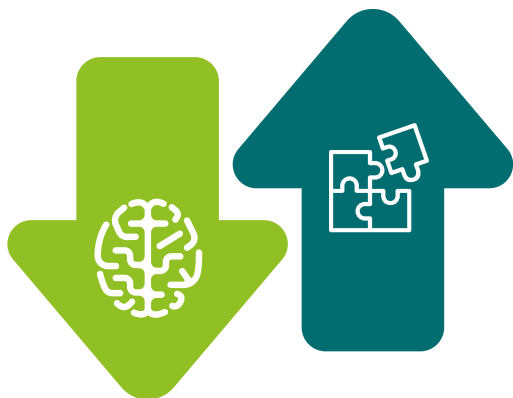


40%

DAS DEMÊNCIAS PODEM SER PREVENIDAS OU ATRASADAS

Aumentando a reserva cognitiva



Diminuindo lesões

60%
NÃO MODIFICÁVEIS

40%
MODIFICÁVEIS

A idade é o maior fator de risco para desenvolver Demência!

Não é possível parar o envelhecimento, mas é possível modificar outros fatores de risco.



ativamente

o clube do cérebro

UMA CAMPANHA:



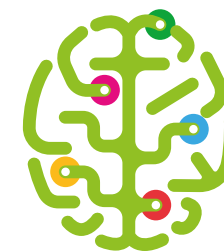
COM O APOIO:



Descubra mais no site da Alzheimer Portugal através do código QR.

Ref.⁰²: Livingston, G. et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. The Lancet Commissions, 396 (10248), 413-446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6).

World Health Organization (2019). Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia. WHO Guidelines. Geneva: World Health Organization.



ativamente

o clube do cérebro

O QUE PODEMOS FAZER PARA PREVENIR A DEMÊNCIA?

Nunca é demasiado cedo nem demasiado tarde para reduzir o risco de desenvolver Demência.

Saiba mais em:

www.alzheimerportugal.org

12 Fatores de Risco Modificáveis

BAIXO NÍVEL EDUCACIONAL



Aumentar a Atividade Intelectual

Níveis educacionais superiores na infância e maiores níveis de instrução ao longo da vida, reduzem o risco de Demência.

PERDA DE AUDIÇÃO



Compensar as Perdas Auditivas

A perda de audição está associada a uma redução na estimulação cognitiva e, conseqüentemente, ao declínio cognitivo. O uso de aparelhos auditivos para compensar as perdas pode ser um fator de proteção.

TRAUMATISMO CRANIOENCEFÁLICO



Cumprir as Regras de Segurança e Diminuir o Risco de Quedas

O Traumatismo Cranioencefálico (e a sua gravidade) está associado a maior risco de Demência, nomeadamente Demência de início precoce.

HIPERTENSÃO ARTERIAL



Controlar a Hipertensão Arterial

A Hipertensão Arterial persistente está associada a maior risco de Demência na idade avançada.

Conheça as estratégias para reduzir o risco de desenvolver Demência

SEDENTARISMO



Aumentar a Atividade Física

A OMS recomenda atividade física a adultos com uma cognição normal para reduzir o risco de declínio cognitivo.

DIABETES



Controlar a Diabetes

A diabetes tipo 2 é um fator de risco para o desenvolvimento da Demência. O risco de Demência aumenta com a duração e gravidade da diabetes.

CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL



Moderar o Consumo de Álcool

Reduzir ou cessar o consumo abusivo de álcool reduz o risco de declínio cognitivo e/ou Demência.

OBESIDADE



Reduzir o Peso

A obesidade é um fator de risco para o declínio cognitivo e Demência por estar associada a outros fatores de risco cardiometabólicos como diabetes e hipertensão arterial.



ativamente
o clube do cérebro

TABAGISMO



Parar de Fumar

A cessação tabágica pode diminuir o risco de declínio cognitivo e Demência, mesmo em pessoas mais velhas, além de trazer outros benefícios para a saúde.

DEPRESSÃO



Tratar atempadamente a Depressão

O tratamento da depressão poderá contribuir para diminuir o risco de Demência.

ISOLAMENTO SOCIAL



Aumentar a Interação Social

A participação social e o apoio social estão fortemente relacionados com uma boa saúde e bem-estar ao longo da vida.

POLUIÇÃO DO AR



Aumentar a Exposição a Espaços Verdes

Enquanto não se implementam políticas nacionais e globais em termos ambientais eficazes, a nível individual, podemos aumentar a nossa exposição a espaços verdes.