KELLY LEMOS · @KELLYLEMOSFISIO

Ficar esquecido é da idade?

O que observar em casa e quando procurar ajuda.

01 Mudança de humor ou de personalidade

02 Repetir em poucos minutos

03 Perda de iniciativa

04 Dificuldade em tarefas de vários passos

05 Decisões ruins ou que colocam em risco

06 A palavra que não vem

07 Afastamento das pessoas

08 Se perder em lugar conhecido

CARTILHA GRATUITA

Kelly Lemos

Fisioterapeuta. Atende idosos dentro de casa há 18 anos.

ANTES DE COMEÇAR

"É só esquecimento. É a idade chegando, né?!"

Essa é uma das frases que eu escuto com frequência nas casas das famílias que começo a atender. E às vezes é verdade mesmo. O problema é quando não é só esquecimento e a família leva muito tempo para descobrir.

Antes de começarmos, é importante saber que existem mais de 100 tipos de demência. A mais conhecida é a doença de Alzheimer, que responde por cerca de 60% dos casos, mas existem muitas outras. E cada uma pode começar de um jeito diferente. Algumas demências começam com problemas de memória. Outras, com mudanças no comportamento, na personalidade ou na fala.

Por isso, demência não é sinônimo de esquecimento, como muita gente ainda pensa.

Esta cartilha não vai ensinar você a identificar o tipo de demência nem a fechar um diagnóstico. Isso é trabalho do médico. Ninguém deve tentar fazer esse diagnóstico pela internet.

O objetivo dessa cartilha é te ajudar, de forma simples, a fazer o que eu faço há 18 anos entrando na casa das famílias: perceber o que merece atenção e entender quando é hora de procurar ajuda. E também o contrário: entender que nem todo esquecimento é demência e que algumas causas desses esquecimentos têm tratamento.

> COMO USAR ESTA CARTILHA
>
> Leia até o fim, marque o que parece acontecer na sua casa e leve suas anotações da página do fim para a próxima consulta com o médico, clínico ou geriatra.

O QUE É ESPERADO

Primeiro, o que é da idade

Envelhecer muda o jeito como a memória funciona, e isso é esperado. Existem falhas que fazem parte do processo e não indicam doença nenhuma.

É da idade:

- Esquecer um nome e lembrar dele um tempo depois.
- Perder a chave e conseguir refazer o caminho até achar.
- Demorar mais para aprender uma coisa nova.
- Travar em uma palavra no meio da frase e seguir a conversa normalmente.
- Precisar de mais tempo para organizar a resposta antes de falar.

O que separa uma coisa da outra é simples: isso incomoda, mas não atrapalha a vida. Quando o esquecimento começa a atrapalhar a rotina, ele deixa de ser só uma característica da idade.

O problema não é esquecer, é não se lembrar que esqueceu.

01

SINAL UM

Mudança de humor ou de personalidade

Uma pessoa calma que passa a se irritar com facilidade. Uma pessoa sociável que fica retraída ou implicante. Alguém tranquilo que começa a ficar ansioso sem motivo aparente.

NA PRÁTICA

Esse é um dos sinais que mais passa despercebido, porque a família costuma entender como teimosia ou mau humor da idade. Em vários tipos de demência, a mudança de comportamento aparece antes de a memória falhar.

02

SINAL DOIS

Repetir em poucos minutos

Fazer a mesma pergunta ou contar a mesma história várias vezes seguidas, sem lembrar que já perguntou.

NA PRÁTICA

Repetir uma história antiga é comum e não significa nada. O que chama atenção é quando ele repete a pergunta que você acabou de responder, cinco minutos atrás, sem nenhuma lembrança de ter perguntado.

03

SINAL TRÊS

Perda de iniciativa para o que ele sempre amou

Parou de cozinhar. Parou de ir à missa. Parou de assistir ao jogo. Parou de cuidar das plantas. E não colocou nada no lugar. E não é falta de tempo, é falta de vontade de começar.

NA PRÁTICA

Todo mundo tem uma fase de desânimo, e isso é normal. O que merece atenção é o abandono progressivo de várias coisas ao mesmo tempo, sem que ele saiba explicar o motivo.

04

SINAL QUATRO

Dificuldade em tarefas de vários passos

Pagar uma conta, cozinhar seguindo uma receita, organizar a caixa de remédios.

> **NA PRÁTICA**
>
> Observe as tarefas que ele fazia de olho fechado. Não é sobre errar uma vez. É começar a evitar, adiar ou pedir ajuda para o que sempre foi automático.

05

SINAL CINCO

Decisões ruins ou que colocam em risco

Cair em golpe bobo, emprestar dinheiro para desconhecido, dar o cartão e a senha para quem ligou dizendo ser do banco, se agasalhar demais em dia de calor.

NA PRÁTICA

Esse sinal quase sempre é tratado como distração. O que está em jogo aqui é dinheiro e segurança, por isso ele não pode esperar.

06

SINAL SEIS

A palavra que não vem

Trocar o nome das coisas por "aquele negócio", "aquela coisa ali", ou parar no meio da frase sem conseguir terminar o raciocínio.

NA PRÁTICA

Falhar em uma palavra de vez em quando acontece com todo mundo. O que preocupa é quando isso vira rotina, as conversas ficam mais curtas e ele começa a evitar falar na frente dos outros.

07

SINAL SETE

Afastamento das pessoas

Deixar de ir aonde sempre foi. Ficar quieto na mesa cheia. Recusar convites que antes aceitava.

NA PRÁTICA

Na maioria das vezes o motivo não é falta de vontade. É a dificuldade de acompanhar a conversa e o medo de passar vergonha na frente dos outros. Ele se protege se afastando e a família entende como mau humor.

08

SINAL OITO

Se perder em lugar conhecido

Confundir o caminho de casa, errar o ponto de ônibus de sempre, não saber em que dia ou em que mês está.

NA PRÁTICA

Perder a noção da data é comum em quem tem uma rotina pouco marcada, principalmente depois da aposentadoria. Agora, errar um caminho que ele faz há trinta anos é bem diferente e merece atenção imediata.

OS TRÊS CRITÉRIOS

O que importa não é o sinal sozinho

Nenhum item dessa lista, sozinho, significa demência. O que importa são três coisas:

A mudança

Ele ficou diferente do que sempre foi.

A progressão

Está pior do que há seis meses, e há seis meses já estava pior do que há um ano.

O impacto

Já atrapalha a rotina, a segurança ou as contas da casa.

Quando essas três coisas aparecem juntas,
é hora de investigar.

QUEM CONVIVE

Por que a família demora a perceber

Quem mora junto costuma demorar a perceber e não é por descuido.

A mudança acontece devagar e a família vai se adaptando junto com ela. Você passou a lembrar o remédio por ele. Passou a acompanhar no banco. Passou a repetir a mesma resposta cinco vezes por dia. E se ninguém chama a atenção, isso passa a ser o normal da casa.

Por isso, normalmente quem dá o alerta é quem vê de vez em quando. O filho que mora em outra cidade, a irmã que veio no Natal ou a vizinha que encontrou na rua. Quando alguém de fora estranha, vale a pena escutar.

E existem outros motivos que justificam essa demora:

- Quase todo mundo acha que é da idade.
- A memória parece boa no começo.
- Falar sobre esse assunto dá muito medo.

> É importante pontuar que a família não precisa saber o que ele tem, mas é fundamental perceber que alguma coisa mudou. O nome quem dá é o médico.

CAUSAS QUE CONFUNDEM

Nem todo esquecimento é demência

Esta é a parte que mais alivia as famílias e também é a menos conhecida. Várias condições provocam um quadro parecido com começo de demência e boa parte delas tem tratamento.

Depressão. No idoso, ela raramente aparece como tristeza. Aparece como desânimo, perda de interesse, lentidão, isolamento e esquecimento. Exatamente o mesmo desenho. A família olha e diz que ele está ficando esquecido, quando na verdade ele está deprimido. Diferente da demência, quando a depressão é tratada a pessoa tende a voltar a ser quem era.

Desidratação. Muitos idosos sentem menos sede e ainda evitam beber água para não ir ao banheiro à noite. Pouca gente sabe que isso afeta diretamente o cérebro e pode causar confusão mental.

Infecção urinária. Uma das causas mais comuns de delirium, a confusão mental súbita do idoso, muitas vezes sem febre e sem ardência.

Efeito de medicação. Remédios para dormir, para ansiedade, para pressão e até para alergia podem causar lentidão e esquecimento, principalmente quando são vários ao mesmo tempo.

Alteração da tireoide e falta de vitamina B12. São dois exames simples, que costumam entrar na investigação logo no início.

Perda de audição não tratada. Quem não escuta direito responde errado, perde o fio da conversa e acaba parecendo confuso.

Sono ruim. Noites mal dormidas por muito tempo derrubam a memória e a atenção em qualquer idade.

Não é a família que vai separar uma coisa da outra, e nem precisa ser. Todas essas situações merecem avaliação.

E descobrir que era depressão, remédio ou desidratação é o melhor final possível para essa história.

O PRÓXIMO PASSO

Quando procurar ajuda

Marque uma avaliação quando:

- A mudança for progressiva e não um episódio isolado.
- Outras pessoas também tiverem notado.
- Já estiver atrapalhando a rotina, o dinheiro ou a segurança dele.
- Ele mesmo estiver preocupado com isso.

Por onde começar: clínico geral ou geriatra. É o médico quem investiga, pede os exames e encaminha para outro profissional se for necessário.

Atenção: isso não é demência, é urgência

Confusão que aparece de uma hora para outra não é demência. A demência se instala devagar.

Procure atendimento no mesmo dia se aparecer:

- Confusão ou agitação que começou em horas ou em poucos dias.
- Sonolência excessiva ou dificuldade para acordar.
- Febre, piora geral do estado dele, urina com cheiro forte ou dor ao urinar.
- Fraqueza de um lado do corpo, boca torta ou fala embolada.
- Queda com pancada na cabeça.

Se piorou em dias, procure hoje.
Se piorou ao longo de meses, marque a avaliação.

ANOTAÇÕES DA FAMÍLIA

Leve isto para a consulta

O médico tem pouco tempo e depende do que a família conta. Chegar com essas informações anotadas muda a qualidade da consulta.

O que mudou

Desde quando você notou

Quem mais percebeu

O que ele já não faz mais sozinho

Remédios em uso, todos, inclusive os comprados sem receita

Quanto de líquido ele bebe por dia, mais ou menos

Como está o sono dele

Teve alguma queda nos últimos 12 meses? Quantas

RESUMO

Tudo em uma página

É DA IDADE

Esquecer um nome e lembrar depois. Demorar mais para aprender. Precisar de mais tempo para responder.

O problema não é esquecer, é não se lembrar que esqueceu.

MERECE AVALIAÇÃO

01 Mudança de humor ou de personalidade

02 Repetir a mesma pergunta em poucos minutos

03 Perda de iniciativa para o que ele sempre amou

04 Dificuldade em tarefas de vários passos

05 Decisões ruins ou que colocam em risco

06 A palavra que não vem

07 Afastamento das pessoas

08 Se perder em lugar conhecido

ANTES DE CONCLUIR QUALQUER COISA, LEMBRE

Depressão, desidratação, infecção, remédio, tireoide, B12, audição e sono ruim causam quadro parecido. Vários deles têm tratamento.

A REGRA DE OURO

Se piorou em dias, procure hoje. Se piorou em meses, marque a avaliação.

ACIMA DE TUDO

A família não precisa saber o que ele tem. Precisa perceber que alguma coisa mudou.

Kelly Lemos

Sou fisioterapeuta pós-graduada em Gerontologia e Acupuntura e atendo idosos dentro de casa há 18 anos. É na mesa da cozinha, na conversa com o filho preocupado e na convivência do dia a dia que eu vejo, muito antes de qualquer exame, aquilo que está escrito aqui.

Escrevi esta cartilha porque quase toda família percebe que alguma coisa mudou, mas não sabe se aquilo é da idade, se é exagero da própria cabeça e muito menos a quem perguntar. E, enquanto isso, o tempo passa.

Investigar cedo não é receber uma sentença. É ganhar tempo.

> **AVISO IMPORTANTE**
>
> Este material é educativo e não substitui a avaliação médica ou de outros profissionais de saúde. Ele não serve para diagnosticar ninguém. Se alguma coisa aqui parecer com o que acontece na sua casa, o próximo passo é uma consulta, e não uma conclusão.

@kellylemosfisio

Todo dia eu falo por lá sobre autonomia, segurança e qualidade de vida na terceira idade. Se esta cartilha te ajudou, me segue por lá.

Cartilha gratuita. Pode compartilhar com quem precisa ler.