



Data: 10.09.2021

Titulo: "Demência é um saco muito grande de doenças"

Pub:

Expresso

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 46;47;48;49;50



NEUROLOGIA

“Demência é um saco muito grande de doenças”

Área: 1235cm² / 19%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7222194



Data: 10.09.2021

Titulo: "Demência é um saco muito grande de doenças"

Pub:

Expresso

SUPLEMENTO ESPECIAL



Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 46;47;48;49;50



ANA VERDELHO

NEUROLOGISTA E INVESTIGADORA DO INSTITUTO DE MEDICINA MOLECULAR (IMM)



Os avanços na medicina e na ciência têm permitido, ao longo das décadas, aprofundar o conhecimento sobre

o corpo humano, os seus sistemas e órgãos. Porém, há ainda muito para descobrir relativamente à forma como o cérebro funciona, mas o que já é conhecido permite detetar processos de degradação, que, por sua vez, ajudam a desenhar formas de combater doenças neurológicas. O trabalho de investigação é uma das vertentes que apaixonou Ana Verdelho, neurologista e investigadora do Instituto de Medicina Molecular, que se tem dedicado à compreensão das demências. "As pessoas não percebem que a demência é um saco muito grande de doenças, no qual a Alzheimer é apenas a mais frequente", diz. A falta de conhecimento, acredita, é a principal inimiga da capacidade da população reconhecer sintomas e sinais de alerta, atrasando, muitas vezes, o diagnóstico atempado das diferentes patologias (ver "Demências Mais Comuns"). "A doença de Alzheimer acaba por ser mais fácil de reconhecer porque tem o esquecimento, implica um problema de memória facilmente perceptível", explica. No entanto, aposta na literacia em saúde e no acesso a informação científica de qualidade é fundamental para combater um conjunto de doenças

200.000

Número estimado de doentes com alguma forma de demência em Portugal, ainda que seja esperado um aumento para 322 mil pessoas afetadas até 2037.

19,9

Número de casos de demência por cada 1000 habitantes em Portugal, considerado o quarto país da OCDE com maior prevalência. A média da OCDE fixa-se nos 14,8 casos por 1000 habitantes.

60%

Percentagem de doentes vítimas de demência a quem é diagnosticada a doença de Alzheimer, a mais comum e prevalente.

Área: 1235cm² / 19%

Tiragem: 123.400 FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7222194



Data: 10.09.2021

Titulo: "Demência é um saco muito grande de doenças"

Pub:

Expresso

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 46;47;48;49;50

DEMÊNCIAS MAIS COMUNS

- Alzheimer;
- Parkinson;
- Demência vascular;
- Demência de corpos de Lewy;
- Demência frontotemporal;
- Demência provocada pelo álcool (síndrome de Korsakoff).

FATORES DE RISCO

- Envelhecimento;
- Poluição atmosférica;
- Tabagismo;
- Consumo de álcool e outras substâncias;
- Hipertensão arterial;
- Doenças cardiovasculares;
- Obesidade;
- Diabetes.

INFORMAÇÃO ÚTIL

- Além do aconselhamento médico especializado, existem diferentes recursos, acessíveis a toda a população, com conselhos úteis para os doentes e cuidadores. Muitos partilham formas de prevenção, exercícios de estímulo cognitivo e outras recomendações.
- www.alzheimerportugal.org;
- www.young-dementia-guide.pt.

que afetam dezenas de milhões de pessoas em todo o mundo. Aliás, em 2017, a OCDE divulgou um relatório que identifica Portugal como o quarto país, entre as nações que integram a organização, com mais casos por 1000 habitantes, estimando que estas patologias possam vir a afetar cerca de 322 mil portugueses até 2037. “O aumento do número de pessoas que vivem com demência está muito relacionado com o envelhecimento da população”, diz a especialista, e essa é uma das principais justificações para que existam tantos casos em território nacional.

O processo natural de envelhecimento, com naturais perdas limitadas de memória e outras limitações, pode frequentemente dificultar a deteção de doenças neurológicas pela semelhança de sintomas, mas é importante saber a que sinais estar atento. Ao nível cognitivo – sistema responsável por funções como a memória, a comunicação ou a capacidade de orientação no tempo e no espaço -, o doente pode evidenciar dificuldade em exprimir-se de forma habitual, alterações na velocidade de raciocínio e na capacidade de tomar decisões, por exemplo. Quando isto acontece, é fundamental procurar um médico para que seja possível encontrar a causa e iniciar tratamento, se assim se justificar. “Tudo o que se traduz em mudanças na nossa capacidade de sermos autónomos

**“O AUMENTO DA
PREVALÊNCIA DAS
PESSOAS QUE VIVEM
COM DEMÊNCIA
ESTÁ MUITO
RELACIONADO COM
O ENVELHECIMENTO
DA POPULAÇÃO”**



Data: 10.09.2021

Titulo: "Demência é um saco muito grande de doenças"

Pub:

Expresso

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 46;47;48;49;50

e de funcionarmos no dia a dia, deve ser visto como sinal de alerta", reforça. O tempo de ação reveste-se de particular importância, já que nem todas as formas de demência são irreversíveis. Alguns exemplos são problemas causados pelo consumo excessivo de álcool ou de fármacos para dormir, duas situações em que é possível reverter as consequências neurológicas. Ainda assim, os números mostram que a maioria destas doenças são degenerativas, já que a Alzheimer representa cerca de 60% dos diagnósticos. Como muitas outras, afeta sobretudo as funções cognitivas, que incluem a memória, aprendizagem, linguagem ou a capacidade de concentração. Este processo de morte gradual das células cerebrais é irreversível e não existem, até hoje, tratamentos disponíveis. É possível, no entanto, adiar a manifestação ou agravamento dos sintomas através do acompanhamento médico especializado, mas também por via do estímulo cognitivo. "O estímulo, aquilo a que chamamos treino cognitivo, é fundamental", diz, dando como exemplo atividades como clubes de leitura. "O segredo é que os doentes têm de ser acompanhados e supervisionados no sentido de incentivar", refere. Isto deve acontecer para que o doente possa dar início à tarefa, mas sobretudo para garantir que, caso não consiga desempenhá-la, a frustração seja controlada e minimizada. "Se houver alguém que, gentilmente, corrige o erro da tarefa, sem o salientar e ajudando a que a pessoa possa progredir, torna-se mais fácil", explica Ana Verdelho. Mais uma vez, é fundamental que as famílias destes doentes tenham toda a informação disponível para que consigam contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida (ver "**Demências | Informações Úteis**"). Mas nem sempre é fácil. "Isto exige muito de um cuidador que é familiar. As famílias não foram feitas para estar permanentemente a fazer um trabalho de correção", assinala a neurologista. Por vezes, as mudanças

**"TEMOS DE
PERCEBER QUE
SE CUIDARMOS
MELHOR DO
NOSSO CORPO,
CUIDAMOS
MELHOR DO
NOSSO CÉREBRO"**

Área: 1235cm² / 19%

Tiragem: 123.400

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7222194



Data: 10.09.2021

Titulo: "Demência é um saco muito grande de doenças"

Pub:

Expresso

**SUPLEMENTO
ESPECIAL**

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 46;47;48;49;50

comportamentais e a frustração podem criar tensão nas relações com o doente e essa é a altura em que devem recorrer a um terapeuta. "Há imensas técnicas possíveis que têm de ser ajustadas a cada caso e, quando a família sente dificuldades, deve pedir ajuda porque sabemos o que propor e como corrigir", reforça.

PREVENÇÃO PRECISA-SE

Em junho de 2018, o Governo aprovou, através do despacho 5988/2018, a estratégia de ação nesta área e a criação do Plano Nacional de Saúde para as Demências, que previa que, no prazo máximo de um ano, fossem criados os respetivos programas regionais sobre o tema. "O plano existe, não é preciso colocar novamente pessoas a pensar nisso porque já foi feito por profissionais com experiência. Só é preciso passá-lo para a realidade", afiança Ana Verdelho, que já participou em diferentes grupos de trabalho para projetos do género. Porém, três anos depois, as medidas a adotar mantêm-se no papel. "Creio que é, fundamentalmente, um problema financeiro", explica. Em causa está a criação de estruturas-base, o reforço da área médica, de enfermagem e social, assim como a definição de uma resposta coordenada e eficaz entre serviços, que implica "um investimento enorme". Os ganhos seriam muitos, refere, dando como exemplo a aposta feita em França, há vários anos, que permitiu melhorar a rede de apoio e de estruturas em todo o país, beneficiando diagnósticos, terapêuticas e, em última instância, os doentes.

Do ponto de vista individual, todos podem contribuir para a prevenção destas doenças, adotando comportamentos mais saudáveis e diminuindo, dentro do possível, a exposição a fatores de risco. Entre eles, a redução do consumo de tabaco, álcool e outras substâncias, aliada a uma aposta permanente ao estímulo da mente. "É fundamental diversificarmos as nossas capacidades, procurar outros pontos de interesse e investir no conhecimento", sugere.

Desmistificar as enxaquecas

As enxaquecas recorrentes podem afetar seriamente a qualidade de vida do doente, mas nem sempre são encaradas como um problema de saúde e são, muitas vezes, alvo de estigma.

No entanto, é importante procurar ajuda profissional e estar consciente de que existem soluções para esta maleita.

Ana Verdelho recomenda tentar perceber o que existe de comum entre crises de enxaquecas e evitar esse comportamento – pode ser um alimento, exposição a fatores ambientais, alterações hormonais ou sono irregular, por exemplo. É importante estar atento para facilitar o diagnóstico.

Para prevenir, é fundamental fazer atividade física, ter uma alimentação equilibrada e sono de qualidade. Em casos de crises incapacitantes, existem terapêuticas que previnem o surgimento de enxaquecas.

"Existem tratamentos inovadores que podem ajudar doentes com quadros muito difíceis", garante.