



Quanta animação, papai! Estou vendo que as atividades físicas estão te fazendo bem.

Sim, querida. Tenho me sentido muito bem, mais disposto e um tanto animado.



Agora que já começamos a melhorar nossa qualidade de vida, que tal adotarmos outros hábitos saudáveis?

Quais hábitos?



Que tal começar melhorando a alimentação?



Aderir uma dieta mediterrânea (pobre em carnes e laticínios, rica em frutas, vegetais, legumes, cereais e peixes) pode reduzir em até 48% o risco de desenvolver Doença de Alzheimer.

SCARMEAS, N. et al. (2009)



Também seria legal que diminuíssemos o tempo gasto em comportamento sedentário! Xô preguiça!

HEHEHEHEH!

MAASAKKERS, C. et al. (2021)



Este comportamento está relacionado a diminuição de uma importante área do cérebro associada à memória.

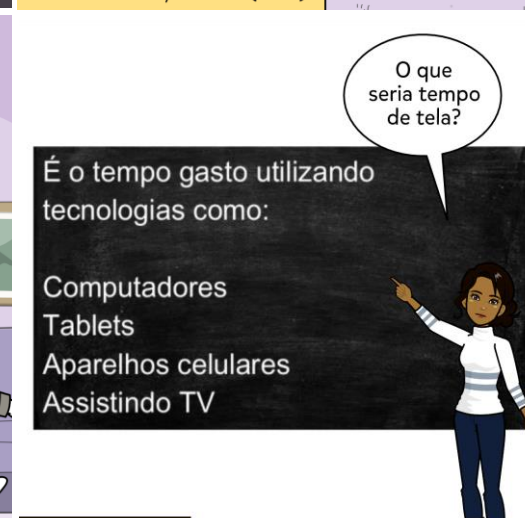
Ai, meu Deus!

MAASAKKERS, C. et al. (2021)



Podemos começar reduzindo o tempo de tela. Que tal?

SHIUE, I. (2016); FIRTH, J. et al. (2019)

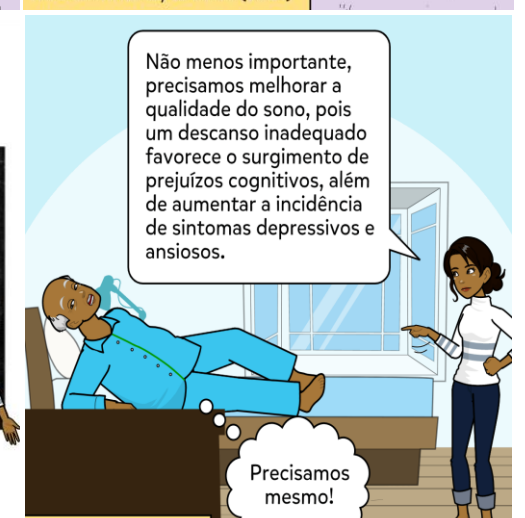


É o tempo gasto utilizando tecnologias como:

- Computadores
- Tablets
- Aparelhos celulares
- Assistindo TV

O que seria tempo de tela?

SHIUE, I. (2016)



Não menos importante, precisamos melhorar a qualidade do sono, pois um descanso inadequado favorece o surgimento de prejuízos cognitivos, além de aumentar a incidência de sintomas depressivos e ansiosos.

Precisamos mesmo!

SHI, L. et al. (2018)



Uma outra coisa, papai. Muitos estudos reforçam o papel fundamental de uma boa rede de amigos.

LARA, E. et al. (2019)



Você acha que é importante eu falar com meus amigos e familiares?

Eu acho super importante!



Olha, seu celular já está tocando.

Quem deve ser? Já vou contar todas as nossas idéias.

Continua...

Referências:

FIRTH, Joseph et al. The Lancet Psychiatry Commission: a blueprint for protecting physical health in people with mental illness. *The Lancet Psychiatry*, v. 6, n. 8, p. 675-712, 2019.

LARA, Elvira et al. Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing research reviews*, v. 52, p. 7-16, 2019.

MAASAKKERS, Carljin et al. Hemodynamic and structural brain measures in high and low sedentary older adults. *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism*, p. 0271678X211009382, 2021.

MONTERO-ODASSO, Manuel et al. CCCDTD5 recommendations on early non cognitive markers of dementia: A Canadian consensus. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, v. 6, n. 1, p. e12068, 2020. Health Organization; 2020.

SCARMEAS, Nikolaos et al. Mediterranean diet and mild cognitive impairment. *Archives of neurology*, v. 66, n. 2, p. 216-225, 2009.

SHIUE, Ivy. Modeling indoor TV/screen viewing and adult physical and mental health: Health Survey for England, 2012. *Environmental Science and Pollution Research*, v. 23, n. 12, p. 11708-11715, 2016.

SHI, Le et al. Sleep disturbances increase the risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, v. 40, p. 4-16, 2018.



Este material foi desenvolvido pelo aluno PAULO ROBERTO FERREIRA N. DUMAS, com apoio do programa da FAPERJ do EDITAL-E-15/2019 - bolsa TCT - E-26/010.002421/2019 - CONTEMPLADOS Redes de Pesquisa em Saúde no RJ - 2019, coordenado pelo Prof. Sergio Ferreira. O projeto faz parte da pesquisa intitulada "Resposta funcional, cognitiva, hormonal e de fatores tróficos em idosos com declínio cognitivo e demência a um programa com realidade virtual."



APOIO TÉCNICO

FICHA TÉCNICA

Equipe:

Creso Almeida
Evelin Araujo
Juliana Dias de Lima
Tatiana Vasconcelos
Heitor Silveira
Andrea Camaz Deslandes

Direção: Heitor Silveira
Edição: Paulo Dumas
Imagem: Pixton/Jamboard
Revisão: Juliana Dias/Creso Almeida
Orientadora: Andrea Camaz Deslandes