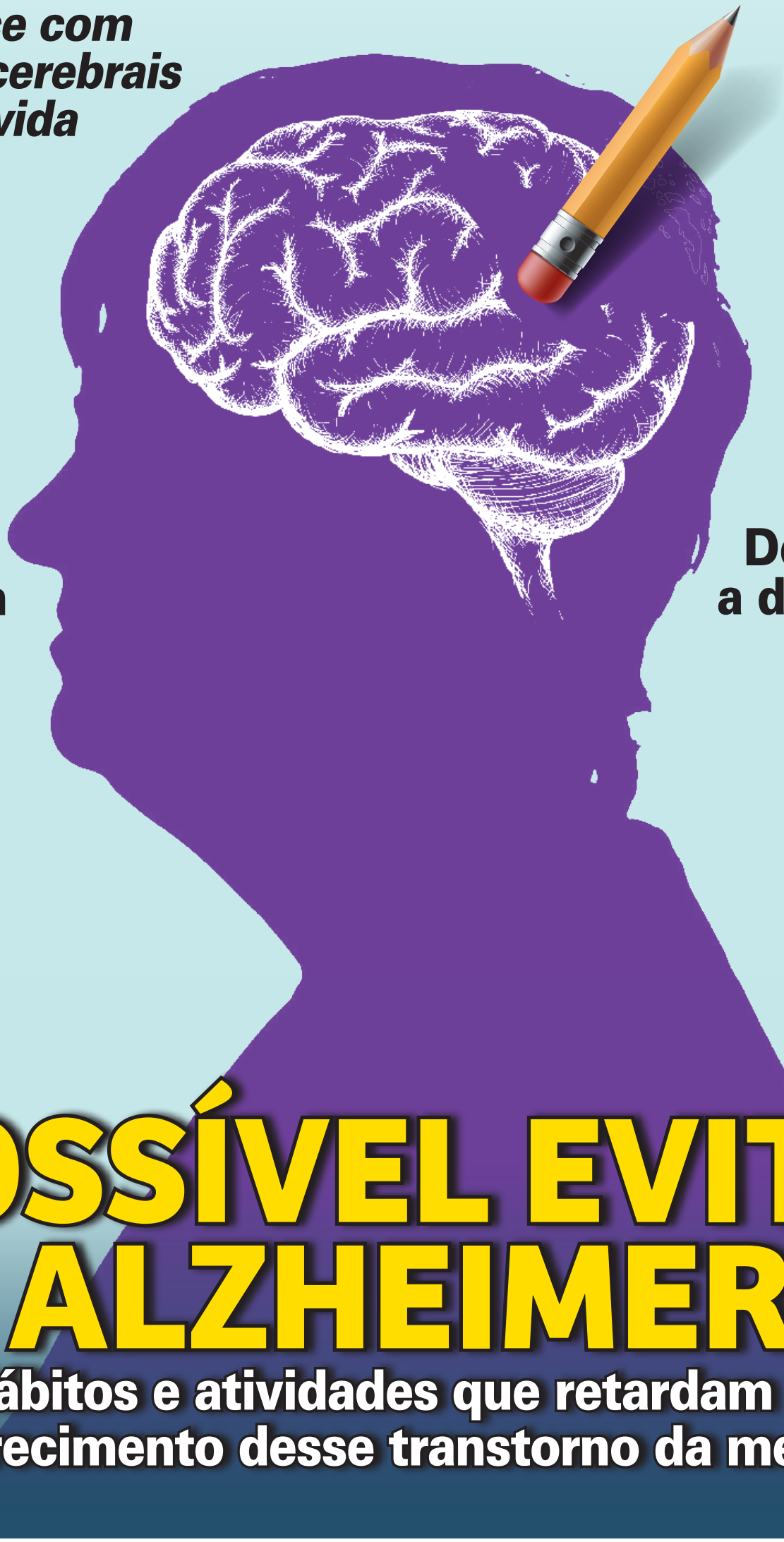
CÉREBRO NA TERCEIRA IDADE

SEGREDOS DA mente

O que acontece com as atividades cerebrais nesta fase da vida



DOENÇAS DO CÉREBRO
Como elas comprometem a memória, a concentração e a vida do idoso

DEMÊNCIA
De que forma a doença afeta o raciocínio

alto astral

Segredos da Mente - Ano 6, nº 18 - 2019

É POSSÍVEL EVITAR O ALZHEIMER?

Hábitos e atividades que retardam o aparecimento desse transtorno da mente

EDITORIAL

Envelhecer com o cérebro saudável

Os anos se passam e o corpo sente, inclusive nosso cérebro. Ele sofre de perda gradual nas habilidades cognitivas e na memória, a capacidade de guardar informações. Assim como o corpo, o cérebro perde seu desempenho, em um processo de degradação dos neurônios e comprometimento das sinapses.

Alguns fatores são condicionantes para o envelhecimento precoce e o acometimento de diferentes tipos de demência. Hábitos alimentares, vícios, sedentarismo e outras doenças contribuem com diagnósticos de Alzheimer e a perda das funções cognitivas.

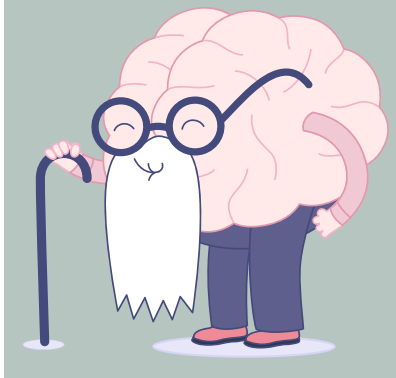
Enquanto o Brasil caminha para ter uma população idosa três vezes maior até 2050, a informação para a prevenção de males típicos é a principal maneira de viver a terceira idade com saúde. E cuidar do cérebro é um desses passos importantes nesta etapa da vida ou mesmo antes de chegar lá. Este cuidado com a mente e o corpo é o tema desta edição de **SEGREDOS DA MENTE** que o leitor vai conferir nas próximas páginas.

Boa leitura!

A redação

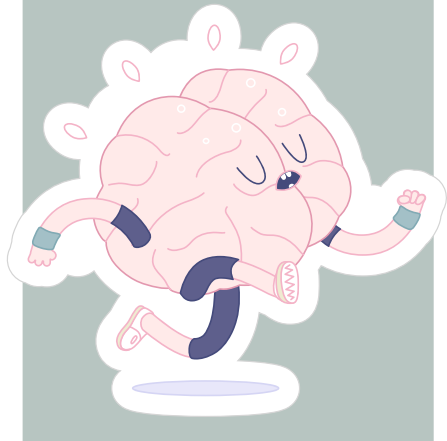
ÍNDICE

03
Cérebro e idade
A atividade cerebral com o passar dos anos e transtornos associados à mente



05
Alzheimer
O diagnóstico precoce é fundamental para o tratamento

08
Mente turbinada
Atividades que promovem bem-estar e que ajudam a prevenir a demência





12
Funções cerebrais
Preserve a memória, concentração, linguagem e raciocínio

CAPA – Design: Samantha Alves - Ilustração: ShutterStock Images

O cérebro envelhece?

Degradação do órgão está diretamente relacionada ao estilo de vida



São bilhões de células nervosas, milhões de neurônios e uma capacidade de armazenar informações digna de admiração. É fato que muitos mistérios ainda pairam na ciência, que frequentemente traz novas descobertas ampliando ainda mais o conhecimento sobre o incrível funcionamento deste órgão, o computador central do corpo humano. Mas afinal, o cérebro fica velho?

De formato diferenciado e função e organização coordenadas por sua filogênese, o cérebro não conta com reposição celular. O ser humano nasce com uma quantidade de células, os neurônios, medianamente maturadas e com sinapses ainda em processo de maturação e adaptação, situação que se estende por toda a vida e que supre as funções do corpo, do mais simples ao mais complexo sentido.

"Como o envelhecimento é simplista, pensar que reduzindo nossa população de neurônios, reduziríamos também nossa capacidade cognitiva, é não lembrar que o mais importante não é o valor absoluto dos neurônios e sim as sinapses que são os caminhos por eles feitos. Algumas áreas cerebrais são mais suscetíveis ao tempo, como o hipocampo, relacionado às memórias e ao aprendizado, às células dopaminérgicas do núcleo rubro, relacionadas ao controle motor e tremor, bem como células cerebelares de Purkingie, relacionadas ao equilíbrio", explica Renato Andrade Chaves, neurocirurgião, especialista em cirurgia de coluna e cérebro.

Demência impacta milhões todos os anos

Diretamente relacionada à idade avançada, a demência é uma doença mental que atinge principalmente pessoas acima de 65 anos.

No mundo, cerca de 10 milhões de novos diagnósticos são feitos a cada ano. E com o aumento da expectativa de vida da população mundial, estima-se que o número de indivíduos que convivem com a doença triplique até 2050, dos atuais 50 milhões para 152 milhões.

"A principal característica é o acometimento cognitivo, ou seja, o impacto que o quadro causa sobre as propriedades intelectuais. Nessa área se encontram as alterações de memória, desorientação de tempo e espaço, raciocínio, concentração, aprendizado, tarefas mais complexas, julgamento, linguagem e habilidades de percepção visual que afetam a capacidade laborativa de atividades rotineiras. As alterações no cérebro são dependentes da causa, embora os sinais são característicos de degeneração do tecido cerebral", explica Richard Rosenblat, médico clínico.

Diferentes causas estão associadas à síndrome que causa alterações estruturais nas células cerebrais, como a morte de neurônicos e a agregação de proteínas anômalas ao cérebro que provocam degradação das proteínas que fazem parte do órgão. Infartos lacunares silenciosos, hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias (colesterol alto), tabagismo, sedentarismo, doença coronariana e fibrilação atrial estão entre os fatores de risco para o desenvolvimento de demência. A doença de Lewy, quadro que causa rigidez no corpo, lentidão de movimentos com evolução para episódios de delírios e alucinações visuais-auditivas, é outro quadro bastante associado à doença.

Richard elenca algumas mudanças de comportamento características de um quadro de demência, principalmente a do tipo frontotemporal. "É comum pacientes com demência manifestarem alterações na personalidade. Eles ficam menos inibidos, mais impulsivos, oscilam emocionalmente e passam a fazer comentários sexuais inadequados, urinam em público, passam a negligenciar os cuidados com a higiene pessoal e desenvolvem um paladar infantil, com preferência para doces".

CONSULTORIAS Renato Andrade Chaves, neurocirurgião; Richard Rosenblat, médico clínico; Eduardo Dias, geriatra

De acordo com Renato, não há um parâmetro específico de idade para o início de declínio da função cerebral. O que é notório neste processo de degradação da atividade do órgão é o estilo de vida. Principalmente entre pessoas que abusam do consumo de substâncias como tabaco e álcool, que têm influência direta no envelhecimento precoce, o que também afeta as funções cerebrais. "Fato é que o envelhecimento cerebral é diário, progressivo e, muitas vezes, percebido apenas por terceiros, quando há a percepção dos lapsos que ganham mais frequência, além de perda de capacidades já adquiridas de avaliação viso-espacial e coordenação motora, utilizadas ao volante, por exemplo", completa o neurocirurgião.

Mudanças comuns de memória, associadas ao envelhecimento normal, incluem dificuldade para aprender algo novo, administrar multitarefas, recordar nomes e números e dificuldades em lembrar compromissos. Doenças sistêmicas podem afetar o desempenho cognitivo como o hipotireoidismo, déficits vitamínicos e até mesmo doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), como sífilis.

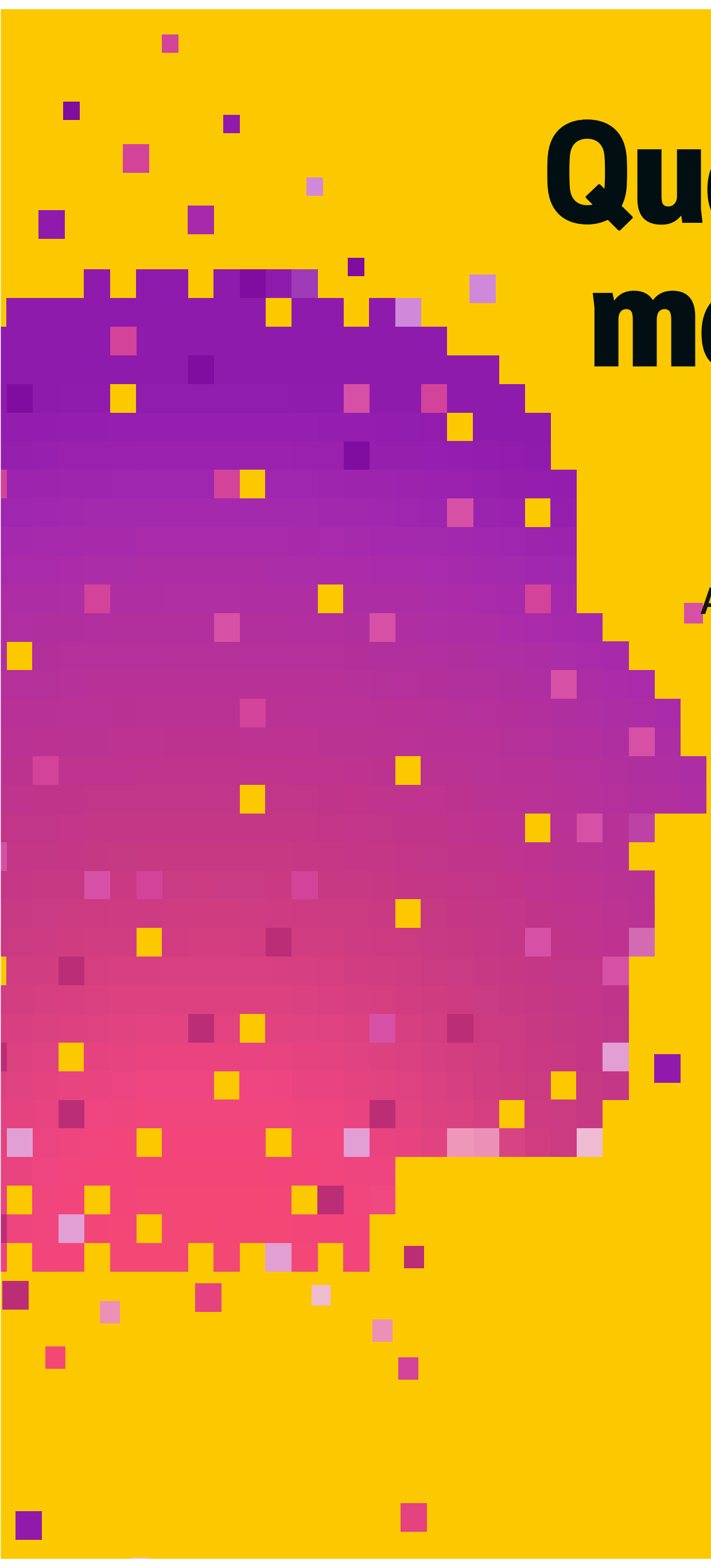
Existe cura?

Alguns tipos de demência podem ser reversíveis, entre elas, a que é causada por deficiência de vitamina B12, que seja relacionada a doenças infecciosas como Aids e sífilis, mas que revertem quando as doenças de base são tratadas adequadamente, além da demência secundária à depressão.

"Entretanto, existem as demências não-reversíveis, sendo a demência de Alzheimer a principal delas. Outros exemplos são a demência vascular, a demência por corpúsculos de Lewy, demência frontotemporal e as demências subcorticais", elenca o geriatra Eduardo Dias, especialista em cuidados paliativos.



Ilustrações Shuttersotck Images



Quando a máquina falha

A síndrome de Alzheimer corresponde a 70% dos diagnósticos de demência

Patologia neurodegenerativa marcada por comprometimento cognitivo e comportamental que interfere significativamente no funcionamento social e ocupacional da pessoa, o Alzheimer é uma síndrome que não deve ser considerada doença, devido ao acometimento em decorrência de diferentes condições patológicas.

A síndrome tem seu nome creditado ao responsável por sua descoberta, Alois Alzheimer, que no início do século XX investigou a fundo o quadro de demência de sua paciente Auguste D., então com 51 anos e que faleceu cinco anos depois, em 1906, período no qual Alzheimer estudou as alterações neuropatológicas hoje conhecidas como emaranhados neurofibrilares e placas neuríticas. Em 1910, a doença de Alzheimer, como foi cunhada pela comunidade científica, foi considerada forma relativamente incomum na faixa etária pré-senil, de 45 a 65 anos.

É um quadro incurável com um longo período pré-clínico e curso progressivo. “Não sabemos a causa da doença de Alzheimer (DA), mas muitas

pesquisas têm focado no papel dos fragmentos de proteínas, conhecidos como peptídeo beta-amilóide, que constituem as placas senis. Porém, não sabemos ao certo se as placas causam a DA ou se são um subproduto do processo da doença", afirma Rogério Arena Panizzutti, médico e neurocientista brasileiro, especialista em psiquiatria.

Uma pessoa que está começando a desenvolver Alzheimer pode parecer completamente normal, mas regiões específicas do cérebro, como o hipocampo, podem ser afetadas décadas antes de aparecerem quaisquer sinais ou sintomas. "Nos estágios iniciais começam a aparecer perda de memória para fatos recentes, confusão sobre a localização de lugares familiares, maior demora para realizar tarefas diárias normais, problemas para lidar com dinheiro e pagar contas, julgamento comprometido, muitas vezes, levando a más decisões, perda do senso de iniciativa, mudanças de humor e personalidade e aumento da ansiedade", ressalta Rogério.

Como identificar?

A falha na capacidade de lembrar informações simples na terceira idade é comumente vista como uma situação normal do envelhecimento. Mas deve ser levada a sério. Em cenários como este, é importante procurar um neurologista para avaliar se há um quadro de demência.

O diagnóstico sindrômico de Alzheimer baseia-se na presença de declínio cognitivo persistente, que independe de alterações do nível de consciência, como explica a neurologista Julianne Tannous. "Para confirmar se há um quadro de Alzheimer, primeiro é preciso definir se os sintomas são compatíveis com a demência. Em seguida investigar qual o tipo de demência que o paciente sofre. Alzheimer é a forma mais frequente das síndromes demenciais, responsável por 50% a 70% das causas de demência, isolada ou em associação, configurando a doença neurodegenerativa mais comum", acrescenta.

A detecção do Alzheimer pode ser feita tanto por neurologista quanto por geriatra, além de psiquiatras. O trabalho conjunto destas duas especialidades médicas contribui, segundo Julianne, para um melhor e mais completo tratamento e seguimento do paciente. E, se identificada a síndrome precocemente, os resultados são ainda mais efetivos. "Pacientes e familiares ficam mais tranquilos na maneira como lidar com a patologia e na motivação para retardar a progressão do quadro, com foco na qualidade de vida", afirma.

Os exames solicitados servem para descartar outras causas reversíveis de demência, como tumores, infecções e deficiências vitamínicas, acrescenta o geriatra Eduardo Dias. "Descartadas outras causas, a história clínica que o paciente e a família contam da evolução do quadro é primordial para o diagnóstico correto. Cabe aos geriatras, neurologistas ou psiquiatras fazer o diagnóstico correto e propor o tratamento precoce ao paciente com orientações farmacológicas e não farmacológicas".

Sinais variáveis

São muitos os sinais de Alzheimer, principalmente na fase progressiva da síndrome, mas é somente um profissional de saúde especializado quem vai identificar se de fato o diagnóstico é positivo e qual o cenário. Estudos feitos em pacientes evidenciam a atrofia cerebral difusa, que aparece principalmente em regiões temporais, parietais e frontais do cérebro em análises macroscópicas.

Já nos exames microscópicos é possível visualizar a perda de neurônios e a degeneração sináptica cortical. São encontradas, ainda, duas lesões características, sendo a primeira, placas senis extracelulares e novelos neurofibrilares, alterações histológicas relacionadas ao declínico cognitivo observado no Alzheimer. "A síndrome

é extremamente variável na apresentação clínica, taxa de progressão, déficits neuropsicológicos e presença de sintomas comportamentais", afirma.

A análise comportamental é outro fator investigado pelo profissional de saúde para obter o diagnóstico de Alzheimer. Alguns pontos considerados são amnésia, novos aprendizados e memórias de curta e longa duração; afasia, compreensão, nomeação, leitura e escrita; apraxia, habilidade em realizar determinados movimentos sob comando ou imitação; agnosia, habilidade em reconhecer objetos familiares; comprometimento de atividades da vida diária, além de distúrbios de alucinações, fobias, perda de peso e sinais motores, como aumento do tônus muscular.

Tratamento

Incurável, o Alzheimer preconiza tratamentos sintomáticos, que modulam os neurotransmissores acetilcolina ou glutamato. No entanto, as terapias não tratam a causa subjacente da síndrome nem modificam a taxa de progressão da doença. Medicamentos podem ser usados para tratar os sintomas secundários da DA, como depressão, agitação, agressão, alucinações, delírios e distúrbios do sono.

Em relação às medicações utilizadas, existem no mundo apenas quatro drogas: galantamina, rivastigmina, donepezila e memantina, que cumprem o papel de retardar as alterações comportamentais. Outras medicações como ginkgo biloba, citada pelo geriatra Eduardo Dias, não têm efetividade nem na prevenção, nem no tratamento da doença.

"O tratamento não medicamentoso também é fundamental, com resultados ainda mais favoráveis se envolver equipe multiprofissional com participação efetiva de familiares e cuidadores. Assim, todos poderão entender e aplicar o conceito de cuidados centrados no paciente, ou seja, promover o bem-estar emocional e social do paciente, reconhecendo sua individualidade, com respeito e confiança", completa Julianne.

A reabilitação neuropsicológica é o tratamento complementar mais indicado ao paciente para a melhora cognitiva, com o objetivo ainda de capacitar pacientes e familiares a conviver, lidar, contornar, reduzir ou superar deficiências cognitivas, emocionais e sociais. "A paciência dos familiares e cuidadores para com o paciente com DA é pilar central neste cuidado, uma vez que o paciente apresenta curtos períodos de atenção e capacidade limitada de comunicação, comprometendo, por vezes, a compreensão e a expressão. A existência de rotina diária para o paciente também é importante componente", enfatiza o geriatra Eduardo Dias.

Prevenção

Prevenir quadros de demência como Alzheimer exige alguns cuidados diários com alimentação, movimento do corpo e equilíbrio da mente que vão refletir positivamente para a saúde do cérebro no futuro.
Preservar a função cerebral, basicamente, requer na alimentação a privação ou redução substancial de consumo de açúcar refinado, farinha branca e gorduras trans. "Por outro lado, é indicada a ingestão de ômega-3, encontrado em peixes, oleaginosas, frutas e verduras que contenham as vitaminas essenciais ao ser humano", afirma Ana Galvão, médica integrativa.
"É importante também, controlar a pressão arterial e o nível de glicemia com a finalidade de diminuir o risco de eventos cardiovasculares. Não é claro na literatura médica que o uso de suplementos vitamínicos, reposição estrogênica e uso de medicações como anti-inflamatórios possam prevenir as demências. Alguns trabalhos científicos têm relatado o uso de vitamina E para retardar a progressão do problema em pacientes que tenham doença leve a moderada já estabelecida", conclui Eduardo.

Ilustrações Shuttersotck Images

CONSULTORIAS Rogério Arena Panizzutti, médico e neurocientista; Eduardo Dias, neurologista Julianne Tannous; geriatra; Ana Galvão, médica integrativa

Cérebro turbinado

Especialistas indicam o que fazer para manter a mente sã e como evitar o envelhecimento do órgão



Simples atividades de passatempo podem contribuir para estimular a atividade cerebral e manter a saúde mental. Entre as citadas pela neurologista Julianne Tannous estão a leitura, palavra cruzada, exercícios de lógica e quebra-cabeça.

"Lojas de aplicativos de celulares para diferentes sistemas operacionais oferecem opções gratuitas de downloads, desde jogos de memória a programas de aprendizado de línguas como inglês, italiano e até alemão", acrescenta a médica integrativa, Ana Galvão.

Cuidar de doenças que predispõem a demência, como hipertensão, diabetes, além de controlar a ingestão de álcool e consumo de cigarro são medidas importantes para preservar a saúde do cérebro, menciona a especialista Julianne.

Sobre aprender uma nova língua, Daniel Alan Costa, fisioterapeuta especialista em base da medicina integrativa, acupunturista e naturopata, endossa os benefícios. "Comprovadamente, este processo de aprendizado ativa novas áreas (do cérebro) e faz novas conexões. Isto resulta em um efeito protetor para o órgão. Desenvolver a nova habilidade, portanto, é uma excelente estratégia para quem se preocupa em cuidar da mente".

Atividade ligada ao prazer e à felicidade, a dança é mais uma maneira eficaz de prolongar a saúde do cérebro. É uma excelente fonte de novos estímulos que permite usar músculos diferentes em movimentos antes inexplorados. "Sabemos hoje como conseguimos criar novos neurônios e a dança tem esta capacidade. Mas o que faz a diferença,

neste caso, é a regularidade. Quando dançamos, liberamos neurotransmissores associados ao prazer, serotoninas, endorfinas, oxitocinas. Estes neurotransmissores, além de proporcionar bem-estar, também protegem nosso cérebro do envelhecimento. E também temos o fato de o indivíduo sentir que pertence a uma comunidade e isto tem um efeito preventivo de doenças mentais e neurológicas", acrescenta o médico integrativo Daniel Alan Costa.

Medite

As práticas integrativas complementares a tratamentos, muitas delas incluídas no Sistema Único de Saúde (SUS), produzem resultados benéficos na qualidade de vida. A meditação, uma prática milenar e que dispensa técnicas avançadas para o exercício diário, é vista pela neurociência como uma eficiente ferramenta para o cérebro, por aumentar o tamanho da massa cinzenta, área que concentra os corpos celulares dos neurônios.

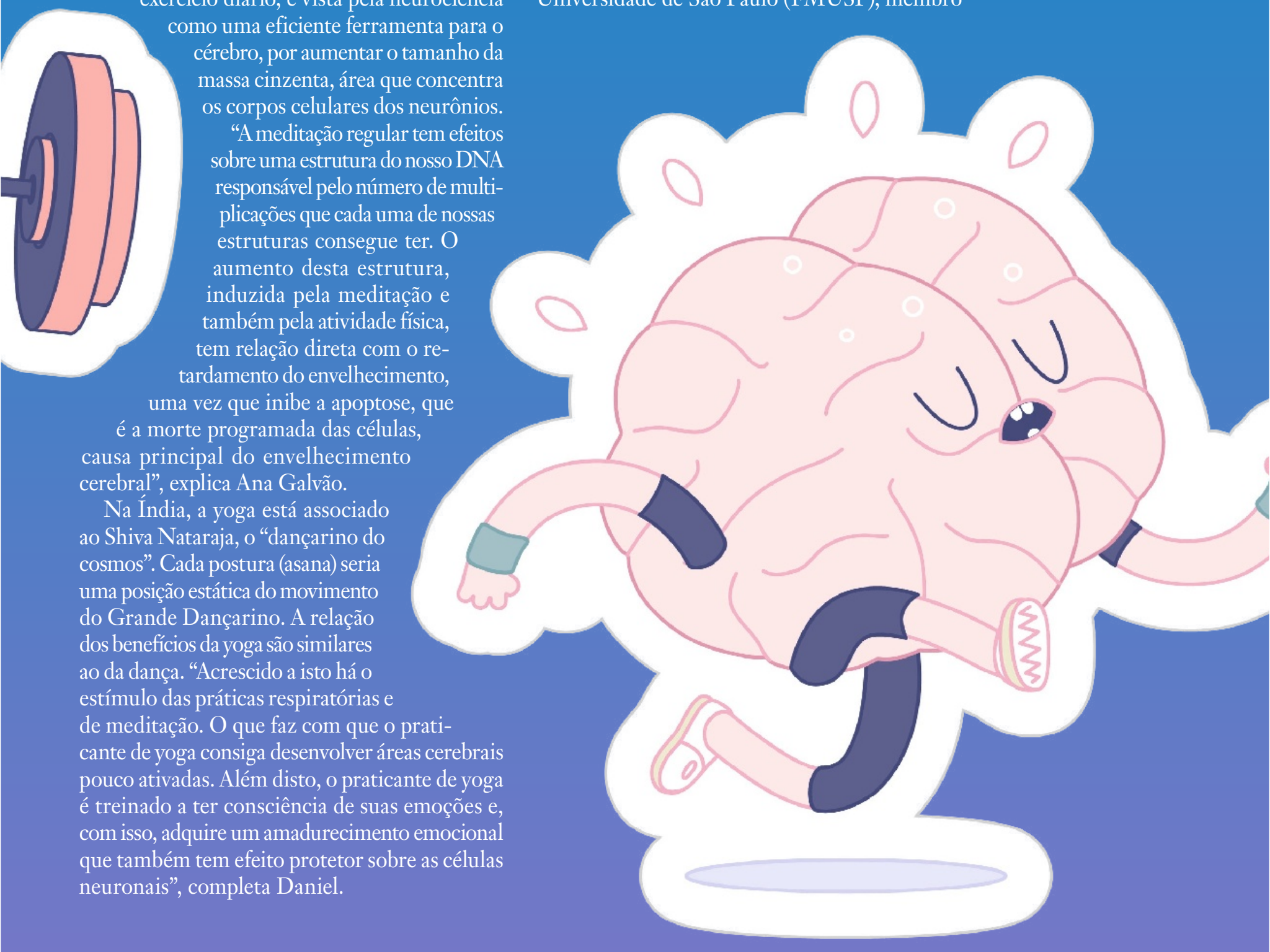
"A meditação regular tem efeitos sobre uma estrutura do nosso DNA responsável pelo número de multiplicações que cada uma de nossas estruturas consegue ter. O aumento desta estrutura, induzida pela meditação e também pela atividade física, tem relação direta com o retardamento do envelhecimento, uma vez que inibe a apoptose, que é a morte programada das células, causa principal do envelhecimento cerebral", explica Ana Galvão.

Na Índia, a yoga está associado ao Shiva Nataraja, o "dançarino do cosmos". Cada postura (asana) seria uma posição estática do movimento do Grande Dançarino. A relação dos benefícios da yoga são similares ao da dança. "Acrescido a isto há o estímulo das práticas respiratórias e de meditação. O que faz com que o praticante de yoga consiga desenvolver áreas cerebrais pouco ativadas. Além disto, o praticante de yoga é treinado a ter consciência de suas emoções e, com isso, adquire um amadurecimento emocional que também tem efeito protetor sobre as células neuronais", completa Daniel.

Segundo cérebro

O intestino é muito associado por profissionais da medicina como o "segundo cérebro". Existe uma relação muito íntima entre o aparelho digestório e o cérebro.

"Todo mundo já teve um pressentimento ou a sensação de borboletas no estômago. Essas sensações que emanam da barriga sugerem que o cérebro e o intestino estão conectados. Além disso, estudos recentes mostram que nosso cérebro afeta nossa saúde intestinal e nosso intestino pode até afetar nossa saúde cerebral. Esse sistema de comunicação é chamado de 'eixo intestino-cérebro'. Estes dois órgãos estão conectados fisicamente e bioquimicamente de várias maneiras diferentes", explica Filippo Pedrinola, doutor em endocrinologia pela da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), membro



FUJA DOS SABOTADORES

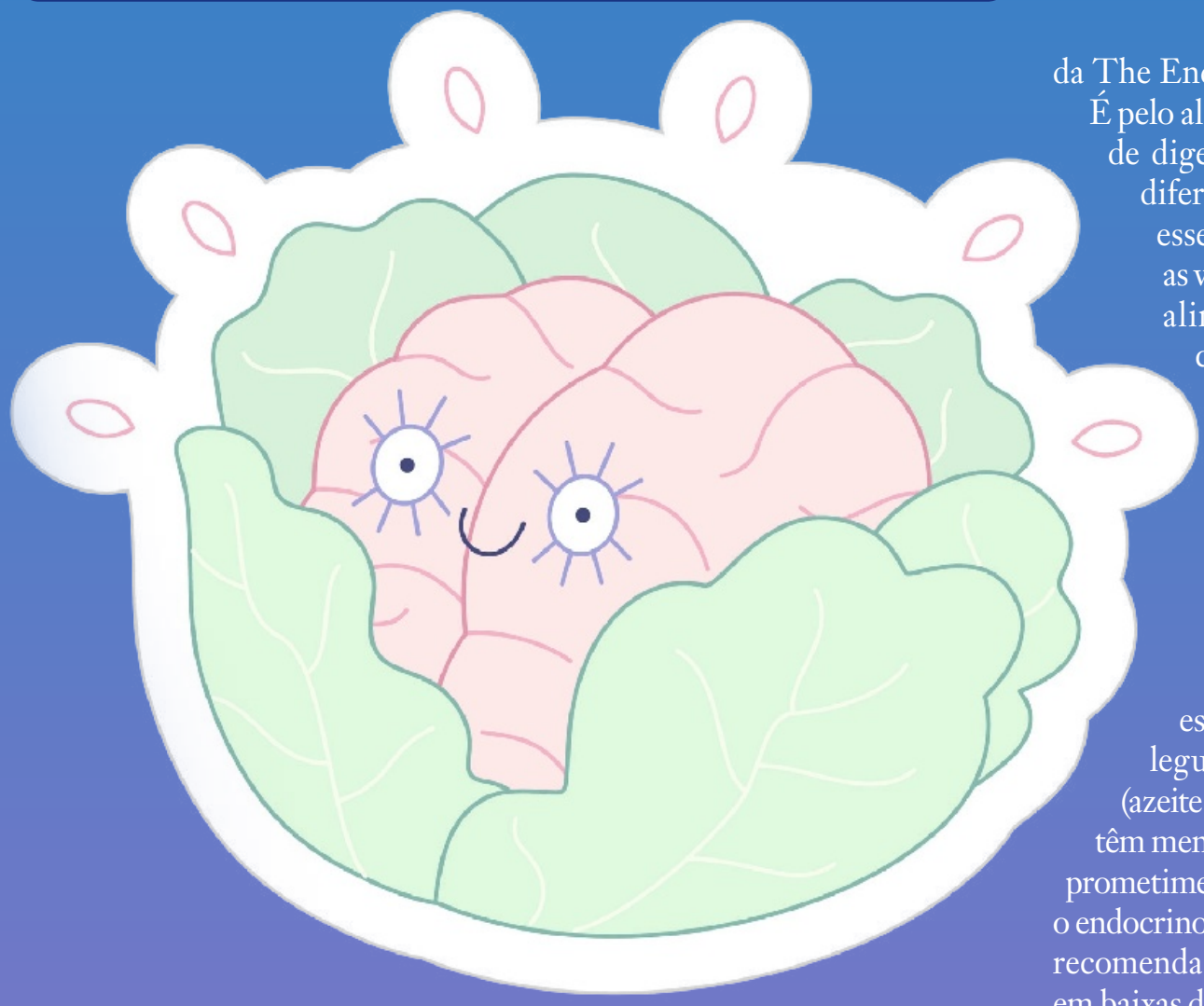
Algumas atitudes e hábitos são consideradas nocivas ao cérebro e contribuem com a aceleração de seu envelhecimento. Toda condição estressante ao organismo é vista como uma sobrecarga que, naturalmente, irá impactar no órgão.

Entre os fatores mais comprometedores da atividade cerebral está o sono de má qualidade. A medicina tradicional chinesa e a indiana ayurvédica avalia que só uma noite bem dormida é capaz para desempenhar o papel restaurador da mente.

A expectativa de vida de uma pessoa com distúrbios de sono é até 15 anos menor em comparação com quem dorme bem. "Todas as vezes que nos estressamos são despejados inúmeros neurotransmissores e hormônios que a princípio teriam a função de nos defender de agressores, mas em grande quantidade, sem o devido metabolismo e por um período prolongado tem efeitos deletérios sobre todo o nosso sistema", explica Ana Galvão.

É preciso também tomar cuidado com o sistema digestório. "Passar longos períodos sem alimentar-se ou ingerir comida sem fonte de energia leva ao estresse do sistema que gerencia nossa reserva energética levando a desregulação do sistema endócrino, que afeta diretamente a expectativa de vida. Alimentos pró-inflamatórios também auxiliam neste ciclo vicioso", afirma a nutricionista clínica funcional Anne Nebenzahl.

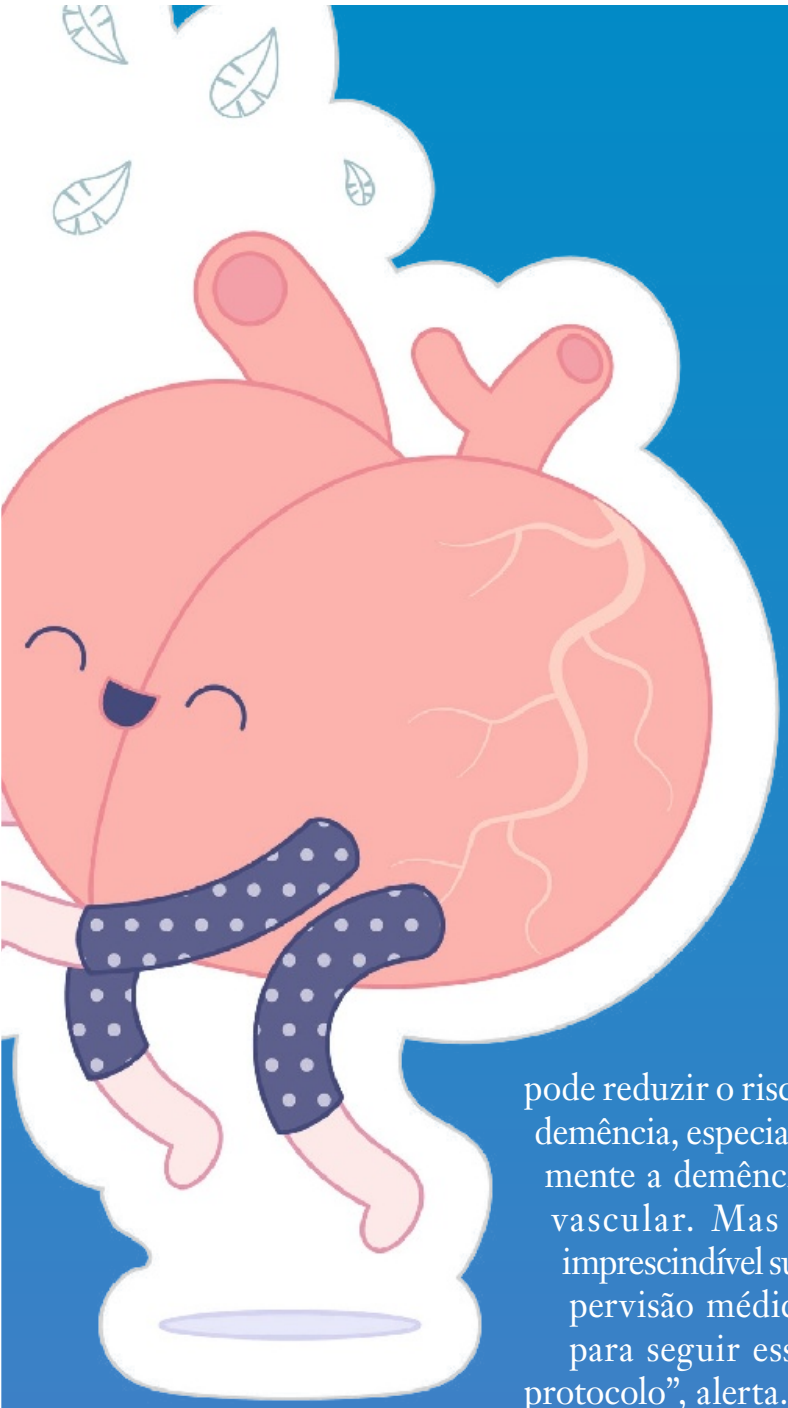




da The Endocrine Society – EUA.

É pelo alimento ingerido, a partir do processo de digestão, que inicia-se a distribuição a diferentes partes do corpo de substâncias essenciais para manter as funções vitais, as vias metabólicas e fisiológicas. "Alguns alimentos podem estimular a função cognitiva e melhorar a memória, como é o caso do peixe, que contém ômega-3, já outros são conhecidos pelo efeito devastador que causam ao funcionamento cerebral", afirma a nutricionista Anne Nebenzahl.

"Uma boa nutrição pode ajudar sua mente e seu corpo. Por exemplo, as pessoas que comem uma dieta de estilo mediterrâneo que enfatiza frutas, legumes, peixe, nozes, óleos insaturados (azeite de oliva) e fontes vegetais de proteínas têm menor probabilidade de desenvolver comprometimento cognitivo e demência", acrescenta o endocrinologista Filippo Pedrinola que também recomenda, sob supervisão médica, o consumo em baixas doses de aspirina. "Alguns estudos observacionais sugerem que a baixa dose de aspirina



pode reduzir o risco demência, especialmente a demência vascular. Mas é imprescindível supervisão médica para seguir esse protocolo", alerta.

Alguns alimentos bastante populares na dieta são altamente tóxicos e causam processos inflamatórios intracelulares, comprometem a microbiotia intestinal, destroem células, incluindo as cerebrais, convertendo-se em diversas doenças neurodegenerativas. "O açúcar é um deles. A longo prazo o consumo de açúcar pode acarretar uma grande variedade de problemas neurológicos, interferir na memória e prejudicar a capacidade de aprendizado. Por isso, é recomendável que se evite produtos muito açucarados e com alto teor de frutose", pontua Ana Galvão.

O suco de laranja é uma bomba de frutose no organismo. "O que vai para o organismo provocará um pico de insulina. A absorção do açúcar vai incluir outro vilão da saúde: a gordura de depósito se não houver gasto calórico. E mesmo sem insulina alta, o suco de laranja vai causar um efeito indesejado. Ao invés de estimular a saciedade causada pelo hormônio da leptina, há um confronto fisiológico causado pela secreção de grelina, que inibe a sensação de estar satisfeita e faz a pessoa comer bem mais, principalmente se o suco for consumido antes da refeição. É um jogo de forças no qual a grelina sempre vence, pela alta dose. E um efeito que soma efeitos ruins à atividade cerebral", afirma Ana Galvão.

Os alimentos ricos em gorduras saturadas e trans também são vilões nesta história. Um recente estudo realizado pela Universidade de Montreal, no Canadá, revelou que estas gorduras alteram as substâncias químicas cerebrais, acarretando em sintomas associados à depressão e à ansiedade. Esses alimentos afetam a produção de dopamina, substância química responsável pela sensação de felicidade e que dá suporte à função cognitiva do cérebro.

De acordo com a nutricionista Anne Nebenzahl, o consumo de produtos industrializados, ricos em corantes, conservantes e sódio afetam o comportamento e funcionamento do cérebro. "Os produtos enlatados, por conterem vários conservantes, podem impactar o sistema nervoso central e aumentar o risco de desenvolvimento de distúrbios degenerativos no cérebro. Já o glutamato monossódico é um acelerador cerebral que pode ser um dos gatilhos para indivíduos com transtorno de ansiedade, autistas e hiperativos", explica.

Adoçantes artificias usados com fim de evitar o consumo de açúcar, se forem usados por um longo período de tempo, podem causar danos ao cérebro e interferir na capacidade cognitiva.



Ilustrações Shutterstock Images

CONSULTORIAS Ana Galvão, médica integrativa; Daniel Alan Costa, fisioterapeuta; Anne Nebenzahl, nutricionista clínica; Filippo Pedrinola, endocrinologista

Mente ativa

Memória, raciocínio e outras atividades cerebrais essenciais podem e devem ser estimuladas nesta fase da vida

Com o passar dos anos, o ser humano perde gradualmente neurônios e a capacidade dos existentes de fazer novas conexões. A depender da região do cérebro mais afetada por este déficit, diferentes funções cognitivas são comprometidas.

"Essencialmente as funções mais refinadas, que exigem mais conexões entre neurônios, são as mais frequentemente afetadas, como a memória, a concentração, o raciocínio e a linguagem, que são extremamente complexas", afirma Daniel Alan Costa, fisioterapeuta especialista em bases de medicina integrativa.

Ponto de discussões na comunidade médica atualmente é a relação entre autonomia e a perda de funções cognitivas. Perder ou reduzir estas capacidades tem a ver com reduzir a capacidade de realizar as próprias tarefas e preservar a produtividade na terceira idade. Logo, familiares preocupam-se em deixar o idoso morar sozinho, executar operações bancárias, sair às compras, até atravessar a rua de casa. Isto pode ter um efeito desastroso sobre as emoções que contribuem mais ainda para o agravamento do quadro. "A curiosidade, a criatividade e a iniciativa são atitudes que ajudam a preservar tais funções. Manter-se aberto para novas possibilidades e caminhos tem a função de "arejar" a mente e, portanto, preservá-la", afirma Rogério Arena Panizzutti, neurocientista especialista em psiquiatria.

A memória compõe a inteligência, personalidade e integridade e a ineficácia das funções mnésicas pode representar a possibilidade de quebra de identidade pessoal, da capacidade de interação com o mundo, de gestão da vida e do adoecimento no plano físico, mental e emocional. "É importante exercitar a memória, mantê-la ativa e em funcionamento constante. E um destes pilares é a relação entre idosos e o contexto familiar e social no qual estão inseridos", reforça o neurocientista.

A depressão, quadro muito comum associado à idade avançada, contribui com prejuízos na capacidade de percepção e, impulsionada por outro sintoma, o isolamento social, agrava a disfunção cognitiva. O ciclo é alimentado pela sensação que o idoso sente de perda ou redução da memória que podem potencializar o problema.

"Trabalhar com os déficits de memória no idoso é tarefa que exige cuidado e atenção, com a finalidade de não amedrontá-lo e nem realizar constatações equivocadas, já que são vários os fatores que convergem para as alterações de memória, seja depressão, ansiedade, isolamento social. E dependendo de quais sejam eles, a intensidade, predisposição genética e outros, podem ser passageiros ou não", afirma o neurocientista Rogério Arena Panizzutti.

Paixão em aprender

A consciência precisa ser trabalhada com cuidado. Ela pode levar ao comprometimento do cérebro e afetar suas habilidades essenciais para o dia a dia se não for mantida ativa. Por outro lado, pessoas idosas devem respeitar os limites ao tentarem estimulá-la.

"O envelhecimento é um processo normal. O que nos cabe é envelhecer naturalmente, sem acelerar o processo. Quanto mais eu elevo meus pensamentos, mais eu contraio minha vitalidade. Uma maneira de retardar o envelhecimento do



cérebro na terceira idade é seguir alguns hábitos infantis, isto é, ser feliz, ter uma relação com o mundo diferente da fase adulta. E pensar que todo dia é possível aprender algo novo. Tudo isso revigora o sistema nervoso central. Usar o cérebro para poder não envelhecer o cérebro, é fazer como a criança. A cada dia ela quer fazer uma coisa nova e nessa coragem de conquistar algo diferente, ela vai gerando novas conexões cerebrais, aí esse cérebro se revigora. São hábitos que contribuem com o bom funcionamento do cérebro: meditação e o entusiasmo pelo novo", afirma Rodrigo Caltabiano, médico clínico com ampliação em antroposofia.

Academia cerebral

A população brasileira caminha para o envelhecimento. Proporcionalmente, haverá 73 idosos para cada 100 crianças no Brasil, em 2050, segundo projeção do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Aspectos físicos e mentais para aliar longevidade e qualidade de vida são os mais preocupantes.

"A expectativa de vida também tem aumentado pela manutenção da saúde com alimentação equilibrada, prática de atividade física, controle do estresse; manutenção das relações sociais e da vida mental. Estas ações levam o cidadão a uma melhor terceira idade sendo ativos, respeitados e produtivos, ainda que tenham certas limitações", afirma a psicóloga e hipnoterapeuta Rosana Cibok.

O treinamento da memória estimula a leitura, raciocínio lógico, atenção, concentração, registro, armazenamento e manipulação de informações, aprendizado de técnicas de memorização e, consequentemente, autonomia e independência. Existem diferentes maneiras de malhar o cérebro e mantê-lo em forma. Rodrigo Caltabiano afirma que toda atividade de aprendizado é válida para conservar as funções cognitivas saudáveis na terceira idade. "Uma mente sadia ao envelhecer requer cuidados, acima de tudo, com os sentimentos. Não se trata somente de assistir uma comédia para rir, passar os olhos em um livro só por ler, isso não retarda o envelhecimento. Já, quando lemos com o intuito de passar aquela informação para frente, sim. Acumular informações no cérebro é uma coisa comum. Agora, estudar uma coisa com uma missão de levar isso para frente, de repassar esse conhecimento a alguém, é muito mais efetivo. Qualquer atividade em que eu consigo me conectar com o tempo presente e sinto prazer está auxiliando nisso".



Ilustrações Shuttersotck Images

Combater a depressão, um dos fatores mais associados à perda das funções cognitivas na terceira idade, tem a socialização como uma das armas mais poderosas. Outras atividades motoras, como cuidar de um jardim ou ajudar familiares em simples tarefas do lar, fazem os idosos sentirem-se úteis e parte do seu círculo afetivo. "Com a chegada da idade, a queda no ritmo das atividades pode assustar. O fato de não se sentirem produtivos contribui para que as pessoas pensem desta forma, pois a cultura da produtividade está relacionada à força de trabalho e a aposentadoria acaba gerando medo e sofrimento", explica Rosana Cibok.

Sexo sem tabu

A vida sexual é também ponto central nos estímulos da atividade cerebral e, consequentemente, da preservação de funções cognitivas indispensáveis à qualidade de vida. A psicóloga Rosana Cibok ressalta que os homens são os mais impactados na terceira idade com a queda de hormônios e diminuição da libido, quadro que afeta a autoestima e pode causar depressão.

Filippo Pedrinola, doutor em endocrinologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), membro da *The Endocrine Society – EUA*, explica que os hormônios sexuais exercem função importante na atividade cerebral. "Os níveis de testosterona nos homens e estrogênio nas mulheres agem no hipotálamo e hipófise para diminuir a liberação de FSH (hormônio foliculotrófico) e LH (hormônio luteinizante). O aumento dos níveis de hormônios sexuais também induz mudanças na estrutura e na química das células, levando a um aumento da capacidade de se envolver

em comportamento sexual. Os hormônios sexuais também exercem efeitos generalizados em muitas outras funções do cérebro, como atenção, controle motor, dor, humor e memória", ressalta.

As diferenças entre os sexos, segundo Filippo, afetam diferentes regiões e funções do cérebro, indo desde mecanismos para perceber a dor e lidar com o estresse, até estratégias para resolver problemas cognitivos.

"Os hormônios sexuais, particularmente os estrogênios, possuem propriedades antioxidantes potentes e desempenham papéis importantes na manutenção de funções reprodutivas e não reprodutivas normais. Eles exercem ações neuroprotetoras e sua perda durante o envelhecimento e menopausa natural ou cirúrgica está associada à disfunção mitocondrial, neuroinflamação, declínio sináptico, comprometimento cognitivo e aumento do risco de distúrbios relacionados à idade".

A perda de hormônios sexuais é associada a um fenótipo de envelhecimento acelerado que desencadeia hipometabolismo cerebral, característica frequentemente observada em mulheres na menopausa. Descobertas sobre a relação entre os hormônios sexuais e os mecanismos de reparo do DNA do cérebro ainda são inconclusivas, mas várias investigações ligaram os níveis de hormônios sexuais com diferentes enzimas de reparo do DNA. "A reposição hormonal, seja em homens ou mulheres na menopausa e andropausa, parece ter importante ação neuroprotetora do cérebro, porém deverá ser avaliada pelo médico caso a caso", explica Filippo.

CONSULTORIA: Daniel Alan Costa, fisioterapeuta; Rogério Arena Panizzutti, neurocientista; Rodrigo Caltabiano, médico clínico; Rosana Cibok, psicóloga; Rodrigo Caltabiano, médico clínico; Filippo Pedrinola, endocrinologista



SEGREDOS DA mente

Ano 6, nº 18 - 2019

PUBLICAÇÃO PRODUZIDA POR : LETTERA COMUNICAÇÃO
EDITORA EXECUTIVA: Anaí Nabuco **EDITOR EXECUTIVO:** Lucien Luiz **REDAÇÃO:** Wilson Vieira **DIAGRAMAÇÃO:** Samantha Alves **TRATAMENTO DE IMAGEM:** Samantha Alves

Lettera comunicação

O ESTÚDIO QUE PRODUZIU ESTA REVISTA TEM INTEIRA RESPONSABILIDADE SOBRE O SEU CONTEÚDO.

alto astral editora

EDITORA-CHEFE Viviane Campos **EDITOR** Ricardo Piccinato **REDAÇÃO** Bruno Ribeiro, Carolina Firmino, Érika Alfaro e Michele Custódio **DESIGN** Ana Paula Maldonado, Camila Campos e Josemara Nascimento **ESTAGIÁRIOS** Gabriel Jaquer e Matheus Santos (Redação), Laura Alcará (Arte) **IMPRESSÃO** GRAFILAR Gráfica

ANER ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDITORES DE REVISTAS

©2019 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvino Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **EDITORIAL** Mara De Santi **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Alameda Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 3235-3885 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **LOJA** astralshopping.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900

CONFIRA ALGUNS DOS NOSSOS TÍTULOS













astral cultural