

## Deixe de fumar

Fumar quase que duplica a probabilidade de vir a sofrer de 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 vir a sofrer de demência.

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

## Conviva com as pessoas à sua volta

Manter-se mentalmente e socialmente 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 ingressando 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.

## A importância de tratar da a sua saúde

Algumas pessoas podem já ter um problema de saúde, como tensão alta ou diabetes. Para reduzir a sua probabilidade de vir a sofrer

de a demência, é importante tratar da sua saúde tomando os medicamentos que lhe foram receitados.

## Saiba mais Alzheimer's Society

Telefone: 0300 222 11 22

E-mail (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 através da Alzheimer's Research UK, no folheto 'Reducing your risk of dementia' (Reduzir o seu risco de demência) em: [www.alzheimersresearchuk.org](http://www.alzheimersresearchuk.org)



© Crown copyright 2015  
2904944 1 página 15 dez. 1 milhão (ANT)  
Produzido por Williams Lea para a Public Health England  
Se necessitar de mais cópias deste folheto, consulte  
[www.orderline.dh.gov.uk](http://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-feira)

Carimbo do fornecedor local do Rastreio de Saúde do (NHS Health Check)

# Demência

## Ajudar o seu cérebro a manter-se saudável



**SERVIÇO  
NACIONAL  
DE SAÚDE  
(NHS)**

Ajuda a prevenir:

Diabetes  
Doenças cardíacas  
Doenças renais  
AVC e demência

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

Criado pela  
Public Health England

**Alzheimer's  
Research  
UK**

Make  
breakthroughs  
possible

**Alzheimer's  
Society**  
Associação  
Alzheimer  
Demência

# Porque criámos este folheto?

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

Muita gente não sabe que as atividades fazem diariamente podem 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 é possível reduzir a probabilidade de vir a sofrer de 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 vir a sofrer de demência. Algumas das coisas que pode fazer são descritas mais à frente.

**Mito 2: a demência é herdada dos pais.**

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

**Mito 3: a doença de Alzheimer e a demência são a mesma coisa**

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

**Mito 4: não necessita de fazer exercício físico desde que faça palavras cruzadas e Sudoku**

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

## Os sintomas da demência

- **Esquecimento.** Por exemplo, dificuldade em recordar o que aconteceu recentemente ou em reconhecer pessoas e lugares familiares.
- **Dificuldade em planear e 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 obter mais informações (os dados de contacto estão no fim deste folheto).

## Como reduzir o seu risco de demência

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

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

## Mantenha-se fisicamente ativo(a)

Ser fisicamente ativo(a) ajudará a reduzir o seu risco de demência. Além disso, melhora a forma como se sente e ajuda a manter o coração, os ossos e os músculos saudáveis. Tente manter-se ativo(a) diariamente durante 10 minutos ou mais. Tente não ficar sentado(a) durante períodos longos.

## Procure pequenas formas de se movimentar mais na 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 distâncias mais longas. 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 alimentação saudável ajuda a reduzir algumas formas 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 de alimentos como salsichas e carnes processadas, manteiga e 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 destes limites, maior será a probabilidade de afetar o cérebro.