

**PROPOSTA DE ATIVIDADE REFERENTE AO
DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER 2023**

Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAz)

Regional São Paulo da ABRAz

Grupo de Apoio de Santos da ABRAz

Santos, 02 de agosto de 2023

Redação: Associação Brasileira de Alzheimer (Matriz Nacional)

TEMA: “Nunca é cedo demais, nunca é tarde demais”

O foco da campanha do Mês Mundial de Alzheimer deste ano, ‘Nunca é cedo demais, nunca é tarde demais’, concentra-se nos fatores de risco e na redução do risco, com o objetivo de enfatizar sua importância em retardar e, potencialmente, prevenir o início da demência. É igualmente importante incluir a redução contínua do risco também para aqueles que já foram diagnosticados.

Como o número de pessoas que vivem com demência deve quase triplicar até 2050, nunca foi tão importante reconhecer os fatores de risco associados com a demência e tomar medidas proativas para a redução de risco. Além de desafiar o estigma em torno da demência e promover uma melhor compreensão da doença, podemos trabalhar juntos para reduzir o impacto da demência sobre os indivíduos, as famílias e a sociedade global como um todo.

Principais Mensagens

Geral

- A demência não faz parte do envelhecimento normal.
- Setembro é o Mês Mundial do Alzheimer, uma campanha internacional para aumentar a consciência sobre a demência e desafiar o estigma.

- A cada ano, associações de Alzheimer e demência de todo o mundo se unem para organizar ações e eventos de defesa e informação, bem como Caminhadas da Memória e arrecadação de recursos financeiros.
- Evidências sugerem que quando as pessoas com demência e suas famílias estão bem-preparadas e apoiadas, sentimentos de choque, raiva e tristeza são equilibrados por uma sensação de segurança e empoderamento.
- Em muitas partes do mundo, o acesso ao diagnóstico, bem como o suporte após o diagnóstico, é insuficiente, de difícil acesso ou não está disponível.
- Os Planos Nacionais de Demência são a melhor ferramenta que os governos podem ter disponível para enfrentar a demência.
- Juntamente com medicamentos e apoio médico, apoio social, incluindo design amigável para pessoas com demência, atividades sociais, sessões de reminiscência, descanso, são vitais para maximizar a independência das pessoas que vivem com demência e seus cuidadores.
- Após um diagnóstico de demência, é vital que haja apoio para os cuidadores, de modo que a pessoa diagnosticada tenha um forte sistema de apoio no pós-diagnóstico.

Estatística

- Existem mais de 55 milhões de pessoas em todo o mundo vivendo com demência.
- A cada 3 segundos, alguém no mundo desenvolve demência.
- Estima-se que o número de pessoas que vivem com demência aumente drasticamente para 139 milhões até 2050.
- No Brasil, estudo sobre prevalência de demência em pessoas idosas estimou que há 1.800.000 milhão de pessoas vivendo com demência e mais de 2.300.000 milhões de pessoas apresentando algum tipo de prejuízo cognitivo.
- A demência é a 7ª principal causa de morte no mundo e em um número crescente de países, já é a principal causa de morte.
- O ônus econômico da demência é de US\$ 1,3 trilhão de dólares por ano, número que mais do que dobrará até 2030.
- Quase 62% dos profissionais de saúde em todo o mundo ainda pensam erroneamente que a demência faz parte do envelhecimento normal.
- Quase 80% do público em geral está preocupado em desenvolver demência e 1 em cada 4 pessoas pensa que não há nada que possa fazer para prevenir demência.

- 35% dos cuidadores em todo o mundo disseram que esconderam o diagnóstico de demência de um familiar.
- Mais de 50% dos cuidadores em todo o mundo dizem que sua saúde foi prejudicada como resultado de suas responsabilidades de cuidar, apesar de expressar sentimentos positivos sobre seu papel.
- 50% dos custos da demência estão relacionados com cuidados informais.
- O número global anual de horas de cuidados informais prestados a pessoas com demência que vivem em casa foi de cerca de 133 bilhões de horas em 2021, o equivalente a mais de 67 milhões de trabalhadores em tempo integral.
- As mulheres fornecem uma proporção substancial de cuidados informais para pessoas com demência, com cerca de 2/3 dos cuidadores primários sendo mulheres.
- Esse número é significativamente maior em países de baixa e média renda (LMICs), regiões que serão responsáveis por 71% da prevalência global de demência até 2050.
- Nos países de baixa e média renda, 90% dos cuidados para as pessoas que vivem com demência ocorrem nas casas.

PROPOSTA E CRONOGRAMA DE ATIVIDADES - GRUPO DE APOIO DE SANTOS:

Atividade referente a comemoração do Dia Mundial da Doença de Alzheimer a ser desenvolvida na cidade de Santos.

Data: 20 de setembro de 2023.

Horário: Início: 13 horas

Término: 17 horas

Público alvo: população geral da Baixada Santista e região, principalmente população idosa.

Local: Universidade Federal de São Paulo, *campus* Baixada Santista.

O que faremos?

- Ciclo de palestras informativas sobre longevidade, envelhecimento saudável e demências.
- Atividades físicas direcionadas para articulações dos membros superiores e inferiores com o objetivo de melhorar o desempenho nas atividades de vida diária, bem como estimular a rotina dos idosos mais ativa e menos sedentária.
 - Exemplos de exercícios: alongamento, flexão de braços, flexão plantar, agachamento com o intuito de melhorar a circulação, a flexibilidade, a força muscular, coordenação e o equilíbrio. Obs.: todas os exercícios serão adaptados para a população idosa

Cronograma:

Saguão principal:

13hrs: Credenciamento

14hrs: Abertura

14:20hrs: Palestra sobre doença de Alzheimer

14:40hrs: Palestra sobre novas terapias para doença de Alzheimer

15:00hrs: Palestra sobre fatores de risco da doença de Alzheimer

15:20hrs: Palestra sobre envelhecimento saudável e prevenção da doença de Alzheimer

15:40hrs: Intervalo

Saguão lateral:

16:00hrs: Desenvolvimento dos exercícios físicos (alongamento, flexão de braços, flexão plantar, agachamento com o intuito de melhorar a circulação, a flexibilidade, a força muscular, coordenação e o equilíbrio. Obs.: todas os exercícios serão adaptados para a população idosa).

17:00hrs: Encerramento.

***Programação sujeita a alteração.**

Equipe Grupo de Apoio de Santos:

Alcineide Correia: Médica Geriatra

Ângela Andrade: Enfermeira

Beatriz Calmon: Gerontóloga

Carmem Cecília: Fonoaudiologista

Carol Stipp: Fisioterapeuta

Glaucia Rodrigues: Nutricionista

Janice Ventura: Psicóloga

Marcia Novelli: Terapeuta Ocupacional

Marco Antônio: Assistente Social

Maria Luiza: Educadora Física

Neuzedí Barboza: Neuropsicóloga

Tamires Alves Sarno: Biomédica