

Guia preventivo de déficit cognitivo para atenção primária à saúde

Autor: Mary Ellen Valois Da Mota Cândido

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Kay Francis Leal Vieira

Instituição desenvolvedora: Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família
– FACENE

Nível - Mestrado Profissional em Saúde da Família – FACENE

Ano: 2018

DÉFICIT COGNITIVO

Um guia preventivo para idosos

**Mary Ellen Valois
Kay Francis Vieira**



APRESENTAÇÃO

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) vem alertando, por meio de indicadores sociais e demográficos, divulgados anualmente, que a estrutura etária do país está mudando e que o grupo de idosos é, hoje, um contingente populacional expressivo em termos absolutos e de crescente importância relativa no conjunto da sociedade brasileira. Disso decorre uma série de novas exigências e demandas em termos de políticas públicas de saúde e inserção ativa dos idosos na vida social. Estudos apontam uma queda da natalidade e um aumento crescente de idosos (IBGE, 2010).

Estudo realizado por Moraes et al. (2010), demonstraram que a saúde do idoso é determinada pelo funcionamento harmonioso de quatro domínios funcionais: cognição, humor, mobilidade e comunicação. A perda dessas funções pode resultar nas grandes síndromes neurodegenerativas. O déficit cognitivo

pode ser definido como uma síndrome caracterizada pela presença de declínio cognitivo persistente.

Nesse contexto, foi identificada a necessidade de se estudar mais sobre o tema, então, foi realizado um estudo envolvendo idosos de 60 a 85 anos, o qual indicou alto índice de déficit cognitivo, sendo, portanto, constatada a importância da confecção de um guia preventivo sobre as funções cognitivas, pois, por meio da informação, podem-se construir mudanças de comportamento, aquisição de novos hábitos, melhora na



qualidade de vida biopsicossocial e cognitiva, para que aja um envelhecimento ativo e saudável.

DÉFICIT COGNITIVO: UM GUIA PREVENTIVO PARA IDOSOS tem por objetivo oferecer informações, dicas e recomendações sobre saúde, serviços, benefícios a pessoas idosas, bem como familiares, profissionais da saúde. É a junção de várias orientações a serem utilizadas no dia a dia.

SUMÁRIO

1 O SER IDOSO.....	04
2 O DÉFICIT COGNITIVO.....	05
3 DEZ PASSOS/DICAS PARA PREVENIR O DÉFICIT COGNITIVO.....	07
4 EXERCÍCIOS PARA PREVENÇÃO E QUALIDADE COGNITIVA NO IDOSO.....	11
4.1 Exercício para Memória.....	11
4.2 Exercício para Atenção e Raciocínio	13
4.3 Exercício para Linguagem.....	14
5 SERVIÇOS DE SAÚDE E DE REABILITAÇÃO COGNITIVA DISPONÍVEIS	15
6 QUAIS PROFISSIONAIS DEVEM-SE PROCURAR.....	17
7 A FAMÍLIA E O DÉFICIT COGNITIVO.....	19
8 ALIMENTAÇÃO PARA COMBATER O DÉFICIT COGNITIVO.....	25
9 REFERÊNCIAS.....	32

1 O SER IDOSO

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), o ser idoso difere entre países desenvolvidos e países em desenvolvimento. Nos primeiros, são consideradas idosas as pessoas com 65 anos, enquanto, nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, são idosos aqueles com 60 anos. Essa definição foi estabelecida pela ONU, em 1982, por meio da Resolução 39/125, durante a Primeira Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento da População (MEIRELLES et al., 2007).

Os fenômenos do envelhecimento, da velhice e a determinação de quem seja idoso, muitas vezes, são considerados com referência às restritas modificações que ocorrem no corpo, na dimensão física. Mas, é desejável que se perceba que, ao longo dos anos, são processadas mudanças também na forma de pensar, de sentir e de agir dos seres humanos, que passam por essa etapa do processo de viver (MARTINS, 2002).

Contudo, é importante fazer cumprir o direito fundamental de ser membro e de viver na sociedade. Apesar dos obstáculos que a vida traz, como falta de condições econômicas, educacionais, social, familiar, de trabalho ou saúde, deve-se ter orgulho de completar 60 ou 65 anos. A dádiva da experiência de vida é exclusivamente sua.

2 O DÉFICIT COGNITIVO

O envelhecimento normal é marcado pela presença de déficit cognitivo, que deve ser cuidadosamente avaliado no sentido de se perceber a sua gravidade e impedir a sua evolução para quadros mais graves. O envelhecimento é a fase em que o organismo entra em processo de declínio, e o cérebro pode funcionar mais devagar. A perda de memória, a falta de atenção e as dificuldades relacionadas ao

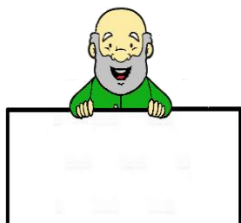
raciocínio lógico podem ser sintomas de um déficit cognitivo. O principal sintoma é a perda de memória, mas também podem ser observados déficits na linguagem e na orientação espacial.

A cognição é a junção de várias funções, é a forma como o cérebro processa sobre todas as informações captadas por meio das funções mentais. O Déficit Cognitivo, por sua vez, são alterações na maneira como o indivíduo absorve, transmite, processa, aprende, relembra, pensa sobre as informações transmitidas por intermédio das funções executivas básicas, como percepção, memória, atenção, raciocínio, linguagem, inteligência. Assim, o déficit cognitivo é uma variável importante a ser investigada e prevenida, já que se encontra associada, também, a uma série de prejuízos como tonturas, instabilidade, depressão, entre outros (ARGIMON, 2012).

Alterações características, a exemplo de perda de memória, atenção, compreensão, do envelhecimento levam aos déficits cognitivos comumente observados como naturais no envelhecimento: esquecimento de fatos recentes, dificuldades de cálculo, alterações de atenção. Muitas vezes, a perda só pode ser observada, se o paciente requerer mais de sua memória que o comum; pessoas com uma rotina estabelecida, sem necessidade de muita atividade intelectual, só perceberão, quando a perda for mais pronunciada, o que pode atrasar o diagnóstico de algo mais grave. Diversas causas podem levar à perda cognitiva: acidente vascular encefálico, trauma craniano, encefalopatia metabólica, infecção, estado confusional agudo (perda momentânea), demências, alcoolismo, hipotireoidismo, câncer e até mesmo utilização de medicamentos, como ansiolíticos, antipsicóticos, antidepressivos tricíclicos, hipnóticos, anti-histamínicos, antiparkinsonianos com ação anticolinérgica, anticonvulsivantes (BERTOLUCCI; MINETT, 2007). Assim, as pessoas com déficit cognitivo apresentam dificuldades de se concentrar, compreender, perceber, captar, analisar, memorizar, aprender e raciocinar. Dessa forma, o indivíduo necessita

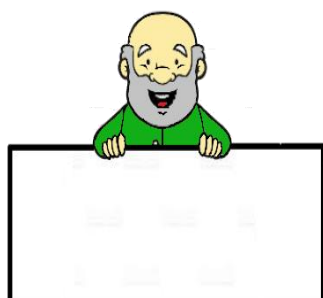
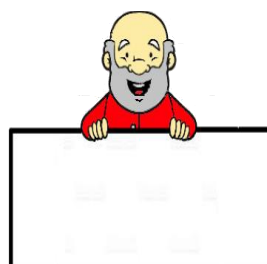
de estimulações verbais e não verbais sistematizadas e periódicas, para conseguir desenvolver e não progredir negativamente o déficit cognitivo.

3 DEZ PASSOS/DICAS PARA PREVENIR O DÉFICIT COGNITIVO



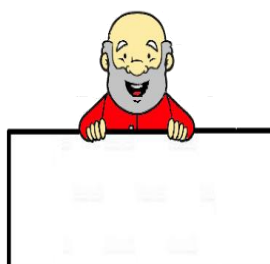
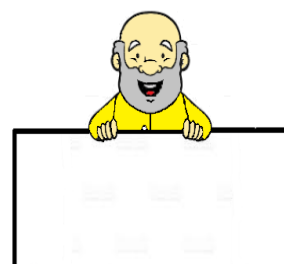
1. EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA ATIVAR OS NEURÔNIOS: os esportes favorecem atividade cortical *estresse*, é uma forma de ativar os neurônios e prevenir déficit cognitivo.

2. GENEROSIDADE E ALEGRIA: um bom humor pode afastar sinais de senilidade, é um benefício propiciado pelo cultivo de posturas generosas consigo mesmo e com os outros, bem como alegria e gratidão.



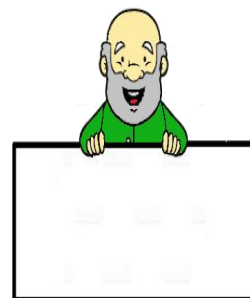
3. TER UM SONO ADEQUADO: ter um sono adequado é importante, pois, durante o sono, o cérebro organiza o aprendizado.

4. NÃO FUMAR: O ato de fumar acarreta danos cardiovasculares, que podem causar doenças cerebrovasculares, causando obstrução nas artérias e ocasionando perda das funções cognitivas.



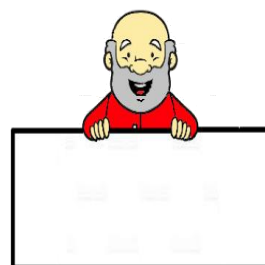
5. TER VIDA SOCIAL: A interação social ajuda a manter as funções cerebrais, pois costuma proporcionar certos desafios mentais, como lembrar-se de datas importantes ou detalhes de sua vida, também ajuda a prevenir o estresse e a depressão.

6. INSTRUMENTOS MUSICAIS: O estímulo de uma variedade de aptidões mentais provavelmente se dá por causa da exigência de movimentos delicados e precisos dos dedos, do treino da coordenação motora fina, do desenvolvimento da atenção necessária para a altura do som e para o ritmo, além de exigência de sensibilidade emocional.

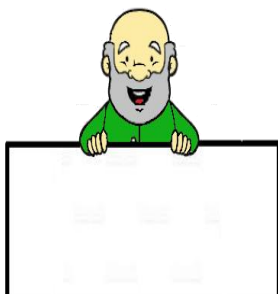


7. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: comer alimentos ricos em antioxidantes ajuda a controlar a oxidação das células, inclusive as do cérebro, protegendo a memória, a atenção, o raciocínio, a compreensão, a linguagem.

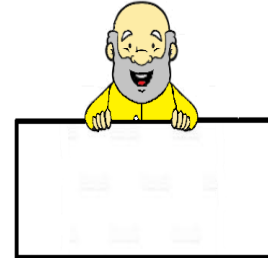
8. O CONTROLE DO ESTRESSE: O estresse pode causar problemas de memória, atenção, percepção e compreensão, ou seja, déficit das funções executivas, por isso é importante controlar o cortisol, o hormônio do estresse, que provoca danos ao cérebro, se não for tratado.



9. VIDA SOCIAL ATIVA: com o passar dos anos e com a chegada da idade, muitas pessoas acabam reduzindo a sua vida e tornando-se cada vez mais solitárias. Esse comportamento pode favorecer o surgimento do déficit. Priorize a qualidade das relações sociais em vez de quantidade. Pratique o voluntariado, torne-se membro de algum clube o grupo social.



10. TÉCNICAS MNEMÔNICAS: é um auxiliar de memória; são, tipicamente, verbais e utilizadas para memorizar listas ou fórmulas, baseando-se em formas simples de memorizar maiores construções, fundamentadas no princípio de que a mente humana tem mais facilidade de memorizar dados, quando estes são associados a informações pessoal, espacial ou de caráter relativamente importante, do que dados organizados de forma não sugestiva (para o indivíduo) ou sem significado aparente.



4 EXERCÍCIOS PARA PREVENÇÃO E QUALIDADE COGNITIVA NO IDOSO

4.1 Exercício para Memória



- Memorizar rotineiramente séries com dígitos, poemas inteiros ou lista com centenas de palavras sem relação entre elas, vincular palavras a gestos por apenas cinco minutos, depois relembrar o que foi realizado evocando e gesticulando;

- Colocar as chaves do carro no mesmo lugar, fazer anotações em papel, para "desocupar" a mente, ou simplesmente decidir prestar atenção pode fazer uma grande diferença para a quantidade de informações que o cérebro retém;



- Para memorizar nomes das pessoas é possível realizar algumas associações mentais, como, ao ser apresentado a alguém, inventar uma pequena narrativa envolvendo o nome que acabou de ouvir, ou associar o nome a um personagem de filme, palavra, objetivo ou romance, criando um contexto para aquela informação;

- Incentivar o idoso quanto à retenção e à cognição, atuando na prevenção da perda de memória de longo prazo e na retenção de informações já adquiridas ao longo da vida, por meio da evocação de fatos, situações, lugares, labutas e pessoas significativas que fizeram parte de seu passado;



- Realizar atividades que instiguem o uso da linguagem oral, incentivo na resolução de problemas, estimulação nas atividades intelectuais, tais como: leituras, jogos de memória, palavras cruzadas, jogos de xadrez, entre outros;

- Associar fatos ocorridos no seu cotidiano a imagens e pedir ao idoso que guarde as imagens na memória. Posteriormente, solicitar a verbalização dessas imagens com o máximo de detalhes possível, como: o que comeu no almoço, o que leu no jornal do dia, visitantes que estiveram em seu domicílio, objetos adquiridos, entre outros.



4.2 Exercício para Atenção e Raciocínio



- Trabalhar a atenção em ações que envolvem atividades simples, como: o uso de dinheiro, em que o cuidador ou familiar, por meio de perguntas simples, estará instigando o raciocínio do assistido em relação a valores, números e quantidade;

- Realizar atividades como jogos de dominó, baralho e dama, que reforcem a atenção por meio de cores, números e sequências lógicas;



- Solicitar a resposta de perguntas simples, como: qual o número do telefone de um familiar, a cor da roupa que está usando;



- Ativar atividades normais, como o caminhar durante as refeições e comprar com o objetivo de manter e estimular a capacidade de cálculo/atenção.

4.3 Exercício para Linguagem



- Estimular atividades como: musicoterapias, narração de histórias familiares envolvendo o seu cotidiano, entre outras;

- Incentivar o uso de palavras novas, trabalhar brincadeiras do tipo trava língua, usar frases curtas e palavras simples, evitar perguntas abertas e repetir instruções, dando apenas um passo de cada vez, usando as mesmas palavras;



- Executar bastante o diálogo, pois a verbalização ajuda o indivíduo a sentir-se integrado ao contexto familiar e à vida;

- Dar tempo para falar, não interromper para ajudar, respeitar o ritmo;

- Falar sobre as semelhanças e as diferenças entre os objetos, posteriormente pedir ao idoso que evoque tudo o que foi dito;



- Contar histórias usando livros e figuras, em seguida, pedir ao idoso que recontе toda a história narrada;

- Usar os jornais e revistas como leitura, estimulando orientação temporal e espacial.

14 SERVIÇOS DE SAÚDE E DE REABILITAÇÃO COGNITIVA DISPONÍVEIS

O tratamento e a assistência adequados podem proporcionar maior sobrevida e uma melhor qualidade de vida às pessoas com déficit cognitivo, por meio do qual é possível aliviar sintomas, além de estabilizar ou retardar a

progressão da doença. Assim, o idoso poderá ter autonomia e independência funcional pelo maior tempo possível. O Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza gratuitamente o tratamento, por intermédio de programas públicos instalados nos municípios, bem como existem profissionais da saúde que podem dar essa assistência ou organizações não governamentais que também oferecem esse serviço.

O apoio de uma equipe interdisciplinar contribui para o manejo de sintomas e melhora a qualidade de vida dos pacientes e familiares, por isso a importância da assistência de vários profissionais da saúde inseridos no tratamento e reabilitação de pessoas idosas com déficit cognitivo.

Na cidade de João Pessoa- PB, há algumas clínicas no âmbito público e privado as quais oferecem serviços especializados no tratamento e na reabilitação de idosos portadores de déficit cognitivo, como:

- SINCOV - PB CENTRO PARAIBANO DE NEUROCIÊNCIAS COGNITIVAS.

- SUPERA - GINÁSTICA PARA O CÉREBRO.

R. Wandick Pinto Filgueiros, 108, Tambauzinho, fone (83) 4141-3747/99849-3132, João Pessoa - PB

- Centro de atividades para idosos

Bairro: Jaguaribe, fone: (83) 38832-9479, João Pessoa_PB

- NEUROESTIMULAR - ESPAÇO DE APRENDIZAGEM E REABILITAÇÃO.

- CLUBE DA PESSOA IDOSA.

R. Plácido de Azevedo Ribeiro - Lot. Panorâmica I e II, João Pessoa - PB, 58033-455, Fone: (83) 3214-8188.

7 QUAIS PROFISSIONAIS DEVEM-SE PROCURAR?

Quanto antes for feito o diagnóstico de um déficit cognitivo, melhor para o idoso ou o indivíduo que esteja passando por essa problemática. Deve-se

começar o tratamento o mais cedo possível, de preferência bem no início, porque a pessoa vive melhor e por mais tempo, reduzindo o avanço da doença.



O próximo passo é procurar o médico e especialistas no assunto. Há três especialistas que se podem consultar:



Geriatra

Neurologista

Psiquiatra

Um médico com experiência saberá diferenciar se os sintomas relatados são sinais da doença de Alzheimer ou ocorrências normais do envelhecimento ou proveniente de outras alterações do momento como prejuízos/problemáticas psicossociais. Além disso, haverá a solicitação de exames, para descartar outras possíveis doenças, já que o diagnóstico do Déficit Cognitivo é feito também por exclusão: é preciso checar se os problemas relatados não são causados por algum AVC ou por efeitos colaterais de remédios, por exemplo.

Além disso, esses especialistas solicitarão uma avaliação com outro especialista (psicólogo), para realizar um exame neuropsicológico, por meio

de testes psicológicos que rastreiam as funções cognitivas (percepção, compreensão, atenção, inteligência, raciocínio, linguagem) preservadas ou prejudicadas, constatando-se, assim, um possível quadro de demência. O médico também usará todos os dados informados pelos familiares e o histórico médico do idoso, para, então, fazer o diagnóstico.

6 A FAMÍLIA E O DÉFICIT COGNITIVO

A família tem um papel fundamental para a boa ou má evolução do paciente com Déficit Cognitivo, por isso, para uma

melhor e maior qualidade de vida ao idoso, é importante a família ter a noção da problemática bem como se preparar para o tratamento e para as mudanças trazidas pela doença, discutir as possibilidades de participação de cada um na divisão de



tarefas, não excluir o idoso das reuniões festivas como Natal, aniversários etc... Todos devem estar envolvidos, tratando-o sempre com carinho, respeito e compreendendo o problema com clareza. O cuidado com a pessoa com esse problema vai variar de acordo com a fase da doença. A presença e o amor da família e dos cuidadores são medidas eficientes que, associadas ao tratamento farmacológico, podem controlar muitas alterações apresentadas pelo idoso no curso do déficit cognitivo.

A família é uma das peças principais no tratamento do idoso com Déficit Cognitivo, deve sempre ouvir e encorajar o idoso, mas, à medida que o tempo

passar, ir apontando gradualmente as falhas, porque uma negação permanente vai impedir que cuidados necessários sejam tomados.

Nos estágios mais leves e iniciais, os cuidadores e familiares podem e devem tentar manter o máximo de independência possível dos indivíduos com déficit cognitivo, respeitando, é claro, o que poderão realizar de atividades de vida diária. Portanto, seguem algumas dicas importantes no dia a dia:



Criar uma rotina - Mudanças no ambiente e nas suas atividades diárias podem desencadear confusão mental.

Portanto, é importante estabelecer rotinas, de modo que as tarefas como higiene pessoal e alimentação sejam realizadas sempre no mesmo horário. As tarefas devem ser simplificadas, por exemplo: na hora de se vestir, reduzir as opções de roupa no armário, evitar roupas com zíper, fivelas ou botões e deixar as peças de roupa separadas sempre na mesma ordem. Planejar o dia e os horários de alimentar-se, tomar remédios, banhar-se, vestir-se, passear na rua ou no jardim.

Muita calma nessa hora - Ter calma é uma das regras básicas para os cuidadores e famílias de idosos com demências. Tenha calma e deixe que o idoso faça o MÁXIMO de coisas que possa fazer, mesmo que com a supervisão da família.



Limitar as escolhas possíveis - Quanto menores as opções, mais fáceis as escolhas e o trabalho mental dos idosos, e menor a possibilidade de se criar irritação e confusão mental ou agitação.

Orientar instruções simples - Ao orientar como fazer uma tarefa, não instruir tudo de uma vez. Um passo a passo facilitará o trabalho como cuidador ou familiar e o entendimento do idoso.





Reduzir distrações durante uma tarefa - Ao alimentar o idoso, se possível, desligar a TV; ao vestir, por exemplo, evitar conversar sobre outro assunto, tentar fazer uma tarefa de cada vez, sem acumular outras distrações durante a ação.

Ser flexível, quando precisar mudar algo - Ajustar o cardápio sempre que houver uma recusa de algum tipo de alimento, tentar comprar roupas semelhantes às que o idoso está recusando, não tentar convencer do contrário.



Prevenir quedas - Evitar ter tapetes pela casa, muitos móveis atrapalhando o caminho, espaços pequenos e apertados, caminhos muito sinuosos. Se puder, devem-se instalar barras para ajudar o idoso a se equilibrar e evitar quedas.

Estimular a independência: Faça COM ele e não POR ele - O envelhecimento traz limitações, porém deve-se sempre estimular a autonomia do idoso. Estimular a fazer sozinho as atividades que estejam dentro da sua rotina, como se vestir, por exemplo.



Inicialmente, deixe-o tentar fazer por conta própria. Se você perceber que ele não fez a tarefa completa, passe a supervisioná-lo e orientá-lo. Se o paciente não conseguir após as suas orientações, auxilie-o na tarefa. E, ao final, se ele se mostrar incapaz de realizá-la, você pode fazer por ele. A mobilidade também tem um papel importante para a saúde do idoso, pois reduz o risco de infecções e trombose venosa, além de diminuir a sobrecarga do cuidador, então, procure estimulá-lo a andar e a se movimentar sempre que possível.



Ser curto e simples - Quando se comunicar com um idoso, faça-o com frases curtas e simples, ou seja, de muito fácil compreensão. Utilizar um vocabulário direto, evitando

expressões e eufemismos que podem apenas confundir o idoso. Para além disso, fazer apenas uma pergunta ou solicitação de cada vez.

Repetições, repetições, repetições - A comunicação com um idoso com perda de memória vai certamente ser de frases e perguntas repetidas. Embora possa ser frustrante para quem



está a ouvir, em vez de dizer "ainda agora acabei de te dizer", deve-se ter paciência, voltar a repetir a resposta ou a pergunta, de preferência igual ou muito parecido com a resposta anterior, para evitar confundir o idoso.



Como estabelecer a comunicação - A perda de memória pode afetar a comunicação verbal de um idoso, que pode ter dificuldade em expressar os seus pensamentos ou formular

frases completas e coerentes. Se a fala representa um obstáculo na comunicação com um idoso com déficite cognitivo, deve-se estabelecer a comunicação desta forma: estando atento à linguagem corporal e às expressões faciais, tanto do idoso como as suas; evitar movimentos bruscos e revirar os olhos; apontar para algum objeto pode facilitar a comunicação, por isso pedir ao idoso para fazer o mesmo, quando estiver com dificuldades em transmitir alguma ideia.

É muito comum que, com o passar do tempo, a família enfrente importantes conflitos entre seus membros, podendo chegar a rupturas em sua estrutura, devido aos excessos de cuidados com o indivíduo com Déficit Cognitivo. Nesse caso, é importante que todos os membros da família sejam envolvidos com os cuidados. A divisão de tarefas é uma alternativa possível e bastante funcional, porém é importante toda a família se dispor a essa estratégia.

8 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O Déficit Cognitivo não é uma doença, mas um termo geral que descreve a perda da função cerebral. Existem muitos tipos de demência, como a doença de Alzheimer, que é a forma mais comum. A **demência** é progressiva e inicia-se, quando as células do cérebro são danificadas. O cérebro é o órgão mais exigente do corpo e tem algumas necessidades dietéticas específicas. Não é de estranhar, portanto, que mantê-lo adequadamente alimentado favoreça mecanismos cognitivos e mnemônicos. Uma vez que as células não podem se comunicar umas com as outras, o corpo não pode funcionar corretamente. A nutrição adequada é importante para manter o corpo forte e saudável, assim como fornecer nutrientes essenciais para nosso cérebro funcionar bem. Assim, seguem alguns alimentos essenciais para prevenção de Déficit Cognitivo:

1. CÚRCUMA: A curcumina, presente na cúrcuma, é uma substância eficaz que remove placas de proteína no cérebro. As placas no cérebro contribuem para a degradação de células cerebrais e levam ao Déficit



Cognitivo.



2. AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM: Ele contém uma substância chamada oleocantal que ajuda a aumentar a produção de proteínas chaves e enzimas que ajudam a quebrar as placas beta-amiloide associadas com o **Déficit Cognitivo**.

3 FRUTAS VERMELHAS: Estas frutas contêm antocianina que protege o cérebro dos danos causados pelos radicais livres. Eles também têm propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes e contêm grande quantidade de vitaminas C e E.



4 ESPINAFRE: O espinafre é rico em um antioxidante chamado luteína, que contribui para proteger contra o declínio cognitivo. Comer alimentos ricos em vitamina B6 e folato (ambos encontrados no espinafre) pode ajudar a melhorar a sua memória de curto prazo e a capacidade mental.

5 BRÓCOLI: O brócoli contém dois nutrientes que podem ajudar a melhorar a função cerebral. A vitamina K ajuda a reforçar as capacidades cognitivas, e a colina contribui para melhorar a memória. Ele também inclui uma porção considerável de ácido fólico, que pode ajudar a evitar o déficit cognitivo.



cérebro.

6 NOZES: As nozes são repletas de anti-inflamatórios naturais e são uma fonte boa de ácido alfa-linolênico (ALA). Essa substância promove o fluxo de sangue, que, por sua vez, permite a entrega eficiente de oxigênio para o

7 PEIXES: Consumir uma média de três porções de peixes oleosos, tais como o salmão, sardinha e arenque, por semana, pode ajudar a reduzir em quase 50% o risco de déficit cognitivo. Isso ocorre, porque eles são ricos em ácidos graxos ômega 3, que ajuda o cérebro a ficar em forma.



8 VEGETAIS DE FOLHAS VERDES: Os vegetais, especialmente os de folhas verdes, como espinafre, couve e vegetais crucíferos, como brócolis e couve-flor, têm sido fortemente associados a níveis mais baixos de declínio cognitivo em idades avançadas, de acordo com um estudo na revista *Annals of Neurology*.

9 ÓLEO DE COCO EXTRA VIRGEM PRENSADO A FRIO: É um óleo saudável para o coração, que é livre de colesterol e gorduras trans e aumenta as cetonas. O óleo de coco tem sido mostrado para melhorar o uso da insulina pelo corpo, aumentar o HDL (colesterol bom), melhorar a função da tireoide e agir como um antioxidante e antibiótico natural.



A fisetina é uma substância que se encontra no morango, pêssego, uva, kiwi, tomate, maçã e também na cebola e espinafre. Sua função é estimular a formação de novas conexões entre os neurônios (ramificações) e fortalecê-las. Os alimentos deste grupo contêm substâncias que facilitam a comunicação entre os neurônios, aumentando também a capacidade de pensar, concentrar-se, aprender e memorizar. Abaixo, seguem alguns nutrientes e minerais importantes para o cérebro:

Zinco, Selênio, Ferro e Fósforo: Sais minerais que participam de inúmeras trocas elétricas e mantêm o cérebro acordado e ativo (elétrico). Presente em todas as sementes e grãos, em raízes e nas folhas verde-escuras, iogurtes.

Vitamina E: Poderosa ação antioxidante. Presente em todas as sementes e grãos, como também em óleos vegetais prensados a frio.

Vitamina C: Famosa ação antioxidante. Presente nas sementes frescas e cruas que foram pré-geminadas, assim como na maioria das frutas.

Vitaminas do complexo B: Regulam a transmissão de informações (as sinapses) entre os neurônios, presente nas sementes e nas fibras dos alimentos integrais e proteínas.

Bioflavonoides: São polifenóis com forte ação antioxidante. Além das sementes, são encontrados também no limão, nas frutas cítricas, na uva e nas folhas verde-escuras.

Colina: Participa da construção da membrana de novas células cerebrais e na reparação daquelas já lesadas. Presente na gema do ovo e em todas as sementes e grãos (predominância na soja), como também em óleos vegetais prensados a frio.

Acetil-colina: Um neurotransmissor fundamental para as funções de memorização no hipocampo. Presente na gema do ovo e em todas as sementes e grãos (predominância na soja), como também em óleos vegetais prensados a frio.

Fitosteróis: Estimulante poderoso do sistema de defesa do organismo, reduzindo proliferação de células tumorais, infecções e inflamações. Presente em todas as sementes e grãos, como também em óleos vegetais prensados a frio.

Fosfolipídeos (entre eles a Lecitina): Funcionam como um detergente, desengordurando todos os caminhos por onde passa. Além disso, participam na recuperação das estruturas do sistema nervoso e da memória. Presente em todas as sementes e grãos

Ômega-3: Funciona como um anti-inflamatório poderoso, evitando a morte dos neurônios. Existem somente três fontes: os peixes de águas frias e profundas e as sementes de linhaça e prímula.

(predominância na soja), como também em óleos vegetais prensados a frio.

Carboidratos: A glicose é a energia exclusiva do cérebro. Por isso, ficar muito tempo sem comer carboidratos diminui a atividade mental. Carboidratos complexos (pão, batata, grãos) são absorvidos mais lentamente, fornecendo energia de forma regular. Já o açúcar dos doces é absorvido tão rapidamente, que é armazenado como gordura, sem fornecer energia de modo constante.

Triptofano: Aminoácido que atua no sono e na performance cerebral. Pode ser encontrado no leite, no queijo branco, nas carnes magras e nas nozes.

Cafeína: É um potente estimulante do sistema nervoso central. Tem efeitos positivos, como aumento da disposição física e diminuição do sono. Em excesso, causa danos à memória. Café e chá verde.



REFERÊNCIAS

ARGIMON, I.I.L. *et al* - Gênero e escolaridade: estudo através do mini-exame do estado mental (MEEM) em idosos, 2012. Disponível:

<http://www.redalyc.org/pdf/1150/115028213012.pdf> . Acesso em 22 dezembro 2017.

BERTOLUCCI, P.H.F.; MINETT, T. S. C.; **Perda de memória e demência**. In: do PRADO, F.C.; RAMOS, J.; VALLE, J.R. Atualização terapêutica 2007. 23ª ed. São Paulo: Artes Médicas; 2007.

CORREIA, A.; FILIPE, J.; SANTOS, A.; GRAÇA, P. Nutrição e Doença de Alzheimer.

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa, 2015.

CARVALHO, F. C. R. Treino de memória episódica com idosos normais. [Dissertação];

Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2006.

Guia preventivo de déficit cognitivo para atenção primária à saúde

Autor: Mary Ellen Valois Da Mota Cândido – 2018.

HOLDERBAUM, C.S.; RINALDI, J.; BRANDÃO, L.; PARENTE, M.A.M.P. A intervenção cognitiva para pacientes portadores de demência do tipo Alzheimer. In: PARENTE, M.A.M.P. e colaboradores. *Cognição e Envelhecimento*. Porto Alegre: Artmed, 2006. cap.16.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira*. 2010.

MEIRELES VC; MATSUDA LM; COIMBRA JAH; MATHIAS TAF. Características dos idosos em área de abrangência do Programa Saúde da Família na região noroeste do Paraná: contribuições para a gestão do cuidado em enfermagem. *Saúde e sociedade*. 2007.

LASCA, V. B.; *Treinamento de memória no envelhecimento normal: um programa aplicado a idosos*. [Tese] Universidade Estadual de Campinas; São Paulo, 2003.

SOHLBERG, M. M., & MATEER, C. A. *Cognitive rehabilitation: an integrative neuropsychological approach*. New York: Guilford. 2001.

YASSUDA M.S.; BATISTONI S. S.T.; FORTES, A.G.; NERI, A.L. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. *Psicol. Refl. Crít.* 2006.

WILSON, B. A. (2009). *Memory rehabilitation: integrating theory and practice*. New York: Guilford.

WILSON, B. A. *Reabilitação da memória: integrando teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Revisão de Texto

Mary Ellen Valois
Kay Francis Vieira

Projeto Gráfico | Fotos da Capa

Gemierson Valois
Lisiane Dias
Maria Leticia Alves

Valois, Mary Ellen; Vieira, Kay Francis
Déficit Cognitivo: Um guia preventivo para idosos. João Pessoa,
2018.

23x16cm; 34p.



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Guia preventivo de déficit cognitivo para atenção primária à saúde

Autor: Mary Ellen Valois Da Mota Cândido – 2018.