



CARTILHA PARA *cuidadores de idosos*

INFORMAÇÕES, DICAS E ORIENTAÇÕES PARA O
CUIDADO DE IDOSOS COM DEMÊNCIA

AVICENAN JENNINGS GANDHIMOHAN
LEONARDO PEREIRA SOARES SANTOS PESSOA
Discentes - Departamento de Psicologia (UFRN)

KATIE MORAES DE ALMONDES
Orientadora - Departamento de Psicologia (UFRN)





Serviço de Neuropsicologia
do Envelhecimento (SENE)

HUOL
Hospital Universitário
Onofre Lopes

UFRN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE



2023

Apresentação



O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NATURALMENTE JÁ SUSCITA REFLEXÕES IMPORTANTES SOBRE CUIDADO. MESMO NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL HÁ, MUITAS VEZES, A NECESSIDADE DE CUIDADOS ESPECIAIS COM OS IDOSOS, TENDO EM VISTA AS LIMITAÇÕES FÍSICAS E COGNITIVAS PRÓPRIAS DESSA FASE DO DESENVOLVIMENTO.

ALÉM DISSO, AS DEMÊNCIAS TORNAM-SE CADA VEZ MAIS PREVALENTES NO MUNDO, FAZENDO AINDA MAIS DELICADO O PENSAR O CUIDADO DA PESSOA IDOSA. O IDOSO EM PROCESSO DEMENCIAL PODE SER IMPACTADO CONSIDERAVELMENTE EM SUA FUNCIONALIDADE DIÁRIA, DEMANDANDO AINDA MAIS, DESSA MANEIRA, OS CUIDADOS E O SUPORTE DE SEUS CUIDADORES.

OCUPAR A FUNÇÃO DE CUIDADOR(A) DE IDOSOS COM DEMÊNCIA EXIGE RESPONSABILIDADE, DEDICAÇÃO E PACIÊNCIA, O QUE TORNA O PROCESSO MUITAS VEZES CANSATIVO E POTENCIALMENTE ESTRESSOR. CONHECENDO ESSA REALIDADE, O SERVIÇO DE NEUROPSICOLOGIA DO ENVELHECIMENTO PENSOU ESSA CARTILHA, A FIM DE OFERTAR SUGESTÕES DE CUIDADO, DICAS E ORIENTAÇÕES A CUIDADORES DE IDOSOS EM PROCESSO DEMENCIAL.

SE VOCÊ EXERCE PAPEL DE *cuidado à idosos com demência*, SEJA COMO FAMILIAR OU FUNCIONÁRIO CONTRATADO, *essa cartilha é para você!*



O que é demência?

A demência é uma síndrome, pois é compreendida como um conjunto de sintomas que um indivíduo pode apresentar, sendo comum em várias doenças diferentes.



Essas doenças causam danos em estruturas cerebrais, alterando, em consequência, o comportamento e a cognição dos idosos, assim como a sua funcionalidade.

A síndrome demencial, desse modo, pode ser diagnosticada quando há sintomas cognitivos ou comportamentais (neuropsiquiátricos) que:



1) Interferem com a habilidade no trabalho ou em atividades usuais;

2) Representam declínio em relação a níveis prévios de funcionamento e desempenho;

3) Não são explicáveis por delirium (estado confusional agudo) ou doença psiquiátrica maior;

Os comprometimentos cognitivos ou comportamentais afetam no mínimo dois dos domínios como memória, linguagem, atenção, orientação, etc.

Algumas demências podem estar associadas a:

- Doença de Alzheimer (causa mais comum);
- Doença de Parkinson;
- Doença de Pick;
- Doença de Huntington;
- Demência por Corpos de Lewy;
- Acidentes vasculares cerebrais (AVC's).

Alguns sinais comuns em processos demenciais



PROBLEMAS DE MEMÓRIA RECORRENTES

Ex: Não se lembra de episódios vividos/esquece coisas com frequência.

DESORIENTAÇÃO NO TEMPO E NO ESPAÇO

Ex: Se sente confuso ou perdido em relação ao lugar, dia ou horário.

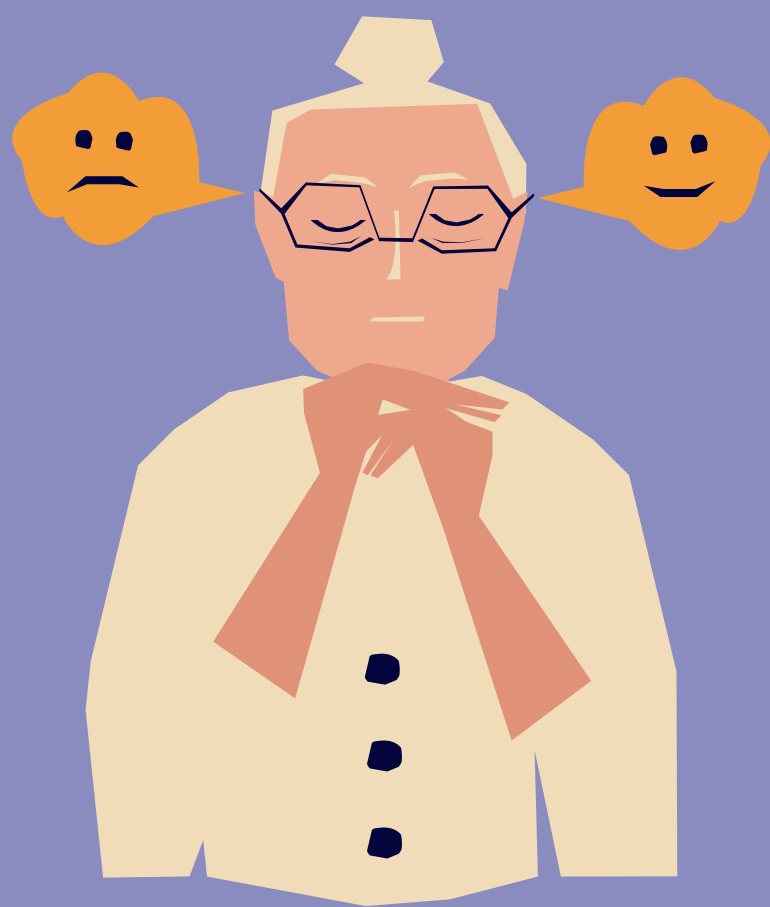


PROBLEMAS COM O VOCABULÁRIO

Ex: Esquece palavras comuns ou utiliza palavras incorretas.



Alguns sinais comuns em processos demenciais



ALTERAÇÕES DE HUMOR
E/OU PERSONALIDADE

Ex: Alterações repentinas de humor e/ou alterações visíveis na personalidade.

DIFICULDADES DE EXECUTAR
TAREFAS DA VIDA DIÁRIA

Ex: Apresenta dificuldades em realizar atividades diárias, como administrar a conta bancária e cozinhar, por exemplo.



INCAPACIDADE DE JULGAR
SITUAÇÕES

Ex: Faz coisas que não fazem sentido para com a realidade.



Atenção!

OS SINAIS DESCRITOS *podem ou não* CONFIGURAR UM QUADRO DE DEMÊNCIA. É IMPORTANTE PERMANECER ATENTO AOS SINTOMAS E, EM SUA PERSISTÊNCIA, *procurar auxílio* DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE ESPECIALIZADOS NA ÁREA.

AS DOENÇAS DEMENCIAIS SÃO PROGRESSIVAS. ASSIM, *quanto mais cedo identificá-las,* MAIS RÁPIDO PODE-SE INICIAR O TRATAMENTO, E MAIS CHANCE SE TERÁ DE *estagnar* O QUADRO.



Entretanto....

NEM TUDO É SINAL DE DEMÊNCIA!



É preciso considerar que a velhice é uma fase da vida que, assim como todas as outras, apresenta características próprias que a definem e diferenciam.

Alguns eventos normais do envelhecimento

- A mobilidade pode ficar mais difícil, uma vez que o andar fica mais lento, a flexibilidade e os reflexos diminuem, tornando-se mais suscetível às quedas;
- O sistema imunológico, responsável pela defesa do corpo, é menos ativo, tornando o idoso mais suscetível a doenças e infecções;
- A quantidade de cálcio dos ossos diminuem, assim como a massa e a força muscular;
- Diminuição leve da memória em idades muito avançadas, sobretudo pela falta de estímulos e atividades mentais.
- Alterações no sono, sendo comum o idoso dormir menos à noite e ter cochilos durante o dia, assim como dormir e acordar muito cedo.



Envelhecer não é adoecer!



ALGUMAS DICAS

*importantes no cuidado de
idosos com demência*



Tente ser paciente!

As doenças demenciais afetam a família toda. Os idosos não tem culpa pelas alterações cognitivas e comportamentais que as doenças podem provocar. A paciência é muito importante no cuidado desses idosos. Esteja preparado para repetir, reorganizar, estimular e acompanhá-los quantas vezes for preciso.



Busque adaptar e simplificar a comunicação

Idosos com demência podem ter problemas de comunicação, como confundir e/ou trocar palavras, dificuldades para se expressar e compreender informações. Seja flexível a esses episódios, buscando sempre ajudá-lo a se expressar, e fale sempre da forma mais clara possível, facilitando a sua compreensão.



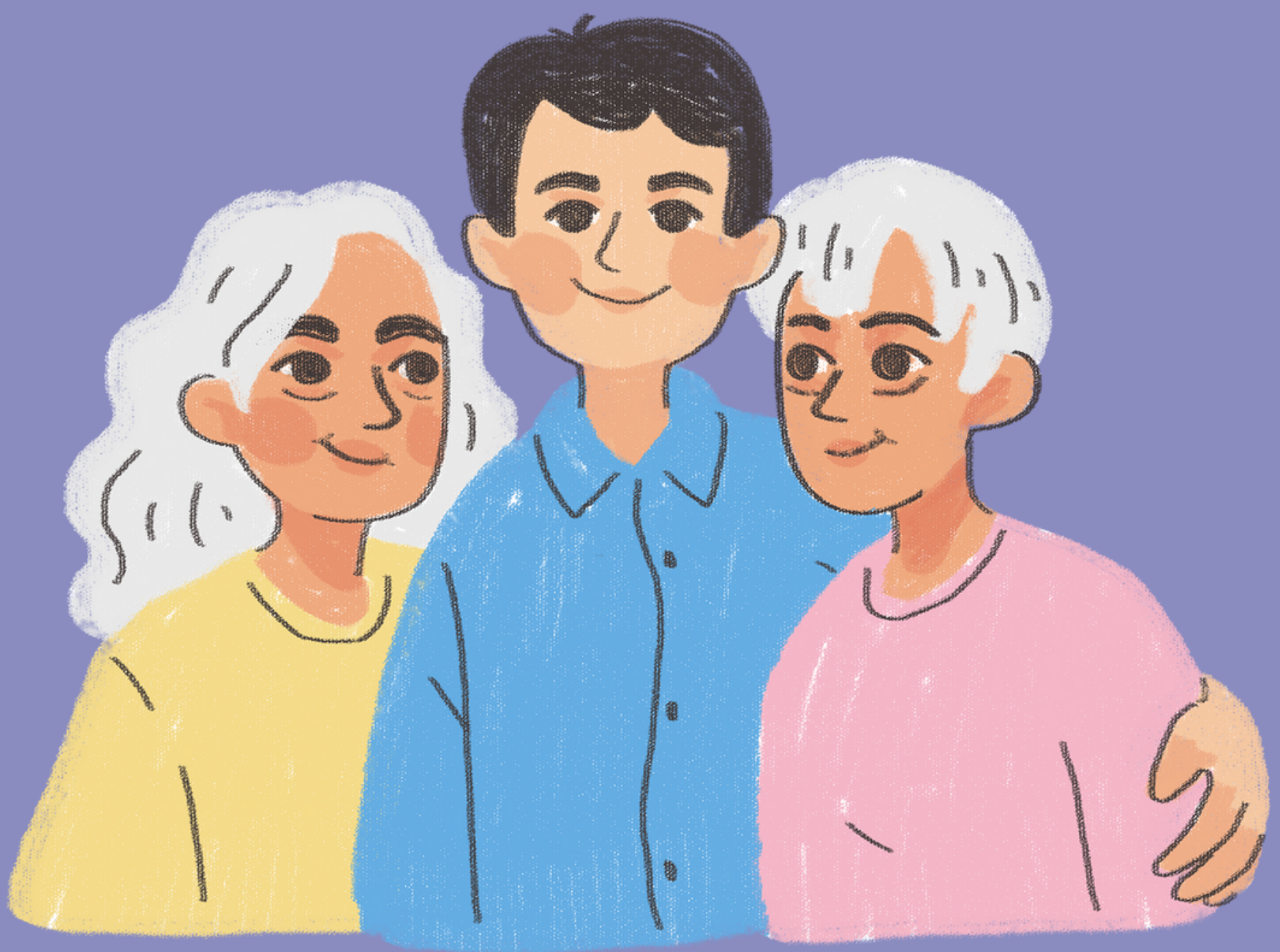
Procure compreender os esquecimentos

A perda de memória é um dos sintomas que mais impactam funcionalmente e emocionalmente os idosos com demência. Tenha consciência que isso faz parte da doença, busque manter uma postura tranquilizadora e não o repreenda pelos esquecimentos, afinal, não é culpa deles.



Adeque o ambiente e produza segurança

Idosos com demência podem se expor facilmente a riscos, como se cortar, se queimar, cair e provocar outros acidentes domésticos. Para evitar acidentes é importante que o cuidador facilite as áreas de circulação do idoso, retirando objetos perigosos, cortantes e inflamáveis das rotas frequentemente utilizadas por eles. Esteja atento a móveis, tapetes e chaves deixadas na fechadura. É melhor evitar fugas!



Evite o isolamento social do idoso!

A síndrome demencial é um problema crônico e progressivo que afeta a cognição, o comportamento e a capacidade funcional dos idosos, podendo prejudicar também a sua interação social. É importante, entretanto, que se evite o isolamento social desses idosos, investindo nas suas relações sociais. Conversas, visitas e reuniões familiares devem sempre ser consideradas, na medida do possível, uma vez que estimulam a cognição e os afetos dos idosos.



Estabeleça uma rotina

A rotina é organizadora para o idoso com demência. Manter as atividades organizadas e os horários estabelecidos no dia a dia, ajuda na orientação, evita confusão e auxilia o cuidador nos cuidados práticos de todos os dias. Uma rotina regular evita que o dia seja uma série de surpresas, o que reduz a ansiedade.



Estimule a autonomia do idoso

Em estágios mais avançados da doença, o idoso poderá apresentar dificuldades com atividades rotineiras, independente de quão simples possam parecer. Nesses momentos preste auxílio, mas sempre estimulando e incentivando o idoso a realizar de forma autônoma - ainda que com ajuda - as suas próprias atividades rotineiras, respeitando sempre os seus limites. Isso pode ajudá-lo a preservar, em algum grau, a sua funcionalidade. Em casos mais graves, onde a autonomia já não seja possível, a responsabilidade deve ser assumida pelo cuidador.



Esteja consciente quanto às mudanças de comportamento

Idosos em processo demencial podem apresentar mudanças comportamentais, apresentando-se de forma mais agitada e/ou agressiva, por exemplo. Nesses casos, tente manter-se tranquilo(a), fale com calma e sem elevar a voz, e busque tranquilizá-lo, pacientemente, distraíndo-o com atividades que lhe são agradáveis. Evite confrontá-lo e iniciar uma discussão. Invista em conscientizar os familiares e amigos quanto às mudanças de comportamento decorrentes da doença.



Esteja atento quanto às alterações de humor

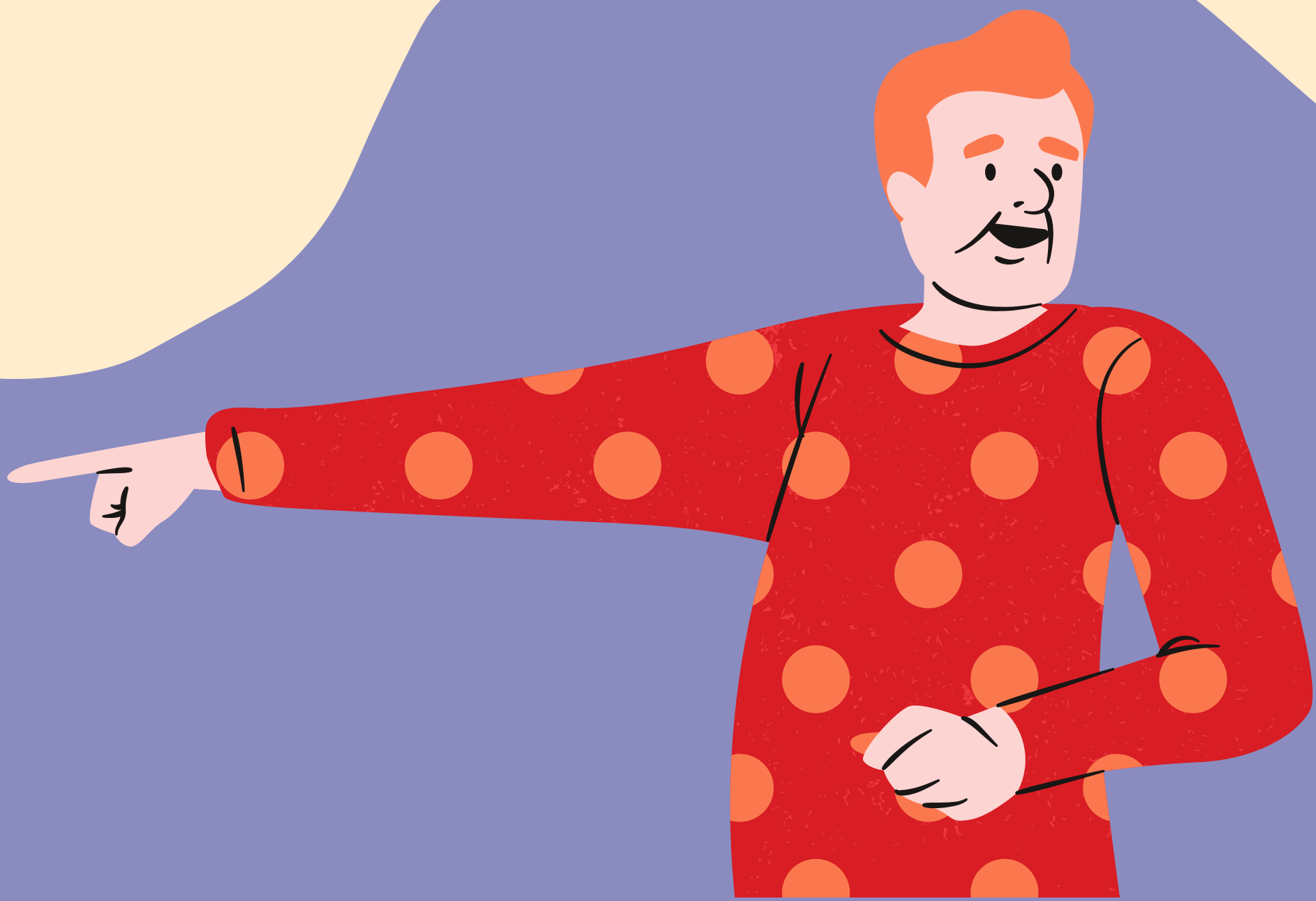
Muitos idosos com demência apresentam um estado de humor flutuante, alterando o humor rapidamente, muitas vezes sem motivação. Podem passar da alegria para a tristeza e da calma para a irritabilidade, por exemplo. Nesses episódios, deve-se manter calmo e buscar transmitir segurança e confiança para o idoso, não questionando-o sobre a situação. Demonstrar afeto e carinho pode ser eficiente para reduzir a instabilidade emocional do idoso.



Busque transmitir segurança em episódios de desorientação do idoso

A desorientação no espaço e no tempo é um problema comum em casos de demência. Muitos idosos tem dificuldade de acompanhar corretamente a contagem de dias e horas, assim como esquecem onde estão, para onde estavam indo ou de onde vieram, situações que podem ser muito estressantes.

Para esses casos, é importante acolhê-los com paciência e transmitir segurança. Cultivar uma rotina de horários estabelecida e manter ambientes estáveis e sem muitas alterações, são detalhes que geram familiaridade e podem auxiliar o idoso a orientar-se no dia a dia. Em muitos casos é preciso evitar que saiam desacompanhados, para poupar que se percam.



Lembre-se de que os comportamentos sexuais atípicos podem acontecer em quadros de demência

Comportamentos sexuais atípicos é um dos problemas que pode ser mais estressante e angustiante para os cuidadores. Tirar a roupa em público, manusear o próprio órgão sexual e masturbar-se sem pudor são condutas de comportamentos sexuais inadequados que podem se configurar como sintomas de um tipo de demência, o que deve ser investigado. Nesses episódios, procure não confrontar o idoso, nem gritar com ele, muito menos ridicularizá-lo.

Nesses casos, é importante conduzi-lo para um local mais reservado a fim de verificar se está confortável e/ou se há algo o estimulando a esse comportamento; assaduras, necessidades fisiológicas e roupas apertadas, por exemplo, podem ser fatores que geram incômodo, os levando a agir de tal forma. Seja paciente e consciente de que não são atos premeditados pelo idoso, mas que faz parte de um quadro demencial.



Organize a rotina de sono do idoso

É muito comum idosos com demência apresentarem problemas de sono, ficando mais agitados durante a noite, com insônia, e andando pela casa. É importante que se crie um ambiente seguro para que o idoso perambule, diminuindo os riscos de acidente. Em contrapartida, é possível limitar o tempo de sono durante o dia, facilitando o sono no período noturno. Também é importante relatar os problemas de sono ao médico para que, caso haja necessidade, se obtenha auxílio de medicação.

zzz

Algumas recomendações para melhorar o sono de idosos com demência:



- Na medida do possível, aumente a exposição do idoso à luz solar, ainda que seja permanecendo um tempo perto das janelas onde entra luz natural. A luz que penetra os olhos ajuda a estabelecer ciclos de sono saudáveis;
- Estimule o idoso a ficar fora da cama durante o dia, aumentando as atividades físicas no período diurno;
- Busque manter uma temperatura confortável no local onde dorme o idoso, nem muito quente, nem muito frio;
- Assegure de que o idoso - sobretudo os que têm mobilidade prejudicada - passe somente o tempo necessário ao sono na cama. Sair da cama após 7-8 horas, não permanecendo muito mais tempo, pode ajudá-lo a organizar sua rotina de sono;
- Um banho morno 2-3 horas antes de deitar pode ser benéfico para iniciar o sono;
- Se o idoso tiver pés frios, usar meias pode deixá-lo mais confortável para dormir.





Esteja atento(a) quanto aos hábitos de higiene pessoal

Devido os esquecimentos frequentes, as pessoas com demência necessitam de maior assistência para com a sua higiene pessoal. Comumente perdem a capacidade de utilizar o banheiro sozinhos, de banhar-se sem ajuda, de se vestir adequadamente, etc. É fundamental ao cuidador agir sempre respeitando a privacidade do idoso e evitando constrangimentos. Adeque os espaços a fim de evitar acidentes, e busque lembrá-lo e auxiliá-lo quanto a limpeza de unhas, cabelos, barba e dentes, por exemplo.



Simplifique o processo de se vestir!

Com o avanço da demência até mesmo procedimentos mais simples, como o vestir-se, pode se tornar fonte de confusão e agitação para o idoso. Vestir as peças de roupa de forma inadequada, querer vestir roupas sujas ou mesmo insistir em usar sempre a mesma roupa, são situações comuns no cuidado de idosos com demência. Nesses casos, simplificar o processo de se vestir se faz necessário.

- Evite roupas difíceis de usar: com botões, fivelas, gravata, etc.
- Indique a sequência das peças de roupa (primeiro a cueca/calcinha, depois a calça...etc.)
- Oriente e acompanhe o idoso na hora de se vestir, não dando a ele muitas escolhas. Duas ou três opções de roupa já é o suficiente. Isso facilita o processo.



Busque fazer das refeições uma experiência agradável

A alimentação de idosos com demência pode se tornar complicada e um momento potencialmente estressor. Dificuldades para mastigar, comer certos alimentos, servir-se e utilizar os talheres podem ser alguns dos problemas. É interessante pensar estrategicamente alimentos que facilitem a ingestão pelos idosos, adaptar os utensílios, além de dar a eles tempo suficiente para concluir a refeição com calma e sem pressa.



Invista em atividades que estimulem a cognição do idoso

É muito importante a estimulação cognitiva para idosos, inclusive os que estão em processo demencial. O estímulo cognitivo através de atividades simples exercitam a memória, o raciocínio, a orientação, etc. Ouvir música, rever fotos, jogos de atenção e memória e outras atividades mentais podem ser excelentes estratégias!



Incentive o idoso a praticar atividades que lhe promovam qualidade de vida

Descobrir e investir em passatempos e atividades de lazer que sejam prazerosas, pode ser muito benéfico para as pessoas com demência. Passear, dançar, se exercitar e praticar atividades que gosta, ajuda o idoso a manter-se ativo e estimula as suas capacidades físicas e mentais, assim como a sua independência. Sugira e tente incluir na rotina atividades que pense que serão apreciadas pelo idoso. Entretanto, procure realçar o prazer, e não a obrigação. Isso pode ajudá-lo a levar a vida da forma mais normal possível.



Mantenha acompanhamento médico periódico

É fundamental manter o idoso em acompanhamento médico periódico com o seu geriatra e/ou neurologista. O acompanhamento serve para o médico monitorar a evolução da doença e estabelecer condutas de tratamento, inclusive em relação as medicações. Se for possível, é importante que você o acompanhe nas consultas, relate tudo que achar importante e tire todas as suas dúvidas com o médico.



Mantenha máximo respeito pela história e condição do idoso

Por fim, mas não menos importante, lembre-se sempre que o idoso não se resume a sua doença e as suas dificuldades. Ele não deve ser desqualificado por causa da demência, portanto tome cuidado com seus modos e falas, para não infantilizá-lo e/ou inferiorizá-lo. O idoso não é uma criança e também não é apenas um doente. Respeite-o sempre, buscando estimular sua autonomia e individualidade.

É se o idoso morar sozinho?

Nem sempre é possível que o idoso tenha um cuidador, pois situações familiares complexas podem impedir a disponibilidade de parentes, ou a situação financeira pode ser um limitador. Nesses casos, podem ser tomados alguns cuidados, como:

- Realizar visitas e telefonemas com regularidade;
- Criar uma rede de apoio com vizinhos e amigos próximos;
- Buscar vigiar, mesmo de forma remota, a saúde da pessoa;
- Verificar a estrutura da moradia do idoso para prevenir acidentes.



Todavia, não se deve esquecer que essa situação de cuidado prevê um tempo, pois com o avanço da demência o idoso tende a ficar cada vez mais debilitado, demandando um acompanhamento mais próximo. Novas possibilidades de cuidado precisam ser pensadas pela família, ponderando, inclusive, a opção por uma instituição de longa permanência.



ESTA CARTILHA É PRODUTO DE UM ESTÁGIO CURRICULAR OBRIGATÓRIO DO CURSO DE PSICOLOGIA, NO SERVIÇO DE NEUROPSICOLOGIA DO ENVELHECIMENTO, NO HUOL/UFRN.

Produzida por:

AVICENAN JENNINGS GANDHIMOHAN
LEONARDO PEREIRA SOARES SANTOS PESSOA
Discentes - Departamento de Psicologia (UFRN)

Orientação:

PROFA. DRA. KATIE MORAES DE ALMONDES
Professora - Departamento de Psicologia (UFRN)



Serviço de Neuropsicologia
do Envelhecimento (SENE)

HUOL
Hospital Universitário
Onofre Lopes

UFRN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

