



COMPREENDENDO OS FATORES DE RISCO PARA DÉFICIT COGNITIVO E DEMÊNCIA EM PESSOAS IDOSAS

JOICE KELLY RAMOS BRAGA; REBECA SILVA RIOS AZEVEDO; RAFAELLA FERNANDES OLIVEIRA NOGUEIRA; MARIANA LOPES RIOS

INTRODUÇÃO: O ser humano na medida que envelhece perde reserva funcional dos órgãos, no sistema nervoso conforme o processo de envelhecimento perde-se volume cerebral, diminui a velocidade de processamento cognitivo, bem como o número de neurônios. Esses aspectos influenciam diretamente no aumento do índice de demências e déficit cognitivo, sendo condições debilitantes que interferem na qualidade de vida das pessoas idosas, convívio social e a dinâmica familiar. **OBJETIVOS:** Realizar uma revisão acerca dos fatores de risco para o déficit cognitivo e demências em pessoas idosas no período de 2018 a 2023. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Foi realizado um levantamento de artigos indexados, em banco de dados PubMed, foi utilizado os descritores em inglês “insanity” “Cognitive deficit” “Risk fatores”. Utilizando-se os operadores booleanos “AND” e “OR”, foram encontrados 332 resultados. **RESULTADOS:** Os estudos mostram que o aumento do índice de demência e déficit cognitivo se deve por diversos fatores de risco, intrínsecos e extrínsecos do indivíduo. Sendo assim, que alguns contêm maior prevalência como o histórico familiar, hábitos de vida, a baixa educação, doenças cardiovasculares, uso de medicamentos, como também a estimulação cognitiva. Além disso, a literatura evidencia que a alimentação saudável, com o menor consumo de ultraprocessados diminui a incidência dessas patologia, pois ao ter uma dieta rica em gorduras saturadas e açúcares há corroboração para que ocorra o processo inflamatório crônico de baixo grau, portanto gera sobrecarga no sistema imunológico, consequentemente a diminuição de estímulos a processos inflamatórios. Ademais, também foi evidenciado que a falta de impulsionamento para a plasticidade neuronal implica diretamente no desenvolvimento dos quadros demenciais em pessoas idosas. **CONCLUSÃO:** Em resumo, as descobertas destacam que os fatores de risco para o déficit cognitivo e as demências são multifacetados, abrangendo desde aspectos intrínsecos, como o histórico familiar e a genética, até fatores extrínsecos, como hábitos de vida, doenças cardiovasculares e uso de medicamentos. A estimulação cognitiva emerge como um elemento crucial na manutenção da saúde cerebral, destacando a necessidade de promover o impulsionamento para a plasticidade cerebral em pessoas idosas.

Palavras-chave: Demência, Déficit cognitivo, Pessoa idosa, Fatores de risco, Envelhecimento.