

ORIENTAÇÕES

21. DEMÊNCIA: SINTOMAS COMPORTAMENTAIS

MEDIDAS PARA CONTROLE DE ALTERAÇÕES DE COMPORTAMENTO EM PESSOAS COM DEMÊNCIA

1. Alterações de comportamento em pessoas com demência podem ocorrer devido à própria evolução da doença. **ATENÇÃO**, pois também podem significar que a pessoa está sentindo algum desconforto que não consegue expressar bem, como dor, sede, fome, intestino preso, calor ou frio, problemas dentários, dificuldade para ouvir ou enxergar, ou mesmo estar com alguma infecção.
2. **CUIDADO**: Alterações de comportamento de pessoas com demência não costumam ser intencionais ou para irritar quem está por perto. O paciente com demência pode perder a capacidade de compreender aquilo que é certo ou errado e já não mais entender completamente os seus próprios atos.
3. **SEMPRE** converse devagar, com calma, seja claro e utilize palavras simples. É importante conversar de frente com a pessoa e sem agressividade.
4. **EVITE** conflitos, pois isso apenas piorará o comportamento do paciente.
5. É importante tentar proporcionar uma sensação de proteção.
6. **PERMITA** que essa pessoa realize afazeres de que goste e que a distraiam; mesmo que não consiga fazer corretamente ou mesmo que costume fazer várias vezes a mesma coisa. O objetivo é que essa pessoa tenha algo com que consiga se distrair e sentir-se bem.
7. **EVITE** obrigar a pessoa a fazer tarefas de que não goste ou mesmo que lhe causem sobrecarga excessiva.
8. **TENTE** manter uma rotina para essa pessoa. **PROCURE** manter as atividades do dia a dia, os mesmos horários de alimentação e de dormir. Grandes alterações poderão deixá-la confusa e agitada.
9. Tente deixar o ambiente em que essa pessoa vive calmo e bem iluminado. Um local com excesso de estímulos, visuais e/ou auditivos, poderá causar agitação. Se isso ocorrer, tente removê-la para um ambiente calmo.
10. **EVITE** mudanças no ambiente. Evite trocar os objetos com os quais está ele acostumado, pois isso poderá deixá-lo confuso e agitado.
11. Mantenha o mais familiar possível o local onde vive, com seus objetos pessoais ou utensílios de uso diário em locais visíveis e fáceis de serem encontrados. Retratos familiares no quarto ou na sala podem ser úteis.

12. O paciente com demência precisa ter um ambiente próprio. Mudanças constantes de casa podem deixá-lo confuso e agitado.
13. Procure deixar a casa bem iluminada quando o sol começar a se pôr. Também procure deixar semi-iluminado o ambiente em que a pessoa dorme.
14. Algumas pessoas com demência podem ter o hábito de andar sem rumo definido. Caso isso aconteça, cuide para diminuir o risco de acidentes: tranque a porta ou o portão da rua e utilize medidas para reduzir o risco de quedas. Também evite deixá-las sozinhas em locais abertos e com multidões.
15. Também podem ocorrer caminhadas pela casa durante a noite. Se isso estiver acontecendo, procure deixar o ambiente seguro em relação ao risco de quedas, o quarto semi-iluminado e a luz do banheiro, ou mesmo de outros cômodos, acesa.
16. O banho é um momento em que pode ocorrer agitação e agressividade. Se isso estiver acontecendo, mantenha a calma e verifique se a temperatura da água está adequada. Dependendo da resistência oferecida, pode-se lavar apenas algumas partes do corpo ou mesmo não realizar o banho diariamente.
17. Passeios, atividades de lazer e atividades físicas apropriadas podem ser úteis no controle de agitação e depressão.
18. Alterações de comportamento podem melhorar com músicas antigas, calmas, instrumentais ou qualquer outra de que essa pessoa goste. PROCURE utilizar música no ambiente da casa ou em situações específicas, como refeições ou banho. EVITE deixar o som muito alto, pois poderá causar irritação.
19. Também podem ser realizadas atividades individuais ou em grupo, como ouvir música, canto e/ou dança.
20. Massagem, aromaterapia, cromoterapia e acupuntura ou acupressão também podem ser benéficas no controle de agitação e depressão. *Converse com o médico a respeito.*
21. Arteterapia (desenho e pintura, trabalho com argila e produção de pequenos utensílios), individual ou em grupo, também pode melhorar o bem-estar e reduzir a agressividade.
22. A terapia com animais (*pet therapy*) também pode ser benéfica para reduzir agressividade e agitação. *Converse antes com o médico a respeito.*
23. Algumas pessoas em fases mais avançadas de demência podem melhorar a agitação ao passar a conviver com uma boneca. *Converse com o médico antes.*
24. Existem grupos de apoio para cuidadores de pessoas com demência. *Procure informar-se com o médico.*
 - Os sintomas costumam ser diferentes de uma pessoa para outra e nem todos aqueles descritos estarão presentes. As alterações de comportamento nem sempre serão

controladas completamente, mas as medidas descritas são fundamentais para o seu melhor controle. Mantenha o médico sempre informado desses sintomas.

- Existe uma doença chamada “estresse do cuidador”. Pode ocorrer com pessoas que cuidam de pacientes com demência ou que necessitam de cuidados especiais. Para que o cuidador não adoça, além do controle dos sintomas do paciente, é importante evitar sobrecarga excessiva de trabalho. Deve-se dividir as tarefas do cuidado com outras pessoas da família ou cuidadores contratados durante alguns períodos do dia. O estresse pode prejudicar a saúde do cuidador e piorar o comportamento do paciente. *Converse com o médico.*

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 21 – **Demência: sintomas comportamentais** – autoria de Lilian Schafirovits Morillo e Fábio Padoan Medeiros da Silva – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.