

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa que afeta a memória, a capacidade de pensar, comunicar e realizar tarefas simples do dia a dia. É uma das doenças mais comuns da terceira idade e pode ser desafiadora tanto para o paciente quanto para sua família. Milhões de pessoas são afetadas pelo Alzheimer, seja como pacientes, cuidadores ou membros da família, por isso a conscientização sobre a doença é crucial para ajudar a romper o estigma e apoiar a procura por tratamentos e curas.

As causas exatas do Alzheimer ainda não são totalmente compreendidas, mas há fatores de risco que incluem idade avançada, histórico familiar da doença, lesões cerebrais, doenças cardiovasculares e fatores genéticos.

O público mais atingido pela doença de Alzheimer é geralmente composto por pessoas com idade acima de 65 anos, embora casos precoces também tenham sido relatados. Além disso, as mulheres são mais propensas a desenvolver a doença do que os homens.

Aqui estão 5 dicas para ajudar a prevenir o Alzheimer:

- Mantenha-se mentalmente ativo: Participar de atividades que desafiam o cérebro, como ler, jogar jogos de tabuleiro e aprender uma nova habilidade, pode ajudar a proteger contra o declínio cognitivo.
- Tenha uma dieta saudável: Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e verduras, podem ajudar a proteger o cérebro de danos.
- Pratique atividades físicas: Exercícios regularmente podem ajudar a melhorar a saúde do coração e do cérebro.
- Priorize uma boa noite de sono: Dormir o suficiente é importante para a saúde do cérebro e pode ajudar a prevenir o declínio cognitivo.
- Mantenha conexões sociais fortes: Manter relações saudáveis e participar de atividades sociais pode ajudar a proteger contra o declínio cognitivo e melhorar o bem-estar emocional.

Em resumo, o Alzheimer é uma doença debilitante que pode ser prevenida através de estilo de vida saudável. A prevenção começa agora, cuide-se hoje para viver melhor amanhã!

Fonte: [Infraprev](#), em 07.02.2023.