

## **TORNANDO O CAMINHO MAIS LEVE: GUIA PARA CUIDADORES E FAMILIARES NA REABILITAÇÃO COGNITIVA DE IDOSOS**

---

A reabilitação cognitiva em idosos é um processo essencial para melhorar a qualidade de vida e a independência de indivíduos com declínio cognitivo leve ou demência. Cuidadores e familiares desempenham um papel crucial no apoio a esse processo.

A reabilitação cognitiva consiste em uma série de estratégias e exercícios que visam melhorar as funções cognitivas, como memória, atenção, raciocínio e resolução de problemas. Essas atividades podem ser personalizadas de acordo com as necessidades e capacidades específicas do idoso. Aqui estão algumas diretrizes para cuidadores e familiares que desejam ajudar na reabilitação cognitiva de seus entes queridos:

1. **Avaliação inicial:** Antes de iniciar qualquer programa de reabilitação cognitiva, é importante fazer uma avaliação inicial das habilidades cognitivas do idoso. Isso pode ser feito durante a consulta com neurologista e com apoio de um neuropsicólogo. A avaliação ajudará a identificar áreas de deficiência e a estabelecer metas claras.
2. **Estabelecimento de metas realistas:** Após a avaliação, trabalhe com o idoso para definir metas realistas e mensuráveis para o processo de reabilitação cognitiva. Isso ajuda a manter o foco e a motivação.
3. **Exercícios cognitivos:** Utilize uma variedade de exercícios cognitivos que sejam desafiadores, mas não excessivamente difíceis. Isso pode incluir quebra-cabeças, jogos de memória, palavras cruzadas, Sudoku, leitura e até mesmo aprender algo novo, como um instrumento musical ou um idioma.
4. **Uso de calendários:** Dê preferência ao calendário mensal e em mais de um momento do dia informe sobre data e horário atual. Ressaltar as datas comemorativas da família e recordar momentos familiares

importantes naquela mesma data, também são formas de estimular a orientação temporal.

5. Resgate de lembranças vividas: Olhar fotografias, recontar histórias e lembranças passadas, é uma maneira de preservar a história autobiográfica.
6. Conversar sobre atualidades: Discutir notícias recentes, por meio de leituras de jornais ou ao assistir programas de TV. Converse sobre acontecimentos
7. familiares recentes, preferencialmente com aspecto positivo. Evite assuntos que geram angústia ou preocupações.
8. Estimular memória semântica: Essa memória de longo prazo é a bagagem de conhecimento que cada pessoa tem do seu entorno. Uma forma de estimular é mostrar imagens de personalidades e questionar quem era essa personalidade, qual era sua atuação e em qual momento histórico essa personalidade estava em evidência. Exemplos de personalidades que podem ser mostradas são: Roberto Carlos, Ayrton Senna, Cid Moreira, Papa João Paulo II, Pelé, Faustão.
9. Rotina consistente: Estabeleça uma rotina regular para os exercícios cognitivos. Manter rotina é fundamental para a reabilitação cognitiva, pois ajuda a fortalecer as habilidades ao longo do tempo.
10. Rotina regular para todas as atividades: Não apenas com a rotina de exercícios cognitivos, mas também é essencial manter rotina de horário para as atividades como atividade física, aulas em grupo, horário de banho, horário das refeições e horário do sono.
11. Incentivo e paciência: A reabilitação cognitiva pode ser um processo demorado, e é importante mostrar incentivo e paciência. Celebre as pequenas vitórias e ofereça apoio contínuo.
12. Estimulação social: Encoraje o idoso a manter uma vida social ativa, pois a interação com outras pessoas é benéfica para a saúde

cognitiva. Atividades sociais, como aulas de artesanato, grupos de caminhada ou encontros com amigos, podem ser úteis.

13. Nutrição e exercício: Uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos também desempenham um papel importante na reabilitação cognitiva. Certifique-se de que o idoso mantenha uma dieta equilibrada e um estilo de vida ativo.
14. Consulta médica regular: Mantenha contato com o médico do idoso para garantir que qualquer condição médica subjacente seja tratada adequadamente e para monitorar o progresso da reabilitação cognitiva.
15. Adaptação às necessidades individuais: Lembre-se de que cada idoso é único, e as estratégias de reabilitação cognitiva devem ser adaptadas às necessidades e preferências individuais.
16. Apoio emocional: Além dos exercícios cognitivos, ofereça apoio emocional e compreensão ao idoso. O apoio familiar e a conexão emocional desempenham um papel fundamental no processo de reabilitação cognitiva.
17. Outras intervenções práticas incluem: Musicoterapia que reduz a agitação, reduz agressividade, melhora o humor e pode resgatar histórias passadas. Terapia com animal de estimação não tem comprovação científica, porém relato de cuidadores e familiares demonstram que pode ser uma ferramenta útil para melhorar o convívio social. Adaptação do ambiente com colocação de ponto de luz durante a noite para facilitar a localização do idoso ao despertar e levantar a noite, reduzindo também o risco de queda. Manter o ambiente calmo após o entardecer como medida da higiene do sono. Evite assumir todas as funções do idoso. Se o idoso é capaz de fazer sua higiene pessoal sem auxílio, preparar pequenos lanches, cuidar das plantas, ajudar em funções domésticas, mesmo que demande um tempo maior para realizar as tarefas, permita que ele as faça, pois isso é um incentivo a manter sua capacidade funcional e tem um impacto emocional positivo.

A reabilitação cognitiva em idosos exige compromisso e dedicação, tanto por parte dos cuidadores quanto dos próprios idosos. Com a abordagem certa e o apoio adequado, é possível melhorar as funções cognitivas, promover a independência e enriquecer a vida dos idosos, permitindo que eles vivam com dignidade e qualidade.

[www.draelizarocha.com.br](http://www.draelizarocha.com.br)