

O TERAPEUTA OCUPACIONAL na saúde do idoso

EM LINGUAGEM POPULAR

ENVELHECER FAZ PARTE DA VIDA

Se você tem dificuldade para fazer as atividades em casa, acha que sua memória está ruim, fica o dia todo ocioso, **saiba que isso não faz parte da velhice.**

O **Terapeuta Ocupacional** é o profissional indicado para auxiliar a estimulação e favorecer o envelhecimento ativo.

ENVELHECIMENTO

O problema não é a idade e sim a qualidade de vida;

Procure um **Terapeuta Ocupacional**, ele pode ajudar a melhorar seu desempenho cognitivo (memória, atenção, raciocínio lógico), manter sua independência e auxiliar a ter uma rotina que favoreça o envelhecimento saudável.

DICAS PARA ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL:

Pratique atividade física;
Tenha uma alimentação saudável;
Evite estresse;
Exercite o cérebro;



FIQUE ATENTO!

- Rotina ociosa?
- Dificuldade de encontrar as palavras?
- Esquece facilmente de onde guardou os objetos (óculos, chave)?
- Está desmotivado?

Caso apresente algum destes sinais procure um TERAPEUTA OCUPACIONAL

IMPORTANTE MANTER UMA ROTINA COM ATIVIDADES VARIADAS, COMO:

Lazer, aprender algo diferente, manter contato com amigos, sair com familiares, estudar, etc.

Estudos mostram que estes comportamentos protegem o cérebro dos processos demenciais.

ENTRE AS DIVERSAS ATIVIDADES REALIZADAS PELO TERAPEUTA OCUPACIONAL, ELE DEVE:

Realizar estratégias de promoção, prevenção, manutenção e/ou reabilitação das funções cognitivas (memória, atenção, concentração, linguagem, orientação espacial e temporal), sensoriais e motoras no âmbito do desempenho ocupacional da pessoa idosa.

(Resolução COFFITO nº 477/2016, Art. 3º)