



VIDA SAUDÁVEL 05

Comprometimento Cognitivo e Demência

Aprender e compreender quais os aspetos relevantes acerca da temática do Comprometimento Cognitivo em particular da Demência.

Iniciar>



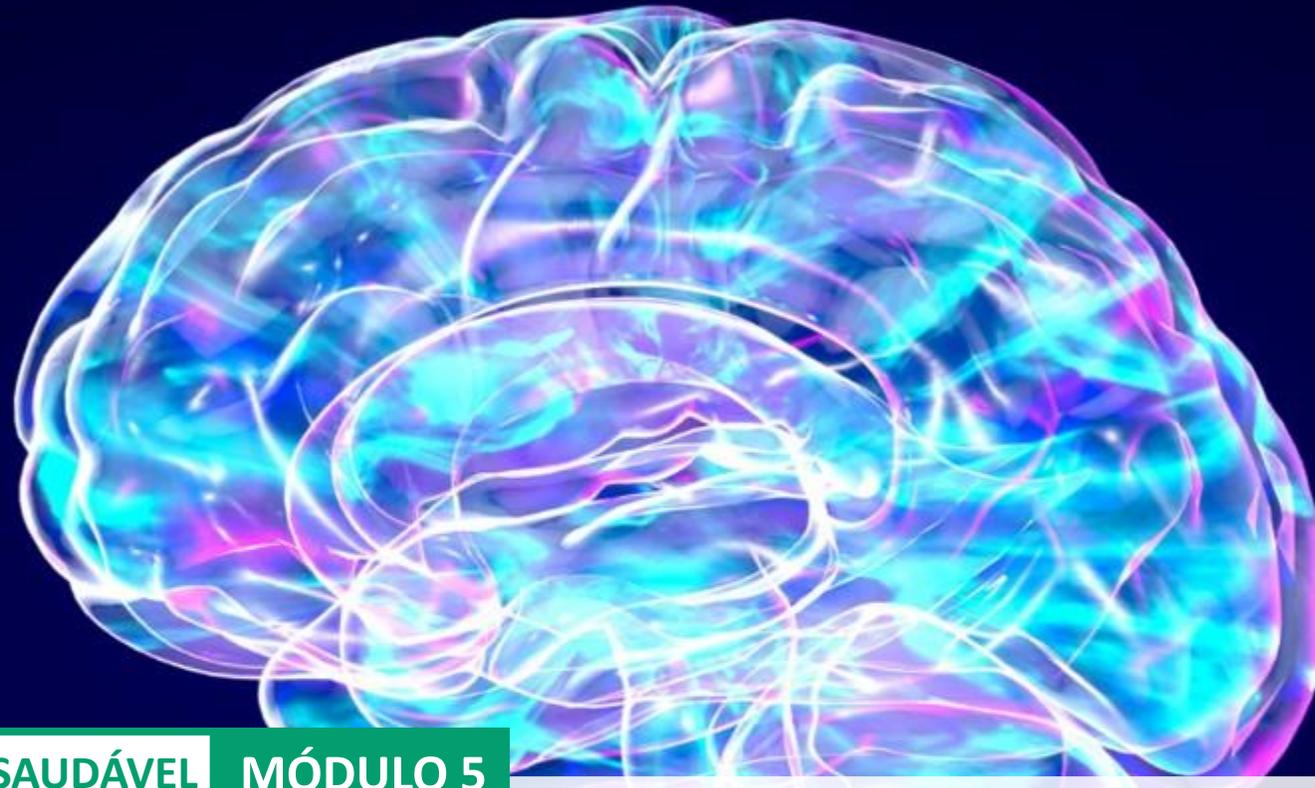
Warsaw University
of Technology



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas a opinião dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação.





VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 5

Comprometimento Cognitivo e Demência

Neste módulo iremos abordar o conceito de Comprometimento Cognitivo e Demência, incluindo técnicas/estratégias e competências relevantes sobre como gerir e reduzir o risco de desenvolver Demência.

O que irá aprender

- 1 O cérebro e as suas funções.
- 2 Compreenderá o conceito de Défice Cognitivo Ligeiro (DCL).
- 3 Compreenderá o conceito de Demência, do diagnóstico à intervenção.
- 4 Aprenderá quais os fatores de risco associados à Demência.
- 5 Dicas e boas práticas.



Capítulos neste módulo

1

Cérebro

2

Défice Cognitivo Ligeiro (DCL)

3

Demência: Do diagnóstico à intervenção

4

Fatores de risco associados à Demência

5

Demência: Dicas e boas práticas



VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 5 | CAPÍTULO 1

Cérebro

Neste capítulo, aprenderá mais sobre a anatomia do cérebro e as suas principais funções.

O que irá aprender

1 Anatomia Cerebral e as principais áreas.

2 Funções Cerebrais.



Cérebro

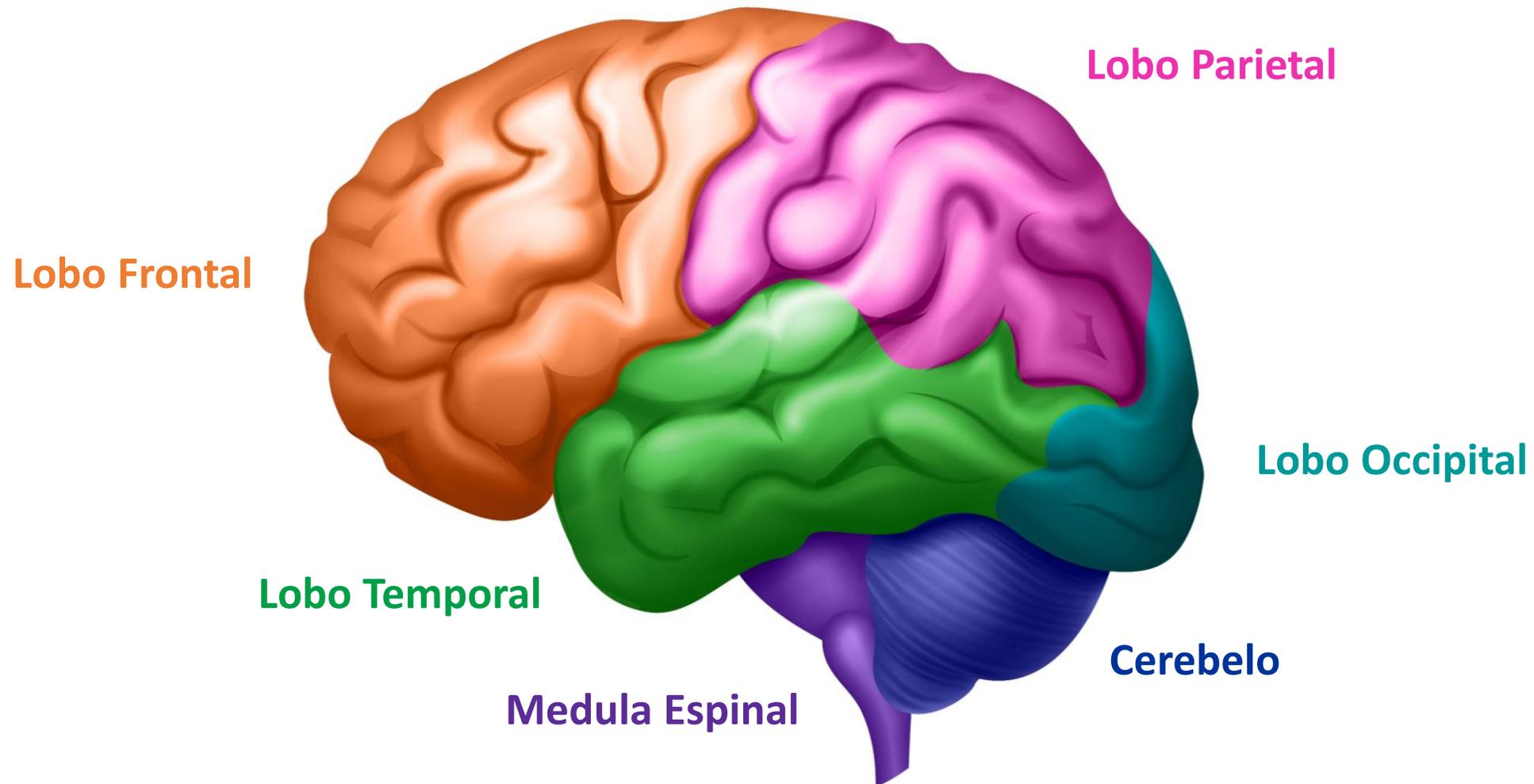
Este órgão é uma parte fundamental do Sistema Nervoso Central e é responsável pelo controlo e regulação da maioria das funções do corpo e da mente.

O cérebro funciona como uma elaborada rede de circuitos que comunicam entre si e que têm capacidades de aprendizagem especializadas.

Dentro do crânio, o cérebro flutua num líquido transparente, chamado líquido cefalorraquidiano, que tem funções de proteção, tanto físicas como imunológicas.



Principais áreas cerebrais



Lobos Cerebrais

Lobos Frontais (esquerdo e direito)

Regula o humor, comportamento, autocontrolo e juízo crítico.

Lobos Temporais (esquerdo e direito)

Estão envolvidos na organização dos estímulos sensoriais (ex. O que ouve ou vê).



Lobos Parietais (esquerdo e direito)

Estão responsáveis pela integração da informação sensorial, como a audição, percepção visual, toque, temperatura e dor.

Lobos Occipitais (esquerdo e direito)

Estão responsáveis pela percepção visual, incluindo a cor, forma e movimento.

Funções Cerebrais

O cérebro não só é capaz de receber todos os estímulos apreendidos pelos órgãos sensoriais - visão, audição, olfato, palato e tato/sensibilidade - mas também está responsável pela sua integração e interpretação.

É o cérebro que controla as nossas ações conscientes, como andar, falar, saltar e mastigar, mas também ações das quais não estamos cientes, como a respiração, o funcionamento do coração, ou a regulação da temperatura corporal.



Cérebro e as suas funções



Funções cognitivas

Permitem adquirir conhecimento.

Por exemplo: a memória, orientação espacial e temporal, aprendizagem, cálculo, linguagem, emoções e raciocínio.



Funções executivas

Como a iniciativa, a capacidade de planeamento e controle de impulsos.



Instruções motoras

As informações são enviadas pelo cérebro para os músculos do corpo para que sejam geradas respostas adequadas aos estímulos que recebeu e integrou.

Resumo do capítulo

- 1** Aprendeu algumas das principais áreas cerebrais.
-
- 2** Tomou conhecimento sobre as diferentes funções do Cérebro.

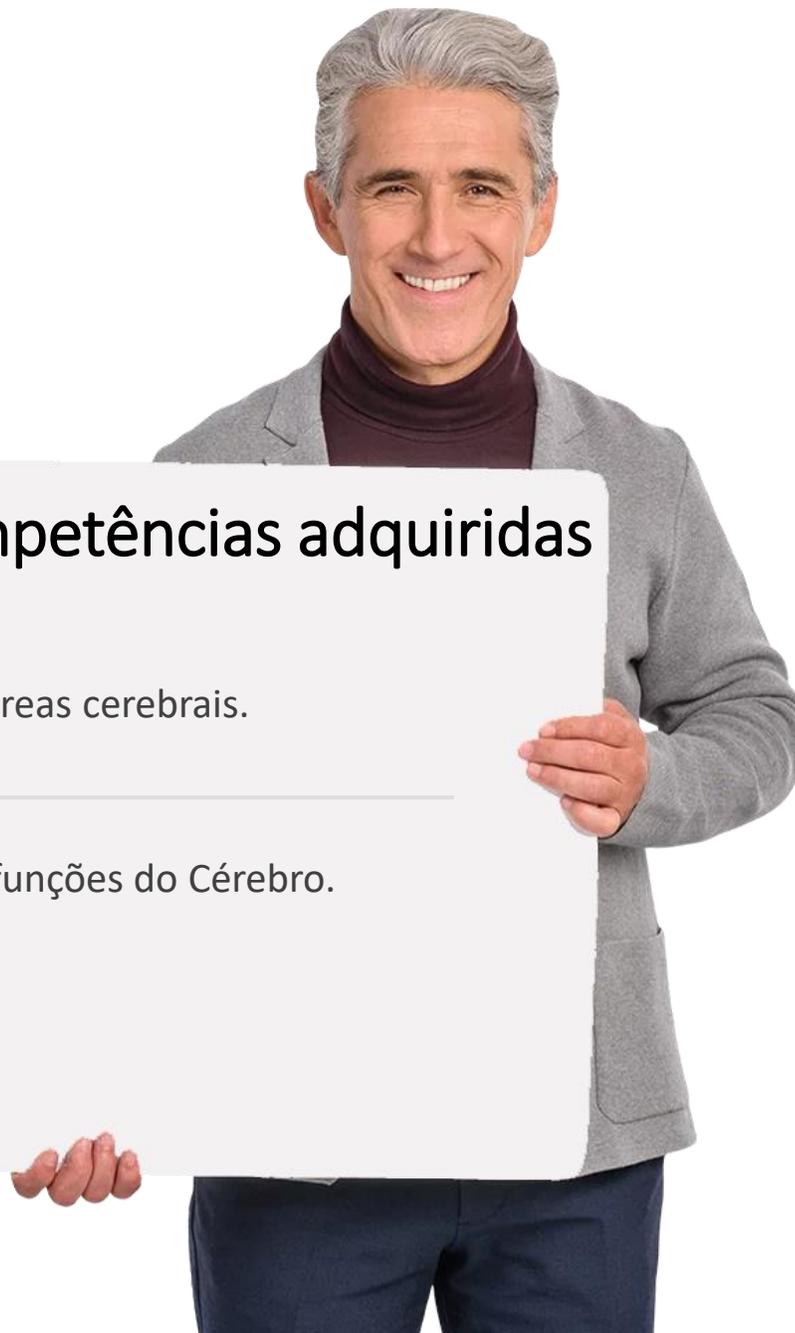
Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

- 1 As principais áreas cerebrais.

- 2 As diferentes funções do Cérebro.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)

[Seguinte](#)





VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 5 | CAPÍTULO 2

Défice Cognitivo Ligeiro

Neste capítulo, faremos uma introdução ao conceito de Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL), um dos tipos mais comuns de comprometimento cognitivo. Ao longo dos próximos diapositivos, poderá também compreender de que modo o DCL afeta o dia-a-dia.

O que irá aprender

- 1 O que é o Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL).
- 2 Do diagnóstico à intervenção no Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL).



Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL)

O Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL) é uma condição médica geralmente definida como a perda de capacidades cognitivas (as funções de pensamento/conhecimento do cérebro) numa dimensão superior ao que é esperado para a sua idade.

Esta perda não interfere significativamente na qualidade de vida diária e não é suficientemente grave para justificar um diagnóstico de Demência.

No entanto, as pessoas com DCL têm mais queixas de memória ou de processamento de informação do que seria esperado para a sua idade, manifestando algum declínio nas suas capacidades cognitivas.

Apesar de poderem ter uma dificuldade acrescida nas atividades de vida diária, as pessoas com DCL, de um modo global, mantém a independência na sua capacidade funcional.



Este é o José

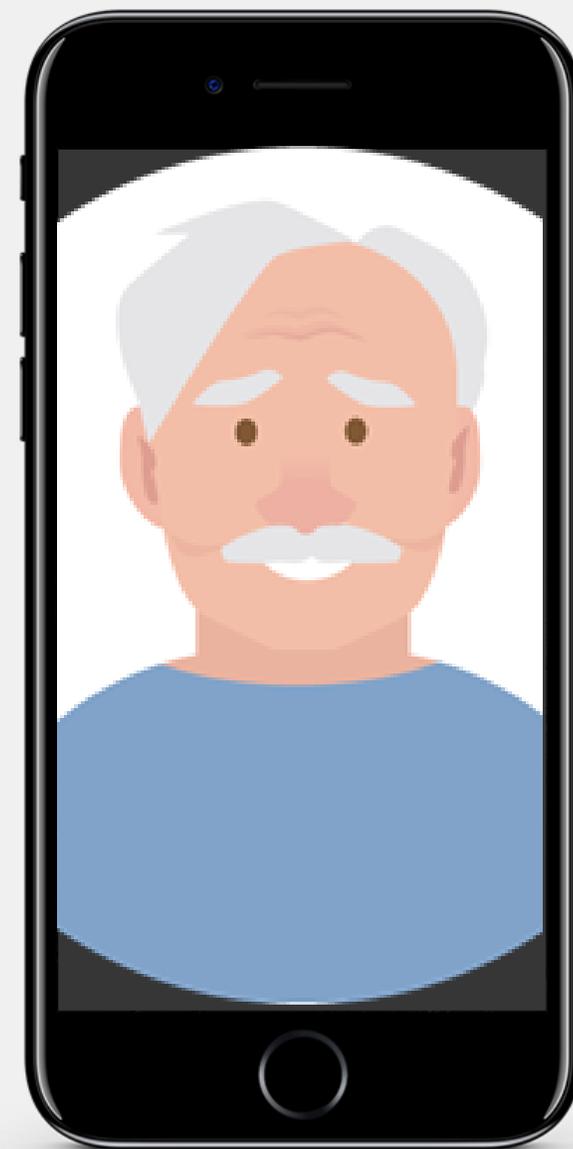
O José tem 70 anos e tem défices cognitivos e físicos leves, especificamente em tarefas motoras, como manter o equilíbrio e permanecer em pé por longos períodos de tempo.

Vive com a sua mulher num prédio perto de uma estrutura residencial para adultos mais velhos e é apoiado pelos seus serviços de apoio domiciliário (serviço de entrega de refeições).

O vizinho é taxista, e ajuda o José a entrar e a sair do edifício quando se depara com as dificuldades de locomoção. Além disso, tem a ajuda de um neto de 17 anos de idade.

O José trabalhava para uma empresa de Tecnologias de Informação (TI), por isso está habituado a manter contacto com a sua família por videochamada e enviar mensagens no grupo de família e nas redes sociais.

Tal como o avô, o neto de José quer trabalhar num negócio relacionado com a área de TI. Percebendo as restrições de mobilidade do avô, quer trabalhar numa empresa que se dedique a criar soluções digitais no âmbito da “Casa Inteligente”. Uma das suas preocupações é que o seu avô caia durante o dia ou mesmo à noite e que não tenha nenhum apoio naquele momento.



Estado de saúde e ambiente

O que é importante para o José?

- O seu computador é muito importante para ele: ele paga as suas contas online, verifica regularmente os seus e-mails, e geralmente prefere fazer compras online.
- Vai à igreja todas as semanas e tem uma coleção de selos.
- Gosta de viajar para lugares agradáveis e seguros, e isto ajuda-o a conectar-se mais com os outros e a deixar de pensar apenas nas suas restrições de mobilidade.
- Quer sentir-se mais ativo fisicamente e reduzir o risco de queda durante o dia/noite.
- Quer sentir-se seguro em sua casa, com menos obstáculos.

Quais são os obstáculos que enfrenta no seu dia-a-dia?

- O José e a sua esposa estão cansados de limpar a casa e de fazer as tarefas domésticas. Gostariam de usar o seu tempo de forma diferente.
- A sua relação com os profissionais de saúde é um pouco difícil. Ele tem alguma dificuldade em compreender os termos e definições usados.

Défice Cognitivo Ligeiro (DCL)

Os tipos de dificuldades vivenciadas por alguém com DCL variam de pessoa para pessoa.

O DCL pode envolver problemas com a memória, linguagem, atenção, processamento de informações visuais e espaciais, funcionamento executivo ou problemas que resultem da combinação destas áreas.

No DCL estas dificuldades são sentidas de forma menos grave do que aquelas experienciadas por pessoas com Demência.



Tipos de Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL)

Existem dois principais tipos de DCL – amnésico e não-amnésico.

DCL amnésico



- O tipo de DCL mais comum;
- A diminuição da memória é o sintoma mais proeminente;
- As pessoas com DCL amnésico podem progredir ao longo do tempo para o desenvolvimento da Doença de Alzheimer.

DCL não-amnésico



- Existe o comprometimento de outra capacidade cognitiva, como a linguagem ou a atenção;
- Este tipo de DCL pode evoluir para outras formas de Demência, tais como: Demência de Corpos de Lewy; Demência Frontotemporal; Demência Vascular; ou Doença de Alzheimer atípica.

Diagnóstico do Défice Cognitivo Ligeiro (DCL)



Avaliação Médica

Este processo tem início com a conversa entre o médico, a pessoa e, se possível, com um amigo ou membro da família. O objetivo é obter uma compreensão aprofundada dos problemas cognitivos que a pessoa está a experienciar, da sua história clínica, dos medicamentos que está a tomar e de qualquer outra informação relevante.



Avaliação Neuropsicológica

A neuropsicologia estuda a relação entre o cérebro e a cognição e comportamento.

A Avaliação Neuropsicológica irá caracterizar as funções cognitivas alteradas e mantidas, assim como a sua gravidade (perfil neuropsicológico).



Neuroimagemologia

A Tomografia Axial Computorizada (TAC) e a Ressonância Magnética (RM) são utilizadas para avaliar as alterações na estrutura do cérebro e a Tomografia por Emissão de Positrões (PET) é utilizada para avaliar as alterações no metabolismo da glicose ou dos níveis de proteínas e de outras substâncias químicas no cérebro.



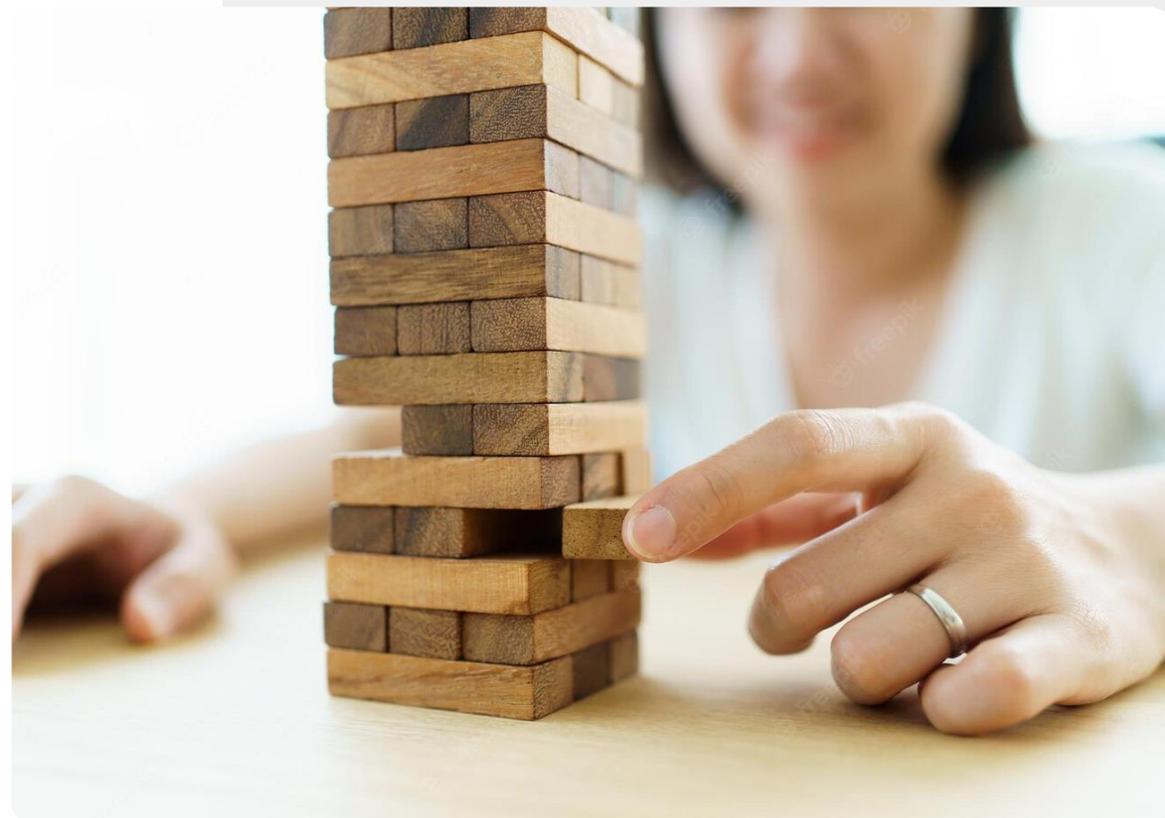
Exame Físico e laboratorial

Podem ser realizados para excluir outras causas do comprometimento cognitivo, tais como depressão, problemas com a medicação ou uma deficiência nutricional.

Intervenção no Défice Cognitivo Ligeiro (DCL)

O objetivo da intervenção (farmacológica e não-farmacológica) é o de tornar a evolução do DCL mais lenta e permitir maior autonomia e independência, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

A combinação entre os dois tipos de intervenção, farmacológica e cognitiva, será a metodologia ideal para um melhor resultado.





Alguns Factos!

Existem algumas evidências preliminares de que os fármacos inibidores da colinesterase, utilizados para tratar a Doença de Alzheimer podem retardar a progressão do DCL para a Demência.

Contudo, outros estudos não comprovaram esta situação, sendo necessária mais investigação.

Intervenção não farmacológica

1

2

3



O treino cognitivo

Vários estudos têm demonstrado que a participação frequente em atividades cerebrais estimulantes, orientadas por especialistas, está associada a um menor risco de declínio cognitivo, pelo que isto pode ser benéfico para as pessoas com DCL.

Intervenção não farmacológica

1

2

3



Exercício físico regular

Alguns estudos sugerem que existe uma redução do declínio cognitivo nas pessoas com DCL que praticam exercício físico regular, como por exemplo caminhar.

Intervenção não farmacológica

1

2

3



Alimentação saudável

Manter uma dieta saudável também é importante para a função cerebral.

A adesão à dieta mediterrânea foi associada a um menor risco de progressão do DCL para a Demência.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 5 | CAPÍTULO 2

Vamos ajudar o José!

Como sabe, o José tem queixas cognitivas. Ele tem algumas dúvidas sobre a sua perda de memória. Pode ajudá-lo? Selecione os cuidados que ele deve fazer no seu dia-a-dia.

- Ir a uma consulta médica.
- Parar de tomar a sua medicação habitual.
- Beber álcool.
- Praticar exercício físico regular.
- Tomar a sua medicação habitual.
- Fazer exercícios de memória.

Resumo do capítulo

1

Aprendeu mais sobre o conceito de Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL).

2

Aprendeu mais sobre o diagnóstico de Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL).

3

Aprendeu mais sobre a intervenção no Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL).

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Conceito de Défice Cognitivo Ligeiro (DCL).

2

Os diferentes processos de diagnóstico e de intervenção no Défice Cognitivo Ligeiro (DCL).

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 5 | CAPÍTULO 3

Demência: Do diagnóstico à intervenção

Neste capítulo, aprenderá sobre os tipos mais comuns de Demência, as principais características e intervenções associadas ao diagnóstico de cada tipo de Demência.

O que irá aprender

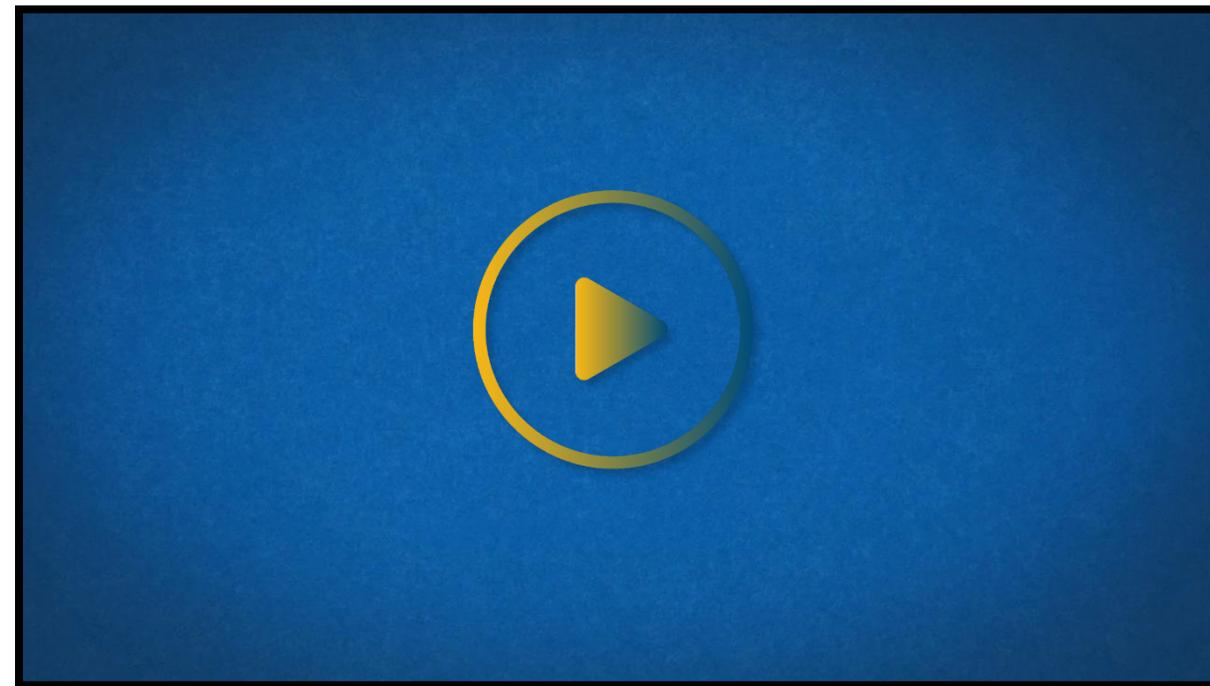
- 1 O que é a Demência e quais os sintomas associados aos diferentes tipos.
- 2 As principais características associadas ao diagnóstico dos diferentes tipos de Demência.
- 3 As principais intervenções associadas à Demência.
- 4 Envelhecimento Normal e Patológico.



O que é a Demência?

A síndrome demencial, vulgarmente conhecida por demência, é caracterizada pelo declínio prolongado e progressivo das funções cognitivas, que incluem:

- perda de memória;
- diminuição da agilidade mental;
- diminuição das funções executivas;
- dificuldades de expressão;
- problemas de compreensão;
- Dificuldade na tomada de decisão;
- entre outros...



Diagnóstico

Existem várias situações que produzem sintomas semelhantes à Demência, como por exemplo algumas carências vitamínicas e hormonais, depressão, sobredosagem ou incompatibilidades medicamentosas, infecções e tumores cerebrais. Quando as situações são tratadas, os sintomas desaparecem.

É essencial que o diagnóstico médico seja realizado numa fase inicial, quando os primeiros sintomas aparecem, de modo a garantir que a pessoa que tem uma condição tratável seja diagnosticada e tratada corretamente.

Por outro lado, se os sintomas forem causados por uma Demência, o diagnóstico precoce possibilita o acesso mais cedo ao apoio, informação e medicação, caso esta esteja disponível.

Poderá obter mais informações e visualizar alguns vídeos informativos acerca desta temática [aqui](#).



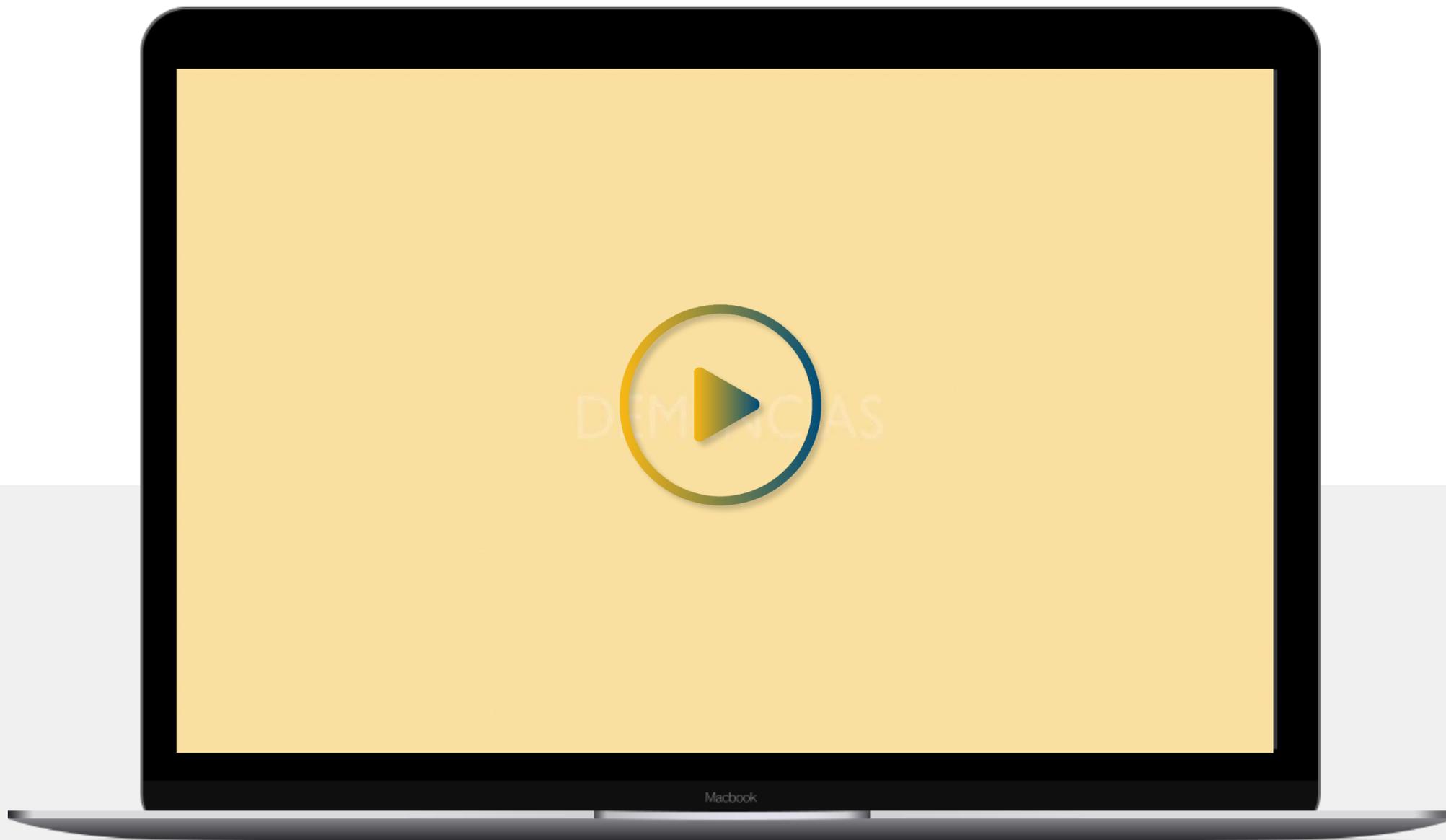
Sinais associados ao Envelhecimento

Sinais Normais

- Ter uma vaga lembrança de um acontecimento.
- Manter a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas.
- Manter a capacidade de acompanhar a história de uma novela ou filme.
- Esquecer-se de nomes ou palavras, mas consegue recordá-los posteriormente.
- Manter a capacidade de se lavar, vestir, alimentar, apesar das dificuldades impostas pelas limitações físicas.
- Cometer erros ocasionais, por exemplo a passar um cheque.
- Ficar confuso sobre o dia da semana em que se encontra, mas lembrar-se mais tarde.
- Esquecer-se, às vezes, de qual a melhor palavra a usar.
- Perder alguma coisa de vez em quando, mas conseguir encontrá-la através do seu raciocínio lógico.

Sinais de alerta

- Esquecer-se de parte ou da totalidade de um acontecimento.
- Progressivamente perder a capacidade de seguir indicações verbais ou escritas.
- Progressivamente perder a capacidade de acompanhar a história de uma novela ou filme.
- Esquecer-se progressivamente de informação que conhecia, como dados históricos ou políticos.
- Perder progressivamente a capacidade de, autonomamente, se lavar, vestir ou alimentar.
- Progressivamente perder a capacidade de tomar decisões.
- Progressivamente perder a capacidade de gerir o seu orçamento.
- Não saber em que data ou estação do ano está.
- Ter dificuldades em manter uma conversa, não conseguindo manter o raciocínio ou lembrar-se das palavras.
- Esquecer-se do local onde guardou um objeto e não ser capaz de fazer o processo mental retractivo para se lembrar.



Tipos de Demência

1**2****3**

Doença de Alzheimer

A doença de Alzheimer é uma doença física que afeta o cérebro. Foi nomeado em homenagem a Alois Alzheimer, o médico que a descreveu pela primeira vez.

Os sintomas iniciais são geralmente leves, mas progressivamente vão se tornando mais intensos e começam a interferir na qualidade de vida da pessoa. No decorrer da doença de Alzheimer, as dificuldades de memória afetam o dia-a-dia da pessoa. Entre outras dificuldades, podem perder pertences pessoais (como por exemplo as suas chaves ou óculos), esquecerem-se de consultas ou datas significativas e podem perder-se num lugar que lhe seja familiar ou num percurso que habitualmente faz.

Tipos de Demência

1

2

3



Demência Vascular

A demência vascular é o segundo tipo de demência mais comum (após a doença de Alzheimer). Os sintomas variam dependendo da pessoa, da causa e das áreas do cérebro que são afetadas.

Durante as fases iniciais da Demência Vascular, os sintomas mais comuns são a dificuldade no planejamento ou organização, tomada de decisão ou resolução de problemas, dificuldade no funcionamento executivo (por exemplo: as diferentes ações/passos para cozinhar uma refeição), alteração no processamento de informação (torna-se mais lento) e dificuldade na atenção e concentração, incluindo curtos períodos de confusão súbita. Para além do descrito, ainda nesta fase inicial, podem surgir dificuldades de memória e de linguagem.

Tipos de Demência

1

2

3



Demência Frontotemporal (DFT)

A Demência Frontotemporal (DFT) é um dos tipos menos comuns de demência. Por vezes também denominado de Doença de Pick ou Demência do lobo frontal. A palavra "frontotemporal" refere-se aos dois conjuntos de lóbulos (frontais e temporais) do cérebro que sofrem lesões neste tipo de demência.

Os sintomas iniciais de DFT incluem alterações na personalidade e de comportamento e/ou dificuldades de linguagem. Estes são muito diferentes dos sintomas iniciais de outros tipos mais comuns de demência. Por exemplo, na doença de Alzheimer, as alterações iniciais são muitas vezes associadas à memória do dia-a-dia (recente). Nas fases iniciais do DFT, muitas pessoas ainda se lembram de eventos recentes, mas fazem uma interpretação de forma diferente.

Tipos de Demência

4



Demência de Corpos de Lewy (DCL)

A Demência com Corpos de Lewy (DCL) é um tipo de demência causada por um depósito de corpos de Lewy (agregados anormais de proteína nas células nervosas do cérebro) que conduzem a uma série de sintomas, alguns dos quais são partilhados pela doença de Alzheimer e alguns pela doença de Parkinson. Por esta razão, a DCL é frequentemente confundida e por vezes diagnosticada de forma errada. Cerca de uma a cada dez pessoas com demência poderá ser diagnosticada com este tipo, a DCL.



A Demência com corpos de Lewy (DCL) pode causar diversos sintomas. Na DCL acontece a redução dos níveis de substâncias químicas importantes e necessárias para enviar mensagens entre células nervosas e geralmente desenvolve-se durante um período de muitos anos. Os corpos de Lewy podem desenvolver-se no cérebro durante muito tempo antes de os sintomas se manifestarem.



Sabia que?

A capacidade de tocar um instrumento musical pode permanecer em pessoas com demência, apesar do seu déficit cognitivo em outros domínios não-musicais.

O cérebro ativará memórias relacionadas com várias situações ao longo da sua vida. Isto pode incluir diferentes emoções, contextos, pessoas, canções, etc.

Intervenção Farmacológica

1**2****3**

Existem algumas evidências preliminares de que os fármacos inibidores da colinesterase, utilizados para tratar a Doença de Alzheimer podem retardar a progressão do DCL para a Demência.

Contudo, outros estudos não comprovaram esta situação, sendo necessária mais investigação.

Intervenção Não farmacológica

1

2

3



Estimulação Cognitiva

Na Demência as melhorias conseguidas são temporárias, pois as alterações das áreas cerebrais que suportam as funções cognitivas são progressivas e os resultados de qualquer intervenção terapêutica serão cada vez menos eficazes.

O que não significa que a intervenção não seja necessária, mas é importante sabermos as limitações e que existem questões por responder (tempo de duração da intervenção e por quanto tempo se mantêm os resultados).

Intervenção Não farmacológica

1

2

3



Musicoterapia

A Musicoterapia é de uso clínico e baseado em evidências de intervenções musicais para alcançar objetivos individualizados dentro de um plano terapêutico.

Muitos autores sublinham os efeitos positivos da música no cérebro. Vários estudos mostraram que as pessoas com demência gostam de música, e a sua capacidade de responder a ela é preservada mesmo quando a comunicação verbal já não é possível. Estes estudos afirmam que as intervenções baseadas em atividades musicais têm efeitos positivos no comportamento, emoção e cognição.

Intervenção Não farmacológica

4



Reminiscência (Relembrar)

A reminiscência é um modo de rever/relembrar acontecimentos passados e é habitualmente uma atividade muito positiva e gratificante.

Mesmo que a pessoa com Demência não consiga participar verbalmente, pode sentir prazer em estar envolvida nas reflexões sobre o seu passado.

Resumo do capítulo

1

Aprendeu o conceito e os sintomas dos diferentes tipos de Demência.

2

Aprendeu mais sobre as principais características associadas ao diagnóstico dos diferentes tipos de Demência e os métodos de intervenções.

3

Aprendeu mais sobre o Envelhecimento Normal e Patológico.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Principais características associadas ao diagnóstico de cada tipo de Demência.

2

Principais intervenções associadas à Demência.

3

Envelhecimento Normal e Patológico.

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)

[Próximo](#)





VIDA SAUDÁVEL | **MÓDULO 5** | **CAPÍTULO 4**

Fatores de risco associados à Demência

Neste capítulo, faremos uma introdução aos fatores de risco associados à Demência.

O que irá aprender

- 1 Quais os principais fatores de riscos associados à Demência?
- 2 Como reduzir o risco de desenvolver Demência?



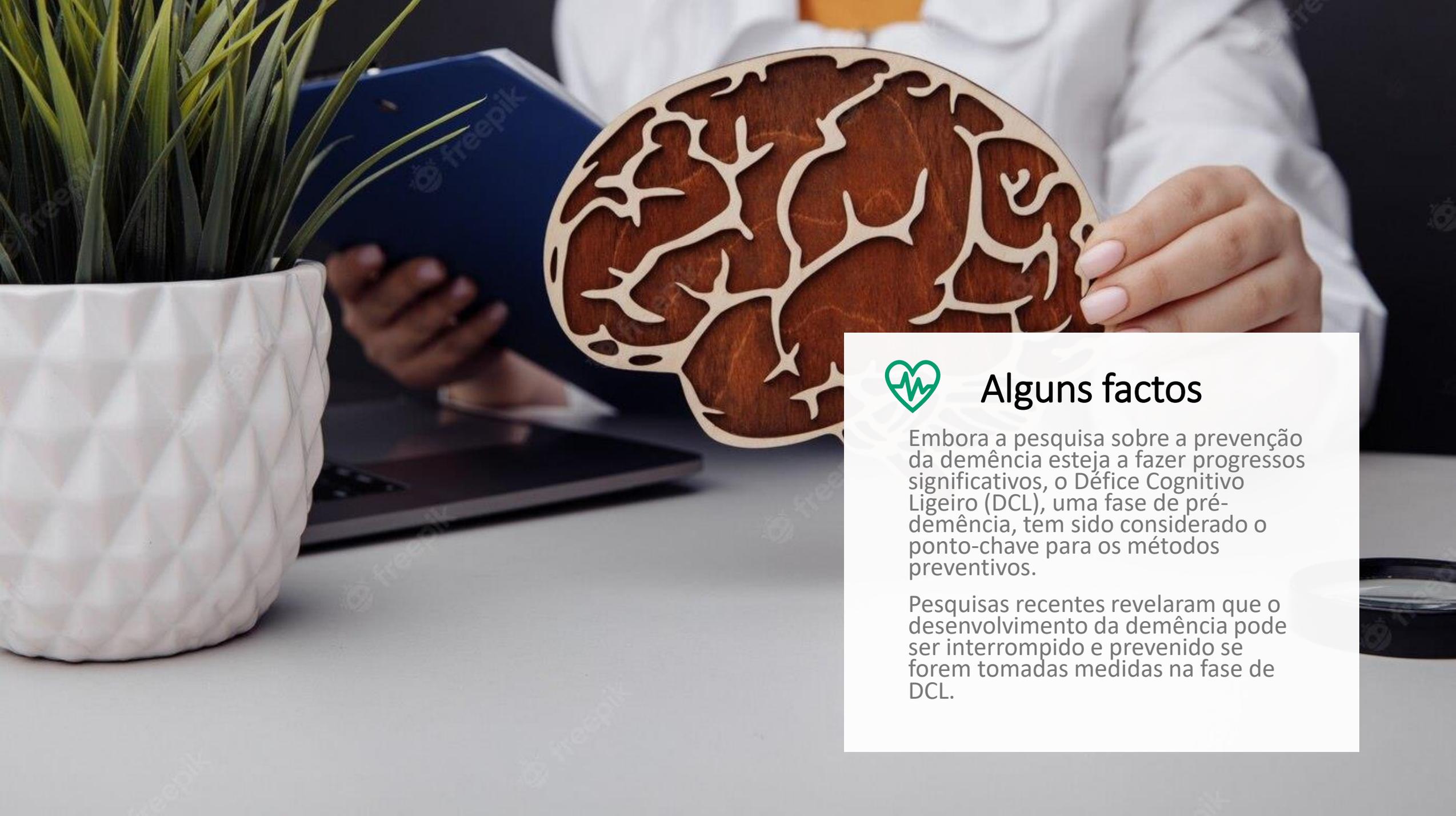
Introdução

A Organização Mundial de Saúde estima que em todo o mundo existam 47.5 milhões de pessoas com demência, número que pode atingir os 75.6 milhões em 2030 e quase triplicar em 2050 para os 135.5 milhões.

A doença de Alzheimer assume, neste âmbito, um lugar de destaque, representando cerca de 60 a 70% de todos os casos de demência (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2015).

A close-up photograph of a doctor's hand in a white lab coat, holding a black marker and writing the word "DEMÊNCIA" in large, bold, black letters on a white surface. The doctor's stethoscope is visible around their neck. The background is a plain, light-colored wall.

DEMÊNCIA



Alguns factos

Embora a pesquisa sobre a prevenção da demência esteja a fazer progressos significativos, o Défice Cognitivo Ligeiro (DCL), uma fase de pré-demência, tem sido considerado o ponto-chave para os métodos preventivos.

Pesquisas recentes revelaram que o desenvolvimento da demência pode ser interrompido e prevenido se forem tomadas medidas na fase de DCL.

Fatores de risco associados à Demência

- Baixo nível educacional;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes;
- Obesidade;
- Abuso de bebidas alcoólicas;
- Tabagismo;
- Depressão;
- Inatividade física;
- Traumatismo crânio-encefálico (TCE)
- Surdez;
- Poluição atmosférica;
- Isolamento social.





Sabia que?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as Demências são atualmente a sétima causa de morte de entre todas as doenças e são também uma das principais causas de incapacidade e dependência das pessoas mais velhas em todo o mundo.

7 dicas para reduzir o risco de desenvolver demência

- Melhore a qualidade da sua memória: Treine a sua capacidade de se lembrar.
- Reativar o cérebro: Envolver novas aprendizagens
- Opte por uma dieta saudável: Promover um cérebro e corpo saudáveis
- Mantenha-se ativo: Faça exercício físico
- Faça rastreios regularmente: Facilita a prevenção e a deteção precoce de possíveis doenças
- Mantenha-se em contacto com pessoas: Participe em atividades sociais
- Manter bons hábitos: E evitar os maus

Vai aprender mais sobre estas dicas nos próximos diapositivos.

Vamos lá!



Como reduzir o risco de desenvolver a demência



Melhore a sua Memória

Nunca é demasiado cedo para começar a cuidar da sua memória.

Segundo os cientistas, as mudanças que ocorrem no nosso cérebro e que podem resultar em demência, começam a formar-se décadas antes dos primeiros sintomas aparecerem.



Reative o seu Cérebro

Faça atividades que envolvam novas aprendizagens;

Faça jogos de raciocínio, como palavras cruzadas, puzzles de letras e números, jogue xadrez, damas ou cartas;

Leia, escreva, converse, use o computador, aprenda uma nova língua, tire um curso;



Opte por uma dieta saudável

Uma alimentação equilibrada e saudável promove um cérebro saudável.

Reduza as gorduras saturadas: Escolha carnes magras, frango e produtos lácteos com pouca gordura. Evite a manteiga, alimentos fritos, doces, bolos e bolachas.

Prefira alimentos saudáveis: ricos em Antioxidantes, em Ácido Fólico, em Vitamina E e Vitamina B12



Mantenha-se ativo

O exercício físico estimula o fluxo sanguíneo para o cérebro. As pessoas que fazem exercício físico regular têm menos probabilidades de desenvolver doenças cardíacas, AVC'S e diabetes.

Como reduzir o risco de desenvolver a demência



Faça rastreios regulares

Ao realizar rastreios regulares, consegue detetar eventuais problemas de saúde assim que eles surgirem. O tratamento torna-se mais fácil e as consequências serão também menores.

Controle a sua tensão arterial; Controle o seu colesterol; Controle os seus níveis de açúcar no sangue; Controle o seu peso



Mantenha bons hábitos

Evite maus hábitos:

Não fume; Não consuma bebidas alcoólicas em grandes quantidades.

Não prescinda das suas horas de sono e de descanso. Dormir faz bem à saúde



Mantenha o contacto com pessoas

Ter uma vida social ativa, participar em atividades de lazer e conviver com outras pessoas ajuda a manter o seu cérebro saudável.

Mantenha o contacto com a família e amigos/as;

Participe em clubes sociais, culturais ou outros grupos; Envolver-se em trabalhos comunitários ou torne-se voluntário; Saia e converse com os seus vizinhos, amigos/as ou mesmo com os trabalhadores do supermercado ou café a que habitualmente vai

Resumo do capítulo

1 Aprendeu sobre os fatores de risco associados à Demência.

2 Aprendeu sobre a prevenção na Demência.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

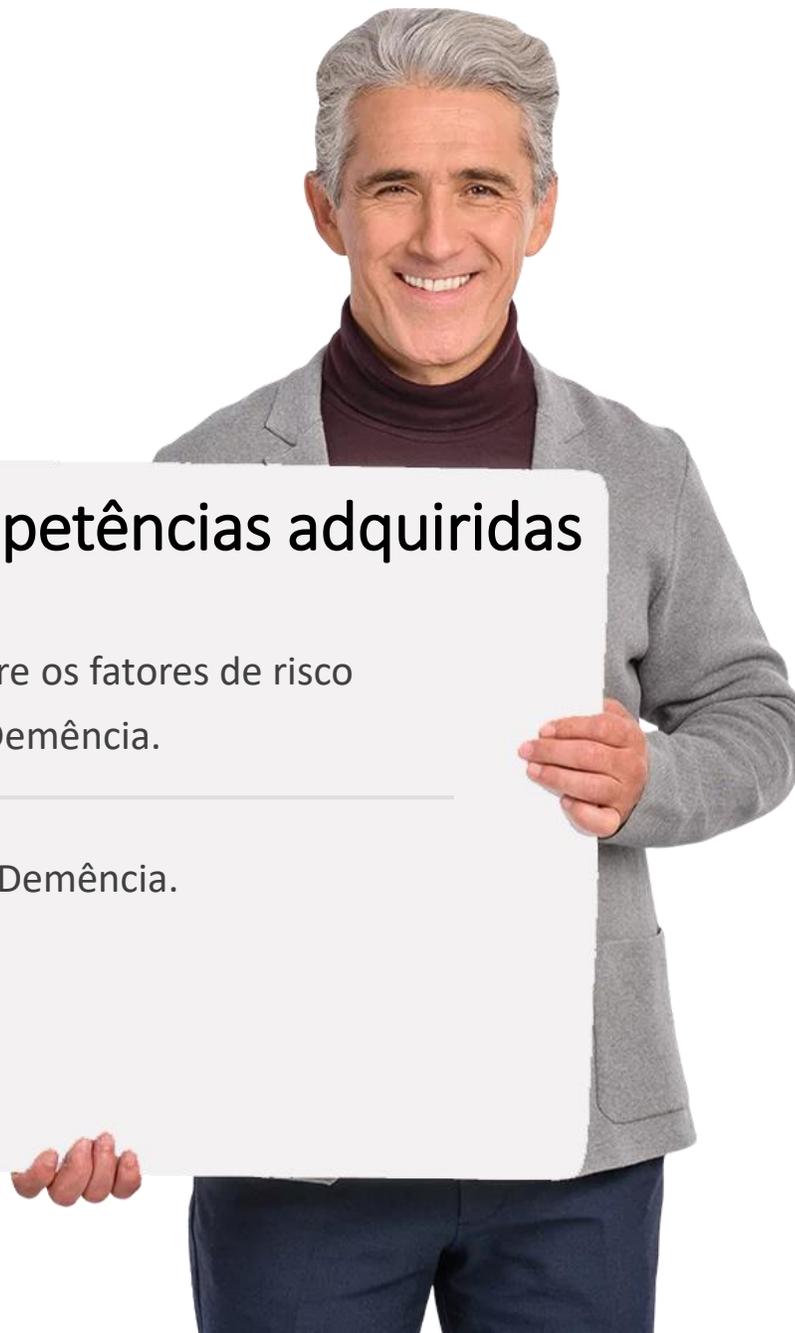
Resumo das competências adquiridas

1

Aprendeu sobre os fatores de risco associados à Demência.

2

Prevenção na Demência.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 5 | CAPÍTULO 5

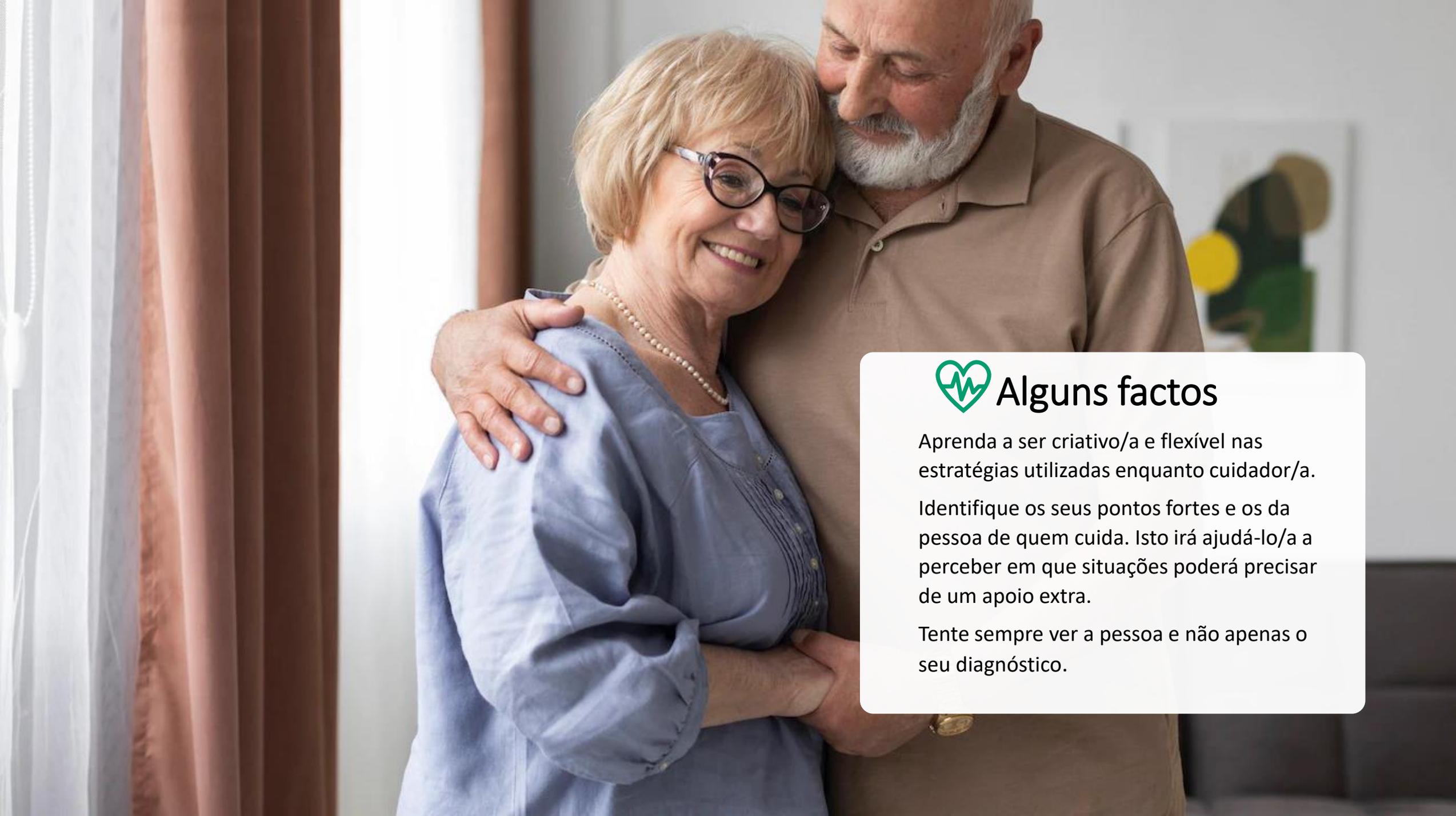
Demência: Dicas e boas práticas

Neste capítulo, encontrará mais informações sobre dicas e boas práticas na Demência.

O que irá aprender

- 1 Dicas e boas práticas na Demência.
- 2 Contactos e Serviços de suporte (Sociedade Alzheimer).





Alguns factos

Aprenda a ser criativo/a e flexível nas estratégias utilizadas enquanto cuidador/a.

Identifique os seus pontos fortes e os da pessoa de quem cuida. Isto irá ajudá-lo/a a perceber em que situações poderá precisar de um apoio extra.

Tente sempre ver a pessoa e não apenas o seu diagnóstico.

Esta é a Carolina

A Carolina vive sozinha num apartamento numa zona urbana e sem a família por perto. Os seus filhos vivem no estrangeiro.

Ela está reformada e perdeu o seu marido há 2 anos. Desde a perda do marido, tem evitado o contacto social e algumas das atividades em que costumava participar. Tem-se sentido mais triste e cansada e tem notado algumas dificuldades ao nível da memória (incomuns).

A sua neta costumava fazer-lhe companhia, iam passear pelo parque do bairro, iam fazer compras no supermercado.

Neste momento a sua neta está a viver noutra cidade, para ir para a faculdade. Esta mudança está a ter um enorme impacto na vida de Carolina.



Estado de saúde e ambiente



O que é importante para a Carolina?

- Ser ativa e capaz de se sustentar de forma independente
- Passar tempo com os seus amigos
- Sentir-se segura em casa enquanto lida com a sua condição - Demência



Quais são os obstáculos que ela enfrenta no seu dia-a-dia?

- Sente-se stressada com os desafios diários da demência
- Está com receio de ter acidentes em casa
- Não tem familiares a viver nas proximidades



Alguns factos

Para as pessoas que vivem com demência, realizar as tarefas diárias e manter o contacto social pode ser um desafio.

É por isso que é tão importante construir comunidades onde as pessoas que vivem com demência se sintam compreendidas, aceites e incluídas.

Contactos e Serviços de suporte 1/2

Sociedade Alzheimer

PORTUGAL	ALEMANHA	IRLANDA
<u>Associação Alzheimer Portugal</u>	<u>Deutsche Alzheimer Gesellschaft</u>	<u>Alzheimer Society of Ireland</u>
Descrição/Serviços: <ul style="list-style-type: none"> • Linha de Apoio na Demência - Alzheimer em Portugal • Café Memória • Apoio Social • Grupos de apoio • Apoio psicológico 	Descrição/Serviços: <ul style="list-style-type: none"> • Registo de endereços com muitos serviços de apoio diferentes • Grupos de apoio local 	Descrição/Serviços: <ul style="list-style-type: none"> • Informação sobre demência e diagnóstico • Acesso a serviços e apoios • Dicas práticas para viver bem • Apoio Jurídico e financeiro • Apoio emocional
Contactos: <ul style="list-style-type: none"> • Linha de apoio: 213 610 465 • Phone support: Workdays from 9h30 às 13h e das 14h às 17h. 	Contactos: <ul style="list-style-type: none"> • 030 - 259 37 95 14 de Segunda a Quinta-feira das 9h às 18h • Em Turco: Quartas-feiras, das 10h às 12h 	Contactos: <ul style="list-style-type: none"> • Linha Nacional de Ajuda: 1800 341 341 • Linha de ajuda aberta 6 dias por semana <ul style="list-style-type: none"> • Segunda a sexta-feira das 10h às 17h • Sábado das 10h às 16h

Contactos e Serviços de suporte 2/2

Sociedade Alzheimer

PAÍSES BAIXOS	FRANÇA	POLÓNIA
<u>Alzheimer Nederland</u>	<u>Association France Alzheimer</u>	<u>Alzheimer Polska PSTPOzCA</u>
<p>Descrição/Serviços:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviços educativos • Investigação • Apoio social e psicológico para pessoas que lidam com demência 	<p>Descrição/Serviços:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linha de ajuda • Grupos de apoio local • Apoio social e psicológico 	<p>Descrição/Serviços:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizações responsáveis pelos contactos com as organizações locais de Alzheimer
<p>Contactos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linha Nacional de Ajuda: 0800 5088 • Aberto diariamente das 9h às 23h 	<p>Contactos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linha Nacional de Ajuda (gratuita) : 01 42 97 52 41 	<p>Contactos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linha de apoio PSTPOzCA: +48 22 6221122 • Terça-feira e quinta-feira das 15h às 17h.

Dicas e boas práticas para os cuidadores de pessoas com Demência

1**2****3**

Como comunicar com uma pessoa com Demência?

- Utilize como forma de reforço a comunicação verbal e não-verbal, por exemplo, fazendo contacto visual e ao mesmo tempo acenar;
- Use frases curtas, uma ideia de cada vez;
- Use perguntas simples. É mais fácil responder a perguntas diretas, em vez de perguntas mais amplas.
- Os sintomas da demência nem sempre são óbvios. Ouça atentamente o que a pessoa está a dizer;
- Se ainda não compreendeu completamente o que a pessoa disse, peça-lhe que repita. Se ainda não está esclarecido, reformule a resposta para verificar se de facto compreendeu o seu significado.
- Se a pessoa com demência tiver dificuldade em encontrar a palavra certa ou terminar uma frase, peça-lhe que explique de outra forma.

Dicas e boas práticas para os cuidadores de pessoas com Demência

1

2

3

Como dar suporte à pessoa com Demência?

- Concentre-se no que podem fazer em vez do que não podem;
- Seja flexível e paciente, caso uma pessoa com demência apresente dificuldade em lembrar ou concentrar-se nas coisas;
- Coloque-se no lugar na pessoa. Tente entender como se sente e o apoio que pode precisar;
- Seja sensível;
- Sugira atividades significativas para fazer, desde tarefas do dia-a-dia até atividades de lazer;
- Inclua-o/a, sempre que possível, em conversas e atividades.

Dicas e boas práticas para os cuidadores de pessoas com Demência

1

2

3

Como gerir as alterações comportamentais da pessoa com Demência?

- Tente pensar na perspetiva da pessoa com demência e ofereça tranquilidade;
- Descubra se há um problema para que possa tentar resolvê-lo;
- Evite corrigir ou contrariar a pessoa com demência;
- Experimente técnicas de distração - Pode mudar a conversa, ter algo para comer, tocar música, incentivar a fazer tarefas domésticas ou darem um passeio juntos;
- Envolver a pessoa nas atividades de que gostava antes do diagnóstico. Isto irá ajudá-la a manter-se envolvida e a sentir-se valorizada;
- Experimente aromaterapia, massagem, música ou terapia através da dança, ou ainda o contacto com animais;
- Tente algumas terapias, lembrar juntamente com a pessoa acontecimentos importantes ou até mesmo fazerem uma atividade de construção de momentos/narrativas de vida.

Dicas e boas práticas para os cuidadores de pessoas com Demência

4

Memória

- Mantenha uma atitude positiva e transmita segurança;
- Evite apontar erros/dificuldades de memória desnecessariamente;
- Ocasionalmente, lembre a pessoa de algumas coisas e use pistas/mensagens/lembretes por escrito;
- Promova um ambiente estável e com rotinas;
- Adapte as coisas no domicílio e evite fazer alterações desnecessárias;
- No caso de perguntas repetidas tente responder sempre ou pode escrever a resposta para que a pessoa possa lê-la sempre que fizer a mesma pergunta.

Sugestões de atividades para as pessoas com Demência



Atividades Visuo-Espaciais



Sudoku



Atividades para treino da linguagem/vocabulário



Tocar/Ouvir música

Sugestões de atividades para as pessoas com Demência



Puzzles



Esteja com amigos/as ou faça atividades de lazer



Verifique diariamente o seu calendário



Use lembretes para ajudar a relembrar os seus compromissos

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 5** | **CAPÍTULO 5** Demência: Dicas e boas práticas

Vamos ajudar a Carolina!

Como sabe, a Carolina tem algumas queixas de memória e de comunicação.
Ela gostaria de saber algumas estratégias e formas de gerir estas dificuldades.
Pode ajudá-la? Selecione quais as atividades ou as estratégias que a Carolina poderá começar a utilizar.

- Manter uma atitude negativa.
- Adaptar alguns espaços no seu domicílio e evitar alterações desnecessárias.
- Utilizar lembretes escritos para lembrar-se de compromissos.



Resumo do capítulo

1

Aprendeu mais sobre dicas e boas práticas na Demência.

2

Tomou conhecimento de sugestões de atividades para realizar com as pessoas com Demência.

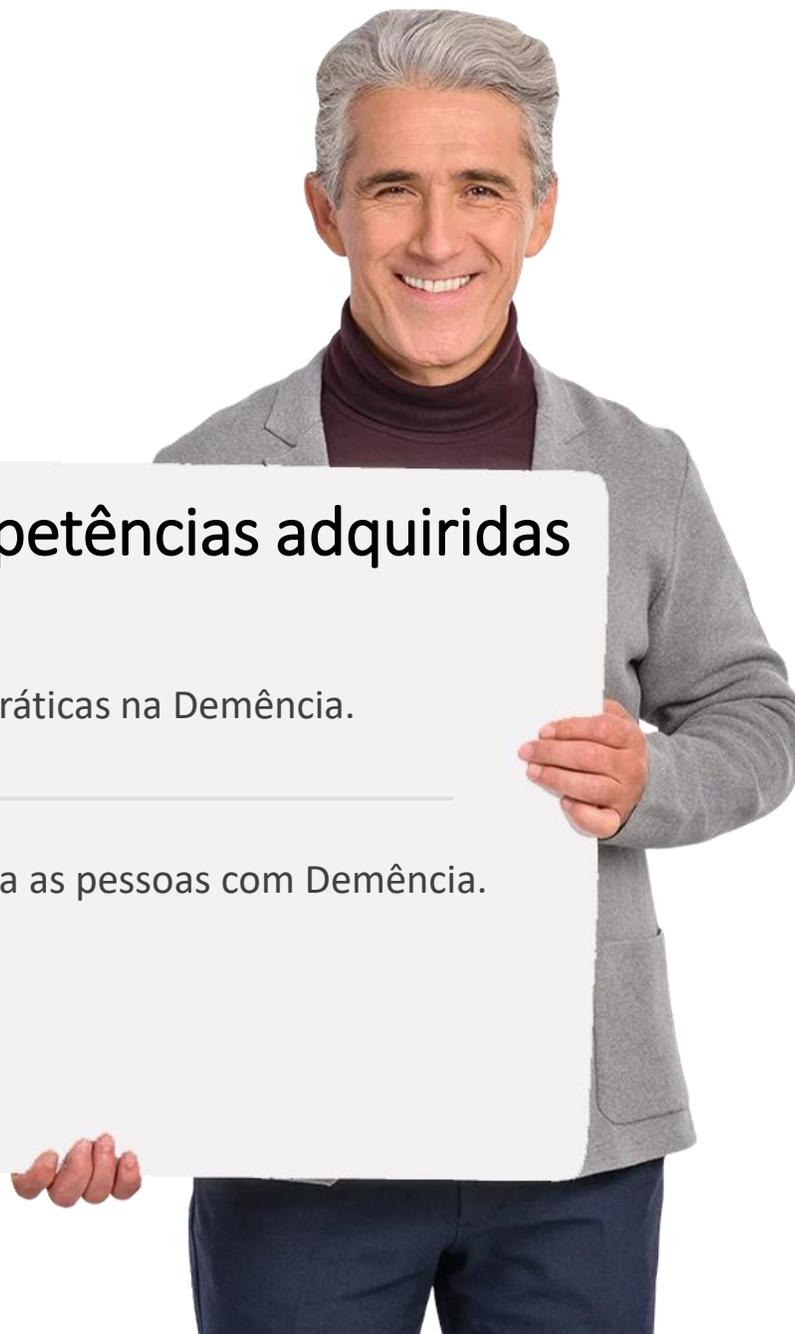
Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

- 1 Dicas e boas práticas na Demência.

- 2 Atividades para as pessoas com Demência.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)

Resumo do Módulo

1

Aprendeu sobre as funções cerebrais.

2

Aprendeu o conceito de Défice Cognitivo Ligeiro (DCL) e Demência.

3

Aprendeu sobre o conceito de Demência: do diagnóstico à intervenção.

4

Aprendeu sobre os fatores de risco associados à Demência.

5

Aprendeu algumas dicas e boas práticas na Demência.

Módulo completo!

Parabéns! Concluiu este módulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

- 1 Aprendeu sobre os funções cerebrais.
- 2 O que é o déficit cognitivo ligeiro e a demência: do diagnóstico à intervenção.
- 3 Aprendeu algumas dicas e boas práticas na Demência.

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este módulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)