



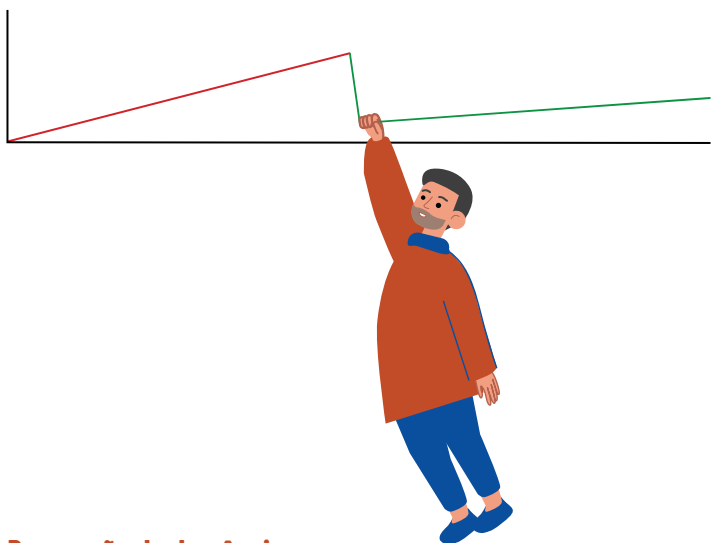
demenz.lu



Demência prevenção

Como posso reduzir o meu risco?





Prevenção da demência

→ Quais fatores de risco para a demência podem ser influenciados?

Embora não possamos proteger-nos totalmente contra o desenvolvimento da demência, um estilo de vida saudável e o tratamento de problemas de saúde podem reduzir o risco.

A Comissão Lancet 2024 sobre a prevenção da demência, é uma análise científica avançada que identifica 14 fatores de risco modificáveis e estima que, ao intervir sobre esses fatores, seria possível prevenir ou retardar até 45% de todos os casos de demência no mundo.*

Fatores de risco modificáveis:

Infância/Juventude — Meia-idade — Fase posterior da vida →

- Educação limitada (5%)
- Perda auditiva (7%)
- Isolamento social (5%)
- Colesterol LDL elevado (7%)
- Poluição atmosférica (3%)
- Depressão (3%)
- Perda de visão (2%)
- Lesão cerebral traumática (3%)
- Falta de exercício físico (2%)
- Tabagismo (2%)
- Hipertensão arterial (2%)
- Diabetes (2%)
- Consumo de álcool (1%)
- Excesso de peso (1%)

*Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston et al., 2024, The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 - 628

→ Quais são os fatores de risco que não podem ser influenciados?

A idade é o fator de risco mais significativo. Embora a demência não faça parte do processo normal de envelhecimento, o risco de desenvolver a doença aumenta com a idade.

Os fatores de risco genéticos também não podem ser influenciados. No entanto, apenas cerca de 7% de todos os casos de demência são causados por fatores genéticos, e menos de 5% de todos os casos de Alzheimer são claramente hereditários.

Outro fator de risco é o gênero. As mulheres têm maior probabilidade de desenvolver demência do que os homens. Isto não pode ser atribuído exclusivamente à maior esperança de vida das mulheres, mas está também relacionado com fatores hormonais, genéticos e sociais, entre outros.

→ O que posso fazer, exatamente, para reduzir o meu risco?

• **Reconhecer e tratar a deficiência auditiva**

A deficiência auditiva é comum entre os idosos, mas muitas vezes passa despercebida durante muito tempo devido à sua evolução gradual. A detecção precoce é possível através de testes de diagnóstico simples ou da utilização de questionários adequados. Para tal, consulte um otorrinolaringologista. Pode encontrar um teste auditivo online, por exemplo, em digidem-bayern.de (em alemão e inglês).

• **Controlar os níveis de colesterol**

Níveis elevados de colesterol LDL favorecem a formação de depósitos proteicos nocivos, conhecidos como placas amilóides, que se formam no cérebro na doença de Alzheimer. A toma de medicamentos para baixar o colesterol pode fazer com que os níveis de colesterol voltem ao normal. Isto reduz significativamente o risco de demência.

No caso de níveis elevados de colesterol LDL, o tratamento deve, idealmente, começar na meia-idade.

• **Evite a hipertensão arterial**

A partir dos 40 anos, a pressão arterial sistólica deve ser igual ou inferior a 130 mmHg. Se a sua pressão arterial for superior a esse valor, consulte o seu médico. Se necessário, a hipertensão arterial pode ser controlada com medicação.

- **Manter os contactos sociais**

Encontrar-se com a família, amigos e conhecidos, manter uma vida social ativa e interagir com os outros, faz bem às «células cinzentas» e tem um efeito positivo na mente e no espírito. As pessoas socialmente ativas também são menos suscetíveis de sofrer de depressão (um fator de risco para a demência).

Serviços no Luxemburgo:

- clubaktivplus.lu
- gero.lu
- Service Iris der Croix-Rouge – Serviço destinado a pessoas que se sentem sozinhas ou isoladas
- benevolat.lu



- **Tratar a perda de visão**

As pessoas cuja visão se deteriora com a idade, apresentam um risco mais elevado de desenvolver demência.

Tal como acontece com a perda auditiva, a diminuição da visão pode levar as pessoas a isolarem-se e a tornarem-se menos ativas socialmente, entre outras — um fator de risco conhecido.

Por isso, recomenda-se que os problemas de visão sejam tratado.

- **Evite fumar**

As pessoas que fumam têm um risco maior de desenvolver demência - mas também um risco maior de morrer antes mesmo de desenvolverem demência. Deixar de fumar reduz ambos os riscos.

Ajuda para deixar de fumar:

- maviesanstabac.lu
- Fondation Cancer / cancer.lu
- Serviços de apoio à cessação tabágica nos hospitais locais

- **Atividade física regular**

A prática regular de exercício físico promove o bem-estar e reduz o risco de desenvolver demência. Também estimula o fluxo sanguíneo para o cérebro e promove a formação de novas células e conexões. A atividade física também protege contra doenças cardiovasculares e a depressão, que são fatores de risco adicionais para a demência.

Dependendo da condição física e da capacidade da pessoa, o treino moderado de resistência (por exemplo, caminhada rápida, ciclismo), o treino de força e os exercícios de equilíbrio e coordenação podem ser benéficos. Qualquer movimento é melhor do que nenhum - mesmo uma atividade leve e regular pode ter efeitos positivos, mesmo que tenha estado inativo até agora (por exemplo, subir as escadas, caminhar distâncias curtas, levantar-se enquanto fala ao telefone, etc.).

Serviços no Luxemburgo:

- Município (fit & fun, Desporto para todos, Clubes desportivos,...)
- clubaktivplus.lu
- zithaaktiv.lu



• **Prevenir e tratar a depressão**

Aproximadamente uma em cada quatro pessoas com mais de 65 anos sofre de uma doença mental, nomeadamente depressão. Muitas vezes, as pessoas mostram-se relutantes em consultar um médico quando estão a passar por dificuldades emocionais. Para muitos, as doenças mentais não são consideradas tão graves quanto as físicas. Na maioria dos casos, a depressão é altamente tratável e ninguém deve hesitar em procurar ajuda.

O que pode ajudar?

- Relacionamentos sociais e atividade física
- Métodos de tratamento:
Psicoterapia, atividade física e medicação, se necessário
- Ajuda profissional:
Médico de família, psicólogo, psiquiatra ou geriatra
- Ligue Santé Mentale
- SOS Détresse: 454545.lu

• **Desafio intelectual em qualquer idade**

As pessoas que recebem uma educação de alta qualidade na infância e na adolescência, e que se mantêm mentalmente ativas tanto na vida profissional como nos momentos de lazer, apresentam um risco menor de desenvolver demência mais tarde na vida. Mesmo na velhice, o nosso cérebro é capaz de se adaptar. A neuroplasticidade refere-se à capacidade do cérebro de se adaptar constantemente através de novas experiências e processos de aprendizagem; é por isso que é tão importante desafiá-lo regularmente com novidades, a fim de fortalecer as conexões neurais e manter ou melhorar as capacidades mentais.

Algumas sugestões:

- Experimente algo novo, por exemplo, aprenda uma língua estrangeira, um novo passatempo, tocar música ou dançar
- Interações sociais
- Tarefas cognitivas (não apenas Sudoku), jogos desafiantes (Scrabble, xadrez, etc.)
- Leia jornais e livros todos os dias - mesmo que sejam noutras línguas



Já estou a fazer isto	Poderia melhorar isto
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

O que posso fazer?

Assinale as opções.

Reconhecer e tratar a deficiência auditiva

Controlar os níveis de colesterol

Evitar a hipertensão arterial

Manter contactos sociais

Tratar a perda de visão

Evitar o tabagismo

Praticar atividade física regularmente

Seguir uma alimentação saudável

Prevenir e tratar a depressão

Manter a mente ativa em qualquer idade

→ Quando devo começar a prevenir a demência?

Nunca é demasiado cedo nem demasiado tarde para começar a prevenir a demência, mesmo que os primeiros sintomas já tenham surgido. Ao mantermo-nos ativos a nível mental, físico e social e ao tratarmos os problemas de saúde, podemos influenciar positivamente a saúde do nosso cérebro ao longo de toda a vida.

→ E se já tiver sido diagnosticada demência?

Um estilo de vida ativo continua a ser importante para as pessoas com demência, uma vez que ajuda a manter a funcionalidade, a qualidade de vida e o bem-estar durante o maior tempo possível.

Pode encontrar mais informações na secção « Prévention » (em alemão e francês):
<https://demenz.lu/fr/prevention/>



Em outras perguntas sobre esquecimento ou demência? Estamos aqui para o ajudar!

A nossa equipa oferece consultas gratuitas
com ou sem marcação prévia.

Contacte-nos:

(+352) 26 47 00

info@demenz.lu

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg



demenz.lu



Info-Zenter
Demenz



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil