

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](#)