

## Falemos de Demência

Otávio de Tolêdo Nóbrega

A maior parte dos leitores desta carta consistirá de membros da Universidade de Brasília, uma comunidade acadêmica que a rigor preza pela intelectualidade e pelas realizações da mente humana. Considere por um instante que suas faculdades mentais e potencialidades intelectuais um dia se percam e que, apesar de uma vida dedicada às refinadas artes, altas tecnologias e complexas reflexões, você poderá depender de ajuda para completar tarefas diárias que antes eram fáceis, tendo incapacidade para se comunicar e para reconhecer pessoas e locais antes familiares.

No Brasil, mais de 1 milhão de pessoas já vive essa realidade, com alguma forma de demência. Em todo o mundo, são 50 milhões de pessoas, com expectativa de que sejam 150 milhões de afetados até 2050 ao custo anual de 2 trilhões de dólares para famílias, governos e sociedades. Não há doença crônica cuja prevalência no país tenha avançado de forma tão galopante no passado recente, representando hoje a décima principal causa de mortes. E mesmo assim, pouco se fala a respeito.

A depender da região do país e do nível sócioeconômico considerado, a doença de Alzheimer e a demência vascular se alternam como as formas mais comuns, e com frequência se sobrepõem. O Alzheimer se manifesta com problemas irreversíveis em memória, raciocínio e comportamento, e apesar de os sintomas poderem ser mínimos ao início, pioram progressivamente conforme a doença causa mais danos ao cérebro. Pessoas portadoras de Alzheimer vivem em média oito anos após o início dos sintomas. Não há tratamentos que impeçam (no máximo, atrasam) o progresso do Alzheimer, e os medicamentos disponíveis tratam os sintomas de demência, sem qualquer efeito sobre as causas. Aliás, pouco se sabe de concreto sobre o genuinamente deflagra a doença de Alzheimer. E mesmo assim, pouco se fala a respeito.

E como acompanhamos em tempo real o desenvolvimento das vacinas contra a covid-19, cabe considerar que as comunidades científica e clínica também aguardavam com grande expectativa os resultados sobre o aducanumabe, uma anticorpo monoclonal que se mostrava promissor para promover uma “faxina” cerebral e alterar significativamente o curso natural da doença. Os resultados da fase 3 dos testes clínicos se revelaram decepcionantes pelo fato de os pacientes tratados terem continuado com prejuízos nas capacidades de recordar e raciocinar. A última aprovação de um tratamento contra o Alzheimer aconteceu apenas em 2003, quando um fármaco chamado memantina chegou ao mercado, configurando uma taxa de fracasso de medicamentos testados superior a 99%, sendo a maior taxa de rejeição entre todas as especialidades médicas. E mesmo assim, pouco se fala a respeito.

De curso insidioso, escolhas de estilo de vida, atividade física e dieta são até o momento as únicas armas disponíveis para promover e estender a saúde do cérebro e prevenir o Alzheimer. As mesmas recomendações para se evitar doenças cardíacas e diabetes possivelmente também são aquelas que mais protegem seu cérebro, e quando conciliadas a estímulos saudáveis por leitura prazerosa, estudo produtivo, lazer e sono regenerativo reduzem significativa do risco de Alzheimer. Em um país que se furta em prestar cuidados públicos dignos e necessários à sua população idosa, é imperativo educar e conclamar o cidadão a reduzir o risco individual de desenvolvimento de demência, para uma longevidade com saúde e redução da sobrecarga sobre familiares. Dado o desconhecimento generalizado sobre a doença e o estigma que a acompanha, precisamos falar mais de demência.