



DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER

Dia Mundial da Doença de Alzheimer | Boletim Informativo | Setembro 2026 | Edição 18



21 de setembro

A memória pode mudar, a pessoa permanece.

A doença de Alzheimer pode trazer alterações progressivas na memória, na orientação, na comunicação e na autonomia.

Mas, para além das capacidades que podem ser afetadas, **continua a existir uma pessoa com uma história, uma identidade, preferências, relações e afetos.**

UM DIAGNÓSTICO PODE AJUDAR A COMPREENDER

Perante alterações persistentes de memória ou outras capacidades cognitivas, procurar avaliação de saúde permite compreender melhor o que está a acontecer e identificar possíveis causas.

Um diagnóstico pode contribuir para:

- adequar os cuidados às necessidades da pessoa;
- identificar intervenções e tratamentos disponíveis;
- planear o acompanhamento futuro;
- antecipar necessidades de apoio;
- envolver a pessoa e a família nas decisões, enquanto possível.

A Associação Internacional de Alzheimer destaca precisamente que o diagnóstico precoce pode abrir caminho para opções de tratamento, cuidados e apoio, farmacológicos e não farmacológicos.



Quanto mais cedo soubermos, mais podemos fazer.



NEM TUDO É “APENAS DA IDADE”

Algumas alterações de memória podem fazer parte do envelhecimento normal. Outras, quando são persistentes, progressivas e começam a interferir no dia a dia, merecem ser avaliadas.

São exemplos de sinais que justificam atenção:

- repetir frequentemente as mesmas perguntas;
- perder-se em locais anteriormente familiares;
- apresentar dificuldade crescente em realizar tarefas habituais;
- ter dificuldade em gerir medicação ou dinheiro;
- apresentar alterações significativas na linguagem ou orientação;
- revelar mudanças persistentes no comportamento ou na autonomia.

Não é necessário esperar que as dificuldades sejam muito acentuadas para procurar ajuda.



Quando as palavras faltam, o cuidado encontra outras formas de comunicar.



A FORMA COMO COMUNICAMOS TAMBÉM CUIDA

A doença pode alterar capacidades, mas não apaga a história de vida da pessoa.

Antes do diagnóstico, existe uma pessoa com **uma história - uma família - preferências - hábitos - gostos - relações - experiências - afetos**. Conhecer estes elementos ajuda-nos a prestar cuidados mais individualizados e significativos.

Uma atividade pode ser mais do que uma forma de ocupar o tempo, pode ser uma oportunidade para recordar, participar, escolher, comunicar e sentir-se parte do grupo.

As palavras também cuidam. A forma como falamos sobre a doença influencia a forma como vemos a pessoa.

Em vez de dizer...	Podemos dizer...
"O doente de Alzheimer"	"A pessoa com doença de Alzheimer"
"Ele já não percebe nada."	"Apresenta dificuldades de compreensão."
"Está a fazer birra."	"Está a demonstrar resistência/desconforto."
"É agressivo."	"Apresentou um comportamento de agitação/agressividade."
"Não se lembra de nada."	"Apresenta alterações de memória."

PARTICIPAR E VIVER COM QUALIDADE

A doença de Alzheimer é progressiva, mas isso não significa que deixe de existir espaço para participação, autonomia e qualidade de vida.

Sempre que possível, é importante:

- Manter-se ativo;
- Estimular capacidades;
- Manter relações sociais;
- Participar em atividades significativas;
- Acompanhar a saúde e os fatores de risco;
- Adaptar os cuidados às capacidades de cada pessoa.

O objetivo não é fazer pela pessoa aquilo que ela ainda consegue fazer.

É apoiá-la naquilo de que necessita, permitindo que continue a participar naquilo que consegue.

É também criar condições para que continue a fazer aquilo que ainda consegue, escolher aquilo de que gosta e participar na sua própria vida.

Memória

Pode mudar.

Autonomia

Pode precisar de apoio.

Comunicação

Pode tornar-se mais difícil.

Afetos

Continuam a ter significado.

Dignidade

Deve permanecer sempre.

História de vida

Continua a fazer parte daquela pessoa.

*Nem tudo se perde ao mesmo
tempo... e nem tudo se perde!*



*Cuidar é olhar para
aquilo que mudou,
sem deixar de ver tudo
aquilo que permanece.*

Consulte o nosso boletim
informativo de
setembro de 2023

Consulte o nosso boletim
informativo de
setembro de 2024

Centro Comunitário de Tires • Rua Marquês de Pombal – Tires 2785-248 S. Domingos de Rana
Tel. 21 444 23 56 • Fax. 21 444 77 28 • www.cctires.org • e-mail: geral@cctires.org

6/6

Bibliografia: Alzheimer Portugal (2023). Informação útil. Disponível em: <https://alzheimerportugal.org/> || Alzheimer's Research UK (2015). Demência: Ajudar o seu cérebro a manter-se saudável. Disponível em: <https://www.healthcheck.nhs.uk/see/cmsfile/?id=257> || Alzheimer Disease International. (2023). About Alzheimer's & Dementia. Disponível em: <https://www.alzint.org/about/> || Duque, S. (2021). Dia Mundial da Doença de Alzheimer – Conheça a demência, conheça a doença de Alzheimer. Sociedade Portuguesa de Medicina Interna. Disponível em: <https://www.spmi.pt/dia-mundial-da-doenca-de-alzheimer-conhece-a-demencia-conhece-a-doenca-de-alzheimer/> || Leitão, O. R., Morais, M. e Guimarães, P. (2006). Manual do Cuidador. Lisboa: Comissão Europeia e Alzheimer Europe || Livingston, G. et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. The Lancet Commissions, 396, pp. 413-446. || Pereira, P. M. C. M. (2013). Doença de Alzheimer, perspetivas de tratamento. Universidade da Beira Interior. Ciências da Saúde || Santana, I., Farinha, F., Freitas, S., Rodrigues, V. e Carvalho, A. (2015). Epidemiologia da Demência e da Doença de Alzheimer em Portugal: Estimativas da Prevalência e dos Encargos Financeiros com a Medicação. Acta Med Port 2015 Mar-Apr;28(2), pp. 182-188 || Pinto, A. M., Veríssimo, M. e Malva, J. (2019). Envelhecimento Ativo e Saudável, Manual do Cuidador. Coimbra: Universidade de Coimbra || Silva, I. (2006). Manual do Cuidador da pessoa com Demência. Lisboa: Comissão Europeia e Alzheimer Europe || Imagens retiradas da plataforma Canva || Boletim Informativo elaborado por Joana Cardoso (Enfermeira/Fisioterapeuta CCTires)