

Atividades sociais fortalecem o cérebro e adiam demência, revela a ciência

Atividades sociais fortalecem o cérebro e podem adiar o diagnóstico de demência em até cinco anos para idosos acima de 80 anos. É o que comprova um estudo do Centro Médico da Universidade Rush (Chicago, Illinois), publicado na revista *Alzheimer's Dementia*. A pesquisa, que acompanhou 1.923 idosos por mais de seis anos, revelou que socialização frequente — como jogar bingo, viajar e praticar exercícios — está ligada a uma redução de 38% no risco de demência.

A chave está na estimulação neural. Atividades sociais fortalecem o cérebro ao ativar regiões responsáveis pela memória e pelo pensamento. Bryan James, epidemiologista e autor principal do estudo, explica: "Interações sociais exigem processamento rápido de informações, interpretação de emoções e respostas adequadas. Isso cria uma espécie de 'ginástica cerebral', fortalecendo redes neurais e retardando o declínio cognitivo".

O estudo destacou práticas como:

- ✓ Participação em jogos coletivos (ex.: bingo);
- ✓ Visitas a familiares e amigos;
- ✓ Envolvimento em trabalho voluntário;
- ✓ Prática de exercícios físicos em grupo.



Foto de Mikhail Villamor @ Unsplash

Os idosos, com média de idade de 80 anos, responderam a questionários detalhados sobre suas atividades sociais, como frequência a igrejas, exercícios físicos e participação em jogos coletivos. Também passaram por testes neuropsicológicos anuais para avaliar memória, velocidade de processamento e habilidades visuoespaciais.

Os resultados foram animadores: idosos com rotina ativa de atividades sociais tiveram risco 38% menor de desenvolver demência e 21% menos chances de apresentar comprometimento cognitivo leve. Entre os diagnosticados com demência, aqueles que socializavam com frequência tiveram o início dos sintomas adiado em até cinco anos.

Além dos benefícios para a saúde, o estudo também destacou o impacto econômico dessa descoberta. Adiar o diagnóstico de demência em cinco anos pode aumentar a expectativa de vida em três anos e reduzir significativamente os custos com cuidados médicos. Segundo os pesquisadores, cada ano de atraso no diagnóstico representa uma economia de US\$ 10 mil (cerca de R\$ 60 mil) por paciente, o que pode aliviar a carga financeira sobre famílias e sistemas de saúde.

Como aplicar na prática: 5 dicas para idosos e familiares

1. Incentive jogos em grupo: bingo, cartas e quebra-cabeças estimulam a interação e o raciocínio;
2. Promova viagens curtas: visitas a parques ou cidades vizinhas quebram a rotina e criam novas conexões sociais;
3. Inscreva-se em aulas coletivas: dança, yoga ou hidroginástica combinam exercício físico e socialização;
4. Participe de grupos religiosos ou voluntários: atividades com propósito aumentam a sensação de pertencimento;
5. Use tecnologia a favor: videochamadas com familiares distantes mantêm o cérebro ativo e as emoções equilibradas.

Atividades sociais fortalecem o cérebro não apenas como um slogan, mas como uma estratégia comprovada pela ciência. O estudo da Universidade Rush oferece um caminho claro: manter idosos socialmente ativos é investir em saúde cognitiva, economia familiar e qualidade de vida. James ressalta: "Envelhecer com significado exige mais do que medicamentos — exige conexão humana".

Nossa Associação defende os direitos de todos. Venha participar desta FAMÍLIA → <https://aposfurnas.org.br/proposta-de-associacao-apos-furnas/>



+55 21 98491-8701



aposfurnas@aposfurnas.org.br



fb.com/aposfurnasreal



@aposfurnas



www.aposfurnas.org.br

Editor: Guto Rolim (MTb 13.880/80) | Conteúdo: Equipe APÓS-FURNAS | (21) 2286-8267/2527-5359