

Para além do esquecimento

Entender a demência na pessoa idosa



O que é a demência?

- A demência assemelha-se muito à perda de memória. Todavia, é muito diferente.¹
- Os primeiros sinais de demência são muito subtis, não envolvendo muitas vezes a perda de memória, sendo frequentemente mais difíceis de detetar.²
- A demência evolui a ritmos diferentes, em pessoas diferentes.²
- Em alguns casos, a demência não afeta a memória de maneira nenhuma, mas sim a capacidade do indivíduo para comunicar, reconhecer pessoas, palavras e objetos.³

Como se define a demência?²

- Perda de memória
- Perda de raciocínio
- Dificuldade em tomar decisões
- Alterações na personalidade
- Problemas na fala e no entendimento da linguagem
- Dificuldade em estar com os familiares mais chegados

Como posso manter-me saudável?⁹

- Manter-se ativo/a e alimentar-se bem⁴
- Criar uma rotina de sono⁴
- Usar aparelho auditivo⁵
- Manter o contacto com a comunidade e os entes queridos⁶

Onde posso obter ajuda?



Na comunidade, existem recursos e apoio à demência e a outros problemas de doença mental. Para mais informação, comunique com qualquer uma das seguintes entidades:

ConnexOntario

Contacto confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, e informação grátis sobre serviços de saúde mental, dependência de substâncias e dependência do jogo, em toda a província do Ontário.

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Sociedade Alzheimer do Ontário (Alzheimer Society Ontario)

alzheimer.ca/en/on 1-800-879-4226

Associação Canadana de Saúde Mental (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca 1-800-463-2338

Centros de informação comunitária

www.211Ontario.ca, ligar 211

Centros de vida ativa para pessoas idosas

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

Recursos

Doença de Alzheimer ou demência / [Alzheimer's disease or dementia], Centro para Dependências e Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health)
www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia

A doença de Alzheimer: O que poderá esperar / [Alzheimer's disease: What to expect], Sociedade Alzheimer do Canadá (Alzheimer Society of Canada)
alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/core-literature_what-to-expect.pdf

Referências bibliográficas

1. Sociedade Alzheimer do Canadá (Alzheimer Society Canada). (2018, 24 de agosto). O envelhecimento normal face à demência. / [Normal aging vs dementia.] Disponível em: <https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-is-dementia/Normal-aging-vs-dementia>. Acedido a 6 de Fevereiro de 2020. Alzheimer's or dementia. (n.d.)
2. Doença de Alzheimer ou demência. / [Alzheimer's or dementia.] (sem data) Disponível em: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>. Acedido a 6 de fevereiro de 2020.
3. Mori, E. (2017). Disfunções cognitivas da demência com corpos de Lewy. / [Cognitive impairments of dementia with Lewy bodies.] in 'Dementia with Lewy Bodies' (pp. 73-85). Springer, Tóquio.
4. Bombois, S., Derambure, P., Pasquier, F. e Monaca, C. (2010). Perturbações do sono na fase de envelhecimento e demência. / [Sleep disorders in aging and dementia.] The Journal of Nutrition Health & Aging, 14 (3), 212-217.
5. Thomson, R.S., Auduong, P., Miller, A.T. e Gurgel, R.K. (2017). A perda de audição como fator de risco da demência: Análise sistemática. / [Hearing loss as a risk factor for dementia: a systematic review.] Laryngoscope Investigative Otolaryngology, 2 (2), 69-79.
6. Agli, O., Bailly, N. e Ferrand, C. (2015). A espiritualidade e a religião na pessoa idosa com demência: Análise sistemática. / [Spirituality and religion in older adults with dementia: A systematic review.] International Psychogeriatrics, 27 (5), 715-725.