



ALZHEIMER: É HORA DE AGIR.

REDUZA SEU RISCO DE DEMÊNCIA!

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

À medida que envelhecemos, aumenta a preocupação com a possibilidade de desenvolver demência, sendo a idade um dos principais fatores de risco. A demência caracteriza-se por um comprometimento cognitivo significativo — afetando o pensamento, a memória e o raciocínio — que interfere nas atividades diárias. Embora não possamos controlar alguns fatores de

risco, como a genética e a idade, há medidas preventivas que podem reduzir a probabilidade de desenvolver demência. Pesquisas indicam que um estilo de vida saudável, com hábitos benéficos, pode diminuir o risco de demência. Portanto, é vital compreender os fatores de risco e tomar decisões conscientes em prol da saúde, tanto no presente quanto para o futuro.

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

01

ESTIMULE SEU CÉREBRO

Investir na educação é um passo fundamental para o desenvolvimento pessoal e profissional. Elevar o nível de escolaridade e integrar atividades estimulantes no cotidiano são práticas que contribuem para manter a mente ativa e engajada. Entre essas atividades, destacam-se a leitura, a prática de jogos que desafiam o raciocínio, como tabuleiros, cartas e videogames, o estudo de novos idiomas, e o início de hobbies que proporcionem satisfação. Além disso, aprender novas habilidades, engajar-se em trabalhos significativos, dedicar-se ao voluntariado e fortalecer os laços sociais com familiares e amigos são ações que enriquecem a experiência de vida e promovem o bem-estar.



02

CONTROLE SUA PRESSÃO ARTERIAL

A pressão arterial elevada, também conhecida como hipertensão, pode ter impactos negativos significativos no coração, nos vasos sanguíneos e no cérebro. Ela aumenta o risco de eventos como acidentes vasculares cerebrais e demência vascular. Para prevenir a hipertensão, é recomendável adotar mudanças no estilo de vida, incluindo hábitos saudáveis como praticar exercícios físicos regulares e evitar o tabagismo. Se você já possui essa condição, é importante incorporar esses hábitos saudáveis e, além disso, seguir um tratamento adequado com medicação, conforme prescrito por um profissional de saúde.



03

CUIDE DA SUA AUDIÇÃO

Proteger seus ouvidos de ruídos elevados é essencial para prevenir a perda auditiva. Caso haja necessidade, o uso de aparelhos auditivos pode ser uma medida eficaz. A perda de audição pode comprometer a interação social, afetar negativamente a cognição e elevar o risco de desenvolver demência. Portanto, é importante tomar medidas preventivas e buscar soluções adequadas quando enfrentar desafios auditivos.



04

MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL

Pessoas com sobrepeso ou obesidade estão mais propensas a enfrentar problemas de saúde, como diabetes e doenças cardíacas. A adoção de um estilo de vida ativo, juntamente com escolhas alimentares saudáveis, pode contribuir para a manutenção ou a obtenção de um peso corporal adequado. Essas medidas são essenciais para melhorar a qualidade de vida e prevenir condições crônicas associadas ao excesso de peso.

**05**

PREVINA O TRAUMATISMO CRANIOENCEFÁLICO

Para prevenir quedas e lesões na cabeça, é importante adotar medidas de segurança adequadas. Use sempre calçados antiderrapantes e proteja sua cabeça com um capacete ao andar de bicicleta ou moto. Mantenha a casa organizada, evitando tapetes que possam escorregar, pisos molhados ou encerados, e assegure uma boa iluminação em todos os ambientes. Evite deixar móveis e objetos espalhados que possam obstruir a passagem e seja cauteloso ao subir em bancos ou escadas que não ofereçam estabilidade.

**06**

EVITE OU LIMITE SEU CONSUMO DE ÁLCOOL

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode levar a quedas e exacerbar condições de saúde preexistentes, tais como diabetes e hipertensão. Além disso, está relacionado a uma maior incidência de eventos cerebrovasculares, comprometimento da memória e alterações de humor. A longo prazo, o abuso de álcool está associado ao aumento do risco de demência. É importante estar ciente dos riscos e buscar orientação médica para o consumo responsável de álcool.



07

CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Para promover o bem-estar, a tranquilidade e a felicidade, é essencial investir em hábitos e comportamentos saudáveis. Ter uma rede de apoio confiável, manter uma atitude positiva e trabalhar no autoconhecimento são estratégias fundamentais para alcançar uma vida mais plena e satisfatória. Essas práticas ajudam a construir uma base sólida para o desenvolvimento pessoal e a superação de desafios.



08

PROCURE ESTAR FISICAMENTE ATIVO

A prática regular de atividade física oferece inúmeros benefícios para a saúde, contribuindo para a prevenção de condições como sobrepeso, obesidade, doenças cardíacas e cerebrovasculares, além de hipertensão. É recomendável integrar à rotina semanal atividades físicas de intensidade moderada, com uma duração mínima de 150 minutos. Essa abordagem equilibrada promove não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental e emocional e principalmente, previne demências.



09

CONTROLE SUA GLICEMIA

Níveis elevados de glicose no sangue podem resultar em diabetes e elevar o risco de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral (AVC), comprometimento cognitivo e demência. Adotar uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas com regularidade, abandonar o tabagismo e monitorar frequentemente os níveis de glicemia são medidas essenciais para manter esses índices controlados.



10

PROTEJA O MEIO AMBIENTE

Busque realizar e promover ações que contribuam para a diminuição da poluição atmosférica em sua cidade, reduzindo os efeitos adversos na saúde das pessoas. Isso inclui a prevenção de problemas respiratórios, doenças cardiovasculares e condições neurodegenerativas como a demência. Adote práticas sustentáveis que reduzam os impactos negativos e participe ativamente de iniciativas que visem aprimorar a qualidade do ar em nosso planeta.

**11**

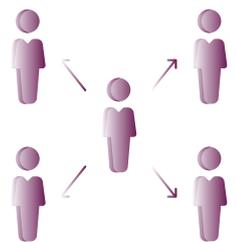
EVITE USO DE CIGARRO

Qualquer que seja sua idade, abandonar o hábito de fumar ou evitar começar pode trazer benefícios significativos para a saúde. Essa mudança pode reduzir o risco de desenvolver doenças cardíacas, diminuir a probabilidade de ocorrência de acidentes vasculares cerebrais (AVC) e prevenir doenças pulmonares. A cessação do tabagismo é uma das maneiras mais eficazes de melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade.

**12**

MANTENHA-SE CONECTADO

Estar na companhia de outras pessoas e participar de atividades sociais pode prevenir o isolamento social e a solidão. Essas condições estão associadas a um risco aumentado de declínio cognitivo e demência. Portanto, o engajamento social é essencial para a saúde mental e pode ser um fator protetor importante contra essas condições.

**13**

CUIDE DA SUA VISÃO

A visão é, de fato, um dos sentidos mais vitais para a interação com o nosso entorno. Preservar a saúde ocular não apenas estimula o cérebro, mas também é crucial para o desenvolvimento de novas conexões neurais. Realizar consultas oftalmológicas regulares é fundamental para a detecção e o tratamento precoce de qualquer condição ocular. Assim, mantemos não só a qualidade da visão, mas também a qualidade de vida.



14

CONTROLE SEU COLESTEROL LDL

O colesterol LDL, frequentemente referido como "colesterol ruim", é uma forma de lipídio que circula no sangue e pode se depositar nas paredes das artérias, levando à obstrução do fluxo sanguíneo e elevando o risco de doenças cardiovasculares. É essencial monitorar e controlar os níveis de colesterol LDL para preservar a saúde cerebral. A adoção de um estilo de vida saudável pode diminuir o risco de desenvolver demência, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.



15

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para uma alimentação mais saudável, é recomendável incluir em sua dieta uma variedade de frutas e vegetais, grãos integrais, carnes magras e peixes. Opte por gorduras insaturadas, como as encontradas no azeite de oliva, e prefira laticínios com baixo teor de gordura. É importante também reduzir o consumo de gorduras saturadas, açúcares e, especialmente, evitar alimentos ultraprocessados que geralmente contêm altos níveis de aditivos e conservantes. Essas mudanças podem contribuir significativamente para o bem-estar geral e a manutenção da saúde.



16

DURMA BEM

Investir em uma boa noite de sono é essencial para a saúde mental e física. É recomendável ter entre 7 a 8 horas de sono todas as noites. Se você enfrentar dificuldades para dormir, perceber que não está dormindo o suficiente ou suspeitar de algum distúrbio do sono, é importante consultar um médico. Informe-se também sobre práticas de higiene do sono, que podem melhorar significativamente a qualidade do seu descanso.





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.

Faça sua doação



abraz.org.br



[abrazalzheimer](https://www.instagram.com/abrazalzheimer)

