

A DEMÊNCIA EM IDOSOS ASSOCIADA AOS HÁBITOS DE VIDA

**Rafaela Beloni Santos¹; Gabriela Ramos Leite Teixeira¹; Giovanna Ramos Leite Teixeira¹;
Anna Carolina Souza¹; Geoeselita Borges Teixeira².**

¹Acadêmico de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

²Docente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

RESUMO

DOI: 10.47094/978-65-284-0273-1/1

Introdução: A demência é um conjunto de sintomas caracterizado pelo comprometimento da memória, do discernimento e da capacidade de realizar atividades diárias. Estima-se que entre 5 e 8% das pessoas acima de 60 anos, apresentem o distúrbio. Fatores de risco como sedentarismo e tabagismo influenciam diretamente o desenvolvimento da doença, destacando a importância dos hábitos ao longo da vida. O diagnóstico é feito clinicamente, a partir da história e da avaliação completa do paciente. O tratamento, que inclui abordagens farmacológicas e não farmacológicas, visa gerenciar os sintomas e otimizar a qualidade de vida. **Objetivos:** Evidenciar a relação existente entre a demência em idosos e os hábitos de vida. **Métodos:** O presente trabalho é uma revisão integrativa da literatura, realizada no banco de dados Scielo e Google Acadêmico no mês de agosto de 2025. Utilizando os descritores: “hábitos de vida”; “demência”; “idosos”. Foram selecionados estudos completos e gratuitos, com idiomas português e inglês, no intervalo de tempo de 2020 a 2025. Como fatores de exclusão os artigos que não correlacionaram com o objetivo do estudo. **Resultados e discussão:** Observou-se que os hábitos de vida exercem impacto direto e significativo no desenvolvimento de comprometimento cognitivo e demência em idosos. Entre os 287 idosos avaliados, a depressão foi a comorbidade mais prevalente (42,5%), seguida pela hipertensão arterial (31,71%) e pelo diabetes mellitus (20,21%). Esses achados reforçam a relação entre condições crônicas e declínio cognitivo. Além disso, indivíduos com 80 anos ou mais apresentaram uma chance 3,54 vezes maior (ou 354%) de desenvolver demência em comparação àqueles com idade entre 60 e 69 anos, o que evidencia a influência do envelhecimento avançado como fator de risco significativo. Esses dados confirmam a literatura, que destaca a associação entre envelhecimento, comorbidades especialmente depressão, e maior vulnerabilidade a distúrbios cognitivos. **Conclusões:** Os achados reforçam a influência de hábitos de vida ruins e de algumas condições crônicas no desenvolvimento das demências. Sendo assim, a prática de atividades físicas, alimentação saudável e controle de hipertensão arterial e diabetes mellitus são essenciais na redução de sua progressão. Dessa forma, nota-se a necessidade da criação de políticas públicas que instrua a população sobre a importância desses cuidados para um envelhecimento de mais qualidade.

PALAVRAS-CHAVE: Demência. Hábitos de vida. Idosos.