21.09 DIA MUNDIAL DA

DOENÇA DE ALZHEIMER

"A CONSCIENTIZAÇÃO E O CARINHO SÃO OS PRIMEIROS PASSOS PARA MANTER VIVA AS LEMBRANÇAS!"

A Doença de Alzheimer é uma condição que afeta o cérebro e provoca a perda progressiva da memória, da capacidade de pensar e de realizar atividades do dia a dia. Trata-se do tipo mais comum de demência, especialmente entre pessoas idosas.

Embora ainda não exista uma cura, é possível oferecer qualidade de vida ao paciente por meio de acompanhamento multidisciplinar (médico, fisioterapêutico, nutricionista e psicólogo).

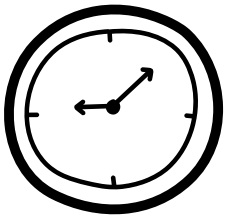
Fases do Alzheimer

- Estágio 1 – Inicial: começam a aparecer alterações na memória, na personalidade e na capacidade de se orientar no espaço e perceber imagens.
- Estágio 2 – Moderado: surgem dificuldades para falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos. Também podem ocorrer agitação e distúrbios do sono.
- Estágio 3 – Grave: há resistência para realizar atividades básicas do dia a dia, incontinência urinária e fecal, dificuldade para se alimentar e perda progressiva dos movimentos.
- Estágio 4 – Terminal: a pessoa fica restrita ao leito, perde a capacidade de falar, apresenta dor ao engolir e maior risco de infecções.

Nos estágios mais avançados, o Alzheimer leva à completa dependência da pessoa para todas as atividades. Além disso, pode estar associado a sintomas como depressão, ansiedade e apatia.

Sintomas do Alzheimer

- Esquecimento frequente de acontecimentos recentes;
- Repetição da mesma pergunta várias vezes;
- Dificuldade para acompanhar conversas ou compreender raciocínios mais complexos;
- Problemas para planejar e resolver situações do dia a dia;
- Dificuldade para dirigir ou encontrar caminhos já conhecidos;
- Esforço para lembrar palavras simples ou expressar ideias e sentimentos.



Fatores de Risco para o Alzheimer

Entre os principais estão:

- Envelhecimento;
- Baixa escolaridade;
- Pressão alta (hipertensão arterial);
- Diabetes;
- Obesidade;
- Falta de atividade física (sedentarismo);
- Traumatismo craniano;
- Depressão;
- Tabagismo (uso de cigarro);
- Perda auditiva não tratada;
- Isolamento social.

PREVENÇÃO

Manter a mente ativa, cultivar boas relações sociais e adotar hábitos de vida saudáveis pode ajudar a retardar ou até mesmo evitar o aparecimento do Alzheimer e de outras doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e câncer.

Habitos que podem ser praticados!

- Ler, estudar e estimular sempre a mente;
- Fazer exercícios de cálculo e raciocínio;
- Praticar jogos que desafiem o pensamento;
- Participar de atividades em grupo;
- Evitar o cigarro;
- Não consumir bebidas alcoólicas;
- Manter uma alimentação equilibrada;
- Praticar atividades físicas regularmente.