



OS BENEFÍCIOS DA VITAMINA E PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE CEREBRAL EM PACIENTES COM A DOENÇA DE ALZHEIMER

MAYARA CABRAL DA COSTA; LAHIS CRISTINA MORAIS DE MOURA; KREISIELE ADAMI

Introdução: a Doença de Alzheimer (DA) é um transtorno neurodegenerativo que afeta o Sistema Nervoso Central (SNC), ocorre pela presença do acúmulo de peptídeos Beta Amiloides ($A\beta$), inclui a perda inicial de memória e o envelhecimento é o principal fator de risco, os hábitos alimentares saudáveis são essenciais para a melhora da qualidade de vida dos pacientes. **Objetivo:** descrever as propriedades antioxidantes da vitamina E para a melhoria do processo cognitivo em pacientes com a DA e a redução dos danos oxidativos causados pelos radicais livres nas células neuronais. **Materiais e métodos:** pesquisa bibliográfica realizada em artigos internacionais recentes, entre 2014-2024, publicados em plataformas especializadas como o PubMed e Scientific Electronic Library Online (ScieELO). As palavras-chaves utilizadas foram “nutrição”, “antioxidante”, “estresse oxidativo”, “alimentação saudável” e “declínio cognitivo”. **Resultado:** o estresse oxidativo ocorre pelo desequilíbrio entre a produção e a neutralização das espécies reativas de oxigênio (EROs). O consumo adequado de fontes alimentares de vitamina E é considerado uma possibilidade para o tratamento da DA, uma vez que essa vitamina tem propriedades antioxidantes responsáveis pela redução da produção de EROs e para o controle do declínio cognitivo leve. O equilíbrio adequado entre a produção de EROs e a defesa antioxidante é fundamental para o bom funcionamento das células neuronais. **Conclusão:** com a evolução dos sintomas da doença, os hábitos alimentares dos pacientes são comprometidos e piora o estado nutricional, as propriedades antioxidantes presentes na vitamina E são responsáveis pela neuroproteção, eliminação dos radicais livres e auxilia a passagem de fluxo sanguíneo para o cérebro. A alimentação saudável e equilibrada, composta por alimentos fontes de vitamina E como frutas, vegetais e óleos vegetais são essenciais para retardar a evolução da doença.

Palavras-chave: Nutrição, Antioxidante, Estresse oxidativo, Alimentação saudável, Declínio cognitivo.