

Cuidar de uma pessoa portadora de Doença de Alzheimer (DA) pode ser difícil em alguns momentos. Requer principalmente **amor, solidariedade** e tudo que estas duas palavras englobam: paciência, dedicação e, sobretudo, uma assistência que merece a divisão de tarefas entre os familiares, visto que os cuidados exigem atenção diuturna, gerando grande desgaste físico e emocional para aqueles que lidam diretamente com o portador. Frente à DA e a todos os problemas inerentes a ela, contamos atualmente com uma poderosa arma: a **INFORMAÇÃO**. Somente com o conhecimento do que é e do que será, teremos condições de enfrentar tão árdua tarefa. Portanto, **VAMOS UNIR FORÇAS!!** Para facilitar o seu trabalho, nós da **Equipe 3iD Fisioterapia**, selecionamos algumas “dicas” da Associação Brasileira de Alzheimer, que podem auxiliá-lo no seu dia-a-dia:

- **Estabeleça rotinas, mas mantenha a normalidade:** uma rotina pode facilitar as atividades que você deverá fazer e, ao mesmo tempo, estruturar um novo sistema de vida. A rotina pode representar segurança para o portador; porém, é importante manter a normalidade da vida familiar; procure tratar o portador da mesma forma como o tratava antes da doença;

- **Incentive a independência:** é necessário que o portador receba estímulos à sua independência. Respeite e preserve sua capacidade atual de realizar atividades de vida diária. Supervisione, auxilie e faça por ele apenas quando não houver nenhuma capacidade para execução de determinada tarefa. Isto o ajudará a manter a auto-estima;

- **Evite confrontos:** Evite chamar atenção e mantenha a calma de maneira que a situação não piore. Lembre-se que por mais que

- **Torne a casa segura:** a dificuldade motora e a perda de memória podem aumentar a possibilidade de quedas. Por isso, você deve trazer o máximo de segurança para sua casa: verifique tapetes, mesas de centro, móveis com quina, objetos de decoração, escadas, banheiras, janelas, piscinas, etc.

- **Encoraje o exercício e a saúde física:** o exercício físico pode colaborar para que o portador mantenha suas habilidades físicas e mentais por um tempo maior. O exercício apropriado depende da condição de cada pessoa e permite o portador a postergar a avanço da doença. Consulte o seu fisioterapeuta para melhores informações.

pareça proposital, é a doença que ocasiona momentos de agitação, agressividade, etc. **NÃO** é culpa do portador. Tente identificar qual ou quais fatores podem ser responsáveis pela alteração apresentada e, a partir daí, trabalhe para eliminá-los;

- **Faça perguntas simples:** mantenha uma conversa simples, sem incluir vários pensamentos, idéias ou escolhas; as perguntas devem possibilitar respostas como “sim” ou “não”; perguntar “você quer laranja?” é melhor do que “que fruta você gostaria de comer?”.

- **Mantenha seu senso de humor:** procure rir com (e não rir do) o portador de DA. Algumas situações podem parecer engraçadas para você, mas não são para ele. Mantenha um humor saudável e respeitoso, ele ajuda a diminuir o estresse.

- **Mantenha a comunicação:** com o avanço da doença, a comunicação entre você e o portador pode tornar-se mais difícil. As seguintes dicas poderão ajudá-lo:
  - tenha certeza de que a atenção do portador não está sendo prejudicada por outros fatores;
  - fale clara e pausadamente, frente a frente e olhando nos seus olhos;
  - demonstre amor através do contato físico;
  - preste atenção na linguagem corporal – pessoas que perdem a comunicação verbal, comunicam-se muito com os gestos;
  - procure identificar as lembranças ou palavras-chave que podem ajudá-lo a comunicar-se efetivamente com o portador.

• **Use artifícios de memória:** uso de artifícios de memória pode ajudá-lo a lembrar de ações cotidianas. Ex: mostre fotografias dos familiares com seus nomes para ajudá-lo a reconhecer quem é

As seguintes sugestões de atividades motoras diárias podem gerar dificuldades, mas lembre-se: a Equipe 3ID coloca-se à disposição para ajudá-lo, juntos, estaremos fazendo o máximo possível.

• **Banho e higiene pessoal:** o portador de DA pode esquecer da necessidade de banhar-se ou mesmo de como fazê-lo. Nesta situação é importante respeitar a dignidade da pessoa quando oferecer ajuda.

Sugestões: - manter a rotina do banho o máximo possível;  
- procurar fazer do horário do banho um momento de relax;  
- em alguns casos, o chuveirinho pode ser melhor do que o chuveiro e bem melhor do que uma banheira;  
- simplifique esta tarefa o máximo possível;  
- se o portador recusar o banho naquele momento, aguarde um pouco mais;  
- permita que o portador banhe-se por si próprio, fazendo por ele somente quando não houver mais condições;  
- se o portador sentir-se embaraçado, pense que, se possível, este auxílio deva ser dado por um cuidador do mesmo sexo;  
- procure tornar o banheiro seguro utilizando barras de segurança e cadeiras;  
- se o ato do banho tornar-se sempre um momento de conflito, procure orientação ou ajuda especializada.

• **Vestir-se:** o portador de DA freqüentemente esquece como se vestir e ainda pode não reconhecer a necessidade de mudar suas roupas. Algumas vezes, ele pode aparecer em público com roupas inapropriadas.

Sugestões:- procure deixar as roupas na ordem para que o portador possa vestir-se por si próprio;

quem, coloque placas indicativas nas portas identificando o quarto, o banheiro, etc. Lembre-se, porém, que com o avançar da doença estes artifícios não mais terão o resultado esperado.

- selecione previamente três mudas de roupa e permita escolha independente;  
- evite roupas com acessórios complicados, como cintos, botões, fivelas, etc.;  
- encoraje a independência no vestir-se por maior tempo possível. Nunca o apresse.  
- se o portador gostar de determinada roupa, procure ter dois modelos iguais para que ele se sinta confortável;  
- não utilize sapatos com solado de couro, prefira os calçados com solado antiderrapante. Evite chinelos.

• **Incontinência:** o portador de DA pode perder a habilidade de reconhecer quando ir ao banheiro, onde é o banheiro ou ainda, o que fazer quando vai ao banheiro. Sugestões:- organize horários para o portador ir ao banheiro. Observe os hábitos (horários) das eliminações vesicais e intestinais, e conduza-o para ir ao banheiro em intervalos regulares de tempo;  
- colocar na porta do banheiro cartaz indicativo com letras grandes e cores vivas;  
- deixe a porta do banheiro aberta e à noite deixe com uma luz acesa;  
- verifique se as roupas utilizadas são fáceis de serem tiradas;  
- limite a ingestão de líquidos perto da hora em que o portador costuma deitar-se. Ofereça líquidos até as 17:00 horas, por

exemplo;

- procure orientações especializadas e profissionais.

• **Cozinhar:** o portador de DA perde sua habilidade em cozinhar conforme a progressão da doença. Este fato representa um sério problema caso o portador viva sozinho ou insista em preparar pessoalmente a alimentação da família; a dificuldade na coordenação motora e a falta de percepção dos perigos que o ato

- instale equipamentos seguros;
- retire os elementos cortantes da cozinha ou aqueles que ofereçam riscos.

• **Alimentação:** o portador de DA freqüentemente esquece que já se alimentou ou até mesmo como usar os talheres. O momento da refeição precisa ser acompanhado e supervisionado e, em alguns casos, o portador precisa ser alimentado pelo seu familiar/cuidador. Alguns problemas poderão surgir como, por exemplo, a dificuldade de deglutição e engasgos.

Sugestões:- o familiar deve orientar o ato de alimentar;

- usar alimentos que podem ser manipulados com as mãos;
- cortar os alimentos em pequenos pedaços e, em alguns casos, estes devem ser triturados;
- lembrar o portador de comer vagarosamente;
- certifique-se da temperatura dos alimentos; quando estes estão muito quentes podem ocasionar queimaduras na boca e na língua do portador;
- quando o portador apresentar dificuldades de deglutição (caracterizada por pigarros às refeições e/ou pequenos engasgos), consultar o médico ou fonoaudiólogo para aprender as técnicas que estimular a deglutição;
- servir uma pequena porção de alimentos de cada vez.

• **Dirigir:** o ato de dirigir para uma pessoa portadora de DA torna-se muito perigoso, uma vez que os reflexos são mais lentos e a

de cozinhar oferecem, podem levar o portador a sofrer riscos desnecessários em sua própria casa. Sugestões:- verifique o quanto que o portador ainda apresenta na habilidade de cozinhar;

- ajude-o a tornar o ato de cozinhar uma atividade prazerosa e compartilhada entre cuidador e portador. Dê a ele tarefas simples que não ofereçam perigo;

equipamentos seguros;

percepção encontra-se comprometida, podendo ocasionar graves acidentes para o portador e terceiros.

Sugestões:- discuta gentilmente o assunto com o portador mostrando as dificuldades e os perigos;

- sugira outro tipo de transporte;

- verifique quem na família pode estar dirigindo o carro quando necessário;

- se necessário, guarde as chaves do carro em local seguro ou retire uma peça do carro impedindo que ele funcione;

- sugira a venda do automóvel argumentando necessidade de recursos financeiros.

• **Dificuldade para dormir:** o portador de DA costuma apresentar dificuldades para dormir invertendo o dia pela noite e isto acaba por causar um desgaste enorme ao cuidador. Sugestões:- não permita o sono durante o dia, envolva o portador em atividades agradáveis;

- peça ajuda do portador para tarefas simples;
- procure motivá-lo a caminhar e dar sempre atividades físicas ao portador durante o dia;
- certifique-se que a cama e as roupas usadas para dormir sejam as mais confortáveis;
- procure deixar o ambiente do quarto o mais repousante possível.

• **Perder coisas e acusar:** o portador de DA esquece-se de onde colocou os objetos e por isso ele poderá acusar o familiar/cuidador ou outras pessoas de o terem “roubado”. Este comportamento é causado pela insegurança combinada com o sentimento da perda de memória.

Sugestões:- descubra quais são os esconderijos preferidos do portador;

- mantenha cópia de objetos importantes como, por exemplo, as chaves;
- verifique os cestos de lixo antes de descartá-los;
- responda as acusações do portador gentilmente e nunca na defensiva;
- concorde com o portador que aquele objeto está desaparecido e ajude-o a encontrá-lo.

• **Alucinações:** é relativamente comum a presença de alucinações; o portador de DA pode ouvir e ver pessoas, objetos, animais ao seu lado, no quarto, embaixo da cama, etc. Pode também se olhar no espelho e conversar consigo mesmo como se fosse um velho amigo; em alguns casos, a sua imagem refletida no espelho pode agitá-lo, pois pensa que se trata de alguém que veio roubá-lo ou fazer-lhe algum mal.

Sugestões:- não discuta com o portador sobre a veracidade do que ele está vendo ou ouvindo, tente identificar a causa da alucinação; ela pode estar no ambiente do portador, como um objeto de decoração colocado em uma sala mal iluminada, uma planta que balança com o vento e produz sombra, etc.;

- mantenha luminosidade adequada;
- quando o portador mostrar medo, conforte-o com voz calma e segure sua mão para transmitir-lhe segurança;
- distraia a pessoa chamando sua atenção para algo real no ambiente;

- verifique com o médico sobre eventuais medicamentos que estão sendo usados e que podem estar contribuindo para o problema.

• **Perambulação:** este é o problema mais comum apresentado pelo portador de DA e que o familiar/cuidador precisará se preparar. O portador caminha quilômetros dentro de casa e se sair de casa desacompanhado poderá vir a se perder – procure colocar etiquetas internamente no vestuário ou cartões com identificações do nome, endereço e telefone do portador e de seus familiares. Segurança é a primeira regra para cuidar de uma pessoa portadora da doença. É sempre conveniente que os familiares tenham fotos recentes do portador, para o caso de eventual perda e da necessidade de solicitar ajuda.

Sugestões:- verifique se a casa está segura (tapetes, escadas, piscina, etc.) e se o portador está usando calçados adequados;

- certifique-se de que a saída do portador da casa seja de seu conhecimento instalando guizos na porta ou no portão e escondendo as chaves de casa;
- se ainda assim o portador sair de casa e se perder, quando for achado não demonstre raiva ou nervosismo – fale com ele calmamente tocando-o com carinho.

• **Violência e agressividade:** de tempos em tempos, o portador de DA pode apresentar raiva, agitação ou agressividade e isto pode acontecer por uma série de razões como: sensação da perda do controle social e do discernimento; perda da habilidade de expressar sentimentos e de entender as ações de outras pessoas. Pode significar também algum problema de saúde como desidratação, infecções que podem ser urinárias ou pulmonares, ou ainda outro mal estar. Atenção! Mudanças comportamentais súbitas e persistentes não são esperadas; se ocorrerem, contate seu médico.

Sugestões:- mantenha calma e não demonstre medo ou ansiedade;

- procure chamar a atenção do portador para uma atividade mais calma;
- dê mais espaço a ele;
- procure descobrir o motivo desta reação e evite-o no futuro;
- se a agressividade persistir ou se tornar mais freqüente, o familiar/cuidador precisa procurar ajuda conversando com o médico e com outros familiares que possam colaborar nos cuidados do portador.

• **Depressão e ansiedade:** o portador de DA pode apresentar períodos de depressão que conduzem a um comportamento introspectivo e infeliz, e isto acaba por afetar sua atividade de vida diária, uma vez que perde interesse pelas coisas que antes fazia e até mesmo pela alimentação, fato responsável por quadros de desnutrição e desidratação, e que geram grande aflição ao familiar/cuidador.

Sugestões:- converse com o médico do portador, e dê ainda mais amor a este portador;

- procure ajuda especializada para você mesmo entender o problema que está ocorrendo;
- não espere que esta depressão e ansiedade melhorem imediatamente -- procure identificar as causas e converse com o médico, se houver necessidade de ajuda terapêutica. Lembre-se: você não verá melhora imediata; este tipo de medicação exige um tempo maior de uso para apresentar resultados positivos.

Qualquer dúvida entre em contato conosco, será um prazer poder ajudá-lo.

Equipe 3iD Fisioterapia.

