

TERAPIA OCUPACIONAL NA PREVENÇÃO

E NO TRATAMENTO DE DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

Carine Baldicera
Terapeuta Ocupacional CREFITO 13.651
Especialista em Saúde Mental – GHC
Mestranda do Mestrado Profissional Materno Infantil – UNIFRA

A terapia ocupacional (TO) estuda e emprega atividades de trabalho e lazer no tratamento de distúrbios físicos ou mentais e de desajustes emocionais e sociais. O profissional utiliza tecnologias e atividades diversas para promover a autonomia de indivíduos com dificuldade de integrar-se à vida social.

HABILIDADES QUE O TERAPEUTA OCUPACIONAL TRABALHA

Atividades básicas de vida diária

Compreendem atividades para o autocuidado, alimentar-se, banhar-se, uso de vaso sanitário e vestir-se.

Atividades instrumentais de vida diária

Compreendem atividades que integram a pessoa com a sociedade, cozinhar, fazer compras, cuidar das finanças, utilizar transporte público e gerenciar medicações.

Atividades avançadas da vida diária

Compreendem atividades mais complexas como as produtivas, sociais, físicas e de lazer que exigem a integridade de múltiplas funções físicas, psicológicas, sociais e cognitivas para sua realização.

No que diz respeito à prevenção da demência, condição neurodegenerativa comum ao reforçar o envelhecimento feminino, é importante reforçar que a terapia ocupacional trabalhe com a reserva cerebral e cognitiva, as quais devem ser desenvolvidas desde o início da vida e consolidadas na fase adulta. Portanto, a intervenção do terapeuta no cuidado com idoso pode contribuir para a promoção da saúde, ao favorecer a estruturação de um cotidiano saudável, e assim, melhorar ou possibilitar a participação nos diferentes papéis, de trabalho, de moradia, de educação, de atividades culturais e de lazer.

De acordo com a ONG britânica Age UK, cerca de 76% do declínio cognitivo - mudanças nas habilidades cerebrais, que incluem perda de memória - está associado ao estilo de vida do idoso e a outros fatores ambientais, como o nível de educação. Desta forma, é possível diminuir a expressão de sintomas da demência e de outras doenças neurodegenerativas através de planos de reabilitação e prevenção, entre os quais seguem-se:

- Realização de atividades mentalmente estimulantes, tais como: leituras de livros, jornais e revistas, escrita criativa (manutenção de um diário ou blog), aprender novas línguas, jogos, palavras cruzadas, anagramas, enigmas, tocar instrumentos musicais, artesanato como crochê e tricô.

- Atividades de engajamento social: manter o convívio com a família, viajar, participar de oficinas e grupos, sair com amigos e assistir espetáculos culturais.

- Manter-se fisicamente ativo praticando exercícios físicos: caminhadas, hidroginástica, natação, além de fazer as suas atividades rotineiras, como, por exemplo, ir ao supermercado, feira, padaria.

- Outro fator importante refere-se a espiritualidade e religiosidade, ambas estão relacionadas a boa qualidade de vida.

Envelhecer não significa adoecer. Os avanços nos campos da saúde e da tecnologia proporcionam à população a realização de atividades de promoção à saúde e uma melhor qualidade de vida nessa fase. Portanto, é fundamental o investimento em ações de prevenção ao longo de todo o curso de vida.