

O cenário continua a não ser animador. A Doença de Alzheimer afeta 55 milhões em todo o Mundo, sendo que em Portugal mais de 200 mil pessoas sofrem de demência, a maioria das quais diagnosticada com esta doença degenerativa, que é mais prevalente em idades avançadas. **“Afeta sobretudo a memória e a orientação, mas é progressiva e acaba por afetar todos os domínios da cognição, incluindo a linguagem”**, explica Sofia Rocha, neurologista da ULS Braga e CNS Braga, que alerta para a importância da formação e instrução dos cuidadores, de forma a estarem preparados para todas as fases da doença.

Quais os primeiros sinais e sintomas? É frequente ser confundida com depressão, por exemplo?

Os sintomas iniciais mais frequentes são os esquecimentos e a desorientação. Algumas vezes, nas fases precoces, pode ser feito o diagnóstico de depressão

Deve ser feito um exame de imagem cerebral



Sabe-se que a idade é um fator de risco e que os sintomas iniciais são muitas vezes confundidos com outros problemas.

Doença de Alzheimer

TODAS AS RESPOSTAS

de forma errada, pois os doentes com Alzheimer perdem alguma iniciativa e motivação e podem ficar mais isolados.

Afeta cada vez mais pessoas na meia idade?

A idade é um fator de risco maior para a doença de Alzheimer, por isso, com o avançar da mesma, a doença é cada vez mais frequente. Os números globais têm sido crescentes tendo em conta o envelhecimento da população mundial e o aumento da esperança média de vida.

Existem exames específicos que ajudam a confirmar o diagnóstico?

É fundamental em todos os casos ser feito um exame de imagem cerebral (uma tomografia computadorizada ou uma ressonância magnética) que excluam lesões estruturais e avaliem a carga de doença vascular cerebral e as áreas de atrofia. Também é obrigatório fazer algumas análises de modo a excluir outras causas de demência. Havendo forte suspeita de doença de Alzheimer dispomos atualmente de biomarcadores que podem ser feitos no líquido cefalorraquidiano (e mais recentemente já no sangue) ou através de uma tomografia de emissão de positões (PET) com marcador

de amiloide (uma proteína anormal na doença).

Quais as causas? O estilo de vida ajuda a acelerar a doença?

Há muitos fatores de risco modificáveis identificados para a doença, entre os quais, os fatores de risco vascular (hipertensão, dislipidemia, tabagismo), o sedentarismo e a baixa reserva e estimulação cognitivas. É por este motivo que se recomenda ter um estilo de vida saudável e manter-se ativo (física, social e cognitivamente). Há alguns casos muito raros de doença de Alzheimer de causa genética, mas que se manifestam em idades muito precoces.

As pessoas que têm insónias estão mais sujeitas a ter a doença?

A insónia pode ser uma causa de esquecimentos, mas habitualmente são mais do tipo atencional e diferentes daqueles que acontecem na doença de Alzheimer. Contudo, as perturbações do sono são reconhecidas como fator de risco para a doença.

Os medicamentos ajudam a atrasar a progressão da doença? Que novas terapias existem?

Os fármacos que usamos atualmente causam melhoria dos sintomas, mas não modificam o curso da doença. Estão a ser realizados ensaios clínicos com fármacos cujos



A 21 de setembro ASSINALA-SE O DIA MUNDIAL

“ALDEIA” PARA DOENTES

No final de julho foi inaugurado o Centro de Relevância Alzheimer e Parkinson Portugal, em Sanfins, Valpaços, uma “aldeia” construída para acolher 58 doentes. Leonardo Paredes Batista, presidente da Associação de Solidariedade Social São Pedro, disse à agência Lusa que esta unidade vem colmatar uma lacuna que existe no país, descrevendo o projeto como pioneiro no apoio e na resposta mais adequada às pessoas diagnosticadas com doenças neurodegenerativas, que contam com o apoio de uma equipa multidisciplinar que inclui terapeutas, assistentes sociais, psicólogos e animadores. **“Este espaço único no país oferece um conjunto de terapias não farmacológicas que promovem a qualidade de vida, a autonomia e a dignidade dos seus utentes”**, referiu, em comunicado, a associação. O espaço dispõe de um jardim sensorial ao ar livre – para estimular os sentidos – ginásio, jacuzzi, musicoterapia e uma sala “snoezelen”.



A COR DA EMPATIA

Desde 2012 que se assinala, em setembro, o Mês Mundial da Doença Alzheimer, sendo 21 de setembro o Dia Mundial da Doença de Alzheimer. A cor roxa simboliza a empatia e a solidariedade com quem convive com esta enfermidade.



DESPORTO é essencial

resultados se aguardam e, em alguns países, têm sido usados anticorpos para a proteína amiloide que podem lentificar a progressão.

Que apoio é dado aos familiares e cuidadores?

A doença de Alzheimer afeta todo o agregado familiar pois implica perda de autonomia progressiva e necessidade de supervisão, apoio e finalmente substituição nas atividades de vida diária. A formação e instrução dos cuidadores é fundamental para que estejam preparados para todas as fases da doença.

Muitas pessoas tendem a ficar agressivas?

Sim, podem acontecer episódios de agitação ou agressividade, pela própria doença ou quando há intercorrências infecciosas, por vezes infeções urinárias,

entre outras situações. Muitos destes episódios são mais frequentes no final da tarde.

Que adaptações devem ser feitas em casa para garantir segurança?

Manter um ambiente de luminosidade estável, tranquilo e com rotinas fixas ajuda a minimizar estes episódios. Por vezes, é necessário recorrer a medicação e, em alguns casos, a hospitalização.

O uso de inteligência artificial é importante para

ra o diagnóstico e monitorização da doença?

A inteligência artificial tem e terá um papel crucial em todas as áreas da saúde. Se a utilizarmos com sensatez certamente será útil. Não podemos, contudo, esquecer-nos que o senso clínico ainda faz muito sentido e este não me parece que possa ser substituído. Dispomos de muitas tecnologias, sobretudo as de localização e aviso de queda, que são particularmente úteis nos doentes com Alzheimer. ●

Saiba mais

A Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer promove uma série de iniciativas que ajudam os cuidadores a integrar nas suas vidas este doente, ao mesmo tempo que dá outro tipo de ajudas e informação. Saiba mais em <https://alzheimerportugal.org/>.

Texto: Carla S. Rodrigues; Fotos: D.R.