

**Catálogo na publicação elaborada pela Divisão de Processos Técnicos
da Biblioteca Central da Universidade Estadual de Londrina.
Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**

R831p

Rossi, Aline C. Monteiro

Plenamente: a vida com a doença de Alzheimer – experiências culinárias / Aline C. Monteiro Rossi, Guilherme Lopes B. da Silva, Rafaela Borrero Rossi ; Elaine Mateus, Mara Solange G. Dellaroza ; coordenadora Thais Bento Lima da Silva -- Londrina : Midiograf, 2023.

15 p. : il.— (Caderno de atividades cognitivas ; v 1).

ISBN da coleção 978-65-00-78257-8

Inclui bibliografia.

Caderno de atividades para pessoas que vivem com doença de Alzheimer e familiares que acompanham a jornada de cuidado

1. Alzheimer (Doença). 2. Alzheimer (Doença) – Diagnóstico.
3. Alzheimer (Doença) – Relatos de experiência. 4. Alzheimer (Doença) – Diagnóstico. I. Mateus, Elaine. II. Título. III. Série.

CDU 616.894

Elaborada pela bibliotecária: Eliane Maria da Silva Jovanovich – CRB9/1250



Este material é resultado de uma criação colaborativa entre pessoas que vivem com Alzheimer, parceiros e parceiras de cuidado, profissionais, voluntários e voluntárias do Instituto Não Me Esqueças. A iniciativa é parte do projeto PlenaMente, financiado com recursos da Novo Nordisk, com apoio da Febraz – Federação Brasileira das Associações de Alzheimer. O conteúdo aqui apresentado é de responsabilidade dos colaboradores e colaboradoras que produziram o material e deve servir como ferramenta de estimulação para pessoas que vivem com a doença de Alzheimer. As informações contidas neste caderno não substituem a consulta a profissionais da saúde e da assistência ou a outros especializados no tratamento e acompanhamento de pessoas que vivem com demência, bem como de seus parceiros e parceiras de cuidado.

ORGANIZADORAS

Elaine Mateus
Mara Solange G. Dellaroza

COORDENADORA

Thais Bento Lima da Silva

AUTORES

Aline C. Monteiro Rossi
Guilherme Lopes B. da Silva
Rafaela Borrero Rossi

REVISORA

Fernanda Figueiredo

ILUSTRAÇÃO

Liniker Moreira

DIAGRAMAÇÃO

Renan Simplicio
Jair Kedsom

REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO



APOIO INSTUCIONAL



IMPRESSÃO



ISBN da coletânea: 978-65-00-78257-8
Setembro 2023

APRESENTAÇÃO

Querida leitora, querido leitor,

Você está recebendo o primeiro volume da coletânea de 4 cadernos de atividades cognitivas para pessoas que vivem com a doença de Alzheimer. Esse material faz parte do projeto PlenaMente, proposto pelo Instituto Não Me Esqueças para ser uma ferramenta de engajamento cognitivo, sensorial, motor e emocional. Além dos cadernos de atividades, a coletânea é composta por 4 cadernos educativos, nos quais tratamos da vida com a doença de Alzheimer, de modo leve, confiável e acolhedor. Nós acreditamos que as atividades, como as que apresentamos, oferecem oportunidades de preservação das habilidades, afetos e vínculos com qualidade e pelo maior tempo possível. Em última instância, desejamos que o uso do material ajude a promover momentos de prazer e de satisfação, contribuindo para maior qualidade de vida e bem-estar geral, tanto da pessoa que vive com o diagnóstico, quanto para aquelas que se colocam no processo de coordenar e realizar, conjuntamente, as atividades.

A abordagem que escolhemos para desenhar o material está centrada em princípios que visam oferecer uma experiência significativa e adaptada às necessidades e possibilidades individuais. Assim, em muitos momentos, você vai encontrar sugestões de como adaptar as atividades, levando em consideração suas histórias de vida, interesses e funcionalidades.

Faz parte também desta proposta, o incentivo à autonomia e à participação ativa da pessoa que vive com Alzheimer na escolha e realização das atividades, tendo como finalidade principal a valorização de suas capacidades e contribuições. Você será convidada e convidado à fruição, ao prazer de viver cada momento de modo único e pleno.

Por fim, pensamos em um material que favoreça vínculos, empatia e respeito, por meio de encontros e espaços seguros e acolhedores, no qual as pessoas que vivem com Alzheimer sintam-se confortáveis e motivadas a participar e a se expressar livremente. Ao final, o processo de engajamento serve como registro das memórias que, em momentos oportunos, podem ser resgatadas para garantir que os gostos, predileções e valores de quem vive com demência sejam preservados e respeitados.

Como você verá ao longo deste caderno e dos demais que fazem parte da coletânea, nós buscamos cocriar novas e mais inclusivas formas de perceber a doença de Alzheimer como uma fase na vida das pessoas; uma fase que, como outras no decorrer do nosso desenvolvimento, requer adaptações, mudanças nas rotinas, cuidados específicos.

O Instituto Não Me Esqueças acredita que é preciso reenquadrar a doença de Alzheimer a partir dos princípios da dignidade, autonomia e qualidade de vida, tomando como central a participação das pessoas que vivem com essa condição em todos os processos que envolvem sua vida.

Esperamos que este material te permita melhor vivenciar a jornada da vida com a doença de Alzheimer e que as atividades te ajudem a trilhar seu próprio caminho de modo amoroso e comprometido com seus valores e crenças.

Instituto Não Me Esqueças

Diretoria – Gestão 2023-2026

PRESIDENTE

Mara Solange Gomes Dellaroza

DIRETORA ADMINISTRATIVO-FINANCEIRA

Tania Maria Capucho Truss

DIRETORA EXECUTIVA

Monica Marcello

VICE-PRESIDENTE

Elaine Fernandes Mateus

CONSELHO CONSULTIVO

Lindsey Mitie Nakakkogue
Marcos Aparecido Cabrera
Mariana Mateus de Oliveira
Thadeu Jairo Guerra Silva
Juan Francisco Granada

CONSELHO FISCAL

Juliana Quinteiro Canhete
Marcio Zuba de Oliva
Maria Karolina Rodrigues

SECRETÁRIA GERAL

Jozélia Jane Corrente Tanaca



Clique aqui e
acesse para saber mais
naomesquecas.org.br

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE SINTO:



FELICIDADE



TRISTEZA



RAIVA



MEDO

QUE TAL UM CAFÉZINHO?

OBJETIVOS:

- Explorar afetividade, memória, recordações, atenção e raciocínio.
- Estimular as funções executivas de planejar e organizar, a partir da realização de tarefas orais e escritas.
- Estimular a memória semântica, pela associação da palavra ao objeto.

Você sabia que o café teve origem na Etiópia, há mais de mil anos? Mas foi somente no século XVIII que o café chegou ao norte do Brasil, sendo que a primeira muda veio de forma clandestina. Ele foi levado para o Maranhão, pois o clima do Nordeste não era propício, e foi um grande sucesso no ano de 1860. O Brasil já chegou a produzir 60% do café mundial, se tornando a base da economia brasileira. Hoje, o ato de tomar café reúne amigos e familiares e, com isso, seu consumo ganhou um aspecto social.

HABILIDADES TREINADAS:

Planejamento e organização.



VOCÊ SABE PREPARAR CAFÉ?

Enumere cada etapa, na ordem correta.
A primeira fizemos para você:

**CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR
A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:**

Falta de repertório.

- | | | |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abrir a Torneira | <input type="checkbox"/> Tampar a garrafa | <input type="checkbox"/> Colocar o filtro e o pó |
| <input type="checkbox"/> Colocar a chaleira no fogo | <input type="checkbox"/> Colocar a água na chaleira | <input type="checkbox"/> Despejar na garrafa |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pegar a chaleira | <input type="checkbox"/> Pegar o coador | <input type="checkbox"/> Encaixar no bule |
| <input type="checkbox"/> Acender o fogo | <input type="checkbox"/> Beber | <input type="checkbox"/> Pegar o fósforo |
| <input type="checkbox"/> Colocar a água fervendo | | |

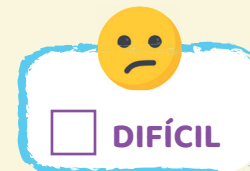


DICA: Quando o café estiver pronto, reúna a família e amigos para uma partilha. Registre o momento.

**Parabéns!!! Você foi muito bem.
Sinta orgulho do que realizou!!!**

CURIOSIDADE: A cafeína aumenta a produção de dopamina, um neurotransmissor que produz sensação de prazer e alegria.

**COMO FOI ESSA
ATIVIDADE?**



Dia de hoje: ___/___/___

HOJE SINTO:



FELICIDADE



TRISTEZA



RAIVA



PAZ

CAÇA AOS OBJETOS DE COZINHA

HABILIDADES TREINADAS:

Categorização.

OBJETIVOS:

- Trabalhar a capacidade de memória, atenção, concentração, ampliar associação de formas, recordar e preservar o intelecto. Identificar utensílios.

**CONDIÇÕES QUE PODEM
DIFICULTAR A REALIZAÇÃO
DESSA ATIVIDADE:**

Coordenação
motora.

Na cozinha, temos vários objetos que podemos utilizar para o preparo direto ou não dos alimentos. Eles podem ser considerados como ferramenta ou instrumento no preparo. Alguns deles facilitam o processo.

INSTRUÇÕES:

- Vá até a cozinha e traga os objetos listados a seguir, usando a sua mão não dominante. Por exemplo, se você é destro, traga os objetos na mão esquerda. Se você é canhoto, traga os objetos na mão direita.
- Anote uma função para cada objeto.
- Escreva três características para cada um deles.
- Conte uma experiência com o objeto, por exemplo, quando você adquiriu, em que momento ou ocasião especial você usou este objeto. Faça também uma descrição de cada objeto.



TÁBUA DE CARNE

Para que serve:

Cite três características:

Conte sua experiência com este objeto:

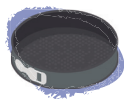


SALEIRO

Para que serve:

Cite três características:

Conte sua experiência com este objeto:



FORMA DE BOLO

Para que serve:

Cite três características:

Conte sua experiência com este objeto:



XÍCARA

Para que serve:

Cite três características:

Conte sua experiência com este objeto:



PENEIRA

Para que serve:

Cite três características:

Conte sua experiência com este objeto:



PILÃO

Para que serve:

Cite três características:

Conte sua experiência com este objeto:



Curiosidade: A memória de longo prazo armazena todo tipo de informação sobre as palavras. Com a memória, podemos organizar e assimilar as palavras com nossas experiências já vividas, como se fosse um banco de informações. A isso chamamos memória episódica.

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE SINTO:



FELICIDADE



TRISTEZA



PAZ



MEDO

EXERCÍCIO DOS SETE ERROS

OBJETIVOS:

- Exercitar a atenção seletiva ao identificar os erros a partir de duas figuras.

HABILIDADES TREINADAS:

Atenção Seletiva

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Pessoas com dificuldade na acuidade visual e na motricidade fina.

Você sabia que a nossa atenção pode ser entendida como um filtro em que selecionamos o nosso foco para encontrarmos alguma informação específica?

É como se nossa capacidade de atenção fosse uma lanterna ou um filtro para direcionar o nosso cérebro para encontrarmos o que queremos com maior precisão e rapidez. Vamos exercitar juntos essa habilidade?

DICA:

Para facilitar essa atividade, sugerimos que procure rastrear partes específicas da figura, como por exemplo, olhar apenas o lado direito, depois o esquerdo, olhar com muita atenção para as partes de cada figura, ao invés de procurar de forma geral ou aleatória.

INSTRUÇÕES:

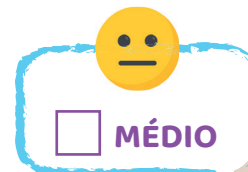
Procure os sete erros que existem entre as duas figuras.
Ao encontrar os erros, circule-os.



ADEQUAÇÕES:

Em caso de dificuldades, é possível que a pessoa que acompanha a realização da atividade descreva as figuras e seus elementos e a pessoa que irá realizar a atividade possa responder de forma verbal.

COMO FOI ESSA
ATIVIDADE?



Dia de hoje: ___/___/___

HOJE SINTO:



FELICIDADE



TRISTEZA



RAIVA



MEDO

DECISÃO CULINÁRIA

Tomar decisões é um comportamento que ocorre com frequência em nossa vida. Nesta atividade, vamos exercitar o nosso cérebro em decisões a partir de contextos da cozinha. Tomar decisões na cozinha é algo prazeroso, não é mesmo? Imagina ter que decidir entre duas sobremesas gostosas, que delícia.

OBJETIVOS:

- Estimular as funções executivas, como planejamento de uma ação.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Pessoas com dificuldades em compreender o significado das palavras.

HABILIDADES TREINADAS:

Planejamento e Sequência.



INSTRUÇÕES:

Leia a frase a seguir e escolha qual das três opções é a que melhor se relaciona com ela. Faça um X na opção correta. Fizemos a primeira como exemplo.

1- Para fazer o arroz

- Separe água doce
- Descasque o alho
- Frite o peixe

2- Para ferver o leite

- Coloque um copo no microondas
- Misture gelatina
- Coloque na leiteira

3- Para fritar o bife

- Coloque gemas
- Esquente a panela
- Descasque o limão

4- Para fazer um bolo

- Misture os ingredientes
- Leve no congelador
- Esquente o alho

5- Para descascar o abacaxi

- Separe o liquidificador
- Acenda o fogo
- Pegue a faca

6- Para fritar o ovo

- Descasque o alho
- Ligue a torradeira
- Leve a panela ao fogo

ADEQUAÇÕES:

É possível apresentar três objetos, sendo dois que combinam ou que são importantes em uma receita e um que não, como dois talheres e um shampoo, e solicitar que a pessoa diga qual não faz parte.

COMO FOI ESSA
ATIVIDADE?



FÁCIL



MÉDIO



DIFÍCIL

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE SINTO:



ISSO ME LEMBRA...

OBJETIVO

- Estimular coordenação motora grossa, atenção, memória e velocidade de processamento com equilíbrio, força muscular dos membros inferiores e condicionamento físico.

HABILIDADES TREINADAS:

Coordenação motora, atenção, memória, velocidade de processamento, equilíbrio, força muscular das pernas e condicionamento físico.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Impossibilidade de executar movimentos coordenados (apraxia), dificuldade de expressão de palavras (afasia) e/ou distúrbio da articulação da fala (disartria).

Você já parou para pensar em quanta coisa se passa na sua mente ao ouvir uma única palavra? Associar as palavras chega a ser algo involuntário, pois utilizamos dessa técnica para escrita, leitura, música, raciocínios lógicos e todo aprendizado novo. É desta forma que aumentamos nosso vocabulário e estimulamos a nossa cognição. Na atividade de agora, vamos explorar mais sua memória e criatividade, pois, eu quero saber de você: o que a palavra COZINHA te lembra?

INSTRUÇÕES:

01

A dinâmica se inicia com todos os participantes sentados. O primeiro participante irá se levantar e falar o que a palavra COZINHA o lembra. Depois disso, consecutivamente, um após o outro irá se levantar para dizer o que a palavra falada anteriormente o faz lembrar.

EXEMPLO

Participante 1, se levanta e diz: "Cozinha me lembra arroz".

Participante 2, se levanta e diz: "Arroz me lembra feijão".

O próximo participante se levanta e diz: "Feijão me lembra bacon".

02

Cada participante deve se sentar após dizer o que associou à palavra anterior, até chegar novamente a sua vez de se levantar para falar.

**Você se lembrou de muita coisa. Está de parabéns!
Suas associações foram ótimas!**

ADEQUAÇÕES: Outra maneira de se realizar a atividade é com os participantes recitando quais são os ingredientes necessários em uma receita da família, o que tem dentro da geladeira ou quais produtos estão na lista de compras do mês da casa. É possível também, além de se levantarem e sentarem para falar, jogarem uma bola um para o outro, quando terminarem sua fala.

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE SINTO:



FELICIDADE



TRISTEZA



ANGÚSTIA



PAZ

COMIDAS TÍPICAS

Relembrar algumas receitas ou comidas típicas desperta memórias afetivas. Algumas podem até nos trazer emoções que vão nos acompanhar em diferentes fases da vida. Outras trazem vários significados e lembranças de alguma vivência.

HABILIDADES TREINADAS:

Linguagem oral e escrita.

OBJETIVO

- Trabalhar as funções executivas, como fluência com as palavras e memória episódica e linguagem escrita e oral.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Dificuldade de se comunicar, de compreender imagens e sons (Afasia)

**Qual receita podemos fazer com os seguintes ingredientes?
Em qual data podemos fazer?**

Exemplo: Frutas cristalizadas, Panetone / Natal



Leite condensado

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Queijo:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Ovo:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Batata:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Leite:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Creme de Leite:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Chocolate:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Banana:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Farinha:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____



Bacon:

O nome da receita: _____

Em que momentos especiais você faria essa receita: _____

Quem faz ou costumava fazer essa receita? _____

DICA:

Escolha uma das receitas e faça junto com um familiar. Será um momento divertido.



ADEQUAÇÕES: Essa atividade pode ser realizada com fotografias de momentos em família.

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE SINTO:



FELICIDADE



TRISTEZA



RAIVA



MEDO

REFLEXÕES SOBRE AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento consiste em saber informações a respeito de si mesmo. É um valor importante, pois nos ajuda a saber do que gostamos e a evitar o que nos chateia ou não faz sentido para nós. Nesta atividade, você irá escrever a respeito de si mesmo e suas preferências.

OBJETIVO

- Trabalhar as funções executivas, como fluência com as palavras e memória episódica e linguagem escrita e oral.

HABILIDADES TREINADAS:

Linguagem oral e escrita.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Pessoas com dificuldades em compreensão, e estágios avançados da doença que afetam as memórias tardias.

ADEQUAÇÕES: Pessoas com dificuldades em se lembrar de informações atuais podem se beneficiar do auxílio de quem acompanha a atividade que, ao dar a resposta, pode dialogar a respeito da comida e das características, de forma a estimular uma troca.

INSTRUÇÕES:

Responda às perguntas abaixo com sinceridade.
Não há respostas certas ou erradas.

- Qual é sua comida preferida? _____

- Qual refeição você nunca gostou? _____

- Tem alguma refeição que te acalma? _____

- Você gosta de comida em qual temperatura? Morna, quente? _____

- Qual é sua bebida preferida? _____

- Qual o cheiro preferido de comida para você? _____

- Qual o cheiro de comida que você detesta? _____

- Que comida te lembra da infância? _____

- Tem alguma comida que te causa repulsa/nojo? _____

- Qual comida você prefere quando está feliz ou vai comemorar algo? _____

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE SINTO:



FELICIDADE



TRISTEZA



CANSAÇO



MEDO

ESSA COMIDA SE FAZ ASSIM

Manter a musculatura de nossos membros superiores fortalecida e o mais funcional possível é de extrema importância em nosso cotidiano. Os nossos braços são responsáveis por grande parte das nossas atividades de vida diária, desde o autocuidado como escovar os dentes, pentear-se ou vestir-se, até a realização de tarefas como carregar sacolas de compras, levantar objetos pesados ou realizar atividades de limpeza.

Aqui está uma atividade que treinará os seus braços juntamente com a sua mente para que esteja preparado e preparada para estas e outras tarefas com maior facilidade e menos fadiga.

OBJETIVO

- Estimular a coordenação motora grossa, atenção, velocidade de processamento, manutenção da força muscular de membros superiores, treinar realização de atividades da vida diária.

HABILIDADES TREINADAS:

Coordenação motora, atenção, velocidade de processamento, força muscular dos braços.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Impossibilidade de executar movimentos coordenados (apraxia), contração que afeta de modo regular os membros (distonia) e/ou incapacidade de reconhecer os objetos (agnosia).

INSTRUÇÕES:

- 1** Pegue em sua cozinha garrafas de óleo, vinagre, café, água ou até mesmo de materiais de limpeza, algumas sacolas e pratos de plástico ou tampas.
- 2** Embaixo de cada garrafa (preferencialmente cheia para que não caia durante a atividade), deixe um papel com um alimento escrito (arroz, feijão, omelete, café etc).
- 3** Cubra as garrafas sutilmente com uma sacola plástica.

O objetivo é tirar todas as sacolas de todas as garrafas, usando o prato plástico ou a tampa. Para isso, será preciso abanar de baixo para cima e, somente com a força do vento, sem tocar na garrafa, retirar as sacolas e, assim, descobrir qual alimento está debaixo das garrafas. Após descobrir todos os alimentos, a pessoa deve explicar, **ESSA COMIDA SE FAZ ASSIM...**

Seu resultado foi incrível! Mesmo sendo difícil, você conseguiu e foi muito bem!

ADEQUAÇÕES: As garrafas podem estar espalhadas pela cozinha ou por toda a casa para dificultar a atividade. Também é possível separar palavras por sílabas ou até mesmo letras para que o item seja desvendado juntando as partes.

BIOGRAFIAS

MARA SOLANGE

Meu nome é Mara Solange G Dellaroza, sou Enfermeira, professora sênior da Universidade de Londrina. Minha área de estudo sempre foi Saúde da Pessoa Idosa. A mais de 10 anos coordeno o Grupo de Estudo sobre Envelhecimento da UEL e a partir de 2017 apoio e trabalho no Instituto Não Me Esqueças. Sou de uma família de centenários e convivo diariamente com o cuidado direto a pessoas com demências e outras questões do envelhecer.

THAIS BENTO

Meu nome é Thais Bento Lima da Silva, sou Gerontóloga de formação pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre e Doutora em Neurologia Cognitiva e do Comportamento, pela Faculdade de Medicina da USP. Docente do curso de Bacharelado e do Programa de Mestrado em Gerontologia da USP. Coordenadora do Grupo de Estudos em Treino Cognitivo da USP. Sou uma curiosa e estudiosa de intervenções cognitivas no processo de envelhecimento e em pessoas idosas.

FERNANDA FIGUEIREDO

Me chamo Fernanda Figueiredo, sou psicóloga e atuo no Instituto Não Me Esqueças. Pós graduanda em Gerontologia pela PUCPR, desde meu primeiro contato com o envelhecimento e o Alzheimer na minha família, busco transformar a realidade das pessoas ao meu redor por meio dos vínculos afetivos. Ensino e aprendo sobre o próprio movimento da vida na inclusão e integração sócio-afetiva da família e de quem vive com o diagnóstico.

ELAINE

Sou Elaine Mateus, professora e pesquisadora aposentada da Universidade Estadual de Londrina, mãe de três mulheres e apaixonada por esportes. Desde 2012, quando recebemos na família o diagnóstico de Alzheimer de minha mãe, me tornei uma filha parceira de cuidado, estudiosa e ativista dos direitos das pessoas com demência e seus familiares.

ALINE CRISTINA

Me chamo Aline Cristina Monteiro Rossi, sou psicóloga e mestra em psicologia pela Universidade Estadual de Londrina e especialista em neuropsicologia e gerontologia pelo Albert Einstein. A educação é a herança que ganhei da minha mãe. Tive o presente de fazer parte do Instituto Não Me Esqueças. Desde então, valorizo ações de conscientização e afeto nas ações de cuidado, pois, uma pessoa com Alzheimer não é mais uma pessoa com Alzheimer, é o amor da vida de alguém.

GUILHERME LOPES

Eu sou Guilherme Lopes B. da Silva, um jovem fisioterapeuta que se encantou com a área da gerontologia. Possuo pós graduação em neurologia adulto e atualmente falo com muito orgulho que faço parte da equipe do Instituto Não Me Esqueças. Acredito e vejo na prática o amor e o movimento transformar vidas. Desta forma desenvolvo atividades que estimulem o vínculo afetivo em conjunto com o cognitivo e atividade física.

RAFAELA BORRERO

Meu nome é Rafaela Borrero Rossi, sou Neuropsicopedagoga. Foi em uma especialização de Psicopedagogia que me encantei pela área do envelhecimento. Quando entrei no Instituto Não Me Esqueças, tive a certeza que estava no lugar certo. Valorizo as histórias, vivências e priorizo o afeto. A pessoa com Alzheimer deve ser estimulada e incluída socialmente.

LINKER

Me chamo Liniker Eduardo Moreira, sou natural de Apucarana mas moro em Londrina há três anos. Me formei em design gráfico pela Universidade Estadual de Londrina e atualmente tenho como foco do meu trabalho a criação de ilustração para marcas e empresas. Tive a felicidade de ter sido convidado para ilustrar o material do projeto PlenaMente, junto ao Instituto Não Me Esqueças e me sinto muito grato de poder colaborar com um projeto tão necessário e importante na educação e conscientização sobre o Alzheimer.

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

Braga F.C. de S., et al.(2022). Elaboração de cartilhas educativas para saúde do idoso: Relato de experiência. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 15(12). <https://doi.org/10.25248/reas.e11324.2022>

CRUZ, T. J. P. DA . et al.. Estimulação cognitiva para idoso com Doença de Alzheimer realizada pelo cuidador. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 68, n. 3, p. 510–516, maio 2015.

CACHIONI, M. et al. Metodologias e Estratégias Pedagógicas utilizadas por Educadores de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. Educação & Realidade, v. 40, n. 1, p. 81–103, jan. 2015.

GABARITO

Que tal um cafézinho?

- (2) Abrir a Torneira
- (6) Colocar a chaleira no fogo
- (1) Pegar a Chaleira
- (5) Acender o fogo
- (10) Colocar a água fervendo
- (12) Tampar a garrafa
- (3) Colocar a água na chaleira
- (7) Pegar o coador
- (13) Beber
- (8) Colocar o filtro e o pó
- (11) Despejar na garrafa
- (9) Encaixar no bule
- (4) Pegar o fósforo

Decisão culinária

- 1- Para fazer o arroz (descasque o alho)
- 2 - Para ferver o leite (coloque na leiteira)
- 3- Para fritar o bife (esquente a panela)
- 4- Para fazer um bolo (misture os ingredientes)
- 5- Para descascar o abacaxi (pegue a faca)
- 6- Para fritar o ovo (leve a panela no fogo)

EXERCÍCIO DOS SETE ERROS



IMPULSIONANDO MUDANÇAS POR UM **BRASIL MAIS SAUDÁVEL**

Nossa missão é transformar ideias em realidade, impulsionando a qualidade de vida das pessoas.

Por meio de pesquisa, tecnologias inovadoras, descobertas científicas pioneiras e parcerias engajadas com o futuro, levamos esperança, informação e cuidado para pessoas que vivem com diabetes, obesidade e outras doenças crônicas graves.



Descubra como
impulsionamos
mudanças em:
novonordisk.com.br



Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda. © Marca Registrada Novo Nordisk A/S. ©2023

Sac: 0800 014 44 88. www.novonordisk.com.br

BR23NNG00180 - Julho/2023 - Material destinado ao público em geral.

19 20 23

Impulsionando mudanças
por gerações

