

Revisão de Temas

PD - (UM18-3639) - PREVENÇÃO DA DEMÊNCIA: QUAL O PAPEL DO MÉDICO DE FAMÍLIA?

Bárbara Chaves¹; Carine Silva²; Jaquelina Santos¹

1 - UCSP Águeda V; 2 - USF Águeda + Saúde

Introdução e Objetivos

Acompanhando o envelhecimento da população mundial, a demência tem-se tornado também cada vez mais frequente, afetando em 2015 cerca de 47 milhões de pessoas e estimando-se que este número deverá triplicar até 2050. Em Portugal, a prevalência da demência em pessoas com mais de 60 anos é de 5,91%, o que corresponde a 160 mil pessoas.

A demência afeta não só os indivíduos que apresentam a patologia, que vão perdendo as suas capacidades, mas todos os que lhe são próximos, que se vêm obrigados a ver e aprender a lidar com esta condição e a responder às novas necessidades do doente, nomeadamente no que diz respeito a um cada vez maior grau de dependência e às mudanças de comportamento. Afeta ainda a sociedade em geral, com grande necessidade de cuidados de saúde e sociais e os consequentes custos inerentes.

Apesar de muitos dos fatores de risco de demência não serem modificáveis, têm sido descritos e analisados vários fatores modificáveis que poderão reduzir ou aumentar o risco do indivíduo desenvolver demência. O Médico de Família, com o seu papel na promoção da saúde e prevenção da doença, deve conhecer e estar atento a estes fatores.

Este trabalho pretende sumarizar e apresentar as recomendações mais atuais de medidas de prevenção da demência, aplicáveis ao nível dos Cuidados de Saúde Primários.

Metodologia

Pesquisa bibliográfica na PubMed em Dezembro de 2017. Palavras-chave: "Dementia/ prevention and control".

Resultados

Existe evidência de que uma importante fração dos casos de demência poderá ser adiável ou mesmo prevenível. Encontram-se descritos vários fatores de risco de demência potencialmente modificáveis, nomeadamente a nível de doença cardiovascular, doença cerebrovascular, fatores metabólicos, fatores psiquiátricos, alimentação, estilo de vida e educação.

Cerca de 35% dos casos de demência parecem ser atribuíveis a uma combinação de nove fatores de risco: educação até um máximo de 11-12 anos de idade, hipertensão na meia-idade, obesidade na meia-idade, perda auditiva, depressão em idades tardias, diabetes, inatividade física, tabagismo e isolamento social.

Assim, as recomendações atuais apontam a importância de uma adequada gestão destes fatores, nomeadamente através da educação para a saúde, prevenção e tratamento ativo destas condições.

Discussão

É importante conhecer e atuar a nível dos fatores de risco de demência modificáveis. O Médico de Família, com a relação médico-doente privilegiada que possui, deve intervir nomeadamente através da promoção de estilos de vida saudáveis, deteção precoce e orientação respetiva dos vários fatores de risco e, quando adequado, tratamento dos mesmos. Os doentes com algumas das patologias listadas como fatores de risco, nomeadamente a diabetes e a hipertensão arterial, apresentam na sua maioria vigilância estruturada com o seu Médico de Família.

Atuar hoje na prevenção da demência irá futuramente melhorar o futuro da sociedade, não só pela redução do número de pessoas que terão esta patologia, mas também por aquelas em que, atrasando a demência, se prolongará o tempo de qualidade de vida.