

9 IDEIAS

PARA CUIDAR

DE UMA PESSOA

COM DEMÊNCIA



SEMENTE

SUPERAÇÃO E ESTIMULAÇÃO DA MENTE

# O QUE VAI APRENDER COM ESTE 'EBOOK'

COPYRIGHT 2020



**Se está a ler este 'ebook', depreendemos que tenha uma razão forte para o fazer. Queremos dizer-lhe que não está só, quer seja cuidador ou até familiar de uma pessoa com demência.**

Criámos este guia, com **'9 ideias para cuidar de uma pessoa com demência'**, a pensar em si, para que possa aqui encontrar alguma ajuda para as suas dúvidas e anseios. Estamos certos de que esta leitura o vai ajudar a adotar uma atitude mais positiva, forte e ativa.

Bem sabemos que a demência é constituída por um conjunto de sintomas que correspondem a um declínio contínuo, e geralmente progressivo, das funções nervosas superiores, que incluem, por exemplo: a perda de memória, a diminuição da agilidade mental, de comunicação, de compreensão e de julgamento. Sabemos também que ninguém está totalmente preparado para lidar com esta situação, por isso, este 'ebook' é para si, que está a viver estes desafios, com preocupações, incertezas e sofrimento inerentes.

As ideias-chave aqui apresentadas foram sistematizadas por profissionais especializados que fazem parte da **SEmente | Superação e Estimulação da mente** - um projeto regido pelo sentido ético, respeito pelas particularidades do ser humano e pela sua dignidade, que pretende prestar serviços terapêuticos diferenciados, dando uma resposta integrada e o mais possível personalizada a quem viva, direta ou indiretamente, com a demência.

O dia a dia com uma pessoa que apresenta um quadro de demência requer cuidados específicos, atenção e afeto. Partilhamos, então, consigo 9 ideias essenciais para ajudar alguém próximo que está a passar por essa situação:

## 9 IDEIAS PARA CUIDAR DE UMA PESSOA COM DEMÊNCIA:

- 1- O papel da comunicação - Estratégias
- 2- Estabeleça rotinas
- 3- Estimule a independência
- 4- Promova a dignidade da pessoa
- 5- Garanta a segurança
- 6- Encoraje a atividade física
- 7- Saiba como promover os cuidados pessoais
- 8- Reconheça a importância do lazer
- 9- Exercícios para cuidar da pessoa

## BÓNUS:

Exercícios para cuidar de si

## COMO OBTER AJUDA

## CONTACTOS

# 9 IDEIAS

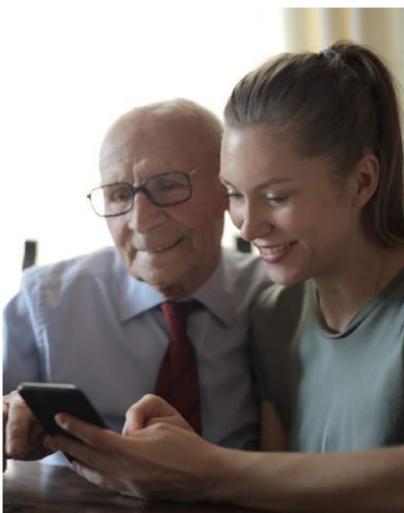
# PARA CUIDAR DE

# UMA PESSOA

# COM DEMÊNCIA

## 1.

### O PAPEL DA COMUNICAÇÃO - ESTRATÉGIAS



A pessoa com demência pode apresentar dificuldades em comunicar, em lembrar-se de nomes de pessoas ou objetos, sentindo-se embaraçada por isso. **Uma atitude positiva, tolerante e que estimula o outro é muito importante. Ter uma postura não crítica, calma, ajuda a que a pessoa com demência continue a querer comunicar, sem se retrair.**

Mantenha o contacto visual, sente-se frente a frente com a pessoa, dando-lhe a mão (por exemplo) e tente encorajá-la a falar. Use o nome da pessoa com regularidade, fale com clareza e de forma simples (com frases curtas e afirmativas), tentando passar uma mensagem de cada vez. Respeite o tempo da pessoa para o compreender ou interagir.

## 2.

### ESTABELEÇA ROTINAS

**Poderá parecer monótono fazer determinadas tarefas sempre da mesma maneira, mas, para quem tem demência, tal pode ajudar a prevenir a ansiedade e até evitar que se sinta desorientada e inquieta.** Estabeleça, em conjunto com a pessoa com demência, ocupações ao longo do dia/semana. Ter ocupações evita que o dia seja constituído por uma série de surpresas e reduz a ansiedade.

De registar também que as tarefas relacionadas com a higiene pessoal ou a alimentação devem ser realizadas no mesmo horário e simplificadas ao máximo, por exemplo: na hora de vestir reduza as opções de escolha da roupa e disponha as peças pela ordem que devem ser vestidas.



## 3.

### ESTIMULE A INDEPENDÊNCIA



As pessoas com demência podem (e devem) continuar a realizar atividades de forma independente; isso é, aliás, um valioso contributo para a sua auto-estima e sentido de utilidade, que deve ser encorajado com sensibilidade. **Incentive a pessoa a vestir-se sozinha, a arranjar os legumes ou a levantar a mesa; tente não substituí-la nestas ações.** Mantenha os objetos no mesmo lugar e evite mudanças drásticas.

Dependendo da condição de saúde, pense em colocar sinais nas divisões da casa, em gavetas ou armários, para ajudar a pessoa a orientar-se, sem ter de perguntar.

## 4.

### PROMOVA A DIGNIDADE DA PESSOA

**Ajudar, encorajar, tranquilizar e elogiar** são quatro palavras essenciais para contribuir para a manutenção da dignidade da pessoa com demência.

Procure não infantilizar a pessoa de quem cuida, nem a trate com condescendência ou como se não existisse.

Tente dar assistência sem fazer tudo, passando uma palavra de coragem e tranquilizando a pessoa, concedendo-lhe tempo para que se sinta autónoma e, sobretudo, para que não perca a vontade de se manter ativa.



## 5.

### GARANTA A SEGURANÇA



Quando os sintomas de demência se fazem sentir na pessoa de quem cuida, será importante propiciar o ambiente mais estável e seguro possível.

**Problemas de visão, audição ou mesmo a perda de memória levam a que seja prudente retirar tapetes e excesso de mobiliário em casa (para evitar quedas), garantir uma boa iluminação em casa (para evitar confusão mental), guardar medicamentos e produtos tóxicos em local seguro, guardar objetos perigosos ou pontiagudos, verificar instalações elétricas e eliminar fios soltos, colocar barras de apoio na casa de banho, ou mesmo guardar a chave de casa / carro em locais seguros (em situações de crise, a pessoa pode tentar sair de casa para deambular).**

## 6.

### ENCORAJE A ATIVIDADE FÍSICA

A mobilidade tem um papel fundamental na saúde da pessoa com demência, quer seja um simples passeio ou até atividades de rotina doméstica. **Além da diminuição do aborrecimento da pessoa, o exercício e as atividades podem contribuir para que continue independente, fortaleça as suas capacidades física e mental, despenda energia em excesso e encoraje o sono noturno.**

Mantenha a pessoa hidratada e limite a duração das caminhadas ou outros exercícios físicos, e suspenda-o ao primeiro sinal de cansaço ou frustração, para evitar que esta desanime. Não se esqueça que o intuito é estimular a pessoa, mantê-la ativa e contribuir para que se movimente e, quem sabe, apanhe ar fresco e interaja com outras pessoas.



## 7.

### SAIBA COMO PROMOVER OS CUIDADOS PESSOAIS



De um modo geral, a pessoa com demência vai necessitar progressivamente de mais assistência para os seus cuidados pessoais. **Continue a estimular, no entanto, a independência da pessoa, dando o tempo necessário para que faça a sua higiene, se vista ou saboreie a sua refeição.**

Esteja atento aos pés e unhas da pessoa, bem como a situações de incontinência e, no caso de perda de apetite, contacte o médico. Respeite ainda, sempre, a necessidade de privacidade e a dignidade da pessoa nas tarefas de higiene pessoal.

Para continuar a cuidar da auto-estima da pessoa com demência, pense em substituir as tradicionais 'gilettes' por uma máquina elétrica de barbear, no caso dos homens, ou simplifique o processo de maquilhagem, no caso das mulheres.

## 8.

### RECONHEÇA A IMPORTÂNCIA DO LAZER

Quer sejam momentos de distração, quer de rotina doméstica, há atividades que ajudam a estruturar o dia a dia e podem ser, em si, oportunidades para conviver com outras pessoas. **Continue a estimular a pessoa de quem cuida, a incluí-la nas suas atividades, realçando o prazer e não a obrigação. Procure encontrar uma atividade que seja do interesse prévio da pessoa e adapte-a ao atual cenário em que se encontra, por exemplo: se gostava de jogar às cartas, mas já não tem capacidade, pode agrada-lhe simplesmente baralhar cartas.**

Se já não é possível manter as atividades do passado dessa pessoa, tente encontrar novos interesses, sugerir uma atividade que pense que ela vai apreciar.



## 9.

### EXERCÍCIOS PARA CUIDAR DA PESSOA



Paralelamente às atividades mais comuns, tais como ver televisão ou ouvir música, sugerimos alguns exercícios / atividades de interesse:

- **passar ao ar livre**, para estimular a mobilidade e apanhar ar fresco,
- **ler livros ou jornais**, seja pela pessoa com demência, seja pelo cuidador,
- **apreciar companhia**, de animais de estimação ou crianças,
- **pintar ou folhear álbuns de fotografia**,
- **jardinar ou colecionar** flores secas, selos ou outros pequenos objetos.

# BÓNUS:

# EXERCÍCIOS

# PARA

# CUIDAR DE SI

Sabemos que ser cuidador de uma pessoa com demência é física e mentalmente esgotante. **Além de um estado de alerta permanente, é natural que sinta que descansa pouco ou que se está a isolar do seu núcleo de amigos. Este esforço continuado do papel de cuidador, pode levá-lo a stress e, em alguns casos, a depressão, pelo que se torna fulcral cuidar de si.** Não será uma atitude egoísta, mas sim algo essencial para si e até para a qualidade dos cuidados que presta.

Cuide de si:

- lembre-se: é cuidador e é humano. Reconheça os seus limites, procure informação e aconselhamento, se necessitar,
- defina tempo para si, nem que seja um dia ou uma noite para estar só ou fazer o que tem vontade, por si e para si (para se salvaguardar, será importante ir habituando a pessoa com demência a ser apoiado por diferentes pessoas desde o diagnóstico),
- procure contacto social para quebrar o isolamento; mesmo em contexto de pandemia, o telemóvel ou as redes sociais podem ajudar a encurtar distâncias,
- aprenda a lidar com o stress, recorrendo ao desporto ou a atividades como a meditação ou o ioga, para se sentir mais sereno, confiante e positivo,
- não valorize críticas, caso algum familiar ou amigo o reprove nas suas ações de auto-cuidado e bem-estar, para não alimentar sentimentos de culpa que, por vezes, possa sentir.

# COMO

# OBTER

# AJUDA

Um forte choque emocional é o que a maioria dos cuidadores sente quando alguém é diagnosticado com demência, quer o mesmo lhe diga direta ou indiretamente respeito. Importa, pois, gerir esta emoção da melhor forma possível. E é também muito importante (e honesto consigo mesmo) que tenha consciência das suas próprias limitações. Por muito boa vontade que possa ter, pode haver a probabilidade de não conseguir prestar todo o tipo de cuidados que perspetivou, seja por limitações físicas, práticas ou financeiras, à pessoa com demência, sobretudo numa base de 24 horas. É normal. Não se esqueça de que também é humano.

Se se sentir particularmente cansado ou ansioso, tenha presente que esse estado de espírito poderá afetar a pessoa de quem está a cuidar. Será importante conhecer-se a si mesmo, gerir as suas emoções e pensar em partilhar os seus esforços e preocupações com um familiar ou amigo ou até com profissionais. **Caso sinta alguma dificuldade ou quiser aprofundar alguma estratégia, conte connosco. Somos SEmente | Superação e Estimulação da mente e estamos aqui para auxiliar a pessoa com demência e o seu cuidador**, pois dos nossos serviços fazem parte:

- **Apoio em casa:** na casa de cada um, e perante os desafios do dia a dia, estimulamos a independência e a autoconfiança,
- **Aconselhamento online:** no computador ou telemóvel, estamos sempre perto das pessoas que apoiamos,
- **Unidade de dia:** num espaço terapêutico, confortável e afetivo, estimulamos competências e promovemos bem-estar,
- **Capacitação da comunidade:** trabalhamos para criar comunidades 'Amigas na Demência'.

# CONTACTOS

**A pessoa com demência é mais do que a sua doença. Por isso, para promover o seu papel ativo e envolvido, desenvolvemos terapias especializadas que valorizam a sua autonomia, competências e bem-estar, dirigidas a si e ao seu cuidador.**

Intercalar o apoio que presta a uma pessoa com demência com o apoio de cuidadores profissionais ajuda a manter uma atitude positiva e fomenta a tranquilidade nas relações que estabelece e nos desafios que vive.

**Conte connosco.**

**SEmente | Superação e Estimulação da mente**

<https://www.se-mente.pt>

+351 911 773 352

[geral@se-mente.pt](mailto:geral@se-mente.pt)

  [@se.mente.pt](https://www.instagram.com/se.mente.pt)

OBRIGADO

PELO SEU

INTERESSE



**SEMENTE**

SUPERAÇÃO E ESTIMULAÇÃO DA MENTE