

Como o
Alzheimer
afeta a vida
do portador





O **ALZHEIMER** É UMA CONDIÇÃO

NEURODEGENERATIVA QUE
COMPROMETE A MEMÓRIA, O
RACIOCÍNIO E AS HABILIDADES
COGNITIVAS. COM O PASSAR
DO TEMPO, A PESSOA PODE
PERDER A HABILIDADE DE
REALIZAR TAREFAS
COTIDIANAS E RECONHECER
ENTES QUERIDOS, O QUE
IMPACTA SIGNIFICATIVAMENTE
SUA AUTONOMIA E QUALIDADE
DE VIDA.

Impactos principais:

- **Perda de memória:**

Dificuldade em lembrar de informações recentes, compromissos ou até mesmo nomes de familiares.

- **Dificuldade de comunicação:**

Esquecimento de palavras, frases repetitivas e confusão ao falar.

- **Alterações de comportamento:**

Irritabilidade, apatia ou alterações de humor.

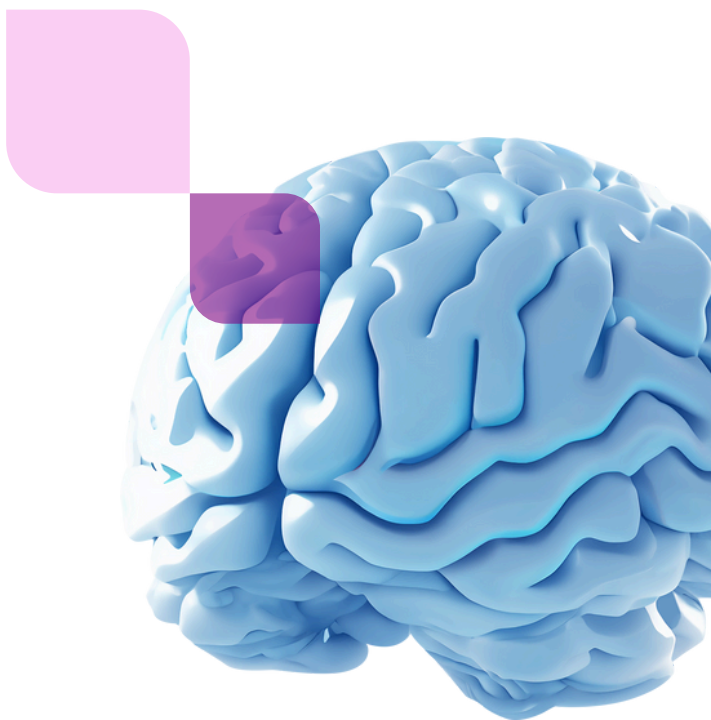
- **Dificuldade nas tarefas diárias:** Como cozinhar, tomar banho ou se vestir, devido à perda de habilidades motoras e cognitivas.



Dicas para retardar ou prevenir o Alzheimer:

- **Exercícios físicos regulares:** Atividades como caminhar, nadar ou dançar ajudam a manter o cérebro saudável.
- **Alimentação saudável:** Dietas ricas em antioxidantes, como frutas, vegetais, peixes e grãos integrais, podem proteger o cérebro.
- **Estimulação mental:** Leitura, jogos de raciocínio, aprender algo novo e manter o cérebro ativo.
- **Interação social:** Manter conexões com amigos e familiares, praticar hobbies ou participar de atividades em grupo.
- **Controle de fatores de risco:** Gerenciar doenças como hipertensão, diabetes e colesterol alto.
- **Sono adequado:** Dormir bem é essencial para a saúde cerebral.
- **Redução de estresse:** Práticas de relaxamento como meditação e mindfulness podem ajudar a proteger o cérebro.





ESSAS ATITUDES, COMBINADAS
COM UM ACOMPANHAMENTO
MÉDICO REGULAR, PODEM
REDUZIR O RISCO OU
RETARDAR O AVANÇO DA
DOENÇA.