

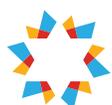
GERIR A DEFICIÊNCIA COGNITIVA LEVE, DOENÇA DE ALZHEIMER E OUTRAS DEMENCIAS

INFORMAÇÕES PARA IDOSOS, FAMÍLIAS,
E CUIDADORES



LEIA ESTE PANFLETO PARA SABER MAIS:

- O que é o deficiência cognitiva leve e como a gerir.
- O que é a demência, incluindo a doença de Alzheimer e como a gerir.
- Dicas sobre como cuidar de alguém que vive com demência



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

O QUE É A PERDA DE MEMÓRIA NORMAL RELACIONADA COM A IDADE?

Quase 40% dos canadenses mais velhos experienciam alguma forma de perda de memória normal relacionada com a idade, o que é diferente de sofrer com uma deficiência cognitiva ou com demência. Quando não há nenhuma condição médica subjacente causando a perda de memória, e não há achados objetivos que sugiram que exista uma deficiência cognitiva subjacente, diz-se que uma pessoa tem comprometimento de memória normal relacionado com a idade. Alguns sintomas incluem:

40%

- Esquecer coisas e eventos ocasionalmente.
- Ocasionalmente, ter dificuldade em encontrar palavras durante uma conversa.
- Não ser capaz de lembrar o nome de um conhecido.
- Não ser capaz de lembrar detalhes de uma conversa ou evento que ocorreu há um ano.

Não é recomendado nenhum tratamento para a perda de memória normal relacionada com a idade, embora existam estratégias para ajudar alguém a gerir melhor os seus sintomas.

O QUE É DEFICIÊNCIA COGNITIVA LEVE?

A deficiência cognitiva leve (DCL) é uma condição na qual uma pessoa apresenta problemas de memória ou outras funções cognitivas de nível superior, acima da média para a sua idade, embora não tão graves quanto a demência. As pessoas com DCL ainda conseguem realizar todas as suas atividades diárias, mas talvez com alguma dificuldade.

A DCL pode apresentar-se de várias maneiras. As pessoas diagnosticadas com DCL podem

- Esquecer-se de coisas com mais frequência.
- Repetir coisas com mais frequência.
- Fazer as mesmas perguntas repetidamente.

EXISTEM TRATAMENTOS OU ESTRATÉGIAS PARA GERIR A DEFICIÊNCIA COGNITIVA LEVE?

Não há cura comprovada para a DCL, no entanto, existem algumas estratégias importantes que podem ajudar a controlar os seus sintomas. Alguns deles incluem:



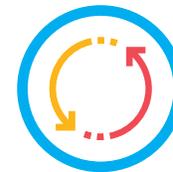
Inscrever-se numa nova aula, como uma aula de idiomas ou de ginástica



Inscrever-se numa aula ajuda a treinar a memória.



Usar auxiliares de memória, como listas, calendários e telefones inteligentes.



Fazer as mesmas coisas à mesma hora do dia.

Para obter mais conselhos sobre como melhorar a sua memória, consulte o seu médico e leia o nosso panfleto **Dicas Gerais para Problemas de Memória**.

PORQUE É IMPORTANTE DIAGNOSTICAR A DEFICIÊNCIA COGNITIVA LEVE CEDO?

Pessoas com DCL correm maior risco de desenvolver a doença de Alzheimer e outras demências. Quando os principais sintomas de DCL envolvem memória, chama-se DCL amnésico. Todos os anos, 10-15% das pessoas com DCL amnésico progridem para demência, o que significa que são 3-4 vezes mais propensas a desenvolver uma demência do que pessoas sem DCL.



Pessoas com deficiência cognitiva leve

10-15% progridem para demência

3-4 x mais chances de desenvolver demência

Nem todos aqueles que têm DCL desenvolverão uma demência e há coisas que as pessoas que vivem com DCL podem fazer para diminuir o risco de desenvolver uma demência. Praticar exercícios regulares e garantir que a pressão arterial esteja controlada de maneira ideal são atualmente as ações pessoais que demonstraram prevenir ou retardar o desenvolvimento subsequente de uma demência.

O QUE É DEMENCIA?

Demência é um termo geral para doenças cujos sintomas afetam o cérebro. Indivíduos diagnosticados com demência geralmente requerem maior apoio nos seus cuidados. Cerca de 20% dos idosos que recebem cuidados domiciliares e 57% dos que recebem cuidados de longo prazo são diagnosticados com demência.



Existem vários tipos diferentes de demência, incluindo a doença de Alzheimer, demência vascular (causada por derrames), doença de Lewy Body, doença de Parkinson e doença de Huntington. A doença de Alzheimer é o tipo mais comum e será o foco deste panfleto.

O QUE CAUSA A DOENÇA DE ALZHEIMER?

A doença de Alzheimer ocorre quando a proteína se acumula no cérebro, o que faz com que as células nervosas tenham problemas para se comunicar com outras células ou morram cedo.

Não sabemos porque isto acontece. É uma área ativa de investigação.

COMO É A DOENÇA DE ALZHEIMER?

Normalmente, a doença de Alzheimer afeta primeiro a memória de uma pessoa, apresentando-se como o esquecimento das coisas com mais frequência, repetir-se, ter dificuldades para encontrar palavras e perder as coisas. À medida que progride, também pode afetar a atenção, o planeamento, a linguagem e outras funções cognitivas superiores de uma pessoa. À medida que a doença avança, os sintomas tornam-se mais graves e afetam a capacidade da pessoa viver em segurança e com independência. Indivíduos com doença de Alzheimer avançada podem:



- Perder-se em locais conhecidos.
- Ter dificuldade em fazer atividades regulares, como pagar contas, criar uma lista de compras, gerir as suas finanças e medicamentos, cozinhar refeições e conduzir.
- Eventualmente, ter problemas para realizar tarefas mais básicas, como vestir-se, tomar banho, ir à casa de banho e comer de forma independente.

Embora muitos dos sintomas da DCL sejam os mesmos da doença de Alzheimer, a diferença é que as pessoas com DCL ainda podem fazer todas as suas atividades diárias.

QUAIS OS TRATAMENTOS PARA A DOENÇA DE ALZHEIMER?

Não há cura conhecida para a doença de Alzheimer ou outras demências. No entanto, como a DCL, existem algumas atividades que podem ajudar a mitigar os sintomas ou impedir que a doença progrida. Algumas estratégias incluem:

- Envolver-se em atividades sociais e permanecer socialmente conectado.
- Seguir a dieta mediterrânea, que destaca nozes, peixes, azeite e alimentos à base de plantas.
- Realizar exercícios regulares.
- Gerir condições crônicas de saúde, como pressão alta e diabetes.
- Abster-se de beber álcool e fumar.



O seu médico também pode prescrever medicamentos que podem atrasar ligeiramente a perda da função cerebral em pessoas com doença de Alzheimer leve a moderada, mas também podem causar vômitos, náuseas e tonturas.

COMO PODEM OS CUIDADORES AJUDAR AS PESSOAS COM A DOENÇA DE ALZHEIMER?

Como a doença de Alzheimer pode tornar inseguro para um indivíduo realizar as suas tarefas diárias de forma independente, geralmente tornam-se mais dependentes de outras pessoas para fornecer os cuidados e apoio necessários à medida que a doença progride. Isso pode se tornar um desafio quando uma pessoa que vive com doença de Alzheimer ou outras demências também apresenta sintomas comportamentais e psicológicos de demência (BPSDs).



O QUE SÃO SINTOMAS COMPORTAMENTAIS E PSICOLÓGICOS DA DEMÊNCIA (BPSDs)?

Os BPSDs são um grupo de sintomas, como pensamentos, humores ou comportamentos, que geralmente se apresentam em pessoas com demência. Ao longo da doença, os indivíduos diagnosticados com demência podem muitas vezes experimentar uma ou mais formas de BPSDs. Os tipos comuns de BPSDs incluem

- Agressão
- Agitação
- Ansiedade
- Apatia
- Delírios
- Depressão
- Alucinações
- Acumulação
- Vocalizações Repetitivas
- Comportamentos sexuais ou despir-se
- Problemas para dormir
- Vaguear



PORQUE É IMPORTANTE GERIR OS BPSD?

Gerir os BPSDs é importante porque pode levar ao aumento do risco de outras complicações, como quedas ou dano à pessoa que vive com demência ou aos seus cuidadores ou prestadores de cuidados. No entanto, ajudar uma pessoa com a doença de Alzheimer ou outras demências a gerir os BPSD pode ser desafiador e aumentar o stress do cuidador que também pode resultar em visitas mais frequentes a departamentos de emergência, hospitalizações e admissões precoces em ambientes de reforma e asilos.

COMO PODEM OS CUIDADORES AJUDAR A GERIR OS BPSDs EM INDIVÍDUOS QUE VIVEM COM DEMÊNCIA?

Se cuida de alguém com a doença de Alzheimer que sofre de BPSDs, é importante manter a calma, não discutir com eles e mantê-los ocupados com as atividades. Existem alguns passos que pode seguir para resolver cada um dos sintomas a seguir.

AGITAÇÃO/AGRESSÃO

- Se cuidar de alguém agitado ou agressivo física ou verbalmente, tente ficar calmo e acalme-o ou distraia-o com uma conversa.
- Se possível, dê-lhes espaço e aborde-os mais tarde.



APATIA

- Se cuidar de alguém apático, tente diferentes maneiras de sugerir atividades, como dizer que é hora de fazer uma atividade, em vez de perguntar se querem fazê-lo.
- Motive-os com coisas que ainda gostam, como música, comida, filmes e netos.



DELÍRIOS/ALUCINAÇÕES

- Concentre-se em como a pessoa está a sentir-se, não no que ela acredita que está a acontecer.
- Entenda que essa é a realidade deles, e não enfrente a falsa crença se for inofensiva.



COMPORTAMENTOS SEXUAIS/ESPIR-SE

- Mantenha uma agenda ativa e regular para evitar o tédio.
- Se possível, forneça espaço pessoal e tente limitar as atividades desencadeantes.

VAGUEAR

- Se alguém com demência estiver a tentar sair, fale devagar e tente acalmá-la. Distraia-a com outras atividades, se possível, e evite restringi-la.

- Se o comportamento for persistente, considere inscrevê-la no programa Alzheimer Society's MedicAlert Safely Home.



ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÃO?

ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO

Se cuidar de uma pessoa com a doença de Alzheimer, a Alzheimer Society of Toronto pode fornecer informações, recursos e apoio.



www.alz.to

PROGRAMA TORONTO REHAB LEARNING THE ROPES FOR LIVING WITH MCI

Learning the Ropes for Living with MCI é um programa focado em otimizar a saúde cognitiva por meio de escolhas de estilo de vida, treino de memória e apoio psicossocial. Destina-se a idosos e aos seus familiares/amigos próximos, que vivem na comunidade e estão a viver com DCL.

Pessoas com 50 anos ou mais são bem-vindos; no entanto, é necessário um encaminhamento médico. O programa custa \$150.



<https://bit.ly/3aen380>

A UHN MEMORY CLINIC

A clínica de memória do Krembil Neuroscience Center é composta por um grupo de especialistas em saúde que ajudam pacientes com desafios cognitivos, incluindo distúrbios de memória, linguagem, pensamento ou personalidade. Os pacientes devem ser encaminhados para a clínica.



https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic

THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S SUPPORT AND TRAINING

O Reitman Center oferece um programa de treino em grupo com 10 sessões para cuidadores familiares que se concentra em ferramentas práticas e baseadas em capacidades e apoio emocional necessário para cuidar de familiares com demência.

Os programas são executados nos escritórios do Reitman Center localizados no Hospital Mount Sinai e são gratuitos.

Os cuidadores podem-se auto-encaminhar ou ser encaminhados por um profissional de saúde.



www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/

APP DEMENTIA ADVISOR

A App Dementia Advisor ensina os cuidadores a melhorar as capacidades de comunicação e resolução de problemas, construir resiliência e reduzir o stress por meio de dramatização baseada em chat. A App oferece estratégias baseadas no modelo CARERS do Reitman Centre e tem o potencial de monitorizar e acompanhar o progresso e direccionar o cuidador para serviços relacionados com o cuidador.



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>

TORONTO DEMENTIA NETWORK

A Toronto Dementia Network é um centro de apoio, serviços, programas e eventos relacionados com a demência em Toronto. Foi desenvolvida pela Alzheimer Society of Toronto e recolhe, organiza e divulga informações de uma variedade de organizações de demência em Toronto.



<https://tdn.alz.to>

RECURSOS RELEVANTES NAS NOSSAS SÉRIES

- Viver mais, viver bem – o seu guia para um envelhecimento saudável
- Como Reconhecer e Gerir Delírios
- Reconhecer e Gerir a Perda de Audição
- Uso seguro de medicamentos para idosos

RECURSOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Planeamento de Cuidados Antecipados: Como iniciar a conversa
- O álcool e a sua saúde
- Cálcio, Vitamina D e Saúde Óssea
- Melhorar a Incontinência Urinária
- Gerir o stress do cuidador
- Gerir a dor crónica
- Gerir condições comuns de saúde mental em adultos mais velhos
- Gerir a obstipação
- Gerir comprometimento cognitivo leve, a doença de Alzheimer e outras demências
- Gerir Múltiplas Condições Crónicas de Saúde
- Gerir o uso de sedativos-hipnóticos entre adultos mais velhos
- Gerir o Sono em Idosos
- Gerir o uso de substâncias e transtornos aditivos à medida que envelhece
- Prevenção de quedas em casa
- Reconhecer e Gerir a Ansiedade
- Reconhecer e Gerir a Depressão
- Tomadores de decisões substitutos e procuradores
- Compreender as suas opções de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITÁRIOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Abuso de idosos
- Refeições ao domicílio
- Opções de Alojamento para Idosos
- Opções de transporte comunitário
- Como fazer a inscrição no Wheel-Trans
- Serviços de avaliação de condução
- Financiamento para Ajudas com Mobilidade do Programa de Dispositivos Assistidos

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para recursos adicionais para idosos, famílias e cuidadores.

Estas informações devem ser usadas apenas para fins informativos e não pretendem substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Por favor, consulte o seu médico para aconselhamento sobre uma condição médica específica. Só pode ser reimpressa uma única cópia desses materiais para uso pessoal não comercial.

Gostaríamos de agradecer aos seguintes pelo seu apoio à nossa Iniciativa de Recursos Educacionais que visa Apoiar o Envelhecimento Saudável:



**A Fundação
Ben e Hilda
Katz**



A Fundação Mon Sheong e a Fundação Ben e Hilda Katz forneceram generosamente fundos para apoiar a impressão e tradução dos nossos Recursos de Educação que visam Apoiar o Envelhecimento Saudável.

O Ministério da Terceira Idade e Acessibilidade apoiou esta iniciativa com financiamento através do seu Programa de Bolsas Comunitárias para Idosos.

Adaptado de "Mild Cognitive Impairment" em 2018 com permissão do Programa de Educação de Pacientes e Famílias da Rede de Saúde Universitária.

Autor: Programa Envelhecimento Saudável e Geriatria, Sistema de Saúde Sinai e UHN
Modificado: 07/2022