

# MANUAL DO CUIDADOR DO DOENTE COM DEMÊNCIA

A **demência** é um termo genérico utilizado para designar um conjunto de doenças nas quais existe deterioração das capacidades mentais (como a memória), alterações do comportamento e perda de autonomia.

## COMO LIDAR COM UMA PESSOA COM DEMÊNCIA?

### Agitação e agressividade física e verbal

- Manter a calma e o tom de voz, evitar o confronto direto
- Desviar a atenção arranjando uma ocupação (como dobrar roupa ou limpar a loiça)
- Manter uma rotina diária, evitando mudanças súbitas ou inesperadas que possam aumentar a confusão
- Tentar descobrir e corrigir o que possa ter causado o comportamento agressivo (por ex. frio, calor, dor, febre, obstipação, som incomodativo)



### Comportamentos de resistência

- Em caso de recusa alimentar, tentar pequenas porções ou incluir alimentos que o doente goste
- No caso da medicação, conversar com o médico se é possível simplificar a medicação ou tomá-la com comida/bebida que o doente goste
- Estabelecer prioridades e rever rotinas (não insistir em cuidados dispensáveis; rever a necessidade de banho completo diário, fazer a barba...)
- Explicar ao doente o que vai ser feito (vestir, tomar banho, lavar os dentes...)



### Delírios e alucinações

- Transmitir segurança, sem descredibilizar ou contrariar a crença do doente
- Distrair a pessoa e desviar o assunto
- Melhorar a audição e a visão, pois podem melhorar as alterações de comportamento
- Ter espaços bem iluminados e eliminar estímulos que deixem o doente angustiado ou agitado (por ex. certas estátuas, espelhos ou programas de rádio ou TV podem deixar o doente agitado)



# MANUAL DO CUIDADOR DO DOENTE COM DEMÊNCIA

## COMO LIDAR COM UMA PESSOA COM DEMÊNCIA?

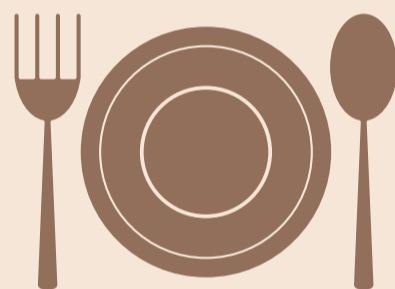
### Riscos



- Reduzir quedas: retirar tapetes, afastar fios elétricos, usar pantufas (em vez de chinelos), colocar luzes de presença, colocar corrimão/suporte nas escadas e chuveiro e preferir chuveiro em vez de banho
- Restringir o acesso a medicamentos e produtos tóxicos
- Se houver risco de se perder, usar pulseira de identificação, com contacto de emergência, e informar esse risco às pessoas das zonas próximas e locais que costuma frequentar

### Apetite

- Os doentes podem apresentar aumento do apetite, especialmente para alimentos doces
- Não ter comida acessível ou deixar visível apenas comida menos calórica
- Substituir alimentos menos saudáveis por aqueles menos calóricos (iogurtes magros, sopas, fruta...)



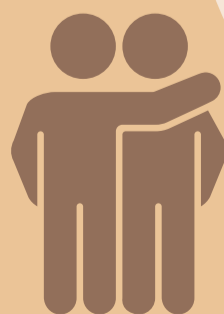
### Sono



- Ter horas de sono regulares (tentar ir para cama e levantar sempre à mesma hora)
- Evitar sestas prolongadas durante o dia
- Manter o quarto bem iluminado durante o dia
- Evitar bebidas com cafeína
- Promover a atividade física

### Autonomia

- O doente deve ser estimulado a realizar todas as tarefas que consiga fazer sozinho, de forma segura, devendo evitar-se estar a corrigi-lo sistematicamente e dando-lhe o tempo que necessita
- Dependendo da fase da doença, o doente poderá não ser capaz de viver sozinho e necessitar de um acompanhamento parcial ou permanente



# MANUAL DO CUIDADOR DO DOENTE COM DEMÊNCIA

## COMO CUIDAR DO CUIDADOR?

- Cuidar de uma pessoa com demência é física e psicologicamente muito exigente. É fundamental que o cuidador tenha ajuda de outras pessoas
- Procure ajuda para as tarefas do quotidiano como as refeições e o banho
- Procure instituições que tenham programas como “centros de dia” onde os doentes possam ter estimulação cognitiva e física durante o dia, permitindo ao cuidador ter descanso durante algumas horas



## CONTACTOS E APOIOS

- Quando o cuidador está a ter dificuldades em lidar com as alterações comportamentais, incluindo a agressividade, agitação e insónia, apenas com as medidas antes sugeridas, deve recorrer ao seu Médico de Família
- O Neurologista e o Psiquiatra assistente poderão também ajudar na gestão desses sintomas
- Os medicamentos específicos para melhorar as alterações cognitivas (por exemplo a memória e o raciocínio) devem ser prescritas por um Neurologista ou Psiquiatra
- Existem ainda associações de apoio aos cuidadores de doentes com demência, nomeadamente a Alzheimer Portugal, que disponibiliza linhas de apoio aos cuidadores:
  - Linha de Apoio na Demência: 213610465 ou 963604626
  - Consulta de Psicologia à distância para cuidadores: 963604626
- Programa **Estou Aqui Adultos!** da PSP
  - As pulseiras ESTOU AQUI são dirigidas a pessoas que, em função da idade ou de patologia, possam ficar desorientadas ou inconscientes, ainda que momentaneamente, na via pública.

<https://estouaquiadultos.mai.gov.pt/Pages/Home.htm>

