

## 3000 Casos de Alzheimer na Região

Segundo estimativas da Alzheimer Europe, em Portugal existem cerca de 182.526 pessoas com Demência. Este termo é usado para descrever os sintomas de um grande grupo de doenças que causam o declínio progressivo e irreversível das funções cerebrais, culminando na total perda de autonomia. Ainda de causa desconhecida, a doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência, representando entre 50 - 70% desses casos.

Embora não existam dados concretos (devido à própria dificuldade em se conseguir um diagnóstico definitivo desta doença), os últimos estudos realizados junto de idosos com +65 anos estimam que existam cerca de 3000 pessoas Alzheimer na Madeira. De salientar que a este número acrescem potenciais casos não diagnosticados.

**Estimulação física e cognitiva pode ajudar a retardar a Alzheimer**  
“Não podemos falar de prevenção propriamente dita, mas apenas de retardar ou reduzir o risco”, diz-nos Patrícia Castro, técnica de Política Social na Delegação da Madeira da Associação Alzheimer Portugal.

“Cada caso é um caso, mas acreditamos que conciliar o tratamento farmacológico com actividade física e estimulação cognitiva pode ajudar a retardar a doença melhorar a qualidade de vida”, explica.

Não existe um único teste capaz de, por si só, diagnosticar definitivamente a Doença de Alzheimer.

Os sintomas iniciais de Alzheimer incluem perda de memória, desorientação espacial e temporal, confusão e problemas de raciocínio e pensamento, provocando alterações no comportamento, na personalidade e na capacidade funcional da pessoa, dificultando a realização das suas actividades de vida diária. Frequentemente estes sintomas são confundidos com sinais normais de envelhecimento.

O que fazer então? Em caso de suspeita, a Associação Alzheimer Portugal recomenda consultar o médico de família que o encaminhará para um especialista (Neurologista ou Psiquiatra), que através de um processo de exclusão de outras causas que possam ser responsáveis pelos sinais e sintomas apresentados fará o, então, diagnóstico. Reduzir os factores de risco associados a um estilo de vida sedentário e pouco saudável (como a tensão arterial alta, o colesterol elevado, obesidade ou diabetes) também é importante.

Patrícia Castro relembra, ainda, que “a vida não para com o diagnóstico de Demência”. Apesar de ser uma doença debilitante, muitos aspectos da vida ainda podem ser mantidos e a qualidade de vida privilegiada.

### **‘Café Memória’ é espaço de partilha e suporte**

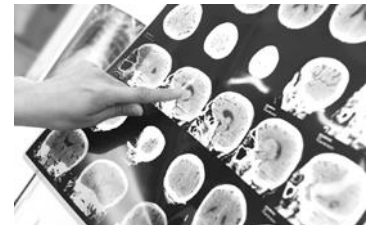
O ‘Café Memória’, local de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares e cuidadores, regressa este sábado (dia 24 de Junho), ao MadeiraSho-

pping, lembrando que a Alzheimer é uma doença fatal, que afecta milhares de idosos portugueses e pode acontecer a qualquer um.

Esta iniciativa da Sonae Sierra e da Alzheimer Portugal visa proporcionar um local de encontro, para a partilha de experiências e suporte mútuo às pessoas afectadas (directa ou indirectamente) por esta doença, com o acompanhamento de profissionais de saúde e de acção social. O grande objectivo? Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução do isolamento social em que muitas destas pessoas muitas vezes se encontram.

As sessões do ‘Café Memória’ da Madeira funcionam no restaurante Yuan Sushi Wok do MadeiraShopping, nos quartos sábados de cada mês, das 9 às 11 horas, com entrada livre e sem necessidade de inscrição prévia.

Neste dia de São João, o novo encontro do ‘Café Memória’ contará com uma convidada especial: Idalina Aguiar, utente da Delegação da Madeira da Alzheimer Portugal, que irá falar da sua vida depois do diagnóstico de Demência e da sua experiência num Grupo Europeu de Pessoas com Demência.



**Érica Franco**

In “Diário de Notícias”