

O IMPACTO DA MUDANÇA DE HÁBITOS DE VIDA NO DECORRER DA DOENÇA DE ALZHEIMER

OLIVEIRA, Kayo Mendes de (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.
 FILHO, Evaldo Gomes Ferreira (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

VASCONCELOS, Marina Amorim Batista de (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

BOAS, Beatriz Zambom Villas (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

GUIMARÃES, Vera Lúcia Dorigão (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

Devido a crescente prevalência de doenças demenciais no mundo contemporâneo, estudos procuram medidas que possam retardar e até conter a incidência destas atualmente. Entre elas, a Doença de Alzheimer (DA) sendo a mais comum é caracterizada por uma degeneração neuronal progressiva e irreversível, levando a deficiências cognitivas e limitações de atividades diárias. Dentre as medidas que visam retardar e reduzir a incidência do Alzheimer, as mudanças no estilo de vida se mostraram de grande importância, sendo que as atividades que estimulam a cognição como leitura de jornais e livros, assistir TV, jogar cartas, fazer palavras cruzadas e tocar instrumento musical foram associadas com a redução de risco para DA após quatro anos de seguimento, visto que, como já comprovado, os fatores ambientais e a história familiar positiva também podem influenciar no curso da doença. Do que é proposto, o exercício físico foi selecionado entre as cinco práticas de maior importância no que tange esse aspecto, evidenciando um menor declínio cognitivo associado a redução da incidência e/ ou prevalência dessa doença. A fim de comprovar a eficácia da mudança do estilo de vida no curso da doença, propõe-se a aplicação de testes, tais como o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) para, primeiramente, avaliar o estado dos pacientes e numa segunda ocasião, iniciar a inclusão de atividades físicas diárias num grupo previamente selecionado. Desta forma será possível comprovar, num estudo, mesmo que pequeno, o real impacto da mudança dos hábitos de vida nesses indivíduos.