

REDUZA SEU RISCO DE DEMÊNCIA!

INVESTINDO EM HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS PARA REDUZIR O RISCO DE DEMÊNCIA

À medida que envelhecemos, passamos a nos preocupar com a possibilidade de desenvolver demência, visto que a idade é o principal fator de risco para as demências. Demência é um termo usado para o comprometimento cognitivo (pensar, lembrar e raciocinar) intenso a ponto de interferir na vida e nas atividades diárias de uma pessoa. Embora alguns fatores que podem influenciar o risco de demência, como idade e genética, estejam fora do seu controle,

existem atitudes que você pode tomar para diminuir seu risco. Estudos vêm mostrando que as pessoas que têm comportamentos saudáveis tendem a ter menor risco de demência, ou seja, adotar comportamentos de estilo de vida saudável pode prevenir ou retardar a demência em algumas pessoas considerando os fatores de risco. Compreender os fatores de risco e as escolhas que você pode fazer é importante para sua saúde – agora e no futuro.

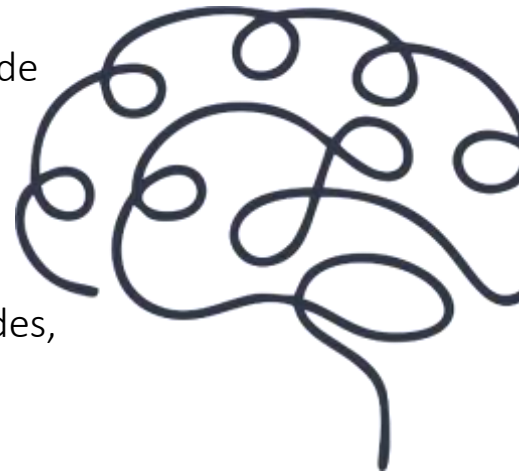
“NUNCA É MUITO CEDO, NUNCA É MUITO TARDE.”

REDUZA SEU RISCO DE DEMÊNCIA!

Essas são algumas **ATITUDES** que podem nos ajudar a reduzir os fatores de risco e promover nossa saúde:

01 ESTIMULE SEU CÉREBRO

Invista na sua educação, aumentando a escolaridade e incluindo atividades prazerosas na sua vida que podem manter sua mente ativa, isto inclui ler, praticar jogos de raciocínio (jogos de tabuleiros, cartas, videogames), estudar um novo idioma, começar um novo hobby, aprender novas atividades, realizar algum trabalho, ser voluntário de alguma causa e socializar com a família e amigos.



02 CONTROLE SUA PRESSÃO ARTERIAL

Pressão elevada, conhecida como hipertensão, tem efeitos ruins no coração, vasos sanguíneos e no cérebro, aumentando o risco de acidentes vasculares encefálicos e demência vascular. Você pode prevenir a hipertensão com mudanças no seu estilo de vida, a partir de escolhas saudáveis, como se exercitar, não fumar etc.; mas caso já tenha essa condição, incorpore esses hábitos e trate a hipertensão com medicação.



03 CUIDE DA SUA AUDIÇÃO

Proteja seus ouvidos de sons altos para prevenir a perda auditiva e, caso seja necessário, use aparelho auditivo. A perda auditiva pode dificultar a interação com outras pessoas, podendo afetar a cognição e aumentar o risco de demência.



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

REDUZA SEU RISCO DE DEMÊNCIA!

04 MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL

Pessoas com sobrepeso ou com obesidade têm um maior risco de apresentar problemas de saúde, como diabetes e doenças do coração (cardiopatias). Manter-se ativo e fazer escolhas alimentares saudáveis podem ajudar a manter ou alcançar um peso mais saudável.



05 PREVINA O TRAUMATISMO CRANIOENCEFÁLICO

Procure tomar medidas para prevenir quedas e lesões na cabeça, isso inclui usar calçados antiderrapantes, proteger a cabeça com capacete ao andar de bicicleta ou moto e organizar a casa, evitando tapetes soltos, pisos escorregadios, pouca luminosidade, móveis e objetos espalhados pela casa, bem como subir em bancos e escadas instáveis.



06 EVITE OU LIMITE SEU CONSUMO DE ÁLCOOL

Consumir bebidas alcoólicas em excesso pode ocasionar quedas e agravar condições de saúde, como diabetes, hipertensão, eventos cerebrovasculares, perda de memória e transtorno do humor, além de estar associado a vários tipos de câncer e demência.



07 CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Invista em hábitos e comportamentos que proporcionem bem-estar, tranquilidade e sensação de felicidade, procurando ter uma rede de apoio, pensamentos positivos, e aumentar seu autoconhecimento.



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

REDUZA SEU RISCO DE DEMÊNCIA!

08 PROCURE ESTAR FISICAMENTE ATIVO

A atividade física traz muitos benefícios à sua saúde, pois ajuda a prevenir o sobrepeso e a obesidade, assim como as doenças cardíacas, cerebrovasculares e a hipertensão. Procure incorporar na sua vida, alguma atividade física de intensidade moderada por pelo menos 150 minutos por semana.



09 CONTROLE SUA GLICEMIA

O nível elevado de açúcar no sangue, conhecido como glicose, pode levar ao diabetes e aumentar o risco de condições como doença cardíaca, acidente vascular encefálico, prejuízo cognitivo e demência. Fazer escolhas alimentares saudáveis, praticar exercícios regularmente, parar de fumar, e checar os níveis da glicemia ajudam a manter esse nível sob controle.



10 PROTEJA O MEIO AMBIENTE

Procure realizar e incentivar ações que contribuam para a redução da poluição do ar na sua cidade, evitando as consequências negativas na saúde humana, o que inclui problemas respiratórios, doenças cardíacas e demência. Adote novas práticas que diminuam os impactos negativos e se engaje em campanhas para melhorar a qualidade do ar no planeta.



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

REDUZA SEU RISCO DE DEMÊNCIA!

11 EVITE USO DE CIGARRO

Qualquer que seja sua idade, não fumar ou parar de fumar pode melhorar sua saúde e diminuir a incidência de doença cardíaca, condições cerebrovasculares (AVC) e doenças pulmonares.



12 MANTENHA-SE CONECTADO

Estar na companhia de outras pessoas, bem como engajado em atividades sociais, pode prevenir o isolamento social e a solidão, condições que estão associadas a um maior risco de declínio cognitivo e demência.



13 TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Procure incluir na sua dieta opções de frutas e vegetais, grãos integrais, carnes magras e peixes, gorduras insaturadas como azeite, laticínios com baixo teor de gordura, e limite o consumo de gorduras, açúcar e, em especial, alimentos ultraprocessados.



14 DURMA BEM

Investir em uma boa noite de sono é muito importante para a saúde da sua mente e corpo. Procure ter cerca de 7 a 8 horas de sono a cada noite e, caso tenha algum problema para dormir, não esteja dormindo o suficiente, ou ache que tem um problema de sono, fale com um médico e se informe sobre os hábitos relacionados à higiene do sono.




“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.


Lembre-se de sempre realizar periodicamente seus exames de saúde, tratando doenças crônicas, como diabetes, colesterol elevado, hipertensão ou depressão, e se consultando regularmente com um profissional de saúde. Caso você tenha interesse em maiores informações, procure a **ABRAz** do seu estado e nos siga nas redes sociais.

 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