

**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023**  
**TURMA: 9A**

**A RELAÇÃO DO ESTILO DE VIDA E AS DOENÇAS**  
**NEUROLÓGICAS**

Aluno: Felipe Fernandes César  
Orientador: Mikaela Stutil

**Porto Alegre/RS**  
**2023**

# SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
Justificativa	1.1
Objetivo	1.2
2. METODOLOGIA	2
3. RESULTADOS	3
4. CONCLUSÃO	4
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	5

# 1. INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida nos permite desfrutar por mais tempo da companhia de pessoas queridas, como pais, mães e tios. Sendo o estado de saúde determinante para o bem-estar e para a convivência com familiares, a Organização Mundial de Saúde (1946) define a saúde como característica inerente ao bem-estar físico, mental e social dos indivíduos e não apenas à ausência de doença.

Podemos definir também que o indivíduo tem saúde se suas condições de moradia, lazer, alimentação, educação, renda, meio ambiente, locomoção, acesso a serviços básicos de saúde e saneamento, entre outros estão preservados.

Percebe-se um aumento de doenças neurológicas e neurodegenerativas na população idosa. De uma forma geral, pessoas mais velhas possuem limitações pelo próprio processo de envelhecimento, porém, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pessoas acima de 60 anos somam mais de 29 milhões de indivíduos, sendo aproximadamente 2 milhões com algum tipo de demência e estima-se que 40 a 60% delas seja Alzheimer.

Nesse sentido, doença neurodegenerativa é um termo abrangente para uma série de doenças que afetam os neurônios do cérebro, que são unidades do sistema nervoso. Os neurônios não se reproduzem nem são substituídos, por isso as doenças neurodegenerativas são incuráveis e debilitantes devido à morte dos neurônios. São alguns exemplos desse tipo de enfermidade: doença de Alzheimer, doença de Parkinson, esclerose múltipla, esclerose lateral amiotrófica, doença de Huntington.

O portador de Alzheimer necessita de cuidados especiais, o que, muitas vezes, mobiliza os familiares, pois ele necessita de dedicação de tempo para os seus cuidados de forma integral, já que o portador não consegue, em determinados estágios, gerir suas próprias ações e atividades corriqueiras do dia a dia. Portanto, cuidados especializados podem melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Segundo o Ministério da Saúde, "No Brasil, centros de referência do Sistema Único de Saúde (SUS, 2021) oferecem tratamento multidisciplinar integral e gratuito para pacientes com Alzheimer, além de medicamentos que ajudam a retardar a evolução dos sintomas."

O Alzheimer, bem como a demência, é uma doença que está tendo um grande aumento nos últimos anos, interferindo gravemente na vida de seus

portadores e seus entes mais próximos. Atualmente, cada vez mais, tem-se estudado formas de prevenção do Alzheimer e outras doenças mentais.

A prática de atividade física pode ser fundamental para prevenção de doenças na velhice. Segundo a OMS, a prática regular de atividade física é considerada eficaz para tratamento de ansiedade e depressão (OMS, 2021).

Há décadas, a atividade física no envelhecimento vem sendo foco de pesquisas para uma terceira idade mais saudável e bem-sucedida no âmbito físico, social e mental.

Os exercícios físicos permitem a liberação de hormônios neurotransmissores como serotonina, dopamina, endorfina, regulação dos níveis de cortisol e aumento da melatonina (SALES, MORAES, FREIRE, 2022). Descobertas quanto a um hormônio liberado pelos músculos durante o exercício físico mostram que ele pode ser determinante para reverter ou minimizar as falhas na memória causadas pelo Alzheimer, além de interferir na progressão da doença (FIOCRUZ, 2023).

Desde criança, deveríamos introduzir na rotina diária hábitos saudáveis que devem ser mantidos por toda a vida, assim, o envelhecimento se tornaria mais simples e com probabilidade de ocasionar menos problemas de saúde ou doenças para o indivíduo (Ministério da Saúde, 2020). Isso, porque, a partir dos 40 anos, o organismo vai se tornando mais lento em suas reações, ocorrendo uma diminuição da capacidade funcional, e, se houver, desde cedo, uma preocupação com a saúde do corpo, pode-se evitar doenças possivelmente irreversíveis na velhice.

## **1.1 Justificativa**

O tema apresentado justifica-se pelo aumento significativo de doenças neurológicas em idosos, como demência, Parkinson e Alzheimer. Sabemos que a idade avançada, a hereditariedade, a depressão e os outros traumas psicológicos e também os traumas físicos são alguns fatores de risco para essas doenças, porém, cada vez mais, a adequação de estilo de vida, como não tabagismo, prática contínua de exercícios físicos, alimentação saudável, manutenção contínua de um cérebro ativo, a partir de atividades, como: ler, fazer jogos de lógica, aprender um novo idioma, etc., diminuição do estresse, controle de doenças crônicas, como

diabete, hipertensão, obesidade, entre outros, são apontados como importantes agentes para a prevenção de doenças neurológicas. A partir do exposto, o trabalho busca chamar atenção para a preocupação precoce dos indivíduos quanto à prevenção de doenças futuras, já que, muitas vezes, hábitos saudáveis são deixados de lado devido à falta de tempo e de manutenção de práticas saudáveis para saúde e bem-estar geral.

## **1.2 Objetivo**

Relacionar estilo de vida com aparecimento de doenças neurodegenerativas na velhice, bem como sua prevenção.

### **1.2.1 Objetivos específicos**

- Conscientizar sobre a importância da prática de exercícios físicos.
- Esclarecer uma estratégia para uma qualidade de vida na velhice.
- Compreender mais a fundo as doenças neurodegenerativas da velhice.

## **2. METODOLOGIA**

Revisão da literatura de artigos que apresentam uma base de informações referentes ao tema, para referenciar dados publicados em sites com base nos assuntos pesquisados, como Alzheimer, modo de vida, entre outros. Além disso, pesquisas realizadas no Google Acadêmico, em revistas científicas, notícias do Google. Foi realizada pesquisa na internet por palavras e frases como: doenças degenerativas, doenças neurodegenerativas, saúde na velhice, atividade física e Alzheimer, prevenção de doenças do idoso, qualidade de vida na terceira idade.

critérios de exclusão

## **3. RESULTADOS**

Com essa pesquisa foi constatado que é de extrema importância que as pessoas, ainda jovem, façam um planejamento de cuidados para terceira idade, a

fim de prevenir Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas, melhorando a qualidade de vida futura, com uma alimentação saudável e adequada às suas necessidades e a prática contínua de exercícios como estratégia de melhora ou manutenção da qualidade de vida futura.

Nas doenças neurológicas, quem mais sofre são as pessoas do convívio do idoso com demência, pois eles, cada vez menos, vão se lembrando das pessoas próximas, uma vez que o esquecimento se torna notório e incontrolável, além de ser habitual esquecer informações novas. Contar repetidamente a mesma história, perguntar várias vezes o mesmo, esquecer de comer, ou, até mesmo, esquecer seu próprio nome são situações corriqueiras enfrentadas pelas pessoas que sofrem dessa patologia (ALAMEDA NOGUEIRA, 2022).

Ainda podemos destacar perda de memória, desorientação, comportamentos inapropriados, dificuldade em realizar tarefas do cotidiano, mudança de comportamentos e personalidade, entre outros. No Brasil, cerca de 1,2 milhões de pessoas têm alguma doença neurológica, e 100 mil novos casos são diagnosticados todo ano, sendo de 40 a 60% só de Alzheimer, e, no mundo, estima-se que 55 milhões de pessoas possuem essa doença, e a cada 7 entre 10 possuem algum tipo de demência (OMS 2022).

Este estudo confirma que os jovens são também muito importantes no planejamento dos cuidados aos idosos, pois pode ajudar a prevenir a doença de Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas, além de melhorar a sua qualidade de vida no futuro.

#### **4. Conclusão**

O Alzheimer se apresenta como uma doença difícil de ser tratada e diagnosticada. Com o envelhecimento da população, estima-se que haverá mais idosos com doenças neurológicas, porém, ao mesmo tempo que a população envelhece, estudos científicos estão sendo desenvolvidos para se chegar à cura ou ao tratamento mais eficaz dessas doenças.

Sabe-se que o estilo de vida desde a juventude é determinante para a manutenção ou para a promoção da saúde, assim, alimentar-se de forma adequada, exercitar o corpo e a mente são algumas formas de prevenção de doenças neurológicas na terceira idade.

Precisa-se conhecer mais sobre as causas do Alzheimer, fazer a prevenção e adequar cuidadores e familiares para o manejo de pessoas em que as doenças limitantes já estão instaladas para promover qualidade de vida aos doentes.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[http://www.uesc.br/editora/livrosdigitais2015/conhecendo\\_alzheimer.pdf](http://www.uesc.br/editora/livrosdigitais2015/conhecendo_alzheimer.pdf)

D'ALENCAR et al. conhecendo a doença alzheimer 2003

<https://sbgg.org.br/em-dia-mundial-do-alzheimer-dados-ainda-sao-subestimados-apesar-de-avancos-no-diagnostico-e-tratamento-da-doenca/#:~:text=Apenas%20no%20Brasil%2C%20onde%20hoje,delas%20s%C3%A3o%20do%20tipo%20Alzheimer.>

SBGG Postado em 2019

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/alzheimer>

SUS Postado em 2021

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/29992/5/Atividade%20f%C3%ADsica%20e%20sa%C3%BAde%20mental%20para%20idosos.pdf>

SALES, et al. Postado em 2022

Mateus Naassom de Sales, Ismar Pio de Moraes Filho, Andreza Dayane França Freire Acessado em 13/04/2023

(Ministério da saúde 2020)

<https://bvsmis.saude.gov.br/envelhecimento-saudavel/>

<https://portal.fiocruz.br/>

Fio Cruz. 2023

<https://www.todamateria.com.br/doencas-degenerativas/#:~:text=As%20doen%C3%A7as%20degenerativas%20s%C3%A3o%20aquelas,de%20c%C3%A9lulas%20tecidos%20e%20%C3%B3rg%C3%A3os.>

[https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/sites/16/2018/04/24100926/Dossie\\_2015\\_Neurodegenerativas.pdf](https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/sites/16/2018/04/24100926/Dossie_2015_Neurodegenerativas.pdf)

Gulkebian Descobrir e maratona da saúde

<https://bvsmms.saude.gov.br/conhecer-a-demencia-conhecer-o-alzheimer-o-poder-do-conhecimento-setembro-mes-mundial-do-alzheimer/#:~:text=No%20Brasil%2C%20cerca%20de%201,a%2050%20milh%C3%B5es%20de%20pessoas.>

acessado em 13/04/2023 Feito por: Alzheimer's Association – Brasil Alzheimer Disease International Associação Brasileira de Alzheimer Brazilian Institute of Neuroscience and Neurotechnology – Brainn/Unicamp

[O que é uma doença neurodegenerativa? - JPND Neurodegenerative Disease Research \(neurodegeneration.research.eu\)](#)

JPND. Postado em 2022

[Pich, Patricia Cristina, et al. "Avaliação do trânsito intestinal em relação ao estilo de vida em idosos de um clube de terceira idade." \*Journal of Health Sciences\* 15.3 \(2013\)](#)

NOGUEIRA. Postado em 2022

### [\*\*Os 7 estágios da doença de Alzheimer - Blog Clínica Jequitibá Saúde Mental \(saudementalatibaia.com.br\)\*\*](#)

OMS. Postado em 2022

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-09/dia-mundial-do-alzheimer-alerta-para-aumento-de-casos-no-mundo>

GANDRA. Alana Gandra. Postado em 2022