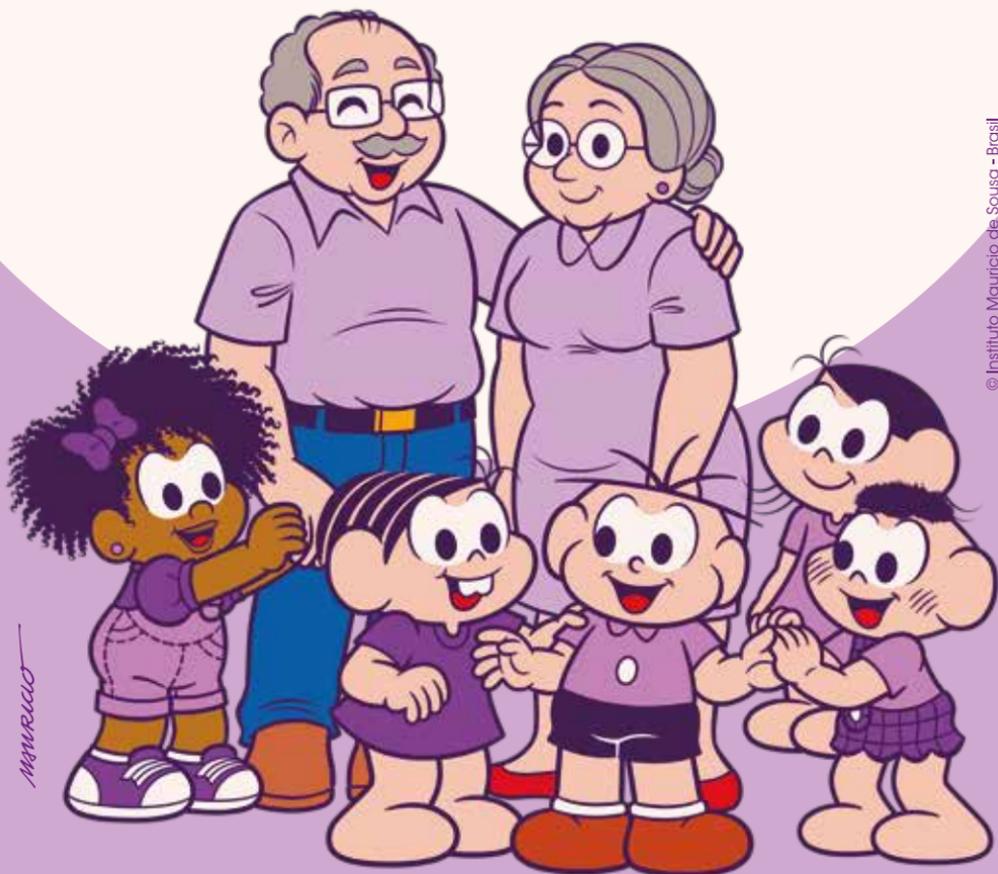


# CARTILHA EDUCATIVA: **EnvelheCiência e Turma da Mônica na Prevenção das Demências**



MAURICIO

© Instituto Mauricio de Sousa – Brasil



INSTITUTO  
*MAURICIO*  
*DE SOUSA*



# Introdução

A **demência** é o termo usado para definir um conjunto de doenças cerebrais, que afetam a memória, com o raciocínio e causam dificuldades para a realização de tarefas do dia a dia. Não é um esquecimento comum, mas sim um problema sério que prejudica a vida. Segundo o Relatório Nacional sobre a Demência no Brasil, cerca de 1,8 milhão de brasileiros vivem com demência e esse número pode triplicar até 2050 [1].

Existem diferentes tipos de demência, sendo a doença de Alzheimer a mais comum. Os primeiros sinais podem ser discretos, como a dificuldade em tarefas simples ou o esquecimento de palavras. Ao notar algo diferente, é importante procurar um profissional de saúde para investigar. A boa notícia é que pode-se fazer muito para prevenir ou atrasar o aparecimento dessas doenças. Pesquisas mostram que até 40% dos casos de demência poderiam ser evitados, se as pessoas cuidassem melhor da saúde [2].

**A Turma da Mônica se vestiu de lilás, a cor símbolo da campanha de conscientização sobre o Alzheimer, para mostrar que, com diagnóstico precoce, prevenção, tratamento e apoio, é possível ter muita qualidade de vida.**



[1] BRASIL. Ministério da Saúde. Relatório Nacional sobre a Demência no Brasil (ReNaDe). Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

[2] Livingston et al. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Commission. The Lancet, 404 (10356), 572–628.

# Os 14 fatores de risco



Baixa escolaridade



Perda auditiva não controlada



Níveis elevados de colesterol



Depressão



Traumatismo craniano



Inatividade física



Diabetes



Tabagismo



Hipertensão



Obesidade



Consumo de álcool



Isolamento social



Poluição do ar



Perda de visão não controlada



# Vamos entender cada um deles?

## 1. Baixa escolaridade

### O que é:

Falta de estudo, principalmente antes dos 11 anos.

### Por que faz mal:

Porque prejudica o cérebro e a memória.

### O que fazer:

Educação desde cedo, incentivo à leitura e aprendizado contínuo fortalecem o cérebro, e o protegem contra problemas futuros.



## 2. Perda auditiva não controlada

### O que é:

Dificuldade em ouvir bem.

### Por que faz mal:

Porque reduz os estímulos que chegam ao cérebro, acelerando a perda de conexões entre os neurônios e aumentando o risco de demência já na meia-idade.

### O que fazer:

Procurar um profissional e usar aparelhos auditivos ajudam a diminuir o risco.



### 3. Níveis elevados de colesterol LDL (colesterol “ruim”)



#### O que é:

Ocorre quando os níveis de LDL (colesterol ruim) estão elevados no organismo.

#### Por que faz mal:

Porque pode entupir os vasos sanguíneos, impedindo que o sangue chegue bem ao cérebro.

#### O que fazer:

Realizar exames preventivos, comer de forma saudável e se movimentar ajudam a evitar.

### 4. Depressão



#### O que é:

Doença que causa uma tristeza profunda e a falta de vontade.

#### Por que faz mal:

Porque altera substâncias químicas importantes para o funcionamento cerebral, prejudicando a memória, a atenção e aumentando a vulnerabilidade à demência.

#### O que fazer:

Cuidar da saúde mental, por meio de conversas e ajuda profissional, é fundamental em todas as idades.



## 5. Traumatismo craniano

### O que é:

Qualquer pancada forte na cabeça causada por quedas, acidentes etc.

### Por que faz mal:

Porque pode danificar o cérebro, causando problemas a longo prazo, como a demência.

### O que fazer:

Prevenir-se é crucial, por meio do uso de capacetes, e atenção em tapetes, degraus e escadas.



## 6. Inatividade física

### O que é:

Ficar muito tempo parado e sem se exercitar.

### Por que faz mal:

Porque torna o cérebro mais lento e compromete a saúde do coração.

### O que fazer:

Movimentar-se diariamente, seja caminhando, dançando, brincando ou praticando qualquer atividade física prazerosa.





## 7. Diabetes

### O que é:

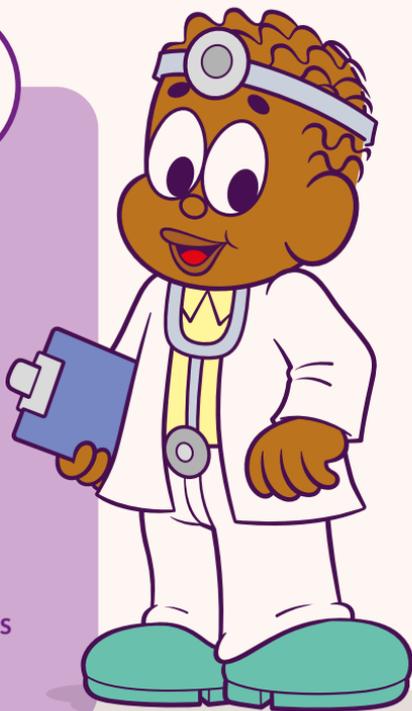
Distúrbio que se caracteriza pela alteração dos níveis de açúcar no sangue.

### Por que faz mal:

Porque pode causar inflamação e prejudicar o cérebro.

### O que fazer:

Ter uma alimentação saudável, tomar os remédios e fazer exames regularmente.



## 8. Tabagismo



### O que é:

Hábito de fumar cigarros ou outros produtos com nicotina.

### Por que faz mal:

Porque afeta os vasos sanguíneos e causa inflamação no cérebro. A fumaça do cigarro danifica os pulmões e o cérebro.

### O que fazer:

Apoiar quem quer parar de fumar e manter os ambientes livres de cigarro.

## 9. Hipertensão (principalmente na meia-idade)



### O que é:

Pressão alta, quando o sangue força os vasos.

### Por que faz mal:

Porque prejudica a circulação sanguínea no cérebro.

### O que fazer:

Reduzir o sal na alimentação, fazer exercícios e monitorar a pressão regularmente para controlá-la.

## 10. Obesidade (na meia-idade)



### O que é:

Ter excesso de peso, especialmente na barriga.

### Por que faz mal:

Porque aumenta o risco de problemas no cérebro, pois a gordura em excesso causa alterações no corpo.

### O que fazer:

Ter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas regularmente.



## 11. Consumo excessivo de álcool

### O que é:

Beber bebidas alcoólicas com frequência.

### Por que faz mal:

Porque pode danificar as células do cérebro, provocando a redução do seu tamanho e problemas de memória e de raciocínio.

### O que fazer:

Evitar o consumo de álcool ou beber com extrema moderação, pois não há dose segura. É proibido oferecer bebidas alcoólicas a menores de idade.



## 12. Isolamento social

### O que é:

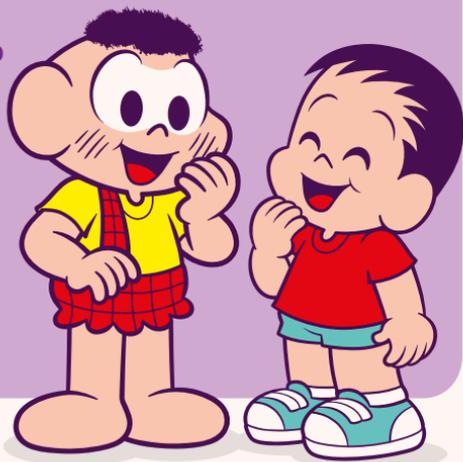
Solidão e falta de contato com outras pessoas.

### Por que faz mal:

Porque diminui a estimulação do cérebro e aumenta o risco de problemas mentais.

### O que fazer:

Promover encontros, rodas de conversa e ligações para os mais velhos.



## 13. Poluição do ar



### O que é:

Ar contaminado (principalmente nas grandes cidades) por fumaça e gases nocivos.

### Por que faz mal:

Porque prejudica a saúde pulmonar e cerebral a longo prazo.

### O que fazer:

Plantar árvores, reduzir o uso de carros e exigir políticas públicas de controle da poluição.



## 14. Perda de visão não controlada



### O que é:

Quando alguém não enxerga bem e não usa óculos, lentes ou faz cirurgia para corrigir isso.

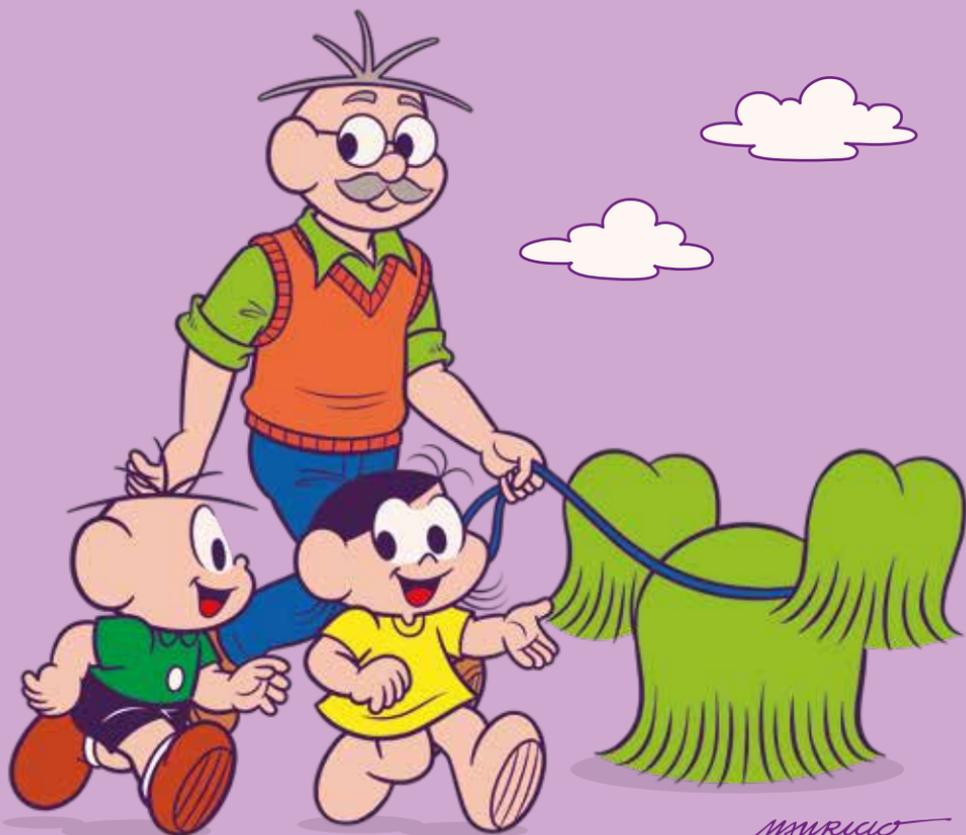
### Por que faz mal:

Porque a perda visual não corrigida aumenta o risco de desenvolver demência.

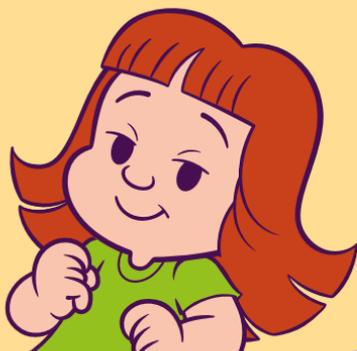
### O que fazer:

Buscar tratamento oftalmológico para corrigir problemas de visão.

# Considerações finais



A **prevenção é possível e viável** em diferentes contextos sociais e não tem idade para começar. Crianças, jovens, adultos e pessoas idosas se beneficiam com a redução de risco.



A **intervenção precoce** em múltiplos fatores ao longo da vida pode adiar significativamente o início da demência.

Ações intersetoriais que envolvam **educação, saúde, mobilidade urbana, segurança, meio ambiente e bem-estar social** são fundamentais.



**Prevenir hoje é preservar  
memórias para a vida toda.  
Com informação, afeto e atenção,  
podemos fazer a diferença.**





## Idealizadores



## Patrocinadores



## Apoiadores

**UFSCar**



**ACADEMIA  
BRASILEIRA  
DE NEUROLOGIA**



**I N S T I T U T O**  
*MAURÍCIO  
DE SOUSA*