

HÁBITOS SAUDÁVEIS E PREVENÇÃO DO ALZHEIMER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

**Thalia Ceretta Hermann², Thais Lopes Mezete³, Fernanda Bottega Bueno⁴, Roque
Borgmann Junior⁵, Ana Paula Pillatt⁶**

¹ Desenvolvido uma educação em saúde sobre o tema, com um clube de mães no interior do estado do Rio Grande do Sul.

² Acadêmica do curso de Enfermagem da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: thalia.hermann@sou.unijui.edu.br

³ Acadêmica do curso de Nutrição na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, (UNIJUI). E-mail: thais.mezete@sou.unijui.edu.br

⁴ Acadêmica do curso de Biomedicina na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: fernanda.bb@sou.unijui.edu.br

⁵ Acadêmico do curso de Farmácia na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJUI. E-mail: roque.junior@sou.unijui.edu.br

⁶ Fisioterapeuta, Doutora em Gerontologia Biomédica, Docente do núcleo de saúde da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: ana.pillatt@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

A população idosa vem crescendo constantemente, espera-se que em 2050 a proporção de idosos seja maior do que crianças/adolescentes. Por conseguinte, vai aumentar as doenças não transmissíveis e sem cura, relacionadas às comorbidades, que se manifestam principalmente em pessoas acima dos 60 anos (BRASIL, 2006).

Segundo o Ministério da saúde, no Brasil, cerca de 1,2 milhão de pessoas vivem com alguma forma de demência e 100 mil novos casos são diagnosticados por ano. Em todo o mundo, o número chega a 50 milhões de pessoas. Segundo estimativas da Alzheimer's Disease International, os números poderão chegar a 74,7 milhões em 2030 e 131,5 milhões em 2050, devido ao envelhecimento da população. Esse cenário mostra que a doença caracteriza uma crise global de saúde (BRASIL, 2021).

A Doença de Alzheimer (DA), é uma patologia com degradação neurológica que afeta a área cognitiva e gera incapacidade neurológica gradativa, podendo causar falência dos neurônios e ausência das sinapses em várias partes do cérebro, principalmente as que se encarregam pela cognição e memória (SERENIKI; VITAL, 2008).

Nesse sentido, a educação em saúde é uma ferramenta de trabalho que visa assistir de modo direto a população e objetiva ampliar o conhecimento desta (COSTA *et al.*, 2020). As atividades de educação em saúde podem ser realizadas de modo individual e/ou em grupo,

mas ambas podem proporcionar às pessoas, por meio das informações e do diálogo, conhecimento sobre determinados assuntos e contribuir para a promoção de saúde e prevenção de agravos e de doenças (FALKENBERG, 2014; SALCI, 2013). Assim, o presente trabalho visa informar sobre a vivência realizada com um grupo de mães através da Estratégia de Saúde da Família (ESF) do bairro Modelo com uma ação educativa sobre estratégias de prevenção da DA.

METODOLOGIA

A atividade teve início a partir da visita à ESF Modelo, em Ijuí (RS), feita pelo grupo de estudantes dos cursos de Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Biomedicina, para conhecer a unidade. Nesta visita aprendemos sobre a estrutura e os serviços e discutimos a possibilidade de fazermos uma ação em saúde, vinculada a algum grupo de pacientes ou moradores da comunidade.

O planejamento desta prática ocorreu nos encontros da disciplina, por meio de conversas entre o pequeno grupo multidisciplinar e a professora orientadora, no período de aula. Nestes encontros discutimos a compreensão e saberes prévios de cada integrante a respeito do tema e selecionamos tópicos-chaves, relacionados à prevenção de DA, que foram divididos para cada um dos integrantes, com o objetivo de pesquisa e posterior discussão, em um próximo encontro.

A prática ocorreu com um grupo de mães de um bairro de Ijuí-RS, na qual foi elaborado um jogo de memória, onde uma participante por vez escolhia e virava um par de cartas, se acertasse o par, um integrante do grupo responsável pelo assunto ilustrado pelas figuras viradas, discorria sobre o tema, que continham algumas das principais formas de prevenção contra a DA, justamente por meio dessa dinâmica que visa estimular nosso cérebro na memorização de figuras e suas devidas posições. Dentro das temáticas, foram abordadas a importância do convívio social, exames de rotina, tabagismo e vitaminas D, que irão ser discutidos neste resumo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primordialmente, após a escolha e planejamento da ação, os estudantes realizaram um jogo da memória com cartolinas contendo figuras ilustrativas de tabaco, grupo de amigos,

exames e o sol. Uma roda foi realizada e os papéis distribuídos no chão, uma participante por vez virava. A primeira figura encontrada foi o sol, relacionado com a Vitamina D, onde iniciou-se a discussão sobre como ela auxilia na prevenção desta doença.

A vitamina D vem se demonstrando com estudos mais atualizados que é essencial para a cognição funcionar normalmente, pois em certas partes do cérebro possuímos vários receptores da mesma que realizam a formação e um caminho para o início de novas memórias (CARVALHO, *et al.*, 2015). A exposição da pele à luz solar é uma das principais fontes para absorver essa vitamina (MENDES, 2018). Além disso, alguns alimentos têm na sua composição quantidades significantes da mesma, na qual podemos citar: derivados de leite, sardinha, atum, ovos, fígado e soja. Por tanto, a associação de ambos se torna excelente para manter os níveis adequados (BUENO; CZEPIELEWSKI, 2008). Ao serem questionadas, a maioria das participantes relataram se expor ao sol todos os dias e ter uma alimentação com inclusão de alguns desses alimentos.

A segunda figura se referia ao convívio social, que segundo o autor Livingston et al (2020), é de extrema importância pois possibilita a ativação da cognição, principalmente para os idosos, sendo a oportunidade de compartilharem seus sentimentos e suas histórias diariamente. O mesmo sugere que o estado civil, apoio familiar, amigos, serviços comunitários, entre outros são fatores que contribuem para a prevenção da DA.

A terceira imagem encontrada, relacionava-se ao tabagismo, sendo ele também um grande fator de risco importante no desenvolvimento da DA. Os indivíduos fumantes, possuem uma maior probabilidade de vir a desenvolver demência se comparada aos que não fumam. Evitar o uso do cigarro mesmo que depois de muito tempo de uso, diminui este risco, estudos mostram que parar de fumar por um período maior do que 4 anos, se comparada a quem continua com seu uso, reduz significativamente a probabilidade de desenvolver demência. Por outro lado, indivíduos chamados de fumantes passivos, também apresentam tal risco (LIVINGSTON, *et al.*, 2020). A explicação se dá, pelo fato de o tabaco ocasionar estresse oxidativo, caracterizado como uma espécie de dano ocasionado pelos radicais livres.

Outro tema abordado foi a relevância dos exames de rotina, enfatizando a relação com as condições de diabetes e pressão arterial. A diabetes, assim como as doenças vasculares, apresentam forte fator de risco para o desenvolvimento de demências. (LOPES, 2018). Nesse

sentido é importante mantermos nossa saúde em dia, sem nos descuidarmos dos exames de rotina e dos medicamentos de uso contínuo, mesmo na ausência de sintomas.

Por isso, quanto mais cedo se busca o diagnóstico médico, por meio de um neurologista, maiores são as chances de retardar o processo e evitar a evolução rápida da DA. Medidas simples podem ser adotadas para prevenir as demências, como exercitar o cérebro através da leitura, ter vida social saudável, dormir bem, boa alimentação, praticar exercícios físicos regularmente, ir ao médico e manter uma rotina de exames, não fumar, evitar o consumo excessivo de álcool e caféina ou outras drogas, beber bastante água e manter sob controle doenças crônicas como Diabetes e Hipertensão.

CONCLUSÃO

Portanto, a prática proporcionou engajamento e colaborou para o andamento das falas planejadas, bem como para com a fluência na troca de informações, na qual, as participantes referiram uma vasta gama de aprendizagem sobre o tema. Por isso, a educação em saúde é de extrema importância para disseminar tais conhecimentos e auxiliar a população. Ela proporciona experiências desafiadoras, trazendo temas para discutir sob diferentes pontos de vista profissionais, o que dentro de um contexto de campo de trabalho, será frequente.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Práticas Interdisciplinares; Demência; Promoção da Saúde .

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALZHEIMER360. **Por que fumar aumenta o seu risco de ter alzheimer.** Outubro, 2016. Disponível em: <https://alzheimer360.com/fumar-aumentar-risco-alzheimer/>. Acesso em: 17 jun. de 2023

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Caderno da Atenção Básica. Nº 19, 2006. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 13 jun. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dia Mundial da Doença de Alzheimer.** 2021. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/21-9-dia-mundial-da-doenca-de-alzheimer-e-dia-nacional-de-onscientizacao-da-doenca-de-alzheimer-2/>. Acesso 18 jun. de 2023.

BUENO, A.L. CZEPIELEWSKI, M.A. **The importance for growth of dietary intake of calcium and vitamin D.** *Jornal de Pediatria*. Rio de Janeiro. v. 84, n. 5, p. 386-394, 2008.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jped/a/NM4xCDCZPWLGWmKFgpzhVzm/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 17 jun. 2023.

CARVALHO, T. *et al.* Papel da tiamina presente nas leguminosas na prevenção e progressão da Doença de Alzheimer. **Rev. Nutricias**, Porto, v. 1, n. 24, p.18-23, 2015. Disponível em:

<http://www.scielo.pt/pdf/nut/n24/n24a04.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2023.

COSTA, D. A. *et al.* Enfermagem e a educação em saúde. **Rev Cient Esc Estadual Saúde Pública Goiás “Candido Santiago”**, Goiânia, v. 6, n. 3, p. e6000012, 2020. Disponível em:

<https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/234/90>. Acesso em: 14 jun.

2023.

FALKENBERG, M. B. *et al.* Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 847-52, 2014. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>. Acesso

em: 14 jun. 2023.

LIVINGSTON, G. *et al.* **Prevenção, intervenção e cuidados com a demência: relatório de 2020 da Comissão Lancet / Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission.** Julho, 2020. Disponível em:

[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext#%20). Acesso em 17 jun.

de 2023

LOPES, C. M. *et al.* Diabetes Mellitus e a Doença de Alzheimer. **Arquivos Catarinenses De Medicina**. v. 47, n. 1, p. 159–168, 2018. Disponível em:

<https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/179>. Acesso 18 jun. de 2023.

MENDES, M. M. *et al.* Vitamin D status in the tropics: Is sunlight exposure the main determinant? **Nutr Bull**, 2018. v. 43, n. 4, p. 428-434. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31167443/> Acesso em: 14 jun. 2023.

SALCI, M. A. *et al.* Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. **Texto & Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 22, n. 1, p. 224-30, 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/VSDJRgcjGyxnhKy8KvZb4vG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso

em: 14 jun. 2023.

SERENIKI, A. VITAL, M.A.B.F. A Doença de Alzheimer :aspectos fisiopatológicos e farmacológicos. **Rev. Psiquiatr.** Porto Alegre, v.30, n.1, p.1-17, 2008. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rprs/a/LNQzKPVKxLSsjbTnBCps4XM/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 17 jun. 2023.