



**Resultados da aplicação do Programa de Memória 65+ numa amostra  
portuguesa: estudo preliminar**

Juliana Patrícia Lopes Rodrigues Nº 24876

**Orientada por:**  
Professora Doutora Yamisel Chong Espino

**Maia, Outubro, 2016**

## **Resumo**

A maioria das pessoas que atravessam um envelhecimento normal tem queixas subjetivas da memória, o que traz um certo desconforto em causa a qualidade de vida destes indivíduos e, como tal, existem alguns programas de treino cognitivo que tentam, de alguma forma, ajudar a minimizar este tipo de queixas. Um deles é o Programa Memória 65<sup>+</sup>, muito conhecido no âmbito internacional, mas pouco popular na população portuguesa. O presente estudo teve como objetivo principal a análise dos resultados do Programa de Memória 65<sup>+</sup> numa amostra portuguesa. Neste estudo participaram 61 sujeitos, em que 43 foram incluídos no grupo experimental e os restantes 18 fizeram parte do grupo de controlo. O Programa de Memória 65<sup>+</sup> é constituído por 16 sessões com três níveis de dificuldade, aplicado uma vez por semana com a duração de 60 minutos cada, onde são aprendidas técnicas mnemónicas que ajudem, de alguma forma, a melhorar o rendimento na memória das pessoas com queixas subjetivas de memória. Os resultados demonstraram que as pessoas mais velhas sujeitas ao Programa de Memória 65<sup>+</sup> melhoram o seu desempenho no nível do HVLT livre a longo prazo ( $p= 0,000$ ), assim como no nível do HVLT ajuda semântica a longo prazo ( $0,000$ ).

***Palavras-Chave:*** Programa de Memória 65<sup>+</sup>, Envelhecimento, Memória