

Muitas vezes, pode ser difícil perceber a diferença entre as mudanças características do envelhecimento e os primeiros sinais da Doença de Alzheimer.

Pergunte-se: Isto é algo novo?

Por exemplo, se a pessoa nunca foi muito boa a passar um cheque, não há motivos para se preocupar se a pessoa tiver dificuldades em passar um cheque.

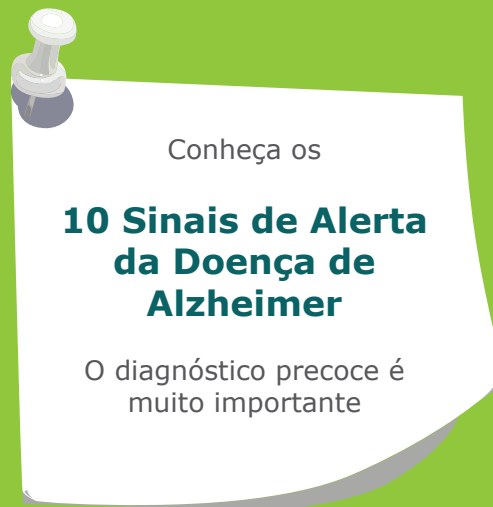
Mas se a sua capacidade de passar um cheque mudou muito, é algo a partilhar com um médico.

Algumas pessoas podem reconhecer mudanças em si mesmas antes que alguém se aperceba. Outras vezes, os amigos e a família serão os primeiros a observar as alterações na memória da pessoa, nos seus comportamentos ou capacidades.

Para o ajudar, a Alzheimer Portugal criou esta lista de sinais de alerta para a Doença de Alzheimer e outras demências.

Cada pessoa é um caso único e, por isso, pode ter um ou mais destes sinais em diferentes graus.

Muitos dos sintomas da Doença de Alzheimer podem ser, também, sintomas de outras doenças como, por exemplo, depressão. Por isso, caso detecte alguns destes sinais, consulte o seu médico de família



Para mais informações sobre os **10 sinais de Alerta da Doença de Alzheimer**, contacte a **ALZHEIMER PORTUGAL**.

A ALZHEIMER PORTUGAL é uma Instituição Particular de Solidariedade Social fundada, em 1988, pelo Professor Doutor Carlos Garcia. É a única organização em Portugal, de âmbito nacional, especificamente constituída para promover a qualidade de vida das pessoas com demência e dos seus familiares e cuidadores. Tem cerca de sete mil associados em todo o país.

Como membro da Alzheimer Europe, a ALZHEIMER PORTUGAL participa activamente no movimento mundial e europeu sobre as demências, procurando reunir e divulgar os conhecimentos mais recentes sobre a doença de Alzheimer, promovendo o seu estudo, a investigação das suas causas, efeitos, profilaxia e tratamentos.



Av. de Ceuta Norte, Lote 15, Piso 3
Quinta do Loureiro -
1300 - 125 Lisboa

Telefones: 21 361 04 60 / 8
Fax : 21 361 04 69
geral@alzheimerportugal.org

Fonte: Alzheimer's Australia

Com o apoio de:



Alzheimer

10 Sinais de Alerta

A perda de memória é uma característica natural do envelhecimento. No entanto, quando a perda de memória perturba a vida quotidiana da pessoa, pode tratar-se de um sintoma de demência.

Demência é um termo geral para mais de 100 doenças que causam a deterioração progressiva do pensamento, memória e capacidades diárias. A Doença de Alzheimer é a forma de demência mais comum.

Esta lista pode ajudá-lo a reconhecer os sinais de alerta da Doença de Alzheimer:

- 1 *Perda de memória*
- 2 *Dificuldade em planear ou resolver problemas*
- 3 *Dificuldade em executar tarefas familiares*
- 4 *Perda da noção de tempo e desorientação*
- 5 *Dificuldade em perceber imagens visuais e relações espaciais*
- 6 *Problemas de linguagem*
- 7 *Trocar o lugar das coisas*
- 8 *Discernimento fraco ou diminuído*
- 9 *Afastamento do trabalho e da vida social*
- 10 *Alterações de humor e personalidade*

Qual é a diferença?

Alguns exemplos:

POSSÍVEIS SINTOMAS DE DOENÇA DE ALZHEIMER	MUDANÇAS NATURAIS DO ENVELHECIMENTO
Falta de discernimento e incapacidade de tomar decisões	Tomar uma decisão errada pontualmente
Incapacidade de gerir o seu orçamento	Esquecer-se de um pagamento mensal
Não saber em que data está ou em que estação do ano	Esquecer-se da data em que está e lembrar-se mais tarde
Dificuldades em manter uma conversa	Esquecer-se, às vezes, de qual a melhor palavra a usar
Esquecer-se do local onde guardou um objecto e não ser capaz de fazer o processo retroactivo para se lembrar	Perder alguma coisa, de vez em quando

10 Sinais de Alerta da Doença de Alzheimer

1 Perda de memória

Um dos sinais mais comuns da Doença de Alzheimer, especialmente nas fases iniciais, é o esquecimento de informações recentes. Outros exemplos incluem o esquecimento de datas importantes ou eventos, repetir a mesma pergunta várias vezes, usar auxiliares de memória (por exemplo, notas, lembretes ou dispositivos electrónicos) ou mesmo membros da família para as coisas que habitualmente se lembrava por si mesmo.

O que é normal?

Às vezes, esquecer-se de nomes ou palavras, mas recordá-las posteriormente.

2 Dificuldade em planear ou resolver problemas

Algumas pessoas podem perder as suas capacidades de desenvolver e seguir um plano de trabalho ou trabalhar com números. Podem ter dificuldade em seguir uma receita familiar ou gerir as suas contas mensais. Podem ter muitas dificuldades de concentração e levar muito mais tempo para fazer coisas que habitualmente faziam de forma mais rápida.

O que é normal?

Cometer erros ocasionais, por exemplo a passar um cheque.

3 Dificuldade em executar tarefas familiares

Pessoas com Doença de Alzheimer podem ter dificuldades em executar diversas tarefas diárias. Podem ter dificuldades em conduzir até um local que já conhecem, gerir um orçamento de trabalho ou em lembrar-se das regras do seu jogo favorito. A pessoa com Doença de Alzheimer pode ser incapaz de preparar qualquer parte de uma refeição, ou esquecer-se de que já comeu.

O que é normal?

Às vezes precisar de ajuda para gravar um programa de televisão ou deixar as batatas no forno e só se lembrar de as servir no final da refeição.

4 Perda da noção do tempo e desorientação

As pessoas com Doença de Alzheimer podem perder a noção de datas, estações do ano e da passagem do tempo. Podem ter dificuldades em entender alguma coisa, que não esteja a acontecer naquele preciso momento. Às vezes podem até esquecer-se de onde estão ou como chegaram até lá.

O que é normal?

Ficar confuso sobre o dia da semana em que se encontra, mas lembrar-se mais tarde.

5 Dificuldade em perceber imagens visuais e relações espaciais

Para algumas pessoas, ter problemas de visão pode ser um sinal de Doença de Alzheimer. Podem ter dificuldades de leitura, dificuldades em calcular distâncias e determinar uma cor ou o contraste. Em termos de percepção, a pessoa pode passar por um espelho e achar que é outra pessoa, não reconhecendo a sua imagem reflectida no espelho.

O que é normal?

Ter problemas de visão devido a cataratas.

6 Problemas de linguagem

As pessoas com Doença de Alzheimer podem ter dificuldades em acompanhar ou inserir-se numa conversa. Podem parar a meio da conversa e não saber como continuar ou repetir várias vezes a mesma coisa. Podem ter dificuldades em encontrar palavras adequadas para se expressarem ou dar nomes errados às coisas.

O que é normal?

Às vezes ter dificuldade em encontrar a palavra certa para dizer alguma coisa.

7 Trocar o lugar das coisas

As pessoas com Doença de Alzheimer podem colocar as coisas em lugares desadequados. Podem perder os seus objectos e não serem capazes de voltar atrás no tempo para se lembrarem de quando ou onde o usaram. Às vezes, podem até acusar os outros de lhes roubar as suas coisas.

O que é normal?

Perder coisas de vez em quando, como não saber onde estão os óculos ou o comando da televisão.

8 Discernimento fraco ou diminuído

As pessoas com Doença de Alzheimer podem sofrer alterações na capacidade de julgamento ou tomada de decisão. Por exemplo, podem não ser capazes de perceber quando os estão claramente a enganar e ceder a pedidos de dinheiro, podem vestir-se desadequadamente ou mesmo não ir logo ao médico quando têm uma infecção, pois não reconhecem a infecção como algo problemático.

O que é normal?

Tomar uma decisão errada de vez em quando.

9 Afastamento do trabalho e da vida social

As pessoas com Doença de Alzheimer podem começar a abandonar os seus hobbies, actividades sociais, projectos de trabalho ou desportos favoritos. Podem começar a demonstrar dificuldade em assistir a um jogo do seu clube até ao fim, como faziam antes, ou podem esquecer-se de acabar alguma actividade que começaram.

O que é normal?

Às vezes, sentir-se cansado do trabalho, da família, ou não lhe apetecer sair.

10 Alterações de humor e personalidade

O humor e a personalidade das pessoas com Doença de Alzheimer pode alterar-se. Podem tornar-se confusos, desconfiados, deprimidos, com medo ou ansiosos. Podem começar a irritar-se com facilidade em casa, no trabalho, com os amigos ou em locais onde eles se sintam fora da sua zona de conforto. Alguém com a Doença de Alzheimer pode apresentar súbitas alterações de humor – da serenidade ao choro ou à angústia – sem que haja qualquer razão para tal facto.

O que é normal?

Desenvolver formas muito específicas de fazer as coisas e irritar-se quando a sua rotina é interrompida.

10 Sinais de Alerta da Doença de Alzheimer

No começo são os pequenos esquecimentos, normalmente aceites pelos familiares como parte do processo normal de envelhecimento, que se vão agravando gradualmente.

As pessoas com Doença de Alzheimer tornam-se confusas, passando a apresentar alterações da personalidade, com distúrbios de conduta e acabam por não reconhecer os próprios familiares e até a si mesmas quando colocadas frente a um espelho.

À medida que a doença evolui, tornam-se cada vez mais dependentes de terceiros, iniciam-se as dificuldades de locomoção, a comunicação inviabiliza-se e passam a necessitar de cuidados e supervisão permanente, até mesmo para as actividades elementares do quotidiano como alimentação, higiene, vestuário, etc..