

# Setembro

## Mês Mundial da Doença de Alzheimer

“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”

A campanha do **Mês Mundial de Alzheimer de 2023**, com o tema “Nunca é muito cedo, nunca é muito tarde”, dá destaque aos fatores de risco e à redução de risco, com o objetivo de enfatizar sua importância em retardar e prevenir o início da demência. É igualmente importante incluir a redução contínua do risco também para as pessoas que já foram diagnosticadas com demência. Como o número de pessoas que vivem com demência deve quase triplicar até 2050, nunca foi tão fundamental reconhecer os fatores de risco associados com a demência e tomar medidas proativas para a redução de risco.

Além de desafiar o estigma sobre demência e de promover uma melhor compreensão da doença, é possível trabalhar juntos para reduzir o impacto da demência sobre os indivíduos, as famílias e a sociedade como um todo. O Relatório Mundial de Alzheimer deste ano aborda a redução do risco de demência, analisando os fatores vinculados com a redução de riscos, incluindo essa redução ao longo da vida e as medidas para diminuir o risco de demência, bem como o papel do governo em proporcionar mudanças sistêmicas que promovam a redução do risco e a importância da pesquisa na área da demência.



## Principais Mensagens

- A **demência** não faz parte do envelhecimento normal.
- Setembro é o **Mês Mundial da Doença de Alzheimer**, uma campanha internacional para aumentar a conscientização sobre a demência e desafiar o estigma.
- A cada ano, as Associações de Alzheimer e demência de todo o mundo se **unem** para organizar **ações e eventos de defesa e informação**, bem como Caminhadas da Memória e arrecadação de recursos financeiros.
- Evidências sugerem que, quando as pessoas com demência e suas famílias estão **bem-preparadas e apoiadas**, sentimentos de choque, raiva e tristeza são equilibrados por uma sensação de segurança e empoderamento.
- Em muitas partes do mundo, o acesso ao diagnóstico, bem como o suporte após o diagnóstico, é **insuficiente, de difícil acesso ou indisponível**.
- O **Plano Nacional de Demência** é a melhor estratégia que os governos podem ter disponível para enfrentar a demência.
- Juntamente com os medicamentos e a assistência médica, o **apoio social**, incluindo o *design* amigável para pessoas com demência, atividades sociais, sessões de reminiscência e pausas de descanso, são vitais para maximizar a independência das pessoas que vivem com demência e seus cuidadores.
- Após o diagnóstico de demência, é essencial que haja **apoio para os cuidadores**, de modo que a pessoa diagnosticada tenha um forte sistema de suporte no pós-diagnóstico.

“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”



## Estatísticas

- Existem **mais de 55 milhões de pessoas** em todo o mundo vivendo com demência. E a cada 3 segundos alguém no mundo desenvolve demência.
- Estima-se que o número de pessoas que vivem com demência aumente drasticamente para **153 milhões até 2050**.
- No Brasil e na América Latina, espera-se um **aumento de 200%** no número de casos de demência, de 2019 a 2050, em comparação com apenas 100% nos Estados Unidos.
- Foi estimado que, no Brasil, **mais de 70% das pessoas idosas** que vivem com demência não são diagnosticadas.
- No Brasil, estudo sobre prevalência de demência em pessoas idosas estimou que há **1.800.000 pessoas vivendo com demência** e mais de 2.300.000 pessoas apresentando algum tipo de prejuízo cognitivo.
- A demência é a **7ª principal causa de morte no mundo** e, em um número crescente de países, já é a principal causa de morte.
- O ônus econômico da demência é de **1,3 trilhão de dólares por ano**, índice que mais do que dobrará até 2030.
- Quase **62% dos profissionais de saúde** em todo o mundo ainda pensam erroneamente que a demência faz parte do envelhecimento normal.
- Cerca de **80% da população** está preocupada em desenvolver demência e 1 em cada 4 pessoas pensa que não há nada a fazer para prevenir a demência.

“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”



## Estatísticas

- Cerca de **35% dos cuidadores** em todo o mundo disseram que esconderam o diagnóstico de demência de um familiar.
- Mais de **50% dos cuidadores** em todo o mundo dizem que sua saúde foi prejudicada como resultado de suas responsabilidades de cuidar, apesar de expressar sentimentos positivos sobre seu papel.
- Os cuidados informais representam **50% dos custos** da demência.
- O número global anual de horas de cuidados informais prestados a pessoas com demência que vivem em casa foi de **133 bilhões de horas em 2021**, o equivalente a mais de 67 milhões de trabalhadores em tempo integral.
- As mulheres fornecem uma proporção substancial de cuidados informais para pessoas com demência, com cerca de **2/3 dos cuidadores primários**.
- Esse número é significativamente maior em países de baixa e média renda (PBMRs), regiões que serão responsáveis por **71% da prevalência global** de demência até 2050.
- Nos países de baixa e média renda, **90% dos cuidados** para as pessoas que vivem com demência ocorrem nos próprios domicílios.

“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”



# Planos

- Os governos têm a oportunidade e a responsabilidade de aumentar a conscientização, detecção e diagnóstico de demência, cumprindo as metas do **Plano de Ação Global sobre Demência** da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- A **sensibilização** é uma das 7 principais áreas de ação do plano, com o objetivo de todos os Estados-Membros realizarem campanhas nacionais até 2025.
- Os **Planos Nacionais de Demência** são a melhor estratégia disponível para os governos como uma poderosa resposta à demência em seus países. Atualmente, existem apenas cerca de 50 planos no mundo.
- Apenas **21% dos governos** que se comprometeram, em 2017, a desenvolver planos de demência o fizeram.
- Modelos validados de **suporte no pós-diagnóstico** podem permitir que os governos e sistemas de saúde apoiem melhor as pessoas que vivem com demência e podem reduzir custos, atrasar ou diminuir internações hospitalares, bem como possibilitar que as pessoas e cuidadores possam continuar trabalhando, mantendo suas carreiras e seus estudos.
- À medida que surgem tratamentos modificadores da doença e descobertas diagnósticas, a maioria dos sistemas de saúde continua **mal equipado** tanto para a realização do diagnóstico quanto para o acesso aos medicamentos.

“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”



## Redução e Fatores de Risco

- **Nunca é muito cedo ou muito tarde** para as pessoas serem proativas e tomarem medidas para reduzir sua probabilidade de desenvolver demência.
- Aqueles que foram diagnosticados com demência devem continuar realizando **atividades de redução de risco**, uma vez que podem ajudar as pessoas a viverem melhor e por mais tempo.
- Realizar a **redução de risco no pós-diagnóstico** pode continuar a trazer benefícios para as pessoas que vivem com demência, melhorando o bem-estar e garantindo conexões com outras pessoas.
- A **redução do risco de demência**, incluindo a conscientização sobre sua importância, deve ser realizada em todas as diferentes fases da vida de uma pessoa.
- Consumir **menos álcool e parar de fumar** pode reduzir significativamente o risco de demência.
- Fazer **exames auditivos** regulares e, se for necessário, ter acesso e usar aparelhos auditivos é um importante fator de redução de risco.
- **Evitar ferimentos** graves na cabeça e investir em esportes desde criança é um importante fator de proteção.
- Ao garantir que todas as crianças tenham **acesso à educação**, além de dar apoio e conhecimento para manter um peso saudável através da nutrição e exercício, pode-se reduzir casos de demência.
- Melhorar o **sono** e manter um **estilo de vida saudável** é um benefício para a saúde do cérebro e o bem-estar geral.

“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”



## Redução e Fatores de Risco






- Muitos fatores de risco estão associados às **desigualdades sociais e econômicas**, tornando imperativo que os governos abordem essas disparidades como vitais para a prevenção da demência.
- À medida que as taxas de demência aumentam em países de baixa e média renda, os esforços para aumentar a **conscientização** em torno da redução de riscos e medidas preventivas gerais podem ter um impacto significativo na redução das taxas de prevalência nessas regiões.
- As pessoas que vivem com demência precisam de **cuidados integrais**, abordando a saúde física e mental e as necessidades sociais.
- Mesmo na ausência de uma cura ou tratamentos modificadores da doença, ainda existem **medicamentos** que podem ajudar com alguns dos sintomas.
- Um **estudo epidemiológico no Brasil**, sobre a estimativa do impacto dos 12 fatores de risco modificáveis, responsáveis por casos de demência na população brasileira, apresentou um risco de 54% nas regiões mais pobres (Norte, Nordeste e Centro oeste) e 49% nas regiões mais ricas (Sudeste e Sul). Esse estudo sugere que é importante adequar as intervenções de saúde pública para prevenir adequadamente a demência com base no contexto local, considerando as diferenças regionais de raça e nível socioeconômico. O potencial do Brasil para a prevenção de demência torna-se, assim, maior do que nos países de alta renda.
- Os **fatores de risco** identificados como tendo o maior impacto na população brasileira incluíram: baixa escolaridade, hipertensão e perda auditiva. Esse dado apresenta uma grande importância no sentido desses fatores serem alvos prioritários de políticas públicas voltadas para a educação e promoção em saúde para toda a população.

“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”



A **ABRAz** é formada por voluntários em defesa dos direitos de familiares e da pessoa com doença de Alzheimer e condições similares.

Uma das formas mais poderosas de nos ajudar a espalhar a mensagem do **Mês Mundial do Alzheimer** é por meio das redes sociais. Abaixo você encontrará alguns banners de mídia social e postagens de exemplo que você pode usar ou adaptar.

-  Facebook  
abrazalzheimer
-  Instagram  
@abrazalzheimer
-  Twitter  
@abrazalzheimer
-  LinkedIn  
abrazalzheimer
-  Youtube  
ABRAz Alzheimer

FAÇA SUA DOAÇÃO



“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”





# ABRAZ

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER



**Alzheimer's Disease  
International**

*The global voice on dementia*



**Alzheimer Ibero América**