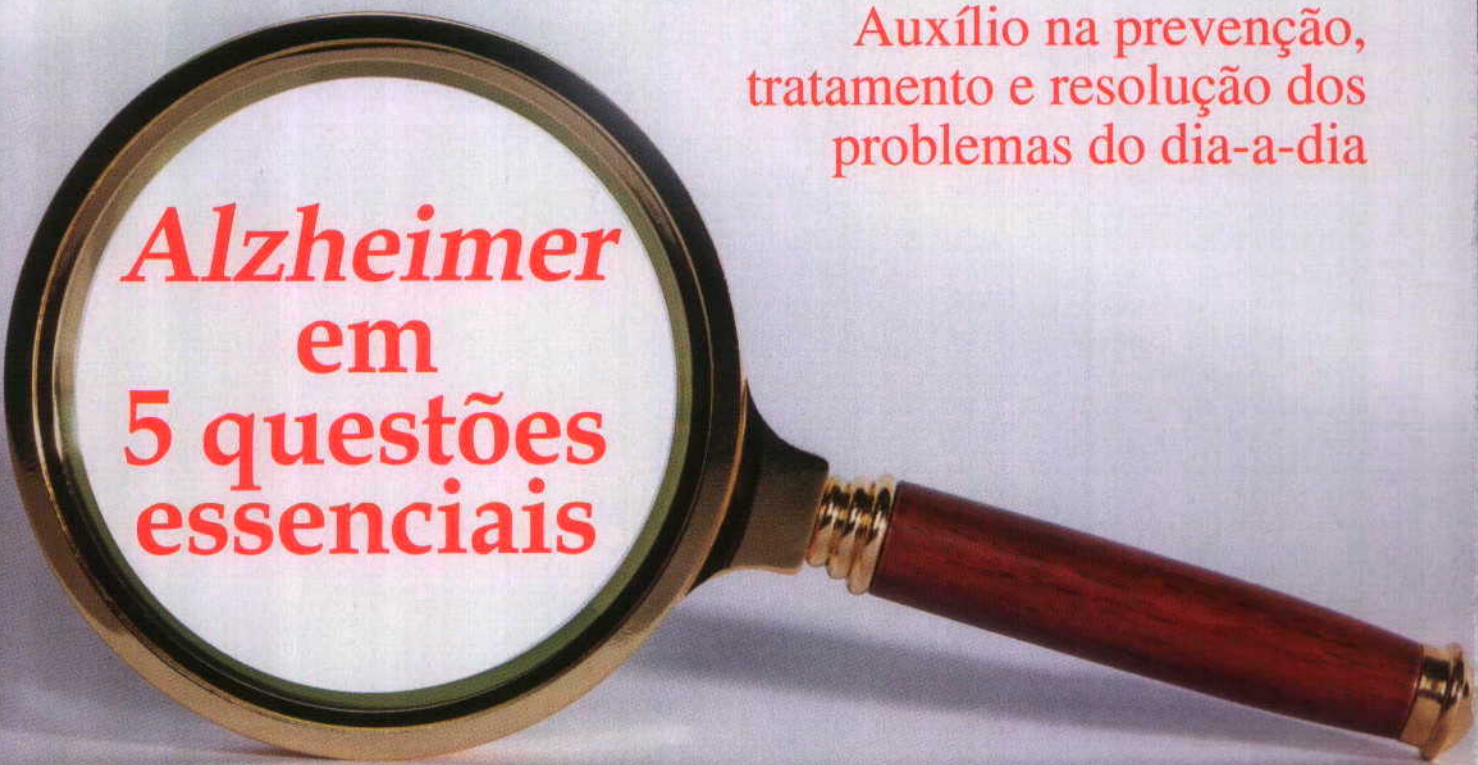




saúde

Auxílio na prevenção,  
tratamento e resolução dos  
problemas do dia-a-dia



## Alzheimer em 5 questões essenciais

Nas últimas décadas, a doença de *Alzheimer* tornou-se uma das doenças mais divulgadas e mais temidas por todos. Representa a perda da noção do Eu, quem somos, o que representamos no mundo para nós e para os outros.

À medida que a esperança de vida das populações aumenta (no nosso país praticamente duplicou desde o início do séc. XX), cresce o número de casos da doença, a qual aumenta de frequência com a idade, apesar de não ser devida ao envelhecimento, mas sim a lesões patológicas do cérebro, as quais podem começar 15 a 20 anos antes dos primeiros sintomas clínicos.

**E**mbora as estimativas apontem para o aumento acentuado do número de doentes no mundo, esse crescimento será devido essencialmente aos países em desenvolvimento. Nos países desenvolvidos, pelo contrário, estima-se uma ligeira diminuição no número de casos, em relação com políticas de prevenção

promovidas nas últimas décadas e com o aumento de literacia dessas populações.

### 1 O que significa demência? Que tipos de demência existem?

Demência designa a perda progressiva de capacidades cognitivas e funcionais de um indivíduo que adquiriu previamente competências intelectuais. A doença de

*Alzheimer* é a demência neurodegenerativa mais frequente, existindo outras: demência de corpos de *Lewy*, demência fronto-temporal e demência associada à doença de *Parkinson*, nomeando as mais comuns. A demência vascular (cerca de 20-30% dos casos totais de demência) é comum entre nós, em relação com a elevada percentagem de hipertensão



arterial, responsável por enfartes cerebrais e doenças cardíacas. Os doentes em que se associam lesões vasculares e atrofia focal, característica da doença de *Alzheimer*, sofrem de demência mista.

## 2 É possível prevenir a doença de *Alzheimer*?

Dado que ainda não existem fármacos capazes de reverter o processo patológico depois de este já ter causado acentuada perda de células cerebrais e de conexões entre essas mesmas células, a aposta passa essencialmente por prevenir. **A prevenção e o diagnóstico precoce são os principais alicerces do combate à doença na época actual.**

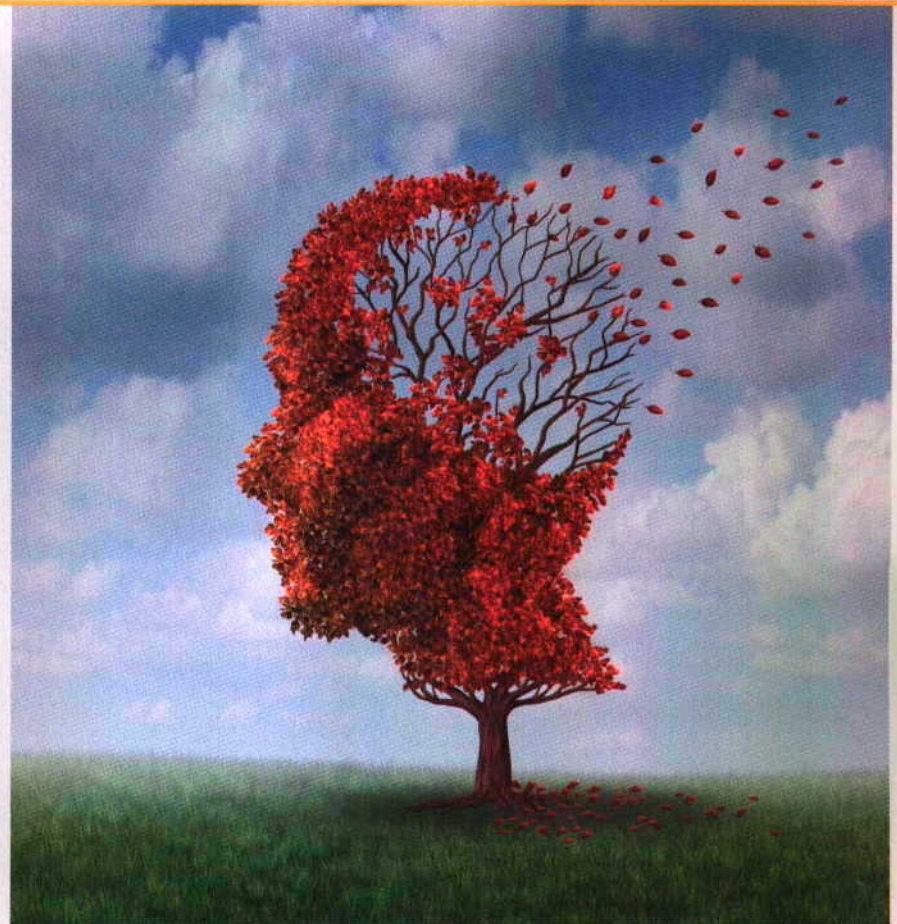
No entanto, a actual sociedade, consumista e hedonista, contraria diariamente os conhecimentos científicos. Apesar de toda a divulgação sobre os malefícios dos alimentos ricos em gorduras saturadas, sal e açúcares, essa comida é cada vez mais consumida no mundo inteiro, com aumento de prevalência de obesidade, diabetes e hipertensão arterial. E são também excessivos os consumos de álcool e de tabaco. E a ausência de exercício físico.

**Na prevenção da demência, a meia-idade é uma época crítica**, pois a presença de vários factores de risco na meia-idade correlaciona-se mais tarde com aparecimento de demência.

Já no que respeita a literacia e a hábitos de leitura, escrita, cálculo e outras actividades mentais, um grau de educação elevado surge como protector de demência aumentando a reserva cognitiva. **A mente deve ser estimulada em todas as etapas da vida, de preferência com actividades novas e diversificadas.**

## 3 É importante o diagnóstico precoce?

O diagnóstico precoce tem múltiplas vantagens para o doente, família e sistemas de saúde. À semelhança de qualquer outra doença quanto mais precoce forem detectados os sinais sugestivos de doença de *Alzheimer* e procurada ajuda médica,



mais eficaz será o tratamento e um maior número de anos com qualidade de vida se oferecem ao doente e família. **Confundir**

**os sinais da doença com o envelhecimento normal implica que o doente pode, entretanto, colocar-se a si próprio ou a terceiros em risco,** quer em casa quer na rua. Um fogão a gás que fica ligado, uma manobra em contramão numa estrada movimentada, perder-se na rua e não saber voltar para casa, gastos financeiros inadequados, zangas

despropositadas por suspeitas de roubo quando apenas foi esquecido o local onde guardava o dinheiro, etc. Os primeiros sinais são normalmente mais ligeiros. Se a família for atenta percebe as repetições constantes, o esquecimento dos recados, confusões com o dinheiro, dificuldades de novo nas compras ou operações do multibanco. Não são devidas ao envelhecimento. Torna-se necessário procurar ajuda médica.

Lembrar que quando falamos de diagnós-

tico clínico precoce, a doença já tem vários anos de acumulação de danos no cérebro. O precoce refere-se a ser diagnosticada na fase clínica inicial, ainda longe das alterações de comportamento, da agitação, insónia, ou perturbações de controlo de esfíncteres das fases avançadas. **Estas surgem vários anos depois dos primeiros sintomas e poderão ser mais suavizadas se o doente for tratado precocemente** e tiver acompanhamento médico regular.

O diagnóstico precoce passa também pela diminuição do receio associado à doença, o qual se deve em essência aos comportamentos das fases avançadas. **O doente e a família deverão procurar esclarecer precocemente as suas dúvidas como fazem com qualquer outro problema de saúde.** Deixar passar o tempo a pensar que é da idade não é solução.

## 4 A doença de *Alzheimer* pode ser hereditária?

Muita da investigação actual centra-se na procura de fármacos para reverter as primeiras alterações no cérebro, para 'desfazer' as placas de amiloide, tentando impedir a cascata de alterações que conduzem à

“ *Existem, no entanto, várias técnicas que permitem despistar a presença dessas alterações patológicas no cérebro* ”



## saúde



acentuada perda de células neuronais. Esta fase da doença é, como disse, 'subterrânea', pois não dá sintomas cognitivos facilmente detectáveis. **Existem, no entanto, várias técnicas que permitem despistar a presença dessas alterações patológicas no cérebro**, quer através de estudo de marcadores no líquido cefalorraquidiano, quer através de estudos de imagem por PET (tomografia por emissão de positrões). **A investigação destes fármacos usa como principal grupo de estudo os familiares de doentes com formas genéticas de doença de Alzheimer**, as quais embora constituam menos de 5% do total de casos, são de início precoce, antes dos 65 anos e atingem os familiares directos dos doentes afectados pelas mutações. Estas mutações ocorrem no gene precursor da proteína amiloide (gene APP, cromossoma 21), gene da presenilina 1 (cromossoma 14), ou gene da presenilina 2 (cromossoma 1).

Os casos de doença de Alzheimer que se iniciam mais tarde na vida, não são atribuídos habitualmente a uma única mutação genética, sendo considerados como tendo causas multifactoriais, as quais incluem a presença do alelo ApoE4 e outros factores

de risco acumulados ao longo da vida, tais como diabetes, hipertensão arterial, AVCs (Acidente Vascular Cerebral), dislipidemias, analfabetismo, traumatismos cranianos, etc.

### 5 É possível fazer precocemente o despiste da doença de Alzheimer?

Diariamente avança o conhecimento científico sobre os mecanismos da doença de Alzheimer e de outras demências neurodegenerativas. No entanto, poderá não ser possível encontrar rapidamente a solução para todos os doentes, pois demorando a doença bastante tempo a manifestar-se, será necessário ter marcadores precoces, fiáveis e simples capazes de detectar a sua presença no cérebro, antes que faça muitos 'estrágos'. Nesse sentido, os marcadores actuais são caros, usados apenas em centros de investigação e não são viáveis para uso de rastreio na comunidade.

Por todo o mundo, várias equipas de cientistas afadigam-se na pesquisa de um marcador sanguíneo que, à semelhança da diabetes, nos desse conhecimento da existência de problemas com o funcionamento do cérebro.

Um biomarcador fiável e fácil para diagnosticar a doença de Alzheimer iria (irá) constituir uma verdadeira revolução na detecção e tratamento da doença. Provavelmente, esse marcador não significaria o desaparecimento da doença, pois **haverá sempre quem não adira a medidas de prevenção ou de tratamento**. Todos conhecemos diabéticos que continuam a comer bolos e gelados, sem controlo da doença. Existe uma diferença grande entre conhecer e aplicar o conhecimento em saúde. **Essa é verdadeiramente a batalha que é preciso ganhar agora, a da prevenção**. Contrariando os constantes apelos que incitam a comportamentos prejudiciais à saúde no presente e no futuro. Z



**Belina Nunes**

Neurologista, Directora da Clínica de Memória Dr.ª Belina Nunes, Porto  
A autora do livro *Alzheimer em 50 questões essenciais*, editado pela LIDEL



**ALZHEIMER EM 5 QUESTÕES  
ESSENCIAIS**

Auxílio na prevenção, tratamento  
e resolução dos problemas  
do dia-a-dia **48**

