



# CENTRO DA MEMÓRIA

HOSPITAL MOINHOS DE VENTO

## Você sabia que 50% dos casos de demência podem ser evitados?

Para isso, foram selecionados 14 fatores de risco que são associados ao esquecimento. Detalhes abaixo:



**1. Educação:** A educação, no início da vida, protege o cérebro por diversos fatores. Em idosos, a atividade cognitiva também tem papel importante.



**2. Perda Auditiva:** Perda auditiva é comum em idosos, mas pouco diagnosticada. É vital fazer audiometria e usar aparelhos auditivos quando necessário.



**3. Alto Colesterol LDL:** O aumento do colesterol "ruim" leva ao desenvolvimento de placas de gordura no interior das artérias. Por isso, a alimentação é um ponto fundamental para cuidar das artérias cerebrais.



**4. Trauma Cranioencefálico:** Traumas na cabeça aumentam o risco de demência. Usar o cinto de segurança é um fator importante para saúde cerebral.



**5. Hipertensão:** A pressão alta, muitas vezes sem sintomas, requer monitoramento regular para evitar infarto, AVC e demência. A recomendação é medir a pressão, pelo menos, uma vez ao ano.



**6. Uso de Álcool:** Consumir álcool semanal ou regularmente aumenta o risco de AVC, infarto e demência. Se isso lhe incomoda ou incomoda seus familiares, comente com seu médico.





**7. Obesidade:** O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos indicadores de obesidade. Quando o IMC é 30 ou mais, o risco é maior para infarto, AVC e demência. Controlar o peso através de alimentação e exercício é importante, eventualmente sendo indicada alguma medicação.



**8. Tabagismo:** Fumar aumenta o risco de demência, além de câncer de pulmão e doenças cardíacas. O fumo passivo, quando se inala a fumaça sem estar fumando, também aumenta o risco.



**9. Depressão:** A depressão é um dos problemas mais frequentes em adultos e idosos. Pode-se manifestar com tristeza, falta de ânimo, falta de iniciativa, ou desinteresse. O tratamento inclui terapia cognitivo-comportamental, atividade física e, eventualmente, medicação.



**10. Isolamento Social:** Somos seres sociais. O isolamento prejudica a saúde mental e física. Manter contato social é vital - como grupos de atividade, grupos religiosos, grupos de exercício físico.



**11. Sedentarismo:** É o principal fator modificável de demência, AVC e infarto. Exercício regular protege a saúde física, cognitiva e emocional pela liberação de muitas substâncias para o cérebro e coração.



**12. Poluição do Ar:** A qualidade do ar é importante para nossa saúde. A inalação de partículas poluentes atinge o pulmão e chega no sangue, afetando, assim, outros órgãos.



**13. Diabetes:** É a desregulação do açúcar no sangue. O açúcar tem efeito químico, danificando os neurônios e aumentando o risco de demência.



**14. Baixa Acuidade Visual:** Redução na visão pode ser por erros de refração (miopia, astigmatismo, hipermetropia), catarata ou outras doenças. O tratamento geralmente é rápido e muito eficaz.

Também existem outros que estão sendo avaliados como potenciais fatores de risco preveníveis. São eles: apneia do sono, qualidade de sono ruim, fibrilação atrial, uso de benzodiazepínicos, deficiência de vitamina D, AVC prévio.

#### PARA SABER MAIS:

*Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024 Aug 10;404(10452):572-628.*

*Borelli WV, et al. Preventable risk factors of dementia: Population attributable fractions in a Brazilian population-based study. Lancet Reg Health Am. 2022 Apr 7;11:100256. doi: 10.1016/j.lana.2022.100256.*



HOSPITAL  
MOINHOS DE VENTO