



mudando mentalidades

**Um guia para a
compreensão da
demência**

Introdução

As pessoas com demência são pessoas como todos nós. Cada pessoa tem a sua história, uma personalidade única, experiências de vida, interesses e preferências. Tal como todos nós, também elas precisam de pessoas que as façam sentir seguras, tranquilas e as ajudem a manter a sua dignidade. No entanto, a sua perceção da realidade pode ser diferente da nossa.

Este folheto destina-se aos familiares, amigos, colegas e aqueles que vivem com pessoas com demência que têm comportamentos que possam provocar ansiedade. As sugestões e estratégias apresentadas foram pensadas para ajudar a melhorar o relacionamento com a pessoa portadora de demência que apresenta um comportamento alterado.

O que é a demência?

Demência é o termo usado para referir vários distúrbios mentais. As mudanças no comportamento de uma pessoa podem ser um sinal de alerta para danos causados no cérebro pela demência. A demência afeta cada pessoa de forma diferente, mas geralmente diminui as seguintes capacidades:

- Linguagem
- Reconhecimento
- Memória (incluindo o reconhecimento da doença)
- O movimento intencional
- A perceção sensorial
- O raciocínio

AVISO IMPORTANTE: Este guia tem apenas fins informativos e não se destina a ser considerado ou usado como um padrão de prática médica.

O que são comportamentos alterados?

Comportamento alterado é o termo usado para descrever os comportamentos desafiadores da pessoa com demência tais como andar sem rumo, agitação ou depressão. O próprio termo mostra como as ações, palavras e gestos de pessoas com demência alteram-se de acordo com o ambiente onde se encontram, sendo frequentemente imprevisíveis e intencionais.

Quando tentar compreender o comportamento do seu familiar ou amigo lembre-se:

- Todas as palavras, gestos e ações transmitem significados, necessidades e preocupações.

Pergunte a si próprio:

- Que fatores externos podem estar a influenciar o comportamento?
- O comportamento dessa pessoa é um problema para ela própria ou para mim?
- Poderá a “solução” causar mais ansiedade do que o problema?

Em última análise, não podemos esperar que a pessoa com demência mude; **devemos ser nós a adaptarmo-nos**. É preciso aceitar o indivíduo como ele é **em cada momento**.

“**Ele não é o problema.
Ele tem um problema.**”

~ Sharron Cooke, o testemunho de uma residente

Por que acontecem essas situações?

Quando a pessoa com demência mostra comportamentos alterados, pergunte a si mesmo o que terá acontecido antes, durante e após a situação.

Fisicamente: A pessoa parece estar desconfortável ou com dor?

Intelectualmente: Teve alterações de memória?

Emocionalmente: Parece isolar-se ou tem comportamentos incomuns, como suspeitar dos outros, ouvir ou ver coisas que mais ninguém ouve ou vê?

Capacidades: Ele pode fazer mais coisas do que você pensa?

Ambiente: Há muito barulho ou demasiada gente nas proximidades?

Socialmente: Poderá a sua infância, o emprego anterior ou o início da idade adulta oferecer alguma pista?

Ações dos outros: O que estou a fazer, ou o que não estou a fazer, que possa contribuir para esse comportamento?

“ **Se eu pudesse colocar um fim a este tipo de comportamento eu fazia-o.** ”

~ Art Garrison, pessoa com demência

A seguir, exemplos de comportamentos alterados com sugestões de como deve agir e do que deve ou não fazer quando eles acontecem.

Agitação

Durante uma visita com a esposa, Júlio impacienta-se, puxa pelas suas roupas e mostra-se agitado.

O que deve fazer ✓

- Dê-lhe algo para segurar.
- Distraia-o com música.
- Fale sobre um momento feliz da vida dele.
- Está muito barulho ou muita luz?
- Ele está a ficar cansado?

Não faça ✗

- Pedir-lhe para parar.
- Dizer-lhe para se acalmar.
- Falar-lhe mais alto.



Andar sem rumo

Durante a noite, Susana sai da cama e anda sem rumo pelos corredores da unidade de cuidados continuados.

O que deve fazer ✓

- Pergunte-lhe por que ela está a fazer isso: Precisa da ir à casa de banho? Está com sede?
- Coloque os chinelos e casaco de andar por casa fora de vista.
- Certifique-se que a Susana faz exercícios leves durante o dia.

Não faça ✗

- Pedir à enfermeira para dar à Susana um comprimido para dormir antes de ir para a cama, o que fará com que ela durma a maior parte do dia.

Comportamentos sexuais

Todos os dias, António é encontrado a masturbar-se na sala de convívio.

O que deve fazer ✓

- Leve-o para o quarto dele, feche a porta e dê-lhe privacidade.
- Dê-lhe uma atividade para ocupar as mãos e a mente, como separar os parafusos das porcas, dobrar panos de limpeza, etc.

Não faça ✗

- Gritar com ele para parar.
- Explicar-lhe que o que está a fazer é inapropriado.
- Agarrar-lhe os braços.
- Fazê-lo sentir-se perturbado.

João aproxima-se das pacientes residentes e tenta tocar-lhes quando elas passam.

O que deve fazer ✓

- Informe os funcionários do que se passa e de cada nova tentativa.
- Evite o mesmo espaço e mostre-se amigável quando tiver que passar por ele.
- Se ele entrar no mesmo espaço e não puder sair tente conversar com ele sobre a vida dele.

Não faça ✗

- Explicar-lhe que o que está a fazer é inapropriado.
- Zangar-se com ele.
- Agarrar-lhe os braços.
- Fazê-lo sentir envergonhado.

“ Este comportamento [sexual] é natural. Pode acontecer. Algumas pessoas pensam que é mau comportamento, mas não é.”

Ao entardecer

Perto das de 16:30 e depois de uma curta visita, Ana começa a ficar aborrecida, anda pela sala e diz: “Eu quero sair daqui AGORA.”

O que deve fazer ✓

- Ao final da tarde, ligue todas as luzes e candeeiros.
- Feche as cortinas para diminuir as sombras.
- Peça um programa de exercícios leves para a manhã.
- Faça com que ela ponha a mesa para a refeição da noite.
- Visite-a da parte da manhã.

Não faça ✗

- Pedir que seja receitado a Ana um medicamento para a acalmar o que fará com que ela durma a maior parte do dia.

Ao jantar, você começa a cortar a comida no prato do seu pai. Ele deixa-o cortar a comida durante um minuto e de repente agarra o seu pulso e ameaça-o dizendo: “Bato-te se fizeres isso outra vez!”

O que deve fazer ✓

- Mantenha a calma e não reaja.
- Deixe o seu braço ficar mole, peça desculpa e encontre um tema de conversa ou um objeto que o distraia.
- Quando ele largar o seu braço, vá-lhe dando espaço lentamente.
- Tente perceber por que ele ficou zangado. Será que ele se sentiu envergonhado?

Não faça ✗

- Agarrar-lhe a mão e obrigá-lo a soltá-lo.
- Gritar de surpresa.
- Explicar que só estava a tentar ajudar.

Alucinações

À noite, Isabel fica ansiosa e com medo porque vê aranhas a andar nas paredes.

O que deve fazer ✓

- Dar valor ao seu medo: “Isso deve ser assustador. “
- Fazer desaparecer sombras que possam ser mal interpretadas (por exemplo, aumentar a iluminação).
- Distraí-la com música, exercícios, jogos de cartas ou fotos. Isto também pode ser útil para verificar se existe algum problema de audição ou de visão.



Não faça ✗

- Dizer-lhe que não há nada nas paredes.” Vês, não está lá nada. São horas de ir para a cama. “
- Zangar-se com ela.
- Discutir.

Paranoia

Júlia está convencida de que alguém roubou a sua mala.

O que deve fazer ✓

- Dar importância aos seus sentimentos.
- Aliviar o sofrimento, procurando a mala “roubada” e depois distraí-la com outra atividade.
- Investigar se as suspeitas poderiam ser verdadeiras. Ela pode estar a ser uma vítima.
- Se essa paranoia continuar, ter outras malas iguais disponíveis para substituir a “roubada”.



Não faça ✗

- Explicar que ninguém roubou a mala e que ela a perdeu, como já aconteceu antes.

“A maior lição que aprendi foi ver as coisas através de perspetiva do meu marido, não da minha.”

~ Judy Southon, associada à assistência à família.

“Eu quero ir para casa.”

Francisco mudou-se recentemente para uma unidade de cuidados continuados e está constantemente a pedir para voltar “para casa”.

O que deve fazer ✓

- Reconheça os seus sentimentos.
- Faça perguntas sobre a casa dele ou sobre o lugar onde ele cresceu.
- Relembre coisas passadas mesmo que já saiba todos os pormenores e respostas.

Não faça ✗

- Explicar-lhe que agora esta é a sua nova casa e que ele não tem outro lugar para onde ir.

Depois da visita, Dora fica perturbada e agarra o marido quando este está pronto para sair.

O que deve fazer ✓

- Dê uma razão para ter que se ir embora.
- Acompanhe-a até a atividade seguinte, fique alguns momentos e, em seguida, despeça-se rapidamente.
- Não diga “adeus”. Diga antes “até breve” ou “vemo-nos logo”

Não faça ✗

- Explicar que vai voltar daí a poucos dias e que não é preciso ela chorar.

“**Você não precisa ser perfeito para ser amado.**”

~ Alice Walker

Conversar com a pessoa que sofre de demência

Quanto mais a demência progride mais difícil se torna conversar. Sentir-se desmotivado é normal mas não desista! Estes são alguns conselhos úteis que podem melhorar o relacionamento.

O que deve fazer ✓

- Apresente-se, mesmo que isso lhe pareça estranho.
- Sorria e use o seu bom humor.
- Acompanhe o ritmo da pessoa.
- Utilize pistas visuais e gestos para saber como continuar.
- Aceite as respostas inadequadas ou palavras sem sentido.

Não faça ✗

- Discutir.
- Pedir-lhe para ser razoável ou resolver a situação.
- Dizer: “Não te lembras?”
- Corrigir as suas ideias ou repreendê-la.



“Eles podem esquecer o que você disse, mas nunca irão esquecer a maneira como os fez sentir.”

~ Carl W. Buechner

Mais informações e uma versão completa deste guia estão disponíveis em:
www.ShiftingFocus.ca (apenas em inglês)
Ou pode também ligar para a
Associação Alzheimer no telefone **211**

Alzheimer Society

ONTARIO

www.alzheimerontario.ca



FINDING Your Way[®]
DESCUBRA O Caminho

*Para pessoas com demência,
cada passo é importante.*



**Alzheimer
Knowledge
Exchange**

www.akeontario.org



Behavioural Supports Ontario