



AVC

Demência

Este panfleto ajudará a:

- Compreender melhor a ligação entre a demência e a doença cardiovascular
- Tomar medidas para reduzir o risco de contrair a demência
- Ficar a conhecer os serviços disponíveis para obter informações e apoio

Doença cardíaca

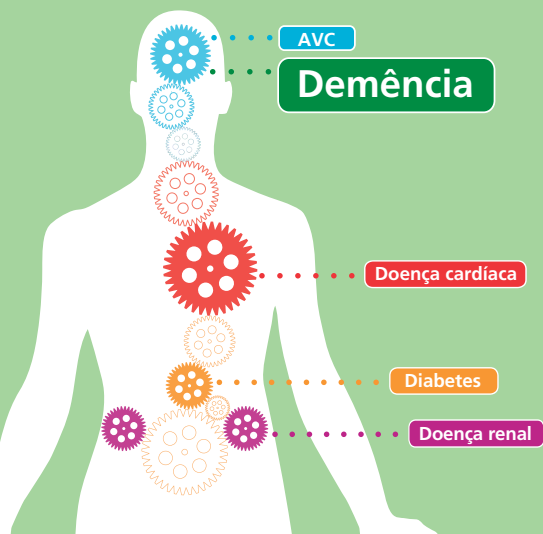
Diabetes

Doença renal

Rastreio Gratuito de Saúde do NHS

Ajudando a prevenir doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais (AVC), diabetes, doenças renais e a demência

Por que é que me proporcionaram estas informações?



Os fatores de risco que aumentam a probabilidade de contrair uma doença vascular, por exemplo, doença cardíaca, AVC, diabetes e doenças renais, também aumentam a probabilidade de contrair a demência.

As provas demonstram que a adoção de um estilo de vida mais saudável pode ajudar a reduzir o seu risco de contrair a demência, assim como outras doenças vasculares, tais como doenças cardíacas, AVC, diabetes e doenças renais.

O que é a demência?

A demência corresponde a um conjunto de sintomas que afetam as funções normais do cérebro. Existem muitas formas diferentes de demência, apesar de algumas serem muito mais comuns do que outras.

Cerca de 60% das pessoas com demência têm a doença de Alzheimer, cerca de 20% têm demência vascular e muitas pessoas têm uma mistura de ambas. Existem outras formas menos comuns de demência.

Os sinais e os sintomas da demência

Os sintomas da demência variam dependendo da causa e da zona do cérebro que é afetada. Os sintomas comuns incluem:

- Esquecimento – normalmente, este é o primeiro sintoma e o mais visível. Por exemplo, dificuldade em lembrar-se de acontecimentos recentes ou em reconhecer pessoas e locais.

- Dificuldade em planear e executar tarefas que, anteriormente, a pessoa efetuava sem dificuldade, como a gestão financeira, seguir uma receita ou escrever uma carta.
- Sentir-se confuso(a), mesmo quando se encontra num ambiente familiar.
- Dificuldade em controlar os estados de espírito e os comportamentos. A depressão é comum, podendo ocorrer a agitação ou até mesmo a agressão.

É importante saber que o esquecimento pode ser provocado por outras doenças que não sejam a demência, tais como a depressão, e que estas doenças podem ser tratadas. Além disso, problemas ocasionais de esquecimento, como esquecer-se do nome de uma pessoa, podem ser uma fase normal do envelhecimento.

Quais são os fatores de risco da demência?

Existem alguns fatores importantes que afetam o nosso risco de contrair diversos tipos de demência. Alguns destes fatores podem ser modificados ou controlados, por exemplo, tendo um estilo de vida mais saudável, enquanto outros, como a nossa idade, não podem ser modificados nem alterados.

Fatores específicos de risco que podem ser modificados, que estão associados à demência, incluem:

Não ter atividade física suficiente

A falta de atividade física regular em conjunto com um estilo de vida sedentário podem aumentar o risco de contrair a demência vascular, a qual é parcialmente provocada por problemas de circulação sanguínea para e à volta do cérebro.

Beber bebidas alcoólicas em excesso

Beber regularmente para além dos níveis recomendados aumenta o risco de contrair a demência. Beber muito ao longo do tempo pode provocar, diretamente, uma doença relacionada denominada danos cerebrais relacionados com o álcool.

Uma má dieta

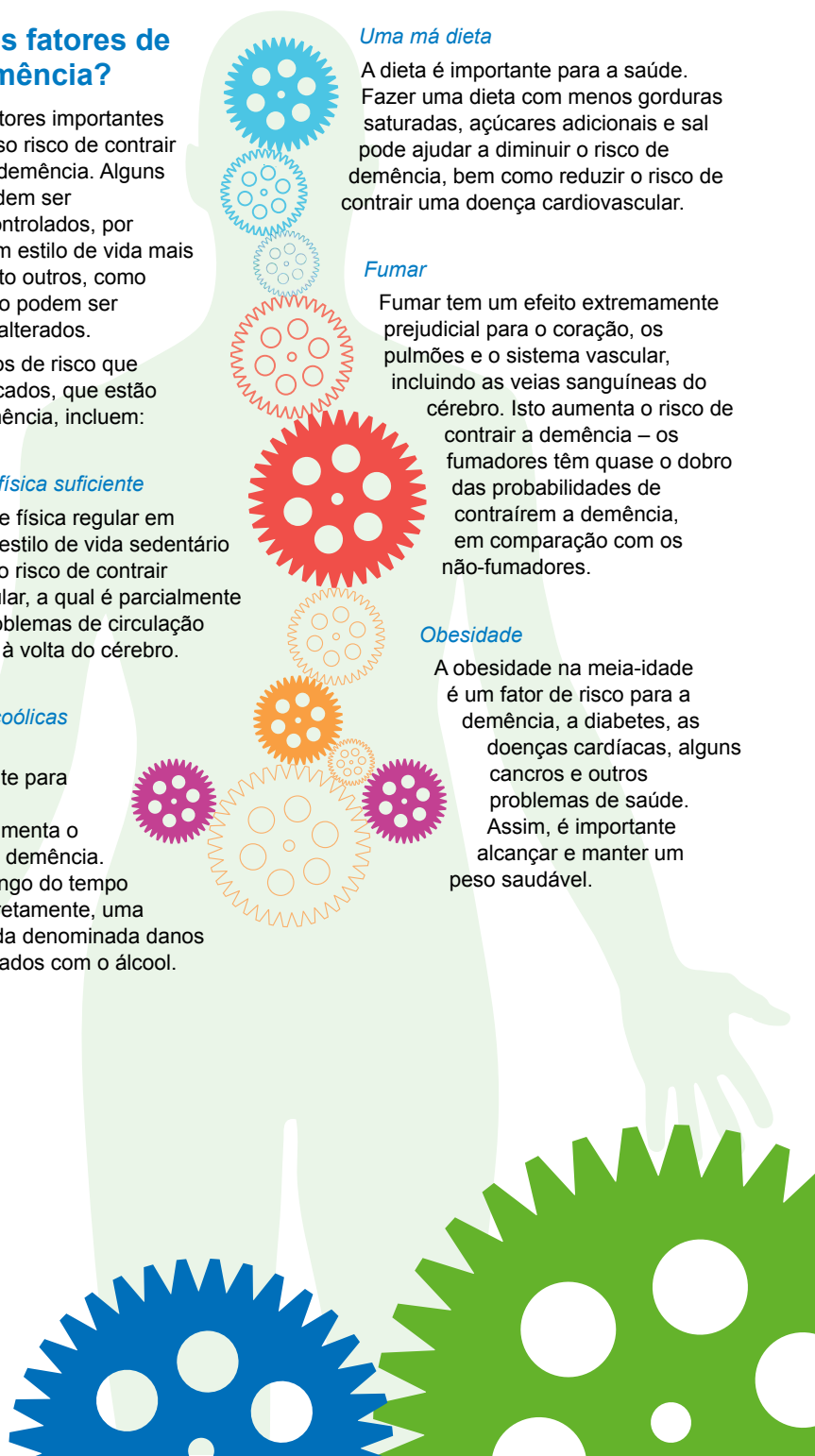
A dieta é importante para a saúde. Fazer uma dieta com menos gorduras saturadas, açúcares adicionais e sal pode ajudar a diminuir o risco de demência, bem como reduzir o risco de contrair uma doença cardiovascular.

Fumar

Fumar tem um efeito extremamente prejudicial para o coração, os pulmões e o sistema vascular, incluindo as veias sanguíneas do cérebro. Isto aumenta o risco de contrair a demência – os fumadores têm quase o dobro das probabilidades de contraírem a demência, em comparação com os não-fumadores.

Obesidade

A obesidade na meia-idade é um fator de risco para a demência, a diabetes, as doenças cardíacas, alguns cancros e outros problemas de saúde. Assim, é importante alcançar e manter um peso saudável.



Como é que posso tomar medidas para reduzir o risco de contrair a demência?

Manter-se fisicamente ativo(a)

Tentar manter um estilo de vida ativo e estar fisicamente ativo(a) durante, pelo menos, 150 minutos por semana. Isto não ajudará apenas a reduzir o seu risco de demência, mas também o risco de contrair doenças cardíacas e diabetes.

Verifique os seus níveis

Peça a avaliação e o tratamento dos seus fatores de risco. Por exemplo, verifique regularmente os seus níveis de colesterol e a tensão arterial para garantir que estão dentro dos níveis recomendados. Isto ajudará a reduzir o seu risco de contrair a demência, uma doença cardíaca, diabetes, um cancro ou sofrer um AVC.

Beba com moderação

Se bebe bebidas alcoólicas, faça-o com moderação. Os homens não devem beber regularmente mais de 3 a 4 unidades por dia e as mulheres não devem beber regularmente mais de 2 a 3 unidades por dia. E, deve evitar as bebidas alcoólicas nas 48 horas seguintes a um episódio de elevado consumo de álcool, para permitir que os tecidos do seu corpo recuperem.

Coma uma dieta saudável e equilibrada

Manter uma dieta com muita fruta, vegetais e alimentos ricos em amido e comer um peixe gordo todas as semanas, juntamente com a redução do consumo de alimentos salgados e doces, ajudarão a manter o seu peso, a tensão arterial e o colesterol sob controlo.

Deixe de fumar

Se fuma, tente parar. Isto trará um enorme benefício para a sua saúde de várias formas, para além de reduzir o seu risco de demência.

Tornar-se esquecido(a) não significa, necessariamente, que a pessoa sofra de demência portanto, vale a pena discutir as suas preocupações com o seu médico. Muitas vezes, é difícil diagnosticar a demência, especialmente na fase inicial, portanto, os médicos podem aconselhar-lhe uma consulta no Serviço de Memória, para uma avaliação.

“ Agora que já sei que os fatores de risco de sofrer um ataque cardíaco ou um AVC também podem afetar



a probabilidade de contrair a demência, posso alterar os estilos de vida que podem ajudar a reduzir o risco de vir a contrair uma destas doenças. Também foi muito bom ficar a saber que existem serviços de demência disponíveis, caso eu ou a minha família venhamos a precisar deles. ”

Onde posso encontrar mais informações?

Se está interessado(a) e gostaria de saber mais sobre a demência, a **Sociedade de Alzheimer** proporciona informações, apoio e orientações sobre muitos tópicos relacionados com a demência:

0300 222 11 22 (Linha de Apoio à Demência da Sociedade Nacional de Alzheimer, aberta das 09h00 às 17h00 durante a semana e das 10h00 às 16h00 ao sábado e domingo)

info@alzheimers.org.uk (informações gerais)
helpline@alzheimers.org.uk (linha de ajuda)
www.alzheimers.org.uk

Apontamentos