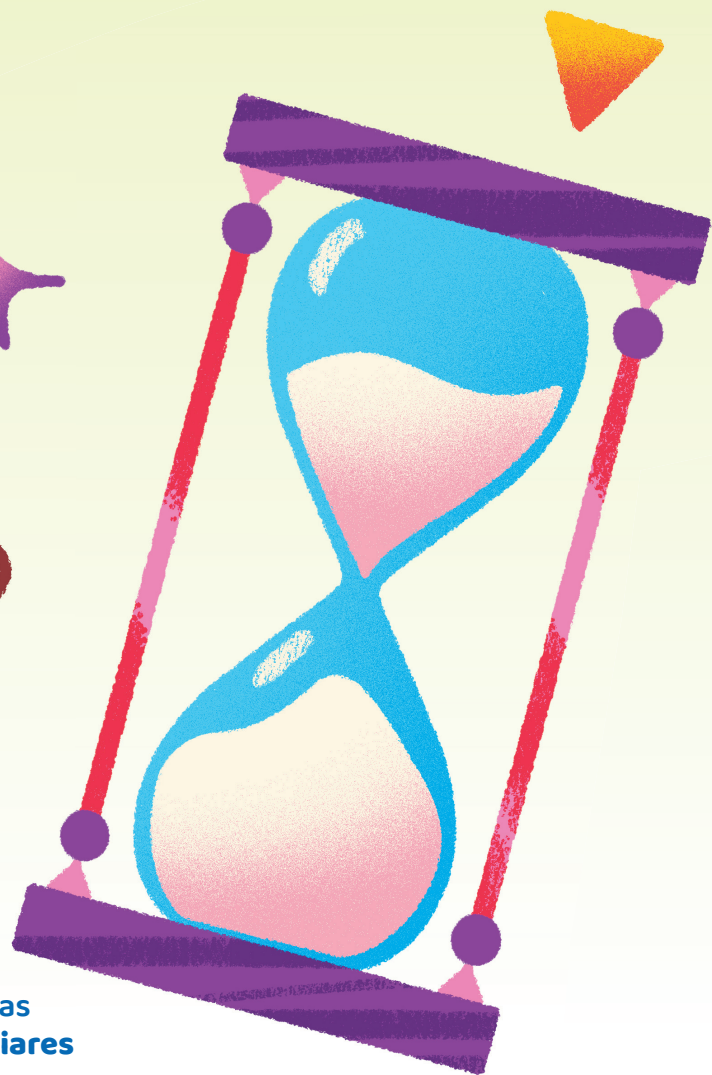




A vida com a doença
de **Alzheimer**

ROTINAS E VIDA EM FAMÍLIA

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



**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 – rotinas e vida
em família / Aline C. Monteiro Rossi, Guilherme Lopes B. da Silva
Rafaela Borrero Rossi; organizadoras: Elaine Mateus e Mara
Solange G. Dellaroza; coordenadora: Thais Bento Lima da Silva.
-- Londrina : Midiograf, 2023.

26 p. : il. – (Caderno de atividades cognitivas ; v. 2).

ISBN da coleção 978-65-00-78257-8

Inclui bibliografia.

Caderno de atividades cognitivas para pessoas que vivem com
a 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. Silva, Guilherme Lopes B. da. II. Rossi,
Rafaela Borrero. III. Mateus, Elaine Aline. IV. Dellaroza, Mara Solange
G. V. Título. VI. Série.

CDU 616.894

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



Este material 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 Alzheimer. As informações contidas neste caderno não substituem a consulta a profissionais da saúde e da assistência social ou outros especializados no tratamento e acompanhamento de pessoas que vivem com demência, bem como de seus parceiros e parceiras de cuidados.

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 INSTITUCIONAL



IMPRESSÃO

MIDIOGRAF

ISBN da coletânea: 978-65-00-78257-8

Novembro de 2023

APRESENTAÇÃO

Querida leitora, querido leitor,

Você está recebendo nosso segundo caderno de estimulação 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 deste caderno, a coletânea é composta por outros três volumes com foco em atividades de estimulação e 4 volumes educativos, nos quais tratamos da vida com a doença de Alzheimer, de modo leve, confiável e acolhedor. Você pode acessar todos eles no nosso site!

A abordagem que escolhemos para desenhar o material está centrada em princípios que visam a oferecer uma experiência significativa e adequada 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 das pessoas que vivem com Alzheimer na escolha e realização das atividades, tendo como finalidade principal a valorização de suas capacidades e contribuições. Você será convidada e convidado 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. Como você verá ao longo deste caderno e dos demais que fazem parte da coletânea, nós buscamos valorizar 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.

No primeiro volume, abordamos o tema da culinária. Ali, exploramos experiências e sensações afetivas. Uma vez feitas as atividades, elas ficam como registro das memórias que, em momentos oportunos, podem servir para garantir que os gostos, predileções e valores sejam preservados.

Agora, vamos resgatar e eternizar as rotinas e vivências em família. Esse será o espaço do encontro com as pessoas que fizeram e que ainda fazem parte das nossas histórias pessoais.

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.

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 Nakakogue
Marcos Aparecido Cabrera
Mariana Mateus de Oliveira
Thadeu Jairo Guerra Silva
Juan Francisco Granda

CONSELHO FISCAL

Juliana Quinteiro Canhete
Marcio Zuba de Oliva
Maria Karolina Rodrigues

SECRETÁRIA GERAL

Jozélia Jane Corrente Tanaca

Clique e saiba mais
na naomeesquecas.org.br



Dia de hoje: ___/___/___

HOJE ME SINTO:



AMADA(O)



SOZINHA(O)



CUIDADA(O)



TRISTE

A ÁRVORE DA MINHA VIDA

Uma árvore genealógica é uma forma de representar, por meio de um desenho, as vinculações de parentesco de uma família, ou seja, seus ascendentes e descendentes. A árvore genealógica nos ajuda a mantermos vivos, na memória, nossos laços de sangue e de afeto.

HABILIDADES TREINADAS:

Memória afetiva.

OBJETIVOS:

- Resgatar memórias autobiográficas e afetivas.
- Exercitar a linguagem escrita.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Dificuldades na coordenação motora fina
e no acesso às informações sobre si mesma(o).

Vamos construir a sua árvore?

Primeiro, finalize a parte que falta no desenho da árvore. Depois, preencha com os nomes das pessoas que são importantes para você. Coloque na sua árvore as pessoas que são especiais e que sempre foram as referências na sua vida. Podem ser familiares, mas podem também ser pessoas com quem você não tenha laços sanguíneos. Como se costuma dizer, amigos e amigas são a família que escolhemos. Feito isso, escreva qual é sua relação com cada pessoa. Por exemplo, indique se a pessoa é seu filho, sua neta, seus avós ou uma amiga da juventude.



Parabéns!!!

Que árvore mais linda
que você criou!

DICA:

Você pode colar uma foto ou fazer um desenho que represente cada pessoa importante para você ou montar um mural com sua árvore e com as fotos de pessoas que você ama.

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE ME SINTO:



ANIMADA(O)



CANSADA(O)



FELIZ



BRAVA(O)

ME MOSTRE QUEM É?

OBJETIVOS:

- Treinar o condicionamento físico e relacionar fatos a pessoas do convívio pessoal.

HABILIDADES TREINADAS:

Memória autobiográfica, atenção seletiva e fortalecimento de membros inferiores (pernas).

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Dificuldade em levantar ou caminhar.

Tenho certeza de que você tem aí na sua casa um álbum especial com fotografias de momentos e pessoas queridas. Seria ótimo relembrarmos muitos desses momentos que passamos e hoje temos registrados. Você sabia que quando olhamos essas fotos do nosso passado, estamos estimulando nosso cérebro a reviver essas memórias guardadas com carinho?

MATERIAIS: Fotos da família, de amigos e amigas.

INSTRUÇÕES:

Em um dos ambientes da casa, espalhe fotografias de familiares, amigos e amigas. Se possível, cole as fotos espalhadas pelas paredes. Mantenha a pessoa participante da brincadeira sentada em uma cadeira, no meio do ambiente. Para o próximo passo, dê dicas sobre alguém que está nas fotos.

Diga, por exemplo:

"É a sua terceira neta"; "É um irmão que morou em outro estado"; "Essa pessoa é um amigo de infância".

O participante deve, então, se levantar e tocar na foto da pessoa que ela associa à dica.

Repita a atividade até que todas as fotos sejam comentadas e tocadas.

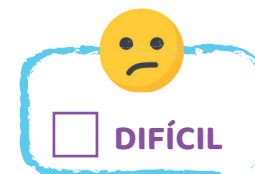
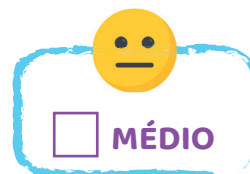


Relembrar é viver novamente! Você se saiu muito bem desvendando as pistas! PARABÉNS!

ADEQUAÇÕES:

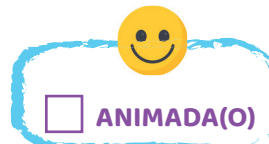
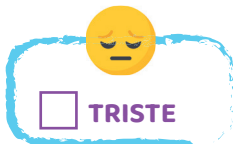
Uma conversa para relembrar o momento do retrato é muito bem vinda! Onde e quando foi tirada essa foto? O que estavam fazendo? Que tal refazer a fotografia nos dias de hoje?

COMO FOI ESSA ATIVIDADE?



Dia de hoje: ___/___/___

HOJE ME SINTO:



NÃO PERCA A HORA!

OBJETIVOS:

- Organizar e anotar a rotina do dia a dia.
- Fortalecer a representação espacial por meio de um relógio.

HABILIDADES TREINADAS:

Orientação temporal e espacial (dia, mês, ano, localização, esquerda, direita).

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

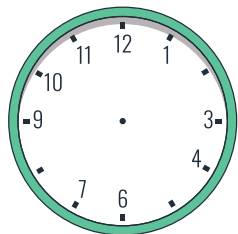
Dificuldades de ordenação das ações do tempo, noções de antes e depois.

Um dos caminhos para o envelhecimento saudável é que você permaneça ativa(o). A organização de horários tem um papel importante na autonomia, mesmo quando pensamos em tarefas simples do dia a dia.

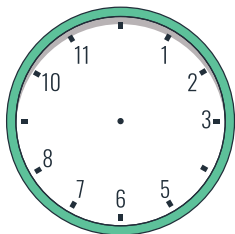
Escreva o horário em que você realiza cada uma das atividades listadas. Depois, complete os relógios com ponteiros e números que estão faltando, representando o horário de cada atividade.

DICA:

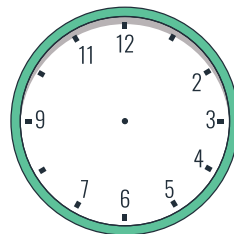
Você pode criar novas frases e colocar horários de passeios em família, exercício físico, programa favorito e outras atividades que achar interessante.



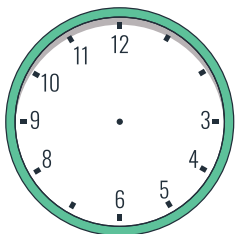
Acordo
às _____



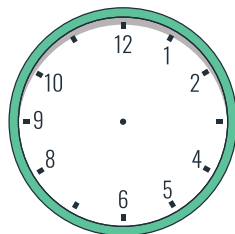
Tomo café
da manhã
às _____



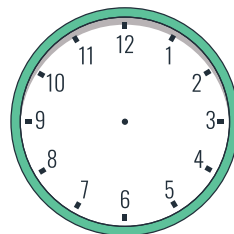
Almoço às



Tomo banho
às _____



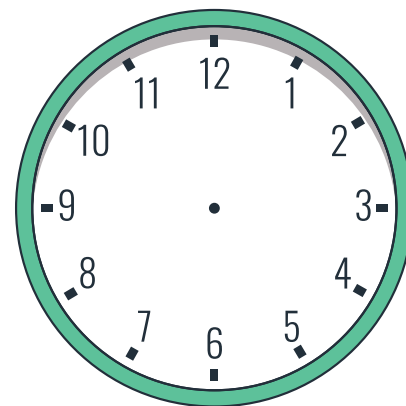
Janto às



Vou dormir
às _____

Leia as afirmações abaixo e complete com Verdadeiro (V) ou Falso (F). Use o desenho do relógio abaixo para te ajudar como um modelo.

- () 16h é representada no relógio com o ponteiro grande no número 12 e o ponteiro pequeno no número 4.
- () Todo relógio tem 4 ponteiros.
- () Meio-dia e meia-noite são marcados da mesma forma.
- () O ponteiro menor no número 7 marca 35 minutos.
- () Quando é 10:20, o ponteiro menor aponta para o número 5.



Ufa!!! Essa foi desafiadora. Você está de parabéns!

**COMO FOI ESSA
ATIVIDADE?**



FÁCIL



MÉDIO



DIFÍCIL

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE ME SINTO:



ANSIOSA(O)



ANIMADA(O)



AGRADECIDA(O)



COM MEDO

MEU COTIDIANO

É no dia a dia que desempenhamos muitas atividades necessárias para a nossa vida, sejam elas relacionadas à alimentação, higiene, descanso, trabalho e lazer. Uma boa parte dessas atividades, realizamos com familiares, com vizinhos, amigos e amigas queridas.

OBJETIVO:

- Exercitar raciocínios que envolvem sequências em ações do cotidiano.

HABILIDADES TREINADAS:

Funções executivas
(planejamento).

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Dificuldades para fazer várias
atividades em sequência.



INSTRUÇÕES:

Neste exercício, você deverá colocar em ordem algumas ações que fazemos no dia a dia. Para isso, enumere-as de 1 a 3. Deixamos o primeiro exemplo para você. Bom trabalho!

Almoçar em família

(3) Comer a comida

(1) Fazer o almoço

(2) Colocar o almoço na mesa

Receber uma visita

() Conversar

() Oferecer um café

() Recepcionar a visita

Ir a um aniversário

() Aproveitar a festa

() Comprar o presente

() Ir à festa

Ir ao mercado

() Pagar

() Fazer a lista do que comprar

() Escolher os produtos na prateleira

Fazer um churrasco com amigos

() Comer a carne

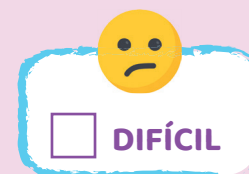
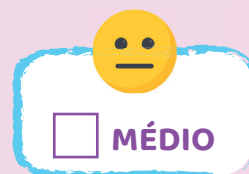
() Assar a carne

() Comprar os alimentos

Agora que você terminou, diga qual dessas atividades é a sua favorita? Por que?

**Parabéns por ter chegado até aqui.
Sinta orgulho do que fez e vamos para o próximo!**

COMO FOI ESSA
ATIVIDADE?



Dia de hoje: ___/___/___

HOJE ME SINTO:



ALEGRE



TRISTE



ENTUSIASMADA(O)



COM SAUDADE

QUEM É QUEM

OBJETIVOS:

- Estimular o resgate de bons momentos, com muita descontração;
- Trabalhar a atenção, linguagem, percepção, concentração e estimular seu estado físico e mental.

HABILIDADES TREINADAS:

Memória episódica e autobiográfica (tempo, lugar, emoções associadas às lembranças, como, quem, o que, quando, onde).

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Pessoas em estágios da doença em que a fala/verbalização pode estar prejudicada.

Vivenciar momentos de descontração, lembranças e memórias afetivas faz com que possamos reviver situações inusitadas de diversão e alegria. Cada família é única e cada membro na família também é especial. As pessoas, ao seu modo, vivem e participam do seu jeito. Tem sempre aquelas mais sérias, as menos concentradas, as que gostam de colecionar coisas, e as que não dão bom dia para ninguém. E na sua família? Como são as pessoas?

Pense bem em cada pessoa da sua família ou mesmo nos seus amigos e amigas próximas e escreva o nome deles na frente de cada pergunta.

Quem cozinha bem? _____

Quem dirige super bem? _____

Quem reclama muito? _____

Quem toca um instrumento musical? _____

Quem vive sorrindo? _____

Quem tem fama de pão-duro? _____

Quem usa óculos? _____

Quem é o(a) mais inteligente? _____

Quem é dorminhoco (a)? _____

Quem não perde uma festa? _____

Quem não fica sem café? _____

Quem só fica no celular? _____




DICA:

Essa é uma ótima oportunidade para olharem fotos de família e recordarem o que foi vivido.

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

**COMO FOI ESSA
ATIVIDADE?**


 FÁCIL


 MÉDIO


 DIFÍCIL

Dia de hoje: / /

HOJE ME SINTO:



ANIMADA(O)



DESANIMADA(O)



ANGUSTIADA(O)



FELIZ

DESCUBRA O PARENTESCO

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Dificuldades de compreensão e
nomeação das palavras, pessoas com
alterações na visão.

Nesta atividade, o seu desafio será revelar
enigmas a partir dos parentescos. Se prepare
para quebrar a cabeça, mas se divertir
também ao lembrar das características
marcantes de pessoas que são especiais
para você.

Veja como fizemos no primeiro exemplo:

O que a minha mãe é da minha avó: **Filha**

Eu e meus primos somos netos da minha: _____

A sogra do meu marido é minha: _____

O que o pai do meu pai é meu: _____

O que o meu marido é dos meus filhos: _____

HABILIDADES TREINADAS:

Atenção, raciocínio lógico e
memória autobiográfica.

OBJETIVO:

- Exercitar o raciocínio lógico
e a atenção seletiva.

Agora, encontre as cinco palavras que decifram o enigma.

As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal e na vertical.
Não existem palavras escondidas escritas ao contrário.

AVÓ

AVÔ

FILHA

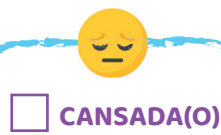
MÃE

PAI

V	E	N	G	D	F	S	O	C	R	D	E
R	M	N	F	N	S	O	I	W	E	N	G
E	P	A	I	D	H	R	A	A	L	I	O
T	A	O	L	R	S	U	D	T	I	E	W
L	N	N	H	L	E	U	E	A	S	W	N
I	F	I	A	D	O	E	O	T	H	N	A
O	I	E	G	L	R	E	E	I	R	S	R
S	O	T	H	I	S	D	O	A	Y	E	F
M	O	E	R	C	W	U	A	V	Ó	I	I
R	R	A	T	B	M	Ã	E	Ô	T	E	O
C	O	H	I	Y	E	L	A	N	T	A	S
T	N	E	I	U	U	Y	N	P	W	X	Y

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE ME SINTO:



O SEU JEITINHO É ASSIM...

É uma delícia recebermos um elogio durante o nosso dia! Você já parou para pensar nas características positivas das pessoas que fazem parte da sua vida? E nas suas características? Valorize o seu jeitinho, isso te torna única(o) e especial!

HABILIDADES TREINADAS:

Coordenação motora, atenção e criatividade.

OBJETIVO:

- Estimular a coordenação motora grossa de membros inferiores e o vínculo entre os participantes.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Fraqueza em membros inferiores (pernas)

MATERIAIS: Uma bola e duas cadeiras.

INSTRUÇÕES:

Posicione as cadeiras de frente uma para a outra com uma distância de aproximadamente de 1 metro entre elas. Os participantes se manterão sentados nas cadeiras durante toda a atividade. O objetivo da atividade é chutar a bola de um para o outro, dizendo sempre uma característica física ou traço de personalidade da pessoa que está participando da atividade com você.

Por exemplo: O Pedro chuta para Ana e diz: "você tem cabelos cacheados". A Ana devolve a bola para o Pedro e diz: "você é o mais alto da família". O Pedro chuta de volta e diz: "você é amoroso". Assim segue a atividade até que percam a motivação.

**CLIQUE E ASSISTA AO
EXEMPLO**



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

ADEQUAÇÕES: Utilize essa atividade para trabalhar o vínculo entre vocês e terem um tempo de qualidade juntos. Torne elogios positivos um hábito. Uma maneira de diversificar a atividade é, de forma aleatória, escolherem um familiar, amigo ou amiga em comum para elogiar, falando de suas qualidades.



Dia de hoje: ___/___/___

HOJE ME SINTO:



DISPOSTA(O)



ANIMADA(O)



CANSADA(O)

MAGOADA(O)

PLANEJANDO A VIAGEM DOS SONHOS

OBJETIVO:

- Exercitar raciocínio lógico, planejamento e tarefas semelhantes ao cotidiano.

HABILIDADES TREINADAS:

Organização, raciocínio lógico e tarefas semelhantes ao cotidiano.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Dificuldade com planejamento e raciocínio lógico.

Imagine que você fará uma viagem. Feche os olhos e pense num lugar bem lindo que você gostaria de ir. Pode ser a casa de uma pessoa querida que você não vê há algum tempo ou aquele lugar especial onde você conheceu alguém importante na sua vida.

Agora, responda às perguntas que são o roteiro da viagem. Desejamos que seja prazeroso pensar nessa viagem e, quem sabe, você possa tirá-la do papel logo!

ADEQUAÇÕES:

Ao invés de escrever, é possível somente conversar sobre a viagem. Seja como for, o mais importante é que o momento seja uma oportunidade de troca de afeto.

- 1 Qual será o destino? Cite a cidade, o estado e o país.

- 2 Quantos dias você vai ficar por lá?

- 3 Em que época do ano será a viagem? Escreva em qual mês e estação do ano.

- 4 Quem irá com você nesta viagem? Cite os nomes dessas pessoas.

- 5 Qual será o meio de transporte para esta viagem?

- 6 O que vai levar na mala? Cite os itens principais para sua estadia.

- 7 Onde ficará hospedado quando chegar ao destino da viagem?

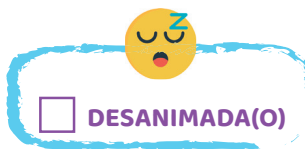
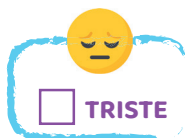
- 8 Que lugares irá visitar no destino?

- 9 Que tipo de comida gostaria de comer neste lugar?

**Parabéns por pensar em todos estes detalhes da viagem.
Ficou com vontade de viajar? Aproveite para ver fotos de lugares
que já conheceu. Que tal reviver esses momentos?**

Dia de hoje: ___/___/___

HOJE ME SINTO:



CARTÃO ESPECIAL PARA ALGUÉM MAIS QUE ESPECIAL

Quando foi a última vez em que você escreveu ou recebeu um cartão, um bilhete ou uma carta? É bom se sentir especial, acarinhada(o) e lembrada(o), não é mesmo? Quando produzimos algo para alguém colocamos ali todo nosso coração. Com essa atividade criativa, vamos colocar isso em prática.

HABILIDADES TREINADAS:

Linguagem oral e escrita.

OBJETIVO:

- Exercitar a comunicação escrita, reforçar vínculos afetivos e trabalhar a coordenação motora, escrita, ampliação de vocabulário e interação social.

CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

Pessoas com impossibilidade de expressão escrita. Neste caso, quem acompanha a atividade pode escrever o que for sendo dito.

DICA:

É muito importante estimular a verbalização do que deve ser escrito no cartão. Este pode ser enviado em várias datas comemorativas, como por exemplo, aniversários, Páscoa, Dia dos Pais ou das Mães, Natal, entre outros.

INSTRUÇÕES:

Escolha uma pessoa importante para você e mãos na massa!

- 1 Qual o nome dessa pessoa? _____
- 2 O que ela representa para você? É sua neta ou neto? Irmã ou irmão?
Uma amiga ou amigo querido? _____
- 3 O que você sente quando pensa nessa pessoa? Alegria? Saudade? Carinho?

- 4 Em que ocasião você vai mandar o cartão? Natal? Aniversário? Dia do amigo?

Agora, complete o cartão. Use também o verso, na página 24. Coloque o nome dessa pessoa especial na qual você pensou e escreva sua mensagem. Ao final, coloque a data e escreva seu nome.

Será possível que a pessoa escolhida o receba? Você pode recortar e enviar pelos Correios ou tirar uma foto e enviar por WhatsApp.



GABARITO

NÃO PERCA A HORA (p. 11)

- (V) 16h é representado no relógio com o ponteiro grande no número 12 e o ponteiro pequeno no número 4.
(F) Todo relógio tem 4 ponteiros. (Todo relógio tem 3 ponteiros)
(V) Meio dia e meia noite são marcados da mesma forma.
(V) O ponteiro menor no número 7 marca 35 minutos
(F) Quando é 10:20, o ponteiro menor aponta para o número 5. (O ponteiro menor aponta para o 10 e o maior para o 5).

MEU COTIDIANO (p. 13)

Fazer um churrasco

- (1) Comprar os alimentos;
- (2) Assar a carne;
- (3) Comer a carne.

Ir a um aniversário

- (1) Comprar o presente;
- (2) Ir à festa;
- (3) Aproveitar a festa.

Ir ao mercado:

- (1) Fazer a lista do que comprar;
- (2) Escolher os produtos na prateleira;
- (3) Pagar.

Receber uma visita :

- (1) Recepcionar a visita;
- (2) Conversar;
- (3) Oferecer um café.

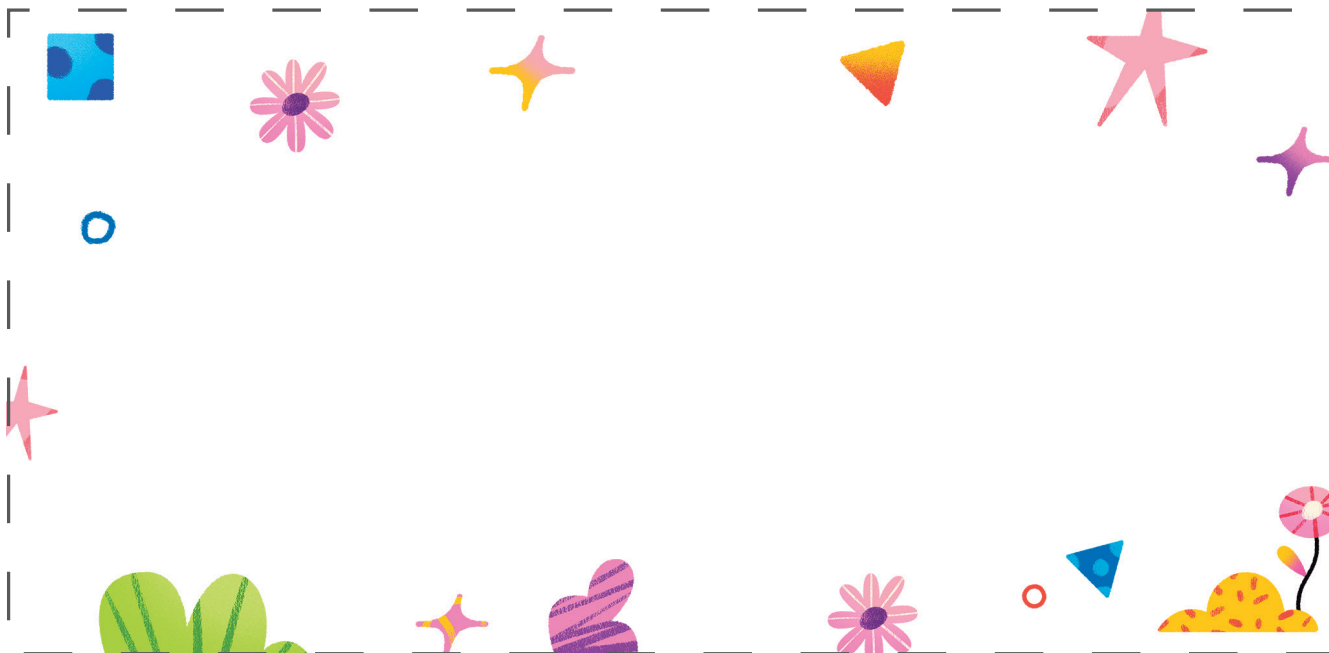
DESCUBRA O PARENTESCO (p. 16)

- 1 - O que a minha mãe é da minha avó: **FILHA**
- 2 - Eu e meus primos somos netos da minha: **AVÓ**
- 3 - A sogra do meu marido é minha: **MÃE**
- 4 - O que o pai do meu pai é meu: **AVÔ**
- 5 - O que o meu marido é dos meus filhos: **PAI**

CAÇA-PALAVRAS (p. 17)

F
P A I
L
H
A

A
A V Ó
M Ã E Ô



BIOGRAFAS

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. Há 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.

LINIKER

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

ABDO, Juliana Silva, MENDES, Alice Rausch Menezes; ALENCAR, Mariana Asmar. Influência da escolaridade de idosas nos ganhos de função executiva após treino de dupla tarefa. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 4, p. e200088, 2020.

SANTOS, F.S.; da Silva, T.B.L.; de ALMEIDA, E.B., de OLIVEIRA, E.M. Estimulação Cognitiva para Idosos. Atheneu. 2017.

Federação Brasileira das Associações de Alzheimer. <https://febraz.org.br/>.

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

