

Bem-estar Estilo de vida e saúde podem ajudar a reduzir o risco de demência (24.02.2017 Maria João Azevedo) http://lifestyle.publico.pt/noticias/370549_estilo-de-vida-e-saude-podem-ajudar-a-reduzir-o-risco-de-demencia/-1

A demência é uma síndrome que pode resultar de uma série de condições que afectam o cérebro com consequências avassaladoras para o doente e para os seus familiares.

O envelhecimento populacional a que o Mundo tem assistido nas últimas décadas, fruto do aumento da esperança de vida e da diminuição da taxa de natalidade, constitui um êxito para a sociedade, enquanto levanta simultaneamente uma série de preocupações relacionadas com a saúde, a segurança, a participação e a assistência a prestar a esta faixa etária. A idade é um dos principais factores de risco para o desenvolvimento da demência. Contudo, é importante salientar que a demência não é parte do processo do envelhecimento normal.

Em 2012, a Organização Mundial de Saúde publicou o relatório Dementia, a Public Health Issue, estimando que a prevalência da demência nas pessoas com 60 ou mais anos varie entre 5% e 7%, aumentando exponencialmente com a idade. Especificamente, na zona da Europa Ocidental, onde Portugal está incluído, a prevalência duplica com um incremento de 6,3 anos na idade. Em Portugal, Isabel Santana e colaboradores (2015), no estudo Epidemiologia da Demência e da Doença de Alzheimer em Portugal: Estimativas da Prevalência e dos Encargos Financeiros com a Medicação, estimaram que em 2013 a prevalência da demência no grupo dos 60+ seria de 5,91%, o que corresponderia a aproximadamente 160287 pessoas com demência, observando-se um aumento no número de pessoas com demência à medida que avançamos no grupo etário.

A demência é uma síndrome que pode resultar de uma série de condições que afectam o cérebro com consequências avassaladoras para o doente e para os seus familiares e prestadores de cuidados, e que pode ter várias causas, sendo a Doença de Alzheimer a principal. A demência afecta a pessoa a vários níveis, nomeadamente cognitivo, funcional e social. Assim, os critérios que definem a demência, segundo a 5ª Edição do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, da Associação Americana de Psiquiatria (2014), são: i) declínio em um ou mais domínios cognitivos, quando comparado com um nível anterior de funcionamento, nomeadamente no domínio da atenção complexa, função executiva, aprendizagem e memória, linguagem, perceptivo-motor e cognição social; ii) interferência nas actividades de vida diária; e, iii) ausência de delirium. De acordo com a fase de evolução da doença, os sintomas e sinais mais frequentemente manifestados podem ser diferentes.

Na sua maioria, as doenças na origem da demência são incuráveis e provocam um declínio cognitivo crescente e irreversível. Conhecer os factores de risco, em particular os modificáveis, e os factores protectores da demência é um passo essencial para definir estratégias de prevenção, na tentativa de reduzir o risco de desenvolvimento da doença.

É possível prevenir?

Assim como para outras doenças, o estilo de vida e a saúde podem reduzir bastante o risco de desenvolver uma demência. A Alzheimer's Disease International, no seu relatório de 2014 (World Alzheimer Report 2014. Dementia and Risk Reduction, na Analysis of Protective and Modifiable

Factors) sugere que as recomendações dadas para reduzir o risco de morte por cancro, diabetes, doença cardiovascular e doenças crónicas respiratórias podem perfeitamente ser adequadas para a prevenção da demência. Entre essas recomendações encontram-se a redução do consumo de tabaco, a redução do consumo de sal, redução do consumo de álcool, aumento dos níveis de actividade e uso adequado da medicação. Especificamente para a prevenção da demência, a mesma organização enfatiza o controlo da diabetes, a cessação tabágica e o aumento da actividade física e mental. A mudança de hábitos e estilos de vida está ao alcance de todos e pode (e deve!) acontecer em qualquer momento da vida.

Fase inicial

- esquecimentos, sobretudo de acontecimentos recentes;
- dificuldade em encontrar as palavras;
- dificuldades de orientação no tempo (dia, mês, estação do ano) e no espaço (perder-se em lugares familiares);
- dificuldade em tomar decisões e gerir as finanças pessoais;
- dificuldade em desempenhar tarefas domésticas complexas;
- alterações de humor e comportamento.

Fase intermédia

- agravamento nos esquecimentos, sobretudo de acontecimentos recentes e nomes de pessoas;
- dificuldades em compreender noções de tempo e espaço e em orientar-se (perder-se em casa);
- maiores dificuldade na comunicação (compreensiva e expressiva);
- necessidade de ajuda nos cuidados pessoais;
- necessidade de ajuda em actividades diárias como cozinhar, ir às compras;
- incapaz de viver sozinho/a;
- alterações comportamentais (deambular, perturbação do sono, desinibição, agressão).

Fase tardia

- caracterizada por quase total dependência e inactividade; • sem noção de tempo e espaço;
- dificuldade em compreender o que se passa à sua volta; • dificuldade em reconhecer pessoas próximas, amigos e família, assim como objetos familiares; • incapaz de comer sem ajuda e dificuldades em engolir; • maior necessidade de ajuda nos cuidados pessoais;
- incontinência; • dificuldades em andar, podendo necessitar de cadeira de rodas ou ficar acamado;
- alterações comportamentais que podem incluir agressividade relativamente ao cuidador.