

REVISTA

REGER *Viver+*

Ano 2 – Número 4 - 2018



**Lembre-se de cuidar
da sua memória**

**Alzheimer: um mal que
merece atenção**

**Práticas simples para
exercitar o cérebro**

Oficina de memória

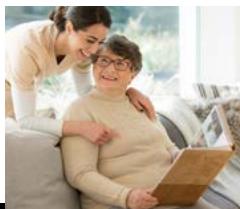
AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR

04 EDITORIAL

Lembre-se de cuidar da sua memória



Alzheimer: um mal que merece atenção



06

08 Práticas simples para exercitar o cérebro



Oficina de memória

09

10 VIVER +



Sobre essa Revista

A Revista REGER Viver + tem como objetivo levar um conteúdo informativo através de artigos relacionados aos eventos realizados no Hospital REGER, apresentando ao público geral o trabalho realizado por sua equipe interdisciplinar. Além disso, desenvolveremos nosso conteúdo em cada edição conforme o seu interesse.

EXPEDIENTE

Revista REGER Viver +

Produção e Edição: Molotov Propaganda & Branding

DADOS CADASTRAIS

Razão Social
Hospital REGER | HOSPITAL DE RETAGUARDA E REABILITAÇÃO GERIÁTRICA REGER LTDA - ME

CNPJ

09.646.519/0001-16

Endereço

Rua Prudente Meireles de Moraes, 646 - Vila Adyana - São José dos Campos/SP
CEP 12243-750

Telefone geral

(12) 3923.3251 | 3942.2009

E-mail

admin@hospitalreger.com.br

Home Page

www.hospitalreger.com.br

Redes Sociais

www.facebook.com/hospitalreger
www.instagram.com/hospitalreger

Mande sua opinião ou sugestões de pauta para as próximas edições. Envie uma mensagem para:
revista@hospitalreger.com.br

LEMBRE-SE DE CUIDAR DA SUA MEMÓRIA



Quem nunca pediu a São Longuinho para encontrar algo perdido? Quem nunca pensou em como se afastar “do alemão” (o Alzheimer)? A memória nos constitui, perdê-la é como deixar de existir. Porém, por mais que isso seja óbvio, nem sempre cuidamos dela como deveríamos. As dicas que temos são válidas e razoáveis o suficiente para não ficarmos parados, esperando o pior. Então, por exemplo, no São Longuinho, dar os 3 pulinhos nos lembra que fazer exercícios é uma das

principais atitudes para manter a saúde do cérebro. É difícil começar, sair da inércia, criar o hábito que sabemos que nos trará benefícios, mas o assunto é tão sério, que “deixar estar para ver como é que fica” não é lá muito interessante. A memória acontece em 3 etapas: primeiro, adquire um conhecimento e para isso é necessário estar atento, receptivo. Em seguida armazeno o que interessa, primeiro no curto prazo, depois no longo prazo e integro com outras experiências que já tive. Finalmente, quando preciso, evoco, acesso a informação armazenada e, para isso, também é importante estar descansado, motivado e com o aparelho mental em boas condições. Podemos também pensar nas etapas da memória da seguinte forma: temos uma experiência emocional calcada num vínculo afetivo, algo ou alguém que gostamos. Essa experiência se finda e gera um traço de memória e um resíduo - o desejo. Quando o desejo reaparece frente a uma situação semelhante à original, mas não pode ser repetida, evocamos a memória, o que pode gerar desde uma lembrança nostálgica até uma situação de busca de suprir a falta de alguma outra maneira, de forma criativa. Em condições de outra constituição mental, podem surgir alucinações que fazem com que a memória equivalha à realidade perceptiva, ou seja, a alucinação pode ter um sentido para quem a experimenta. Porém, tudo estando em ordem - atenção, motivação, cérebro intacto, saúde global, teremos uma evocação de algo que ocorreu, bom

ou ruim e, como disse, é o conjunto dessas memórias que nos definem. O que mais fazer para favorecer um bom funcionamento mental? Já disse que o exercício físico é fundamental. De preferência exercícios aeróbicos, que favoreçam a saúde do sistema cardiocirculatório. Mas, além disso, as pessoas recorrem a palavras cruzadas que, porém, podem se tornar repetitivas (pinha = ata só existe em palavras cruzadas!) e demandam pouca interação social. Melhor que isso seriam atividades em grupo, pois a memória é um fenômeno emocional, onde a interação, o olho no olho ajudam bastante a desenvolver conexões neurais, a melhorar a lembrança de eventos. A leitura aumenta nosso repertório, estimula a criatividade e a imaginação e, melhor ainda, podemos fazer resenhas do que lemos, discutir com outras pessoas, criar um interesse específico, enfim, faz parte do rol de atividades positivas para quem quer cuidar da mente. Outro mal a se combater é a depressão, o isolamento social, a apatia, a desmotivação, o desamor, a rotina, a falta de novos interesses, enfim, para desenvolvermos nosso cérebro é fundamental sairmos da zona de conforto. Precisamos todos os dias renovar nossas esperanças de um dia melhor. Todos os dias, buscar novos interesses. Aprender novas habilidades. Favorecer o contato com os amigos e, por que não, fazer novos amigos. Aprender um segundo idioma e tudo o que isso significa: interessar-se por outra cultura, outros hábitos, outros autores... A esta altura você já percebeu que não há uma receita de bolo. Cuidar da memória é o mesmo que cuidar

de si mesmo. A primeira pessoa que devemos amar somos nós mesmos e aí sim, inteiros e saudáveis, amarmos aqueles que nos são caros. Daí, lembrarmos e sermos lembrados vai se tornando natural, gostoso, prazeroso. Bons dias criam boas lembranças, maus dias são para se esquecer - e se tornar esquecido! Todos temos dias ruins e nos lembramos deles, mas se essa experiência for evitada de sentimentos mal resolvidos - culpa, decepção, frustração, medo etc., talvez nossa mente prefira esquecer. Então, finalmente, e quando acontecem os esquecimentos? Que fazer? Primeiro, não desesperar, pois esquecimentos sempre ocorrem. Não somos computadores, não lembramos de fatos de maneira automática. Daí, se estes esquecimentos vão se tornando muito frequentes ou sérios, é o caso de passar por um médico para uma avaliação mais cuidadosa, buscando causas comuns de déficits funcionais os mais variados. Só então, depois de uma avaliação muito bem-feita, inclusive psicológica, é que se pensa em um déficit neurológico. Muito, muitíssimo improvável. No mais das vezes, as queixas de memória são apenas sinalizadoras de condições outras, não de Alzheimer. Concluindo, cada vez que nos lembrarmos do São Longuinho, convém por a mão na consciência e pensar se 3 pulinhos são o suficiente para combater o esquecimento.



ALZHEIMER: UM MAL QUE MERECE ATENÇÃO

Ele chega silencioso, sem avisar e quando menos esperamos já está fazendo parte de nossas vidas. De caráter neurodegenerativo, o Mal de Alzheimer se agrava com o decorrer do tempo, mas pode ser retardado com carinho, dedicação e com uma abordagem multiprofissional adequada.

A doença começa com uma perda gradativa da memória recente, que é aquela responsável por armazenar informações do momento, como onde deixamos as chaves da nossa casa, por exemplo. Com o tempo, os portadores da doença começam a esquecer de coisas importantes como nome de familiares próximos e até os seus próprios endereços.

Infelizmente, o Alzheimer não tem cura, mas há tratamentos e práticas eficazes que podem fazer toda a diferença. Exercitar a mente e aprender novas habilidades pode proteger o nosso cérebro e retardar a doença. Mantenha a mente desafiada com atividades como leitura ou com jogos de tabuleiros, que proporcionam interação social. Uma rotina mais saudável com alguns exercícios e uma alimentação mais leve também são fortes aliados do idoso.

Essas são só pequenas atitudes que podem auxiliar o atraso da doença. O idoso que é diagnosticado com Alzheimer deve procurar os cuidados médicos o mais rapidamente possível.

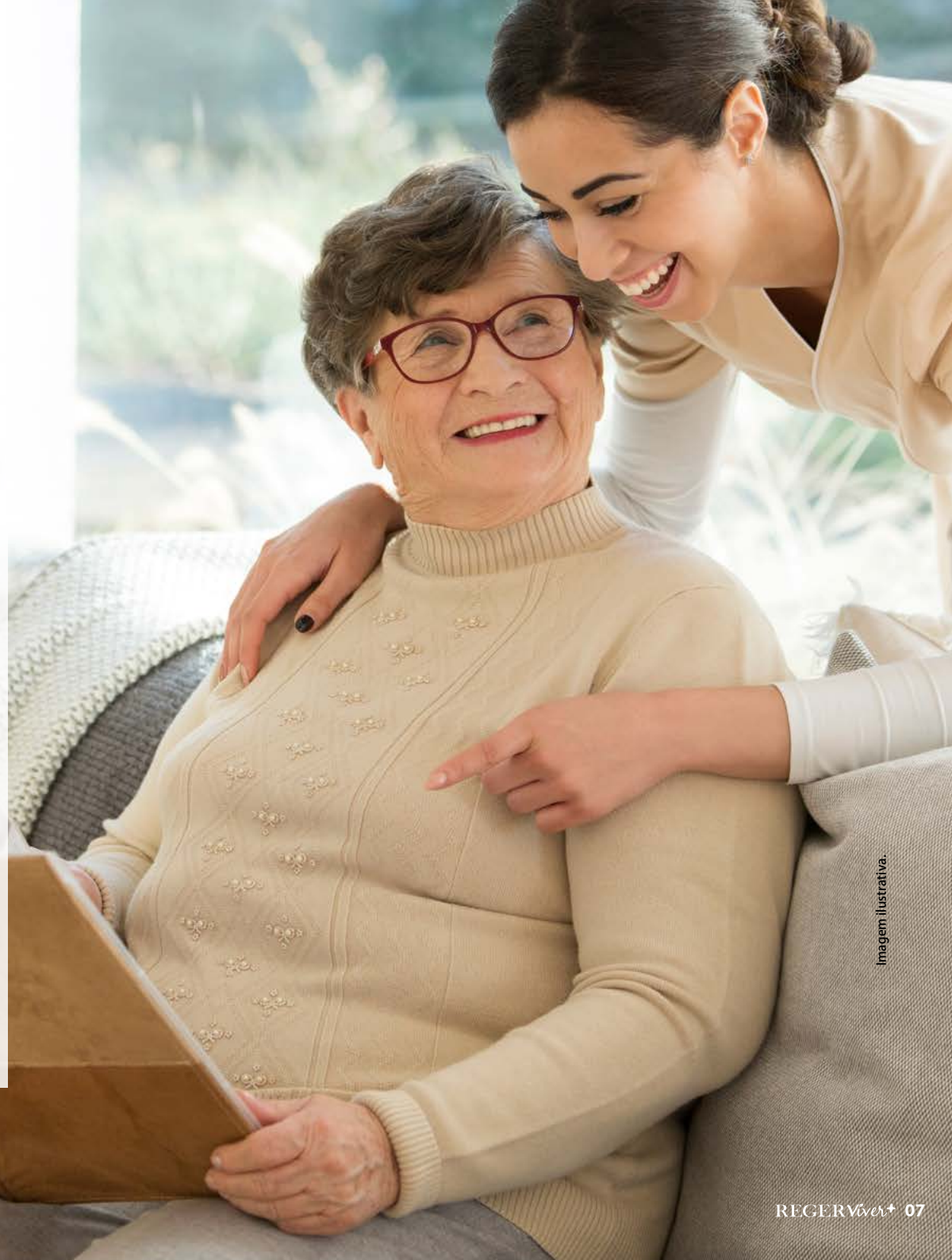




Imagem ilustrativa.


Práticas simples para exercitar o cérebro

À medida que o tempo passa, a nossa capacidade de armazenar informações diminui. Isso acontece devido ao desgaste do tempo e às doenças degenerativas como Alzheimer. Para manter longe esse tipo de desconforto, alguns exercícios muito simples podem deixar nosso cérebro em alerta e, acima de tudo, muito saudável. Confira alguns deles.

 **Assista a um filme ou leia um livro** - Para trabalhar a capacidade de armazenamento, depois de ler um livro ou assistir a um filme, conte a história para alguém.

Agora que você já sabe alguns métodos que funcionam, vamos colocar a cabeça para funcionar!

 **Jogo dos 7 erros** – Ele pode parecer simples, mas é um dos mais eficazes para estimular a memória dos idosos. Isso porque ele força a pessoa a aguçar sua percepção e análise ao procurar diferenças em duas imagens aparentemente iguais.

 **Quebra-cabeça** – Essa atividade é recomendada para todas as idades. Podemos enxergar o quebra-cabeça como uma atividade progressiva. Comece com um número pequeno de peças e depois vá aumentando. Assim, você exercita seu cérebro e trabalha a agilidade.



Oficina de memória

Visando todo o cuidado com a memória junto à capacidade de armazenar experiências e boas lembranças, nós criamos a Oficina de memória, que é um espaço de conscientização sobre a memória do indivíduo. Temos como desafio principal gerar qualidade de vida para o idoso, resgatando recursos cognitivos já existentes, proporcionando novos estímulos, através de exercícios de raciocínio que envolvem tarefas cotidianas e percepção de situações ao seu redor.

Dentro da terapia ocupacional, trabalhamos os seguintes tópicos:

- Esclarecer sobre o funcionamento da memória e suas falhas, e como os hormônios podem interferir no processo;
- Sensibilizar e conscientizar o indivíduo a respeito de sua memória;
- Prevenir doenças e agravos relacionados à memória do idoso;
- Resgatar recursos cognitivos pouco utilizados;
- Vivenciar e estimular diferentes tipos de memória;
- Potencializar a autoconfiança e autoestima do idoso;
- Estimular a criatividade e soluções para problemas cotidianos;
- Desenvolver a capacidade de fazer associações e novos circuitos;
- Proporcionar relaxamento, desconcentração e socialização.

A Oficina destina-se aos idosos de 60 a 85 anos que já vêm se queixando de falhas de memória. As sessões se resumem a 24 encontros de 1 hora, distribuídos em duas sessões na semana. A duração total da oficina é de 3 meses. Nós trabalhamos com grupos de 5 a 10 pacientes por oficina. Tire suas dúvidas e venha se inscrever para compor a próxima turma!



VIVER +

Meu nome é Mirian Pereira. Desde 2009, atuo como Terapeuta Ocupacional no Hospital REGER. A Terapia Ocupacional tem como objetivo manter o idoso mais independente e autônomo possível, utilizando intervenções que o auxiliam a executar tarefas do dia a dia, desde as mais simples, que chamamos de AVDs (Atividades de Vida Diária) como tomar banho e se alimentar, até as mais complexas, que chamamos de AIVDs (Atividades Instrumentais de Vida Diária) como administração financeira, compras, entre outras. A Terapia Ocupacional também enfatiza a importância dos papéis construídos ao longo da vida e que dão suporte à sua participação em diferentes contextos; família, amigos e lazer; que muitas vezes com o passar dos anos, esses papéis vão se perdendo.

Para o bom desempenho dessas atividades e a manutenção dos papéis ocupacionais, precisamos, dentre outras, das habilidades cognitivas. Atendendo idosos, percebo que a mais conhecida e a que mais preocupa é a memória, responsável por nos fazer aprender coisas novas, relacioná-las com informações já armazenadas e mais tarde relembrá-las, conseqüentemente é ela que nos faz ser quem somos.

“Somos o que fazemos e lembramos”.

O processo da memória já está

presente na nossa infância. Com nossas descobertas, aprendemos a andar, correr, pintar, escrever. Quando aprendemos, ocorrem mudanças estruturais nas ligações entre células cerebrais (neurônios). A cada nova experiência, redes de neurônios são reorganizadas. Quanto mais a gente aprende, mais conexões se formam.

Com o envelhecimento, habilidades como a flexibilidade, atenção, agilidade, raciocínio, solução de problemas, velocidade de processamento da informação e memória sofrem declínio. O idoso que realiza exercícios e atividades de estimulação mental diariamente mantém a mente viva e pode contribuir na prevenção do declínio cognitivo, garantindo maior participação nas AVDs, AIVDs e em seus papéis ocupacionais.

É por isso que nós, terapeutas ocupacionais, valorizamos o treino cognitivo, que pode ser realizado tanto na prevenção em atendimentos individuais, como em grupo e na reabilitação, quando a doença altera o funcionamento. Nesse caso, é indicada uma avaliação prévia para o treino ser realizado de maneira adequada respondendo às limitações e funções preservadas, utilizando muitas vezes atividades significativas como recurso.



Imagem Ilustrativa.



Dra. Mirian Pereira.
Terapeuta Ocupacional



REVISTA
REGER *Viver+*

Informação para viver melhor.

**Mande sua opinião ou sugestões de
pauta para as próximas edições.**

Envie uma mensagem para:

revista@hospitalreger.com.br