



ORIENTAÇÕES PARA FAMILIARES E CUIDADORES

Doença de Alzheimer e outras demências

Cuidados no dia a dia, segurança, comportamento, lazer e rotina

Dr. Thiago Pauluzi Justino

Médico Psiquiatra • CRM-MS 5310 • RQE 3737

Importante

Este material reorganiza as orientações do documento fornecido. Recomendações devem ser adaptadas à fase da doença, às condições clínicas e ao grau de autonomia de cada pessoa.

Como usar este material

O objetivo é apoiar familiares e cuidadores na organização do cuidado cotidiano, preservando segurança, dignidade e o máximo de autonomia possível.

- Observe o que a pessoa ainda consegue fazer sozinha e ofereça ajuda apenas na medida necessária.
- Mantenha uma abordagem calma, simples e respeitosa diante de confusão, resistência ou alterações de comportamento.
- Adapte o ambiente para reduzir riscos de quedas, acidentes domésticos, intoxicações e desorientação.
- Supervisione atividades que exijam planejamento, julgamento, uso de medicamentos, finanças ou deslocamentos.
- Compartilhe responsabilidades entre os familiares para reduzir a sobrecarga do cuidador.

Princípio central

Auxiliar sem retirar desnecessariamente a independência que ainda está preservada.

1. Banho e higiene pessoal

- O banheiro é um dos ambientes de maior risco para quedas. Utilize barras de apoio, tapete antiderrapante e, quando necessário, cadeira ou banco de banho.
- Prefira box com chuveiro e acesso simples; banheiras podem dificultar a entrada e a saída.
- Mantenha apenas os objetos de higiene que serão utilizados naquele momento, reduzindo distrações e riscos.
- Se houver resistência ao banho, tente abordagens simples e tranquilizadoras, evitando confronto direto.
- A água morna pode tornar o banho mais confortável.
- Auxilie em tarefas como escovar os dentes, fazer a barba, pentear os cabelos e higiene após o uso do banheiro quando houver dificuldade.
- Não faça pela pessoa aquilo que ela ainda consegue realizar com segurança.

Atenção

Portas de banheiro devem permitir acesso do cuidador em caso de necessidade. Supervisione sempre que houver risco de queda ou desorientação.

2. Vestuário, autocuidado e uso do banheiro

- Simplifique o vestuário: roupas confortáveis, adequadas ao clima e com poucos botões, fivelas, cintos ou presilhas.
- Quando a escolha de roupas se tornar difícil, ofereça duas ou três opções previamente selecionadas e deixe a pessoa fazer a escolha final.

-
- Se houver dificuldade para vestir-se na ordem correta ou manter o equilíbrio, oriente passo a passo e ofereça auxílio físico quando necessário.
 - Comportamentos como retirar a roupa em público podem fazer parte da evolução da demência e não devem ser interpretados automaticamente como provocação.
 - Antes de atribuir o comportamento à doença, verifique desconforto, calor, roupa apertada, necessidade de ir ao banheiro ou outros fatores simples.
 - Proteja a dignidade da pessoa: conduza-a calmamente a um ambiente reservado e ajude-a a se vestir novamente.
 - Estabeleça uma rotina de idas ao banheiro e observe sinais de dificuldade crescente.
 - Se o espelho provocar medo, confusão ou agitação por não reconhecimento da própria imagem, considere cobri-lo ou retirá-lo.

3. Segurança e prevenção de acidentes

- Instale telas ou outras proteções adequadas em janelas quando houver risco de queda ou comportamento de risco.
- Mantenha boa iluminação e reduza excesso de móveis e objetos nas áreas de circulação.
- Retire ou fixe tapetes soltos e mantenha o caminho livre de obstáculos.
- Em escadas, utilize corrimãos, boa iluminação, faixas antiderrapantes e, quando necessário, portões de proteção nos acessos.
- Não deixe a pessoa trabalhar sozinha na cozinha quando houver comprometimento de planejamento, julgamento ou memória.
- Utensílios cortantes, eletrodomésticos, medicamentos, produtos tóxicos e chaves devem permanecer em locais seguros e inacessíveis quando necessário.
- Após uma queda, não levante a pessoa imediatamente se houver suspeita de lesão ou fratura; procure ajuda.
- Avaliações médicas, oftalmológicas e odontológicas fazem parte da prevenção de complicações e acidentes.

Medicamentos

Separe previamente as medicações e supervise a ingestão. Evite deixá-las expostas ou ao alcance da pessoa quando houver risco de uso inadequado.

4. Saídas, caminhadas e deslocamentos

- Passeios e pequenas compras podem ser mantidos enquanto forem seguros, mas a pessoa não deve ser deixada sozinha.
- Evite ambientes excessivamente movimentados, barulhentos ou confusos quando eles aumentarem agitação ou desorientação.
- Caminhadas podem ser prazerosas; antes de iniciar atividade física regular, considere avaliação médica individual.
- Leve água, respeite sinais de cansaço e prefira trajetos planos e conhecidos.
- Ao atravessar ruas, ofereça apoio pelo braço ou pela mão e evite vias de tráfego intenso.
- Quando houver desorientação espacial, não permita saídas desacompanhadas.
- Considere pulseira ou pingente de identificação com nome e telefone de contato.
- Se a pessoa estiver muito agitada ou agressiva, reduza saídas não essenciais e, quando necessário, conte com outro acompanhante.

5. Refeições e rotina alimentar

- Transforme as refeições em momentos tranquilos, acompanhando a pessoa à mesa e usando conversas simples e agradáveis.
- Evite excesso de estímulos visuais e ambientes muito ruidosos.

-
- Em restaurantes, prefira locais calmos, bem iluminados e com organização simples.
 - Em pessoas com aumento importante do apetite, o material de origem sugere fracionar a alimentação em porções menores ao longo do dia.
 - Próteses dentárias mal adaptadas podem prejudicar mastigação, deglutição e comunicação; mantenha acompanhamento odontológico.

Individualização

Necessidades de hidratação, dieta, horários e consistência dos alimentos devem seguir orientação individual.

6. Comportamento e comunicação

- Apatia e perda de iniciativa são frequentes. Convide a pessoa para atividades simples que ainda consiga realizar.
- Mantenha o diálogo e evite comentários sobre a doença ou suas dificuldades na frente dela quando isso puder gerar constrangimento.
- Delírios ou falsos reconhecimentos podem parecer completamente reais para a pessoa. Evite ridicularizar ou confrontar de forma brusca.
- Quando a televisão ou outras situações forem confundidas com a realidade, responda com respeito e tente redirecionar a atenção.
- Irritabilidade, agitação ou agressividade podem piorar em ambientes barulhentos, superlotados ou complexos.
- Use tom de voz baixo e calmo. Evite ameaças e discussões prolongadas.
- Antes de consultas, quando possível, comunique ao médico dificuldades relevantes de forma reservada para preservar a dignidade da pessoa.
- A falta de percepção dos próprios déficits pode ocorrer e pode aumentar a resistência quando falhas são apontadas diretamente.

Em vez de corrigir a todo momento

Priorize segurança, acolhimento e redirecionamento. Nem toda informação equivocada precisa ser confrontada se não estiver causando risco.

7. Atividade e lazer

- Atividades simples com plantas, flores e animais de estimação podem ser agradáveis, desde que supervisionadas e realizadas em ambiente seguro.
- Álbuns de fotografias, músicas, filmes antigos e lembranças familiares podem favorecer momentos prazerosos.
- Escolha atividades compatíveis com as habilidades preservadas; tarefas muito complexas podem gerar frustração e constrangimento.
- Selecione amigos e familiares que compreendam a doença e consigam lidar naturalmente com falhas de memória ou linguagem.
- Passeios ao ar livre podem ser mantidos quando seguros, respeitando condições climáticas, conforto e sinais de cansaço.

8. Família e organização do cuidado

- Evite isolar a pessoa das reuniões familiares e de atividades significativas quando ela puder participar com segurança.
- Explique à família, inclusive aos mais jovens, as mudanças provocadas pela demência para reduzir constrangimentos e conflitos.

-
- Divida tarefas de cuidado entre os familiares sempre que possível.
 - Observe sinais de sobrecarga física e emocional no cuidador principal.
 - O cuidado deve preservar respeito, dignidade, rotina e vínculo afetivo.

Cuidar do cuidador também é parte do tratamento

A sobrecarga contínua pode comprometer a saúde de quem cuida. Organizar revezamentos e pedir ajuda são medidas importantes.

9. Sono e repouso

- Mantenha rotina diária estruturada e atividades durante o dia.
- Evite excesso de cafeína, especialmente no fim do dia.
- Uma luz de vigília pode ser útil quando o escuro total aumenta desorientação ou insegurança.
- Quando houver agitação noturna ou risco de queda, o ambiente deve ser adaptado para maior segurança.
- Se possível, permaneça por algum tempo no quarto até a pessoa se acalmar e adormecer.
- Alterações persistentes do sono devem ser discutidas com a equipe assistente.

Segurança noturna

Medidas de contenção física e adaptações do leito devem ser individualizadas conforme o risco de quedas e avaliadas com a equipe de saúde.

10. Lembretes essenciais para o dia a dia

Segurança	Ambiente iluminado, circulação livre, medicamentos e produtos perigosos fora de alcance.
Autonomia	Ajude apenas no que for necessário; preserve escolhas e habilidades ainda presentes.
Comunicação	Fale com calma, use frases simples e evite confrontos desnecessários.
Rotina	Horários previsíveis ajudam a reduzir confusão e ansiedade.
Supervisão	Aumente a supervisão conforme surgirem dificuldades de julgamento, planejamento e orientação espacial.
Dignidade	Evite exposição, ridicularização e discussões sobre déficits na frente da pessoa.