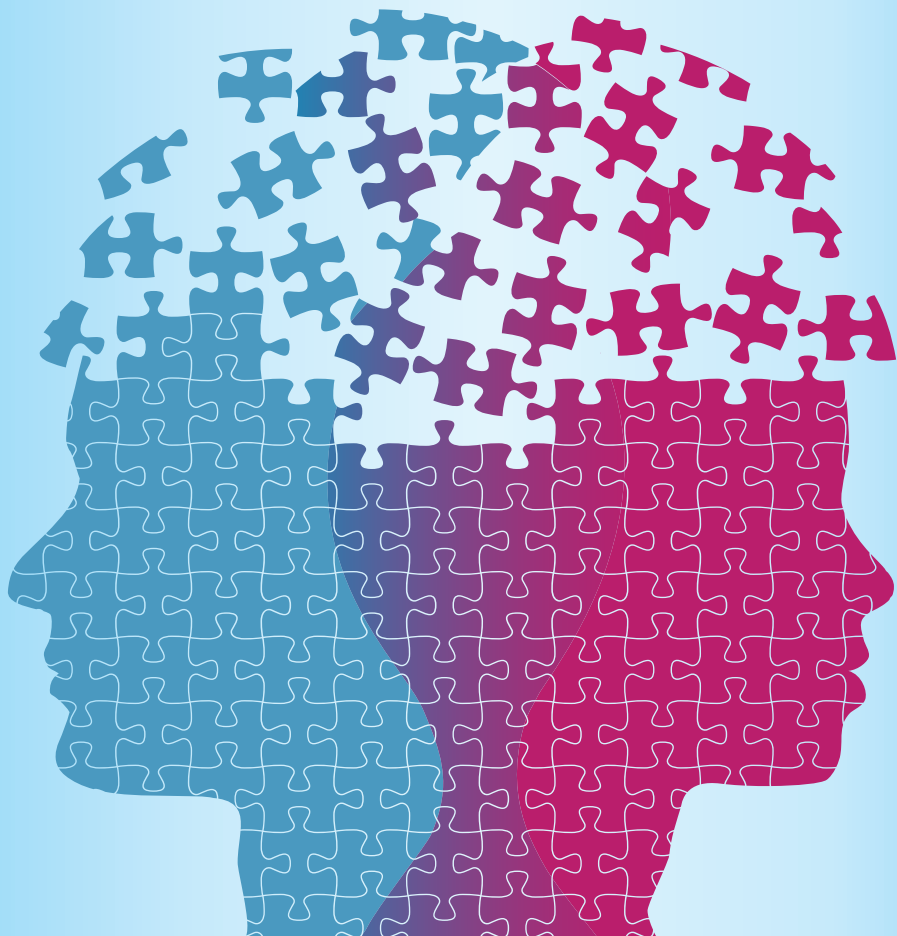


Programa de Acolhimento - Iamspe



Alzheimer



Envelhecer com saúde

A Doença de Alzheimer (DA) é um tipo de demência que ocorre principalmente em idosos e provoca a degeneração do cérebro. Afeta cerca de 10% de pessoas com idade de 65 anos e 40% estão acima de 80 anos.

As principais características são problemas de memória e incapacitação progressiva. A ocorrência é mais comum em mulheres, em parentes de portadores da doença e também em hipertensos e diabéticos.

O estilo de vida também pode contribuir para o desenvolvimento da doença: tipo de alimentação, prática de atividade física e social que a pessoa realiza ao longo da vida.

Identificação:

Um dos primeiros estágios da DA é caracterizado pela perda de memória recente: a pessoa não lembra o que comeu, mas recorda-se de fatos ocorridos há 30 anos.

Com o avanço da doença, há perda da capacidade em realizar contas, de se organizar para fazer uma compra de mercado ou pagar uma conta no banco. Nos estágios intermediários, ocorre dificuldade para nomear objetos e escolher a palavra certa para expressar uma ideia, além de dificuldade motora para atividades simples.

Nos estágios terminais, há troca do dia pela noite, alterações comportamentais, incapacidade de caminhar, falar.

Sintomas que merecem atenção:

- Incapacidade de realizar tarefas do dia a dia;
- Esquecer senha do banco;
- Perder-se na rua;
- Guardar objetos em lugares errados;
- Causar acidentes domésticos várias vezes;
- Não lembrar ou não utilizar as palavras corretamente;
- Esquecer repetidamente compromissos agendados;
- Não se preocupar em relação a esquecimentos significativos;



Prevenção:

Praticar exercícios físicos promove bem-estar e melhora as funções cognitivas, principalmente a atenção, a percepção, o raciocínio e a memória. Dormir bem, ter vida social e lazer, controlar a pressão arterial, os níveis de açúcar e gordura e evitar automedicação com calmantes e remédios para dormir também contribuem na prevenção da DA.

Evitar alimentos que aceleram o envelhecimento e optar por alimentos antioxidantes.

Alimentos que aceleram o envelhecimento:

- Doces;
- Álcool;
- Alimentos e bebidas industrializados, processados ou enlatados;
- Gordura trans;
- Excesso de cafeína.

Alguns exemplos de antioxidantes nos alimentos:

- Betacaroteno - Abóbora, beterraba, cenoura, damasco seco, melão;
- Vitamina C – Acerola, brócolis, caju, couve, espinafre, laranja, limão, manga, melão, morango, papaia, tomate;
- Vitamina E - Arroz integral, amendoim, castanha-do-pará, gema de ovo, gérmen de trigo, milho, óleos vegetais (soja, milho e algodão) e semente de girassol;
- Bioflavonoides - Frutas cítricas, nozes e uvas escuras;
- Isoflavona - Semente de linhaça, broto de alfafa ou soja;
- Licopeno - Goiaba, melancia ou tomate;
- Ômega 3 - Atum, cavalinha, salmão, sardinha, semente de chia e de linhaça, óleos vegetais;
- Polifenóis - Frutas vermelhas, frutas secas, cereais integrais, cebola, chá verde, maçã, nozes, soja, tomate e uva roxa;
- Selênio - Aveia, aves, amêndoa, castanha-do-pará, fígado, frutos do mar, nozes, peixes, sementes de girassol ou trigo integral;
- Zinco - Aves, carnes, cereais integrais, feijões, frutos do mar, leite e nozes;

Tratamento:

A DA é progressiva e não tem cura. São utilizados medicamentos e terapias que estimulam a reabilitação cognitiva para retardar a progressão da doença. A orientação nutricional, programas de exercícios físicos e orientação e suporte psicológico aos familiares e cuidadores, são ações coadjuvantes no tratamento.



Realização:

Andrea De Callis / Dr. Mauricio Ventura/ Rita de Cassia Maturo