

Esquecido? Um exame médico é muito útil

À medida que envelhecem, cada vez mais pessoas sofrem da doença de Alzheimer ou outras formas de demência. Nos casos de demência, o tecido do cérebro é progressivamente destruído, fazendo com que as funções cerebrais se deteriore. Actualmente é possível detectar uma demência bem cedo. Um diagnóstico elaborado pelo médico ou especialista ajuda a compreender a doença, a lidar com ela e a tratá-la devidamente.

Demência – um mau funcionamento do cérebro

Uma pessoa sofre de demência quando as capacidades do cérebro se deterioram bastante e passam a não ser como antes. Geralmente a memória é afectada. Uma pessoa com demência tem dificuldade em reparar em coisas novas ou de se lembrar de coisas já conhecidas. São também afectadas outras áreas, tais como a linguagem, a acção, o reconhecimento de pessoas ou objectos, bem como o planeamento e organização de acções quotidianas. Fala-se então de demência quando a pessoa afectada deixa de ser completamente autónoma no dia-a-dia.

Diversas causas

Várias causas podem estar na origem de uma demência. Nalguns casos o cérebro não é danificado definitivamente, e um tratamento pode fazer retroceder a demência, na sua totalidade ou em parte. Contudo, geralmente o cérebro é afectado directamente e o tecido cerebral é destruído progressivamente. As formas de demência mais frequentes são a doença de Alzheimer e a demência vascular. Ambas as doenças, no seu conjunto, perfazem cerca de 70 por cento de todas as causas de demência. Além disso, existem cerca de 150 causas mais raras.

Uma demência pode afectar a todos

Não se sabe ainda exactamente hoje por que razão uma pessoa passa a sofrer de demência. Dado que uma demência é uma doença complexa, a ciência toma por base vários factores. Um factor importante

é a idade: são raros os casos de demência antes dos 60 anos. Depois desta idade, a frequência da doença duplica de cinco em cinco anos. Entre os 85 e os 90 anos, uma em cada quatro pessoas sofre de demência. Sendo assim, uma demência pode afectar a todos, sobretudo as pessoas de idade mais avançada. Actualmente vivem na Suíça cerca de 100 000 pessoas com demência. Todos os anos registam-se 25 000 novos casos da doença.

Não há cura, mas há terapias eficazes

As doenças demenciais duram em média 10 anos. As perturbações graves de memória e as alterações no comportamento fazem com que as pessoas com demência tenham cada vez mais dificuldade em organizar a sua vida. Num estágio avançado da doença, as pessoas com demência têm de ter assistência dia e noite. Não se pode impedir a progressão nem curar uma demência. Contudo, há tratamentos eficazes que melhoram a qualidade de vida dos doentes e dos familiares que deles cuidam.

→ Die deutsche und französische Übersetzung dieses Infoblatts finden Sie als PDF auf: www.alz.ch / www.migesplus.ch

→ La version allemande et française de cette fiche d'information peut être téléchargée sur: www.alz.ch / www.migesplus.ch

→ Pode descarregar como PDF a tradução alemã e francesa deste folheto informativo em: www.alz.ch / www.migesplus.ch

Reconhecer os sinais, diagnosticar e tratar uma demência

Sinais de alerta de uma demência

Como se pode reconhecer os sinais de uma demência? No início da doença, trata-se apenas de pequenos aspectos que não chamam muito a atenção, que a pessoa afectada deixa de controlar como antes. Esses momentos provocam insegurança e muito medo. Com frequência, a pessoa afectada não pretende admitir as mudanças e tenta causar uma impressão «normal» pelo maior período de tempo possível. Os familiares e amigos apercebem-se, contudo, mais tarde ou mais cedo que há algo errado. Os sinais de alerta mais importantes de uma demência são:

▲ **Esquecimento:** João S. (88) esquece-se cada vez de mais coisas que acabaram de acontecer. Esqueceu-se, por exemplo, de que a filha o visitou há dois dias. Esses momentos levam sempre a pequenas desavenças que se repetem no seio da família.

▲ **Problemas com a linguagem:** Ana Maria P. (85) fala do seu passeio de domingo no Lago dos Quatro Cantões (Vierwaldstättersee). Quando deixou de se lembrar da palavra «barco», tentou a custo explicá-la por outras palavras. Ultimamente isto tem-lhe acontecido com mais frequência. Dado que esta situação é muito desagradável para ela, fala menos, embora anteriormente gostasse de estar no centro das atenções.

▲ **Deixar de se saber orientar:** André L. (68) demora muito tempo a chegar de uma consulta médica, o que é estranho. Duas horas mais tarde encontra-se à porta de casa, furioso; não tinha encontrado o consultório médico. André L. ficou muito furioso com isso, pois conhece bem o caminho.

▲ **Comportamento estranho:** Regina C. (79) queria ir às compras há três dias. Estávamos em Janeiro

e nevava. No entanto, saiu para a rua em pantufas. Por sorte, a vendedora trouxe-a para casa de táxi.

▲ **Dificuldades nas tarefas diárias:** João M. (72) tratou sempre de forma correcta e pontual dos assuntos financeiros da família. No entanto, ultimamente chegam cada vez mais reclamações de pagamento ou comunicações de que as facturas foram pagas duas vezes. Na declaração de impostos precisa agora mesmo de ajuda. Tal nunca acontecera e entristeceu-o muito.

▲ **Dificuldades no planeamento e organização:** Elisa M. (82) tem cada vez mais dificuldade em cozinhar. Em primeiro lugar, leva cada vez mais tempo a preparar as refeições. Em segundo lugar, de vez em quando algo corre mal: troca a sequência dos preparativos ou esquece-se de ingredientes importantes.

▲ **Falta de energia:** Margarida P. (73) foi sempre uma pessoa cheia de vida e bem cuidada, que visitava com frequência amigos e conhecidos. Contudo, nos últimos tempos, não há muitas notícias dela, ela isola-se e descuida a sua aparência. Recusa convites, com a justificação de que se sente cansada.

Estes sinais de alerta não implicam automaticamente uma forma de demência. No entanto, se esses problemas afectarem o dia-a-dia, é necessário um exame médico.

Reconhecer bem cedo os sinais de uma demência

Um exame médico permite detectar a tempo uma demência. O diagnóstico de uma demência é feito em vários passos:

- ▲ As funções cerebrais deterioraram-se consideravelmente? Num primeiro passo, o médico de família tem uma conversa pormenorizada tanto com a pessoa afectada como com os familiares. De seguida, verifica com testes breves as funções do cérebro mais importantes.
- ▲ Há outras doenças que possam ser responsáveis por essa deterioração? Se o médico de família constatar uma perturbação das funções cerebrais, verifica se existe outra doença. Para tal, realizam-se inúmeros exames, em especial exames laboratoriais e uma tomografia computadorizada da estrutura cerebral.
- ▲ Trata-se de Alzheimer ou de outra forma de demência? Nos exames médicos, o especialista examina se existe de facto uma demência e qual a sua causa provável. Geralmente tal é feito em ambulatório numa Clínica de Memória.

Tratamento de uma demência

Uma doença demencial não pode actualmente ser impedida, parada na sua evolução ou curada. Após um diagnóstico de demência, existem contudo possibilidades de terapias direccionadas, que fazem com que a pessoa afectada possa ser autónoma por mais tempo e melhoram, deste modo, a qualidade de vida dos doentes, familiares e cuidadores. Muitas terapias são tanto mais eficazes quanto mais cedo forem aplicadas. Deste modo, vale a pena efectuar um diagnóstico médico precoce.

- ▲ Terapia medicamentosa (fármacos anti-demência): certos medicamentos podem estabilizar as funções cerebrais no início de uma demência e atrasar a evolução da doença. Deste modo, o paciente permanece autónomo por mais tempo.
- ▲ Tratamento de outros sintomas: uma demência tem, por vezes, como consequência outros sintomas, p. ex. estado de ânimo instável, medos,

inquietação, depressões, alucinações, perturbações do sono e agressões. Essas alterações podem ser atenuadas ou mesmo eliminadas com medicamentos.

- ▲ Outras terapias: há imensas terapias que ajudam os pacientes e familiares a viverem melhor com uma demência, a saber: a harmonização do meio ambiente («terapia do meio ambiente»), treino de memória, terapia de conversação, terapia ocupacional (pintar e cozinhar), música, dança e movimento.

Um diagnóstico precoce ajuda a reagir melhor

Um diagnóstico precoce dá tempo para se adaptar melhor a uma vida com a demência. Permite às pessoas afectadas planearem o seu futuro. Ajuda a compreender as alterações, a reagir às mesmas com os meios adequados e a não ficar só com a doença.

Compreender as alterações

Uma demência altera o comportamento e os sentimentos do doente. Um diagnóstico precoce ajuda a compreender estas alterações. Eduardo P., companheiro de uma doente de Alzheimer usou as seguintes palavras para descrever: «O pior foi o tempo antes do diagnóstico. Sabíamos todos que havia algo estranho. Mas só pudemos fazer verdadeiramente algo quando a médica pronunciou a palavra doença de Alzheimer.» O comportamento alterado ganha assim um novo rosto, pode lidar-se de outra forma com as situações difíceis.

Planear melhor a vida com a doença

Uma pessoa demente deixará brevemente de poder ocupar-se de certas coisas. Um diagnóstico precoce permite, assim, tomar medidas importantes a nível pessoal: p.ex. designar uma pessoa de confiança para tratar dos assuntos financeiros e administrativos, redigir um testamento e também um testamento de paciente (formular as suas últimas vontades por

escrito). Um diagnóstico ajuda também a preparar-se a tempo para uma vida com a doença: adaptar hábitos de vida, alterar um pouco o ambiente no lar, procurar novas ocupações, actividades, etc.

Não ficar sozinho com a demência

Os doentes e familiares necessitam de apoio. Um diagnóstico precoce ajuda a não ficar sozinho com a doença e a procurar ajuda e apoio o mais depressa possível. O familiar cuidador, Silvia O., que cuida do seu marido doente, tem uma vizinha que faz compras para ela de vez em quando. Duas vezes por semana, o seu marido fica num centro de cuidados diários. Durante este período, Silvia O. tem uma pausa para relaxar e pode dedicar-se com calma a outras coisas.

Mais informações

Para obter mais informações relativamente a formas de demência, tem ao seu dispor os seguintes centros de informação:

▲ **Médico de família:** no caso de questões relativas a formas de demência ou no caso de estar inseguro quanto a uma possível doença demencial, dirija-se em primeiro lugar ao seu médico de família.

▲ **Clínicas de Memória:** vários centros médicos são especializados em exames médicos e diagnóstico de demências, a saber Clínicas de Memória, clínicas neurológicas, psiquiátricas e geriátricas. No caso de dúvidas relativamente a um diagnóstico de demência, estas clínicas fornecem directamente informações. Pode obter uma lista destas clínicas através da linha de atendimento telefónico sobre Alzheimer ou na página da internet a seguir indicada.

▲ **Representações da Associação de Alzheimer Suíça:** as representações cantonais da Associação de Alzheimer Suíça oferecem conversas de aconselhamento, prestação de serviços e apoio,

tal como um grupo para familiares e outros serviços que aliviam o trabalho do cuidador. Pode obter mais informações na página da internet abaixo indicada.

▲ **A página da internet da Associação de Alzheimer Suíça:** em www.alz.ch encontrará mais informações relativas a formas de demência bem como as listas completas das representações cantonais e Clínicas de Memória.

Linha de atendimento telefónico sobre Alzheimer

A linha de atendimento telefónico sobre Alzheimer fornece informações e aconselhamento sobre todas as questões relativas a formas de demência.

Linha de atendimento telefónico sobre Alzheimer: 024 426 06 06 (alemão, francês e italiano) 2ª a 6ª feira: 08:00-12:00 e 14:00-17:00 h

Redacção: Jen Haas

Revisão especializada: Prof. Dr. A. Monsch, Universidade de Basileia

Tradução: Cândida Fernandes Meili

Os nossos agradecimentos a: Mirjana Obradovic, Ayse Avsar, Fábio Castro, Afrodita Maksutaj e aos lares de terceira idade da cidade de Zurique.

Encomenda a: Associação de Alzheimer Suíça www.alz.ch ou migesplus – Informações sobre saúde em vários idiomas, Cruz Vermelha Suíça, Departamento da Saúde e Integração: www.migesplus.ch

Esta brochura teve o apoio especializado e financeiro da migesplus no âmbito da estratégia da Federação « Migração e Saúde 2008-2013 ».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP