



@cuidados.alzheimer

---

# Alzheimer: é só uma questão genética?

---



O Alzheimer é uma doença multifatorial, não se associando somente a genética

**Existem 2 tipos de doença de Alzheimer**

➤➤➤ **Esporádica:** está associada à predominância dos fatores não genéticos, como hábitos de vida.

➤➤➤ **Familiar:** se caracteriza quando 2 ou mais pessoas do mesmo núcleo familiar são acometidas.

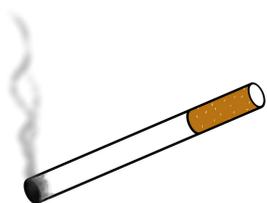
A genética possui influência no Alzheimer pois as mutações dos genes podem desenvolver a doença em pessoas da mesma família.



O principal fator para o seu desenvolvimento é o avançar da idade.

Vale ressaltar que a idade e a genética são fatores não modificáveis, mas existem aqueles que podem ser alterados como:

**1-Tabagismo**



**2-Colesterol alto**



**3-Obesidade**



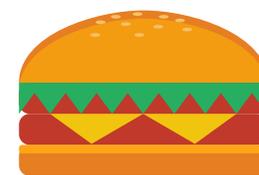
**4-Diabetes**

**5-Estresse excessivo**

**6-Inatividade física**



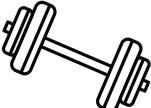
**7-Baixa escolaridade**



**8-Alimentação irregular e demais fatores.**

Quanto mais cedo for a adoção de medidas saudáveis melhor será o envelhecimento físico e cognitivo deste indivíduo.

## Fatores modificáveis para o Alzheimer:

- 1- Exercícios físicos 
- 2- Alimentação adequada    
- 3- Manter o indivíduo socialmente ativo
- 4- Padrão adequado de sono 

Deve haver precocemente o incentivo entre os demais membros da família na adoção de uma qualidade de vida adequada.

# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!

 <https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>



**Gostou da publicação?**



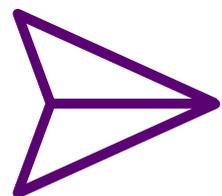
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**



# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



**Juliana de Oliveira Nunes da Silva -**  
Acadêmica de Enfermagem do 7º  
Período



**Suellen de Almeida Barroso**  
Acadêmica de Enfermagem do 7º  
Período



**Victor Hugo Gomes Ferraz**  
Acadêmico de Enfermagem do 8º  
Período

# Referências Bibliográficas:

BRASIL, Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAz).  
Alzheimer: nem tudo é culpa do DNA. 11 out 2019.  
Disponível em: <https://abraz.org.br/2020/alzheimer-nem-tudo-e-culpa-do-dna> Acesso em: 23 jun 2022.

KOMATSU, Ricardo. Alzheimer é genético? Você deve se preocupar com o risco de desenvolver a doença? 19 jun 2020. Disponível em: <https://cuidadospelauida.com.br/saude-e-tratamento/alzheimer/alzheimer-genetico-risco#:~:text=O%20Alzheimer%20%C3%A9%20uma%20doen%C3%A7a,risco%20maior%20de%20desenvolu%C3%AA%2Dla> Acesso em: 23 jun 2022