

**A Doença de Alzheimer (DA) é um transtorno neurodegenerativo progressivo e fatal que se manifesta pela deterioração cognitiva e da memória, comprometimento progressivo das atividades de vida diária e uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais. A doença instala-se quando o processamento de certas proteínas do sistema nervoso central começa a dar errado. Surgem, então, fragmentos de proteínas mal cortadas, tóxicas, dentro dos neurônios e nos espaços que existem entre eles. Como consequência dessa toxicidade, ocorre perda progressiva de neurônios em certas regiões do cérebro, como o hipocampo, que controla a memória, e o córtex cerebral, essencial para a linguagem e o raciocínio, memória, reconhecimento de estímulos sensoriais e pensamento abstrato.**

A causa ainda é desconhecida, mas acredita-se que seja geneticamente determinada. A Doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência neurodegenerativa em pessoas de idade, sendo responsável por mais da metade dos casos de demência nessa população.

No Brasil, centros de referência do **Sistema Único de Saúde (SUS)** oferecem tratamento multidisciplinar integral e gratuito para pacientes com Alzheimer, além de medicamentos que ajudam a retardar a evolução dos sintomas. Os cuidados dedicados às pessoas com Alzheimer, porém, devem ocorrer em tempo integral. Cuidadores, enfermeiras, outros profissionais e familiares, mesmo fora do ambiente dos centros de referência, hospitais e clínicas, podem encarregar-se de detalhes relativos à alimentação, ambiente e outros aspectos que podem elevar a qualidade de vida dos pacientes.

### **ESTÁGIOS (FASES)**

**Importante:** Nos casos mais graves do Alzheimer, a perda da capacidade das tarefas cotidianas também aparece, resultando em completa dependência da

peessoa. A doença pode vir ainda acompanhada de depressão, ansiedade e apatia.

A Doença de Alzheimer costuma evoluir para vários estágios de forma lenta e inexorável, ou seja, não há o que possa ser feito para barrar o avanço da doença. A partir do diagnóstico, a sobrevida média das pessoas acometidas por Alzheimer oscila entre 8 e 10 anos. O quadro clínico costuma ser dividido em quatro estágios:

- Estágio 1 (forma inicial): **alterações na memória, na personalidade e nas habilidades visuais e espaciais;**
- Estágio 2 (forma moderada): **dificuldade para falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos. Agitação e insônia;**
- Estágio 3 (forma grave): **resistência à execução de tarefas diárias. Incontinência urinária e fecal. Dificuldade para comer. Deficiência motora progressiva;**
- Estágio 4 (terminal): **restrição ao leito. Mutismo. Dor à deglutição. Infecções intercorrentes.**

### SINTOMAS DO ALZHEIMER

O primeiro sintoma, e o mais característico, do Mal de Alzheimer é a perda de memória recente. **Com a progressão da doença, vão aparecendo sintomas mais graves como, a perda de memória remota (ou seja, dos fatos mais antigos), bem como irritabilidade, falhas na linguagem, prejuízo na capacidade de se orientar no espaço e no tempo.**

Entre os principais sinais e sintomas do Alzheimer estão:

- **Falta de memória para acontecimentos recentes;**
- **Repetição da mesma pergunta várias vezes;**
- **Dificuldade para acompanhar conversações ou pensamentos complexos;**

- Incapacidade de elaborar estratégias para resolver problemas;
- Dificuldade para dirigir automóvel e encontrar caminhos conhecidos;
- Dificuldade para encontrar palavras que expressem ideias ou sentimentos pessoais;
- Irritabilidade, suspeição injustificada, agressividade, passividade, interpretações erradas de estímulos visuais ou auditivos, tendência ao isolamento.

## FATORES DE RISCO

**Importante:** Quanto maior for a estimulação cerebral da pessoa, maior será o número de conexões criadas entre as células nervosas, chamadas neurônios. Esses novos caminhos criados ampliam a possibilidade de contornar as lesões cerebrais, sendo necessária uma maior perda de neurônios para que os sintomas de demência comecem a aparecer. Por isso, uma maneira de retardar o processo da doença é a estimulação cognitiva constante e diversificada ao longo da vida.

A identificação de fatores de risco e da Doença de Alzheimer em seu estágio inicial e o encaminhamento ágil e adequado para o atendimento especializado dão à Atenção Básica, principal porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS), um caráter essencial para um melhor resultado terapêutico e prognóstico dos casos.

Alguns fatores de risco para o Alzheimer são:

- A idade e a história familiar: a demência é mais provável se a pessoa tem algum familiar que já sofreu do problema;
- Baixo nível de escolaridade: pessoas com maior nível de escolaridade geralmente executam atividades intelectuais mais complexas, que oferecem uma maior quantidade de estímulos cerebrais.

## **PREVENÇÃO**

**A Doença de Alzheimer ainda não possui uma forma de prevenção específica, no entanto os médicos acreditam que manter a cabeça ativa e uma boa vida social, regada a bons hábitos e estilos, pode retardar ou até mesmo inibir a manifestação da doença.** Com isso, as principais formas de prevenir, não apenas o Alzheimer, mas outras doenças crônicas como diabetes, câncer e hipertensão, por exemplo, são:

- **Estudar, ler, pensar, manter a mente sempre ativa;**
- **Fazer exercícios de aritmética;**
- **Jogos inteligentes;**
- **Atividades em grupo;**
- **Não fumar;**
- **Não consumir bebida alcoólica;**
- **Ter alimentação saudável e regrada;**
- **Fazer prática de atividades físicas regulares.**

## **DIAGNÓSTICO**

**O diagnóstico da Doença de Alzheimer é por exclusão. O rastreamento inicial deve incluir avaliação de depressão e exames de laboratório com ênfase especial na função da tireoide e nos níveis de vitamina B12 no sangue.**

Qual médico pode diagnosticar e tratar o Mal de Alzheimer? O Alzheimer pode ser tratada pelo psiquiatra geriatra ou por um neurologista especializado no tratamento da Doença de Alzheimer.

Como saber se uma pessoa está com Alzheimer? **O diagnóstico do Alzheimer no paciente que apresenta problemas de memória é baseado na identificação das modificações cognitivas específicas. Exames físicos e neurológicos cuidadosos acompanhados de avaliação do estado mental para identificar os déficits de memória, de linguagem, além de visoespaciais, que é a percepção de espaço.**

**Vale ressaltar mais uma vez que o diagnóstico precoce, o tratamento adequado e em tempo oportuno é fundamental para possibilitar o alívio dos sintomas e a estabilização ou retardo da progressão da doença.**