



# 12

## FATORES MODIFICÁVEIS PARA EVITAR AS DEMÊNCIAS, ENTRE ELAS O ALZHEIMER

As demências são o nome genérico para doenças neurodegenerativas sem cura, mas com tratamento que contribuem para a qualidade de vida de cada paciente. Existe o mito de que as demências, entre elas o Alzheimer, são doenças de pessoas idosas. No entanto, 7% dos casos ocorrem entre pessoas a partir dos 38, 40 anos. São chamados de demência precoce. Existem 12 fatores que podem prevenir a saúde e reduzir o risco das demências. No Brasil, esses 12 fatores poderiam reduzir até 48% dos casos. São eles:

- 1 Sedentarismo** – É um dos fatores de risco mais importantes. Praticar exercícios regularmente faz bem para o coração, circulação, peso e bem-estar mental. A caminhada, por exemplo, é um exercício gratuito que pode ser prática individual ou coletiva.
- 2 Fumo** – É outro fator evitável. Fumar, além de aumentar o risco de demência, eleva o risco de outras doenças, entre elas diabetes, acidente vascular cerebral (AVC), câncer de pulmão.
- 3 Álcool** – Em excesso é o terceiro fator de risco. A síndrome de *Korsakoff* e a síndrome de *Wernicke-Korsakoff* são formas particulares de lesões cerebrais provocadas pelo álcool e que podem estar relacionadas com a Demência Alcoólica.
- 4 Obesidade** – É um fator de risco para demências. Sugerimos mudança na dieta, adotando o uso de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e vegetais, utilizando produtos com baixo teor de gordura, evitando sal e açúcar em excesso, e evitando também frituras e alimentos processados.
- 5 Deficiência auditiva** – Pessoas com perda auditiva sem tratamento têm um risco maior de demência pelo isolamento que a falta de aparelhos auditivos produz e o aumento progressivo das perdas.

**6 Diabetes** – O desenvolvimento de diabetes tipo 2 é uma das portas para demências. Sugerimos evitar o consumo de açúcar em excesso e manter em dia o exame de glicemia.

**7 Hipertensão** – A pressão alta na meia idade aumenta o risco de demências. De acordo com dados do Ministério da Saúde (2022), a hipertensão é a doença de maior prevalência e a de maior causa de mortes. 32% da população têm hipertensão (36 milhões de pessoas), mas apenas 50% delas (18 milhões) sabe que são hipertensos e realizam tratamento.

**8 Depressão** – A depressão não tratada está associada à incidência de demência. Infelizmente, muitas pessoas, apesar do sofrimento mental, ainda hoje relutam em buscar ajuda terapêutica (com psicanalistas e psicólogos para escuta especializada) e ajuda psiquiátrica (com medicação).

**9 Ferimentos na cabeça** – As lesões na cabeça podem ser causadas por quedas, acidentes de carro, moto ou bicicleta, atividades esportivas, como boxe e futebol. Sugerimos procurar especialistas e fazer exames o mais rápido possível.

**10 Contato social pouco frequente** – Diferente do isolamento social, a sociabilidade reduz o risco de demências. Sugerimos conectar com amigos antigos e novos, realizando encontros presenciais e/ou online para criar e/ou reforçar laços afetivos.

**11 Baixo nível de escolaridade** – Pode afetar a reserva cognitiva e é um dos fatores mais significativos para a demência. Sugerimos exercícios cognitivos para memória, leitura assídua de livros, revistas e jornais, sites, assim como o aprendizado de uma nova língua, independente da idade.

**12 Poluição do ar** – Viver em locais com poluição do ar aumenta o risco de demências. Apoiamos ações em defesa da natureza e de alimentos sem agrotóxicos, assim como projetos que melhorem a qualidade do ar e das águas para garantir a qualidade de vida.



### Quem Somos

O Coletivo Filhas da Mãe é uma rede de apoio para cuidadoras familiares de pessoas com demências, entre elas o Alzheimer com projetos voltados para o cuidado, autocuidado, para políticas públicas e o envelhecimento saudável.

E-mail: [filhasdamaecoletivo@gmail.com](mailto:filhasdamaecoletivo@gmail.com)

Blog: [www.blogs.correiobraziliense.com.br/coletivo-filhas-da-mae/](http://www.blogs.correiobraziliense.com.br/coletivo-filhas-da-mae/)

