



PSICOLOGIA

IDENTIFICAR O ALZHEIMER

Identifique, dos sintomas abaixo, aqueles que sente de forma consistente:

- Dificuldade de expressão verbal
- Dificuldade para terminar frases
- Dificuldade em recordar nomes
- Repete perguntas
- Repete histórias
- Distrai-se com facilidade
- Esquece-se, várias vezes, de desligar luzes, televisão, fechar torneiras, portas de armários
- Esquece-se, várias vezes, de compromissos
- Depende de outras pessoas para agendar compromissos com maior frequência (do que antes)
- Tem de tomar notas com muito mais frequência (do que antes)
- Perde ou esquece-se de onde colocou as coisas com muito mais frequência (do que antes)
- Esquece-se de onde estacionou o carro
- Perdeu o raciocínio em conversas, mais de duas vezes nos últimos dois meses
- Tem dificuldade na orientação em lugares menos conhecidos (mais do que um lugar no último ano)
- Tem dificuldade na orientação em lugares conhecidos
- Tem dificuldade em fazer coisas que antes eram fáceis (cozinhar, conduzir), em mais do que uma ocasião
- Sente que a capacidade de atenção é pior do que há 10 anos
- Salta refeições sem perceber
- Tem pequenos ou grandes acidentes rodoviários
- Está mais agressivo, obstinado ou conflituoso sem motivo
- Está menos conversador nos últimos meses/anos
- Sente longos períodos de tristeza
- Tem períodos de nervosismo ou ansiedade que afetam o sono ou outras atividades
- Tem problemas de equilíbrio ou destreza (tropeça, cai e deixa cair objetos)
- Tem perda ou diminuição de olfato ou paladar
- Apresenta movimentos estranhos dos membros
- Tem paranoia (pensar que as pessoas o querem prejudicar, que estão a tentar roubar-lhe coisas, medo excessivo ou convicções extremadas e infundadas)
- Tem alucinações (vê ou ouve coisas que não existem)
- Sente dificuldades visuoespaciais (demora mais tempo a processar sinais visuais ou tem dificuldade em conduzir ou caminhar – apesar de ter uma acuidade visual normal)
- Tem alterações no apetite (perda de apetite, perda de peso inesperada, perda de peso muito mais fácil do que antes, aumento de apetite, aumento de peso ou vontade excessiva de comer doces)
- Sente dificuldade com recompensa adiada
- Apresenta incontinência urinária
- Sente incapacidade para realizar tarefas complexas
- Sente que a vida parece não ter um propósito

Se sentir **dois ou mais** destes sintomas, deve procurar um profissional de saúde para avaliação (Sherzai & Sherzai, 2017). No entanto, mesmo que não sinta estes sintomas de forma consistente, mas apresente um risco elevado por fatores familiares ou outros (exemplo: estilo de vida pouco saudável), deverá procurar um profissional para orientação na redução de risco e implementação de alterações no seu dia-a-dia.

É importante ter um estilo de vida que potencie a saúde do cérebro.