

**Autor:** Cristina Ferreira Tavares, Ana Patrícia Rosa

**Última atualização:** 2016/12/02

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

## Resumo

A Doença de Alzheimer é a demência mais frequente. Nesta doença existe uma deterioração cognitiva, afetando principalmente a memória, interferindo marcadamente na capacidade de realizar as atividades do dia-a-dia e na relação com os outros.

A alimentação saudável, o exercício físico, o convívio social, a mente ativa e o controlo dos fatores de risco cardiovasculares são a chave para prevenir a demência.

Ao cuidar destes doentes, é importante ajudar na toma da medicação, na confeção dos alimentos e na higiene pessoal. Fazer companhia evita a solidão, a desorientação e a depressão.

## O que é a demência de Alzheimer?

As demências apresentam uma importância crescente. Em Portugal estima-se que atinjam 6-7% da população acima dos 60 anos, aumentando com a idade. A Doença de Alzheimer representa o tipo mais comum de demência, constituindo cerca de 60% a 80% dos casos. Caracteriza-se por um declínio cognitivo progressivo, afetando os domínios da memória, concentração, linguagem, entre outros.

No envelhecimento, existem modificações cerebrais que originam alguns lapsos de memória, especialmente para acontecimentos recentes e uma diminuição na capacidade de aprendizagem. Contudo, estas alterações não prejudicam o funcionamento normal e esta falta de memória não é necessariamente sintoma da Doença de Alzheimer.

Na Doença de Alzheimer existe destruição das células cerebrais, diminuindo assim a reação perante as substâncias que transmitem os sinais no cérebro.

A diferença é que enquanto os idosos **esquecem pormenores**, as pessoas que sofrem de demência podem chegar a **esquecer completamente os acontecimentos recentes**.

## Quais as consequências?

A Doença de Alzheimer interfere na capacidade funcional, dificultando as atividades de vida diárias. Com a evolução da doença, pode surgir confusão/desorientação, ansiedade, depressão, isolamento social e alterações de comportamento.

## Sinais e sintomas

---

- **Fases iniciais:** lapsos frequentes de memória para eventos recentes (recordar nomes, acontecimentos), dificuldade em memorizar informações novas e desorientação.
- **Fases intermédias:** agravamento da perda de memória, repetição constante das mesmas informações, alternância entre períodos de lucidez e confusão, empobrecimento do vocabulário, agressividade e sensação de estranheza no ambiente habitual.
- **Fases mais avançadas:** o doente tem dificuldade de reconhecimento, encontra-se dependente de terceiros para os cuidados de vida diários, estando mais suscetível ao desenvolvimento de infeções.

## Diagnóstico

---

• **Sintomas:** A falta de memória é o que frequentemente motiva a procura de ajuda médica, embora esteja associada a outros sintomas (desorientação, confusão,?). Na consulta, são feitas perguntas para avaliar o estado mental, sendo ocasionalmente necessárias provas neuropsicológicas para averiguar o grau de incapacidade. O diagnóstico é considerado atendendo à idade, à história familiar, ao início e progressão dos sintomas, assim como a presença de outras doenças.

**Exames complementares de diagnóstico:** Na avaliação clínica, são investigadas causas de deterioração mental, nomeadamente: valores anormais de eletrólitos (sódio, potássio, magnésio, ?), medicamentos habituais, doença da tiróide, infeções, depressão, entre outras. O médico pode solicitar uma tomografia axial computadorizada (TAC) ou uma ressonância magnética cerebral para descartar a hipótese de um tumor cerebral ou outras alterações cerebrovasculares.

Embora o diagnóstico esteja correto em 85% dos casos, a sua confirmação só seria possível após a morte, através da autópsia.

## Tratamento

---

Até à data, **não existe cura** para a demência de Alzheimer, muito embora estejam a decorrer investigações a nível mundial. Existem medicamentos que parecem estabilizar o funcionamento cognitivo nas fases ligeira e moderada, que atuam através da melhoria da memória, do comportamento e da cognição, podendo reduzir a insónia, a inquietude e a depressão.

## Prevenção

---

• Muito embora não existam procedimentos que sejam absolutamente eficazes na prevenção da Doença de Alzheimer, os **hábitos de vida saudáveis** são muito importantes, nomeadamente: cuidados na **alimentação**, **exercício físico** regular e controlo de **fatores de risco cardiovasculares** (hipertensão arterial, colesterol elevado, excesso de peso e diabetes).

É de extrema relevância manter-se o **mais ativo mentalmente** possível por meio da realização de atividades que promovem a estimulação cognitiva, como por exemplo, palavras-cruzadas, jogos de cartas, xadrez, leitura, entre outras. Também são úteis as **atividades sociais** que potenciam o convívio e a interação interpares e intergeracional.

## Uma palavra aos cuidadores

---

São múltiplas as dificuldades sentidas pelos cuidadores de doentes de Alzheimer. É bastante importante o auxílio na gestão da medicação, na preparação das refeições e nos cuidados de higiene. Colocar relógios/calendários de grande tamanho facilita a sua orientação. Nas diferentes fases da doença, é fundamental a compreensão e o respeito pela pessoa doente, evitando contrariar e criticar, atendendo que o doente não tem culpa, sendo que isso ainda agrava mais o seu estado. Muitas das vezes, cuidar destes doentes significa fazer companhia, fazendo-se presente na sua vida, evitando o isolamento e a solidão.

Se sentir exausto ou notar dificuldades ao cuidar do seu familiar com Doença de Alzheimer, fale com a equipa de saúde e com a Assistência Social da comunidade, explorando ainda a partilha de experiências com grupos de auto-ajuda.

A Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos doentes de Alzheimer disponibiliza a linha de apoio [Informar +](#) para cuidadores de pessoas com Demência, assim como para todos aqueles que desejem obter mais informações.

## Conclusão

---

Os hábitos de vida saudáveis são cruciais na prevenção da demência. Atendendo ao número crescente de casos, importa saber como cuidar, minorando assim o impacto na vida destes doentes.

## Referências bibliográficas

---

- [Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos doentes de Alzheimer](#)
- [Manual do Cuidador \(Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes de Alzheimer\)](#)
- [Alguns conselhos sobre a Doença de Alzheimer](#)
- [A vida é feita de memórias](#)
- [Revista Alzheimer Portugal](#)

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

[Cristina Ferreira Tavares](#) • [Ana Patrícia Rosa](#)