

## **PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS COM ALZHEIMER: DISCUTIR INTERVENÇÕES E ABORDAGENS NÃO FARMACOLÓGICAS.**

Rebeca Luna Tavares <sup>1</sup>  
Marta Maria de Oliveira Caxias <sup>2</sup>  
Thayla Aguiar de Melo <sup>3</sup>  
Julyanna Jacinto de Arruda Mota <sup>4</sup>  
Deborah Drummond Vieira de Melo Estelita <sup>5</sup>  
Audevane Matias Barbosa <sup>6</sup>

### **INTRODUÇÃO**

A elevação da expectativa de vida é um fenômeno que tem sido notado nos últimos anos e, em decorrência disso, observa-se a ênfase em algumas condições patológicas associadas ao envelhecimento, tais como demências e distúrbios neuropsiquiátricos.

A Doença de Alzheimer (DA) é um distúrbio neurodegenerativo caracterizado por acúmulo de placas amiloides extra neuronais e emaranhados neuro fibrilares intraneuronais (CARAMELLI, Paulo et al, 2022). Além disto, ocorrem perda de neurônios colinérgicos no núcleo basal de Meynert e da superfície ventral do prosencéfalo basal, diminuição da concentração de substância cinzenta no córtex pré-frontal (região cerebral que desempenha papel nas funções executivas), giro do cíngulo e do lóbulo parietal inferior (KAMADA, Márcio et al, 2018).

No Brasil, a prevalência das demências é de 7,1% em pessoas com mais de 65 anos de idade e, destes, 54,15% foram diagnosticados com doença de Alzheimer (DA) e 14,4% com demência mista (DA e demência vascular) (CARAMELLI, Paulo et al, 2022). Diante desse contexto, é evidente a relevância da promoção da saúde para indivíduos diagnosticados com doença de Alzheimer, no reconhecimento de sintomas iniciais como colapso de memória, dificuldade para realizar atividades básicas do cotidiano, e retardo de sintomas graves como perda completa da memória e do reconhecimento de entes queridos, o que leva à perda de autonomia pelo paciente e prejudica suas Atividades de Vida Diárias (AVDs).

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Medicina pela Faculdade Integrada Tiradentes- FITS, rebecatavaresgat@outlook.com;

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Medicina pela Faculdade Integrada Tiradentes- FITS marthaoliveira93@gmail.com;

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Medicina pela Faculdade Integrada Tiradentes- FITS,thaylaaguiar@gmail.com;

<sup>4</sup> Graduando do Curso de Medicina pela Faculdade Integrada Tiradentes- FITS, julyanna.jacinto@soufits.com.br;

<sup>5</sup> Graduando do Curso de Medicina pela Faculdade Integrada Tiradentes- FITS, deborah.estelita@hotmail.com;

<sup>6</sup> Professor orientador: Especialista em Docência para Educação pelo Instituto Federal de Pernambuco - IFPE, audivanematias@yahoo.com.br.

Desse modo, o objetivo desse estudo é analisar acerca das intervenções não farmacológicas na pessoa idosa com Alzheimer e a importância de tais práticas no estilo de vida destes.

Diante desse contexto, com o objetivo de aprofundar de maneira eficaz no tema, realizou-se uma análise bibliográfica, utilizando artigos recentes dos últimos 5 anos provenientes de fontes confiáveis. Essa abordagem visa a elaboração de um trabalho abrangente e de alta qualidade, com a perspectiva de contribuir para o conhecimento de toda população.

Assim, o presente estudo discorre sobre os benefícios gerados na promoção do cuidado dos pacientes com DA, corroborando para realização das atividades de vida diária e para uma vida mais digna.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

A metodologia utilizada foi do tipo revisão bibliográfica. Para coleta das informações foram utilizadas as bases de dados SCIELO, BVS e GOOGLE ACADÊMICO utilizando os descritores “Doença de Alzheimer”, “Saúde do idoso” e “Estilo de vida”, conforme DeCS, fazendo o cruzamento dos descritores a partir do uso do operador BOOLEANO “AND”, priorizando artigos publicados entre 2018 a 2023 nos idiomas português e inglês, e a partir de sua análise na íntegra, foram selecionados 10 artigos que contribuíram para a elaboração descritiva deste trabalho.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

O envelhecimento populacional correlaciona-se a um aumento das doenças neurodegenerativas, como a DA, que apresenta abordagem terapêutica farmacológica pouco eficaz em sua evolução clínica, cursando com perda cognitiva e distúrbios neuropsiquiátricos (QAISAR, Rizwan et al.). Diante disso, nota-se que aumenta a busca por terapias não farmacológicas com a finalidade de atenuar os sintomas deletérios da DA, proporcionando ao idoso maior perspectiva de vida e longevidade.

A prática diária de exercício físico beneficia a saúde dos pacientes com DA, incluindo sua forma de acometimento precoce, sendo usada como terapia complementar, o que aumenta a autonomia do paciente e reduz a sobrecarga dos cuidadores e o risco de institucionalização precoce. Sendo assim, segundo (KAMADA, Márcio et al, 2018), o exercício possui um efeito neuroprotetor sobre a função cognitiva, por provocar uma redistribuição do fluxo sanguíneo

cerebral; uma ação antioxidante de enzimas de reparação e citocinas pró-inflamatórias, que promovem a neurogênese e angiogênese; e um aumento do metabolismo e da síntese de neurotransmissores.

Considerando as informações apresentadas anteriormente, é pertinente aprofundar a investigação sobre os benefícios das atividades físicas diárias e outras terapias ocupacionais no dia a dia do idoso, uma vez que pode contribuir substancialmente para o tratamento da pessoa idosa com Alzheimer, algo que tem implicações substanciais na qualidade de vida da parcela mais idosa da população.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atividade física regular e supervisionada por 6 meses foi responsável por diminuir a frequência de distúrbios do sono nos casos de DA leve e moderada, visto que a alteração do ritmo circadiano e a fragmentação do sono são duas das mais frequentes causas de institucionalização (BOSSERS, Willem JR et al, 2025). Dessa maneira, fica evidente que o exercício físico atuar na abordagem de alterações do sono e atenuar esta sintomatologia.

A terapia de Estimulação Cognitiva (CST) demonstrou importantes contribuições no tocante ao idoso com DA para estimular a linguagem, a memória, as funções executivas; aprovado pela Alzheimer's International Association.

Segundo as pesquisas realizadas por (HERNANDEZ, Salma Stéphanie Soleman et al, 2011) envolvendo pacientes com DA sedentários e outros que participavam de um programa de atividade física sistematizado, e observaram a manutenção das funções cognitivas e a melhora do equilíbrio. Houve, conseqüentemente, a redução da prevalência de quedas nos pacientes que realizavam exercício físico. Desse modo, fica evidente a correlação da maior autonomia e exercício físico na população idosa.

As alterações de sinapses estão presentes na DA, havendo relação entre o grau de perda sináptica e a gravidade do declínio cognitivo, pela redução do número de sinapses, principalmente nos córtices de associação e no hipocampo (BROWN, Samantha Rachael, et al 2019). Na atividade física contínua em modelos animais em uma roda de corrida para 4 e outra para 24 semanas, ficou demonstrada a melhora nas propriedades sinápticas do hipocampo, sendo plausível a indicação de exercícios físicos regulares para otimização da cognição em pacientes com DA (KAMADA, Márcio et al, 2018).

Em estudo realizado na Califórnia, avaliou-se o efeito da caminhada, analisando variáveis como tempo e intensidade, na melhora de distúrbios neuropsiquiátricos, função

cognitiva e estado de humor, acompanhando os pacientes por 1 ano. Os efeitos das caminhadas foram dose-dependentes, mostrando que o exercício aeróbico aumenta a demanda de oxigênio e trabalha grandes grupos musculares por um período estendido, o que resulta em mudanças cerebrais benéficas, tanto estruturalmente como funcionalmente. Já o sedentarismo associa-se aos declínios funcional e cognitivo e à perda de vigor, assim como aumento das alterações de humor (raiva, confusão, depressão e fadiga). Nesse hiato, percebe-se que o acompanhamento com profissionais de saúde do tratamento da pessoa idosa com DA, configura-se importante para moldar realidades problemáticas e proporcionar uma vida mais digna para os mesmos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, constata-se uma evidente relação entre Doença de Alzheimer e intervenções não farmacológicas. Isso pôde ser comprovado por meio da leitura e análise de diversos artigos originais examinados na elaboração da revisão da literatura. Dentro dessa abordagem, este campo de estudo ganha significativa relevância, dado que o processo de envelhecimento está em ascensão, exigindo uma análise mais cuidadosa das questões de saúde, sobretudo aquelas relacionadas à população idosa.

Ademais, dentre as opções terapêuticas não farmacológicas, a prática de exercícios físicos emerge como uma modalidade que tem apresentado resultados promissores na preservação e/ou aprimoramento cognitivo, funcional e físico desses pacientes. Destacam-se as atividades aeróbicas sistematizadas, as quais promovem o aumento do fluxo sanguíneo e a neurogênese, além de reduzirem o estresse oxidativo, e possivelmente, contribuem para a diminuição das placas amiloides. Nesse sentido, urge a realização de estudos adicionais sobre o tema, dada sua importância e o impacto benéfico potencial na qualidade de vida dos pacientes com Doença de Alzheimer (DA) e seus familiares e cuidadores, bem como na possibilidade de uma redução futura dos gastos públicos associados a esses pacientes.

**Palavras-chave:** Doença de Alzheimer, Saúde do idoso e Estilo de vida.

## REFERÊNCIAS

CARAMELLI, Paulo et al. Tratamento da demência: recomendações do Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia. *Dementia & Neuropsychologia*, v. 16, p. 88-100, 2022.

KAMADA, Márcio et al. Correlação entre exercício físico e qualidade de vida em pacientes com doença de Alzheimer. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 16, n. 2, p. 119-122, 2018.

KERCHE, Estefania; SILVA, Luiza; COSTA, Robem. Contribuições da musicoterapia em pacientes com o diagnóstico de Alzheimer. 2022.

QAISAR, Rizwan et al. The quality of life in Alzheimer's disease is not associated with handgrip strength but with activities of daily living—a composite study from 28 European countries. **BMC geriatrics**, v. 23, n. 1, p. 536, 2023.

STONER, Charlotte R.; ORRELL, Martin; SPECTOR, Aimee. The psychometric properties of the control, autonomy, self-realisation and pleasure scale (CASP-19) for older adults with dementia. **Aging & Mental Health**, v. 23, n. 5, p. 643-649, 2019.

CUBERO-PLAZAS, Laura et al. Impact of Family Function on the Quality of Life and Health Perception of Non-Institutionalized Dementia Patients. **Journal of Alzheimer's Disease**, n. Preprint, p. 1-13, 2023.

HERNANDEZ, Salma Stéphaney Soleman et al. Atividade física e sintomas neuropsiquiátricos em pacientes com demência de Alzheimer. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 533-543, 2011.

ANDRADE, Alexandro et al. Effects of Exercise in the Treatment of Alzheimer's Disease: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 30, n. 3, p. 535-551, 2021.

BOSSERS, Willem JR et al. A 9-week aerobic and strength training program improves cognitive and motor function in patients with dementia: a randomized, controlled trial. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 23, n. 11, p. 1106-1116, 2015.

BROWN, Samantha Rachael; YOWARD, Samantha. The effectiveness of home-based exercise programmes on mobility and functional independence in community-dwelling adults with Alzheimer's disease: a critical review. **International Journal of Therapy and Rehabilitation**, v. 26, n. 10, p. 1-14, 2019.

ISSN: 2318-0854

