



Demência

Ajudar o seu cérebro a manter-se saudável

www.nhs.uk/nhshealthcheck

RASTREIO DE SAÚDE DO NHS

Ajuda a prevenir

Diabetes

Doença cardíaca

Doença renal

AVC e demência

Produzido pela
Public Health England

Alzheimer's Society
Leading the fight against dementia

Porque criámos este folheto?

O Serviço Nacional de Saúde (NHS) quer manter as pessoas saudáveis. Este folheto pode reduzir as suas hipóteses de contraírem a demência – sintomas provocados por doença cerebral grave.

Muita gente não sabe que o que fazem diariamente pode ajudar a manter o cérebro saudável. As boas notícias são que nunca é demasiado tarde para agir.

O que é a demência?

A demência afeta a forma como o cérebro funciona normalmente. Isto dificulta a execução das tarefas diárias. Por exemplo, muitas vezes, as pessoas com demência esquecem-se das coisas ou ficam confusas.

Existem tipos diferentes de demência. Todos eles interferem com a vida quotidiana. E, todos eles se agravam com o passar do tempo. A doença de Alzheimer é um tipo de demência.

A demência afeta cerca de 850.000 pessoas no Reino Unido. Isto é mais do que toda a população de Liverpool e Manchester.

A maioria das pessoas mais idosas não contrai a demência. Mas, normalmente, as pessoas afetadas têm mais de 65 anos. Não tem cura mas pode reduzir as suas hipóteses de contrair a demência. Mesmo que alguém sofra de demência, pode tomar medidas para reduzir os sintomas.

Mitos sobre a demência

Mito 1: A demência é inevitável. Se a vai contrair, não há nada que possa fazer.

Facto: A demência não é inevitável. Pode agir diariamente para reduzir as suas hipóteses de contrair a demência. Algumas das coisas que pode fazer são descritas mais à frente.

Mito 2: A demência é herdada dos seus pais.

Facto: A demência apenas é herdada num número muito pequeno de casos. A maior parte da demência não é herdada.

Mito 3: O Alzheimer e a demência são a mesma coisa

Facto: A doença de Alzheimer é a causa mais comum da demência. Cerca de duas em cada três pessoas que sofrem de demência tem Alzheimer.

Mito 4: Não necessita de exercício físico desde que faça palavras cruzadas e Sudoku

Facto: É sempre bom estimular a sua mente e a sua memória. Mas sabemos que um estilo de vida saudável é a melhor forma de reduzir as suas hipóteses de contrair a demência.

Os sintomas da demência

- **Esquecimento.** Por exemplo, dificuldade em recordar o que aconteceu recentemente ou em reconhecer pessoas e lugares familiares.
- **Problemas a planear e a executar tarefas** que costumava fazer com facilidade. Por exemplo, lidar com dinheiro, seguir uma receita ou escrever uma carta.
- **Sentir-se confuso(a)**, mesmo num local familiar.
- Sentir dificuldade em **acompanhar conversas** e perder a noção do que estava a dizer.

- **Problemas em controlar o seu estado de espírito ou o comportamento.**

Por exemplo, sentir-se deprimido(a), nervoso(a) ou irritado(a).

Se tiver estes sintomas, pode não significar que sofre de demência. Outras coisas podem provocar os mesmos sintomas. Seja qual for a causa, o melhor é falar com um profissional. Marque uma consulta no seu médico ou contacte a Alzheimer's Society (Sociedade de Alzheimer) para mais informações (os dados de contacto estão no fim deste folheto).

Reduzir o seu risco de demência

A sua memória e a sua capacidade para pensar e comunicar dependem todas do seu cérebro. Ao manter um cérebro saudável pode reduzir as suas hipóteses de contrair a demência.

As seguintes recomendações ajudarão a manter o seu cérebro ativo e saudável.

Mantenha-se fisicamente ativo(a)

Estar fisicamente ativo(a) ajudará a reduzir o seu risco de demência. Melhorará a forma como se sente. E ajudará a manter o seu coração, os ossos e os músculos saudáveis. Tenha como objetivo manter-se ativo(a) diariamente durante 10 minutos, ou mais. Tente não se sentar durante períodos longos.

Procure pequenas formas de adicionar mais movimentos à sua vida quotidiana

Saia do autocarro na paragem anterior e vá a pé. Ande distâncias curtas, em vez de ir de carro. Passeie o seu cão durante mais tempo. Suba as escadas, não vá de elevador. Utilize a bicicleta para se deslocar.

Se tiver problemas de mobilidade

Ande distâncias curtas e vá aumentando gradualmente para maiores. Use uma bicicleta adequada. Faça exercícios de cadeira. Faça natação. Faça alguns trabalhos domésticos. Trabalhe no seu jardim. Brinque com os seus netos.

Alimente-se de forma saudável e mantenha um peso saudável

Uma dieta saudável ajudará a reduzir alguns estados de demência. Uma alimentação pouco saudável e o excesso de peso podem afetar o fluxo sanguíneo para o cérebro. E isto pode afetar o seu raciocínio.

Tente ingerir menos açúcar e sal.

A gordura nas salsichas e nas carnes processadas, na manteiga e nos bolos pode aumentar o risco de doenças cardíacas e outros problemas de saúde ligados à demência. Tente comer menos destes alimentos, menos alimentos fritos e menos doces e bebidas açucaradas. Coma também mais peixe gorduroso, como o salmão e as sardinhas, e mais fruta e vegetais.

Não beba bebidas alcoólicas em excesso

Não existem níveis seguros para a ingestão de bebidas alcoólicas. A ingestão de bebidas alcoólicas pode danificar o seu cérebro. Beber grandes quantidades ao longo do tempo também pode provocar danos cerebrais relacionados com o álcool.

Se optar por beber:

- Os homens e as mulheres são aconselhados a não beber, regularmente, mais de 14 unidades de álcool por semana (cerca de 3,5 litros de cerveja ou 6 copos de vinho).
- Divida a sua ingestão de bebida por três ou mais dias se bebe 14 unidades por semana.

Quanto mais beber acima destas quantidades, maiores são as hipóteses de danificar o seu cérebro.

Deixe de fumar

Fumar quase que duplica a sua hipótese de contrair a demência. Fumar é muito prejudicial para o coração, os pulmões e a circulação sanguínea. Pode afetar as veias no cérebro. Deixar de fumar pode reduzir o risco de contrair a demência.

Nunca é tarde demais para deixar de fumar. As pessoas que deixam de fumar aos 60 podem adicionar três anos à sua vida. Existem consultores treinados que podem fornecer informações e medicação para o/a ajudar a deixar de fumar. A Linha de Ajuda, Smokefree, do Serviço Nacional de Saúde, é gratuita se ligar através do 0300 123 1044, ou fale com o seu médico (GP) ou farmacêutico para aconselhamento. Pergunte sobre os cigarros eletrónicos como forma de ajuda para deixar de fumar.

Conviva com as pessoas à sua volta

Manter-se mentalmente e sociavelmente ativo(a) melhorará o seu bem-estar pessoal. Também pode ajudar a melhorar as suas hipóteses de atrasar ou de evitar a demência.

Manter-se mentalmente ativo(a) aprendendo novas competências ou ingressar em clubes também pode ser uma boa forma de conviver com outras pessoas e melhorar o seu bem-estar mental. Pode jogar Scrabble, cartas ou bingo, fazer puzzles, ajudar os netos com os trabalhos de casa, ingressar numa equipa de concursos de perguntas e respostas ou de dardos.

Gerir a sua saúde

Algumas pessoas podem já ter um problema de saúde, como a tensão alta ou a diabetes. Para reduzir a sua probabilidade de contrair a demência, é importante gerir a sua saúde tomando os medicamentos que lhe foram receitados.

Saiba mais

Alzheimer's Society

Telefone: 0300 222 11 22

Correio eletrónico (linha de ajuda):

helpline@alzheimers.org.uk

Portal da Internet: www.alzheimers.org.uk

Também pode saber mais sobre a redução do risco de demência em **Alzheimer's Research UK**, no folheto 'Reducing your risk of dementia' (Reduzir o seu risco de demência) em: www.alzheimersresearchuk.org

© Patente da Coroa 2015
2904944 1 página 15 Dez. 1 milhão (ANT)
Produzido por Williams Lea para a Public Health England

Se necessitar de mais cópias deste panfleto, consulte www.orderline.dh.gov.uk e indique 2904944/Free NHS Health Check/POR

Tel.: 0300 123 1002
Minicom: 0300 123 1003
(Das 08h00 às 18h00, de segunda a sexta)

Carimbo do fornecedor local do Rastreo de Saúde do NHS: