



CENTRO COMUNITÁRIO  
DE TIRES

Setembro 2023 Ed. 3

# DOENÇA DE ALZHEIMER

A DOENÇA DE ALZHEIMER É A FORMA MAIS COMUM DE DEMÊNCIA.

Doença de Alzheimer | Boletim Informativo | Setembro 2023 | Edição 3



# O QUE É A DEMÊNCIA?

Demência é um termo clínico para um conjunto de sintomas causados por distúrbios que afetam o cérebro e, conseqüentemente, a memória, o pensamento, o comportamento, a emoção, entre outras.

A demência afeta cerca de 5% das pessoas com mais de 65 anos e, a partir dos 60 anos, o número de doentes duplica a cada 5 anos. Às vezes, a demência também pode afetar pessoas com menos de 65 anos. Isso é conhecido como demência de início precoce.

A mais comum é a **doença de Alzheimer**, que afeta 50-70% das pessoas com demência. Outros tipos de demência incluem demência vascular, demência de corpos de Lewy e demência frontotemporal.

Setembro 2023 Ed. 5



Com o envelhecimento da população, a Organização Mundial de Saúde estima que no ano de 2050, existam em todo o mundo, um total de 139 milhões de casos de demência.

## DOENÇA DE ALZHEIMER

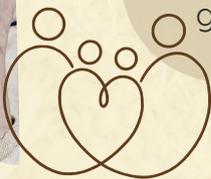


A doença de Alzheimer é um tipo de demência que provoca uma deterioração global, progressiva e irreversível de diversas funções cognitivas (memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento, entre outras).

Esta deterioração tem como conseqüências alterações no comportamento, na personalidade e na capacidade funcional da pessoa, dificultando a realização das suas atividades de vida diária.

### A doença de Alzheimer é hereditária?

A doença de Alzheimer Familiar é uma forma menos comum, na qual a doença é transmitida de uma geração para outra. Afeta um número muito reduzido de pessoas.

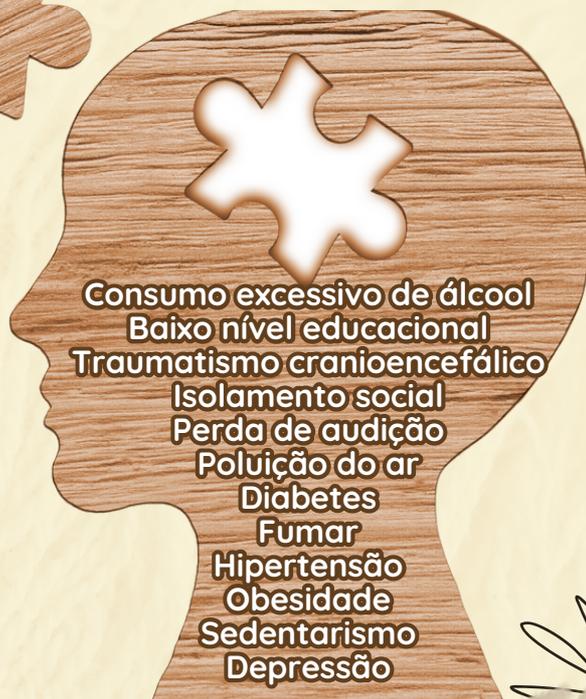


## QUAIS OS FATORES DE RISCO?

O maior fator de risco para a doença de Alzheimer e outras demências é o aumento da idade. Embora a idade aumente o risco, a demência não é uma parte normal do envelhecimento.

Sabemos que existem mais de 20 genes que afetam o risco de uma pessoa desenvolver demência.

Embora não possamos mudar os nossos genes ou parar de envelhecer, existem mudanças que podemos fazer para reduzir o risco de demência, quer sejam mudanças no estilo de vida ou mudanças mais amplas em toda a sociedade.



**40% DAS DEMÊNCIAS PODEM SER PREVENIDAS OU ATRASADAS**

## QUAIS OS SINTOMAS?

Setembro 2023 Ed. 3

A perda de memória é um dos sintomas mais comuns – e mais reconhecidos – da demência, mas existem muitos outros sinais a serem observados.

Muitos dos sintomas da doença de Alzheimer podem ser, também, sintomas de outras doenças. Por isso, caso detete alguns destes sinais, consulte o seu médico de família.

### Os sintomas podem incluir:

1. **Perda persistente e frequente da memória** a curto prazo, especialmente dificuldade em recordar eventos mais recentes;
2. **Dificuldade em planear e resolver problemas;**
3. **Dificuldade realizar tarefas familiares que costumava fazer com facilidade.** Por exemplo, lidar com dinheiro, seguir uma receita ou escrever uma carta;
4. **Desorientação no tempo e espaço,** por exemplo, perder-se fora ou em casa;
5. **Problemas de linguagem,** como esquecer palavras simples a meio de uma conversa;
6. **Trocar o lugar dos objetos;**
7. **Dificuldade em perceber imagens visuais e relações espaciais;**
8. **Discernimento fraco ou diminuído,** podem sofrer alterações na capacidade de julgamento ou tomada de decisão;
9. **Afastamento do trabalho e da vida social;**
10. **Mudanças de personalidade** como alterações de humor, paranoia ou depressão.



**A CADA 3 SEGUNDOS, ALGUÉM NO MUNDO DESENVOLVE DEMÊNCIA**

Cada pessoa é única e a demência afeta as pessoas de forma diferente. Não há duas pessoas que apresentem sintomas que se desenvolvam exatamente da mesma forma. A personalidade, a saúde geral e a situação social de um indivíduo são fatores importantes na determinação do impacto da demência sobre ele.



Receber um diagnóstico precoce de demência pode permitir-lhe obter acesso a apoio e recursos para si e para os outros, bem como maximizar a qualidade de vida e permitir o planeamento do futuro.

O diagnóstico precoce da demência implica a sua distinção das alterações cognitivas habituais (consideradas normais) no envelhecimento fisiológico.

Algumas pistas sugeridas pela Associação de Alzheimer, que possibilitam essa distinção.

Esta lista pretende alertar para a importância de estar atento a sinais que não sendo por si só reveladores de patologia, justificam uma avaliação médica e psicológica.

## MUDANÇAS NATURAIS NO ENVELHECIMENTO

1. Ter uma vaga lembrança de um acontecimento;
2. Manter a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas;
3. Conseguir acompanhar a história de uma novela ou filme;
4. Esquecer-se de nomes ou palavras, mas recordá-los mais tarde;
5. Manter a capacidade de se lavar, vestir, alimentar, apesar das dificuldades impostas pelas limitações físicas;
6. Tomar uma decisão errada pontualmente;
7. Cometer erros ocasionalmente;
8. Ficar confuso sobre o dia da semana em que se encontra, mas lembrar-se mais tarde;
9. Esquecer-se, às vezes, de qual a melhor palavra a usar;
10. Perder alguma coisa de vez em quando, mas conseguir encontrá-la através do seu raciocínio lógico.

### SINAIS DE ALERTA

1. Esquecer-se de parte ou da totalidade de um acontecimento;
2. Progressivamente perder a capacidade de seguir indicações verbais ou escrita;
3. Gradualmente perder a capacidade de acompanhar a história de uma novela ou filme;
4. Esquecer-se progressivamente de informação que conhecia, como dados históricos ou político;
5. Perder progressivamente a capacidade de, autonomamente, se lavar, vestir ou alimentar;
6. Progressivamente perder a capacidade de tomar decisões;
7. Progressivamente perder a capacidade de gerir o seu orçamento;
8. Não saber em que data ou estação do ano está;
9. Ter dificuldade em manter uma conversa, não conseguindo manter o raciocínio ou lembrar-se das palavras;
10. Esquecer-se do local onde guardou um objeto e não ser capaz de fazer o processo mental retractor para se lembrar.



### PROCURE SUPORTE!

A educação sobre a doença e o apoio profissional são importantes para a pessoa que vive com demência, para a sua família e para os cuidadores. Esse apoio pode ajudar a retardar a evolução da doença e uma diferença positiva na qualidade de vida.

Uma série de abordagens e atividades podem envolver as capacidades e os interesses da pessoa que vive com demência, para viver com qualidade e dignidade durante o maior tempo possível.



A **Alzheimer Portugal** é uma Instituição Particular de Solidariedade Nacional, de âmbito nacional, especificamente para promover a qualidade de vida das Pessoas com Demência, dos seus familiares e Cuidadores.

#### CONTATOS

Sede (Lisboa):

213 610 460

(dias úteis das 9h00 às 17h00)

Linha de Apoio na Demência:

963 604 626

(dias úteis das 9h30 às 13h00  
e das 14h00 às 17h00)

<https://alzheimerportugal.org/>

*“Alzheimer... uma brisa que chega de leve, subtil e branda, como quem não quer incomodar e aos poucos vai invadindo os espaços, soprando cada vez mais forte até se tornar um tornado que de maneira devastadora arrasta e destrói tudo. E depois, apenas o nada. Retorna então a brisa e a calmaria... eterna.”*

*Luiza Gosuen*

Carregue aqui e assista a este pequeno vídeo da Alzheimer Portugal “PRIMEIRO ENCONTRO”

