



X SIMPÓSIO SOBRE A DOENÇA DE ALZHEIMER: INOVAÇÕES PARA O CUIDADO INTEGRAL À SAÚDE



Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB

Jequié, 28 e 29 de novembro de 2024

ANAIS

A IMPORTÂNCIA DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL PARA A PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER

Emilly Rodrigues Rocha¹. Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil

Iana Sabrine Almeida da Silva². Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil

Érika Domingos da Silva³. Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil

INTRODUÇÃO

O conceito de envelhecimento saudável pode ser compreendido como um processo dinâmico que envolve o desenvolvimento contínuo, manutenção da funcionalidade e otimização da qualidade de vida ao longo dos anos¹ e para garantir o envelhecimento saudável requer a promoção da qualidade de vida ao longo da trajetória vital.

A Doença de Alzheimer (DA), por sua vez, é um transtorno neurodegenerativo progressivo e representa a principal causa de demência². Essa condição está associada tanto a fatores de risco não modificáveis, como o envelhecimento^{3,4}, quanto a fatores de risco modificáveis⁴.

Nesse contexto, a adoção de estratégias preventivas focadas na mitigação de fatores de risco contribui não só para o envelhecimento saudável, mas também para a prevenção e o retardamento da DA.

Assim, o presente estudo objetiva discutir a relevância do envelhecimento saudável como uma estratégia essencial na prevenção da Doença de Alzheimer, evidenciando através da literatura como a adoção de hábitos de vida saudáveis e estratégias podem reduzir os ris 3 e melhorar a qualidade de vida na velhice.

METODOLOGIA

O estudo baseou-se na revisão da literatura, onde realizou-se uma busca sistemáti 3 para identificar, selecionar e avaliar criticamente os estudos publicados, que responderem pergunta de pesquisa: "Como o envelhecimento saudável contribui para a prevenção da doença de Alzheimer?". Para identificação dos descritores da questão de pesquisa, usou-se o anagrama PICo.

A estratégia busca foi realizada em outubro de 2024, provenientes da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os "Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): ("Envelhecimento saudável"), ("Prevenção de Doenças") e ("Doença de Alzheimer OR Demência") com auxílio do operador booleano "AND" e "OR". Foram incluídos: textos completos em inglês, português e espanhol, disponíveis nos últimos dez anos e excluídos ensaios de opinião, monografias, dissertações, teses e artigos divergentes ao tema.

Utilizou a análise de Bardin (2016)⁵: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados a inferência e interpretação. Desse modo, a análise de conteúdo dos artigos selecionados, resultou em duas categorias para formulação das discussões.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obteve-se uma amostragem inicial de 164 artigos, no qual aplicaram os filtros resultando em 119 artigos. Onde 60 artigos foram excluídos, resultando em 59 selecionados para leitura do título, derivando em 29 artigos que se adequaram à temática. A partir da leitura do resumo 10 artigos foram eleitos para serem lidos na íntegra, excluindo 3 pagos e 2 não discutiam o eixo central do estudo, 5 artigos foram incluídos na pesquisa.

Diante dos resultados se elencaram duas categorias; A importância de discutir o envelhecimento saudável para prevenção do Alzheimer, em vista que, o risco de desenvolver Alzheimer aumenta com a idade. Histórico familiar e a presença de genes, como o APOE ε4,

aumentam as chances. Além da baixa escolaridade e pouco estímulo cognitivo, estão associados a uma maior propensão. Doenças como hipertensão, diabetes, obesidade podem aumentar essas chances. A irregularidade de atividade física é um fator de risco significativo, assim como a depressão e o isolamento social, que podem contribuir para o surgimento da doença. O tabagismo e o consumo excessivo de álcool são outros fatores que se relacionam com um maior risco de Alzheimer e outras demências⁶.

A segunda: Estratégias efetivas para prevenção. Pois existem muitas abordagens de vida saudável, incluindo: acesso à educação de qualidade, tratar riscos cardiovasculares, cuidar de questões biopsicossociais (depressão, isolamento social). Intervenções desde a juventude são essenciais para diminuir o risco de demência. Além disso, a cessação do tabagismo e alcoolismo⁴.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, é evidente que o risco de desenvolver Alzheimer está intrínseco a fatores genéticos, ambientais e comportamentais. A idade avançada, especialmente após 65 anos, é um dos principais fatores determinantes que culminam na doença, fazendo-se necessário avançar os níveis educacionais, já que, a baixa escolaridade e a falta de estímulo cognitivo também aumentam a vulnerabilidade. Nesse sentido, condições como hipertensão, diabetes e obesidade são riscos adicionais, assim como fatores psicossociais como depressão e isolamento social. Portanto, para alcançar resultados tangíveis é necessário que hábitos como tabagismo e consumo excessivo de álcool, contribuam nos riscos, se extinguem e desenvolvem hábitos que mitigam os riscos e melhoram a qualidade de vida da população idosa.

DESCRITORES: Descritores: Envelhecimento saudável; Prevenção de Doenças; Doença de Alzheimer.

REFERÊNCIAS

1. **Envelhecimento Saudável - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde.** 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>>. Acesso em: 23 out. 2024.
2. Brasil. **Alzheimer.** Disponível em:<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/alzheimer/alzheimer>>. Acesso em: 23 out. 2024.

3. Alty, J.; Farrow, M.; Lawler, K. Exercise and dementia prevention. **Practical Neurology**, v. 20, n. 3, p. 234–240, maio de 2020. Disponível em: doi:10.1136/practneurol-2019-002335. Acesso em: 23 out. 2024.
4. Cleveland, M. L. Preserving Cognition, Preventing Dementia. **Clinics in Geriatric Medicine**, Healthy Aging. v. 36, n. 4, p. 585–599, 1 nov. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.003>. Acesso em: 23 out. 2024.
5. BARDIN, Laurence. Análise de Conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016. Acesso 5
24 out. 2024