



—Acredita-se que milhões tenham CCL. E ele pode ser reversível

# Como detectar um problema cognitivo leve

Precisar de muito mais estratégias em ações básicas é um sinal de CCL

KNVUL SHEIKH  
THE NEW YORK TIMES – LIFE/STYLE

**S** A mãe de Mike Davis morreu de doença de Alzheimer em 2008. Então, quando Davis começou a perceber, aos 76 anos, que estava tendo cada vez mais lapsos de memória – como se esquecer de regar as plantas, algo de que não se esquecia nunca – ele decidiu fazer testes de cognição. Depois de fazer uma avaliação, o médico de Davis disse que ele tinha comprometimento cognitivo leve (CCL). Acredita-se que milhões de pessoas tenham CCL, embora seja difícil definir números exatos, porque os especialistas dizem que o problema é subdiagnosticado. Os motivos dessa subnotificação são vários. É difícil identificar o CCL durante uma consulta de cuidados primários, quando os médicos normalmente têm apenas cerca de 15 minutos com o paciente. As pessoas também podem ter medo de revelar suas preocupações a um médico ou talvez nem percebam que estão com o problema.

**O QUE É?** O CCL resulta, na maioria das vezes, de alguma doença neurodegenerativa, como o Alzheimer, mas as deficiências cognitivas também podem ser causadas por um problema reversível, como deficiência de vitaminas, distúr-



MARCELO CAMARGO/AGÊNCIA BRASIL

**A dificuldade**  
Quadro de CCL é de difícil diagnóstico porque as pessoas têm a tendência de normalizar os lapsos de memória com o avanço da idade

bios do sono ou efeitos colaterais de medicamentos.

Se o CCL resultar de um problema neurodegenerativo, pode progredir para demência, embora o tempo desse processo varie muito. De acordo com a Associação de Alzheimer, cerca de 10% a 15% das pessoas com CCL desenvolvem demência todos os anos. “O comprometimento cognitivo leve é o estágio anterior à demência, em que observamos mais problemas de raciocínio do que esperaríamos para a idade”, diz Andrew Kiselica, neuropsicólogo da Universidade

do Missouri, especializado no diagnóstico de demência. “Mas ainda existe um nível de independência, em que o paciente não depende de outras pessoas para o funcionamento diário”, explica.

Pode ser difícil saber o que é o esquecimento normal que vem com a idade e o que é um sinal de que tem alguma coisa errada. Kiselica disse que uma indicação de possível CCL é se uma pessoa tem de começar a adotar estratégias para fazer as atividades básicas. “A pessoa ainda se lembra dos medicamentos ou do que comprar no supermercado”, observa ele, “mas precisa se valer de muito mais listas de tarefas para ter certeza de que vai fazer essas coisas”.

Ou pode haver “eventos reveladores” de esquecimento, comenta Halima Amjad, professora-assistente de Medicina especializada em geriatria na Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins. Não apenas “Oh, esqueci o celular”. Ou “Esqueci o que vim fazer na sala”, coisas que todo o mundo vivencia de vez em quando, disse ela. “Mas coisas como ‘Nossa, tive de ligar para alguém porque não consegui encontrar meu carro no estacionamento’.”

**COMO É O DIAGNÓSTICO?** A maioria das pessoas passa por um primeiro teste para CCL e demência no consultório do

**“Percebi que você está com problemas de memória, repetindo as histórias e esquecendo coisas que eu disse. Talvez não seja isso, mas, se formos ao médico, teremos uma resposta mais clara”**

**Abordagem sugerida por Andrew Kiselica**  
Neuropsicólogo da Univ. do Missouri

**“Comece a pensar que este teste faz parte do exame físico”**

**Halima Amjad**  
Prof. na Escola de Medicina da Univ. Johns Hopkins

médico de cuidados primários – embora esses exames possam ser tão básicos quanto perguntar ao paciente se ele notou algum problema de memória. Normalmente, o médico só realiza um teste de demência mais longo caso o paciente ou algum familiar tenha manifestado preocupação, diz Amjad.

Se você está com receio de que um ente querido esteja sofrendo de perda de memória e acha que essa pessoa deveria passar por uma avaliação, tente abordar o assunto de uma forma empática e sem confrontos. Kiselica recomenda enfatizar que, se a pessoa em questão fizer o teste, poderá provar que você se enganou. Por exemplo: “Percebi que você está com uns problemas de memória, repetindo as histórias e se esquecendo de coisas que eu disse. Talvez não seja isso, mas, se formos ao médico, ele vai nos dar uma resposta mais clara”.

Se a pessoa resistir à ideia, você pode ligar para o médico antes de uma próxima consulta para expressar suas preocupações. Isso vai colocar a cognição “no radar do médico, para que ele possa perguntar e pensar em fazer alguns exames”, disse Amjad.

Dois testes cognitivos comumente usados para diagnosticar CCL e demência são o minixame do estado mental e a avaliação cognitiva ②

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSEADER  
PRESSEADER.COM - 11 604 278 8604  
(CONTATO: 0800 000 0000)

**P** presreader