

Portuguese translation: Are you worried about dementia

# Está preocupado com a demência?



Health and  
Social Care



## Índice

O que é a demência? .....	4
Sintomas da demência .....	5
Tipos de demência .....	6
Obter um diagnóstico .....	8
Tratamentos para a demência .....	12
Planear o futuro .....	14



**Caso se sinta cada vez mais esquecido, especialmente se tiver mais do que 65 anos, poderá ser uma boa ideia falar com o seu médico de família (GP) acerca dos sinais precoces de demência.**

É normal que a memória seja afetada pela idade, stress, cansaço ou devido a determinadas doenças ou medicamentos. Isto pode ser inconveniente quando acontece ocasionalmente mas, se começar a afetar a sua vida quotidiana e a preocupá-lo ou a alguém que conhece, deverá falar com o seu médico.

**Se for esquecido, isso não quer dizer que sofre de demência.** Os problemas de memória podem também ser provocados por depressão, stress, efeitos secundários de medicamentos ou outros problemas de saúde. É igualmente importante que não tenha em conta esses outros problemas ou que tome medidas para os tratar. O seu médico de família poderá fazer uns simples exames para o tranquilizar, fornecer-lhe um diagnóstico ou encaminhá-lo para um especialista para que efetue exames adicionais.

Este folheto descreve os sintomas comuns da demência e como obter um diagnóstico. Descreve também o apoio disponível após o diagnóstico.

# O que é a demência?

A demência é um síndrome comum (um conjunto de sintomas relacionados) associado a um declínio progressivo do cérebro e das suas capacidades. A demência pode afetar qualquer pessoa, mas a possibilidade de desenvolver este problema aumenta à medida que a idade também avança, surgindo normalmente em pessoas com idade superior a 65 anos.

Não existe um modo de prevenção concreto face a todos os tipos de demência. No entanto, um estilo de vida saudável pode ajudar a reduzir o seu risco de desenvolver demência quando for mais velho. Pode também prevenir doenças cardiovasculares, tais como enfartes e ataques cardíacos.

Para que reduza o seu risco de desenvolver demência e outros problemas de saúde graves, é aconselhável que faça o seguinte:

- mantenha uma dieta saudável;
- mantenha um peso saudável;
- pratique exercício físico regularmente;
- não consuma bebidas alcoólicas em excesso;
- pare de fumar (caso o faça);
- certifique-se de que mantém a sua tensão arterial em níveis saudáveis.

Pode obter informações adicionais sobre os fatores de risco da demência em [www.nidirect.gov.uk/dementia](http://www.nidirect.gov.uk/dementia)



# Sintomas da demência

Os sintomas precoces da demência são muitas vezes ligeiros e podem aumentar muito gradualmente. Isto significa que poderá não notar que os tem. A família e os amigos poderão não notar que os tem.

Na demência, o cérebro deteriora-se mais e começa a funcionar menos ao longo do tempo. Os sintomas de um quadro de demência tendem a alterar-se e vão-se agravando.

**Por este motivo, se estiver preocupado com problemas de memória, é importante que fale com o seu médico de família tão cedo quanto possível.**

A velocidade com que os sintomas pioram e a forma como se desenvolvem dependem do que está a causar a demência, assim como do estado geral de saúde. Isto significa que os sintomas e a experiência da própria demência pode variar de pessoa para pessoa.

As pessoas com demência podem tornar-se apáticas ou desinteressadas pelas suas atividades habituais e ter problemas em controlar as suas emoções. Podem também achar as interações sociais desafiantes e perder o interesse em socializar. Aspetos da sua personalidade poderão mudar.

Uma pessoa com demência pode perder empatia (compreensão e compaixão), pode ver ou ouvir coisas que outras pessoas não ouvem, ou pode fazer queixas ou declarações falsas.

Como a demência afeta as capacidades mentais da pessoa, é-lhes difícil planear ou organizar. Pode também constituir um problema manter a sua independência. Uma pessoa com demência irá, por isso, precisar da ajuda de amigos e familiares, incluindo ajuda na tomada de decisões.

# Tipos de demência

A demência não é uma doença, mas um conjunto de sintomas que resultam de danos no cérebro. Estes sintomas podem ser causados por uma série de problemas de saúde.

Algumas pessoas podem também sofrer de mais do que uma patologia, como por exemplo, a doença de Alzheimer e demência vascular. Embora a demência apresente vários sintomas semelhantes independentemente da sua causa, as diferentes formas de demência têm de facto alguns sintomas específicos.

## Doença de Alzheimer

A causa mais comum da demência é a doença de Alzheimer. Os sintomas comuns da doença de Alzheimer e outras formas de demência incluem:

- perda de memória – especialmente no que respeita a acontecimentos recentes, tal como esquecer recados, esquecimento de itinerários ou nomes, assim como fazer repetidamente a mesma pergunta;
- dificuldades crescentes com tarefas e atividades que exigem organização e planeamento;
- ficar confuso em ambientes desconhecidos;
- dificuldade em encontrar as palavras certas;
- dificuldade com números e/ou em lidar com dinheiro nas lojas;
- alterações de personalidade e no estado de espírito;
- depressão.

## Demência vascular

Os sintomas de demência vascular podem por vezes desenvolver-se subitamente e piorarem rapidamente, embora também possam desenvolver-se gradualmente ao longo de muitos meses ou anos.

As pessoas com demência vascular podem também ter sintomas semelhantes aos do enfarte, incluindo fraqueza muscular ou paralisia num dos lados do corpo.

## Demência com corpos de Lewy

A demência com corpos de Lewy tem muitos dos sintomas da doença de Alzheimer e as pessoas afetadas apresentam normalmente:

- períodos de alerta e de sonolência, ou flutuação dos níveis de confusão;
- alucinações visuais;
- movimentos físicos progressivamente mais lentos.

## Demência frontotemporal

Os sintomas precoces da demência frontotemporal incluem, tipicamente, alterações nas emoções, de personalidade e comportamentais. Por exemplo, uma pessoa com este tipo de demência pode tornar-se menos sensível às emoções das outras pessoas, podendo parecer frias e insensíveis.

Poderão também perder algumas das suas inibições, o que conduz a comportamentos inconvenientes, tais como o fazer comentários indelicados e desadequados.

Algumas pessoas com demência frontotemporal também apresentam problemas de linguagem. Isto pode incluir não falar, falar menos do que o habitual ou ter dificuldades em encontrar as palavras certas.

# Obter um diagnóstico

A demência é um dos problemas de saúde que mais assusta as pessoas.

Poderá ter dificuldade em aceitar que tem problemas de memória a afetar a sua vida. Se tiver preocupações quanto à sua memória ou a outros problemas relacionados com demência, é normal ter relutância em procurar ajuda e enfrentar um diagnóstico. No entanto, existem vantagens potenciais em receber aconselhamento médico.

Um diagnóstico atempado pode ajudar a que receba os tratamentos adequados e encontrar os melhores meios de assistência. Pode também ajudá-lo a tomar decisões sobre o futuro

## O que pode esperar quando for falar com o seu médico de família (GP) sobre demência

O seu médico de família irá falar-lhe sobre os seus sintomas e outros aspetos da sua saúde e fazer-lhe um exame físico. O médico irá providenciar análises ao sangue e perguntar-lhe que medicamentos toma, visto estes poderem por vezes provocar sintomas semelhantes aos da demência.

Ser-lhe-ão também colocadas algumas perguntas e pedir-lhe-ão que faça determinados exercícios que avaliarão quaisquer problemas de





memória ou a capacidade de pensar com clareza.

## **Um diagnóstico de demência pode afastar as incertezas**

Poderá não ser fácil perceber o porquê dos seus problemas de memória e da mudança do seu comportamento. Estes problemas poderão dever-se a demência ou mesmo a outras razões como padrão de sono debilitado, tristeza, toma de medicamentos ou outros problemas de saúde. A incerteza pode ser angustiante tanto para si como para os seus familiares e amigos.

Se bem que possa ser difícil conseguir um diagnóstico de demência, o facto de receber uma explicação sobre o que constitui o problema e o que pode ser feito poderá ajudar a que se sinta mais capacitado e a reduzir alguma da preocupação causada pela incerteza.

Algumas pessoas consideram útil falar com os médicos e enfermeiros sobre como a demência as poderá afetar futuramente a elas ou aos que lhes são próximos. Existe aconselhamento disponível sobre como manter-se independente com demência e viver com demência.

## **Encaminhamento para um especialista em demência**

A demência pode ser difícil de diagnosticar, especialmente quando os sintomas são ligeiros. Se o seu médico de família não obtiver certezas através do diagnóstico, irá encaminhá-lo para um especialista em

problemas da memória, tal como um psiquiatra com experiência no tratamento da demência, um fisiatra ou um neurologista (alguém especializado em tratar afeções do cérebro e do sistema nervoso). O especialista poderá ser consultado numa clínica da memória, junto com outros profissionais especializados no diagnóstico, tratamento e aconselhamento a pessoas com demência e às suas famílias.

É importante fazer bom uso da sua consulta com o especialista. Escreva as perguntas que quer fazer e anote quaisquer termos técnicos que o médico possa utilizar. Pergunte se pode voltar se lhe surgirem mais questões. A oportunidade de voltar pode ser muito útil.

O especialista poderá querer agendar exames adicionais, o que poderá incluir exames ao cérebro, tais como a tomografia computadorizada (TC) ou, de preferência, uma ressonância magnética (RM).

Se continuarem a não ter certezas quanto ao diagnóstico, poderá ter de submeter-se a exames adicionais, mais complexos.

## **Obtenção do seu diagnóstico de demência**

Quando tiver feito todos os exames necessários, o seu médico deverá perguntar-lhe se quer saber qual é o diagnóstico.

Deverá explicar-lhe o que poderá significar para si ter demência e deverá dar-lhe tempo para falar mais sobre o problema e colocar as perguntas que possa ter.

Exceto se decidir de outro modo, o seu médico ou profissional da equipa, deverá falar consigo e com a sua família, sobre:

- o tipo de demência que apresenta ou, caso isto não seja evidente, o que o plano para investigar melhor poderá implicar - por vezes, apesar dos estudos, poderá não ser possível obter um diagnóstico preciso, pelo que os médicos terão de examiná-lo novamente após determinado período, para nova avaliação;
- os pormenores dos sintomas e de como a doença se pode desenvolver;
- tratamentos adequados que lhe serão disponibilizados;
- serviços de cuidados e apoio existentes na sua área;
- grupos de apoio e organizações voluntárias dedicadas a pessoas com demência e às suas famílias e cuidadores;



- serviços de advocacia;
- onde poderá encontrar aconselhamento financeiro e jurídico.

Deverá também receber informação escrita sobre a demência.

## **Perguntas a colocar sobre o seu diagnóstico de demência**

Caso não consiga pensar em perguntas a colocar ao seu médico, as seguintes poderão ser adequadas:

- qual o tipo de demência de que padece;
- que pormenores relacionados com os exames ou estudos deverá receber;
- quanto tempo terá de esperar até receber os exames;
- quanto tempo tem de esperar até receber os resultados desses exames;
- o que irá acontecer depois de receber os resultados.

# Tratamentos da demência

A demência não é uma patologia individual – refere-se a dificuldades relacionadas com o pensamento e a memória, que podem ser causadas por diferentes tipos de doenças subjacentes. Este é um dos motivos pelo qual nem todas as pessoas com demência apresentam os mesmos problemas.

É importante reconhecer que existe um problema e descobrir a causa subjacente à demência. Isto irá ajudar na escolha dos seus tratamentos e serviços.

Um diagnóstico atempado pode também ser benéfico no tratamento de determinadas causas de demência que podem ser parcialmente ou totalmente revertidas, dependendo da natureza do problema. Incluem-se nesta categoria problemas de saúde como a deficiência vitamínica, efeitos secundários de medicamentos e determinados tumores cerebrais.

A doença de Alzheimer e a demência com corpos de Lewy danificam gradualmente o cérebro. Alguns medicamentos demonstraram ser benéficos em casos de doença de Alzheimer e de demência com corpos de Lewy. Estes tratamentos melhoram os sintomas ao fazer com que



as células cerebrais trabalhem um pouco mais. Apesar de isto não vir a curar a demência, estes medicamentos podem fazer uma diferença significativa na sua vida quotidiana e no modo como que esta decorre.

É também importante o tratamento da hipertensão arterial, colesterol elevado e de diabetes mal controlados, assim como deixar de fumar e manter um peso saudável. Estes fatores (conhecidos como fatores de risco) contribuem todos fortemente para a demência vascular e podem piorar a doença de Alzheimer. O seu médico de família pode avaliar os seus fatores de risco, verificar se é necessário tratamento e mantê-lo sob avaliação.

Os medicamentos para outras doenças poderão ser reavaliados, no caso de estes manifestarem efeitos negativos no modo de funcionamento da sua mente.

### **Outros tipos de apoio em caso de demência**

Quer existam ou não tratamentos específicos para a causa da demência que o está a afetar, é importante ter o diagnóstico adequado para que obtenha aconselhamento e apoios adequados. Existe uma variedade alargada de ajuda e informação disponível, tanto para as pessoas que padecem de demência, como para os seus amigos, familiares e cuidadores.

### **Aconselhamento e apoio para outros quadros médicos**

Também é útil que os médicos e enfermeiros, quando estão a tratar de outras patologias, tenham conhecimento de que a pessoa sofre de uma doença que provoca demência. Isto significa ter tempo suficiente para explicar determinados assuntos aos pacientes, de um modo que estes possam compreender, estabelecer métodos mais seguros para a toma de medicamentos (por exemplo, caixas organizadoras de comprimidos que o ajudem a lembrar quando os deve tomar), compreender e oferecer apoio adicional quando a pessoa tiver de ser internada no hospital por outro motivo.

### **Avaliação permanente à demência**

Depois de lhe ter sido dado um diagnóstico, o seu médico de família deverá vê-lo periodicamente para verificar como está. Como a demência é uma patologia progressiva, o médico pode marcar outra consulta com o especialista, talvez seis meses ou um ano depois.

O médico de família e o especialista poderão também prescrever medicamentos em conjunto que poderão ajudar a tratar alguns dos sintomas da demência. Contudo, nem todos poderão tomar estes medicamentos.

# Planear o futuro

## Procuração duradoura

Poderá chegar uma altura em que a sua demência poderá lhe dificultar a administração dos seus bens e assuntos financeiros. Poderá precisar que alguém faça isso por si. Pode nomear formalmente um amigo, parente ou profissional como detentor de uma procuração que lhe permitirá agir em seu nome.

Uma procuração é um documento legal que concede a autorização a determinada pessoa para tomar medidas e decisões em seu nome. Permite-lhe escolher uma pessoa ou organização (de advogados) para o ajudar a administrar os seus bens e assuntos. Uma procuração cessa quando se torna mentalmente incapaz de administrar os seus assuntos, dando-lhe continuidade uma procuração duradoura.

Pode cancelar ou modificar a procuração duradoura em qualquer altura em que estiver mentalmente apto. Por exemplo, se o advogado que escolheu morrer, se tornar inapto ou não querer mais atuar em seu nome, terá de nomear outro advogado.

Embora isto possa parecer um processo assustador, existe ajuda e apoio disponível para que se torne o mais fácil possível. É essencial que uma pessoa com demência tenha a capacidade de planear o seu futuro o mais rápido possível e de ter uma conversa sobre a relevância de uma procuração duradoura como parte desse planeamento. Para mais informações, contacte:

The Office of Care and Protection  
Room 2.2A, Second Floor  
Royal Courts of Justice  
Chichester Street  
Belfast  
BT1 3JF  
Telefone: 028 9072 5953

## **Assuntos financeiros**

Existe um vasto número de benefícios e apoios financeiros, caso sofra de demência ou queira ajudar alguém com demência. É essencial que receba toda a ajuda e apoios disponíveis, o que o irá ajudar na sua caminhada através da demência. Por favor converse sobre o leque de benefícios e apoios disponíveis com o seu assistente social.

## **Condução e demência**

Algumas pessoas com demência preferem desistir de conduzir porque passa a ser algo que lhes causa stress, mas outras continuam a conduzir durante algum tempo. Para continuar a conduzir, deverá informar a Driver and Vehicle Licensing Agency NI - DVLNI (Direção de Viação da Irlanda do Norte) que padece de demência.

A DVLNI irá pedir-lhe os relatórios médicos e, provavelmente, uma avaliação especial de condução, que determinará se pode continuar a conduzir.

## **Procurar apoios**

Existe bastante apoio disponível para todas as pessoas que sofrem de demência, tanto no setor oficial, como nos meios comunitários e de voluntariado. Isto poderá incluir grupos de apoio, assistência, advocacia, a associação Singing for the brain e muitas outras formas de apoio que possam reduzir o isolamento social. Ninguém tem de atravessar esta jornada sozinho, sendo a interação social crucial para manter uma vida saudável e o bem-estar enquanto se vive com a demência.

É também muito importante estar o mais informado possível sobre o desenrolar da demência e existe muita informação de qualidade disponível. Pode efetuar uma consulta online em [www.nidirect.gov.uk/dementia](http://www.nidirect.gov.uk/dementia), em formatos para impressão, falar com o seu médico de família ou profissional de saúde.



**Public Health Agency**  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

