

Sinais de alerta

O que é normal no envelhecimento

Esquecer-se de parte ou da totalidade de um acontecimento	Ter uma vaga lembrança de um acontecimento
Progressivamente perder a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas	Manter a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas
Progressivamente perder a capacidade de acompanhar a história de uma novela ou filme	Manter a capacidade de acompanhar a história de uma novela ou filme
Esquecer-se progressivamente de informação que conhecia, como dados históricos ou político	Esquecer-se de nomes ou palavras, mas recordá-los posteriormente
Perder progressivamente a capacidade de, autonomamente, se lavar, vestir ou alimentar	Manter a capacidade de se lavar, vestir, alimentar, apesar das dificuldades impostas pelas limitações físicas
Progressivamente perder a capacidade de tomar decisões	Tomar uma decisão errada pontualmente
Progressivamente perder a capacidade de gerir o seu orçamento	Cometer erros ocasionais, por exemplo a passar um cheque.
Não saber em que data ou estação do ano está	Ficar confuso sobre o dia da semana em que se encontra, mas lembrar-se mais tarde
Ter dificuldades em manter uma conversa, não conseguindo manter o raciocínio ou lembrar-se das palavras	Esquecer-se, às vezes, de qual a melhor palavra a usar
Esquecer-se do local onde guardou um objeto e não ser capaz de fazer o processo mental retractor para se lembrar	Perder alguma coisa de vez em quando, mas conseguir encontrá-la através do seu raciocínio lógico

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 atividades elementares do quotidiano como alimentação, higiene, vestuário, etc..

Muitas vezes, pode ser difícil perceber a diferença entre as mudanças características

do envelhecimento e os primeiros sinais da Doença de Alzheimer. A perda de memória é uma característica natural do envelhecimento. Mas quando a perda de memória começa a perturbar a vida quotidiana da pessoa, já não estamos a falar de algo natural, mas sim daquilo que poderá ser um sintoma de demência.

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 detete alguns destes sinais, consulte o seu médico de família

Esta lista pode ajudá-lo a reconhecer os 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 eletrónicos) 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-los 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 de 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 especiais

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 perceção, a pessoa pode passar por um espelho e achar que é outra pessoa, não reconhecendo a sua imagem refletida 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 objetos 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 infeção, pois não reconhecem a infeção 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, atividades sociais, projetos 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 atividade 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.