

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



## RESERVA COGNITIVA: A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA PARA O CÉREBRO NO PÓS-COVID-19

**Denise Mariana Passos ALVES<sup>1</sup>; Francielle Mendes dos REIS<sup>1</sup>; Denis da Silva BATISTA<sup>1</sup>;  
Thiago Dias da SILVA<sup>1</sup>; Diandeson Borges GOMES<sup>1</sup>; Randerson Ferreira de SOUZA<sup>1</sup>;  
Cíntia Campos COSTA<sup>1</sup>**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

\*Autor correspondente: denisemariana1@gmail.com

A reserva cognitiva (RC) é a capacidade do cérebro de armazenar por períodos prolongados as habilidades que foram adquiridas ao longo da vida e fazer com que o cérebro volte a funcionar normalmente após uma doença ou quando os neurônios são deteriorados com a chegada da idade. A RC começa a ser estimulada no cérebro da criança ainda no ventre da mãe e após o nascimento esses estímulos devem continuar. Quando há danificação ou deterioração dos neurônios, a reserva cognitiva ajuda a encontrar novos caminhos de comunicação, as chamadas sinapses neurais, que são responsáveis por conectar neurônios no cérebro a neurônios no resto do corpo. Após o acometimento pela Covid-19, a perda de memória tem sido um relato cada vez mais frequente dos pacientes, associado a dores de cabeça, fraqueza muscular, dificuldades respiratórias, dificuldades para organizar o pensamento, tonturas, dificuldades na linguagem e algumas disfunções comportamentais. A fisioterapia tem promovido um tratamento reabilitador muito importante, evitando complicações cardiorrespiratórias e motoras, tanto em pacientes internados quanto em pacientes que receberam alta hospitalar. Contudo, muitos desconhecem o quão valioso é o trabalho de estimulação e reabilitação das sequelas pós-Covid-19, sejam elas físicas, neurológicas ou

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



cognitivas. Tratando-se de alterações neurológicas, segundo Solange Jacob, Diretora Acadêmica do Supera: é necessário se preocupar com os esquecimentos a partir do momento em que os lapsos de memória se tornam mais frequentes, principalmente em atividades consideradas rotineiras. Dessa forma, uma boa reserva cognitiva faz muita diferença no surgimento de problemas neurológicos. Os principais estímulos para a RC são: hábitos culturais ligados a um bom nível de leituras, boas relações sociais, uma alimentação saudável, consumo frequente de água, exercícios físicos que favorecem a circulação sanguínea no cérebro e exercícios para o cérebro, como por exemplo, aprender a tocar um instrumento musical. Todos esses estímulos diminuem a deterioração cognitiva leve, diminuem as chances de demência, impedem o estresse e também fatores relacionados à idade. Diante do cenário pandêmico e ainda enigmático para os profissionais da saúde, não se pode afirmar ainda a dimensão da sequela neurológica causada pelo Coronavírus em cada indivíduo. No entanto muitos especialistas afirmam que a maioria das pessoas que receberam alta após o contágio, estão longe de serem consideradas recuperadas, pois recebem pouca ou nenhuma orientação sobre a importância da continuidade da reabilitação terapêutica. Muitos pacientes são encaminhados para fisioterapia, no entanto a maioria desses pacientes não realiza nenhum tipo de estimulação cognitiva, o que poderia beneficiar a recuperação de tais pacientes. Portanto, o objetivo desse grupo é orientar a população sobre a importância da ginástica para o cérebro associado com a fisioterapia no processo de reabilitação pós-Covid-19. O trabalho foi realizado através da criação de folders informativos com dicas de exercícios diários divulgados nas redes sociais e também com a realização de uma aula online (live) no dia 12/05/2020 às 20h00min através na plataforma ZOOM, com limite máximo de 100(cem) participantes. O link foi disponibilizamos e veiculado em mídias digitais para que o público interessado tivesse acesso à aula. Essa live foi palestrada pela profissional Carolina Moura Pascoal, professora especialista em Desenvolvimento Cognitivo, em parceria com o Supera (Primeira Escola de Ginástica para o Cérebro da América Latina), nesta live

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



foram ensinados exercícios simples para o dia a dia e foi realizada uma oficina sobre memória. Após a live foi elaborado um formulário através do Google Forms para entrevistar as pessoas participantes. Os resultados das entrevistas foram analisados e 63 pessoas responderam às perguntas, 93,5% dos entrevistados adquiriram ou conhecem alguém que foi acometido pela Covid-19, 69,8% relataram dificuldades em relação a memória ou conhecem algum caso, 65,1% não conheciam a ginástica para o cérebro, 70,7% demonstraram satisfação pela palestra e 88,7% indicariam o Supera para um familiar ou amigo. Sendo assim, conclui-se que os pacientes acometidos pela Covid-19 apresentam alterações globais que envolvem o sistema neurológico e cognitivo e precisam ser orientados sobre os tipos de reabilitação existentes que podem ser associados com a fisioterapia para melhora das atividades da vida diária. Agradecimentos ao Supera pela colaboração e disposição no processo desse trabalho e pela brilhante apresentação da professora Carolina Moura Pascoal nesse evento.

**PALAVRAS-CHAVE:** Reserva Cognitiva; Sequelas; Covid-19.