

# DICA DA SAÚDE

Dia Mundial da Pessoa com  
Doença de Alzheimer

21 de Setembro



Mensal  
12ª Ed. Setembro 16



A **Doença de Alzheimer** é uma patologia do cérebro de causa desconhecida, com agravamento progressivo, lento e irreversível, que afecta principalmente as funções intelectuais: a compreensão, a orientação, a atenção, o pensamento, a memória. É a forma mais comum de demência, surgindo principalmente a partir dos 65 anos. A doença afecta metade da população a partir dos 85 anos.

A progressão da doença varia de pessoa para pessoa. Mas a doença acaba por levar a uma situação de dependência.

Até à data ainda não foi descoberta a sua cura, sendo que o tratamento é feito com recurso a fármacos que atenuam os seus sintomas. (No entanto, existem algumas medicações que parecem permitir alguma estabilização do funcionamento cognitivo.)

alzheimer



O seu nome deriva do médico alemão que em 1907 descreveu a doença: **Alois Alzheimer**

## Alzheimer em Portugal

Estima-se que existam cerca de 60 mil pessoas com doença de Alzheimer em Portugal.

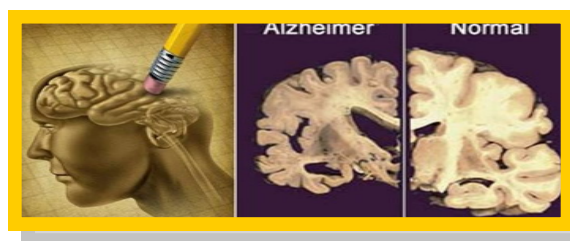
No mundo serão 35,6 milhões de pessoas com Alzheimer, com o número a duplicar até 2030.

### Linha de Apoio "Informar Mais"

Telefone: 213 610 465

E-mail: [informarmais@alzheimerportugal.org](mailto:informarmais@alzheimerportugal.org)

Horário de atendimento: 09h30-13h e 14h-17h

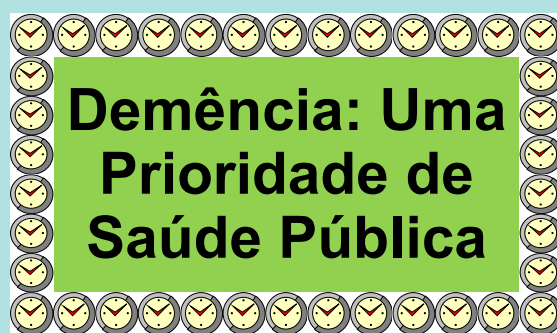


### Apoios e Serviços em Portugal:

- Sede, em Lisboa;
- Núcleo do Ribatejo, em Almeirim;
- Delegação Centro, em Pombal;
- Núcleo de Aveiro, em Aveiro;
- Gabinete de Coimbra, em Coimbra;
- Delegação Norte, em Matosinhos
- Delegação da Madeira, no Funchal

### 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 objecto e não ser capaz de fazer o processo mental re-tractivo para lembrar.



### Ações para reduzir o risco:

- ◆ praticar desporto
- ◆ manter o cérebro activo
- ◆ ter uma alimentação saudável
- ◆ dormir bem
- ◆ não fumar e não beber álcool em demasia

**21 de Setembro**  
**Dia Mundial da**  
**Doença de Alzheimer**

