



VÊ SE NÃO ME ESQUECE MAIS

Um guia para familiares e cuidadores
de pacientes com Doença de Alzheimer

2026

ARTHUR FREIRE DE LIMA ROCHA



EU TAVA LEMBRANDO DE LEMBRAR VOCÊ...



"VÊ SE NÃO ME ESQUECE MAIS"

-LAYPOLD



FICHA TÉCNICA

AUTOR:

ARTHUR FREIRE DE LIMA ROCHA.

COORDENADORES:

ALMIRA ALVES DOS SANTOS

DENISE BARBOZA SOUZA

FELIPE BRUNO BATISTA DE CASTRO

INSTITUIÇÃO:

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE
ALAGOAS

CURSO:

FISIOTERAPIA

ANO:

2026

DIREITOS AUTORAIS





APRESENTAÇÃO:

ESTE GUIA FOI DESENVOLVIDO NA DISCIPLINA DE SAÚDE E SOCIEDADE III, DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNICSAL, PARA AUXILIAR FAMILIARES E CUIDADORES POR MEIO DE ORIENTAÇÕES SIMPLES, ACOLHEDORAS E BASEADAS EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS RELACIONADAS À COMUNICAÇÃO E À ORIENTAÇÃO TEMPORAL DA PESSOA COM ALZHEIMER.

AO LONGO DESTAS PÁGINAS, VOCÊ ENCONTRARÁ ESTRATÉGIAS VOLTADAS À ORGANIZAÇÃO DA ROTINA, AO USO DE PISTAS VISUAIS E À PROMOÇÃO DE UM CUIDADO MAIS LEVE, SEGURO E HUMANIZADO. PORQUE, MESMO QUANDO AS LEMBRANÇAS SE CONFUNDEM, AINDA EXISTEM FORMAS DE PERMANECER PRESENTE.





SOBRE O ALZHEIMER



A DOENÇA DE ALZHEIMER É UMA CONDIÇÃO NEURODEGENERATIVA PROGRESSIVA QUE AFETA PRINCIPALMENTE A MEMÓRIA, A COMUNICAÇÃO, A ORIENTAÇÃO E O COMPORTAMENTO. COM O AVANÇO DA DOENÇA, ATIVIDADES SIMPLES DO COTIDIANO PODEM SE TORNAR MAIS DIFÍCEIS, FAZENDO COM QUE O INDIVÍDUO NECESSITE DE MAIOR APOIO E ACOMPANHAMENTO (ALBERT ET AL., 2011).



ALÉM DAS ALTERAÇÕES DE MEMÓRIA, PESSOAS COM ALZHEIMER TAMBÉM PODEM APRESENTAR DIFICULDADE PARA COMPREENDER HORÁRIOS, RECONHECER AMBIENTES E ORGANIZAR A SEQUÊNCIA DAS ATIVIDADES DO DIA. NESSE CONTEXTO, ESTRATÉGIAS RELACIONADAS À COMUNICAÇÃO, À ORGANIZAÇÃO DA ROTINA E AO USO DE PISTAS VISUAIS PODEM CONTRIBUIR PARA MAIOR SEGURANÇA, ORIENTAÇÃO E BEM-ESTAR NO COTIDIANO (CAMARGO ET AL., 2015).



Por que a rotina é importante?

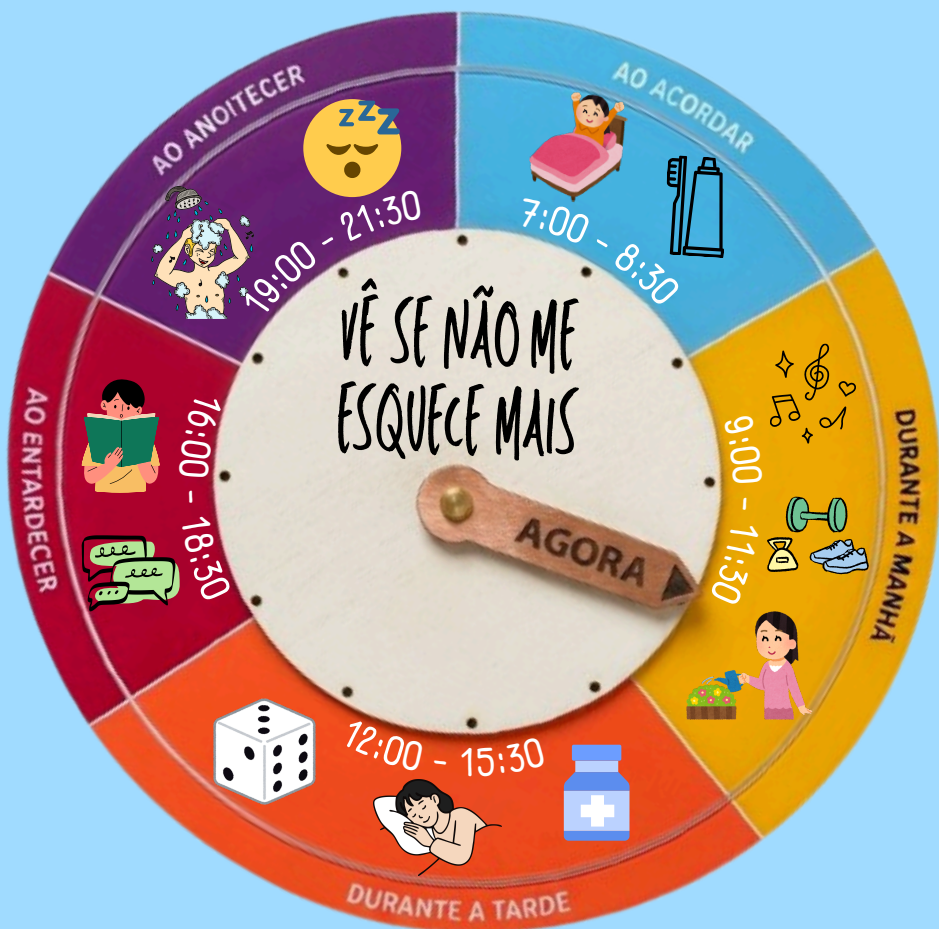


A organização da rotina pode ajudar a pessoa com Alzheimer a compreender melhor os momentos do dia, reduzindo situações de confusão e desorientação. Quando as atividades acontecem de maneira previsível e estruturada, o cotidiano tende a se tornar mais seguro e tranquilo (Olararán et al., 2010).

“As vezes, lembrar o que vem agora também é uma forma de cuidado”

O RELÓGIO DO DIA

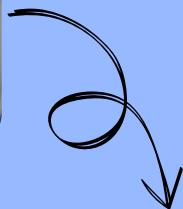
CADA COR REPRESENTA
UM MOMENTO DO DIA



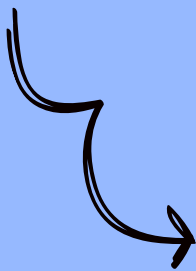
OLHA SÓ



AO ACORDAR



**COMEÇAR O DIA COM CALMA PODE TRAZER
MAIS SEGURANÇA E ORIENTAÇÃO.
FALE DEVAGAR, MANTENHA CONTATO VISUAL E
APRESENTE O DIA DE FORMA TRANQUILA.**



**VEJA UM VÍDEO SOBRE O
COMPORTAMENTO DE
PACIENTES COM ALZHEIMER**



CLIQUE AQUI

ATIVIDADES DO ACORDAR



**ABRIR AS JANELAS AJUDA
NA ORIENTAÇÃO
TEMPORAL, PERCEPÇÃO
DO DIA E REGULAÇÃO DO
SONO.**

**RELEMBRE-O DE SUA
HIGIENE PESSOAL E O
AUXILIE CASO
NECESSÁRIO.**



**CONVERSE CALMAMENTE,
ORIENTE-O SOBRE DATA,
HORÁRIO E COMENTE
SOBRE O DIA.**

**IMPORTANTE: CASO HAJA ALGUMA
MEDICAÇÃO, LEMBRE-O.**



DURANTE A MANHÃ



**PEQUENAS ATIVIDADES E CONVERSAS
SIMPLES PODEM AJUDAR A MANTER O
VÍNCULO, ESTIMULAR A AUTONOMIA E
TORNAR O DIA MAIS LEVE.**



DE OLHO NO RELÓGIO...



**VEJA UM VÍDEO SOBRE A
MUSICALIDADE NO
ALZHEIMER**



CLIQUE AQUI

ATIVIDADES DA MANHÃ



**MÚSICAS CONHECIDAS
PODEM TRAZER
CONFORTO E ESTIMULAR
MEMÓRIAS AFETIVAS.**

**ESTIMULE O MOVIMENTO.
UMA CAMINHADA
DENTRO OU FORA DE
CASA AJUDA MUITO.**



**ATIVIDADES SIMPLES
ESTIMULAM A
AUTONOMIA E
FAVORECEM A
PARTICIPAÇÃO NO
COTIDIANO.**

IMPORTANTE: CASO HAJA ALGUMA MEDICAÇÃO, LEMBRE-O

DURANTE A TARDE



**MANTER UMA ROTINA TRANQUILA
DURANTE A TARDE PODE AJUDAR A
REDUZIR A DESORIENTAÇÃO E PROMOVER
MAIOR CONFORTO E SEGURANÇA.**

**VEJA UM VÍDEO SOBRE
ESTIMULAÇÃO COGNITIVA:**



CLIQUE AQUI



**DESCANSO E ESTÍMULOS
SÃO PERFEITOS.**



ATIVIDADES DA TARDE



**MOMENTOS DE
DESCANSO PODEM
AJUDAR A REDUZIR O
CANSAÇO E
FAVORECER MAIOR
TRANQUILIDADE AO
LONGO DO DIA.**

**PEQUENOS ESTÍMULOS
PODEM AJUDAR A
MANTER A INTERAÇÃO E
FAVORECER MOMENTOS
MAIS TRANQUILOS AO
LONGO DO DIA.**



**MOMENTOS DE PAUSA E
ALIMENTAÇÃO PODEM
TORNAR A ROTINA MAIS
CONFORTÁVEL E
PREVISÍVEL.**

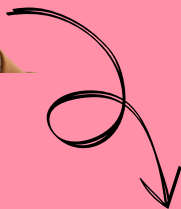
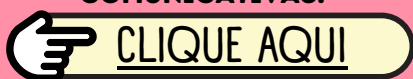
IMPORTANTE: CASO HAJA ALGUMA MEDICAÇÃO, LEMBRE-O



AO ENTARDECER



**VEJA UM VÍDEO SOBRE
ALTERNATIVAS
COMUNICATIVAS:**



**O ENTARDECER COSTUMA SER UM PERÍODO MAIS
SENSÍVEL PARA MUITAS PESSOAS COM
ALZHEIMER, PODENDO OCORRER MAIOR
AGITAÇÃO, CONFUSÃO OU INQUIETAÇÃO.**



**ACOLHA, TRANQUILIZE,
DESACELERE E
PRINCIPALMENTE, ESTEJA
SEMPRE POR PERTO.**



ATIVIDADES DO ENTARDECER



UM AMBIENTE CALMO, COM MENOS RUÍDOS E ESTÍMULOS, PODE AJUDAR A REDUZIR A SENSÇÃO DE CONFUSÃO E INQUIETAÇÃO.

LEITURAS LEVES PODEM FAVORECER MOMENTOS DE TRANQUILIDADE E COMPANHIA.

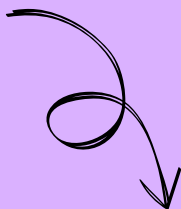


SE PRECISAR, CONSULTE O RELÓGIO...

IMPORTANTE: CASO HAJA ALGUMA MEDICAÇÃO, LEMBRE-O



AO ANOITECER



CRIAR UMA ROTINA TRANQUILA DURANTE A NOITE PODE AJUDAR A FAVORECER MAIOR CONFORTO, SEGURANÇA E QUALIDADE DO SONO.

VEJA UM VÍDEO SOBRE COISAS A NÃO SE FALAR COM ESSAS PESSOAS:



**CONVERSE SOBRE O DIA,
PLANEJE O DIA SEGUINTE,
RELEMBRE-O DO DIA.**

ATIVIDADES DO ANOITECER



**LEMBRE-O DE SUA HIGIENE E
O AUXILIE CASO
NECESSÁRIO.**

**MANTER HORÁRIOS
SEMELHANTES PODE
AJUDAR NA QUALIDADE
DO DESCANSO.**



**ACOMPANHE-O ATÉ A
CAMA E VERIFIQUE SE
ELE PRECISA DE ALGO**

IMPORTANTE: CASO HAJA ALGUMA MEDICAÇÃO, LEMBRE-O

VOCÊ TAMBÉM FAZ PARTE DESSE TEMPO!

**CUIDAR DE ALGUÉM COM ALZHEIMER
TAMBÉM PODE SER CANSATIVO.**

**EM MEIO ÀS ROTINAS, ORIENTAÇÕES E
MUDANÇAS DO DIA A DIA, LEMBRAR DE
DESCANSAR, PEDIR AJUDA E RESPEITAR OS
PRÓPRIOS LIMITES TAMBÉM FAZ PARTE DO
CUIDADO.**



**ALGUMAS LEMBRANÇAS
PODEM SE PERDER COM O
TEMPO.**

**MAS O CUIDADO, O AFETO E A
PRESENÇA, AINDA PODEM
PERMANECER NOS PEQUENOS
MOMENTOS DO DIA.**





Método
CTM3

E SEI QUE LA NO FUNDO VOCE
NÃO VAI ME ESQUECER
JAMAIS...

VÊ SE NÃO ME ESQUECE MAIS - LAYPOLD

CLIQUE PARA OUVIR A MÚSICA!