

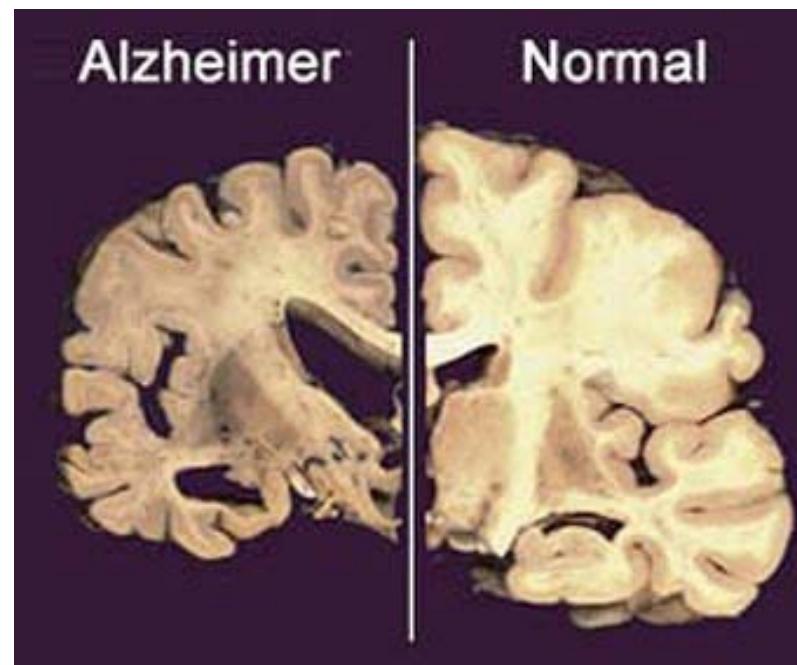
Demências



O que é isto das demências?...

- A demência é uma perturbação psicológica que afecta milhões de pessoas, estando muitas vezes associadas a doenças como à Doença de Alzheimer ou a um AVC que destroem as células cerebrais.
- A demência é a progressiva deterioração da função cognitiva, ou seja, a capacidade de pensar e raciocinar.
- Os idosos que sofrem de demência podem perder as suas capacidades a ritmos distintos, por isso, é importante conhecer quais os principais sintomas a ter em conta.

O cérebro de uma pessoa demente:

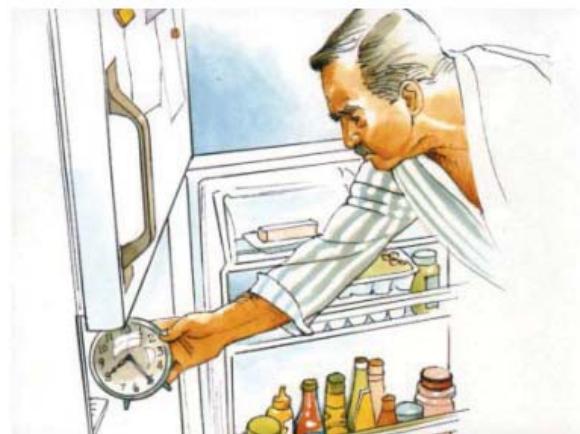


Alguns sintomas da fase inicial das demências:

- **Perda de memória:** fazer as mesmas perguntas mais do que uma vez; colocar objectos num local (por vezes nos sítios mais estranhos) e depois não saber onde estão; não conseguir responder a determinadas questões; não se conseguir lembrar daquilo que fez de manhã ou o que almoçou; não conseguir reter informação nova que lhe é transmitida; faltar a compromissos; esquecer-se dos nomes de familiares e amigos...



**Esquece
coisas com
maior
freqüência**



**Coloca coisas
em lugares
estranhos**

Alguns sintomas da fase inicial das demências:

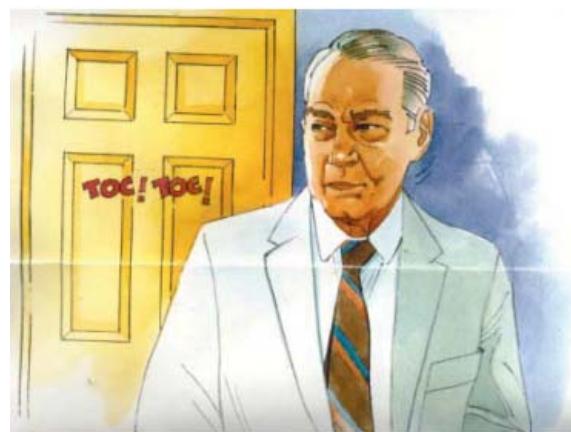
- **Alterações de humor:** a demência também pode afectar as zonas do cérebro responsáveis pelo controle das emoções, o que pode levar a alterações de humor bruscas e contínuas. Um idoso com demência pode passar de alegre e risonho a triste e chorão em poucos minutos.

**Alterações
repentinhas de
humor e
comportamento**



Alguns sintomas da fase inicial das demências:

- **Alterações de personalidade:** o idoso pode mudar repentinamente em termos de personalidade, passando a mostrar medo, ansiedade, incerteza, desconfiança ou paranoia com tudo aquilo que está a acontecer à sua volta. Estas alterações de personalidade no idoso com demência podem ainda levar a comportamentos agressivos e à violência.



**Alteração na
personalidade
(confuso,
desconfiado ou
assustado)**

Alguns sintomas da fase inicial das demências:

- **Sentido de desorientação:** um idoso com demência pode revelar-se desorientado relativamente às mais diversas situações – pode não saber em que dia da semana ou mês está; pode perder-se facilmente, mesmo em locais ou rotas familiares; pode não reconhecer pessoas que sempre conheceu.

**Sente-se
confuso em
relação ao local,
dia ou horário**



Alguns sintomas da fase inicial das demências:

- **Dificuldades na comunicação:** um idoso com demência pode sentir grandes dificuldades em expressar-se verbalmente (trocando o vocabulário, por exemplo), em ler e até escrever.



Alguns sintomas da fase inicial das demências:

- **Negligência pessoal:** a demência pode levar um idoso a negligenciar a sua higiene, alimentação, segurança e até a sua casa e a forma como vive.



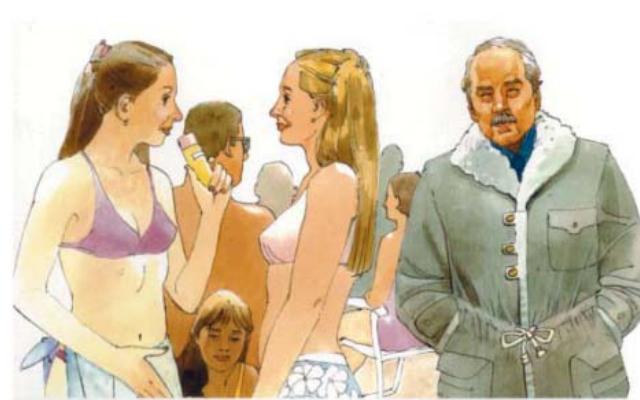
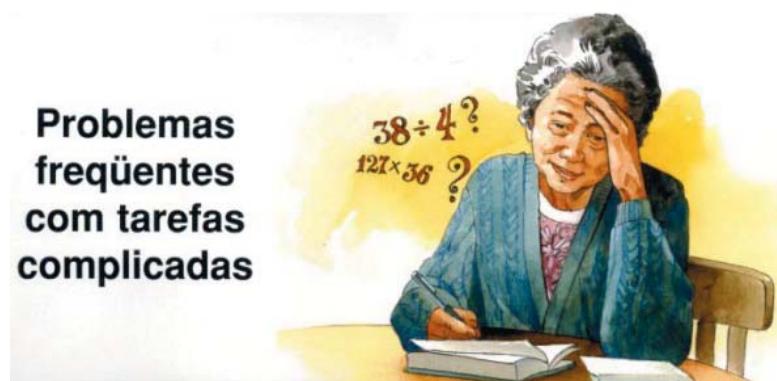
Alguns sintomas da fase inicial das demências:

- **Alteração dos padrões de sono:** um idoso com sinais de demência pode apresentar alterações nos padrões de sono habituais, ou seja, tende a dormitar várias vezes ao longo do dia e sofrer de insónias à noite.



Alguns sintomas da fase inicial das demências:

- **Falta de discernimento/raciocínio:** se um idoso estiver a sofrer de demência, pode mostrar-se incapaz de fazer certos raciocínios, nomeadamente a nível financeiro. Por outro lado, a falta de discernimento pode passar por algo tão simples como sair sem um guarda-chuva quando está a chover torrencialmente.



Alguns sintomas da fase inicial das demências:

- **Isolamento:** um idoso com sinais de demência pode perder o interesse no mundo exterior, tornar-se muito passivo e passar a isolar-se cada vez mais



**Perda de
interesse em
fazer algo**

- <http://www.youtube.com/watch?v=pQO3Tq3KQL4>
- http://www.youtube.com/watch?v=fEqkpg0Z_TU
<http://www.youtube.com/watch?v=9o8w1We5kXk>
- <http://www.youtube.com/watch?v=VcOF4AfEXCY>

Algumas estratégias para cuidar da pessoa com Demência

- Para cuidar de alguém com demência, é essencial entender que o indivíduo encontra a cada dia maior dificuldade em lidar com as actividades da vida diária. É importante também perceber que este indivíduo pode estar ansioso ou deprimido por não saber ou aceitar o que está lhe acontecendo.

Manter a Normalidade:

- O quotidiano do doente deve ser mantido normalmente, de acordo com as possibilidades, as actividades devem ser realizadas naturalmente. A pessoa com Demência não deve ser tratado como um inválido e sim com dignidade e respeito que merece.

Manter a Comunicação:

- Chegue junto do doente de forma tranquila, movendo-se devagar;
- Olhe nos olhos dele e chame pelo nome dele;
- Tocá-lo sempre que este permitir, às vezes o toque é melhor que palavras e previne a rejeição e a insegurança;
- Identifique-se ao conversar com o doente e identifique os outros;
- Fale de forma clara, simples e calma; use frases curtas e objectivas;
- Faça uma pergunta de cada vez, dando tempo de sobra para responder;
- mantenha conversas breves e leves, falando de sua profissão ou costumes e expressões usadas durante toda a sua vida; nunca fale do doente na sua frente, ele comprehende mais do que pode expressar.

Estabelecer Rotinas:

- Manter uma rotina diária regular e estruturada, de forma que o individuo demente faça as mesmas actividades no mesmo horário todos os dias, ajudando a lembrar as tarefas a serem desenvolvidas e diminuindo o risco de confusão.
- **Simplifique todas as coisas:** Não ofereça muitas coisas (ou isto ou aquilo); não dê nem peça muitas explicações; se a tarefa é mais complicada, vá por partes

Auxiliar a memória:

(nas fases iniciais da doença):

- calendário com letras e números grandes;
- relógios com números e ponteiros grandes na parede do quarto (ou no pulso);
- identificar com figuras , luzes ou mesmo fotos os ambientes da casa, como o quarto, a casa de banho e a cozinha;
- manter os móveis e pertences do individuo no mesmo local facilitando a orientação espacial;
- manter em local de fácil acesso fotografias suas e dos seus familiares

Preservar a independência:

- Estimule a participação activa nas tarefas que pode realizar; incentive a fazer tudo aquilo que consiga;
- não o coloque em posição onde possa falhar;
- estimule-o e elogie quando completar uma tarefa ou ajudar e alguma forma;
- promova o senso de dignidade e auto-respeito.

Manter o Bom Humor:

- É de grande importância para a saúde mental do cuidador preservar o senso de humor. Manter a capacidade de rir torna a vida mais leve e alegre. Não troçar ou rir do idoso, mas rir com o idoso, das situações inesperadas e caóticas que podem acontecer.



Alimentação:

- A pessoa com demência deve ser alimentada sempre sentada para ingestão de líquidos, refeições ou medicamentos;
- verificar a temperatura dos alimentos oferecidos;
- o cuidador deve oferecer líquidos várias vezes ao dia;
- os horários das refeições devem ser rígidos e respeitados para criar o hábito e manter a orientação temporal do paciente.

Promover Segurança:

Manter a vigilância constante evita aborrecimentos mais sérios:

- Remover tapetes e tacos soltos e evitar pisos escorregadios;
- Remover móveis com extremidades pontiagudas, móveis mal posicionados;
- Promover boa iluminação;
- Instalar barras de segurança no chuveiro e junto à sanita;
- Atenção com fogão, agua quente, gás, facas e tesouras,...
- Sair para as compras: Pode sair para as compras, desde que acompanhado pelo cuidador.
- Conduzir Automóvel: Não é recomendado, perigo de se perder com muita facilidade ou provocar acidentes.
- Não ingerir bebidas alcoólicas nem fumar

Alterações no Sono:

- Veja se o idoso está confortável na cama (dor, frio, calor, medo, insegurança, falta de companhia no quarto);
- Promova algum exercício durante o dia (pequenas caminhadas ou actividades de ocupação);
- Evitar bebidas estimulantes à tarde (café, chá, refrigerantes) e diminuir a ingestão de líquido para o fim do dia;
- Manter uma luz de presença no quarto;
- Tristeza e depressão são grandes inimigos do sono (tratamento médico)
- Rever com o médico a medicação

Agitação:

É o quadro de demência que gera a agitação e a agressividade, não é o idoso que fica com “mau feitio”...

- Proporcione sempre um ambiente calmo e seguro;
- Carinho, afecto e atenção tornam mais fácil lidar com a agitação
- Comunicação: fale devagar, sem gritar, olhando para o idoso, utilizando frases curtas e objectivas;
- Não provoque muitas emoções no idoso. Preocupações, alegrias e tristezas em excesso podem deixa-lo mais confuso e agitado;
- Demonstre segurança e confiança. A autoridade e a firmeza (com calma e suavidade) podem ajudar a conter a agressividade e a deixa-lo mais cooperativo

Agitação:

- Não empurre, não grite, não agrida, nem goze com o idoso;
- Procure tratá-lo com a maior naturalidade, não o tratando como uma criança ou um inválido;
- Evite discutir, a maneira de reagir ou de entender os factos está alterada, tentar convencer ou discutir utilizando muitos argumentos só irá piorar a agitação;
- A agitação pode resultar de fome ou sede, procure supervisionar a alimentação;
- A agitação pode ser um sinal de dor ou outro desconforto, procure identificar os sinais ;
- **PACIÊNCIA, PACIÊNCIA, MUITA PACIÊNCIA!**

VAMOS PREVENIR?....



Corpo São e Mente Activa ajudam a prevenir a Demência:

- Alimentação saudável (rica em frutas e vegetais e pobre em gorduras e sal)
- Exercício físico regular (caminhadas, dança, natação, ...)
- Estimular a memória (álbuns de fotografias, jogos de diferenças, jogos de atenção, ...)
- Exercitar a linguagem (palavras cruzadas, sopas de letras, jogo da forca,...)
- Apostar nas actividades de calculo (fazer contas de cabeça, jogos com números,...)

Aproveite todas as oportunidades para brincar, rir, jogar, passear, conversar, contar e ouvir histórias...

Vamos jogar?

- <http://www.lumosity.com/brain-games/speed-games/speed-match>
- [http://clientes.netvisao.pt/mcharrao/sala de estudo virtual/jogo3.htm](http://clientes.netvisao.pt/mcharrao/sala_de_estudo_virtual/jogo3.htm)