

Relembre 7 dicas fundamentais:

Mantenha o cérebro ativo;

Tenha uma alimentação saudável;

Pratique exercício físico;

Consulte o seu médico com regularidade;

Participe em atividades sociais;

Não fume, beba com moderação e durma bem;

Proteja a sua cabeça de lesões.

Prevenção de Demências

Mais informações em:

- <https://alzheimerportugal.org/dicas-para-reduzir-o-risco-de-desenvolver-demencia/>
- <https://nutrimento.pt/activaeapp/wp-content/uploads/2015/09/Nutri%C3%A7%C3%A3o-e-Doen%C3%A7a-de-Alzheimer.pdf>
- https://sapiencia.ualg.pt/bitstream/10400.1/19319/1/TESE%20Liliana_a61143.pdf
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fneur.2021.765584/full>

Apoio e Colaboração:
Enfermeira Isaura Serra





Demências

Atualmente, a demência é um dos maiores desafios do envelhecimento da população. Prevê-se que em 2030, existam 78 milhões de pessoas com demência em todo o mundo.

Principais sintomas

No início da doença observam-se perdas de memória, confusão, dificuldade em gerir o dinheiro e repetição frequente. Com o avançar da doença começa a surgir dificuldade em tarefas do dia a dia, em reconhecer familiares e amigos, dificuldade de comunicação e de raciocínio.

Fatores de risco

- Idade
- História familiar
- Hipertensão
- Diabetes tipo 2
- Obesidade
- Tabagismo
- Depressão

Dicas e estratégias práticas para redução do risco de demência

- Mantenha o cérebro ativo com atividades e jogos, como palavras cruzadas, puzzles ou cartas;
- Leia, escreva e use o computador;
- Descubra um novo passatempo: pintura, costura, carpintaria, jardinagem;
- Tenha uma alimentação equilibrada e saudável: escolha carnes magras, peixe, ovos, frutas e legumes;
- Evite fritos, manteiga, doces e bolos

Dicas e estratégias práticas para redução do risco de demência

- Pratique exercício físico pelo menos 30 minutos por dia;
- Coloque o seu corpo em movimento: andar, dançar, andar de bicicleta ou passear pelo jardim;
- Vigie a sua saúde: controle a tensão arterial, colesterol, peso e os seus níveis de açúcar no sangue;
- Tenha uma vida social ativa e mantenha o contacto com familiares, amigos e vizinhos;
- Participe em atividades e convívios;
- Não fume, consuma bebidas alcoólicas com moderação e durma as horas de sono adequadas;
- Evite bater com a cabeça, atravesse sempre na passadeira e se viajar use sempre cinto de segurança;
- Mesmo que se mantenha em casa, procure estar ativo: cozinhe novos pratos ou dedique-se ao jardim.

