

Todos nós esquecemos coisas, temos mudanças de humor ou misturamos palavras de vez em quando. No entanto, quando isso começa a afetar nossas funções no dia a dia, pode ser sinal de uma condição denominada demência.

O que é demência?

Demência é um termo amplo que descreve um conjunto de sintomas que pode incluir perda de memória, mudanças de humor e dificuldades com pensamentos, solução de problemas e linguagem. Embora eles possam parecer leves no início, eles podem afetar a vida diária das pessoas com demência.

A demência é causada quando o cérebro é lesionado por doenças ou por uma série de acidentes vasculares. Várias condições podem causar demência, sendo a doença de Alzheimer a mais comum. Seja qual for a causa, a demência pode ser assustadora, o que dificulta encontrar o auxílio adequado.

Contudo, existe ajuda.

Aprender a viver bem com a demência e a controlar os sintomas pode ajudar você a obter controle e confiança ao longo de sua trajetória. A Alzheimer Society está aqui para fornecer suporte e informações exatamente para isso, independentemente de onde você se encontre nessa jornada.

As pessoas podem pensar que a demência é uma parte normal do envelhecimento. Não é.

Existem diferenças importantes entre os sintomas de demência e os aspectos normais do envelhecimento:

Envelhecimento normal	Demência
Esquecer acontecimentos de um ano atrás.	Esquecer detalhes de acontecimentos recentes.
Perder-se ocasionalmente.	Perder-se muitas vezes ou em lugares familiares.
Ter dificuldade para encontrar palavras de vez em quando.	Frequentemente fazer pausas e usar substituições ao tentar encontrar palavras.
Capacidade de falar bem e com clareza.	Incorrer em fala arrastada e outros problemas de linguagem.
Humor estável e previsível.	Mudanças imprevisíveis de humor e comportamento.
Capacidade de acompanhar e participar de conversas.	Dificuldade de acompanhar ou participar de conversas; frequente repetição de perguntas e histórias.
Capacidade de realizar tarefas cotidianas, como pagar contas e fazer compras.	Dificuldade de se lembrar de fazer tarefas cotidianas, como pagar contas ou fazer compras.

O diagnóstico precoce pode ajudar a retardar a progressão da doença.

Um diagnóstico de demência não significa que sua vida da forma como você a conhece acabou. Pesquisas mostram que o diagnóstico precoce aliado à intervenção adequada pode diminuir a velocidade de progressão da demência. Isso pode ajudar as pessoas a continuarem tendo uma vida plena por muito tempo após o diagnóstico. Embora os sintomas se agravem ao longo do tempo, existem opções de tratamento e terapias disponíveis. Realizar mudanças no estilo de vida que estimulem a saúde cerebral também pode ajudar a postergar o início da demência e retardar a progressão da doença. Isso inclui:

 <p>Exercitar o cérebro com novos exercícios cognitivos, como aprender um novo idioma ou instrumento musical.</p>	 <p>Proteger a cabeça de lesões.</p>
 <p>Estar socialmente conectado com amigos, familiares e vizinhos.</p>	 <p>Estar fisicamente ativo.</p>
 <p>Consumir uma dieta saudável que inclua frutas, verduras, grãos integrais e castanhas nas refeições.</p>	 <p>Cuidar da audição realizando avaliações anuais e usar um aparelho auditivo, se necessário.</p>
 <p>Visitar o médico ou outros provedores de cuidados de saúde regularmente.</p>	 <p>Parar de fumar e reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.</p>

A Alzheimer Society pode ajudar.

Se você estiver preocupado com o fato de você ou alguém próximo estar com demência, consulte um médico ou entre em contato com a Alzheimer Society hoje mesmo. A Alzheimer Society atua em comunidades no país inteiro. Encontre o escritório mais próximo em nosso website: www.alzheimer.ca/find.

Alzheimer Society of Canada
20 Eglinton Avenue West, 16th Floor, Toronto, Ontario, M4R 1K8
Tel: 416-488-8772 1-800-616-8816 Fax: 416-322-6656
E-mail: info@alzheimer.ca Website: www.alzheimer.ca

Facebook: www.facebook.com/AlzheimerCanada Twitter: www.twitter.com/AlzCanada

Número de inscrição assistencial: 11878 4925 RR0001

