

ATENÇÃO!

Ao notar alterações cognitivas que estejam interferindo nas suas atividades do dia a dia, é importante procurar avaliação de um médico e de um terapeuta ocupacional.

NÃO PERCA TEMPO: CUIDE DE VOCÊ!

PRODUÇÃO

Câmara Técnica de Terapia Ocupacional na Gerontologia CREFITO-7

- Dra. Joice Silva da Paixão – Coordenadora - CREFITO-7: 6467-TO
- Dra. Adriana Machado de Almeida - CREFITO-7: 8428-TO
- Dra. Ana Claudia Silva Braga - CREFITO-7: 9869-TO



CREFITO7
Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região

 crefito7 | www.crefito7.gov.br

FONTES

- Resolução COFFITO nº 477/2016 – Reconhece e disciplina a especialidade de Terapia Ocupacional em Gerontologia e dá outras providências.
- Resolução COFFITO nº 458, de 20 de novembro de 2015 – Dispõe sobre o uso de tecnologia assistiva pelo terapeuta ocupacional e dá outras providências.
- Resolução COFFITO nº 316, de 19 de julho de 2006 – Dispõe sobre a prática de atividades de vida diária, atividades instrumentais de vida diária e tecnologia assistiva pelo terapeuta ocupacional e dá outras providências.
- Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAz)



CREFITO7
Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região

CÉREBRO ATIVO, VIDA SAUDÁVEL

SAIBA MAIS
SOBRE
COGNIÇÃO E
COTIDIANO



À medida que envelhecemos, aumentamos o risco de desenvolver demência, que é um comprometimento cognitivo significativo e impacta a autonomia e a independência para a realização de atividades cotidianas, como tomar banho, fazer compras e gerir a própria vida. Pensando nisso, vamos ver como podemos estimular o **CÉREBRO** e, assim, reduzir a possibilidade de desenvolver demência.

O QUE É COGNIÇÃO?

- É a capacidade do cérebro de processar informações.
- É essencial para a aprendizagem, resolução de problemas, adaptações e tomada de decisões.
- Fundamental para a relação com o ambiente.

O QUE É ESTÍMULO COGNITIVO?

São atividades que estimulam o cérebro, ajudando a reduzir os riscos de demência e favorecendo um envelhecimento saudável.



PROCESSOS COGNITIVOS



**ORIENTAÇÃO
TEMPORAL**



**ORIENTAÇÃO
ESPACIAL**



ATENÇÃO



MEMÓRIA



LINGUAGEM



**HABILIDADES
VISUAIS**



**FUNÇÃO
EXECUTIVA**



CÁLCULO

DICAS PARA ESTIMULAR O CÉREBRO

1. Fazer leitura
2. Praticar atividades que desafiem o cérebro, como jogos de tabuleiro
3. Voltar a estudar ou aprender um novo idioma
4. Manter relações sociais
5. Realizar atividades prazerosas
6. Ter um sono reparador
7. Cuidar da saúde (*controlar peso, pressão, colesterol e glicemia*)
8. Evitar álcool e cigarro
9. Praticar atividade física
10. Cuidar da visão e da audição
11. Ser feliz