

An elderly couple is shown from the chest up, sitting at a table and playing chess. The man on the left is wearing a maroon shirt and is looking down at the chessboard. The woman on the right is wearing a red top and is smiling as she looks at the man. The chessboard is in the center of the table, and several chess pieces are visible. The background is a plain, light-colored wall. The overall lighting is warm and soft.

E-BOOK

# 3 Tipos de Estímulos Cognitivos Que Podem Ser Feitos em Casa

**BSL**  
SAÚDE

## Introdução

A doença de Alzheimer é um tipo de patologia neurodegenerativa que afeta principalmente os idosos, prejudicando a memória e causando dificuldades para realizar simples tarefas do cotidiano.

A doença é incurável, no entanto, é possível retardar sua progressão. Por este motivo, os estímulos cognitivos e físicos, realizados por meio de exercícios, são essenciais para proteger o cérebro contra os danos provocados

## **3 TIPOS ESTÍMULOS COGNITIVOS que podem ser feitos em casa**

A doença de Alzheimer é um tipo de patologia neurodegenerativa que afeta principalmente os idosos, prejudicando a memória e causando dificuldades para realizar simples tarefas do cotidiano.

A doença é incurável, no entanto, é possível retardar sua progressão. Por este motivo, os estímulos cognitivos e físicos, realizados por meio de exercícios, são essenciais para manter e proteger o cérebro contra os danos provocados.

# 1 OUVIR MÚSICAS

---

A música faz parte do nosso dia a dia, permitindo um misto de sensações e experiências em qualquer fase da vida. Nos idosos com doenças neurodegenerativas, a música tem sido utilizada como estratégia de cuidado devido ao seu efeito terapêutico.

A música influencia diretamente no humor, amenizando sintomas comportamentais relacionados à essa patologia. Confira os benefícios da música para idosos com doença de Alzheimer:

- Evita agressivas ou estresse;
- Reduz a agitação;
- Melhora o humor;
- Melhora a coordenação motora;
- Diminui a perda de neurônios;
- Aumenta as conexões entre relações.

## 2 PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

---

As atividades físicas beneficiam a saúde como um todo e devem ser incluídas na rotina de idosos com doença de Alzheimer.

A prática é capaz de liberar hormônios que impedem o avanço das toxinas responsáveis pelas alterações neurodegenerativas.

Confira algumas atividades físicas benéficas para idosos com doença de Alzheimer:

- **CAMINHADA:** promove o fortalecimento dos músculos e melhora o ritmo cardíaco;
- **DANÇA:** ajuda o condicionamento, força muscular, flexibilidade e equilíbrio;
- **YOGA:** essa atividade ajuda na flexibilidade e estabilidade do corpo, além de promover o relaxamento e bem-estar;
- **PILATES:** este exercício ajuda na circulação sanguínea e na flexibilidade, além de promover benefícios para a mente.

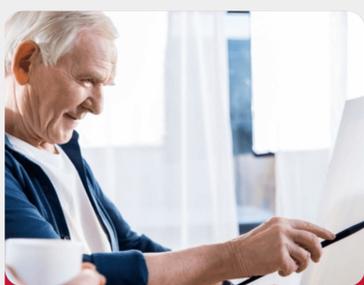
## 3 ARTESANATO

---

Assim como a música e os exercícios físicos, as atividades manuais são muito benéficas para idosos com doenças neurodegenerativas.

O artesanato estimula a cognição e a criatividade, além de promover bem-estar e relaxamento.

Confira alguns exemplos:



pintura



origami



crochê



bordado

### Crie uma rotina!

É muito importante que o idoso tenha uma rotina preestabelecida, que deve contemplar suas atividades diárias de estímulos, higiene e alimentação. Uma rotina bem definida é capaz de reduzir o estresse e outros sintomas comportamentais.

Faça uma tabela com a rotina, tarefas e horários em que o idoso irá realizar as atividades da casa e deixe-a exposta para que o idoso possa acompanhar.



## Conheça nossa linha de cuidados

A **BSL Saúde** é a maior rede de cuidados pós-agudos do Brasil e atua com Clínicas de Transição, Home Care e Residenciais para idosos. Somos uma empresa líder de mercado, que integra um grupo internacional presente em mais de 20 países, com mais de 30 anos de mercado.

Aqui, somos especialistas em cuidados humanizados, e aliamos o melhor da tecnologia e dos protocolos internacionais garantindo um atendimento diferenciado para todos os pacientes, residentes e familiares.

Nossa equipe multidisciplinar é composta por médicos, enfermeiros, cuidadores, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, gerontólogos, entre outras especialidades, que buscam sempre promover o bem-estar e a qualidade de vida a todos os assistidos pelo nosso trabalho.

[Acesse nosso site](#)

