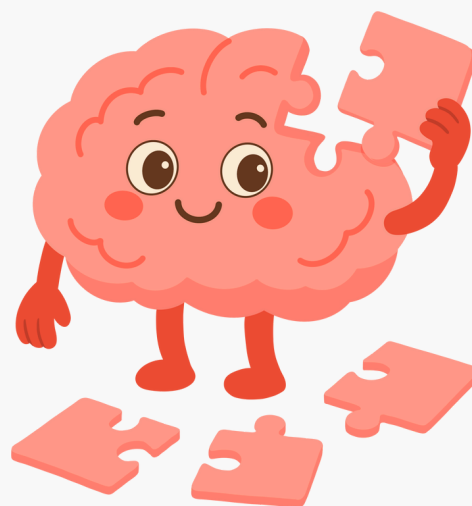


Cartilha de orientações sobre cognição e atividade física



Fisioterapia

INSTITUTO CENTRAL HCFMUSP



FISIOTERAPIA
em Gerontologia

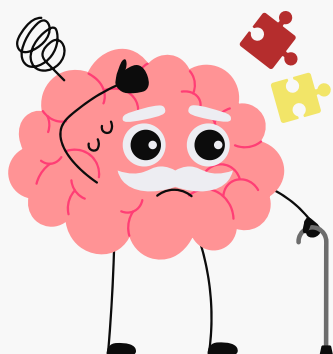
O que é cognição?

É o conjunto das funções do nosso cérebro que nos ajudam a viver o dia a dia. É por meio dela que conseguimos

- Pensar e raciocinar 
- Lembrar de fatos, nomes e acontecimentos
- Prestar atenção 
- Compreender, nos comunicar e tomar decisões 
- Planejar atividades 



Essas funções são muito importantes para manter a independência, autonomia e qualidade de vida.



Com o envelhecimento, pequenas mudanças na memória e na atenção são normais e fazem parte do processo natural. O alerta surge quando essas dificuldades passam a interferir no dia a dia, como esquecimentos frequentes, dificuldade de orientação, problemas para organizar tarefas simples e mudanças no comportamento, humor ou atenção.



Fatores que influenciam de forma negativa no funcionamento do nosso cérebro:

- Sedentarismo (falta de atividade física)



- Pouco estímulo mental



- Sono ruim



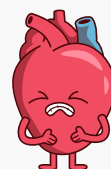
- Isolamento Social



- Depressão



- Doenças (hipertensão, diabetes e colesterol alto)



Cuidar da cognição é cuidar da sua história, da sua autonomia e da sua vida.

Cuidar do corpo é cuidar da mente!

Cuidar do cérebro é possível em qualquer idade!

Exercícios

Movimentar o corpo é uma forma de exercitar a mente!

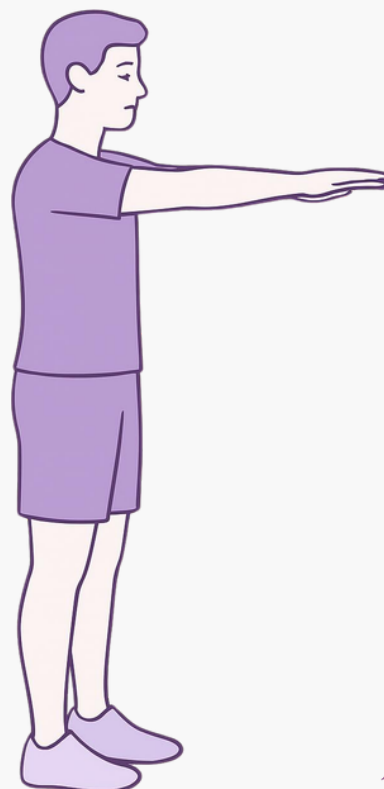


Sentado, dobre e estique até o final os cotovelos de forma alternada

- 3 séries de 10 repetições
- Se quiser, utilize uma garrafa de água cheia ou um peso

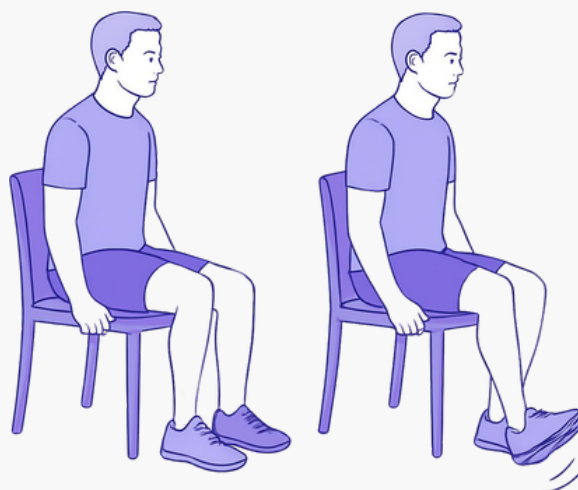
Sentado ou em pé, eleve os braços à frente e acima da cabeça, conforme conseguir. Desça lentamente.

- 3 séries de 10 repetições



Sentado, com cadeira apoiada, fique em pé e retorne de forma controlada ao assento, ao mesmo tempo que fala nomes de animais

- 3 séries de 8 repetições
- Falar o nome de um animal a cada repetição



Sentado, levante o calcanhar de um pé e a ponta do outro alternado, contando as repetições de trás para frente

- 3 séries de 10 repetições

Então, como cuidar da cognição?

- Mantenha-se próximo de amigos e família;
- Cuide da alimentação e tome água;
- Faça uso adequado dos medicamentos e mantenha as doenças controladas;
- Durma bem;
- Mantenha a mente ativa (leitura, jogos, palavras cruzadas, música);
- Mantenha sua rotina com o máximo de independência possível;
- Pratique atividade física.



Caso note algum sinal de declínio cognitivo, ou alguém próximo demonstrar preocupação, procure seu médico para uma avaliação e tirar as suas dúvidas.

Tenha acesso a mais informações e
materiais no nosso site
www.fisiogero.com
ou aponte a câmera do seu celular para
o nosso **QR CODE** abaixo:



Realizada por:
PAULA COBRA ORTIZ BÖGLI
AMANDA GONDO

Supervisão:
POLIANA SILVA SANTOS
DEISE FERREIRA DA SILVA

ANO 2026