

# Orientações para estimular a memória da pessoa idosa na pandemia de COVID-19

# FICHA TÉCNICA

## AUTORES

Lilian Dias Bernardo (IFRJ)

Ana Carolina Lima Cavaletti (EPSJV/Fiocruz)

## REVISÃO

Daniel Groisman (EPSJV/Fiocruz)

Renata Rezende (Icict/Fiocruz)

## EQUIPE DO PROJETO

Daniel Groisman (EPSJV/Fiocruz) – Coordenação Geral

Dalia Romero (Icict/Fiocruz) - Coordenação Adjunta

Ana Carolina Lima Cavaletti (EPSJV/Fiocruz)

Ana Gilda Soares dos Santos (ACIERJ)

Anna Barbara Araujo (EPSJV/Fiocruz)

Giulia de Castro Lopes de Araujo (UFRJ)

Giseli Nogueira Damacena (Icict/Fiocruz)

Heglauccio Barros (Icict/Fiocruz)

Maria Helena de Jesus Bernardo (UERJ)

Paulo Roberto Borges de Souza Júnior (Icict/Fiocruz)

Rachel Gouveia Passos (UFRJ)

Ronaldo dos Santos Travassos (EPSJV/Fiocruz)

Zelia Pimentel Andrade (ENSP/Fiocruz)

## DIAGRAMAÇÃO e ILUSTRAÇÃO

Maycon Gomes

Esse material faz parte do projeto “Cuidando de quem cuida”, vinculado ao Programa Inova Fiocruz.





O que cuidadoras  
e cuidadores  
podem fazer para  
**ESTIMULAR A  
MEMÓRIA**  
da pessoa idosa  
no período  
de pandemia?



**E**sta cartilha foi elaborada com o objetivo de orientar cuidadoras e cuidadores sobre possíveis formas de estimular a memória das pessoas idosas em tempos de pandemia.

Quando a pessoa idosa, fala “me deu um branco”, “não lembro de mais nada”, “esqueço toda hora”, “não adianta que não aprendo mais nada”, “esqueci dos meus compromissos”, na verdade, ela está se queixando de que a “memória” parece estar falhando.





Essas queixas podem ter aumentado durante a pandemia, pois as orientações para “ficar em casa” mudaram muito a rotina de todas as pessoas, especialmente das pessoas idosas. Como elas não podem sair com a mesma frequência de antes da pandemia por covid-19, podem estar fazendo menos atividades e estimulando pouco a memória.



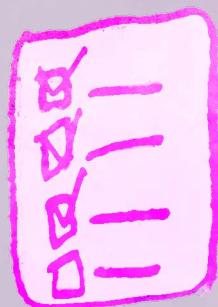




Porém, atividades realizadas dentro de casa podem ser estimulantes. Pensando nisso, reunimos dez dicas para cuidadoras e cuidadores estimularem a memória da pessoa idosa e manterem seu cérebro ativo. As orientações apresentadas aqui podem ser utilizadas tanto por familiares que ajudam nos cuidados quanto por cuidadoras(es) remunerados(as):

# 1 Mantenha a rotina da pessoa idosa

**A**nossa rotina é composta por várias atividades. Nós costumamos ter um período do dia em que tomamos banho, almoçamos, vemos televisão, preparamos um lanche, um horário que gostamos de tirar para conversar com um amigo ou um



vizinho, um horário no qual ouvimos uma música e um horário certo para dormir. Pensar em uma rotina e tentar mantê-la vai organizar melhor a vida da pessoa idosa, mantendo-a em atividade, o que pode ajudar a reduzir a ansiedade.

Aqui, destacamos a importância de observar como está o sono da pessoa idosa. Uma pessoa que está com o sono desregulado (não está dormindo direito à noite, dorme mais do que o normal ou vai dormir muito tarde), passa o dia cansada e não vai prestar atenção nas






coisas que acontecem em casa.

Isso pode fazer com que a pessoa idosa se queixe de dificuldades de memória. Uma rotina de sono bem regulada é essencial para manter a memória preservada.

## 2 Organize o ambiente da pessoa idosa



Quando a pessoa idosa estiver fazendo uma atividade, verifique se o ambiente tem muito barulho. Por exemplo: ela está assistindo ao jornal que está passando na televisão, mas o rádio está ligado ao mesmo tempo. O rádio ligado vai atrapalhar a pessoa idosa a prestar atenção nas notícias do



jornal. Ajude para que ela possa se concentrar em fazer uma coisa de cada vez!

Além disso, a casa arrumada facilita que a pessoa idosa encontre os objetos quando precisar, sem ter que pedir ajuda. Por exemplo: se a pessoa sempre guarda as chaves de casa dentro de uma caixa que fica perto da porta, procure deixar as chaves sempre neste local. Assim ela vai encontrar com facilidade e não vai ter a sensação de que perdeu ou de que não se lembra onde estão seus objetos.

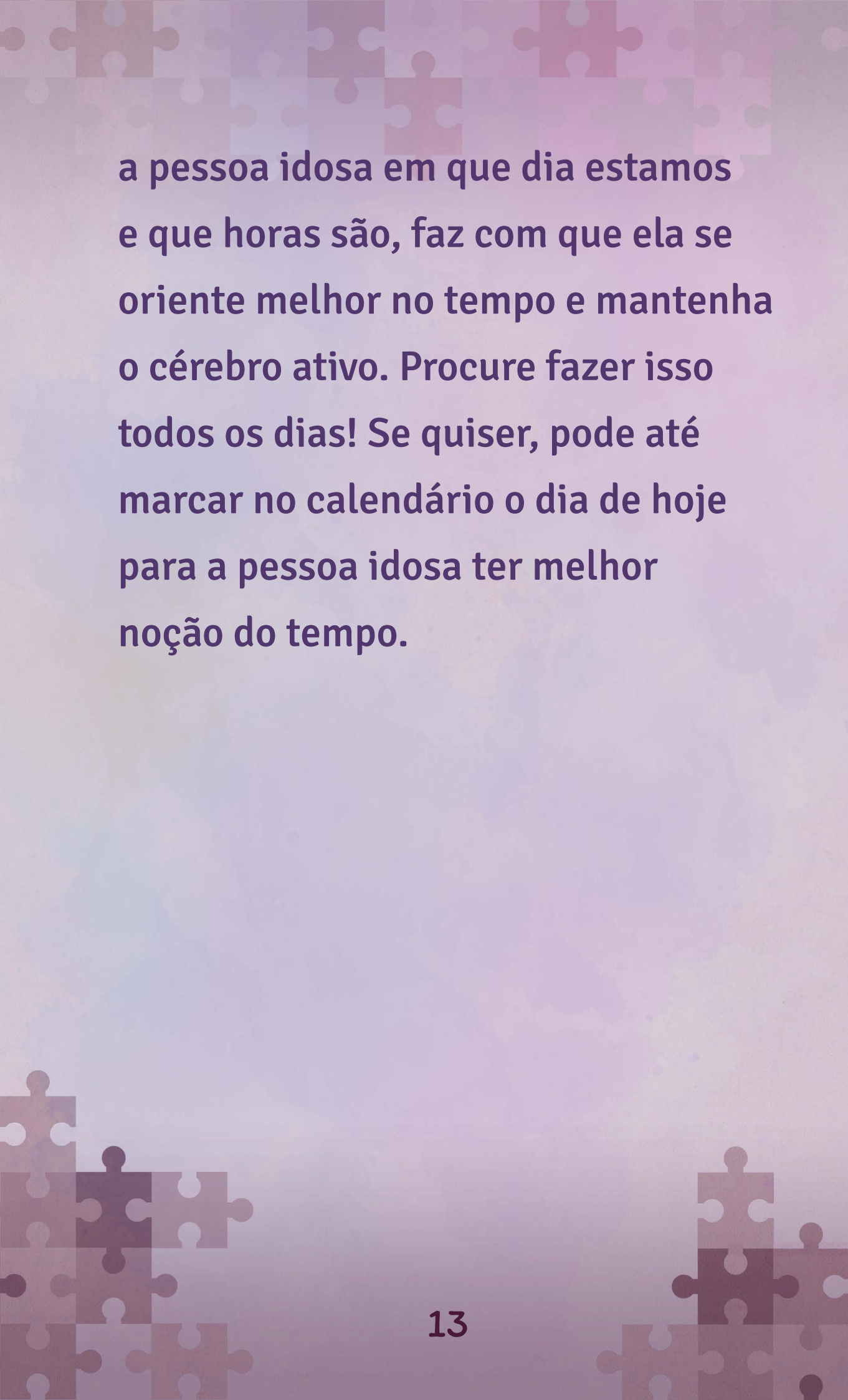


# 3 Utilize calendário e relógio em casa



Como a pessoa idosa está passando muito tempo em casa, ela pode começar a ter a sensação de não saber qual é o dia de hoje, nem o dia da semana e perder a noção de que horas são. Ter um calendário e um relógio em casa, mostrar para





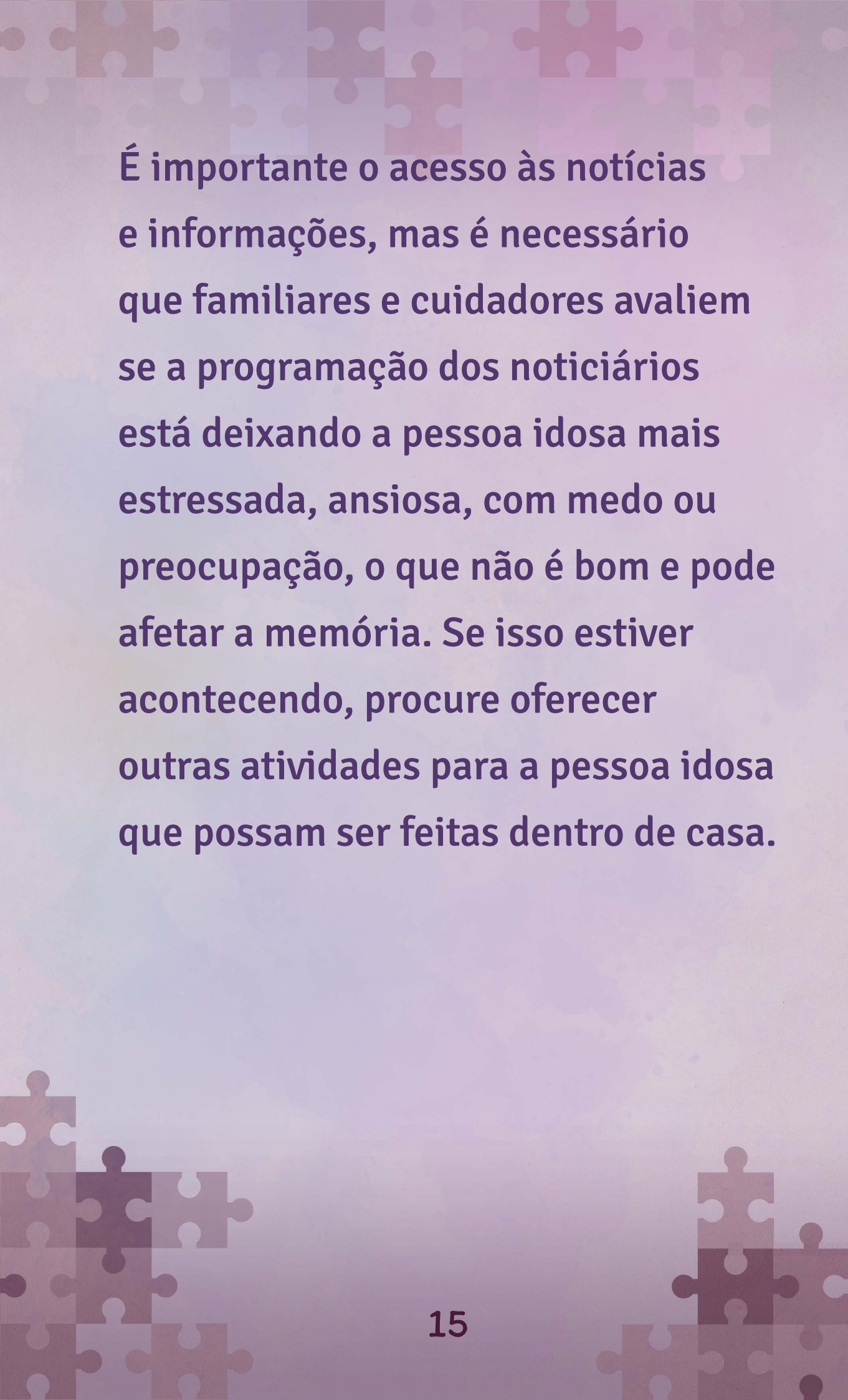
a pessoa idosa em que dia estamos e que horas são, faz com que ela se oriente melhor no tempo e mantenha o cérebro ativo. Procure fazer isso todos os dias! Se quiser, pode até marcar no calendário o dia de hoje para a pessoa idosa ter melhor noção do tempo.

# 4 Evite que a pessoa idosa fique muito tempo assistindo televisão

**A**ssistir televisão é uma atividade que muitas pessoas costumam fazer no dia a dia. Porém, se a pessoa passar muitas horas em frente à televisão, estará ocupando seu tempo de forma improdutiva e também sedentária.







É importante o acesso às notícias e informações, mas é necessário que familiares e cuidadores avaliem se a programação dos noticiários está deixando a pessoa idosa mais estressada, ansiosa, com medo ou preocupação, o que não é bom e pode afetar a memória. Se isso estiver acontecendo, procure oferecer outras atividades para a pessoa idosa que possam ser feitas dentro de casa.

# 5 Estimule a pessoa idosa a participar das atividades domésticas

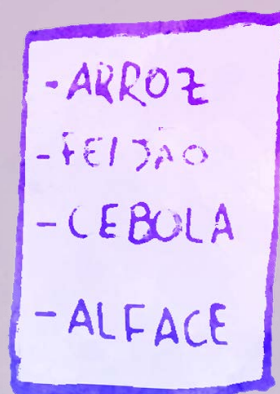
**E**scolha uma atividade para ser de responsabilidade da pessoa idosa, como por exemplo, preparar uma refeição. Mesmo que você precise ajudar, ou lembrar de alguma etapa da refeição, essa atividade é muito importante para trabalhar a memória. Quando a



peessoa idosa está responsável pela refeição, ela tem que lembrar quais ingredientes precisa para preparar os alimentos, quais as etapas ou passo a passo do preparo, e quanto tempo a comida demora para ficar pronta. Esse exercício é excelente para memória e ainda ajuda nas tarefas da casa, o que contribui para que a pessoa idosa se sinta útil.



## 6 Peça ajuda para fazer a lista de compras



**M**esmo que a pessoa idosa não esteja indo ao supermercado com a mesma frequência que ia antes da pandemia, participar de uma das etapas dessa tarefa faz com que ela trabalhe sua memória. Primeiro, peça para que a pessoa idosa escreva em um papel todos os produtos que devem ser comprados.


Depois disso, peça para a pessoa idosa organizar a lista, separando os produtos em: materiais de limpeza, materiais para higiene e cuidado com o corpo, alimentos. Ao fazer essa organização, a pessoa idosa vai estimular a memória e ainda facilitar as compras do mercado. Caso a pessoa idosa não saiba ou tenha dificuldades para escrever, a lista pode ser feita oralmente. Entretanto, se você observar que a pessoa tem muita dificuldade para realizar essa tarefa, proponha algo mais simples.

# 7 Ofereça atividades de lazer



**P**eça para a pessoa idosa escolher uma atividade que possa ser feita em casa e que ela goste e sinta prazer em fazer. Caso a pessoa idosa goste de jogar cartas ou dominó, por exemplo, separe um horário do seu dia para jogar com ela. Ter um momento de lazer é muito bom para a pessoa idosa e pode ser um momento

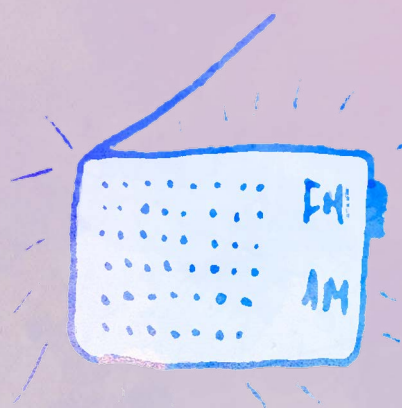




para você também descansar. Além disso, um jogo de cartas estimula a memória, pois é preciso pensar em quais são as regras do jogo e o que fazer para ganhar a partida.

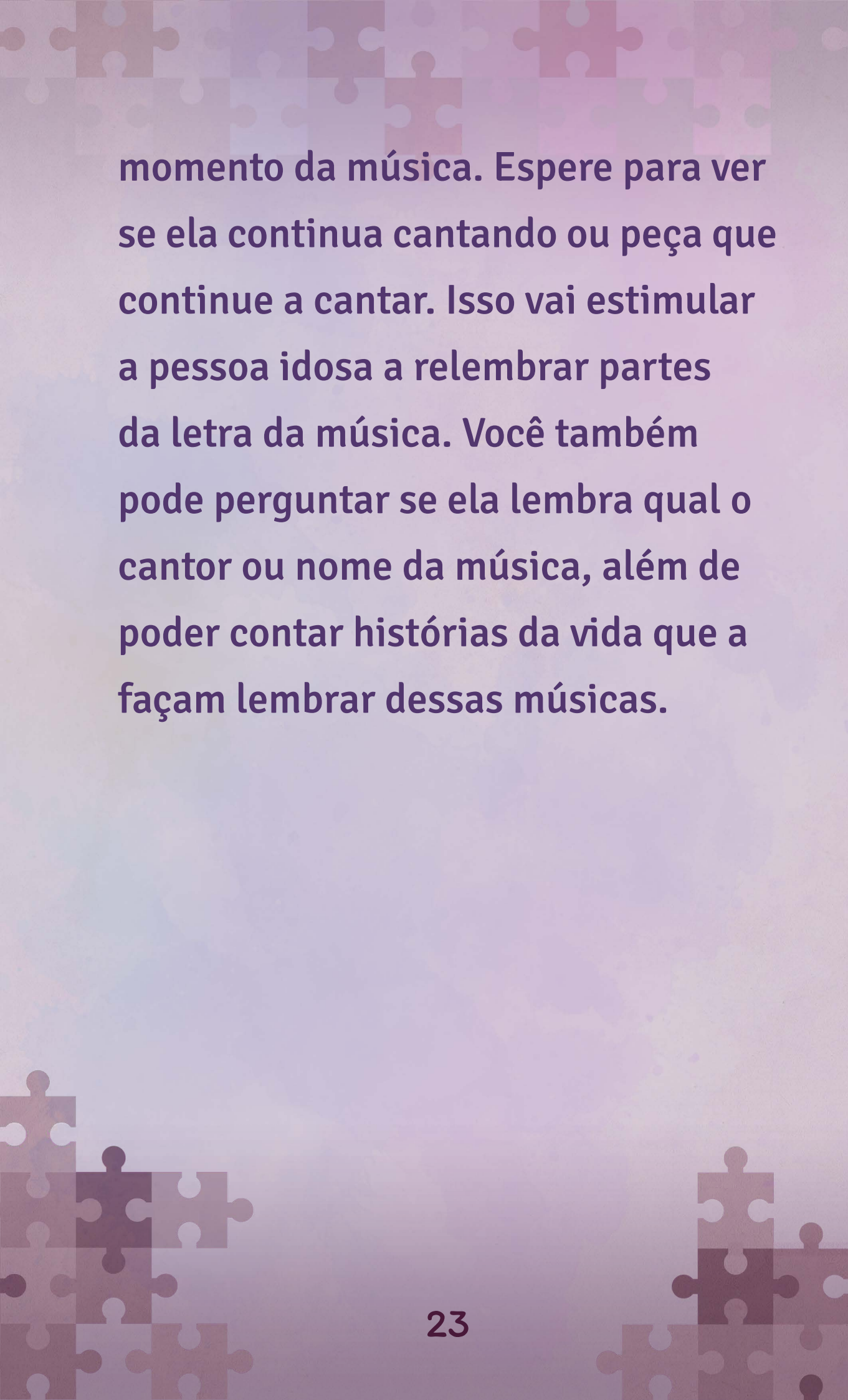
Se a pessoa idosa gosta de fazer palavras cruzadas, ou ler revista, é importante que essa atividade seja oferecida sempre que possível, pois ela ajuda a manter o cérebro ativo.

# 8 Ligue o rádio



**A** música tem o poder de alegrar as pessoas e o ambiente, além de trazer lembranças das nossas histórias do passado. Escolha um estilo de música que a pessoa idosa goste, como sertanejo, MPB, músicas românticas ou outras.

Peça para a pessoa idosa cantar junto e abaixe o som em um



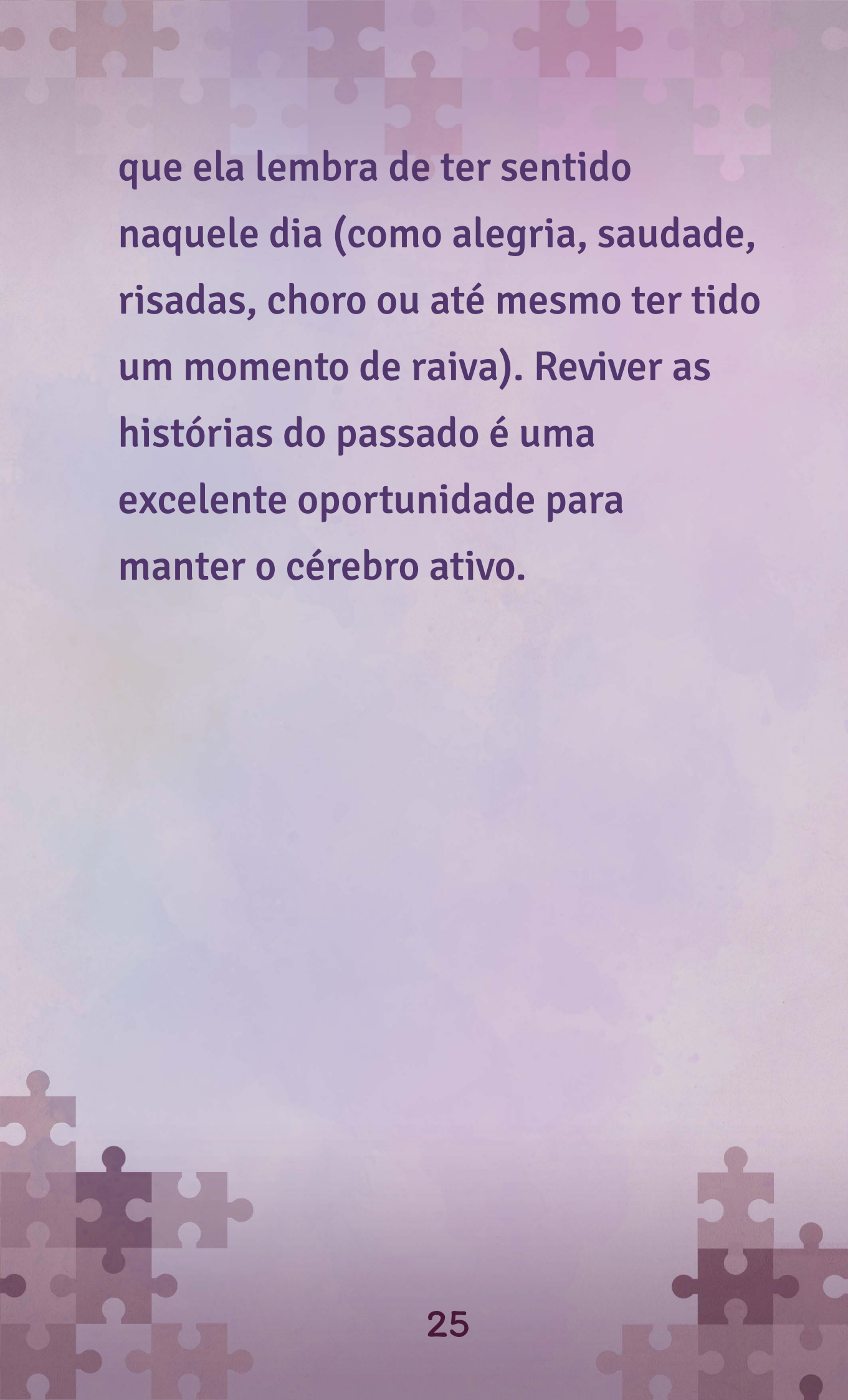
momento da música. Espere para ver se ela continua cantando ou peça que continue a cantar. Isso vai estimular a pessoa idosa a relembrar partes da letra da música. Você também pode perguntar se ela lembra qual o cantor ou nome da música, além de poder contar histórias da vida que a façam lembrar dessas músicas.



# 9 Estimule as histórias do passado

**S**epare o álbum de fotografias ou alguns retratos que já estejam espalhados pela casa. Peça para a pessoa idosa contar com detalhes sobre o que ela lembra daquela foto, que evento era, quais pessoas estavam presentes, o que mais marcou e quais emoções





que ela lembra de ter sentido  
naquele dia (como alegria, saudade,  
risadas, choro ou até mesmo ter tido  
um momento de raiva). Reviver as  
histórias do passado é uma  
excelente oportunidade para  
manter o cérebro ativo.

# 10



Estimule  
que a pessoa  
idosa entre  
em contato  
com familiares  
e amigos


**T**er a oportunidade de conversar com os amigos ou familiares diminui a sensação de isolamento, permite que a pessoa idosa saiba como estão as pessoas que ela gosta, compartilhe o que está sentindo



nesse período da pandemia, e ainda possibilita momentos de alegria e felicidade. Conversas pelo telefone ou mesmo chamadas de vídeo são uma opção importante!

## Quando procurar ajuda?

Essas foram algumas dicas que reunimos para estimular a memória da pessoa idosa mantendo-a em atividade e bem-disposta. No entanto, tenha atenção a queixas de falhas na memória ou a mudanças no comportamento da pessoa idosa. Observe se está mais triste, mais calada, mais irritada ou mais agressiva, por exemplo. Ou ainda, se está com dificuldades de fazer atividades simples que realizava antes da pandemia (precisa de



ajuda no banho ou essa necessidade aumentou, por exemplo).

Se você achar que a pessoa idosa está muito diferente do que era antes da pandemia, procure um profissional de saúde da sua confiança ou próximo da sua casa e relate o que você tem observado. Ele poderá avaliar melhor o que pode estar acontecendo.



## Para saber mais:

Projeto “Cuidando de quem cuida”:  
pesquisa e ensino sobre o cuidado  
de pessoas idosas no contexto  
da pandemia:

[www.covid19.cuidadores.fiocruz.br](http://www.covid19.cuidadores.fiocruz.br)

Orientações para Cuidadores  
Domiciliares de Pessoa Idosa na  
Epidemia do Coronavírus – Covid-19:

[www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/  
files/files/CartilhaCuidadorIdoso\\_  
Covid-19.pdf](http://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/files/CartilhaCuidadorIdoso_Covid-19.pdf)

**Portal da Associação Brasileira  
de Alzheimer:**

**[www.abraz.org.br](http://www.abraz.org.br)**

**Portal SESC. Exercitando a  
memória: trabalhar a mente leva ao  
envelhecimento saudável:**

**[www.sesc.com.br/wps/wcm/  
connect/sesc/noticias/assistencia/  
tsi+curso+da+memoria](http://www.sesc.com.br/wps/wcm/connect/sesc/noticias/assistencia/tsi+curso+da+memoria)**

**Universidade Federal do Estado do  
Rio de Janeiro (UNIRIO). Hospital  
Universitário Gaffrée e Guinle  
(HUGG). Grupo Renascer. Apostila  
de exercícios cognitivos:**

**[www.unirio.br/covid/arquivos/apostila](http://www.unirio.br/covid/arquivos/apostila)**

ISGAME. UNIFESP/UNICAMP  
e PUC – Campinas.

Cérebro Ativo: Aplicativo para  
Smartphone com atividades  
para estimular a cognição  
e memória.

[play.google.com/store/apps/  
details?id=com.isgame.GameHub](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isgame.GameHub)

[apps.apple.com/br/app/  
c%C3%A9rebro-ativo/  
id1472783128](https://apps.apple.com/br/app/c%C3%A9rebro-ativo/id1472783128)

