

**Exercício 5:** Leitura de uma notícia (exercício igual aos das outras sessões).

### **Sessão 4**

**Exercício 1:** É pedido a cada idosa que responda a questões relativas a eventos de diferentes fases da sua vida.

**Exercício 2:** É dada a cada idosa uma folha de exercício com 30 figuras, sendo-lhe pedido que procure, identifique e assinale com uma cruz todas as figuras iguais à da imagem apresentada pela terapeuta.

**Exercício 3:** Apresenta-se uma lista de palavras a cada idosa pedindo-lhe que corresponda o seu antónimo.

**Exercício 4:** É dado a cada idosa um cartão com cinco imagens de vários objetos. Pede-se às idosas que apontem para o objeto solicitado em cada ação referida pela terapeuta.

**Exercício 5:** Notícia de um jornal.

### **Sessão 5**

**Exercício 1:** É pedido a cada idosa que responda a questões sobre eventos de vida, de forma a situar-se geograficamente e resgatando lembranças positivas sobre os mesmos.

**Exercício 2:** É pedido que procure, identifique e assinale com uma cruz a figura que em cada linha é diferente da coluna do lado.

**Exercício 3:** Este exercício realiza-se em várias rondas. É escolhida uma idosa para iniciar a primeira ronda, pedindo-lhe que diga três palavras diferentes começadas pela letra pedida pela terapeuta, e assim sucessivamente.

**Exercício 4:** A terapeuta demonstra a criação de uma figura de papel através de dobragens sucessivas. Aa idosos devem acompanhar passo a passo.



**Exercício 5:** Notícia de um jornal.

### **Sessão 6**

**Exercício 1:** É pedido a cada idosa que responda a questões sobre os seus cantores e suas músicas favoritas.

**Exercício 2:** É dada a cada idosa uma folha de exercício com 64 figuras e é pedido que procure, identifique e assinale com uma cruz todas as figuras iguais à imagem apresentada pela terapeuta.

**Exercício 3:** A cada idosa é apresentado um cartão com um tema/ação e é lhe pedido para descrever o que vê. Espera-se que cada idosa construa frases e elabore narrativas descritivas.

**Exercício 4:** São lidos alguns algarismos a cada idosa, sendo-lhes pedido que repitam os números pela mesma ordem que ouviram e, em seguida, que repitam os mesmos números mas pela ordem inversa.

**Exercício 5:** Notícia de um jornal.

### **Sessão 7**

**Exercício 1:** É pedido a cada idosa que descreva quais os eventos de vida positivos relativos à semana e mês anterior.

**Exercício 2:** É dada a cada idosa uma folha de exercício com 25 algarismos e é pedido que procure, identifique e assinale com uma cruz o número apresentado pelo terapeuta.

**Exercício 3:** É pedido a cada idosa que identifique o nome dos animais apresentados.

**Exercício 4:** A cada idosa é dado um cartão com uma figura e é pedido que o copie numa folha. Passado algum tempo, é pedido que desenhe novamente a figura de memória.

**Exercício 5:** Notícia de um jornal.

### **Sessão 8**

**Exercício 1:** É pedido a cada idosa que responda às questões relativas a eventos de vida.

**Exercício 2:** É pedido às idosas para identificar as emoções e sentimentos manifestos de algumas figuras apresentadas pela terapeuta.

**Exercício 3:** É dado a cada idosa um cartão com cinco imagens de objectos. Em seguida, pede-se que identifiquem os objetos perante as indicações da terapeuta (ex: apontar o objeto que está em cima do lado direito).

**Exercício 4:** É pedido que repita as frases lidas pelo terapeuta, sendo que, no decorrer do exercício, são dadas frases com maior dificuldade.

**Exercício 5:** Notícia de um jornal.

## Sessão 9

**Exercício 1:** É pedido a cada idosa que responda a questões perante determinadas situações, colocando-as em situações e cargos diferentes do que vivenciou.

**Exercício 2:** É dada a cada idosa uma folha de exercícios com 64 imagens e é-lhe pedido que procure, identifique e assinale com uma cruz todos as figuras iguais à imagem apresentada pela terapeuta.

**Exercício 3:** É lida uma história e pedido que ordene alguns cartões de acordo com a ordem da história.

**Exercício 4:** A terapeuta demonstra dobragens sucessivas para construir uma figura de papel, para que os idosos acompanhem passo a passo.

**Exercício 5:** Notícia de um jornal.

## Sessão 10

**Exercício 1:** É pedido a cada idosa que responda a uma das questões sobre reminiscência.

**Exercício 2:** É dada a cada idoso uma folha de exercício com duas colunas com várias figuras geométricas em cada coluna. É pedido que procurem, identifiquem e assinalem com uma cruz a figura em cada linha que é diferente na coluna ao seu lado.

**Exercício 3:** Dão-se a cada idosa vários cartões com imagens de moedas e notas. É pedido que imaginem que estão a fazer uma compra e, ao pagar, terão de verificar o troco que deveriam receber e exemplificar com os cartões.

**Exercício 4:** São dados a cada idosa cartões de uma sequência de determinada ação. É pedido a cada idosa que os coloque pela ordem correta de execução, dessa mesma tarefa.

**Exercício 5:** Notícia de um jornal.

# Apêndice 3

(Gráfico das variáveis emocionais e afetivas)

## Tabelas da Evolução das Variáveis Emocionais e Afetivas

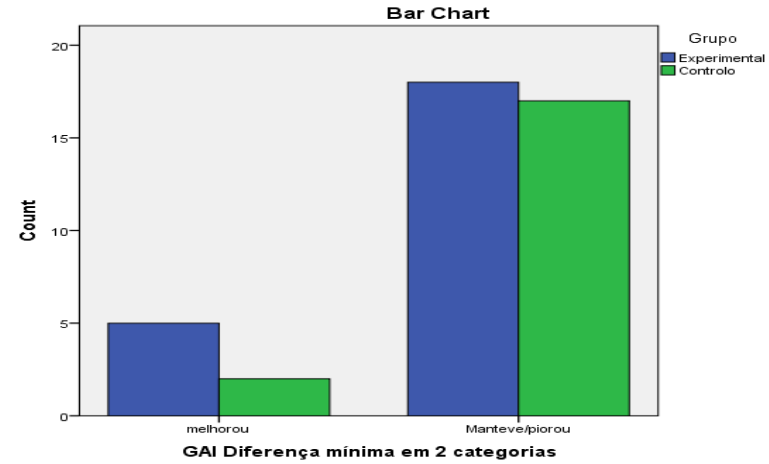
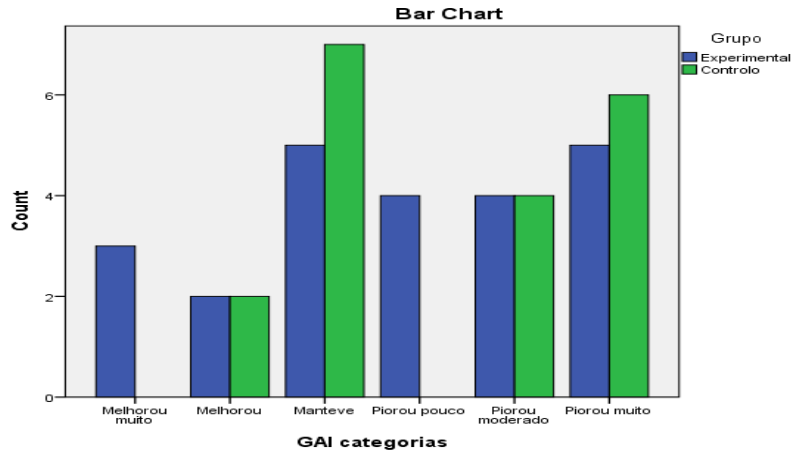


Figura 1 – Evolução das Pontuações Médias do GAI Categorizadas segundo o Tamanho de Efeito de Cohen (*melhoria pequena; melhoria moderada; e melhoria grande; manutenção; pioria fraca; pioria moderada; pioria grande*) e Recodificada em Duas Categorias (*diferença mínima importante* toda a melhoria e *manutenção/pioria* as restantes situações).

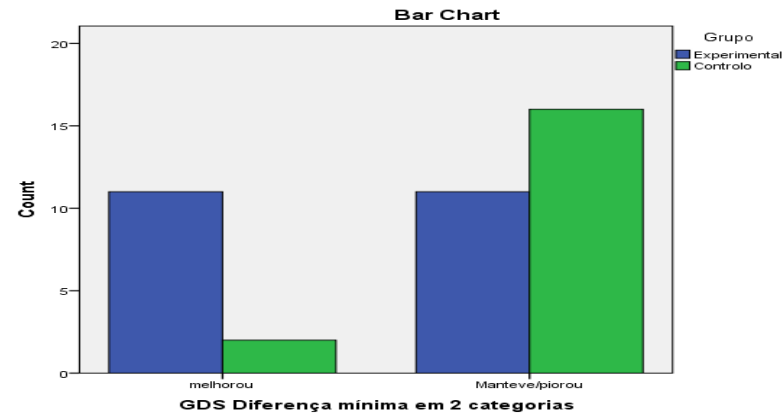
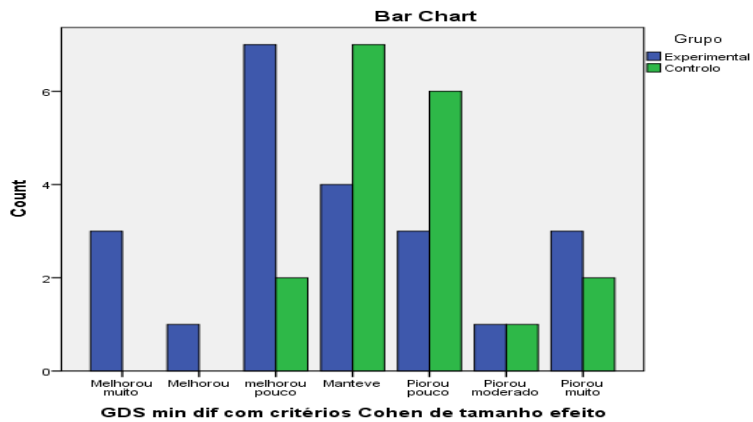


Figura 2 – Evolução das Pontuações Médias do GDS Categorizadas segundo o Tamanho de Efeito de Cohen (*melhoria pequena; melhoria moderada; e melhoria grande; manutenção; pioria fraca; pioria moderada; pioria grande*) e Recodificada em Duas Categorias (*diferença mínima importante* toda a melhoria e *manutenção/pioria* as restantes situações).

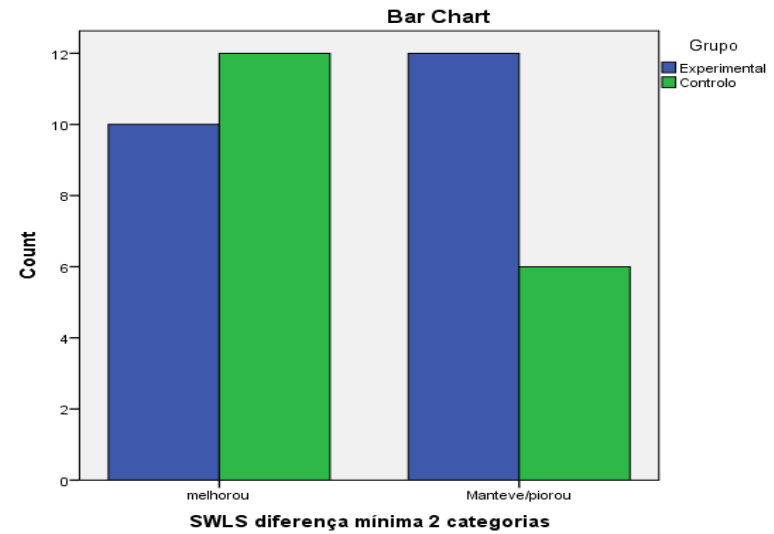
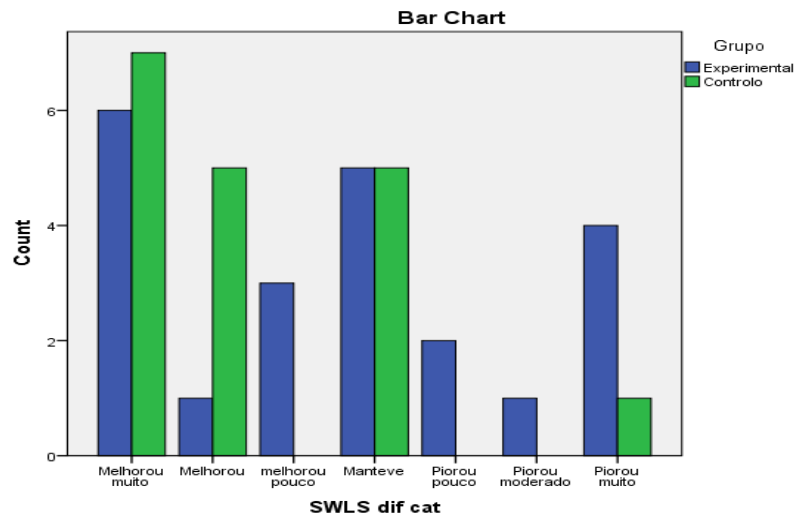


Figura 3 – Evolução das Pontuações Médias do SWLS Categorizadas segundo o Tamanho de Efeito de Cohen (*melhoria pequena; melhoria moderada; e melhoria grande; manutenção; pioria fraca; pioria moderada; pioria grande*) e Recodificada em Duas Categorias (*diferença mínima importante* toda a melhoria e *manutenção/pioria* as restantes situações).

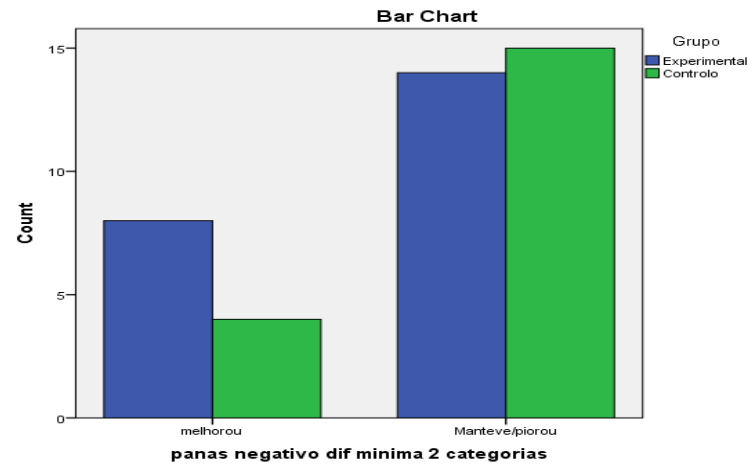
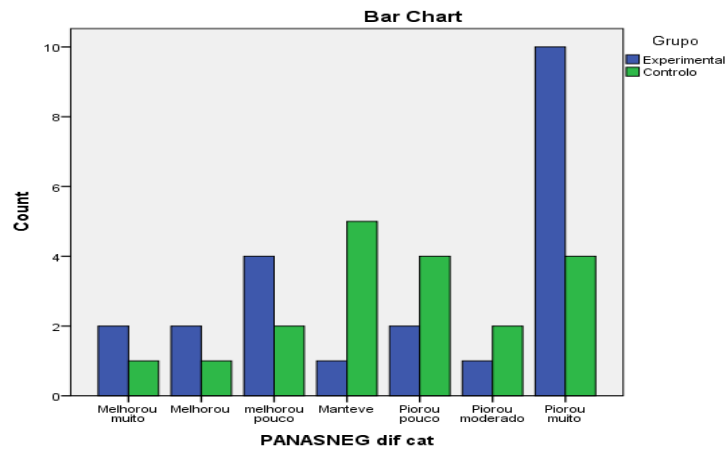


Figura 4 – Evolução das Pontuações Médias do PANAS Negativo Categorizadas segundo o Tamanho de Efeito de Cohen (*melhoria pequena; melhoria moderada; e melhoria grande; manutenção; pioria fraca; pioria moderada; pioria grande*) e Recodificada em Duas Categorias (*diferença mínima importante* toda a melhoria e *manutenção/pioria* as restantes situações).

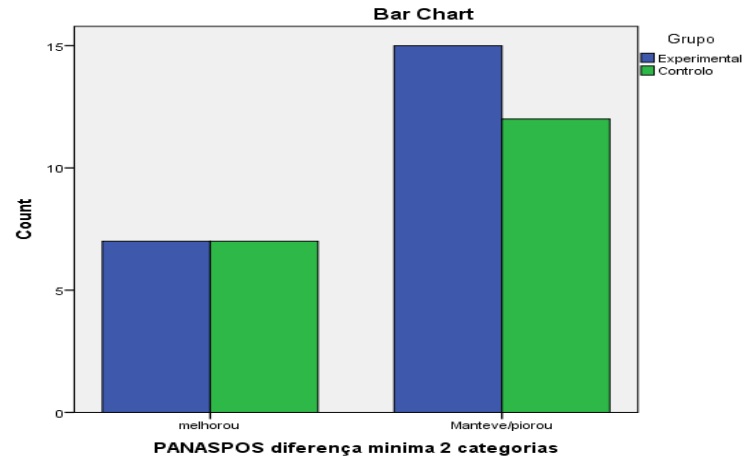
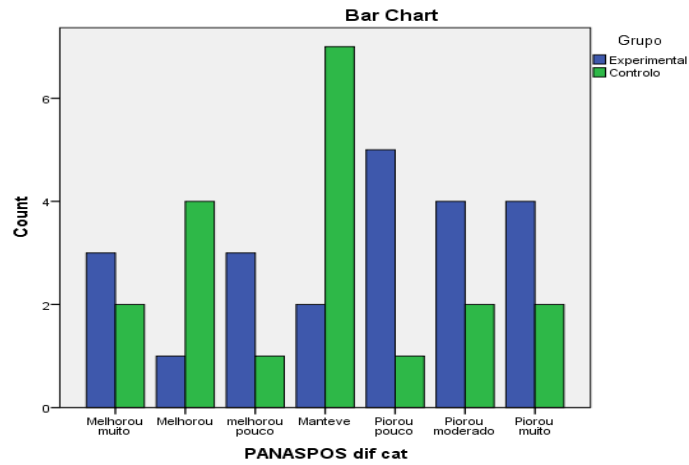


Figura 5 – Evolução das Pontuações Médias do PANAS Positivo Categorizadas segundo o Tamanho de Efeito de Cohen (*melhoria pequena; melhoria moderada; e melhoria grande; manutenção; pioria fraca; pioria moderada; pioria grande*) e Recodificada em Duas Categorias (*diferença mínima importante toda a melhoria e manutenção/pioria as restantes situações*).

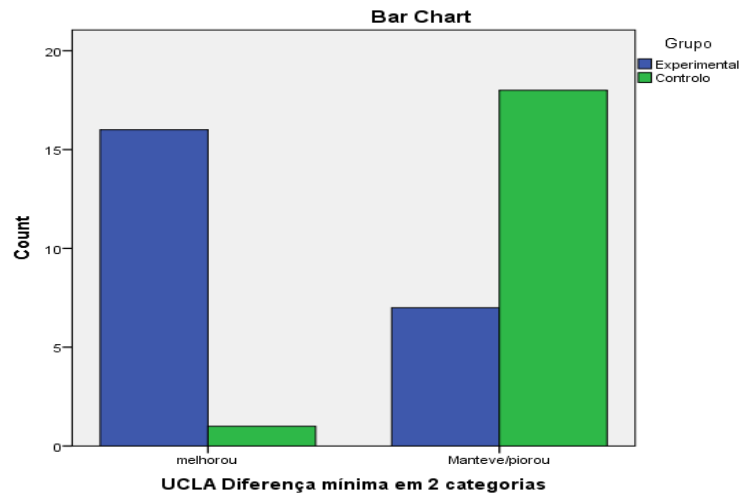
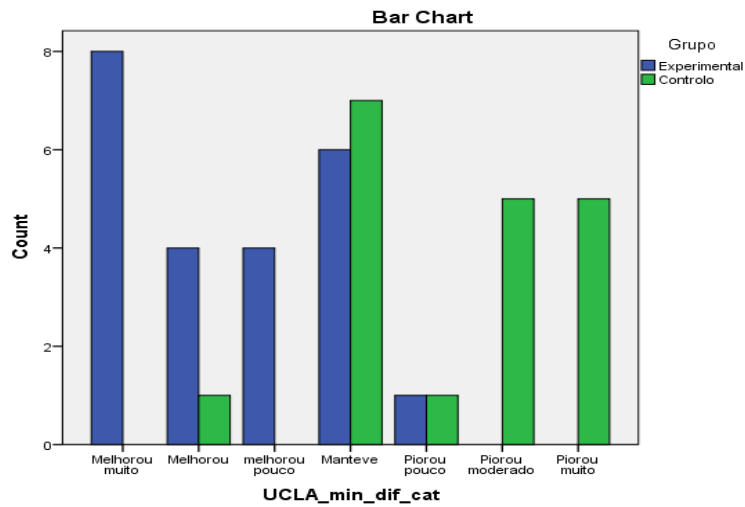


Figura 6 – Evolução das Pontuações Médias do UCLA Categorizadas segundo o Tamanho de Efeito de Cohen (*melhoria pequena; melhoria moderada; e melhoria grande; manutenção; pioria fraca; pioria moderada; pioria grande*) e Recodificada em Duas Categorias (*diferença mínima importante toda a melhoria e manutenção/pioria as restantes situações*).