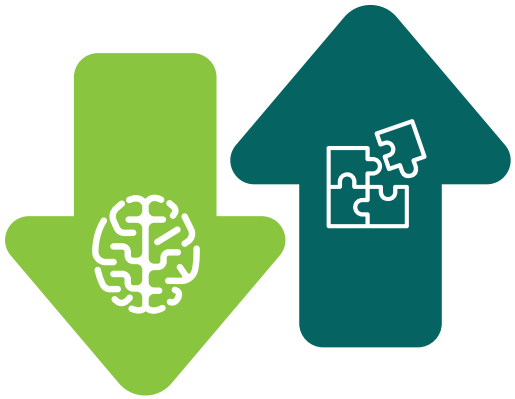
45%

DAS DEMÊNCIAS PODEM SER PREVENIDAS OU ATRASADAS

Aumentando
a reserva cognitiva



Diminuindo lesões

55%	45%
NÃO MODIFICÁVEIS	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:

alzheimer PORTUGAL

COM O APOIO:

Roche

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

Ref.os: Livingston, G., *et al.* (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The lancet, 404(10452), 572-628. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0.

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

alzheimer PORTUGAL

Roche

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

14 Fatores de Risco Modificáveis

Conheça as estratégias para reduzir o risco de desenvolver Demência

ativamente
o clube do cérebro

NOVO

COLESTEROL LDL ELEVADO

Controlar o Colesterol LDL

O colesterol LDL elevado está associado a maior risco de Demência, sendo o risco mais pronunciado quando os níveis se encontram elevados antes dos 65 anos. A deteção precoce e o controlo lipídico através de dieta, exercício ou medicação são recomendados.

NOVO

PERDA DE VISÃO

Tratar a Perda de Visão

A perda de visão não tratada aumenta o risco de Demência, sendo esse risco maior quanto mais grave for a perda visual. O rastreio e tratamento precoce são recomendados como medida de prevenção.

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, consequentemente, 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.

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.

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.