

DOENÇA DE ALZHEIMER



JÁ OUVIU FALAR EM DEMÊNCIA?

Demência é um termo genérico, utilizado para designar um conjunto de doenças nas quais existe deterioração do desempenho cognitivo e comportamental.

1

2

VÁRIOS TIPOS DE DEMÊNCIA

- Doença de Alzheimer (a mais prevalente, 60% a 80% dos casos)
- Demência vascular
- Demência com corpos de Lewy
- Demência mista
- Demência por Parkinson
- Demência senil
- Demência frontotemporal
- Demencia de Pick



ENTÃO O QUE É A DOENÇA DE ALZHEIMER?

3

A doença de Alzheimer é uma doença neuro degenerativa, onde há perda progressiva de células cerebrais ao longo do tempo. Assim, o tecido cerebral tem cada vez menos células nervosas e vão-se perdendo as conexões entre elas.



EVOLUÇÃO DA DOENÇA

5

4

Inicia geralmente com esquecimentos e dificuldades em realizar tarefas simples do dia-a-dia. À medida que avança, podem surgir confusão, mudanças de humor, dificuldade em reconhecer pessoas próximas e perda de autonomia. Nas fases mais avançadas, a pessoa precisa de ajuda em quase todas as atividades, incluindo falar, andar, comer ou cuidar da higiene.



LISTA DE SINAIS E SINTOMAS

Abaixo encontra-se uma lista de sinais e sintomas que vão sendo apresentados ao longo da doença.

INICIALMENTE



- Perda de memória recente (ex.: esquecer conversas, objetos, compromissos)
- Dificuldade em planejar ou resolver problemas (ex.: seguir uma receita, gerir contas)
- Desorientação no tempo e espaço (ex.: perder-se em locais familiares, não saber que dia é)
- Dificuldade em realizar tarefas do quotidiano (ex.: usar utensílios domésticos, vestir-se adequadamente)
- Alterações na linguagem (ex.: dificuldade em encontrar palavras, repetir frases)
- Diminuição da capacidade de julgamento (ex.: más decisões financeiras, pouca atenção à higiene)
- Perda de iniciativa e motivação (ex.: apatia, retraimento social)

INTERMÉDIOS / AVANÇADOS

- Dificuldade em reconhecer pessoas familiares
- Alterações de comportamento e humor (ansiedade, irritabilidade, agressividade, depressão)
- Desconfiança ou pensamentos delirantes (ex.: achar que alguém roubou objetos)
- Alterações do sono (ex.: insónia, inversão do ciclo sono-vigília)
- Dificuldade crescente na comunicação e compreensão
- Perda de autonomia progressiva (ex.: necessidade de ajuda para comer, higiene, mobilidade)



SINTOMAS FÍSICOS EM ESTÁDIOS AVANÇADOS

- Rigidez muscular e alterações motoras
- Dificuldade em engolir (disfagia)
- Incontinência urinária e fecal
- Grande dependência de cuidadores



TRATAMENTO E PREVENÇÃO

6

Não há cura conhecida para a Doença de Alzheimer. Mas há estratégias que melhoram a qualidade de vida:

- o controlo de outras patologias/doenças que existam também;
- a terapia ocupacional
- o envolvimento em grupos e serviços de apoio
- fármacos (prescritos por médico especialista)

Há alguns fatores que não podem ser prevenidos (envelhecimento, genética, doença de alzheimer na família), mas há alguns que podem ajudar a prevenir a doença:

- a atividade física regular
- a prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares
- a prevenção e tratamento da diabetes, da obesidade e tabagismo
- dieta variada e saudável
- permanecer mental e socialmente ativo