

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR PARA A MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DO PACIENTE COM DOENÇA DE ALZHEIMER

Congresso On-line de Neurocirurgia e Neurologia, 2^a edição, de 16/08/2021 a 20/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-52-4

SIQUEIRA; Rayza Cecília Chaves de ¹, ANDRADE; Camilla Katarine Delgado², MARTINS; Jade Souza³, FREITAS; Joana Romeiro de ⁴

RESUMO

Introdução: A doença de Alzheimer (DA), um distúrbio neurodegenerativo, é a demência mais comum observada no Brasil, apresentando cerca de 1,2 milhões de casos e acometendo, principalmente, os idosos. As manifestações clínicas do paciente envolvem perda de algumas funções cognitivas e comprometimento das suas Atividades de Vida Diária (AVDs), consequência da formação de placas amilóides extraneuronais e emaranhados neurofibrilares intraneuronais, derivados da hiperfosforilação da proteína TAU. Com a terapia medicamentosa, há uma estabilização dos sintomas nos meses iniciais do tratamento, no entanto ocorrem pequenos declínios cognitivos no decorrer da terapêutica. Para retardar a progressão da doença, as atividades físicas são utilizadas como um tratamento complementar, desempenhando uma importante função na reabilitação desses pacientes e, consequentemente, na melhoria da sua qualidade de vida. **Objetivo:** O estudo busca apresentar como as atividades físicas interferem na neurofisiopatologia do paciente com Alzheimer, evidenciando os resultados positivos observados em testes de aptidão física, comportamental e cognitiva (como o Mini-Exame do Estado Mental - MMSE). **Métodos:** Trata-se de um resumo simples cujos dados foram coletados a partir de artigos científicos publicados no período de 2009 a 2020. Os documentos foram retirados da Scielo, do E-book da Editora Atena e da Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica, a fim de sistematizar as informações mais relevantes a respeito do assunto. **Resultados:** O exercício físico realizado de forma sistematizada, acompanhada e orientada tem efeito neuroprotetor, pois estimula o metabolismo e a produção de neurotransmissores, promove a redução dos marcadores de neuroinflamação, aumenta o fator neurotrófico do crescimento neuronal e estimula a plasticidade neuronal. Ainda, reduz a fosforilação da proteína TAU e degrada placas amilóides, promovendo a neurogênese e angiogênese e posteriormente, aumentando o volume da substância branca e cinzenta. Na prática, essas alterações neurofisiológicas refletem um melhor desempenho da cognição, que pode ser observado através dos melhores resultados obtidos em escalas de avaliação cognitiva, a exemplo do MMSE - instrumento utilizado como rastreamento complementar da DA. No quesito comportamental, as atividades físicas reduzem os níveis de estresse, depressão, ansiedade e tristeza, melhorando o convívio social e a qualidade de vida da pessoa com DA. Essa terapia complementar melhora a afetividade, o humor e a autoestima, além de mostrar resultados favoráveis na qualidade do sono do paciente, o que se reflete numa melhor capacidade de raciocínio, percepção e memória. Com uma coordenação motora mais estável, reduz-se o risco de quedas e a sobrecarga aos cuidadores e familiares, prolongando sua autonomia e reduzindo os custos relacionados ao tratamento. **Conclusões:** A doença de Alzheimer não possui cura e cursa com diversos sintomas que comprometem a qualidade de vida do paciente e daqueles com quem convive. Dessa forma, reafirma-se a necessidade de aprimorar as técnicas que mitiguem as dificuldades enfrentadas por essas pessoas, como a sistematização de exercícios físicos. Novas pesquisas e estudos são necessários para a definição do tipo, frequência e intensidade das atividades, a fim de que tragam os resultados esperados e produzam um efeito neuroprotetivo das funções

¹ Estudante de Medicina na Faculdade Pernambucana de Saúde, rayzachaves14@gmail.com

² Estudante de Medicina na Faculdade Pernambucana de Saúde, camilladelgado10@hotmail.com

³ Estudante de Medicina na Faculdade Pernambucana de Saúde, jadesmartins18@gmail.com

⁴ Estudante de Medicina na Faculdade Pernambucana de Saúde, joanaromeirofreitas@gmail.com

afetadas pela doença.

PALAVRAS-CHAVE: Cognição, Doença de Alzheimer, Exercício Físico, Qualidade de Vida

¹ Estudante de Medicina na Faculdade Pernambucana de Saúde, rayzachaves14@gmail.com
² Estudante de Medicina na Faculdade Pernambucana de Saúde, camilladelgado10@hotmail.com
³ Estudante de Medicina na Faculdade Pernambucana de Saúde, jadesmartins18@gmail.com
⁴ Estudante de Medicina na Faculdade Pernambucana de Saúde, joanaromeirofreitas@gmail.com