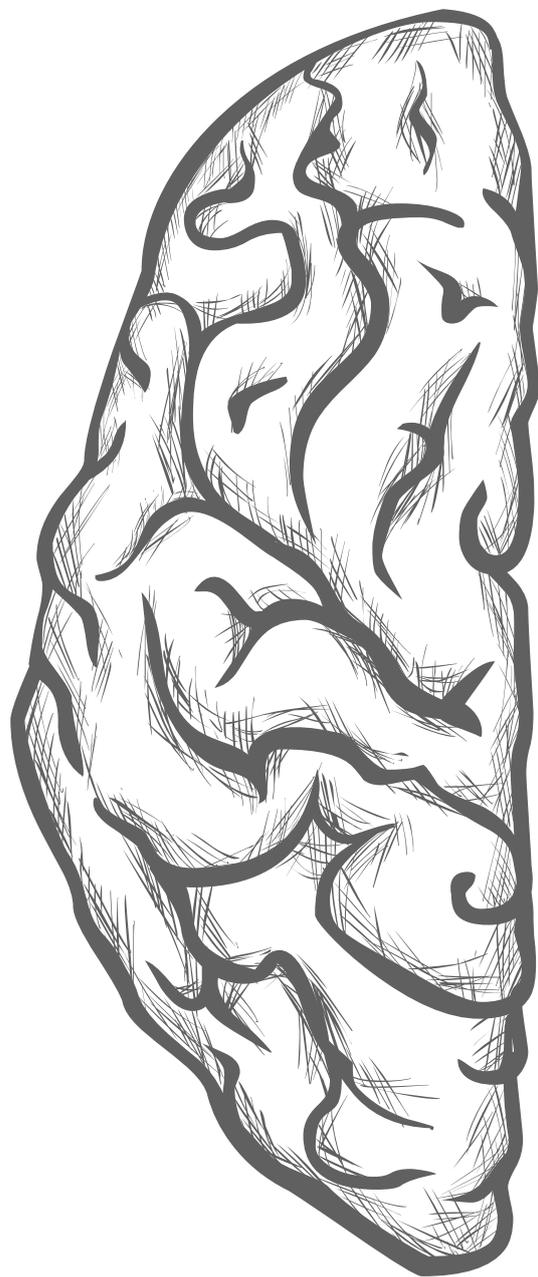


Fevereiro Roxo



Cuidando
da Memória

Introdução

A memória desempenha um papel fundamental em nossas vidas, pois é essencial para a aprendizagem, a formação de identidade e a manutenção de relações sociais. A capacidade de lembrar experiências passadas, aprender com elas e aplicar esse conhecimento no presente é crucial para a realização de atividades diárias e para o desenvolvimento humano.

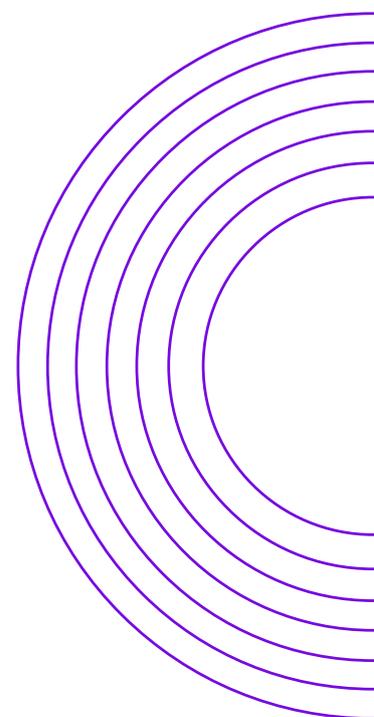
Compreender a relação entre a memória e a demência é crucial para desenvolver estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e intervenção. Pesquisas contínuas buscam identificar marcadores precoces da demência e desenvolver terapias eficazes para retardar ou reverter seu progresso. Além disso, a conscientização sobre a importância da saúde cerebral e sobre práticas de vida saudáveis pode desempenhar um papel significativo na redução do risco de desenvolver demência.

O que é demência



A demência não é uma doença específica, mas um termo que engloba várias condições médicas crônicas ou progressivas que podem causar declínio cognitivo. O termo “demência” descreve um conjunto de sintomas, tais como alteração da percepção, aprendizagem, memória, atenção, pensamento, raciocínio, solução de problemas e capacidade de realizar atividades diárias.

A causa da demência é multifatorial e envolve hábitos de vida e do trabalho, questões genéticas, fatores ambientais aos quais a pessoa está exposta, doenças crônicas metabólicas, como hipotireoidismo e diabetes, bem como doenças neurodegenerativas, destacando-se as doenças de Alzheimer e Parkinson. Todos esses fatores se entrelaçam e se sobrepõem, e podem produzir diferentes quadros demenciais, como os seguintes.



O que é demência

Perda de memória: é a principal queixa inicial. Esquecer eventos recentes, repetir perguntas ou instruções, perder objetos com frequência.

Dificuldade em se comunicar: dificuldade para encontrar palavras, dificuldade para seguir conversas ou se perder no meio delas.

Dificuldade em planejar e organizar: dificuldade para realizar tarefas cotidianas, como cozinhar ou gerenciar finanças.

Alterações de comportamento e humor: irritabilidade, apatia, alterações de personalidade, interesse sexual impróprio, depressão ou ansiedade.

Desorientação: confusão sobre o tempo, lugar e identidade das pessoas.

Dificuldade para tomar decisões: problemas para tomar decisões racionais e julgamento pobre.

Limitação na resolução de problemas: dificuldade para fazer cálculos corretos.

Capacidade prejudicada para realizar atividades diárias: limitações para se vestir, tomar banho, comer, etc.

Existem três estágios comuns de demência, que destacam a gravidade e a progressão da doença de cada pessoa. São eles: precoce (inicial), médio (intermediário) e tardio (final).

- ⊕ No estágio inicial, notam-se lapsos de memória, irritabilidade, mudanças de comportamento, ansiedade ou frustração com a perda de habilidades. Esses sintomas podem ser difíceis de ser percebidos como demenciais e de ser apropriadamente tratados, em virtude de comumente se assemelharem e serem justificados como sintomas de cansaço, estresse e falta de atenção.
- ⊕ No estágio intermediário, os sintomas já são mais perceptíveis e podem dificultar a realização de tarefas diárias, como se vestir, comer e tomar banho.
- ⊕ No estágio final, conhecido como demência grave, o indivíduo vai precisar de assistência em tempo integral, visto que não reconhece mais as pessoas e nem a si mesmo, não consegue andar, sentar e se alimentar sozinho, além de apresentar incontinência urinária e fecal.

Diagnóstico



O diagnóstico geralmente envolve uma avaliação médica completa com um neurologista, que inclui análise do histórico médico, testes cognitivos e exames de imagem cerebral. O primeiro passo é investigar para excluir outras doenças, como transtornos psiquiátricos (ex.: depressão e delirium), além de condições metabólicas (hipotireoidismo) e nutricionais (deficiência de vitamina B12 e folato). Todas essas causas precisam ser previamente excluídas, pois apresentam tratamentos específicos e são reversíveis na maioria dos casos.

Na presença de declínio funcional que prejudique a independência da pessoa, é preciso investigar uma possível demência. Embora a demência geralmente não possa ser revertida, existem abordagens de tratamento e cuidados que podem ajudar a melhorar a qualidade de vida e a evolução da doença, retardando a progressão dos sintomas.

Podemos prevenir a demência?



A manutenção de bons hábitos pode ajudar a manter uma boa função cerebral, diminuindo o risco de declínio cognitivo com o passar da idade, além de influenciar positivamente na prevenção de outras doenças crônicas e melhorar a saúde de uma forma geral.

Estudo conduzido pela revista científica *The Lancet* identificou fatores de risco potencialmente modificáveis na vida adulta que influenciam no desenvolvimento da demência. São eles: perda da audição, tabagismo, isolamento social, depressão, sedentarismo, hipertensão arterial, poluição do ar, consumo de bebida alcoólica, obesidade e diabetes.

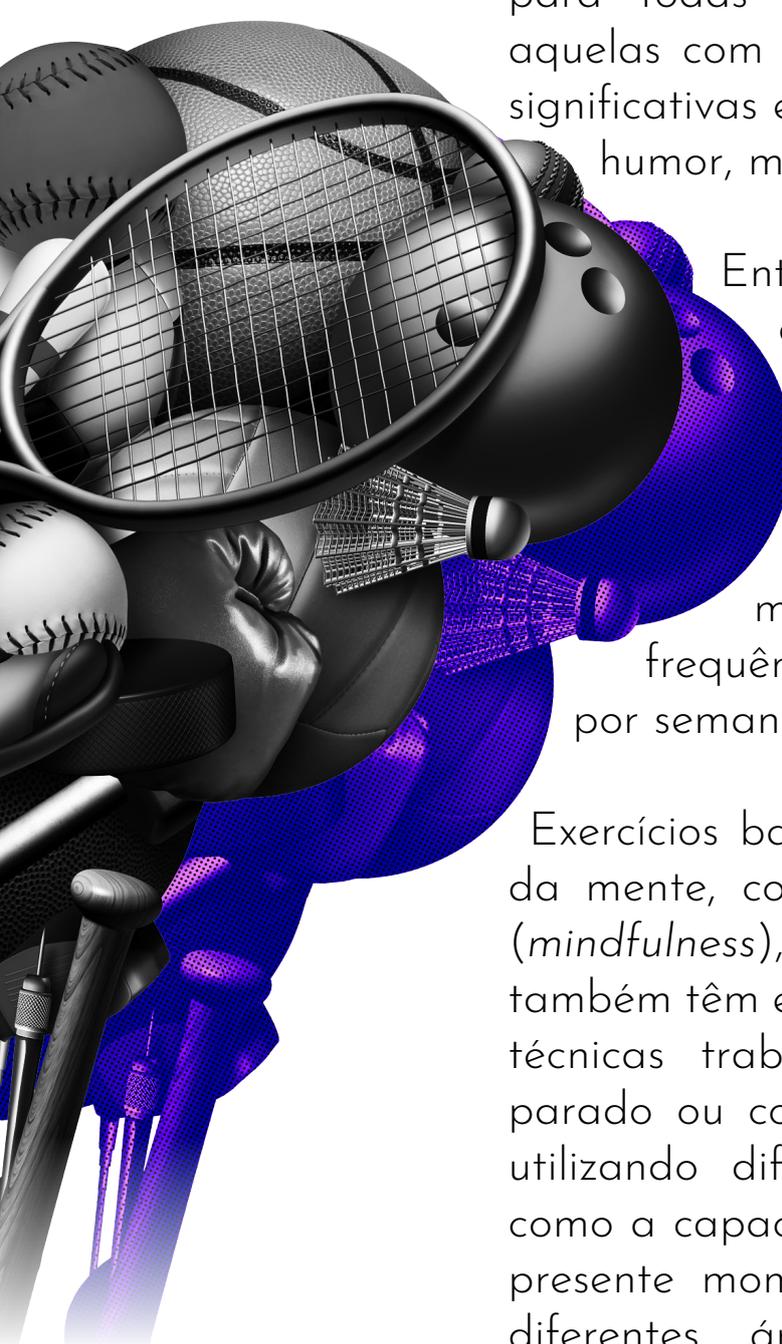
Para exemplificar, o fator de risco modificável encontrado de maior impacto foi a perda auditiva. Um paciente com perda de audição que procura tratamento na meia idade reduz em 8% o risco de desenvolver a doença, ou seja, uma mudança envolvendo diretamente esse fator de risco modificável contribui para a prevenção da demência, assim como para a melhoria na qualidade de vida.

Além desses cuidados, a seguir destacamos os pilares mais importantes para manter a saúde da mente e do corpo, protegendo o cérebro e cuidando da memória.

Atividade Física



A prática de atividade física melhora a circulação de sangue em todo o corpo, inclusive no cérebro, e favorece tanto a melhor oxigenação quanto a limpeza de substâncias tóxicas. Além disso, favorece a neuroplasticidade, que é a capacidade de as células cerebrais se moldarem para se adaptar a novas funções. Tudo isso somado tem o potencial de atrasar o início e a intensidade do declínio cognitivo.



Atividades físicas que combinam exercícios aeróbicos, força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora são as ideais para produzir melhorias na saúde e bem-estar para todas as pessoas, mas também para aquelas com demência. Observam-se melhorias significativas em áreas como cognição, agitação, humor, mobilidade e capacidade funcional.

Entretanto, exercícios vigorosos que aumentam a circulação são os que mais demonstram benefícios, especialmente para as pessoas que já estão com sintomas de demência. O indicado é buscar se mover diariamente e aumentar a frequência cardíaca pelo menos três vezes por semana por no mínimo 30 minutos.

Exercícios baseados na integração do corpo e da mente, como meditação de plena atenção (*mindfulness*), yoga, tai chi chuan e qui gong, também têm efeitos cognitivos promissores. Essas técnicas trabalham a respiração e o corpo parado ou com movimentos lentos e ritmados, utilizando diferentes tipos de atenção, assim como a capacidade de focar e se concentrar no presente momento. Elas geram a conexão de diferentes áreas do cérebro associada à integração de diferentes partes do corpo, bem como melhoram a memória, promovem relaxamento e auxiliam no manejo das emoções, bem-estar e sensação de felicidade.

Dessa forma, as atividades físicas que fazem mover e aumentar a circulação e, ao mesmo tempo, evocam o uso de diferentes capacidades e conexões cerebrais (melhor ainda se propiciarem integração social) são as que têm se mostrado mais promissoras quando a intenção é a melhora da reserva cognitiva e a prevenção demencial.

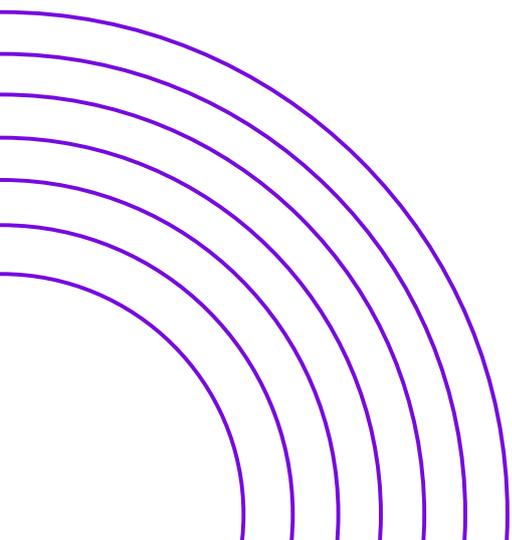
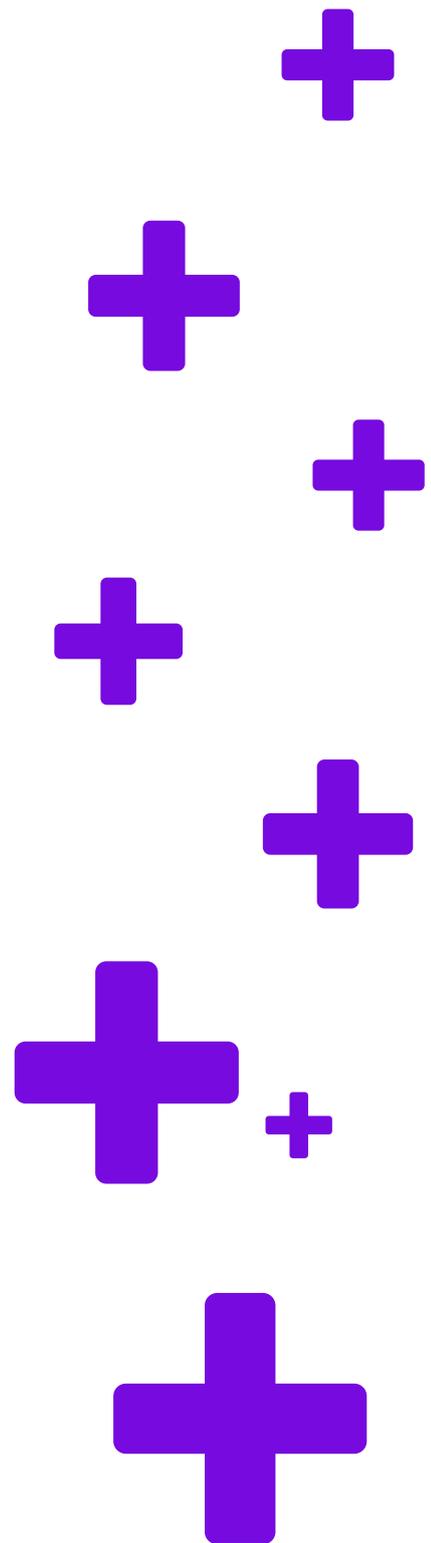
Assim, uma simples caminhada em espaço aberto estimulará a atenção visual e o controle motor. Já o tênis de mesa (ping-pong) trará benefícios além dos citados para a prevenção da demência, estimulando a capacidade de concentração no controle dos movimentos e atenção visual global no jogo associada à focal no movimento da bola.

A dança também é considerada uma excelente aliada no combate à demência, pois envolve funções sensório-motoras e influencia a mobilidade, o equilíbrio e a informação visual. Em cada modalidade haverá diferentes contribuições. Variar as atividades e aprender coisas novas fará seu cérebro ter acesso a uma maior gama de benefícios.

Cada pessoa terá um exercício preferido dentro de seu contexto social, familiar e relacional. Mais importante que seguir à risca qualquer prescrição médica de exercício físico, é saber que dificilmente o exercício será mantido se a atividade escolhida não for de agrado e não fizer sentido para o paciente.

Algumas estratégias, como resgatar alguma prática esportiva que já fez no passado, checar quais atividades amigos e familiares já fazem e procurar clubes e associações próximos de casa podem muitas vezes abrir portas para o início e a manutenção prolongada de uma atividade física.

Importante: caso você tenha alguma condição crônica de saúde, como doenças cardíacas, diabetes, osteoporose, artrite ou doença pulmonar, converse com seu médico e instrutor de exercícios (educador físico, fisioterapeuta) para adequar uma forma mais segura de atividade em seu caso.

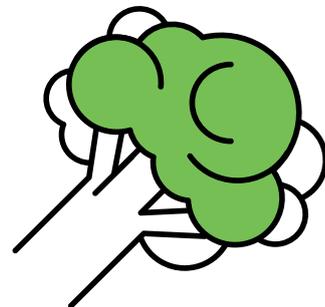


Alimentação

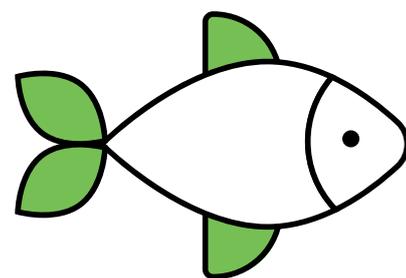
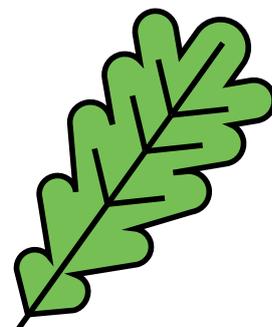


Certas escolhas alimentares podem ser eficazes para manter o cérebro saudável e prevenir o surgimento da demência. De uma forma geral, frutas, vegetais, legumes, grãos integrais e tubérculos geralmente fornecem boas fontes de antioxidantes e nutrientes importantes como vitaminas e minerais essenciais. A seguir listamos alguns grupos de alimentos com suas respectivas substâncias que podem auxiliar no retardo do declínio cognitivo.

✚ **Vegetais escuros e coloridos:** as antocianinas, que dão a pigmentação natural forte (geralmente roxo, vermelho ou azul) aos nossos vegetais têm efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e neuroprotetores. Você pode encontrá-las em muitos vegetais, e a receita para isso é um prato colorido e variado. São especialmente ricos e excelentes fontes de antocianinas o mirtilo, o açaí, as frutas vermelhas, a uva roxa e a jaboticaba.

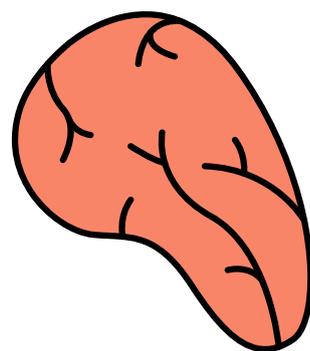
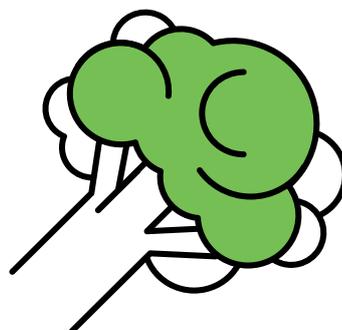
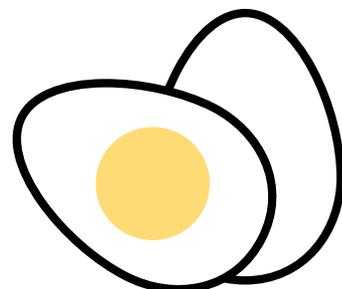


✚ **Ômega 3:** cada vez mais estudos que acompanham os efeitos do Ômega 3 na célula relacionam seu consumo com benefícios para a saúde cerebral, desde a prevenção dos efeitos do envelhecimento, o combate à depressão e a melhora da memória e do aprendizado. Sua fonte animal é mais bem utilizada pelo corpo e pode ser encontrada em peixes gordurosos (salmão, atum, truta, bacalhau e cação). Quanto às fontes vegetais, temos chia, linhaça, nozes e azeite de oliva. A suplementação também é bem-vinda e deve ser feita com Ômega 3 de boa procedência (procure produtos certificados) e sempre associada a uma grande refeição, para otimizar a absorção.



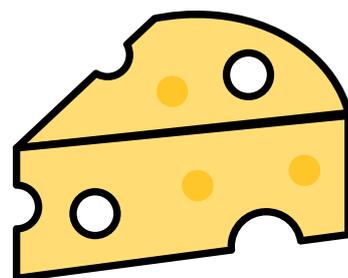
➤ **Vitaminas do Complexo B:** o Complexo B (especialmente a vitamina B6, o ácido fólico e a B12) é essencial para a função cerebral, e sua deficiência está diretamente associada a prejuízos cognitivos. Como ele interfere em diferentes funções cerebrais, sua falta pode gerar sintomas diversos. Assim, a investigação de deficiência do Complexo B deve ser sempre recordada nas doenças psiquiátricas, bem como sua reposição feita quando necessário. Ressalta-se que a vitamina B12 não está presente na dieta dos veganos e que, mesmo para aqueles que consomem produtos de origem animal, pode não ser bem absorvida pelo aparelho digestivo e precisar ser repostada com injeção intramuscular. Por outro lado, para aqueles que possuem a dieta pobre em alimentos frescos, o ácido fólico é encontrado apenas em alimentos de origem vegetal, especialmente em vegetais verde-escuros frescos ou malcozidos, e também não pode ser negligenciado.

➤ **Vitamina D:** é importante manter bons níveis de vitamina D para a neuroproteção. O sol é a principal fonte, mas também encontramos vitamina D nos alimentos: peixes, fígado, cogumelos e gemas de ovo. Se necessário, é possível suplementar de forma artificial, sempre associando a uma boa fonte de gordura, para otimizar a absorção.



➕ **Probióticos e prebióticos:** são os bichinhos que recebemos através dos alimentos, bem como as comidinhas para esses bichinhos (especialmente as fibras solúveis encontradas nos vegetais). Eles colonizam nosso intestino formando nossa flora intestinal. Seu bom funcionamento está diretamente ligado à saúde intestinal e, indiretamente, à saúde cerebral. Esse impacto é tão relevante que o intestino hoje vem sendo chamado de segundo cérebro, e a cada dia novas descobertas sobre o funcionamento do eixo intestino-cérebro nos mostram a necessidade de recompor e equilibrar a flora intestinal para tratar as doenças neurodegenerativas. Essas bactérias benéficas podem ser encontradas de forma natural em alimentos fermentados como iogurtes e queijos, chucrute, kefir e kombucha. Vale enfatizar que elas precisam ser alimentadas com vegetais e receber muita hidratação para crescer. Ou seja, mais uma vez se reforça a já habitual e recomendada dieta saudável.

Lembre-se de que, quanto mais natural e menos processada industrialmente é a forma de consumo desses alimentos, mais provável serão os benefícios ao nosso corpo. A regra “descasque mais e desembale menos” serve para recordarmos esse princípio.



Dormir bem



É de conhecimento o papel essencial do sono para a assimilação inteligente e a consolidação da memória. Uma maneira de termos claro o efeito de uma boa noite de sono para nosso corpo é observarmos os efeitos de sua falta. A privação do sono afeta a imunidade e o metabolismo, e prejudica praticamente todas as faculdades cerebrais, como a atenção, a concentração, o raciocínio e a memória.

Além desse papel direto do sono em nosso cérebro, ainda se ressalta que o principal sistema de desintoxicação do cérebro (sistema glinfático), no qual o "lixo" cerebral é eliminado, ocorre durante o sono e é realizado com maior sucesso quando dormirmos de lado e por ao menos 7-8 horas.



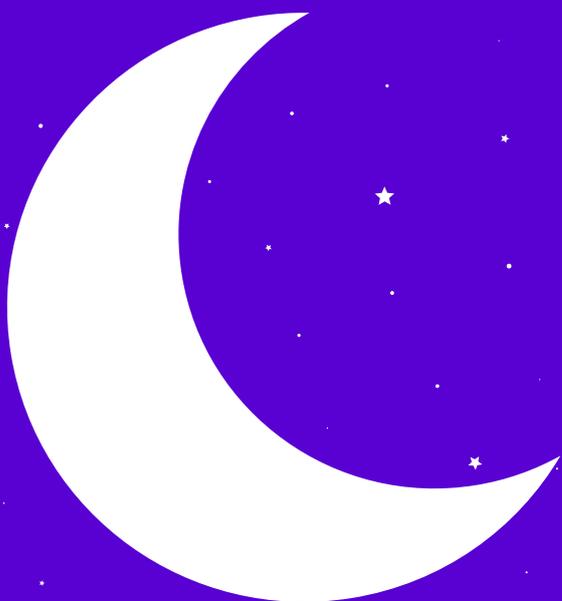
Na doença de Alzheimer, em que há acúmulo de proteínas não bem-vindas, o sono fragmentado está relacionado à maior deposição delas. O bom sono e a desintoxicação que ocorre durante esse período têm papel ainda mais essencial na prevenção da doença.

Entretanto, ainda que se fale em tempo ótimo de sono, cada organismo exige um tempo diferente de descanso, e mais importante que a quantidade de horas dormidas é a qualidade do sono, que depende também de chegarmos a um sono profundo.

Observa-se que as flutuações de oxigênio, presentes em doenças como a apneia do sono, estão associadas à perda neuronal e fazem com que, ainda que a pessoa durma por horas, se sinta frequentemente cansada.

A qualidade do sono pode ser verificada a partir do questionamento se o sono foi “reparador”, ou seja, o quanto a pessoa acordou descansada e disposta. Dessa forma, é importante investir em horas de sono, mas sem perder o foco no sono profundo.

Para conferir mais dicas de como ter um sono reparador e auxiliar na prevenção e no combate da demência e de outras doenças, acesse nossa cartilha [Durma bem e viva melhor.](#)



Exercício Mental



Atividades mentais que estimulem a aquisição de conhecimento também são aliadas no processo de preservação da memória. A neogênese (formação de novos neurônios) e a neuroplasticidade (capacidade de adaptação e formação de novas comunicações neuronais) são diretamente aumentadas conforme mais exercícios mentais estimulantes são realizados.

As recomendações gerais são procurar ter novas experiências, encarar desafios e sair da zona de conforto por simples preguiça mental. O desenvolvimento intelectual com maiores capacidades de raciocínio, memória e inteligência promove uma reserva cognitiva que é bastante protetora, já que cria um estoque e dá margem para retardar a perda da funcionalidade cognitiva.

Nesse sentido, muitos exemplos podem ser citados para estimular o cérebro, como leitura sobre diferentes temas, dedicação à jardinagem e aprendizado de uma nova língua ou instrumento musical. Exercícios mentais mais específicos, como palavras cruzadas, sudoku, mahjong e quebra-cabeças, também são interessantes.

Uma dica importante dos especialistas é lembrar de alternar os tipos de exercícios mentais realizados para estimular áreas diferentes do cérebro e, com isso, exercitar todos “os músculos” cerebrais. Também se deve, na medida do possível e do contexto de cada um, desafiar o cérebro com exercícios mais difíceis e complexos, para não deixar a mente em uma zona de conforto habitual.

Abaixo listamos alguns links úteis, que direcionam e servem de exemplos para estímulo mental e exercício das faculdades cerebrais.

- ⊕ [Estimulação Cognitiva](#)
- ⊕ [Exercícios Cognitivos](#)
- ⊕ [Sudoku](#)
- ⊕ [Palavras Cruzadas](#)

Interação Social

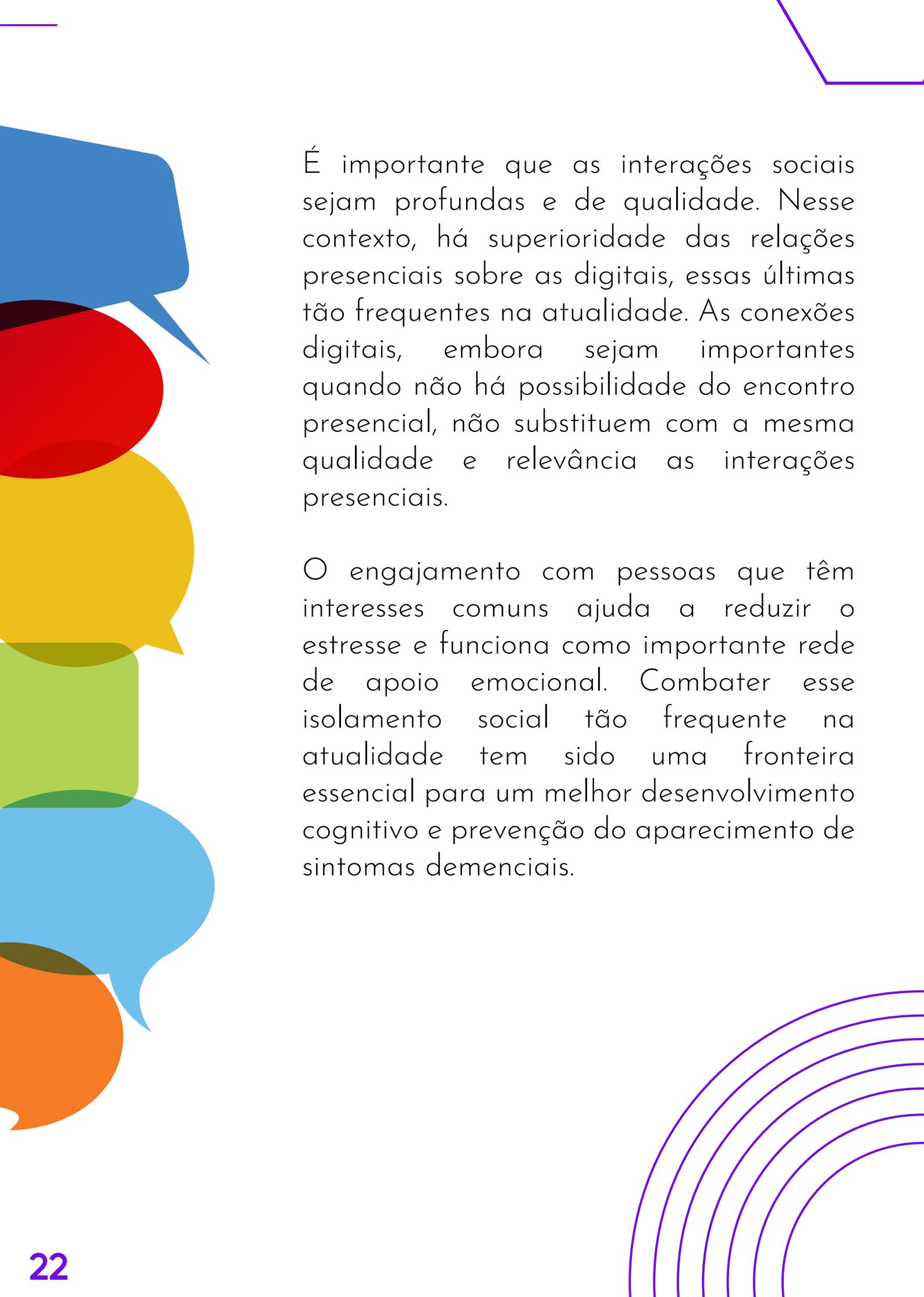


O ser humano é um ser social, cuja natureza sempre está vinculada a outras pessoas. Dificilmente se vive bem completamente isolado do restante da sociedade. Para atingirmos um bom grau de satisfação e felicidade com a vida, é preciso se relacionar com outras pessoas. Portanto, ter boas relações e interações sociais são elementos essenciais para uma boa qualidade de vida. Muitos estudos recentes têm demonstrado, inclusive, que manter boas relações sociais é um importante fator protetor para a saúde em geral e para a saúde cerebral e mental em particular.

As “Blue Zones” são regiões do planeta que demonstram onde as pessoas vivem por mais tempo e com mais qualidade de vida. Alguns exemplos são a ilha japonesa de Okinawa, a comunidade californiana de Loma Linda e a região de Sardenha, na Itália. Cada região possui sua especificidade, e entre os múltiplos hábitos saudáveis que compartilham entre si um se mostrou o mais importante: manter boas relações sociais com as pessoas ao seu redor.

Não se sabe muito bem a razão pela qual manter boas relações sociais protege tanto a saúde física quanto a mental. No entanto, alguns motivos supostos são o fato de que ter mais amigos e conexões sociais faz com que se desenvolvam mais empatia, autocuidado e preocupação com a própria saúde, e o de que participar de mais eventos sociais, jogos, conversas e atividades em grupo estimula o cérebro e promove uma melhor saúde cerebral.





É importante que as interações sociais sejam profundas e de qualidade. Nesse contexto, há superioridade das relações presenciais sobre as digitais, essas últimas tão frequentes na atualidade. As conexões digitais, embora sejam importantes quando não há possibilidade do encontro presencial, não substituem com a mesma qualidade e relevância as interações presenciais.

O engajamento com pessoas que têm interesses comuns ajuda a reduzir o estresse e funciona como importante rede de apoio emocional. Combater esse isolamento social tão frequente na atualidade tem sido uma fronteira essencial para um melhor desenvolvimento cognitivo e prevenção do aparecimento de sintomas demenciais.

Manejo do Estresse



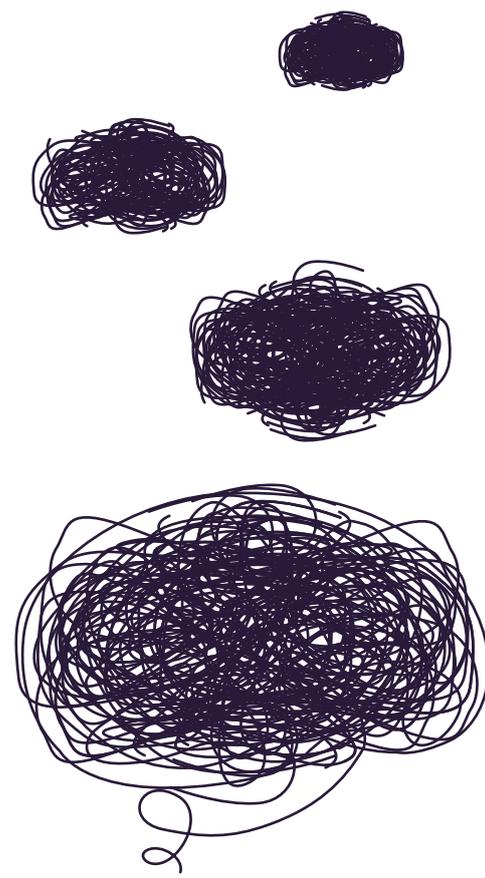
No mundo moderno é muito comum o relato de que as pessoas estão cada vez mais estressadas. Os motivos são muitos e podem ser inter-relacionados: a agitação e a ansiedade que as conexões digitais, redes sociais e aplicativos de mensagens trouxeram; o trânsito cada vez mais conturbado; rotinas de trabalho com mais pressão e metas que antigamente; e acúmulo de múltiplas tarefas ao mesmo tempo.

O estresse não é intrinsecamente ruim, e certo grau de pressão é importante para estimular e motivar avanços e conquistas sociais e pessoais. No entanto, esse excesso de estresse da sociedade moderna tem contribuído para o aumento de transtornos físicos e mentais, que também prejudicam a saúde cerebral.

O estresse de curto prazo pode até ser bom para o cérebro, desafiando-o a ter o melhor desempenho. No entanto, quando o estresse é grave ou sustentado, a função cerebral começa a mudar. O cortisol, hormônio diretamente envolvido na resposta ao estresse, pode induzir a atrofia de uma área do cérebro chamada hipocampo e favorecer a deposição de elementos químicos cerebrais degradantes, capazes de alterar também outras regiões, como a amígdala cerebral e o córtex pré-frontal.

Reconhecer e aprender a administrar os fatores estressantes da vida é importante para a manutenção da saúde mental. Ter uma boa rede de apoio social ajuda a fortalecer a resiliência, que é a habilidade para resistir e se recuperar de experiências difíceis e estressantes.

Exemplos eficazes de alternativas de enfrentamento ao estresse são técnicas de relaxamento e meditação. Práticas de respiração profunda também são calmantes e melhoram a oxigenação do cérebro. Por isso tem o potencial de melhorar a saúde neuronal.



Acesse a cartilha desenvolvida pela DSQV sobre **Manejo do Estresse** e confira outras dicas de combate a esse sintoma.

- ⊕ [SciELO - Brasil - Exercício físico e função cognitiva: uma revisão](#)
- ⊕ [Six Healthy Lifestyle Habits Linked to Slowed Memory Decline \(medscape.com\)](#)
- ⊕ [Alzheimer e Demência - Soluções Naturais - Aprenda a proteger seu cérebro em 7 passos \(scribd.com\)](#)
- ⊕ [Demências e Síndromes Geriátricas | PDF | Doença de Alzheimer | Demência \(scribd.com\)](#)
- ⊕ [\(613\) SaúdeCast #05 - Prevenção da Demência - YouTube](#)
- ⊕ [Estresse Psicológico e Risco de Demência | MedicinaNET](#)
- ⊕ [O que é neuroplasticidade - como ela funciona \(anahana.com\)](#)





PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
de Santa Catarina

Diretoria-Geral Administrativa
Diretoria de Saúde e
Qualidade de Vida