



O que é demência?

A demência causa uma **diminuição lenta, progressiva e irreversível da função mental, que afeta a memória, o pensamento, o juízo e a capacidade para aprender.**

Esta alteração ocorre principalmente em pessoas com mais de 65 anos. No entanto, **é uma condição que não faz parte do envelhecimento normal.**

A demência pode ser de variados tipos relacionados à sua causa: demência vascular, demência por corpos de Lewy, demência frontotemporal, doença de Alzheimer, dentre outras (Huang, 2025).

Saiba mais em:



A importância do diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce **possibilita o acesso aos tratamentos ainda nos estágios iniciais da doença**, que atualmente consistem em desacelerar o avanço do quadro. Como a demência leva progressivamente à diminuição das funções cognitivas, tendendo à incapacitação nos estágios graves, **quanto antes se iniciar o tratamento, melhor qualidade de vida o sujeito terá até o fim de sua vida e isso reflete também em melhor qualidade de vida para seus eventuais cuidadores.**

! O cuidador também precisa de cuidado

Cuidar de alguém com demência pode causar sobrecarga física e emocional. O cuidador também precisa de descanso, apoio e acolhimento.

O que fazer?

A perda de memória nos adultos mais velhos não é necessariamente um sintoma de processo demencial. No entanto, esse é um dos sintomas notados precocemente em quadros demenciais (Huang, 2025). Por isso, possibilitar o diagnóstico precoce **perpassa estar atento às pessoas idosas com as quais você convive e saber as diferenças entre sintomas indicativos de demência e as características normais do envelhecimento.** Assim, caso identifique no sujeito sintomas da demência, você pode acompanhá-lo ou orientar sua rede de apoio a buscar um diagnóstico para confirmar ou descartar a suspeita.

Onde buscar ajuda?

Eis alguns equipamentos públicos e entidades para buscar atendimento ou orientação: **Unidade Básica de Saúde (UBS); Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) e Centro de Referência Especializada da Assistência Social (CREAS); Unidade de Referência à Saúde do Idoso (URSI); Programa Acompanhante de Idosos (PAI); Ambulatório Médico de Especialidades (AME) Idoso; Centro dia para o idoso (CDI); Associação Brasileira de Estudos sobre o Alzheimer (ABRAZ).**

Envelhecimento ou demência?

Perdas de habilidades que a pessoa já possuía e utilizava no dia a dia merecem atenção. Caso a pessoa idosa passe a apresentar dificuldades para realizar tarefas habituais ou para se organizar na rotina, é importante buscar uma avaliação com um profissional de saúde.

1. Perda de memória

Procurar profissional de saúde: Esquecer informações recentes, repetir perguntas ou depender de lembretes constantemente.

Envelhecimento normal: Esquecer algo às vezes e se lembrar depois.

Essa cartilha foi produzida por estudantes de Psicologia da PUC-SP como ação de extensão.

REFERÊNCIAS

ALZHEIMER'S ASSOCIATION. 10 sinais e sintomas precoces de Alzheimer e demência. Chicago: Alzheimer's Association, c2025.

HUANG J. (2025, fevereiro). Demência (Distúrbio neurocognitivo maior). Manual MSD – Versão Saúde para a Família.

MORENO, Inés; REYES, José Antonio. 8 pontos para distinguir o envelhecimento normal de Alzheimer. BBC News Brasil, 26 set. 2021.

2. Dificuldade para planejar

Procurar profissional de saúde: Problemas para organizar contas, seguir receitas ou realizar tarefas simples.

Envelhecimento normal: Erros ocasionais nas finanças.

3. Dificuldade em tarefas do dia a dia

Procurar profissional de saúde: Problemas para cozinhar, dirigir ou organizar compras.

Envelhecimento normal: Precisar de ajuda ocasional com aparelhos.

4. Confusão com tempo e lugar

Procurar profissional de saúde: Esquecer datas, horários ou onde está.

Envelhecimento normal: Confundir o dia da semana, às vezes.

5. Problemas de visão e espaço

Procurar profissional de saúde: Dificuldade para ler, perceber distâncias ou manter equilíbrio.

Envelhecimento normal: Alterações visuais comuns da idade.

6. Dificuldade na fala

Procurar profissional de saúde: Trocar palavras, repetir assuntos ou interromper conversas.

Envelhecimento normal: Esquecer palavras ocasionalmente.

7. Perder objetos

Procurar profissional de saúde: Guardar objetos em locais incomuns e não conseguir encontrá-los.

Envelhecimento normal: Perder objetos de vez em quando.

8. Alterações no julgamento

Procurar profissional de saúde: Dificuldade para tomar decisões ou cuidar da higiene.

Envelhecimento normal: Cometer erros ocasionais.

9. Isolamento social

Procurar profissional de saúde: Afastar-se de atividades e convivência social.

Envelhecimento normal: Desânimo ocasional.

10. Mudanças de humor

Procurar profissional de saúde: Irritabilidade, medo, ansiedade ou desconfiança.

Envelhecimento normal: irritar-se com mudanças na rotina.

Fatores de diferenciação: (temporários e reversíveis)

Menopausa: alterações hormonais podem causar falta de foco e esquecimentos leves.

Depressão: dificuldade de concentração e pensamento mais lento.

Ansiedade: preocupação excessiva pode afetar a atenção.

Estresse e sobrecarga: cansaço mental pode prejudicar a memória.

Pós-COVID: algumas pessoas podem ter dificuldade de concentração após a COVID-19.

