

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

Demências:

10 DE NOVEMBRO | 10:30

Perceber para cuidar melhor

Informação clara e apoio prático para famílias e cuidadores com os **psicólogos clínicos**

Carla Santos
Afonso Paixão

DEMÊNCIAS

O que é a demência?

A demência é uma síndrome clínica caracterizada pelo declínio progressivo das funções cognitivas, como a memória, a linguagem, o raciocínio e a capacidade de realizar atividades do dia a dia.

Estas alterações afetam progressivamente a autonomia da pessoa e podem interferir de forma significativa na sua vida pessoal, familiar e social.

Fatores de risco

Embora a idade seja o principal fator de risco para o desenvolvimento de demência, esta pode também surgir em pessoas mais jovens.

Existem diversos fatores que podem aumentar o risco ou contribuir para a progressão da doença, nomeadamente:

- Baixa literacia.
- Perda de audição.
- Depressão.
- Lesão cerebral traumática.
- Sedentarismo e inatividade física.
- Consumo excessivo de álcool.
- Tabagismo.
- Obesidade.
- Hipertensão arterial.
- Diabetes.
- Isolamento social.
- Fatores ambientais relacionados com a qualidade do ar, da água e dos alimentos.

Causas da demência

Identificar a causa da demência é fundamental para orientar a avaliação clínica, o tratamento e o prognóstico.

A causa mais frequente é a degeneração cerebral, caracterizada por atrofia cerebral, perda de ligações neuronais e morte celular.

Outras causas incluem:

- Alterações vasculares cerebrais.

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

Demências:

10 DE NOVEMBRO | 10:30

Perceber
para cuidar melhor

• Doença de Parkinson.

• Lesões cerebrais traumáticas.

• Infeção por VIH.

• Consumo de substâncias tóxicas.

• Efeitos secundários de determinados medicamentos.

Por vezes coexistem várias causas, originando formas mistas de demência.

PRINCIPAIS TIPOS DE DEMÊNCIA

Doença de Alzheimer

É o tipo mais frequente, representando cerca de 50% a 70% dos casos.

Caracteriza-se pela acumulação de proteínas anormais no cérebro, afetando inicialmente a memória recente e a orientação temporal e espacial.

Demência Vascular

Resulta de alterações na circulação sanguínea cerebral, frequentemente associadas a acidentes vasculares cerebrais (AVC) ou lesões dos pequenos vasos sanguíneos.

Os sintomas iniciais afetam sobretudo a capacidade de planeamento e organização.

Demência com Corpos de Lewy

Caracteriza-se pela acumulação de proteínas chamadas corpos de Lewy nos neurónios.

Pode provocar flutuações da atenção, alucinações visuais e sintomas motores semelhantes aos observados na Doença de Parkinson.

Demência Frontotemporal

Afeta principalmente os lobos frontal e temporal do cérebro.

É mais frequente entre os 45 e os 65 anos e manifesta-se inicialmente por alterações comportamentais, mudanças de personalidade e dificuldades de linguagem.

Demência associada à Doença de Parkinson

Pode surgir nas fases mais avançadas da doença, quando o comprometimento motor é acompanhado por alterações cognitivas significativas.

Demências Secundárias ou Reversíveis

Algumas situações podem provocar sintomas semelhantes aos da demência e ser potencialmente reversíveis, incluindo:

• Défices graves de vitaminas.

• Hipotiroidismo.

• Infeções.

• Tumores cerebrais.

• Hidrocefalia de pressão normal.

O diagnóstico precoce destas situações é essencial para permitir um tratamento adequado.

Fases de evolução da demência

A evolução varia de pessoa para pessoa e depende do tipo de demência.

Fase inicial ou ligeira

Nesta fase podem surgir:

• Dificuldade em recordar acontecimentos recentes.

• Necessidade de listas, lembretes ou calendários para orientação.

• Dificuldades em acompanhar a leitura ou o enredo de filmes e programas.

• Problemas em encontrar palavras adequadas durante uma conversa.

• Esquecimento de nomes de pessoas conhecidas.

• Perda da noção do tempo.

• Desorientação em locais familiares.

• Dificuldades com cálculos simples e gestão de tarefas mais complexas.

Fase moderada a grave

Com a progressão da doença, as dificuldades tornam-se mais evidentes:

• Redução da capacidade para realizar tarefas domésticas.

• Dificuldades na comunicação e relacionamento interpessoal.

• Necessidade de ajuda para vestir-se, alimentar-se, utilizar a casa de banho e realizar a higiene pessoal.

• Dependência crescente de familiares ou cuidadores.

• Possíveis alterações comportamentais como agitação, agressividade, oposição, deambulação e alucinações.

Estas situações podem provocar um elevado desgaste físico e emocional nos familiares e cuidadores.

Deteção precoce: sinais de alerta

O diagnóstico precoce nem sempre é fácil. Muitas vezes os primeiros sinais podem ser confundidos com alterações normais do envelhecimento.

Os principais sinais de alerta incluem:

• Perda de memória.

• Dificuldade em planear ou resolver problemas.

• Dificuldade em realizar tarefas habituais.

• Alterações da linguagem.

• Desorientação no tempo e no espaço.

• Dificuldade em interpretar imagens e relações espaciais.

• Colocar objetos em locais inadequados.

• Redução da capacidade de julgamento.

• Afastamento das atividades sociais e profissionais.

• Alterações de humor e personalidade.

Sempre que estas alterações interfiram com a rotina diária, é aconselhável procurar avaliação médica especializada.

A importância do diagnóstico precoce

Na doença de Alzheimer, o primeiro sintoma é frequentemente a perda de memória.

Contudo, como pequenas falhas de memória também fazem parte do envelhecimento normal, muitas famílias tendem a desvalorizar os primeiros sinais.

Quanto mais precocemente for realizado o diagnóstico, maiores serão as oportunidades de intervenção e planeamento dos cuidados.

A avaliação deve envolver

diferentes profissionais de saúde e pode incluir exames complementares, nomeadamente avaliação neuropsicológica.

Um diagnóstico rigoroso permite distinguir a demência de outras condições que também podem causar alterações cognitivas, como a depressão ou outras perturbações da saúde mental.

Aprender a lidar com a demência

Atualmente, a maioria das demências não tem cura.

Contudo, um diagnóstico precoce permite implementar estratégias que ajudam a retardar a evolução da doença e a melhorar a qualidade de vida.

O tratamento deve centrar-se na pessoa e nas suas necessidades, e não apenas na doença.

Algumas medidas recomendadas incluem:

- Atividade física regular.
- Alimentação saudável.
- Participação social.
- Reabilitação cognitiva.
- Estimulação mental.
- Técnicas de relaxamento, meditação e mindfulness.

Cuidadores e família: erros a evitar

A falta de informação e preparação dos familiares e cuidadores pode contribuir para o agravamento das dificuldades da pessoa com demência.

Além disso, aumenta o risco de:

- Sobrecarga familiar.
- Stress crónico.
- Burnout.
- Depressão dos cuidadores.
- Institucionalização precoce.

Devem ser evitados comportamentos como:

- Comunicação agressiva.
- Discussões e confrontos.
- Desvalorização da pessoa.

• Chamar constantemente a atenção para os erros cometidos.

• Exigir tarefas que a pessoa já não consegue realizar.

Os cuidadores beneficiam frequentemente de apoio psicológico, grupos de ajuda mútua e programas de formação que ensinam estratégias para lidar com situações mais difíceis, como a recusa do banho, a recusa da medicação, estados confusionais, agitação ou agressividade.

Mensagem Final

Embora a demência represente um desafio para a pessoa, para a família e para os cuidadores, o diagnóstico precoce, a adoção de estilos de vida saudáveis e o acesso a apoio especializado podem contribuir significativamente para a manutenção da qualidade de vida e da autonomia durante mais tempo.

Afonso Paixão

Psicólogo Clínico e da Saúde.

DEMÊNCIAS: O QUE DEVEMOS EVITAR

As demências, como a Doença de Alzheimer e a Demência Vascular, exigem alguns cuidados especiais. Existem comportamentos, alimentos, medicamentos e situações que podem agravar os sintomas e comprometer a autonomia da pessoa.

Embora nem todos os fatores possam ser evitados, muitos podem ser controlados, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e para a preservação das capacidades cognitivas durante mais tempo.

Alimentação: o que evitar

Uma alimentação inadequada pode prejudicar a saúde cerebral. É aconselhável evitar ou reduzir:

• Alimentos ultraprocessados.

• Enchidos, salsichas, refeições pré-preparadas, fritos e produtos ricos em sal.

• Excesso de açúcar.

• Refrigerantes, doces, bolos e outros alimentos com elevado teor de açúcar.

• Consumo excessivo de bebidas alcoólicas, especialmente quando existem alterações cognitivas ou quando a pessoa toma medicação regularmente.

Hábitos que devemos evitar

Alguns hábitos do dia a dia podem contribuir para o agravamento do declínio cognitivo:

• Sedentarismo e permanência prolongada sentado.

• Isolamento social e falta de convívio.

• Dormir poucas horas ou ter horários de sono irregulares.

• Fumar.

• Stress prolongado.

• Falta de atividades estimulantes para o cérebro.

• Desidratação.

Medicamentos e substâncias a

ter em atenção

Alguns medicamentos podem agravar a confusão mental e os problemas de memória, sobretudo nas pessoas idosas.

É importante ter especial atenção a:

• Medicamentos para dormir e tranquilizantes, particularmente benzodiazepinas.

• Alguns medicamentos para alergias com efeito anticolinérgico.

• Alguns medicamentos utilizados para problemas da bexiga.

• Automedicação e associação de múltiplos medicamentos sem supervisão.

Importante: Nunca interromper ou alterar a medicação por iniciativa própria. Qualquer alteração deve ser avaliada pelo médico ou farmacêutico.

Quando a pessoa já tem demência: atitudes a evitar

A forma como comunicamos e interagimos pode fazer uma grande diferença.

Evite:

• Contrariar constantemente ou entrar em discussões.

• Insistir para que a pessoa se lembre de nomes, datas ou acontecimentos.

• Criticar ou repreender.

• Alterar as rotinas frequentemente.

• Deixar a pessoa muito tempo sozinha sem supervisão adequada.

• Expor a pessoa a ambientes muito barulhentos ou confusos.

• Retirar toda a autonomia, impedindo-a de realizar tarefas que ainda consegue fazer com segurança.

O que ajuda a proteger o cérebro?

Existem hábitos que podem contribuir para a manutenção das funções cognitivas:

Alimentação mediterrânica

Consumo regular de vegetais, fruta, peixe, azeite, leguminosas e frutos secos.

Atividade física

Caminhadas e exercício

adaptado às capacidades de cada pessoa.

Estimulação mental

Leitura, música, jogos, passatempos e recordação de experiências positivas.

Convívio social

Conversar, participar em atividades e manter relações sociais ativas.

Sinais de alerta

Uma pessoa com demência deve ser observada por um profissional de saúde se apresentar repentinamente:

• Confusão muito superior ao habitual.

• Sonolência excessiva.

• Agitação ou agressividade inesperada.

• Novas alucinações.

• Febre ou alterações na marcha.

Uma alteração súbita do estado habitual pode indicar uma infeção, desidratação, efeitos adversos da medicação ou delírio, não significando necessariamente uma progressão da demência.

Mensagem Final

Viver com demência não significa deixar de viver com qualidade. A prevenção, os cuidados adequados, a participação social e o apoio da família e da comunidade podem fazer uma diferença significativa no bem-estar da pessoa.

Cuidar da pessoa e não apenas da doença deve ser sempre o princípio orientador.

Carla Santos Psicóloga Clínica



SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

Demências:

10 DE NOVEMBRO | 10:30

Perceber
para cuidar melhor

Rua C, Lote 10, Loja
1.10, Piso 1
Bairro da Liberdade,
1070-023 LISBOA

/apoiarstressdeguerra

www.apoiar-stressdeguerra.com

ORGANIZAÇÃO

APOIAR
ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS EX-COMBATENTES VÍTIMAS DO STRESS DE GUERRA

Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra

APOIOS

REPÚBLICA PORTUGUESA
DEFESA NACIONAL

REPÚBLICA PORTUGUESA
TRABALHO, SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL