

Alzheimer



No dia 21 de Setembro ocorre a conscientização sobre a Doença de Alzheimer. Ela é uma doença degenerativa que mais frequentemente afeta a população idosa. Por não possuir cura, a detecção e o tratamento precoce podem favorecer uma qualidade de vida melhor e por mais tempo lentificando o desenvolvimento da doença e o agravamento dos sintomas.



Demências

As demências são doenças degenerativas progressivas que afetam às funções cerebrais como o Alzheimer, o Parkinson e muitas outras. No Alzheimer, há a perda de neurônios que ocasiona um desequilíbrio de dopamina em determinadas áreas no sistema nervoso central, o hipocampo. A falta dela resulta na perda da memória que é o principal sintoma relacionado ao transtorno.



Fatores de Risco

- Idade superior a 65 anos;
- Histórico familiar de Alzheimer;
- Número de familiares de primeiro grau afetados;
- Declínio Cognitivo Leve;
- Estresse;
- Sedentarismo;
- Tabagismo.



Sintomas

Dependem da fase de desenvolvimento da doença. Sendo em fase inicial: lapsos de memória, mudanças de comportamento, senso de direção comprometido, atitude agressiva, dificuldade de fixar informações novas e teimosia. Em fases mais avançadas: Dependência física, não anda e quase não fala, frequentemente não reconhece familiares, casa ou pertences, surgimento de feridas e infecções, engolir prejudicado.



Prevenção

- Fazer exercícios diários que incentivem o raciocínio lógico e a memória como quebra cabeças e caça-palavras;
- Realizar atividades físicas 3 vezes por semana;
- Alimentação balanceada e rica em peixes, verduras e frutas;
- Manter a pressão arterial controlada.

Mitos sobre a memória

Todo esquecimento é patológico.
Ninguém pode fazer nada para melhorar o bom funcionamento da memória.
O idoso sempre terá uma memória ruim.



Verdades sobre a memória

A leitura é uma fonte de saúde mental.
Os relacionamentos melhoram a qualidade de vida.
O significado das palavras é construído pelo contexto.
Atividades físicas melhoram a função cerebral.

REFERÊNCIAS