



A vida com a doença  
de **Alzheimer**

# JOGOS E BRINCADEIRAS ANTIGAS

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

CADERNO DE ATIVIDADES COGNITIVAS - VOL 3



**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; organizado por: Elaine Mateus e Mara  
Solange G. Dellaroza; coordenado por: Thais Bento Lima da Silva.  
-- Londrina : Midiograf, 2024.  
14 p. : il. – (Caderno de atividades cognitivas ; v. 3).

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 INSTUCIONAL



## IMPRESSÃO

**MIDIOGRAF**

ISBN da coletânea: n°978-65-00-78257-8

Janeiro de 2024

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 Dellarozza

### 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 Grandá

### CONSELHO FISCAL

Juliana Quinteiro Canhete  
Marcio Zuba de Oliva  
Maria Karolina Rodrigues

### SECRETÁRIA GERAL

Jozélia Jane Corrente Tanaca

Acesse e saiba mais  
[naomeesquecas.org.br](http://naomeesquecas.org.br)





# APRESENTAÇÃO

Querida leitora, querido leitor,

Você está recebendo nosso terceiro caderno de estimulação cognitiva 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. Nele, 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.

No segundo volume, resgatamos as rotinas e vivências em família. Ali, propusemos atividades que tem o propósito de recuperar e registrar as experiências vividas com as pessoas que fizeram e que ainda fazem parte das nossas histórias pessoais.

Agora, te convidamos a compartilhar lembranças e histórias de jogos e brincadeiras que estiveram presentes na sua infância e, depois, como pai, mãe, tio, tia, avô ou avó, na interação com as gerações seguintes.

Dia de hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



**HOJE ME SINTO:**

FELIZ

COM SONO

COM ENERGIA

DESANIMADA(O)

## BOLICHE SUSTENTÁVEL

O famoso jogo de pinos, conhecido como boliche, é muito antigo. Você sabia que há relatos da sua existência até mesmo no Egito antigo? O boliche é uma atividade recreativa divertida e pode estimular vários aspectos físicos e mentais.

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

*Fraqueza em membros superiores (braços e mãos).*

### HABILIDADES TREINADAS:

Atenção, planejamento e coordenação motora.

### OBJETIVOS:

- Estimular habilidades cognitivas, coordenação motora dos braços, mãos e força muscular. Treinar equilíbrio e postura. Promover a inclusão de atividade física, socialização e aliviar o estresse.

## MATERIAIS:

Objetos recicláveis, que não sejam de vidro. Por exemplo, você pode utilizar garrafas plásticas de bebidas ou de materiais de limpeza, caixas de leite ou copos plásticos. Todos os tamanhos podem ser utilizados. Você vai precisar de uma bola também.

## INSTRUÇÕES:

Coloque os materiais recicláveis posicionados todos de pé, lado a lado. Posicione-se a uma distância de aproximadamente 2 metros ou dois passos largos dos materiais. Trace uma linha no chão com uma fita adesiva, por exemplo, demarcando o local onde as pessoas que participarão devem ficar.

O objetivo do jogo é arremessar a bola e derrubar, na menor quantidade de vezes possível, todos os materiais posicionados à frente, sem ultrapassar a linha marcada. Após o primeiro jogador conseguir concluir a tarefa de derrubar todos os materiais, será a vez do próximo jogador tentar o mesmo objetivo, com menos arremessos. Você pode jogar a bola tanto sentado quanto de pé, da maneira em que se sentir mais confortável!

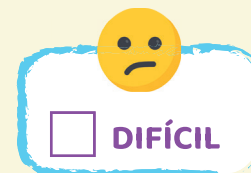
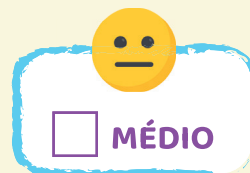
## Parabéns!!!

Você jogou muito bem. Continue treinando sua pontaria!

### ADEQUAÇÕES:

Se houver fraqueza dos braços para arremessar a bola nos objetos, use uma bola mais leve ou diminua a distância de arremesso para facilitar a atividade. Uma variação para o jogo pode ser pontuar cada objeto a ser derrubado e, jogando de forma revezada, tentar pontuar mais do que seu adversário. Divirtam-se!

COMO FOI ESSA  
ATIVIDADE?



Dia de hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



FELIZ



CUIDADA(O)



ANIMADA(O)



TRISTE

## QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA

### OBJETIVOS:

- Estimular a linguagem e a memória afetiva.

### HABILIDADES TREINADAS:

Memória semântica  
(memória como um  
dicionário, ao definir as  
palavras).

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

*Dificuldades em compreender o significado das palavras. Neste caso é recomendado apenas a cantoria e a diversão que pode ocorrer na troca de olhares e gestos.*

Cantar é uma atividade que nos leva a sensações e lembranças de bem-estar. É possível cantar e dançar para comemorar algo ou acompanhar uma música na rádio para se divertir. Nesta atividade, você será convidada(o) a ler e cantar uma cantiga. Perceba que há um espaço em branco com uma palavra que está faltando. Escolha, entre três palavras ao final de cada linha, a palavra correta para completar a frase. Deixamos um exemplo feito para você.

**DICA:** Agora que vocês terminaram de completar as músicas, cantem essas cantigas e outras que possam se lembrar.



## ALECRIM DOURADO

Alecrim, Alecrim **Dourado** (prata, vermelho, dourado)  
 Que nasceu no \_\_\_\_\_ (aldeia, quintal, campo)  
 Sem ser semeado  
 Alecrim, Alecrim dourado  
 Que nasceu no campo  
 Sem ser \_\_\_\_\_ (cortado, plantado, semeado)  
 Foi meu amor  
 Que me disse assim  
 Que a flor do campo é o alecrim  
 Foi meu \_\_\_\_\_ (porto seguro, amigo, amor)  
 Que me disse assim  
 Que a flor do campo é o \_\_\_\_\_ (algodão, madeira, alecrim)



## SE ESSA RUA FOSSE MINHA

Se essa rua, se essa rua fosse \_\_\_\_\_ (nossa, minha, tua)  
 Eu mandava, eu mandava \_\_\_\_\_ (pintar, reformar, ladrilhar)  
 Com pedrinhas, com pedrinhas de \_\_\_\_\_ (diamante, brilhante, ouro)  
 Para o meu, para o meu amor passar  
 Nessa rua, nessa rua tem um \_\_\_\_\_ (lote, poste, bosque)  
 Que se chama, que se chama Solidão  
 Dentro dele, dentro dele mora um \_\_\_\_\_ (ladrão, anjo, anão)  
 Que roubou, que roubou meu coração  
 Se eu roubei, se eu roubei teu \_\_\_\_\_ (relógio, tempo, coração)  
 É porque tu roubaste o meu também  
 Se eu roubei, se eu roubei teu coração  
 É porque, é porque te quero \_\_\_\_\_ (bem, com saúde, longe)

COMO FOI ESSA  
 ATIVIDADE?



Dia de hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**HOJE ME SINTO:**



ATIVA(O)



CANSADA(O)



PREGUIÇOSA(O)



EMPOLGADA(O)

## BRINCADEIRAS QUE NÃO ENVELHECEM

### OBJETIVOS:

- Resgatar lembranças por meio de atividades lúdicas da infância.

### HABILIDADES TREINADAS:

Memória semântica, leitura, nomeação e compreensão de texto.

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

*Pessoas que apresentam dificuldades na compreensão das palavras ou que desconhecem as atividades descritas a seguir. Neste caso, sugerimos que a pessoa que acompanha a atividade mostre os jogos com o uso da internet, se possível, e que converse sobre eles.*

Para brincar, não precisamos de muito esforço. Apenas com papel e caneta, já é possível fazer um jogo da velha. Não precisa de nenhum objeto para brincar de pega-pega. Quando lembramos destas atividades, estamos estimulando as memórias de reminiscências, que são associações com algo que vivemos.

Adivinhe qual é a brincadeira ou jogo descrito em cada frase. Numere de acordo as imagens que estão na frente. Fizemos a primeira para você.

### DICA:

Aproveite o clima para contar algum jogo ou quem sabe propor alguma competição! Topa? Boa sorte e diversão!

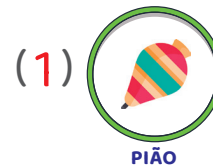
**1** É feito de madeira, tem um formato de balão, é pequeno, tem a ponta de prego. A brincadeira consiste em girar esse brinquedo e ver o seu movimento.



**2** É um brinquedo que pode ser fabricado em casa com uso de varetas e papel de seda. A brincadeira consiste em utilizar a força do vento para manter o brinquedo no ar. Geralmente tem uma rabiola que, ao voar, serve como estabilidade para o brinquedo permanecer no ar.



**3** São feitas de vidro e pequenas, têm formato de uma bola. No jogo, é necessário colocar força nos dedos para acertar algo.



**4** É feito com pedaços de madeira e rolimãs de aço. Na brincadeira, é necessário subir neste brinquedo e descer alguma rua com ele.

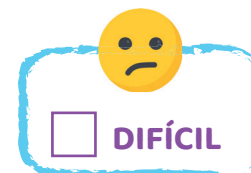
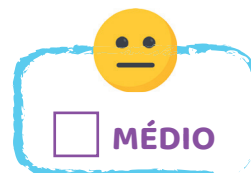


**5** São feitas com tecido e podem ser recheadas com areia ou arroz. O jogo consiste em jogá-las para o alto e conseguir pegá-las antes de caírem no chão.



Desses jogos acima, qual você mais gosta? \_\_\_\_\_

COMO FOI ESSA  
ATIVIDADE?



Dia de hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



## SEGUINDO MEUS PASSOS

### OBJETIVOS:

- Estimular habilidades cognitivas, coordenação motora e força muscular das pernas. Promover a inclusão de atividade física e socialização.

### HABILIDADES TREINADAS:

Atenção, planejamento, velocidade de processamento e coordenação motora.

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

*Fraqueza dos membros inferiores (pernas).*

Atividades como o "Chefe mandou", onde devemos repetir os movimentos de uma pessoa, e a amarelinha, que vamos pulando em quadrados desenhados no chão, são típicas da infância. Elas têm em comum a capacidade de estimular habilidades cognitivas e motoras conjuntas. Nesta atividade, misturamos as duas atividades para te incentivar.

### MATERIAIS:

Duas cadeiras e fita adesiva.



## INSTRUÇÕES:

Posicione duas cadeiras de frente uma para a outra com um espaço aproximado de 1 metro entre elas. No chão, na frente de cada cadeira, faça um quadrado com fita adesiva, no qual caibam, confortavelmente, os dois pés de cada participante. Agora, sentem-se nas cadeiras e coloquem os pés dentro dos quadrados.

Um dos jogadores será o líder ou chefe. Ele irá colocar os pés dentro ou fora do quadrado, enquanto o outro jogador deverá repetir os movimentos do adversário como se fosse um espelho, seguindo os seus passos.

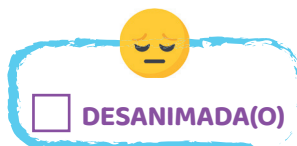
**ADEQUAÇÕES:** Se houver fraqueza das pernas, tente movimentos arrastando os pés, o que pode facilitar a realização da atividade. Outra variação na dinâmica para treinar a memória é realizar uma sequência de movimentos para que o outro participante tente também realizar a série proposta, repetindo exatamente os movimentos. Aproveitem!

**Muito bem! Você fez uma cópia excelente dos movimentos!**



Dia de hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**HOJE ME SINTO:**



## **SOBRE MIM**

Esse jogo de tabuleiro é uma forma de falar mais sobre você, de expressar suas vontades e sentimentos.

## **MATERIAIS:**

2 tampinhas de garrafa e um dado.

## **INSTRUÇÕES:**

Lance o dado e avance as casas correspondentes ao número que tirou. Leia a pergunta e responda. Ganha o jogo quem chegar primeiro ao final!

## **OBJETIVO:**

- Estimular a interação social, comunicação, verbalização, atenção.

## **HABILIDADES TREINADAS:**

Compreensão, memória, verbalização.

**CONDIÇÕES QUE PODEM  
DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:**  
*Memória visual, atenção e concentração.*

**LARGADA**



Qual meu  
filme  
favorito?

O que tenho  
vontade de  
aprender?

Qual meu  
esporte  
favorito?

Nome de  
alguém que  
amo.

O que me  
faz feliz?

**CHEGADA**

Conte uma história marcante sobre sua família.

Qual é a minha profissão? Fale sobre ela.

Para onde gosto de viajar?

Como se chamam meus filhos e/ou irmãos?

De que me orgulho?

Qual é a minha comida favorita?

Em que sou muito boa ou bom?

Em quais jogos já usei uma bola?

O que me deixa brava(o)?

Qual a minha música preferida? Tente cantá-la.

O que podemos fazer no verão?

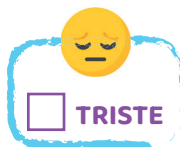
O que recorde da minha infância?

Qual esporte eu conheço as regras? Descreva-as.

Qual era meu jogo favorito da adolescência?

Dia de hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**HOJE ME SINTO:**



## LIGANDO OS PONTOS

### OBJETIVOS:

- Exercitar a coordenação motora fina no traçado e a concentração.

### HABILIDADES TREINADAS:

Coordenação motora fina e a atenção concentrada.

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

*Pessoas que apresentem dificuldades na coordenação motora ou com sequências e pouca acuidade visual ou baixa visão. Neste caso, é recomendável que uma outra pessoa faça a atividade de ligar os pontos e você possa colorir da forma que preferir.*

Nesta atividade, você irá ligar os pontos, identificados pelos números dispostos em ordem crescente, de 1 até 20. Depois de ligar todos os pontos, você irá descobrir a imagem. Capriche e boa concentração.

**DICA:** Sugerimos que possa colorir de acordo com o seu gosto.



Handwritten numbers and symbols scattered across the page, including: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, !, ?, ., and .5 through .7.

COMO FOI ESSA  
ATIVIDADE?

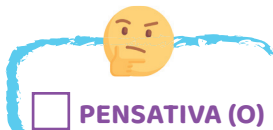
  
 FÁCIL

  
 MÉDIO

  
 DIFÍCIL

Dia de hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**HOJE ME SINTO:**



## CAÇA-PALAVRAS

### OBJETIVO:

- Exercitar a atenção seletiva.

### HABILIDADES TREINADAS:

Atenção seletiva, coordenação motora fina e compreensão escrita.

A atividade de caça-palavras teve sua origem no antigo Egito e nunca saiu de moda.

Procure as palavras na página seguinte. Elas têm relação com o lazer e com as atividades prazerosas do dia a dia. Ao encontrá-las, circule-as para marcar que encontrou. Boa diversão!

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

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

## Atividades de Lazer

As palavras deste caça-palavra estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

**BORDAR**

---

**LEITURA**

---

**MÚSICA**

---

**PESCAR**

---

**PINTURA**

G	O	B	T	I	C	C	H	R	S	E	L
T	T	O	E	U	S	E	C	E	A	G	T
W	N	R	D	L	E	I	T	U	R	A	I
T	R	D	R	V	P	I	N	T	U	R	A
E	W	A	T	N	E	U	S	G	D	E	C
O	R	R	T	M	S	R	A	E	U	L	R
Y	M	Ú	S	I	C	A	B	N	R	H	O
O	O	T	E	L	A	T	A	C	E	R	D
I	R	D	A	Y	R	T	W	E	T	D	P
E	E	H	H	B	F	O	A	K	V	O	R
M	P	A	O	E	O	N	T	A	S	P	M
H	H	I	I	T	F	H	I	F	M	U	S

Dia de hoje: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



ATIVA(O)



CANSADA(O)



PREGUIÇOSA(O)



COM  
ENERGIA

**HOJE ME SINTO:**

## ENCONTRE SE PUDER

O jogo da memória é muito divertido e um excelente treino para nosso cérebro. Na página seguinte, têm cartas que você deve recortar e virar sobre a mesa, de modo que as figuras fiquem voltadas para baixo. Escolha duas cartas e desvire. Memorize as posições para formar pares e combine as cartas idênticas.

Vence o jogo quem juntar mais pares. Boa diversão!

### HABILIDADES TREINADAS:

Memória fotográfica, atenção e concentração. Raciocínio lógico e movimento de pinça.

### OBJETIVO:

- Exercitar a memória localizando as cartas iguais sobre a mesa.

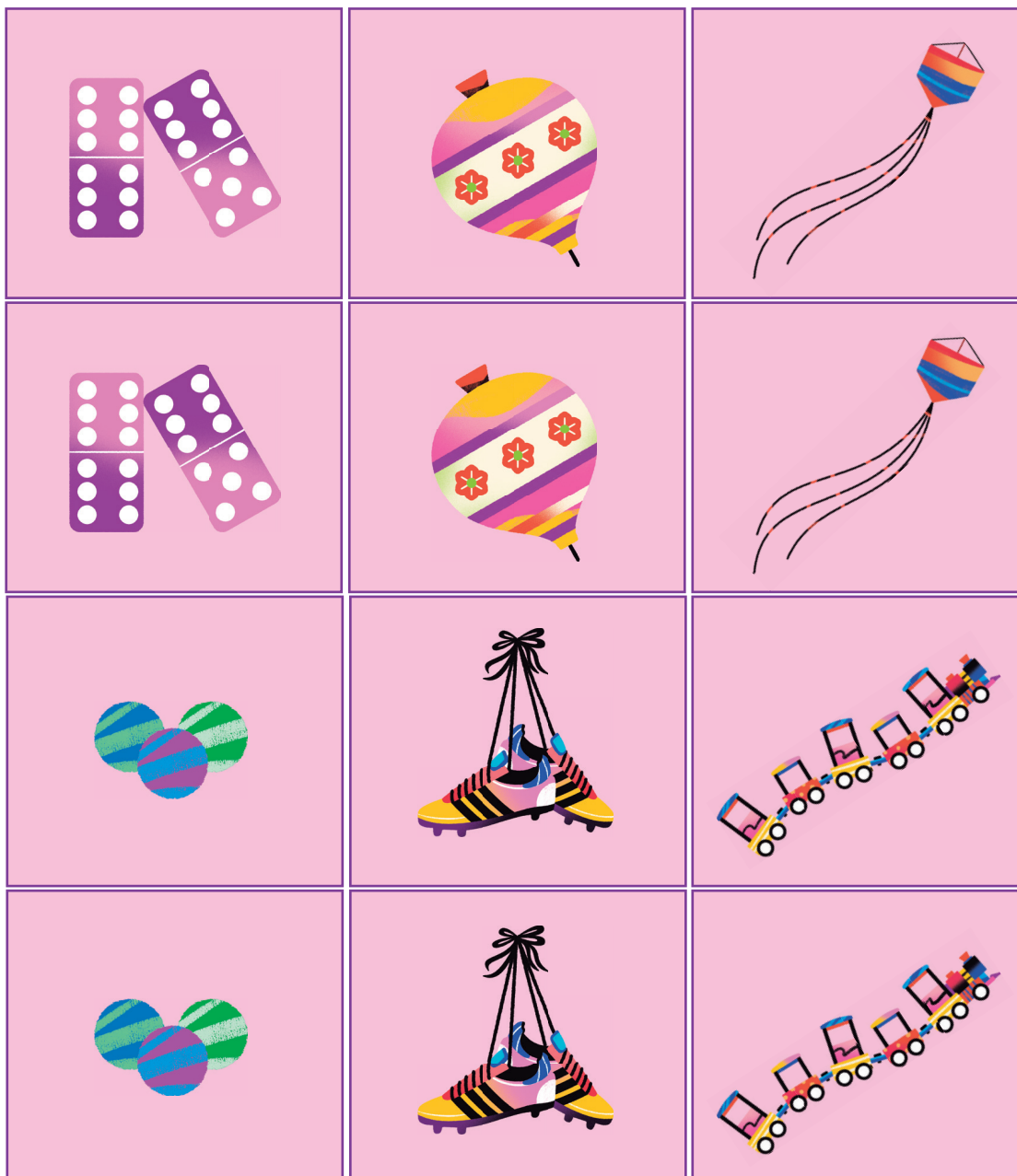
### CONDIÇÕES QUE PODEM DIFICULTAR A REALIZAÇÃO DESSA ATIVIDADE:

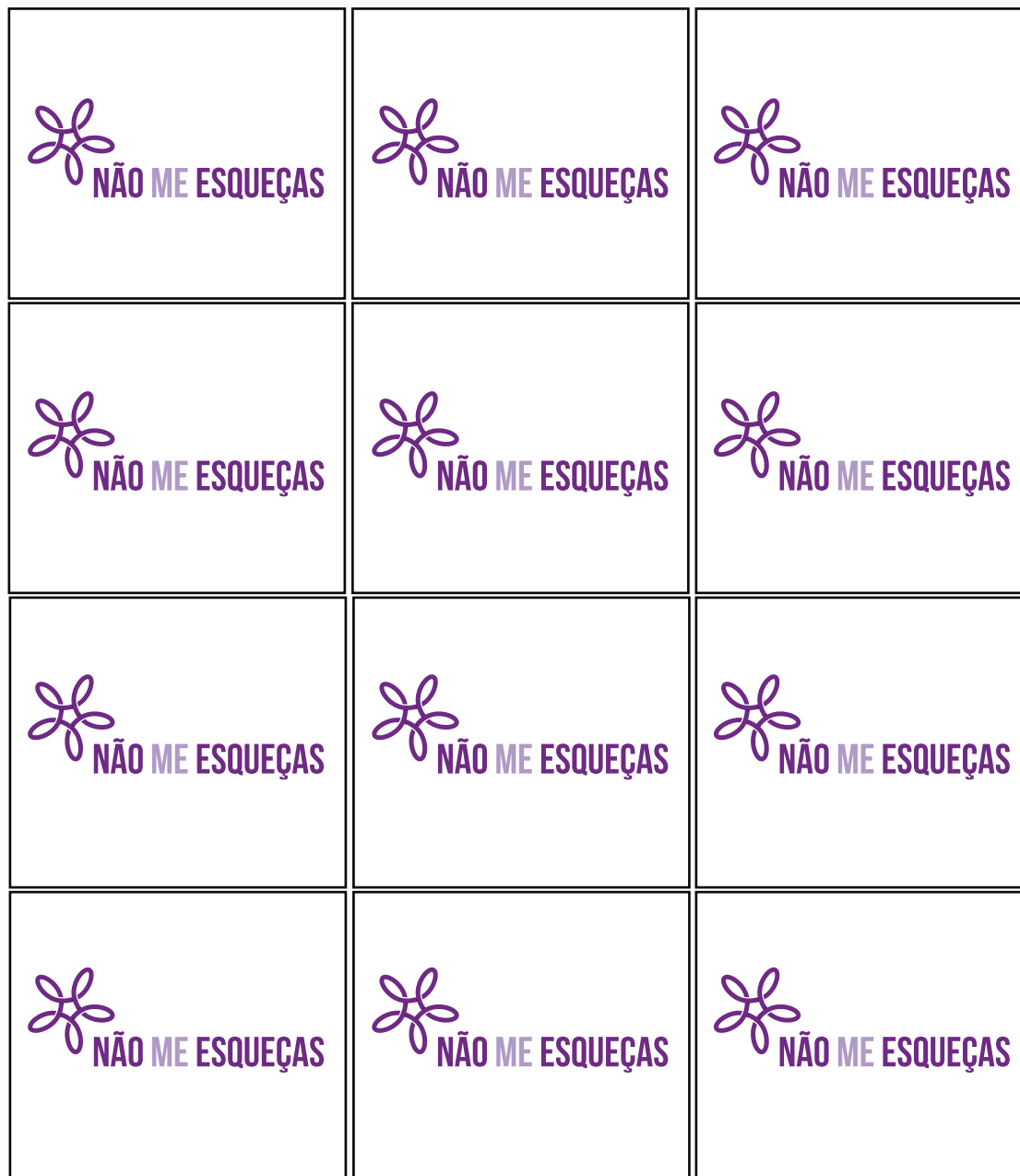
*Dificuldade para visualizar as figuras das cartas e/ou dificuldades de pegar e virar as cartas. Neste caso, a pessoa pode apontar as cartas e outra pessoa ajuda a virá-las.*

### DICA:

Você pode colocar metade das cartas espalhadas sobre a mesa com a imagem virada para cima e separar a outra metade em um monte. Pegue uma carta de cada vez do monte para encontrar o par que está em cima da mesa. Você pode criar jogos de memória com cartas de baralho ou confeccionar seu próprio jogo com cartões de cartolina recortados e pintados em pares.







# GABARITO

## Cantigas

Alecrim Dourado

- 1 - dourado (exemplo feito)
- 2 - campo
- 3 - semeado
- 4 - amor
- 5 - alecrim

Se Essa Rua Fosse Minha

- 1 - minha
- 2 - ladrilhar
- 3 - brilhante
- 4 - bosque
- 5 - anjo
- 6 - coração
- 7 - bem

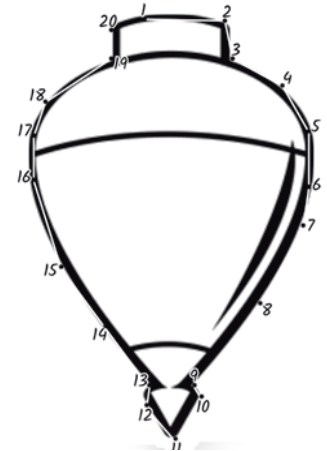
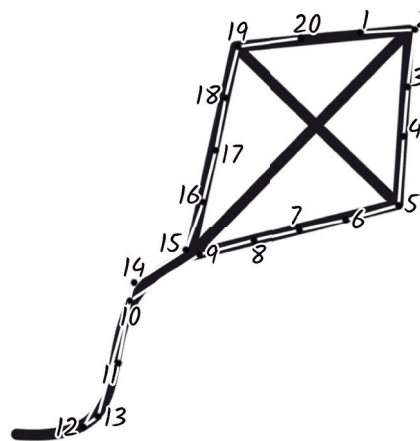
## Brincadeiras que não envelhecem

- 1 - pião
- 2 - pipa
- 3 - bolinha de gude
- 4 - carrinho de rolimã
- 5 - cinco marias

## Caça-palavras

G	O	B	T	I	C	C	H	R	S	E	L
T	T	O	E	U	S	E	C	E	A	G	T
W	N	R	D	L	E	I	T	U	R	A	I
T	R	D	R	V	P	I	N	T	U	R	A
E	W	A	T	N	E	U	S	G	D	E	C
O	R	R	T	M	S	R	A	E	U	L	R
Y	M	Ú	S	I	C	A	B	N	R	H	O
O	O	T	E	L	A	T	A	C	E	R	D
I	R	D	A	Y	R	T	W	E	T	D	P
E	E	H	H	B	F	O	A	K	V	O	R
M	P	A	O	E	O	N	T	A	S	P	M
H	H	I	I	T	F	H	I	F	M	U	S

## Ligando os pontos



## 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.





# 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](https://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](https://www.novonordisk.com.br)

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

**19  
20 23**  
Impulsionando mudanças  
por gerações

