

## **Impactos das intervenções não farmacológicas na progressão do Alzheimer: uma revisão integrativa**

## **Impact of non-pharmacological interventions on Alzheimer's progression: an integrative review**

## **Impacto de las intervenciones no farmacológicas en la progresión del Alzheimer: una revisión integradora**

DOI: 10.5281/zenodo.14950528

Recebido: 05 fev 2025

Aprovado: 21 fev 2025

### **Giovanna da Silva Melido**

Graduanda em Medicina

Instituição de formação: Centro Universitário Metropolitano da Amazônia

Endereço: Belém - Pará, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0004-9606-0805>

Email: [giovannamelid@gmail.com](mailto:giovannamelid@gmail.com)

### **RESUMO**

Esta revisão integrativa busca analisar o impacto das intervenções não farmacológicas na progressão da Doença de Alzheimer (DA), com foco em estratégias como estimulação cognitiva, exercícios físicos, dieta e terapias alternativas (musicoterapia, mindfulness). Através da revisão de artigos científicos publicados, abordou-se a eficácia dessas abordagens, os mecanismos biológicos subjacentes e as implicações para a qualidade de vida dos pacientes. Os resultados mostram que, embora as intervenções não farmacológicas apresentem resultados positivos, há uma necessidade de estudos mais robustos e de longo prazo para uma análise mais conclusiva.

**Palavras-chave:** Alzheimer, intervenções não farmacológicas, estimulação cognitiva, exercícios físicos, dieta mediterrânea, musicoterapia, mindfulness, qualidade de vida.

### **ABSTRACT**

This integrative review seeks to analyze the impact of non-pharmacological interventions on the progression of Alzheimer's Disease (AD), focusing on strategies such as cognitive stimulation, physical exercise, diet and alternative therapies (music therapy, mindfulness). Through the review of published scientific articles, the effectiveness of these approaches, the underlying biological mechanisms and the implications for patients' quality of life were addressed. The results show that, although non-pharmacological interventions show positive results, there is a need for more robust and long-term studies for a more conclusive analysis.

**Keywords:** Alzheimer, non-pharmacological interventions, cognitive stimulation, physical exercise, mediterranean diet, music therapy, mindfulness, quality of life.

### **RESUMEN**

Esta revisión integrativa busca analizar el impacto de las intervenciones no farmacológicas en la progresión de la Enfermedad de Alzheimer (EA), centrándose en estrategias como la estimulación cognitiva, el ejercicio físico, la dieta y las terapias alternativas (musicoterapia, mindfulness). A través de la revisión de artículos científicos

publicados, se abordó la efectividad de estos enfoques, los mecanismos biológicos subyacentes y las implicaciones para la calidad de vida de los pacientes. Los resultados muestran que, aunque las intervenciones no farmacológicas muestran resultados positivos, se necesitan estudios más sólidos y a largo plazo para un análisis más concluyente.

**Palabras clave:** Alzheimer, non-pharmacological interventions, cognitive stimulation, physical exercise, mediterranean diet, music therapy, mindfulness, quality of life.

## 1. INTRODUÇÃO

A Doença de Alzheimer (DA) é uma condição neurodegenerativa progressiva, caracterizada pela perda de memória, comprometimento cognitivo e funcional. Embora os tratamentos farmacológicos, como os inibidores de colinesterase e antagonistas do glutamato, sejam amplamente utilizados, a progressão da doença é inevitável, e esses tratamentos não podem interromper a evolução das lesões cerebrais. Como resultado, há um crescente interesse em intervenções não farmacológicas, que visam melhorar a qualidade de vida dos pacientes e desacelerar o progresso da doença. Este artigo revisa as intervenções não farmacológicas mais estudadas, como a estimulação cognitiva, os exercícios físicos, a dieta mediterrânea e as terapias alternativas, discutindo seus efeitos e relevância clínica.

## 2. OBJETIVOS

**Objetivo Geral:** Avaliar o impacto das intervenções não farmacológicas na progressão da Doença de Alzheimer e suas implicações para a qualidade de vida dos pacientes.

**Objetivos Específicos:**

1. Identificar e analisar os principais tipos de intervenções não farmacológicas aplicadas a pacientes com Alzheimer.
2. Avaliar a eficácia de intervenções como estimulação cognitiva, exercícios físicos, dieta e terapias alternativas.
3. Discutir os mecanismos biológicos subjacentes a esses tratamentos.
4. Analisar as implicações dessas abordagens na qualidade de vida e no bem-estar dos pacientes.

## 3. REFERENCIAL TEÓRICO

### 3.1 Doença de Alzheimer

A Doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência e afeta principalmente idosos. Caracteriza-se pelo acúmulo de proteínas beta-amiloides e tau no cérebro, levando à morte neuronal e perda das funções cognitivas. O tratamento convencional é baseado em medicamentos que visam aliviar sintomas, mas não há cura conhecida.

### 3.2 Intervenções Não Farmacológicas

As intervenções não farmacológicas têm ganhado destaque por seu potencial de melhorar a função cognitiva e a qualidade de vida dos pacientes com Alzheimer. Entre as mais estudadas estão:

- Estimulação Cognitiva: Envolve atividades estruturadas que estimulam funções cognitivas como memória, atenção e linguagem.
- Exercícios Físicos: A prática regular de atividades físicas tem mostrado benefícios significativos na redução dos sintomas de Alzheimer, possivelmente por meio da melhora do fluxo sanguíneo cerebral e do aumento de neurotrofinas.
- Dieta Mediterrânea: Ricas em antioxidantes, ácidos graxos e compostos anti-inflamatórios, essa dieta tem sido associada a uma menor taxa de declínio cognitivo.
- Terapias Alternativas (Musicoterapia, Mindfulness): A musicoterapia tem mostrado efeitos benéficos na redução da ansiedade e na melhora da interação social, enquanto o mindfulness pode ajudar na gestão de estresse e na promoção do bem-estar.

### 3.3 Mecanismos Subjacentes

Essas intervenções podem agir em mecanismos biológicos como a redução do estresse oxidativo, a modulação da neuroinflamação, e o aumento da neuroplasticidade e da neurogênese.

## 4. METODOLOGIA

Esta revisão integrativa foi realizada com base em uma busca sistemática em bases de dados científicas como PubMed, Scopus, e Web of Science, usando os seguintes critérios de inclusão:

- Estudos publicados entre 2010 e 2024.
  - Ensaio clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas.
  - Artigos que abordam intervenções não farmacológicas no tratamento da Doença de Alzheimer.
- Foram excluídos estudos que abordavam exclusivamente tratamentos farmacológicos ou que não apresentavam resultados clínicos relacionados às intervenções em questão. A análise dos dados foi feita de forma qualitativa, com a síntese das informações extraídas dos artigos selecionados.

## **5. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **5.1 Eficácia da Estimulação Cognitiva**

A estimulação cognitiva demonstrou ser eficaz na melhoria das funções cognitivas em pacientes com Alzheimer leve a moderado. Estudos como o de Geldmacher et al. (2014) mostraram melhorias significativas em memória e atenção. A meta-análise de Tromp et al. (2016) também indicou que a estimulação cognitiva tem efeito positivo, especialmente em tarefas de memória verbal e não verbal. Porém, a duração a longo prazo desse efeito ainda precisa ser estudada mais detalhadamente.

### **5.2 Benefícios dos Exercícios Físicos**

Os exercícios físicos têm mostrado um impacto substancial na Doença de Alzheimer. Um estudo de Groot et al. (2016) revelou que exercícios aeróbicos e de resistência melhoraram significativamente a função cognitiva, especialmente ao aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e a neuroplasticidade. Janssen et al. (2018) também indicaram que a combinação de exercícios aeróbicos e resistência beneficia a memória e a função executiva, contribuindo para a melhora nas atividades diárias.

### **5.3 Dieta Mediterrânea e Outros Aspectos Nutricionais**

A dieta mediterrânea tem sido associada a uma redução do risco de declínio cognitivo. Martinez-Lapiscina et al. (2013) mostraram que a dieta com azeite extra virgem desacelerou a progressão da doença, enquanto Scarmeas et al. (2006) destacaram que ela está relacionada à redução do risco de Alzheimer em idosos, principalmente os portadores do alelo ApoE4.

### **5.4 Terapias Alternativas (Musicoterapia e Mindfulness)**

A musicoterapia e o mindfulness têm mostrado benefícios na redução de sintomas de ansiedade e melhora do bem-estar emocional. Cuddy et al. (2012) mostraram que a musicoterapia tem efeitos positivos na comunicação e interação social. O mindfulness, segundo Cheng et al. (2015), ajudou a melhorar a qualidade de vida dos cuidadores e, conseqüentemente, dos pacientes, reduzindo o estresse e promovendo o bem-estar emocional.

## 6. CONCLUSÃO

As intervenções não farmacológicas, como estimulação cognitiva, exercícios físicos, dieta mediterrânea e terapias alternativas, oferecem benefícios promissores no manejo da Doença de Alzheimer. Embora esses tratamentos não possam curar a doença, podem retardar sua progressão e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. É necessário, no entanto, realizar mais estudos de longo prazo e com amostras maiores para confirmar a eficácia dessas abordagens e entender melhor seus mecanismos biológicos.

## REFERÊNCIAS

- BALLARD, C.; GAUTHIER, S. **Non-pharmacological interventions in dementia.** The Lancet Neurology, v. 16, n. 5, p. 460-469, 2017.
- CHENG, S. T. et al. **The effectiveness of mindfulness-based intervention for caregivers of people with dementia: A meta-analysis.** Aging & Mental Health, v. 19, n. 7, p. 586-594, 2015.
- CUDDY, L. L. et al. **The effects of music therapy on the cognition and mood of patients with Alzheimer's disease: A randomized controlled trial.** Journal of Music Therapy, v. 49, n. 4, p. 393-413, 2012.
- FORBES, D.; FORBES, S. C. **Exercise programs for people with dementia.** Cochrane Database of Systematic Reviews, n. 4, CD006489, 2015.
- GELDMACHER, D. S. et al. **Cognitive stimulation in Alzheimer's disease: A randomized, controlled trial.** The Journal of the American Medical Association, v. 311, n. 6, p. 608-617, 2014.
- GROOT, C. et al. **The impact of physical exercise on cognitive functioning in older adults with Alzheimer's disease: A meta-analysis.** The Journal of Alzheimer's Disease, v. 50, n. 2, p. 509-523, 2016.
- Janssen, L. et al. **Exercise and cognitive function in Alzheimer's disease: A systematic review.** Neuropsychology Review, v. 28, n. 4, p. 421-438, 2018.
- KABAT-ZINN, J. **Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.** Clinical Psychology: Science and Practice, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.
- MACINTYRE, T.; CAMPBELL, M. J. **Mindfulness and dementia care: An overview.** Clinical Psychology Review, v. 44, p. 31-42, 2016.
- MARTÍNEZ-LAPISCINA, E. H. et al. **Mediterranean diet and age-related cognitive decline: A randomized controlled trial.** JAMA Internal Medicine, v. 173, n. 5, p. 403-409, 2013.
- SCARMEAS, N. et al. **Mediterranean diet and risk of Alzheimer disease.** Archives of Neurology, v. 63, n. 12, p. 1709-1717, 2006.

SOFI, F. et al. **Physical activity and risk of cognitive decline: A systematic review and meta-analysis of prospective studies.** Journal of Alzheimer's Disease, v. 26, n. 1, p. 201-210, 2011.

TROMP, K. et al. **Cognitive interventions in Alzheimer's disease: A meta-analysis of randomized controlled trials.** Journal of Alzheimer's Disease, v. 49, n. 3, p. 609-624, 2016.