

# Qual é o impacto do isolamento social no nosso cérebro?



*"Nenhum homem é uma ilha, isolado em si mesmo; todos são parte do continente."*

- John Donne (1572-1631)

## OS EFEITOS COGNITIVOS DO ISOLAMENTO SOCIAL PROLONGADO

### Córtex

#### Pré-Frontal

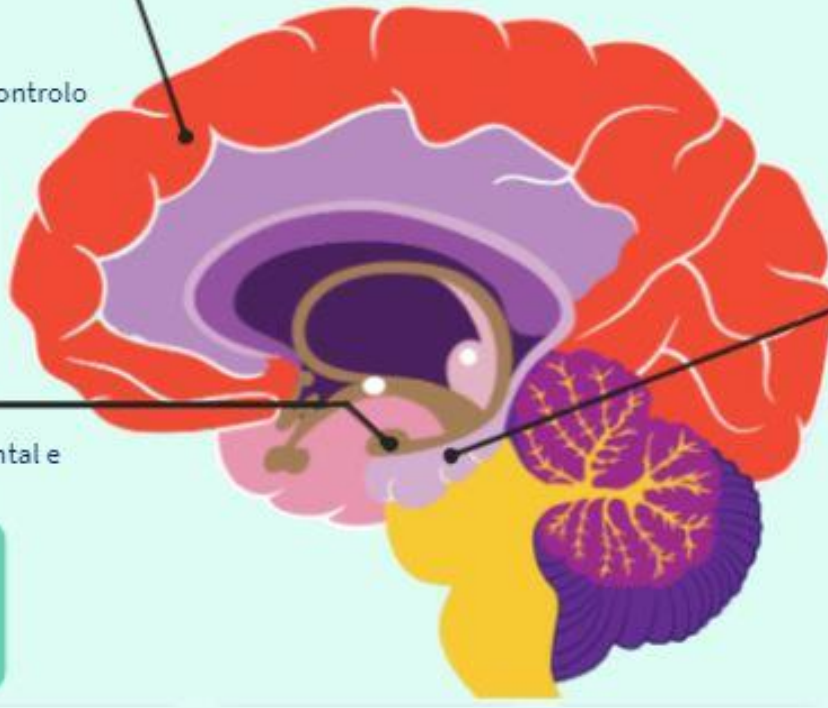
Relacionado com a tomada de decisões e desempenha um papel importante no controlo emocional e na personalidade

Alterações nos processos de sinalização e redução do volume cerebral no córtex pré-frontal

#### Amígdala

Desempenha funções a nível comportamental e emocional.

Amígdala apresenta um tamanho reduzido



#### Hipocampo

Intevém no processo de aprendizagem, na memória a curto, longo prazo e memória espacial

Hipocampo menor que o normal, diminuição da capacidade de aprendizagem e memória

## QUAIS OS RISCOS PARA A SAÚDE?



Stress Elevado



Aumento do risco da Alzheimer ou Demência



Aumento do risco de AVC



Abuso de Substâncias Psicoativas



Ansiedade, depressão e alterações comportamentais

## COMO LIDAR COM O ISOLAMENTO?



Manter o contacto com amigos e família



Manter uma alimentação saudável



Fazer exercício físico (se possível)



Começar um *hobby* novo



Manter um horário de sono regular

No caso de precisar de Apoio Psicológico poderá falar com um psicólogo através deste nº: 22 04 11 200 da ARSNorte - dias úteis - das 8h às 20h

