



Publicado em 23/09/2025 - 19:40

São Caetano promove caminhada pela prevenção do Alzheimer

Empresa educacional de estimulação cognitiva participa de caminhada em parceria com a ABRAZ

Autor: Redação

Fonte: Assessoria

No dia 28 de setembro, às 9h, a unidade do Supera São Caetano do Sul (SP) vai promover a 7ª Caminhada Despertando a Sociedade para a Saúde do Cérebro, em parceria com a ABRAZ (Associação Brasileira de Alzheimer). O projeto faz parte da campanha Setembro Lilás, em alusão ao Dia da Doença de Alzheimer (21/09), data criada para que se discuta a importância do diagnóstico precoce e do apoio aos pacientes e cuidadores, bem como para promover e desenvolver pesquisas e tratamentos eficazes para combater a doença.

A ideia é educar a população para a importância da prevenção da doença por meio de hábitos saudáveis, que envolvem alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, interação social, sono de qualidade e estimulação cognitiva.

“Pesquisas mostram que 60% dos casos de demência no Brasil poderiam ser evitados. Considerando que a população está envelhecendo rapidamente, é importante que as pessoas entendam a importância de estimular o cérebro, da mesma forma que já incluíram o exercício físico e a alimentação saudável na rotina”, afirma Margarete Franzini, diretora da unidade.

A concentração será na avenida Presidente Kennedy, no bairro Olímpico, em São Caetano do Sul, próximo ao chafariz.

Quais são os sintomas do Alzheimer?

Perda da memória

Esse é o mais conhecido e o que mais chama a atenção. Mas é importante não criar pânico, nem todo esquecimento é sinal de Alzheimer. Falamos aqui daquela perda que incapacita a vida diária, sendo necessário recorrer cada vez mais a

lembretes ou ajuda de outro familiar para lembrar de atividades do dia a dia como cozinhar, usar o telefone e coisas do tipo.

- **Desafios no planejamento ou na resolução de problemas**

Não conseguir seguir uma receita, fazer um cálculo mental, controlar o próprio orçamento ou sustentar a atenção e a concentração para desempenhar funções do dia a dia, são importantes sinais de alerta para a doença.

- **Dificuldade em completar tarefas familiares**

Outro sinal que não deve ser ignorado é quando a pessoa não consegue mais fazer uma lista de compras, lembrar as regras de um jogo que sempre jogou, dirigir para um destino conhecido. Perder habilidades já consolidadas pode ser sinal de Alzheimer ou outras demências.

- **Confusão com tempo ou lugar**

Pacientes com Doença de Alzheimer e outras demências podem perder noções de datas, confundir estações do ano, não perceber a passagem do tempo, podem esquecer onde estão ou como chegaram lá.

- **Dificuldade em compreender imagens visuais e relações espaciais**

Por trazer alterações cognitivas significativas a doença pode levar à alterações na visão, impactando no equilíbrio ou mesmo na leitura. Os pacientes em estágio inicial também podem ter dificuldades para avaliar distâncias e determinar cores ou contrastes.

- **Problemas com palavras ao falar ou escrever**

A doença também pode trazer desafios para acompanhar e participar de conversas de maneira efetiva, chegando a se perder no meio do diálogo, não conseguindo seguir uma linha de raciocínio. Além disso, pessoas com a Doença de Alzheimer podem ter dificuldades para denominar objetos, confundir os nomes entre outros.

- **Perder coisas e não conseguir refazer os passos**

Esquecer onde colocou os óculos com ele na cabeça é normal, mas quando a pessoa está com Alzheimer, esse esquecimento vai além: o paciente não consegue mais refazer os passos para lembrar, guarda objetos em lugares inusitados, levando a situações de risco como esquecer o fogão ligado ou o próprio endereço.

- **Julgamento diminuído ou deficiente**

Fator, geralmente, subestimado é o discernimento, que fica reduzido, prejudicando a tomada de decisões importantes como aquelas relacionadas a gastos, higiene pessoal ou cuidados com a saúde.

- **Afastamento do trabalho ou atividades sociais**

O indivíduo com Alzheimer pode se afastar de hobbies e atividades sociais por conta das limitações impostas pela doença, como a dificuldade de organizar os pensamentos para seguir numa conversa ou lembrar as regras do jogo, por exemplo.

- **Mudanças de humor e personalidade**

A Doença de Alzheimer também traz importantes alterações de humor e personalidade, levando os pacientes a ficarem confusos, desconfiados, deprimidos, medrosos ou ansiosos.

Importante lembrar que, embora esses sejam sinais de alerta, é preciso considerar a intensidade, já que breves esquecimentos e confusões mentais são esperados para a idade. Por esse motivo, o papel da família é fundamental para que o paciente conviva com a doença com menos sofrimento.

O que é a estimulação cognitiva?

A estimulação cognitiva é uma espécie de ginástica para o cérebro, realizada por meio de exercícios cognitivos que melhoram foco, memória, raciocínio lógico entre outras habilidades.

As atividades são pensadas para melhorar as funções executivas, ou seja, tudo aquilo que torna os seres humanos capazes de se organizar, planejar, tomar decisões e se adaptar a novas situações, permitindo uma vida mais autônoma e eficiente em todas as fases da vida.

A metodologia da empresa de Margarete também contempla o desenvolvimento de habilidades socioemocionais como comunicação, empatia, autorregulação, resiliência, entre outros.

Serviço: 7ª Caminhada Despertando a Sociedade para a Saúde do Cérebro,

- **Data:** 28 de setembro
- **Horário:** 9h
- **Local:** avenida Presidente Kennedy, próximo ao chafariz

<https://abcdoabc.com.br/sao-caetano-promove-caminhada-prevencao-alzheimer/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal ABC do ABC

Seção: Saúde