

Autor: Ana Filipa Silva; Bárbara Pereira; Bebiana Silva; Carlos Cabeças; Francisco Caçador; Francisco Pinheiro; Inês Gandra; João Ferreira; Jorge Bezerra; Laura Sousa; Patrícia Sousa; Paula Fernandes; Sara Dourado

Última atualização: 2017/12/04

Palavras-chave: Doença de Alzheimer, Demência, Perturbações da memória, Prevenção primária, Estilo de vida

Resumo

A Doença de Alzheimer insere-se no grupo das demências, afetando mais intensamente a população idosa. Esta doença promove a degeneração progressiva e irreversível de várias funções cognitivas, o que se traduz em modificações do comportamento, personalidade e capacidade funcional.

É importante diferenciar o declínio cognitivo que acompanha o envelhecimento e os sintomas que poderão significar um quadro de demência, de modo a estabelecer o diagnóstico o mais cedo possível, permitindo uma melhoria da qualidade de vida por mais tempo.

O que é a Doença de Alzheimer?

A doença de Alzheimer é uma doença neurodegenerativa de carácter progressivo.

Ao longo do tempo, erros na formação de proteínas vão provocar a agregação de placas amiloides e de emaranhados neurofibrilares nos neurónios. A formação destas placas e emaranhados vai impedir a correta comunicação neuronal, contribuindo para a degeneração de células nervosas e degradação da estrutura do cérebro. Estes processos começam no hipocampo, que é responsável pela formação de memórias, o que explica que a perda de memórias recentes seja um dos sintomas mais precoces desta doença. Progredem, depois, para outras partes do cérebro, onde causam vários distúrbios. Por fim, os centros de controlo da frequência cardíaca e da respiração podem ser também alcançados, provocando a morte.

É muito frequente?

Estimativas da Organização Mundial de Saúde apontam para que existam cerca de 47,5 milhões de pessoas com demência, um número que pode atingir os 75,6 milhões em 2030 e quase triplicar até aos 135,5 milhões em 2050. A forma de demência mais comum é a Doença de Alzheimer, representando 60 a 70% dos casos. Mundialmente, a Doença de Alzheimer afeta cerca de 1 em cada 10 pessoas com mais de 65 anos, e cerca de um terço das pessoas com mais de 85 anos.

Quem desenvolve Doença de Alzheimer?

A Doença de Alzheimer surge mais frequentemente em pessoas com idade superior a 65 anos. Contudo, é

importante ter a noção que qualquer pessoa pode desenvolver esta doença.

Quais são os sintomas?

Os sintomas característicos da Doença de Alzheimer são:

.

- **Dificuldades** frequentes de **cognição**, muitas vezes associadas à **falta de memória** relativamente a acontecimentos, pessoas e locais conhecidos;
- **Desorientação** no tempo e no espaço;
- **Dificuldade** em adquirir **novas aprendizagens** ou informações;
- **Comportamentos** emocionais **imprevisíveis**;
- **Perda de entusiasmo** na realização de atividades, anteriormente realizadas;
- **Competências sociais deterioradas**;
- **Incapacidade de decisão** e julgamento;
- Alternância entre **períodos de lucidez e confusão**;
- **Problemas de comunicação** e discurso repetitivo;
- **Vocabulário empobrecido** e vago;
- **Incapacidade para compreender** questões e instruções;
- **Inaptidão** para perceber imagens visuais e relações espaciais;
- **Desleixo** com a aparência;
- **Sono perturbado**;
- **Agressividade**;
- **Deterioração** de habilidades motoras e do sentido do tato;
- **Esquecimento das principais refeições** pela falta de apetite e interesse pela alimentação.

Estes sintomas não aparecem em todos os doentes nem têm uma ordem específica ao longo do tempo. A heterogeneidade é a nota dominante e depende das áreas cerebrais afetadas. Podem agravar-se em situações de stress, fadiga e quando coexistem problemas de saúde associados.

Diagnóstico precoce

Não é fácil distinguir entre as alterações nas funções cognitivas características do normal envelhecimento e os sintomas da Doença de Alzheimer, sobretudo em fases iniciais.

O médico assistente usa testes cognitivos e de comportamento que podem ajudar a estabelecer o diagnóstico.

Como é a progressão desta doença?

O declínio da saúde da pessoa com Doença de Alzheimer é progressivo e inevitável, mas a forma como vai acontecer é extremamente variável de pessoa para pessoa.

Um diagnóstico precoce com intervenção terapêutica e melhoria dos estilos de vida pode atenuar esse declínio. Em média, uma pessoa com doença de Alzheimer tem uma esperança de vida entre sete e dez anos.

Prevenção da Doença de Alzheimer

Alguns dos fatores que podem ajudar na prevenção desta doença, são:

- Prática regular de exercício físico;
- Alimentação saudável;
- Vida social ativa;
- Estimulação da atividade intelectual;
- Proteger a cabeça de lesões e traumatismos;
- Não fumar;
- Ingerir bebidas contendo álcool com moderação;
- Dormir bem.

Conclusão

O diagnóstico precoce e mudanças no estilo da vida, como a atividade física regular, a alimentação saudável e fomentar a atividade intelectual, são importantes para diminuir o risco e a progressão da doença de Alzheimer. É necessário manter um olhar atento às pessoas com mais idade.

Referencias Recomendadas

- Doença de Alzheimer: Sinais de Alerta para um Diagnóstico Precoce. Associação Alzheimer Portugal
- Santana, Isabel, et al. "Epidemiologia da Demência e da Doença de Alzheimer em Portugal: Estimativas da Prevalência e dos Encargos Financeiros com a Medicação."http://metis.med.up.pt Acta Medica Portuguesa 28.2 (2015): 182-188.
- Demência: Uma Prioridade de Saúde Pública. Associação Alzheimer Portugal
- Alzheimer's disease. Mayo Clinic

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** •