



SAÚDE&BEM-ESTAR

SAÚDE MENTAL

DESPORTO | VÁRIOS BENEFÍCIOS

Um estilo de vida saudável associado à prática regular de atividade física "permite evitar ou controlar vários fatores, como a hipertensão arterial, diabetes, obesidade, doença cardíaca e depressão, que estão diretamente implicados no risco de aparecimento de demência", diz José Vale.

NEUROLOGIA

COMBATE À DE

PREVENÇÃO DEVE SER FEITA A PARTIR DOS 40 ANOS

BENEFÍCIO • Prática regular de atividade física permite eliminar ou controlar vários fatores associados a estas doenças

CLÁUDIA MACHADO

É já indiscutível que a prática de exercício físico tem como benefício a redução do risco de demência. Esta certeza "tem como base um grande número de estudos científicos", que mostram como um estilo de vida saudável e a prática de desporto permitem evitar ou controlar vários fatores de risco. A medicina e a ciência dizem-nos como prevenir, mas também quando começar.

"Sabemos que as alterações cerebrais que levam à demência antecedem em 5 a 10 anos o aparecimento dos primeiros sintomas da doença. Este facto leva a que todas estas medidas preventivas devam ser desenvolvidas a partir da 4ª ou 5ª década

QUANTO MELHOR FOR A CONDIÇÃO FÍSICA, MENOR É O RISCO DE DEMÊNCIA

de vida, explica ao CM José Vale, médico neurologista.

E todas estas medidas dizem respeito, além do exercício, à manutenção de um estilo de vida saudável: "não fumar, reduzir o consumo de bebidas alcoólicas, preferir uma dieta mediterrânea e controlar eventuais problemas cardiovasculares", indica o especialista. A este 'cocktail' de saúde deve ser acrescentada "a atividade intelectual empenhada e o envolvimento social".

"Alguns estudos mostram até a existência de um 'efeito de dose' relativamente à prática do exercício e o risco de demência: Quanto melhor a condição física, menor é o risco. Estes princípios são aplicáveis de igual modo a homens e mulheres", conclui o neurologista. •



A demência está ligada ao envelhecimento, mas há formas de minimizar os riscos da doença

SAIBA MAIS

1901

Foi o ano em que o médico psiquiatra alemão Alois Alzheimer descreveu o primeiro caso da doença que viria a ser denominada doença de Alzheimer.

Demência mais frequente

A doença de Alzheimer é o tipo de demência mais comum, manifestando-se de forma progressiva e degenerativa. O doente vai perdendo funções e capacidades com a evolução do problema, sendo esta doença reconhecida sobretudo pela perda de memória. •

TREMORES IDENTIFICAM DOENÇA DE PARKINSON

Entre as demências mais reconhecidas está a doença de Parkinson, devido ao sintoma mais visível: os tremores. Também se caracteriza pela rigidez dos membros e articulações e problemas na fala. •

ATENÇÃO A SINTOMAS COMO A APATIA

A demência manifesta-se com sintomas por vezes vagos e subtis. O diagnóstico pode não ser óbvio, de imediato, mas há sinais a ter em atenção: apatia, confusão, perda de memória e isolamento. •

CONSELHO DA SEMANA

Além da prática de atividade física de forma regular, a alteração dos hábitos alimentares é outro veículo com um papel de destaque na estrada a percorrer para uma vida mais saudável e com menor risco de demência. Deve ser favorecida a dieta de base mediterrânica: "Um regime hipocalórico, à base de cereais, de legumes, de peixe e de fruta", refere José Vale, médico especialista em Neurologia. •

DISCURSO DIRETO

José Vale Coord. Neurologia Hosp. Lusíadas Lisboa

"ENTRE 160 A 180 MIL CASOS EM PORTUGAL"

CM - Qual é a faixa etária com mais diagnósticos?

José Vale - As demências manifestam-se habitualmente depois dos 65 anos e sua prevalência aumenta exponencialmente com a idade, duplicando a cada cinco anos. Aos 90 anos, mais de 50% das pessoas são afetadas.

- Qual o 'retrato' que pode ser feito deste tipo de doenças?

- De acordo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que o total de doentes a nível mundial ultrapasse os 25 milhões, prevendo-se que este número triplique até 2050. Em Portugal, o número de pessoas com demência rondará os 160 mil a 180 mil e destes, 50 a 70% têm Alzheimer. •



ALZHEIMER | MAIS COMUM NAS MULHERES

A doença de Alzheimer, que é a causa mais comum de demência, tem uma prevalência "um pouco maior nas mulheres, desconhecendo-se ainda quais as razões que conduzem a este fenómeno", refere o médico neurologista. As alterações hormonais na pós-menopausa são um dos fatores em discussão.



DIAGNÓSTICO | MELHORIAS

Múltiplos estudos mostram que, mesmo nas pessoas que apresentam sinais ligeiros de deterioração intelectual, a atividade de física tem um efeito positivo na memória e em outras funções cognitivas", conclui José Vale.

+ SAÚDE COM O CM

Os leitores do Correio da Manhã pediram e têm acesso a mais informação credível e de qualidade sobre saúde. Todas as semanas,

aos sábados e domingos, publicamos duas páginas com temas atuais, casos, conselhos de especialistas e informação concisa.

MÊNENCIA

SAÚDE E BEMESTAR

Caminhadas, jardinagem ou dança ajudam a prevenir

“Não há uma recomendação específica quanto ao tipo de exercício para a prevenção da demência”, explica ao CM José Vale, coordenador da Unidade de Neurologia do Hospital Lusíadas Lisboa. Mas, segundo o especialista, “importa que a atividade física seja aeróbica, do agrado de cada um e desenvolvida a um ritmo adequado à sua condição física”.

estilo de vida saudável, reduzindo o risco de demência, “preferem-se atividades que aumentem um pouco a frequência cardíaca e que levem a respirações mais profundas”.

As desculpas que passam pela falta de tempo caem assim por terra, pois “este tipo de exercício é facilmente enquadrável mesmo nas atividades do dia a dia como caminhar, nadar, dançar ou mesmo fazer jardi-

nagem”, garante o médico neurologista.

A prática de desporto deve manter-se constante. “É mais importante para o condicionamento físico que o exercício seja praticado com regularidade, sugerindo-se a prática deste tipo de exercícios durante 30 minutos por dia, e que pode ser repartida em dois períodos de 15 minutos, cinco dias por semana”, conclui.



- 1 Fazer jardinagem é uma atividade aconselhada para prevenir o surgimento de problemas relacionados com a demência
- 2 Dançar é, para além de uma atividade social, uma forma de fazer exercício físico sem grande esforço
- 3 A realização de caminhadas, só ou com companhia, pode ser adaptada à condição física de cada pessoa - e não tem custos financeiros



FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE CARDIOLOGIA

CONSELHOS PARA O CORAÇÃO

Alguns pequenos cuidados para poder torcer por Portugal de uma forma saudável



POR ELSA FELICIANO, ASS. NUTRIÇÃO

ESTAMOS EM PLENO MUNDIAL DE FUTEBOL, E COMO POVO SOCIÁVEL QUE SOMOS, ORGANIZAMO-NOS EM FAMÍLIA OU COM AMIGOS PARA VER PORTUGAL JOGAR, E TORCER PARA QUE GANHE.

Claro que tudo isto 'obriga' a umas comidinhas e bebidas para entreter! Como o evento dura um mês, não temos desculpa para dizer que foi só "num dia de festa", pelo que sugiro alguns cuidados para comer e beber com alegria, mas de forma mais equilibrada! 1- Não se esqueça dos legumes! As saladas são uma opção deli-

ciosa. Podemos fazer várias, misturando diferentes legumes e até adicionando queijo, ovo, atum, camarões, fruta ou outro alimento. 2- Evite os fritos: podemos fazer vários petiscos sem recorrer a este método de confeção. 3- Não abuse de alimentos pré-confeccionados, geralmente mais ricos em sal e gordura. 4- Mantenha-se bem hidratado: as águas aromatizadas com fruta, ervas aromáticas ou especiarias, com ou sem gelo, estão na moda e são uma excelente opção. Pequenos cuidados no dia a dia podem ajudar-nos a ir mais longe.

INEM

PRIMEIROS SOCORROS

O INEM deixa-lhe alguns conselhos para prevenção das várias situações que podem surgir durante o período de calor

Tenha atenção ao perigo de afogamento:

Todos os anos há registo de afogamentos. Tenha especial atenção: junto a qualquer local com água vigie atentamente as crianças. Utilize boias e braçadeiras adaptadas à idade das crianças e ensine-as a nadar o mais cedo possível; opte por praias vigiadas e não mergulhe em locais desconhecidos; respeite as cores das bandeiras nas zonas balneares e siga as indicações dos nadadores-salvadores. A permanência demasiado tempo na água pode provocar hipotermia, normalmente ligeira. Sintomas: arrepios de frio, lábios e/ou pele ligeiramente arroxeados. Se tal acontecer, obrigue a criança a sair da água, retire as roupas molhadas, seque-a, coloque-a num local abrigado do vento e proteja-a com uma toalha seca.

Cuidados ao passar férias fora de casa:

Quando passar férias fora de casa tenha em atenção que está num ambiente que lhe pode ser estranho, devendo ter em consideração alguns aspetos importantes, tais como: efetuar uma inspeção ao local onde se encontra, tendo em atenção a localização de escadas, tomadas elétricas e zonas de armazenamento de produtos que possam apresentar riscos para as crianças; ter especial atenção aos espaços exteriores, identificando situações de perigo potencial. Ao praticar desportos utilize equipamento de proteção adequado. Procure que a prática desportiva ocorra fora das horas de maior calor. Faça churrasco em locais apropriados e de forma a evitar incêndios.