

Redação

A idade avançada é o principal fator de risco, especialmente no caso do Alzheimer

Dificuldade para lembrar conversas recentes, mudanças bruscas de comportamento ou confusão ao realizar tarefas simples do dia a dia. Esses podem ser os primeiros sinais de um quadro de demência. A condição, que atinge principalmente idosos, interfere na memória, no raciocínio, na linguagem e no comportamento, impactando diretamente a qualidade de vida.

A demência não é uma doença única, mas um termo amplo usado para descrever diferentes síndromes que causam declínio cognitivo. Entre os tipos mais comuns estão o Alzheimer, a demência vascular e a demência frontotemporal — cada um com causas e manifestações distintas.

O que é demência?

A demência é caracterizada pela perda progressiva de capacidades cognitivas essenciais, como pensar, lembrar e tomar decisões. Essa deterioração afeta a autonomia da pessoa, comprometendo atividades antes simples, como cozinhar, cuidar da higiene pessoal ou pagar contas.

No Alzheimer, por exemplo, a perda de memória costuma ser o primeiro sintoma. Já na demência frontotemporal, alterações na personalidade, comportamento e julgamento são mais marcantes. Além disso, a intensidade e o tipo de sintoma dependem da área do cérebro afetada.

6 sinais de alerta para a demência

Embora o diagnóstico deva ser feito por um especialista, alguns sinais podem servir de alerta para familiares e cuidadores. Veja os mais frequentes, segundo o Hospital Abert Einstein:

- - Dificuldade em lembrar informações recentes e perda de memória
- - Problemas para encontrar palavras ou acompanhar conversas

- - Desafios no raciocínio e para execução de tarefas que exigem habilidades visuais e espaciais
- - Sentimentos de confusão e desorientação
- - Alterações no comportamento e falta de inibição
- - Apatia ou sentimentos depressivos

A idade avançada é o principal fator de risco, especialmente no caso do Alzheimer. No entanto, o estilo de vida também influencia. Tabagismo, sedentarismo, obesidade e doenças cardiovasculares, como hipertensão e diabetes, aumentam as chances de desenvolver demência.

No caso da demência vascular, os danos estão ligados à má circulação no cérebro, geralmente após AVCs. Já a demência frontotemporal pode ter causas genéticas, com início precoce, muitas vezes antes dos 60 anos.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico de demência exige uma avaliação clínica detalhada. O médico — geralmente um neurologista — analisará o histórico do paciente, fará exames físicos e poderá solicitar exames de imagem, como ressonância magnética, para investigar alterações cerebrais. Testes laboratoriais também ajudam a excluir outras causas de comprometimento cognitivo.

Existe tratamento?

Ainda não há cura para a maioria dos tipos de demência, mas existem formas de retardar sua progressão e melhorar a qualidade de vida. O tratamento pode incluir medicamentos, terapias de estimulação cognitiva, apoio psicológico e mudanças no estilo de vida.

Acompanhamento regular, alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e mentais, além do suporte à família e cuidadores, são fundamentais para o manejo da doença.

É possível prevenir?

Embora a prevenção total ainda não seja garantida, diversas medidas ajudam a reduzir o risco ou retardar os sintomas:

- - Praticar atividades físicas regularmente
- - Manter uma dieta saudável
- - Controlar doenças como diabetes e hipertensão
- - Evitar álcool e cigarro
- - Estimular o cérebro com leitura, aprendizado de novas habilidades e jogos de raciocínio

<http://www.tribuna.com.br/variedades/demencia-confira-seis-sinais-de-que-voce-esta-tendo-a-doenca-e-saiba-como-se-prevenir-1.465550>

Veículo: Online -> Site -> Site A Tribuna - Santos/SP