

Jogo da Memória **Prevenção Demência**

**Treine sua memória e previna o
declínio cognitivo!**



Organizadores:
Adriana Limeira do Nascimento
e Anderson Amaral



TeleOficina

DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

PROF. ANDERSON AMARAL



Jogo da Memória Prevenção Demência

Este material é uma iniciativa da Terapeuta Ocupacional Adriana Limeira do Nascimento e Professor Anderson Amaral elaborado em parceria com a Assistente Social Sandra Frias Rabello da Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

O Jogo da Memória Prevenção Demência foi desenvolvido para estimular funções cognitivas essenciais, como memória, atenção, visuopercepção, associação de imagens, raciocínio, estratégias, flexibilidade cognitiva e foco. Ao oferecer desafios que envolvem essas habilidades, o jogo contribui para o fortalecimento das informações e habilidades cognitivas.

Além disso, o jogo utiliza uma abordagem lúdica para promover a educação em saúde, transmitindo

Jogo da Memória Prevenção Demência

de forma divertida e interativa informações e dicas de prevenção da demência, buscando conscientizar e educar os participantes.

O jogo da memória é um clássico jogo formado por peças que apresentam uma figura em um dos lados. Foi criado na China por volta do século 15 e era formado por baralho de cartas ilustradas e duplicadas. Cada figura se repete em duas peças diferentes.

Para começar o jogo, as peças são postas com as figuras voltadas para baixo, para que não possam ser vistas. No jogo clássico, cada participante deve, na sua vez, virar duas peças e deixar que todos as vejam. Caso as figuras sejam iguais, o participante deve recolher consigo esse par e jogar novamente. Se forem peças diferentes, estas devem ser viradas novamente, e sendo passada a vez ao participante seguinte.

Jogo da Memória Prevenção Demência

À medida que a expectativa de vida aumenta, o número de pessoas vivendo com demência em todo o mundo continua a aumentar. O relatório de 2024 da Lancet Commission sobre prevenção, intervenção e tratamento da demência acrescenta novas evidências convincentes de que a perda de visão não tratada e o colesterol LDL alto são fatores de risco para demência. No geral, cerca de 45% dos casos de demência são potencialmente preveníveis ao abordar 14 fatores de risco modificáveis em diferentes estágios durante o curso da vida.

A atualização da Comissão de 2024 também fornece atualizações sobre avanços em biomarcadores de fluidos para detecção da doença de Alzheimer, novas definições para diagnóstico da doença de Alzheimer, bem como progresso em tratamentos modificadores da doença.

14 FATORES DE RISCO PARA A DEMÊNCIA

Estudos mostram que cerca de 45% dos casos de demência podem ser prevenidos ao longo da vida, reduzindo ou controlando esses fatores de risco modificáveis.

1

Baixo nível educacional



2

Perda auditiva



3

Hipertensão



4

Tabagismo



5

Obesidade



6

Depressão



7

Sedentarismo
(falta de atividade física)



8

Diabetes



9

Consumo
excessivo de álcool



10

Lesão cerebral
traumática



11

Poluição do ar



12

Isolamento
Social



13

Colesterol
LDL alto



14

Perda visual



Jogo da Memória Prevenção Demência

14 fatores de risco para a demência

1. Educação limitada pode afetar a reserva cognitiva.
2. Perda ou comprometimento auditivo não tratado pode levar a isolamento social e declínio cognitivo.
3. Especialmente na meia-idade, está associada a um risco maior de demência.
4. Aumenta o risco de doenças cardiovasculares e cerebrais.
5. Especialmente na meia-idade, está relacionada à saúde cardiovascular prejudicada.
6. Relacionada à inflamação e alterações no cérebro que podem levar à demência.
7. A falta de atividade física pode afetar negativamente a saúde cerebral.
8. Níveis elevados de glicose no sangue podem afetar negativamente o cérebro.

Jogo da Memória Prevenção Demência

9. Está associado a danos cerebrais e atrofia cerebral.
10. Pode aumentar o risco de danos cerebrais ao longo do tempo.
11. Exposição prolongada está associada a inflamação e neurodegeneração.
12. Manter-se socialmente ativo estimula o cérebro. Encorajar ambientes comunitários e amigáveis para idosos favorece a participação em atividades e a convivência social.
13. Aproximadamente 7% dos casos de demência estão ligados ao colesterol LDL (conhecido como colesterol "ruim") elevado a partir dos 40 anos.
14. Cerca de 2% dos casos de demência são atribuíveis à perda de visão não tratada em idades avançadas, frequentemente causada por condições como catarata, glaucoma e degeneração macular.

Jogo da Memória Prevenção Demência



O E-BOOK pode ser desenvolvido à vontade, com a única exceção da licença, que deve ser a mesma. Além disso, é necessário citar os autores, e o uso para fins comerciais não é permitido.

Jogo da Memória Prevenção Demência



Baixo nível educacional



Perda Auditiva



Tabagismo



Obesidade



Depressão

Jogo da Memória Prevenção Demência



Sedentarismo



Diabetes



Lesão cerebral traumática



Poluição do ar



Isolamento Social

Jogo da Memória Prevenção Demência



Colesterol LDL alto



Perda da visão

Jogo da Memória Prevenção Demência

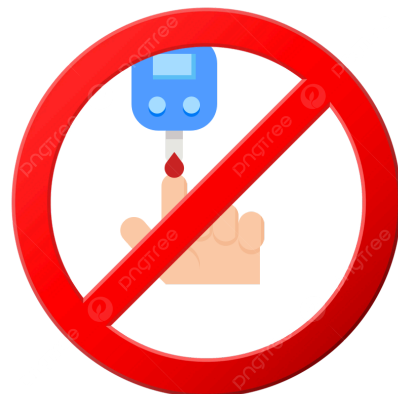
Recorte com tesoura as imagens.



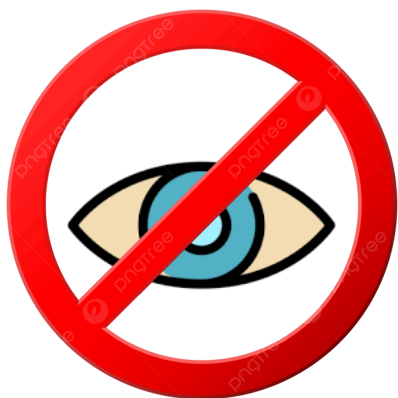
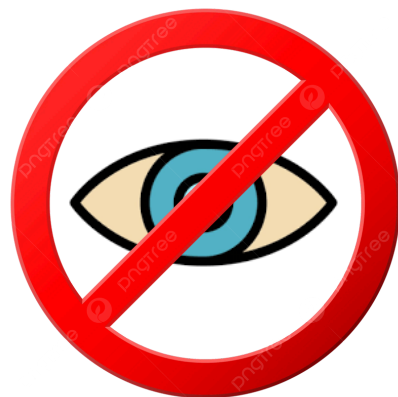
JOGO DA MEMÓRIA PREVENÇÃO DEMÊNCIA



JOGO DA MEMÓRIA PREVENÇÃO DEMÊNCIAS



JOGO DA MEMÓRIA PREVENÇÃO DEMÊNCIAS



Jogo da Memória Prevenção Demência

As imagens utilizadas foram retiradas do site Flaticon para elaboração do jogo da memória disponível em: <https://www.flaticon.com>. Acessado em 15 de Novembro de 2024.

Imagem utilizada na elaboração do capa foi retirada do site Freepik disponível em <https://br.freepik.com/>. Acessado em 15 de Novembro de 2024.

Jogo da Memória Prevenção Demências

Referências

LIVINGSTON, G. et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet Commissions Vol 404, 2024.

Jogo da Memória Prevenção Demências

Parceira

**Manu - Método de Ativação
Neurocognitiva Unificada**

