

## Prevenção da doença de alzheimer

Aluizio Rolim Alves Ferreira Filho<sup>1</sup>; Carolina Pessoa Rodrigues Ribeiro<sup>1</sup>; Eduarda Vianna Guimarães Balestra<sup>1</sup>; Fernanda Moreira Franco<sup>1</sup>; Giovanna Cristina Morais Barbosa Batista<sup>1</sup>; Cristiane Teixeira Vilhena Bernardes<sup>2</sup>.

1. *Discente do Curso de medicina Centro Universitário UniEVANGÉLICA*
2. *Docente do Curso de medicina Centro Universitário UniEVANGÉLICA*

**RESUMO:** O mal de Alzheimer caracteriza-se por demência ou perda de funções cognitivas, memória, orientação, comportamento, linguagem, capacidade de cálculo, causada pela morte de células cerebrais. O presente trabalho tem como objetivo analisar a alimentação e os exercícios físicos como fatores de prevenção da doença de alzheimer. A metodologia utilizada foi pesquisa aos bancos de dados da Scielo, Google Acadêmico e PubMed, por artigos originais publicados entre 2013 e 2017, que apresentaram maior rigor científico. Os resultados obtidos revelam que a alimentação com metilxantina e vitamina D, além de exercícios físicos colaboram na prevenção da doença de Alzheimer. Com isso, conclui-se que por ser uma doença multifatorial, é necessário atuar em diversos campos cerebrais e comportamentais para que estes se desenvolvam e evitem as degenerações dos neurônios, que causam doenças como a demência.

**Palavras-chave:**

Prevenção.  
Alzheimer.  
Alimentação.  
Exercícios físicos.  
Vitamina D.