



14 FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS DE DEMÊNCIA



TABAGISMO



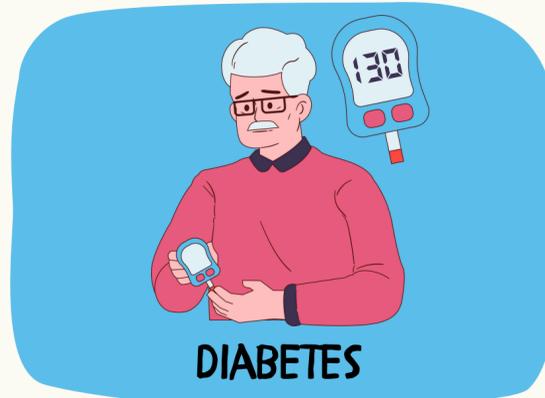
ÁLCOOL EXCESSIVO



SEDENTARISMO



HIPERTENSÃO



DIABETES



PERDA DE AUDIÇÃO



DEPRESSÃO



LESÃO CEREBRAL



OBESIDADE



ISOLAMENTO SOCIAL



COLESTEROL ALTO



BAIXA ESCOLARIDADE



PERDA DE VISÃO



POLUIÇÃO DO AR

A demência é uma condição complexa e multifatorial, mas estudos mostram que uma parte significativa dos casos pode ser prevenida ou adiada ao longo da vida com o controle de fatores de risco modificáveis. Entre eles, destacam-se o **tabagismo**, que aumenta processos inflamatórios e vasculares nocivos ao cérebro, e o **consumo excessivo de álcool**, que pode causar lesões cerebrais diretas e deficiências nutricionais. O **sedentarismo** também contribui para o risco, pois reduz a saúde cardiovascular e a estimulação cognitiva, enquanto a **hipertensão arterial** e o **diabetes** mal controlado favorecem alterações vasculares que comprometem a irrigação cerebral e aceleram processos degenerativos.

A **perda auditiva** não tratada é um dos fatores mais importantes, pois diminui os estímulos cognitivos e sociais, acelerando o declínio cognitivo; de forma semelhante, a **perda de visão** não corrigida limita a interação com o ambiente e aumenta o risco de isolamento e quedas. A **depressão** aparece como um fator de risco relevante, podendo tanto refletir uma condição predisponente quanto um sinal precoce de declínio cognitivo, e a **lesão cerebral** traumática está associada ao aumento do risco de demência, especialmente quando ocorre de forma repetida.

A **obesidade**, principalmente na meia-idade, está relacionada a alterações metabólicas e inflamatórias que impactam o cérebro, enquanto o **isolamento social** reduz interações cognitivamente estimulantes, afetando a reserva cognitiva. O **colesterol LDL elevado** contribui para aterosclerose e doenças cerebrovasculares, aumentando o risco de comprometimento cognitivo. Por fim, a **baixa escolaridade** reduz a reserva cognitiva adquirida nos primeiros anos de vida, e a **exposição prolongada à poluição do ar** está associada a inflamação sistêmica e danos cerebrais ao longo do tempo.

Mestrando: Átila Pereira Alencar

Orientador: Arnaldo Aires Peixoto Junior

Fonte: LIVINGSTON, G. et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 Report of the Lancet Standing Commission. **The Lancet**, v. 404, n. 10452, 1 jul. 2024.

ALZHEIMER'S DISEASE INTERNATIONAL. Infográfico: fatores de risco para demência [infográfico]. Tradução para o português. Disponível em:

<https://www.alzint.org/u/07463-risk-factor-graphics-Portuguese.pdf>. Acesso em: 28 set. 2025.