

Alzheimer:

o que é, sintomas, fases e como prevenir

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa e progressiva e a principal causa de demência no mundo. A condição está associada a alterações no funcionamento do cérebro que, aos poucos, afetam a memória, o raciocínio, o comportamento e a capacidade de realizar atividades do dia a dia.

Embora seja mais comum com o avanço da idade, envelhecer não significa, necessariamente, desenvolver Alzheimer. A doença não faz parte do envelhecimento natural e deve ser investigada quando os sinais se tornam persistentes ou começam a interferir na rotina.

Neste conteúdo, você vai entender o que é Alzheimer, quais são os principais sintomas, como a doença costuma evoluir, quais são os fatores de risco e quais hábitos podem ajudar a proteger a saúde do cérebro ao longo da vida.



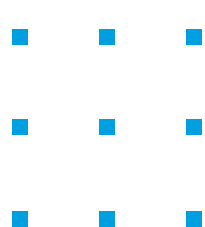


O que é a Doença de Alzheimer?

A doença de Alzheimer é uma condição neurodegenerativa e progressiva que afeta principalmente a memória, o pensamento, o comportamento e a capacidade de realizar atividades do dia a dia. Ao longo do tempo, alterações no cérebro comprometem a comunicação entre os neurônios, levando à perda gradual de funções cognitivas.

Atualmente, ainda não existe cura conhecida para o Alzheimer. No entanto, existem tratamentos, acompanhamento médico e estratégias de cuidado que podem ajudar a controlar sintomas, preservar a autonomia por mais tempo e melhorar a qualidade de vida da pessoa diagnosticada.

Embora o termo mal de Alzheimer ainda seja usado popularmente, a forma mais adequada em conteúdos de saúde é doença de Alzheimer.





Sintomas do Alzheimer?

Os sintomas do Alzheimer podem variar de pessoa para pessoa e, em geral, aparecem de forma gradual. Para facilitar o entendimento, os sintomas podem ser organizados em três grupos. Saiba mais abaixo.

Sintomas cognitivos

São os sintomas relacionados à memória, ao pensamento e à linguagem. Entre os mais comuns estão:

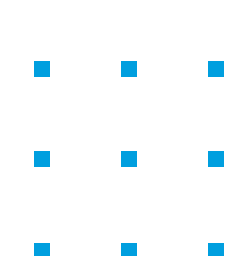
- esquecimento frequente, especialmente de acontecimentos recentes;
- repetição da mesma pergunta várias vezes;
- dificuldade para encontrar palavras;
- perda frequente de objetos;
- dificuldade para planejar ou resolver problemas;
- desorientação no tempo e no espaço;
- dificuldade para acompanhar conversas ou tomar decisões.

Sintomas funcionais

São sinais que afetam a autonomia e as atividades do cotidiano. Entre eles:

- dificuldade para administrar contas, remédios ou compromissos;
- esquecimento de tarefas importantes;
- dificuldade para cozinhar, fazer compras ou se deslocar sozinho;
- redução da autonomia;
- necessidade crescente de ajuda nas atividades diárias.





Sintomas comportamentais

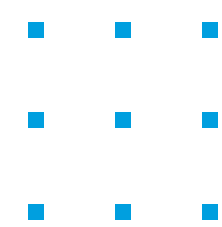
São alterações relacionadas ao humor, às emoções e à forma como a pessoa reage ao ambiente. Podem incluir:

- irritabilidade;
- ansiedade;
- apatia ou perda de interesse por atividades;
- mudanças de personalidade;
- agitação;
- episódios de confusão;
- alterações no padrão de sono;
- desconfiança ou medo sem motivo aparente.

Esses sintomas também podem estar associados a outras condições, como depressão, alterações da tireoide, deficiência de vitamina B12, efeitos de medicamentos, distúrbios do sono e outras doenças neurológicas.

Por isso, ao perceber alterações persistentes, o ideal é procurar avaliação com geriatra, neurologista ou clínico geral.





Fases do Alzheimer

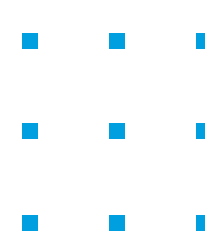
O Alzheimer costuma evoluir de forma gradual. Cada pessoa pode apresentar um ritmo diferente de progressão, mas, de modo geral, a doença é descrita em três fases: inicial, intermediária e avançada.

Fase inicial (leve)

Na fase inicial, os sinais podem ser sutis e, muitas vezes, passam despercebidos pela própria pessoa e pela família. Os sintomas mais comuns incluem:

- esquecimentos recentes;
- dificuldade para encontrar palavras;
- pequenas falhas de atenção;
- mudanças sutis de humor;
- dificuldade leve para organizar tarefas;
- perda de objetos com frequência;
- dificuldade para lembrar compromissos.

Em muitos casos, a pessoa continua mantendo boa parte da autonomia, mas já pode precisar de lembretes, organização da rotina e acompanhamento mais próximo.





Fase intermediária (moderada)

Com a progressão da doença, os impactos ficam mais evidentes. Podem surgir:

- aumento da confusão mental;
- dificuldade para reconhecer pessoas próximas;
- alterações comportamentais mais frequentes;
- repetição de falas ou perguntas;
- maior dificuldade para se comunicar;
- dificuldade para realizar atividades domésticas;
- necessidade crescente de apoio para higiene, alimentação e segurança.

Nessa fase, a rotina da família e dos cuidadores costuma ser mais impactada. Por isso, é importante dividir responsabilidades, buscar orientação profissional e adaptar o ambiente para reduzir riscos.

Fase avançada (grave)

Na fase avançada, ocorre comprometimento significativo da autonomia. Passam a ser comuns:

- perda importante da independência;
- dificuldade de comunicação;
- maior dependência para alimentação, higiene e locomoção;
- alterações motoras;
- maior risco de infecções, quedas e outras complicações;
- necessidade contínua de cuidados.

Essa etapa exige acompanhamento próximo da família, de cuidadores e de profissionais de saúde. O cuidado, o acolhimento e o respeito à individualidade continuam sendo essenciais, mesmo quando a pessoa já apresenta grande dificuldade para se expressar.



Fatores de risco do Alzheimer

Não existe uma única causa conhecida para o Alzheimer. O desenvolvimento da doença está relacionado à combinação de fatores biológicos, genéticos, ambientais e comportamentais. No entanto, é possível agrupar alguns dos fatores em dois grupos:



Fatores não modificáveis

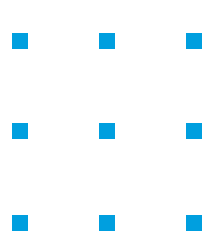
Idade avançada, histórico familiar, predisposição genética, sexo feminino (já que a doença é mais frequente em mulheres, em parte pela maior expectativa de vida).

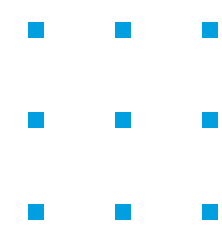


Fatores modificáveis

Hipertensão, diabetes, colesterol alto, obesidade, sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, baixa escolaridade, isolamento social, perda auditiva não tratada, perda visual não tratada, depressão, traumatismo craniano e exposição à poluição do ar.

Cuidar desses fatores não garante que uma pessoa nunca terá Alzheimer, mas pode reduzir riscos associados à demência e favorecer um envelhecimento mais saudável.





Como prevenir o Alzheimer?

Ainda não existe uma forma garantida de prevenir o Alzheimer. A recomendação mais segura é investir em hábitos consistentes, acompanhamento da saúde e diagnóstico precoce quando houver sinais de alerta.

Também é importante evitar promessas absolutas. Suplementos, vitaminas ou medicamentos não devem ser usados com a ideia de prevenir Alzheimer sem orientação profissional.

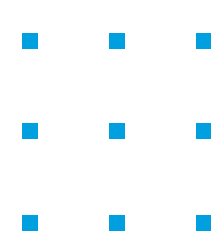
Como é feito o diagnóstico do Alzheimer?

O diagnóstico do Alzheimer não depende de um único exame. Ele é feito a partir de uma avaliação clínica completa, considerando histórico de saúde, sintomas, evolução das alterações e impacto na rotina. O processo pode envolver:

- **conversa com o paciente e familiares;**
- **avaliação da memória e de outras funções cognitivas;**
- **testes cognitivos;**
- **exames laboratoriais;**
- **exames de imagem, como tomografia ou ressonância;**
- **investigação de outras possíveis causas dos sintomas.**

Essa investigação é importante porque alterações de memória podem ter relação com depressão, ansiedade, deficiência de vitaminas, distúrbios hormonais, alterações do sono, uso de medicamentos ou outras condições de saúde.

Neurologistas, geriatras, clínicos gerais e psiquiatras com experiência em saúde do envelhecimento podem participar do diagnóstico e do acompanhamento.





Cuidados com pessoas com Alzheimer

Receber um diagnóstico de Alzheimer impacta não apenas quem vive com a doença, mas também familiares e cuidadores. A rotina muda, novas responsabilidades surgem e o cuidado passa a exigir paciência, adaptação e rede de apoio. Algumas medidas podem ajudar no dia a dia:

- **manter uma rotina previsível;**
- **adaptar o ambiente para torná-lo mais seguro;**
- **retirar obstáculos que aumentem o risco de quedas;**
- **identificar portas, objetos e ambientes quando necessário;**
- **comunicar-se com calma, frases simples e tom acolhedor;**
- **evitar discussões prolongadas em momentos de confusão;**
- **respeitar o novo ritmo da pessoa;**
- **estimular atividades possíveis e prazerosas;**
- **buscar apoio psicológico quando necessário;**
- **dividir responsabilidades entre familiares e rede de apoio.**

O cuidador também precisa de cuidado. Exaustão, culpa, tristeza e sobrecarga são comuns em famílias que convivem com o Alzheimer. Por isso, contar com apoio profissional, grupos de orientação e instituições especializadas pode fazer diferença.

O Dia Mundial da Doença de Alzheimer, celebrado em 21 de setembro, reforça a importância da informação, do diagnóstico precoce e do cuidado sem estigma. Também existem instituições de apoio, como a Associação Brasileira de Alzheimer, ABRAz, que oferecem orientação e acolhimento para famílias e cuidadores.

Se quiser ampliar a reflexão sobre envelhecimento e qualidade de vida, confira também nosso conteúdo sobre etarismo.



Perguntas frequentes sobre Alzheimer

Qual a diferença entre Alzheimer e demência?

Demência é um termo geral usado para descrever a perda progressiva de funções cognitivas, como memória, linguagem, raciocínio e capacidade de realizar atividades diárias. Já o Alzheimer é uma doença específica e representa a causa mais comum de demência.

Como começa o Alzheimer?

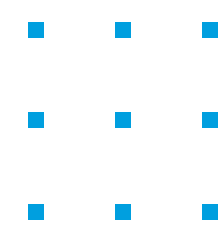
O Alzheimer geralmente começa com alterações discretas, como esquecimentos recentes, dificuldade para encontrar palavras, repetição de perguntas, perda frequente de objetos e pequenas mudanças de comportamento. No início, os sinais podem ser sutis, mas tendem a se tornar mais frequentes com o tempo.

O Alzheimer é hereditário?

Na maioria dos casos, o Alzheimer não tem herança direta. Ter histórico familiar pode aumentar o risco, mas não significa que a doença necessariamente vai acontecer. Formas hereditárias são mais raras e costumam estar associadas ao início precoce da doença.

Como retardar a progressão do Alzheimer?

A progressão pode ser acompanhada com tratamento médico, reabilitação, estímulo cognitivo, atividade física, alimentação equilibrada, sono adequado, rotina estruturada e apoio familiar. O acompanhamento multidisciplinar ajuda a preservar funções, reduzir riscos e melhorar a qualidade de vida.



O que causa o Alzheimer?

Não existe uma causa única conhecida. O Alzheimer está associado a alterações no cérebro, fatores genéticos, envelhecimento, condições cardiovasculares, estilo de vida e outros fatores de risco. A combinação desses elementos pode contribuir para o desenvolvimento da doença.

Alzheimer é uma doença mental?

Não. O Alzheimer é uma doença neurológica, pois afeta o funcionamento do cérebro. No entanto, pode causar sintomas comportamentais e emocionais, como ansiedade, irritabilidade, apatia, alterações de sono e mudanças de personalidade.

Por que se chama Alzheimer?

O nome homenageia Alois Alzheimer, médico alemão que descreveu alterações cerebrais associadas à perda de memória e declínio cognitivo no início do século XX.

Quanto tempo dura cada fase?

Não existe um tempo fixo para cada fase do Alzheimer. A progressão varia de pessoa para pessoa e depende de fatores como idade, condições de saúde, tratamento, suporte familiar e características individuais.

Alzheimer mata?

O Alzheimer pode contribuir para complicações graves ao longo do tempo, especialmente nas fases avançadas, quando há maior dependência, dificuldade para se alimentar, risco de infecções, perda de mobilidade e fragilidade geral. Por isso, o acompanhamento médico e os cuidados contínuos são essenciais.

Com que idade o Alzheimer costuma surgir?

O Alzheimer é mais comum após os 65 anos, mas não faz parte natural do envelhecimento. Alterações persistentes de memória, comportamento ou autonomia devem ser avaliadas por um profissional de saúde.

Existe Alzheimer em jovens?

Sim. Existem formas mais raras chamadas de Alzheimer de início precoce, que podem surgir antes dos 65 anos. Nesses casos, a investigação médica é especialmente importante, pois os sintomas podem ser confundidos com estresse, depressão ou outras condições.

Alzheimer tem cura?

Atualmente, não há cura conhecida para o Alzheimer. Mesmo assim, existem tratamentos, estratégias de cuidado e acompanhamento profissional que podem ajudar no controle dos sintomas e na manutenção da qualidade de vida.

Por que pessoas com Alzheimer trocam o dia pela noite?

Alterações cerebrais podem interferir no ritmo do sono, na percepção do tempo e na orientação da pessoa. Além disso, cochilos durante o dia, pouca exposição à luz natural, ansiedade e mudanças na rotina podem piorar a confusão entre dia e noite.

