

Autor: Ana João Soares, Ana Rita Rocha, Diogo Marques, Gabriel Ferreira, Gonçalo Araújo, Inês Ferreira, Ivo Silva, Manuel António Cruz, Manuel Martins, Maria João Almeida, Mariana Manique, Mariana Patrício, Nuno Gonçalves, Ricardo Vila Real, Tiago Santos, Luísa Sá

Última atualização: 2016/12/07

Palavras-chave: Demência, Cuidadores, Progressão da doença, Sintomas, Custos da doença

Resumo

A demência é uma doença neurodegenerativa e não uma consequência direta do envelhecimento, apesar de a sua frequência ter tendência para aumentar com a idade.

Há uma perda de funções intelectuais, emocionais e sociais, com repercussão na autonomia dos doentes, com maior instabilidade e maior suscetibilidade a estímulos. Por vezes o doente torna-se mais agressivo.

O apoio do cuidador é fundamental no bem-estar do doente. Como tal, é imprescindível que os cuidadores estejam informados acerca das implicações da doença, bem como de estratégias que lhes permitam lidar com a pessoa doente de uma forma eficaz.

O doente com demência

O termo demência refere-se às patologias neurodegenerativas que cursam com um declínio nas funções intelectuais, emocionais e sociais do doente.

A demência de Alzheimer, a mais comum, caracteriza-se pela diminuição do tamanho e do número de neurónios e pela formação de estruturas anormais que danificam as conexões entre eles. Os neurónios vão morrendo progressivamente, condicionando dificuldades de assimilação da informação e da memória. A Doença Vascular está associada a falhas na circulação cerebral. A Doença de Parkinson cursa com demência nas fases avançadas. É um distúrbio do Sistema Nervoso Central, que se traduz por tremores, rigidez muscular, e dificuldades de movimento, entre outros. Outra forma de demência é de corpos de Lewy que também provoca morte neuronal e cujas manifestações incluem tremores, rigidez e alucinações.

É comum dividir as características da demência em três fases, consoante a gravidade dos sintomas:

- **Demência Inicial:** normalmente passa despercebida até análise retrospectiva; a pessoa tende a tornar-se mais apática, revela incapacidade de se ajustar à mudança e dificuldade em processar informação mais complexa e em realizar tarefas do seu quotidiano; maior propensão para ficar irritada, acusar outros de roubar coisas que perdeu, perder-se na sequência de uma conversa; falhas de memória.
- **Demência Moderada:** memória de eventos recentes bastante afetada, desorientação espacial e temporal, discurso repetitivo, comportamentos inadequados, confusão entre alguns familiares, esquecimento do nome de outros; tendência para desvalorizar a higiene, ver/ouvir coisas inexistentes; frustração, que resulta em angústia e aborrecimento.

- **Demência Avançada:** incapacidade grave da pessoa; necessidade de apoio total; falhas de memória, perda de capacidade de compreensão ou de comunicação através da linguagem, incontinência urinária e mais tarde também fecal, incapacidade de reconhecer objetos do seu quotidiano, perturbações do sono, inquietação, agressividade e dificuldades motoras; a imobilidade tornar-se-á permanente.

O papel do cuidador

Todos os domínios da vida do doente ficam afetados, necessitando de um cuidador para o apoiar de várias formas. Procure manter o doente ativo, valide as suas recordações e faça exercícios para estimular a memória, tais como mostrar fotografias de familiares e amigos, ou alguns jogos de leitura. É importante criar um ambiente calmo, confortável e de privacidade para todas estas estratégias:

- **Alimentação**

Procure servir pelo menos 5 refeições/dia (num horário fixo), evite a desidratação e faça a sua refeição ao mesmo tempo que o doente, para manter a sua convivência social; incentive-o a comer pausadamente, para que não tenha dificuldades em mastigar/engolir.

- **Higiene**

Mantenha a rotina de higiene do doente; tenha atenção à temperatura e profundidade da água, pois a demência pode provocar sensação térmica alterada e medo da água; divida as tarefas em etapas simples e explique cada passo cuidadosamente ao doente, encorajando-o a realizar o máximo de tarefas possível.

- **Vestir**

Disponha as peças de roupa pela ordem em que são vestidas (afaste roupas que não vão ser usadas, para evitar distrações) e felicite-o sempre por cada etapa bem sucedida; tenha atenção ao número de camadas de roupa.

- **Perturbações do sono**

Consulte o médico para se encontrar formas de minimizar os efeitos secundários da medicação (dificuldade em distinguir noite/dia); coloque uma luz de presença para que o doente não se sinta desorientado; procure manter o doente acordado quando não são horas de dormir, mantendo as janelas abertas e garantindo boa iluminação.

- **Incontinência**

Tranquilize o doente, não o apresse e nunca o culpe por sujar algo; consulte o médico para averiguar a causa da incontinência, pois pode não estar relacionada com a demência.

- **Comunicação**

Procure falar pausada e claramente, para que o doente tenha tempo de processar a informação; evite

discussões e discursos intransigentes; deixe que o doente fale ao seu ritmo e valide-o.

- **Segurança**

Coloque luzes de presença pela casa, barras de segurança na casa-de-banho, retire medicamentos e objetos perigosos do seu alcance, garanta a segurança do doente ao deslocar-se na rua (uma cadeira de rodas ou outros auxiliares da marcha poderão ser necessários).

- **Domínio motor**

Realize caminhadas em lugares com pouco ruído e movimentação ou, perante condições ambientais desfavoráveis, opte pela utilização de uma passadeira/bicicleta. O importante é que o exercício seja regular e consistente! Incentive a pessoa a participar em atividades do quotidiano, como fazer a cama, pôr a mesa, regar ou lavar, faseando as tarefas e auxiliando-a, para que se sinta útil e responsável.

Conclusão

A perda de capacidades da pessoa com demência deve ser acompanhada e compensada por um apoio informado e eficaz.

Informe-se, seja criativo, e peça ajuda de outros cuidadores e dos profissionais de saúde.

Referências recomendadas

- [Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos doentes de Alzheimer](#)
- [Manual do Cuidador \(Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes de Alzheimer\)](#)
- [Alzheimer's research UK. *Dementia in the family: impact on carers*](#)
- [Dementia Carer](#)
- [Dementia: A NICE-SCIE Guideline on Supporting People With Dementia and Their Carers in Health and Social Care.](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** •