

# Alterações de memória

PORTUGUESE | ENGLISH

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 da 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, publicado por Allen and Unwin, 1998

DESCRIÇÃO	PESSOA COM DEMÊNCIA	PESSOA DE IDADE
Eventos	Pode esquecer-se de todo o evento ou partes dele	A memória pode <b>por vezes</b> 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

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

## 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, publicado de NY: Master 1995

## Dicas para manter a sua mente activa

Até a 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 resistir 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. Crie um local especial para itens essenciais como as chaves do carro e os óculos
- Em conversa, repita os nomes de pessoas que conheceu recentemente

## PARA MAIS INFORMAÇÕES

A Dementia Australia oferece ajuda, informações, educação e aconselhamento. Entre em contato com a National Dementia Helpline no número **1800 100 500** ou visite nosso site [dementia.org.au](http://dementia.org.au)



Interpreter

Para assistência com o idioma por favor ligue o Translating and Interpreting Service no número **131 450**

# Memory changes

This Help Sheet describes some of the differences between memory loss as a part of normal ageing and as a symptom of dementia. It provides some tips for keeping your memory sharp.

One of the main symptoms of dementia is memory loss. We all forget things from time to time, but the loss of memory with dementia, particularly Alzheimer’s disease, is very different. It is persistent and progressive, not just occasional. It may affect the ability to continue to work, or carry out familiar tasks. It may mean having difficulty finding the way home. Eventually it may mean forgetting how to dress or how to bathe.

An example of normal forgetfulness is walking into the kitchen and forgetting what you went in there for, or misplacing the car keys. A person with dementia however, may lose the car keys and then forget what they are used for.

## Key points about normal forgetfulness

- As we get older, the most common change that we complain about is memory change
  - Knowledge about how memory changes as we get older is a lot more positive than in the past. Memory change with healthy ageing certainly doesn’t interfere with everyday life in a dramatic way
  - Everyone is different, and the effect of getting older on memory is different for each person
  - Recent research describes the effect of getting older on attention processes, on the ability to get new information into storage, on the time it takes to recall things and “on the tip of the tongue” experiences
  - Research also suggests that immediate memory and lifetime memory do not change as we get older
- Based on **Remembering Well**, by Delys Sergeant and Anne Unkenstein. (Allen and Unwin, 1998)

DESCRIPTION	PERSON WITH DEMENTIA	OLDER PERSON
Events	May forget part or all of an event	Memory may <b>sometimes</b> be vague
Words or names for things or objects	Progressively forgets	Sometimes may forget; words or names are on the tip of the tongue
Written and verbal directions	Increasingly unable to follow	Able to follow
Stories on TV, in movies or books	Progressively loses ability to follow	Able to follow
Stored knowledge	Over time loses known information such as historical or political information	Although recall may be slower, information is essentially retained
Everyday skills such as dressing and cooking	Progressively loses capacity to perform tasks	Retains ability, unless physically impaired

National Dementia Helpline **1800 100 500**

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)

## Debunking memory myths

### Myth One

Forgetfulness is a sign that something is wrong with your brain.

#### Fact

If we didn't possess the capacity to forget we'd all go crazy. The ability to remember what is important and discard the rest is a skill to be treasured.

### Myth Two

You lose 10,000 brain cells a day, and one day you just run out.

#### Fact

This is an exaggerated fear. Some parts of the brain do lose nerve cells, but not where the process of thinking takes place. You lose some nerve connections, but it's possible to grow new ones, or maintain the connections you have, by exercising your mind.

### Myth Three

Compare yourself to others to tell if your memory is normal.

#### Fact

A huge range of ability exists across the general population. Even a single individual experiences variations in memory over the course of a lifetime. Just as certain people have a talent for music and others do not, some of us are naturally gifted at various types of remembering.

From *Memory: Remembering and forgetting in everyday life*, by Dr Barry Gordon. (NY: Master, 1995)

## Tips for keeping your memory sharp

As yet, there is no prevention or cure for dementia. However, here are a few tips for keeping your brain fit and memory sharp:

- Avoid harmful substances. Excessive drinking and drug abuse damages brain cells
- Challenge yourself. Reading widely, keeping mentally active and learning new skills strengthens brain connections and promotes new ones
- Trust yourself more. If people feel they have control over their lives, their brain chemistry actually improves
- Relax. Tension may prolong a memory loss
- Make sure you get regular and adequate sleep
- Eat a well balanced diet
- Pay attention. Concentrate on what you want to remember
- Minimise and resist distractions
- Use a notepad and carry a calendar. This may not keep your memory sharp, but does compensate for any memory lapses
- Take your time
- Organise belongings. Create a particular place for essential items, such as car keys and glasses
- Repeat names of new acquaintances in conversation

## FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [dementia.org.au](http://dementia.org.au)



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**