

ALZHEIMER: UMA LUTA COLETIVA A SER ENFRENTADA

Glauber
DEPUTADO FEDERAL



ALZHEIMER: UMA LUTA COLETIVA A SER ENFRENTADA



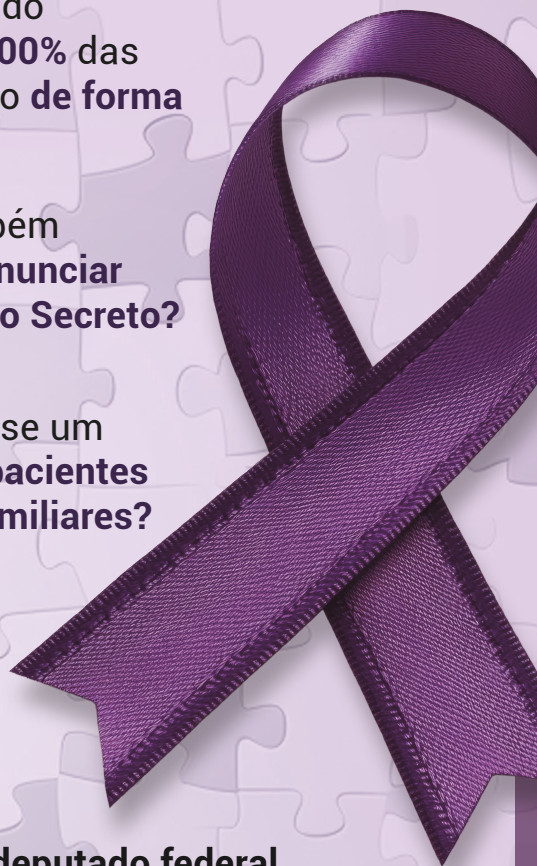
E se existisse um deputado federal que destinasse **100%** das emendas do seu mandato **de forma participativa?**



E se esse deputado também tivesse **coragem para denunciar** amplamente o **Orçamento Secreto?**



E se esse deputado tivesse um olhar diferenciado para **pacientes com Alzheimer e seus familiares?**



Esse é o deputado federal
Glauber Braga
(PSOL/RJ).

ATENÇÃO, RESPEITO E COMPROMISSO COM QUEM MAIS PRECISA.



Glauber tem dedicado a atenção do seu mandato para debater políticas públicas e investimentos federais na área de pesquisa e de atendimento para pacientes com Alzheimer. Ele conhece de perto as dificuldades que o Alzheimer traz. Sua mãe teve a doença e foi assim que ele conheceu de perto a necessidade de avançar nas pesquisas para prevenção, diagnóstico e

tratamento.

De forma participativa, através do debate com a população, Glauber destinou emendas parlamentares para a compra de equipamentos e insumos para pesquisa sobre Alzheimer na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e para a efetivação do Centro Avançado de Pesquisa sobre Alzheimer e acolhimento aos familiares.

**Escaneie os
QR Codes** e
conheça iniciativas que
fortalecem o cuidado,
a informação e os
direitos das pessoas
com Alzheimer e seus
familiares.



Prevenção

O **estilo de vida** é muito importante para prevenir o Alzheimer. Quanto mais cedo houver uma mudança de hábitos, mais fácil é minimizar o problema.

Algumas dicas:



Estimular o cérebro: mantenha o cérebro ativo aprendendo algo novo como um idioma, um instrumento, palavras cruzadas, etc. A leitura também é um ótimo hábito para o cérebro reter informações, treinando várias funções.



Exercitar-se: 30 minutos de atividade física de três a cinco vezes por semana. Para idosos, recomenda-se a prática de natação, caminhada ou até mesmo subir escadas em vez de ir de elevador.



Ter uma alimentação saudável e balanceada: vegetais, peixes e frutas têm ótimos nutrientes para o cérebro, assim como óleos vegetais ricos em Ômega 3.



Controlar o diabetes e a pressão arterial: os dois problemas são bastante comuns acima dos 50 anos e podem aumentar o risco de Alzheimer e de outros tipos de demência em até 50%;



Redução do tabagismo e do consumo de álcool: Diversos estudos tem mostrado que a redução do fumo e a moderação no consumo de álcool podem ser importantes para prevenir o risco de desenvolver demência.