

Alterações de memória

SOBRE DEMÊNCIA

Este Boletim de Ajuda descreve algumas das diferenças entre a perda de memória como parte do processo natural de envelhecimento e como sintoma de demência. Oferece algumas dicas para manter a memória activa.

Um dos sintomas principais de demência é a perda de memória. Todos nós nos esquecemos de certas coisas de vez em quando mas a perda de memória provocada por demência é muito diferente. É persistente e progressiva e não apenas ocasional. Pode afectar a capacidade para trabalhar ou executar tarefas familiares. Pode significar ter dificuldade em encontrar o caminho para casa. Eventualmente poderá significar que uma pessoa se esquece como se vestir ou tomar banho.

Um exemplo de esquecimento normal é entrar na cozinha e esquecer-se do que ia ali fazer ou esquecer-se onde colocou as chaves do carro. Porém uma pessoa com demência pode perder as chaves e depois esquecer-se para que servem.

Pontos importantes sobre esquecimentos normais

- À medida que vamos envelhecendo, a mudança de que mais nos queixamos é a alteração de memória
- Os conhecimentos que de que dispomos hoje

em dia sobre as alterações que a memória sofre quando envelhecemos são muito mais positivos do que eram antigamente. As alterações de memória devidas a um envelhecimento saudável não interferem de forma dramática com a vida do dia-a-dia

- Todas as pessoas são diferentes e os efeitos do envelhecimento na memória são também diferentes para cada pessoa
- Investigações conduzidas recentemente descrevem o efeito do envelhecimento nos mecanismos da atenção, na capacidade de se guardar novas informações, no tempo que se leva para lembrar certas coisas e no ter as palavras 'na ponta da língua'
- As investigações conduzidas sugerem também que a memória imediata e a memória a longo prazo não se alteram à medida que vamos envelhecendo

Baseado em 'Remembering Well', de Delys Sergeant e Anne Unkenstein

DESCRIÇÃO	PESSOA COM DEMÊNCIA	PESSOA DE IDADE
Eventos	Pode esquecer-se de todo o evento ou partes dele	A memória pode por vezes ser vaga
Palavras ou nomes para coisas ou objectos	Esquece-se progressivamente	Por vezes esquece-se; os nomes ou palavras estão na ponta da língua
Instruções escritas e verbais	Tem cada vez mais dificuldade em seguir	Consegue seguir
Narrativas ou enredos na TV, em filmes ou em livros	Perde progressivamente a capacidade para seguir	Consegue seguir
Conhecimentos memorizados	À medida que o tempo passa vai perdendo informações conhecidas tais como informações históricas ou políticas	Embora demore mais tempo para se lembrar, tem a informação essencialmente retida
Habilidades do dia-a-dia tais como vestir-se ou cozinhar	Perde progressivamente a capacidade para executar as tarefas	Retém a habilidade para o fazer a não ser que esteja fisicamente incapacitada

Contacte a Linha Telefónica Nacional de Assistência à Demência através do número **1800 100 500**

Serviço de Intérpretes por Telefone no número **131 450**

Desmascarando os mitos que existem acerca da memória

Mito Número Um

O esquecimento é sinal que se passa alguma coisa de errado com o seu cérebro.

Facto

Se não possuíssemos a capacidade de nos esquecer, enlouquecíamos. A capacidade que temos para nos lembrarmos daquilo que é importante e deitarmos fora o resto é uma habilidade que devemos ter em alta estima.

Mito Número Dois

Perdemos 10.000 células cerebrais diariamente e chega um dia em que se acabam.

Facto

Este é um medo exagerado. Algumas partes do cérebro perdem de facto células nervosas, mas não na parte do cérebro onde ocorre o raciocínio. Perdem-se algumas ligações nervosas mas é possível que cresçam outras no seu lugar ou que se mantenham as ligações que temos se exercitarmos a nossa mente.

Mito Número Três

Compara-se com outras pessoas para ver se a sua memória é normal.

Facto

Existe uma variedade de habilidades na população geral. Até um só indivíduo tem variações de memória ao longo da sua vida. Tal como algumas pessoas têm talento para a música e outras não, existem pessoas que são dotadas com diversos tipos de lembrança naturais.

Retirado de *Memory: Remembering and forgetting in everyday life*, pelo Dr. Barry Gordon.

Dicas para manter a sua mente activa

Até à data não existe prevenção ou cura para a demência. No entanto, aqui estão algumas dicas para manter o seu cérebro em forma e a sua memória activa:

- Evite substâncias que lhe façam mal. Abusar de drogas ou beber excessivamente danifica as células cerebrais
- Desafie-se a si próprio. Ler bastante, manter-se mentalmente activo e aprender novas habilidades fortalece as conexões do cérebro e promove novas conexões
- Tenha mais confiança em si próprio. Se as pessoas sentem que têm controlo sobre as suas próprias vidas, a química do seu cérebro melhora.
- Relaxe. A tensão pode prolongar uma perda de memória
- Durma com regularidade e adequadamente
- Faça uma alimentação equilibrada
- Preste atenção. Concentre-se naquilo que se quer lembrar
- Minimizar e resista a distrações
- Utilize um bloco de notas e tenha um calendário à mão. Isto não mantém a memória activa mas compensa por quaisquer lapsos de memória
- Faça as coisas com calma
- Organize os seus pertences. Use um local especial para coisas essenciais como as chaves do carro e os óculos
- Em conversa, repita os nomes de pessoas que conheceu recentemente

Mais informações

Alzheimer's Australia oferece apoio, informações, ensino e aconselhamento. Contacte a Linha Telefónica Nacional de Assistência à Demência através do número **1800 100 500**.

Para obter mais informações e para ter acesso a outros Boletins de Ajuda consulte o nosso website em **www.alzheimers.org.au**