



Dementia-Inclusive
Choices for Exercise

**Being active at
home:
A resource for
people living
with dementia
and their care partners**






Neste recurso, encontrará:

- Orientações de atividade física para pessoas que vivem com ou correm o risco de ter demência
- Conselhos para elaborar um plano de atividade física em casa
- Estratégias que podem ajudar a desenvolver atividade física entre pessoas com demência

A atividade física regular melhora o equilíbrio e a mobilidade, apoia a independência e melhora a saúde do coração e dos ossos tanto das pessoas que têm demência como dos indivíduos sem deficiência cognitiva. Ser ativo também pode melhorar o seu estado de espírito e ajudá-lo a gerir o stress.

Diretrizes para a atividade física

O Instituto do Cérebro do Ontário recomenda que as pessoas que têm demência, ou em risco, sigam as diretrizes gerais de atividade física para adultos mais velhos:

	150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada ou vigorosa (p. ex., caminhada rápida é moderada; corrida é vigorosa)
	Duas vezes por semana treino de força
	Formação de equilíbrio para pessoas em risco de queda

Notas

- As pessoas que têm demência também podem beneficiar de níveis de exercício inferiores aos recomendados acima (cerca de 45 minutos por semana), especialmente se estiverem inativos para começar. Começar de forma fácil e simples e progredir ao longo do tempo.
- O início ou a transição para uma rotina de atividade física em casa pode ser um desafio, quer tenha ou não sido anteriormente ativo.
- Neste documento, incluímos alguns conselhos para apoiar a atividade física atome para pessoas que têm demência.

Definir uma rotina

- Estabelecer uma hora regular para o exercício.
 - Escolher o momento em que normalmente se sente mais enérgico e alerta.
 - Marcar no seu calendário. Verificar quando estiver completo.
 - Estabelecer um horário regular para comer e beber água.
- Estabelecer um espaço consistente e seguro para o exercício.
 - Criar um espaço de exercício sem desordem e vigiar o espaço para não tropeçar nos perigos (por exemplo, tapetes soltos).
 - Certificar-se de que há espaço suficiente para todos os que participam.
 - Escolher um espaço tranquilo para minimizar a distração.
 - Garantir que o espaço tem iluminação e temperatura adequadas.
 - Considerar ouvir música agradável em volumes baixos para ajudar com a motivação.
- Usar vestuário de exercício adequados.
 - Vestir roupa confortável e elástica.
 - Usar calçado antiderrapante e de apoio para ajudar a prevenir quaisquer escorregadelas ou quedas.

Ter um plano de exercício a seguir

- Ter um plano de exercício ou de atividade física antes de começar, ajuda-o a manter-se responsável.
- Se tiver um instrutor com quem trabalhe na comunidade, poderá estar disposto a enviar exercícios ou atividades que sejam apropriadas para fazer em casa.
- Caso contrário, há uma série de recursos online disponíveis:
 - Vídeos de exercícios: <https://bit.ly/2xKdYB3>
 - Vídeos de exercícios com opções sentadas: <https://bit.ly/2xBaEs4> ○ Fotos de exercícios: <https://bit.ly/34Yys5m> ○ Exercícios de prevenção de quedas: <https://bit.ly/2zctxSh>
 - Programa de Exercício de Apoio em Casa (para imprimir): <https://bit.ly/2wUOPH>

- Escolher exercícios familiares, se possível.
- Caminhar é uma ótima opção, desde que seja seguro fazê-lo.

Apoio às pessoas que têm demência na atividade física

- Ser encorajador, e manter-se positivo e otimista são grandes motivadores; certificar-se de prestar atenção aos tipos de encorajamento que funcionam para os indivíduos!
- Cada pessoa com demência precisará de apoios diferentes, dependendo das suas capacidades e preferências.
- Algumas coisas que podem ser úteis incluem:
 - **Apresentar um exercício:** Mostrar o exercício antes de o fazer, quer demonstrando ou mostrando um vídeo ou imagem.
 - **Demonstrar um exercício:** Fazer os exercícios em conjunto. Ao ficar ao lado e ligeiramente à frente do seu parceiro, eles podem imitar o exercício.
 - **Exercício de treino:** Ajudar na contagem de repetições, quando necessário.
 - **Dar feedback:** Ajudar o seu parceiro a manter uma técnica segura, fornecendo um feedback encorajador. Se mudar a sua forma é difícil, deixar passar desde que não se estejam a se magoar a si próprios.
 - **Ser flexível:** Algum exercício é melhor do que nenhum exercício. Se o seu parceiro não estiver disposto a fazer algum ou todo o exercício, não o force. Pode tentar novamente mais tarde.

Segurança em primeiro lugar!

- Escolher um local perto de uma parede ou objeto resistente, no caso de precisarem de algo a que se agarrar para apoio e equilíbrio.
- Se não se sentirem confiantes num exercício (ou não apoiarem um exercício), não o façam.
- Parar se se sentir tonto, tonto ou se sentir dor.
- Se os sintomas forem graves ou não desaparecerem, ligar para o 112, para a saúde 24 ou chame o seu médico.

O agradecimento é estendido a Carole Johannesson, Bill Heibein, Lloyd Schneider, e Marg Shoemaker pelas suas contribuições para este recurso.

Para mais informações, contacte o investigador principal do projeto DICE:

Laura Middleton, Professor Associado, Universidade de Waterloo

laura.middleton@uwaterloo.ca; www.dementiaexercise.ca