

Portuguese translation: The early stages of dementia

As fases precoces da demência

Índice

O que é a demência?	3
O seu diagnóstico de demência	4
Progressão da demência e permanecer independente	5
Cuidar da sua saúde	6
Manter a vida social	6
Manter-se ativo e ocupado	6
Cuidados pessoais	7
Comportamento	8
Problemas de sono	9
Oscilações de humor	9
Comportamentos repetitivos	9
Angústia	11
Desconfiança em relação aos outros	12
Medicação dos comportamentos associados à demência	12
Comunicar com pessoas com demência	13
Encorajar alguém com demência a comunicar	13
Comunicar através da linguagem corporal e do contacto físico	14
Ouvir e compreender	15
Tratamento e apoio	16
Medicamentos para tratar a demência	17
Antipsicóticos	17
Antidepressivos	18
Tratamentos psicológicos para a demência	18
Estimulação cognitiva e terapia de orientação da realidade	18
Terapia de validação	18
Intervenção comportamental	19
Planear o futuro	20
Procuração duradoura	20
Assuntos financeiros	21
Condução e demência	21
Procurar apoio	21
Quem pode ajudar depois do diagnóstico?	22

O que é a demência?

A demência é um síndrome comum (um conjunto de sintomas relacionados) associado a um declínio progressivo do cérebro e das suas capacidades. A demência pode afetar qualquer pessoa, mas a possibilidade de desenvolver este problema aumenta à medida que a idade avança, surgindo normalmente em pessoas com idade superior a 65 anos.

As causas mais comuns da demência incluem doenças nas quais as células do cérebro se degeneram e morrem mais rapidamente do que quando passam pelo processo normal de envelhecimento.

Estes danos conduzem a um declínio da capacidade mental da pessoa e, por vezes, das capacidades físicas.



O diagnóstico do seu tipo de demência

Mesmo que já suspeite há algum tempo que você ou um ente querido seu padece de demência, a confirmação do diagnóstico pode ser um choque. É importante reconhecer que existe um problema e descobrir a causa da demência. Isto irá ajudar na sua escolha de tratamentos e serviços.

Um diagnóstico precoce de demência pode também ser benéfico, pois determinadas causas de demência podem ser parcialmente ou totalmente revertidas, dependendo da natureza do problema. Incluem-se nesta categoria problemas de saúde como a deficiência vitamínica, efeitos secundários de medicamentos e alguns tumores cerebrais.

A doença de Alzheimer e a demência com corpos de Lewy danificam gradualmente o cérebro. Alguns medicamentos demonstraram ser benéficos em casos de doença de Alzheimer e de demência com corpos de Lewy. Estes tratamentos melhoram os sintomas ao fazer com que as células cerebrais trabalhem um pouco mais. Apesar de isto não vir a curar a demência, estes medicamentos podem fazer uma diferença significativa na sua vida quotidiana e no seu funcionamento.

É também importante o tratamento da hipertensão arterial, do colesterol elevado e da diabetes mal controlada, assim como deixar de fumar e manter um peso saudável. Estes fatores (conhecidos como fatores de risco) contribuem em grande medida para a demência vascular e podem piorar a doença de Alzheimer. O seu médico de família pode avaliar os seus fatores de risco, verificar se é necessário tratamento e mantê-lo sob avaliação.

Os medicamentos para outras doenças poderão ser reavaliados caso tenham um efeito negativo no seu bom funcionamento mental.

Progressão da demência e permanecer independente

A demência pode afetar todos os aspectos da vida de uma pessoa e da sua família. Se foi diagnosticado com demência ou se estiver a cuidar de alguém com a patologia, lembre-se de que existe aconselhamento e apoio para ajudar ao seu bem-estar.

As pessoas com demência não devem parar de fazer aquilo que gostam. Em vez disso, devem tentar manter-se o mais independentes possível e continuar a desfrutar das suas atividades habituais.

Os sintomas de demência agravam-se gradualmente, por norma. A rapidez com que isto ocorre irá depender do estado geral de saúde da pessoa com demência e do tipo de demência que tem.

Com o passar do tempo, as pessoas com demência irão precisar de ajuda em casa. É natural preocupar-se com o futuro, mas não está sozinho - quer tenha uma demência, quer trate de alguém com a doença. A Assistência Social e de Saúde, os serviços sociais e as organizações de voluntariado podem também fornecer aconselhamento e apoio que o podem ajudar a si e à sua família.



Cuidar da sua saúde

Toda a gente deve procurar manter uma vida saudável, incluindo as pessoas com demência. É importante para toda a gente ter uma alimentação cuidada e praticar exercício físico.

Podem ocorrer alterações nos hábitos alimentares, especialmente se a pessoa com demência tiver dificuldade em encontrar as palavras certas para pedir comida, o que pode levar à perda de peso e à malnutrição.

Manter a vida social

Quando se tem demência ou se cuida de alguém com a doença, é fácil sentir-se isolado. As pessoas com demência devem manter o contacto com os outros, pois irá ajudá-las a manterem-se ativas e motivadas. Algumas pessoas têm dificuldades em falar sobre a própria demência ou sobre a demência de um familiar. Por vezes, querem ajudar e não sabem como.

Se um amigo ou familiar tiver dificuldades em conversar consigo sobre o assunto, tome a iniciativa e explique que continua a precisar de o ver e peça-lhe que lhe diga como o pode ajudar.

Poderá também ser útil juntar-se a um grupo local de pessoas com demência e das suas famílias. Mesmo não tendo o hábito de frequentar grupos, pode ser benéfico para si fazer parte de uma associação de pessoas com demência ou um grupo para famílias que têm um familiar que padece da patologia. Pode partilhar experiências, ganhar uma nova perspetiva e receber sugestões úteis de pessoas que estão a passar ou que passaram por situações semelhantes.

Manter-se ativo e ocupado

As pessoas com demência devem continuar a desfrutar dos seus passatempos e interesses tanto quanto possível. Estas atividades ajudam a manter a pessoa com demência atenta e motivada, para que se mantenham interessadas pela vida.

Não deixe de realizar uma atividade simplesmente porque você ou um familiar seu padece de demência. Apesar de as atividades poderem mudar à medida que a doença se agrava, as pessoas com demência podem e devem continuar a desfrutar do seu tempo livre.

Dicas práticas

- Mantenha um diário e anote as coisas das quais se quer lembrar.
- Tenha um horário semanal na parede.
- Coloque as suas chaves num lugar óbvio, como, por exemplo, numa taça grande no hall de entrada.
- Faça por receber diariamente o jornal em casa, para estar a par das datas e dos dias.
- Coloque etiquetas nos armários e gavetas.
- Coloque números de telefone úteis perto do telefone.
- Escreva lembretes para si próprio - por exemplo, cole um lembrete na porta de entrada para se lembrar de pegar nas chaves.
- Programe os nomes e números dos seus contactos no seu telefone.
- Instale dispositivos de segurança, tais como detetores de gás e alarmes de fumo.
- Pague as suas contas por débito direto, para que não se esquecer de as pagar.
- Pode também ser útil ter uma caixa organizadora de comprimidos, para se lembrar de quais tem de tomar e quando.

Cuidados pessoais

Os cuidados pessoais constituem uma parte essencial do dia-a-dia, incluindo cuidar da sua própria saúde e bem-estar com o apoio das pessoas que cuidam de si. Aqui inclui-se tudo aquilo que faz diariamente para se ficar em forma, manter uma boa saúde física e mental, prevenir doenças ou acidentes, assim como os cuidados específicos de indisposições ligeiras e doenças prolongadas.

É extremamente benéfico que as pessoas com doenças prolongadas recebam apoio nos seus cuidados pessoais. Poderão viver por mais tempo, sentir menos dor, ansiedade, depressão e fadiga, ter uma melhor qualidade de vida e ser mais ativas e independentes.

Comportamento

A demência pode ter um grande impacto no comportamento de uma pessoa. Pode fazê-la sentir-se ansiosa, perdida, confusa e frustrada.

Embora cada pessoa com demência lide com estes sentimentos à sua maneira, há comportamentos em comum nas pessoas com a doença. Por exemplo:

- repetir as perguntas ou fazer a mesma coisa repetidamente
- andar às voltas ou de cima para baixo
- ficar perturbada e gritar
- começar a desconfiar das outras pessoas.

Se tiver comportamentos deste tipo, ou se estiver a cuidar de alguém que se comporta deste modo, é importante lembrar-se que todo o comportamento é uma forma de comunicação e que a pessoa está a tentar transmitir o que sente. Pode ser difícil para uma pessoa com demência dizer o que precisa ou o que está a sentir, o que a leva a transmitir-nos isso através do seu comportamento. Essas pessoas não são difíceis de propósito. Poderá conseguir tranquilizá-la mantendo-se calmo e tentando perceber por que motivo a pessoa se está a comportar daquele modo.

Se identificar sinais de alarme precoces, poderá conseguir prevenir a doença. Tente ver o mundo da perspetiva de uma pessoa com demência e pense naquilo que esta poderá precisar. Por vezes uma distração poderá ajudar a concentrar as energias da pessoa noutro assunto e evitar comportamentos potencialmente difíceis.

O médico poderá recomendar terapias comportamentais que ajudarão a pessoa com demência a lidar com os seus sentimentos. Estas terapias poderão ser simples. Por exemplo, a pessoa pode comportar-se de determinado modo porque está aborrecida e acumulou demasiada energia, pelo que uma rotina de exercício regular poderá ajudar a resolver essas duas questões.

Problemas de sono

As pessoas que padecem de demência têm muitas vezes problemas de sono. Podem acordar durante a noite ou estar inquietas. Estes problemas podem piorar à medida que a doença avança. As pessoas com demência podem também ter doenças dolorosas, como artrite, que podem piorar os problemas de sono.

Alguns medicamentos podem dar sono durante o dia e interferir com o padrão de sono à noite. As pessoas com demência podem tomar comprimidos para dormir. No entanto, as medidas de "higiene do sono" são mais adequadas. Estas regras incluem não fazer sestas durante o dia, ter uma hora certa para ir para a cama e evitar o álcool ou a cafeína à noite.

Oscilações de humor

As pessoas com demência podem ter oscilações do humor, à medida que enfrentam os desafios diários próprios do seu problema de saúde. Com o avançar da doença, podem por vezes sentir-se tristes ou zangadas, assustadas e frustradas.

Se você ou um familiar seu padecer de demência, poderá sentir que é difícil manter-se positivo. Lembre-se de que não está sozinho e que há assistência e apoio disponíveis. Converse com alguém sobre as suas preocupações. Poderá falar com um familiar ou amigo, com um membro do seu grupo local de apoio à demência ou até com o seu médico de família, que o poderá encaminhar para um terapeuta da sua área.

Comportamentos repetitivos

As pessoas com demência repetem muitas vezes a mesma pergunta ou estão sempre a repetir determinadas ações. Isto pode dever-se a:

- perda de memória
- aborrecimento
- ansiedade
- efeitos secundários da medicação.

Se achar que a pessoa está aborrecida, tente levá-la a participar numa atividade do seu agrado, como ouvir música, por exemplo. A maioria das pessoas com demência por vezes sente-se ansiosa e precisa de saber que é amada e apoiada. Se estiver preocupado com



a medicação que a pessoa de quem cuida está a tomar, contacte o respetivo médico de família e peça ajuda.

É comum as pessoas com demência andarem em círculos, ou para trás e para a frente. Em determinadas fases da doença, é comum as pessoas com demência andarem às voltas ou saírem de casa para dar passeios prolongados. Trata-se de uma fase que habitualmente não dura muito.

Não são claras as razões pela qual a pessoa com demência faz isto, mas pode acontecer saírem de casa para irem às compras ou visitarem um amigo e depois esquecerem-se completamente de onde queriam ir. Podem ficar aborrecidas ou desconfortáveis sentadas em casa por querer gastar alguma energia, ou podem simplesmente ficar confusas sobre o que devem fazer e onde devem estar.

Se se aperceber que a pessoa vai sair, poderá querer acompanhá-la para a orientar e assegurar-se de que não irá ficar perturbada.

Não tenha receio de falar com os comerciantes locais e os vizinhos sobre a demência do seu familiar. Entregue-lhes um número de contacto para o caso de identificarem na pessoa um comportamento estranho. Com sorte, é possível que a sua área de residência faça parte de uma "comunidade de apoio à demência".

Os dispositivos de localização e os sistemas de alarme (telecuidados) não irão eliminar todas as preocupações em relação à pessoa com demência, mas poderão deixá-lo mais descansado.

Angústia

A angústia é um sintoma conhecido da demência. A angústia pode manifestar-se como agressividade, podendo ser particularmente

assustador e perturbante quando a pessoa não costuma ter este tipo de comportamento. Assistir à mudança de personalidade de um ente querido é preocupante, podendo ser um efeito bem mais perturbador da demência do que a perda de memória propriamente dita.

A forma mais comum de angústia caracteriza-se pelos gritos, berros ou o uso de linguagem imprópria, incluindo gritar ininterruptamente para chamar alguém, gritar a mesma palavra ou berrar repetidamente.

Existem muitas causas para a angústia na demência, incluindo:

- medo ou constrangimento
- frustração com uma determinada situação
- depressão
- não ter outra forma para se expressar
- perda de discernimento
- perda de inibições e autocontrole.

É importante anotar as situações que tenham desencadeado a angústia. Isto pode implicar várias tentativas e erros, no entanto, se conseguir identificar os elementos desencadeadores poderá conseguir evitá-los.

Durante um episódio de angústia, tente não piorar a situação começando uma discussão ou adotando uma postura agressiva, pois isso poderá aumentar a angústia. Poderá ajudar contar até 10 ou afastar-se da situação, retirando-se do local. Uma forma de manter a calma é lembrar-se de que mesmo que a agressão pareça pessoal ou intencional, esta é gerada, na verdade, pela angústia.

Quando a pessoa se acalmar, tente agir normalmente com ela. A pessoa com demência poderá esquecer o incidente rapidamente ou sentir-se constrangida. Ao agir normalmente, estarão ambos a seguir em frente.

Por vezes existem soluções simples para controlar a angústia, como, por exemplo, uma luz de presença pode fazer com que a pessoa se sinta menos ansiosa durante a noite, o que reduzirá as hipóteses de



ela ter de chamar alguém.

Desconfiança em relação a terceiros

A demência pode fazer com que algumas pessoas se tornem desconfiadas. Isto pode dever-se à perda de memória, à incapacidade de reconhecer os rostos dos familiares ou a uma confusão geral causada pelos efeitos que a doença tem sobre o cérebro.

A pessoa de quem cuida pode acusá-lo a si ou aos amigos de roubo de determinado objeto pessoal. Pode acreditar que estão todos contra ela. Se a pessoa perder algo, poderá entrar em pânico e ter a certeza de que foi roubada. O seu comportamento poderá parecer delirante ou paranóico; enquanto seu cuidador, tente recordar-se de que o que eles sentem parece muito real.

Ouçã as suas preocupações, acalme a pessoa e, se tiver a certeza de que as suspeitas dela são infundadas, tente mudar de assunto.

Medicação dos comportamentos associados à demência

Em circunstâncias extremas (se, por exemplo, o comportamento da pessoa causar prejuízos a terceiros e depois de esgotados todos os métodos para a acalmar), um médico poderá receitar medicação.

Se precisar de informação sobre os medicamentos que ajudam a gerir os sintomas de demência ou se tiver preocupações acerca dos efeitos secundários dos medicamentos, fale com o médico de família da pessoa em questão.

Comunicar com pessoas com demência

A demência é uma doença progressiva que, com o passar do tempo, afeta a capacidade de lembrar e compreender factos essenciais do quotidiano, tais como nomes, datas e lugares.

A demência irá gradualmente afetar a forma como a pessoa comunica. A capacidade de apresentar ideias racionais, bem como o próprio raciocínio, irá alterar-se.

Se estiver a cuidar de uma pessoa com demência, irá descobrir à medida que a doença progride que deve iniciar as conversas para incentivar a pessoa a conversar. Isto é comum. A capacidade para processar a informação enfraquece progressivamente e as suas respostas podem começar a atrasar-se.

Encorajar alguém com demência a comunicar

Tente encetar conversas com a pessoa de quem cuida, especialmente se notar que ela as inicia cada vez menos. As formas de encorajamento à comunicação incluem:

- falar com clareza e devagar, utilizando frases curtas;
- estabelecer contacto visual com a pessoa quando ela estiver a falar, a fazer perguntas ou a iniciar conversas;
- dar-lhe tempo para responder, porque ela poderá sentir-se pressionada caso comece a apressar as respostas;
- encorajá-la a participar nas conversas com outras pessoas, sempre que possível;
- deixá-la falar durante conversas sobre o seu bem-estar ou problemas de saúde;
- tentar não ser condescendente nem ridicularizar o que a pessoa diz;
- reconhecer o que a pessoa diz, mesmo se não tiver respondido à sua pergunta ou se o que ela disser lhe parecer fora do contexto – demonstre que a ouviu e incentive-a a dizer algo mais

relacionado com a sua pergunta;

- proporcionar-lhe escolhas simples – evite criar escolhas complicadas;
- usar outras formas de comunicação, tal como reformular as perguntas, pois ela não pode responder da forma como respondia antes.



Comunicar através da linguagem corporal e do contacto físico

Comunicar não é só falar. Os gestos, os movimentos e as expressões faciais podem todos transmitir um significado ou ajudá-lo a captar corretamente a mensagem. A linguagem corporal e o contacto físico tornam-se importantes quando a pessoa com demência tem dificuldade em falar.

Quando alguém tem dificuldade em falar ou compreender, a comunicação pode ser facilitada através de:

- ser paciente e manter a calma, o que pode ajudar a pessoa a comunicar mais facilmente;
- manter um tom de voz positivo e amigável sempre que possível;
- conversar mantendo uma distância respeitosa – se a pessoa estiver sentada, pode ser uma boa ideia estar ao mesmo nível ou um pouco mais abaixo, para que ela se sinta mais controlo sobre a conversa;
- dar palmadinhas ou pegar na mão da pessoa enquanto estiverem a conversar poderá tranquilizá-la e fazê-lo a si sentir-se mais próximo dela - observe a sua linguagem corporal e ouça o que estiver a dizer, para perceber se está confortável ao conversar consigo.

É importante encorajar a pessoa a comunicar o que quer, independentemente de a mesma o poder fazer. Lembre-se: todos nos sentimos frustrados quando não conseguimos comunicar bem ou quando somos mal interpretados.

Ouvir e compreender

A comunicação é um processo bidirecional. Enquanto cuidador de alguém com demência, é provável que tenha de aprender a "ouvir" com mais atenção.

Poderá precisar de estar mais atento às expressões não verbais, como as expressões faciais e a linguagem corporal. Poderá ter de utilizar mais contacto físico, como as palmadinhas tranquilizantes, os sorrisos e também a fala.

Ao comunicar com uma pessoa com demência, as aptidões de "audição ativa" podem ser úteis. Por exemplo:

- recorrer ao contacto visual e encorajar a pessoa a olhar para si quando um dos dois estiver a falar;
- tentar não interromper a pessoa, mesmo se achar que já sabe o que ela está a dizer;
- interromper o que estiver a fazer para que possa dar a sua total atenção enquanto ela estiver a falar;
- reduzir as distrações que possam tornar-se um obstáculo no modo de comunicar, tais como a televisão ou rádio com o volume demasiado alto, certificando-se sempre de que pode fazer isso;
- repetir o que acabou de ouvir e perguntar-lhe se está correto, ou então pedir-lhe que repita o que disse;
- "ouvir" de um modo diferente - abanar a cabeça, virar as costas ou murmurar - podem ser formas alternativas de dizer não ou de mostrar desagrado.

Tratamento e apoio

A demência não pode ser curada e irá causar problemas mais graves ao longo do tempo.

Alguns tipos de perda de memória são causados por deficiências vitamínicas e da hormona da tiróide, podendo ser tratadas com suplementos.

Outras causas de perda de memória podem ser tratadas cirurgicamente como, por exemplo, os tumores cerebrais, o líquido no cérebro (hidrocefalia) ou as lesões na cabeça.

Apesar de a demência provocar a degeneração do tecido nervoso e cerebral, pode ainda assim tomar medidas para evitar mais danos. Pode fazê-lo através da redução dos fatores de risco da demência, gerindo a hipertensão arterial, os níveis elevados de colesterol, a diabetes do tipo 1 e parando de fumar, por exemplo.

Embora a demência ainda não tenha cura, alguns tipos de medicamentos podem evitar o agravamento dos sintomas por algum tempo. Estes medicamentos são habitualmente receitados a pessoas na fase precoce ou intermédia da doença, para tentar manter ou melhorar o grau de independência do doente.

É bastante comum as pessoas com demência sofrerem de depressão. Se tiver demência e estiver deprimido, o seu médico de família poderá considerar receitar-lhe medicamentos antidepressivos ou marcar-lhe uma consulta num psiquiatra especializado em tratar pessoas de mais idade.

O tipo de tratamento mais importante para qualquer pessoa com demência é o cuidado e apoio recebido da família, dos amigos e dos profissionais de saúde.

Se você ou um familiar seu for diagnosticado com demência, deverá começar a planear os cuidados que virão a ser necessários de futuro.

Discuta as opções como, por exemplo, a procuração, com as pessoas

envolvidas: os seus familiares, o seu médico de família e os serviços sociais. A Alzheimer's Society (associação de apoio aos doentes de Alzheimer) tem escritórios espalhados por todo o território da Irlanda do Norte, fornecendo um vasto leque de apoios a todos aqueles que sofrem de demência.

Finalmente, há ações que você ou o seu ente querido poderão ter de modo a conservar a memória, a independência e as capacidades em caso de demência.

Medicamentos para tratar a demência

Vários medicamentos mostraram ser eficazes no tratamento da demência ligeira, moderada e grave. Dependendo do tipo específico de demência, da gravidade da doença ou de quaisquer outros problemas identificados pelo médico, poderão ser-lhe receitados medicamentos. Contudo, nem todos os doentes poderão tomar estes medicamentos.

Antipsicóticos

Os antipsicóticos são medicamentos por vezes utilizados para tratar pessoas com comportamentos de inquietação para elas mesmas e para terceiros como, por exemplo, quando se tornam agressivas ou agitadas. Geralmente só são considerados após o insucesso de uma intervenção comportamental. Normalmente, são tomados durante um período de tempo reduzido e com cuidado, pois podem aumentar o risco de problemas cardiovasculares, provocar sonolência e tendem a agravar outros sintomas de demência.

Existem provas de que os antipsicóticos podem provocar uma série de efeitos secundários nas pessoas que sofrem de demência com corpos de Lewy. Por exemplo:

- rigidez;
- imobilidade;
- incapacidade de comunicar.

Na maioria dos casos, os antipsicóticos são apenas usados quando existem sintomas graves ou um comportamento angustiante que se torna desafiante e que pode acarretar danos. Antes da prescrição de medicamentos antipsicóticos, os profissionais de saúde e de assistência, os cuidadores da família e, se possível, a pessoa a quem estão a ser receitados os medicamentos devem analisar as vantagens e os riscos do tratamento.

Se forem utilizados antipsicóticos, estes serão receitados na dosagem mais ligeira possível e pelo período mais reduzido possível. A saúde de

qualquer pessoa que tome antipsicóticos tem de ser cuidadosamente vigiada.

Antidepressivos

A depressão constitui um problema para muitas pessoas com demência, o que poderá estar relacionado com as frustrações causadas pela doença.

A depressão pode por vezes piorar a demência da pessoa. Podem ser receitados antidepressivos.

Tratamentos psicológicos para a demência

Os tratamentos psicológicos não abrandam o progresso da demência, mas podem ajudar com os sintomas.

Estimulação cognitiva e terapia de orientação da realidade

A estimulação cognitiva envolve a participação em atividades e exercícios desenvolvidos para melhorar a memória, as aptidões de resolução de problemas e a capacidade linguística.

A terapia de orientação da realidade reduz os sentimentos de desorientação mental, perda de memória e confusão, aumentando também a autoestima.

Foi concluído que a estimulação cognitiva pode melhorar as aptidões de pensamento e de memória em pessoas com demência. É, de momento, o único tratamento psicológico diretamente recomendado pelo National Institute for Health and Care Excellence -NICE (Instituto Nacional para a Excelência na Saúde e Cuidados de Saúde), para ajudar as pessoas com demência ligeira ou moderada.

Apesar de a orientação da realidade poder ser benéfica em alguns casos, os benefícios podem ser escassos e muitas vezes apenas visíveis após um esforço continuado.

Terapia de validação

A terapia de validação aborda a demência sob uma perspetiva emocional, em vez de factual. Baseia-se no princípio de que até o comportamento mais confuso tem algum significado para a pessoa.

Por exemplo, se alguém com uma demência se tornar agitado a determinada altura do dia por pensar que a sua mãe o vem buscar,

dizer-lhe que a mãe já não é viva poderia causar-lhe mais agitação e angústia.

Com a terapia de validação, a resposta a esta situação pode envolver não corrigir a pessoa e aceitar as suas preocupações, falar-lhe sobre o assunto e conduzir gradualmente a conversa noutra direção. Teoricamente, isto deverá reduzir a angústia ao mesmo tempo que os seus pensamentos e sentimentos são reconhecidos como importantes.

Contudo, se bem que a terapia da validação possa por vezes ser usada como parte do tratamento de alguém com demência, não existem provas suficientes para comprovarem que a eficácia desta abordagem é benéfica.

Intervenção comportamental

A intervenção comportamental proporciona uma gestão dos comportamentos considerados difíceis de compreender por parte dos cuidadores de pessoas com demência, tendo por base a compreensão e a não utilização de fármacos. O objetivo é encontrar as razões que motivam tais comportamentos. O comportamento é frequentemente um sinal do stress e da angústia que afetam a pessoa que padece de demência à medida que ela enfrenta os desafios diários que lhe impõe a doença. Para compreender o significado do comportamento de alguém na totalidade, é importante tentar compreender esse mesmo comportamento sob a perspetiva dessa pessoa. Poderá a pessoa estar com dores ou sentir desconforto? Tem acesso a uma série de atividades das quais desfruta? O ambiente encontra-se demasiado quente ou demasiado ruidoso? Algumas alterações simples ao ambiente ou o facto de participar em alguma atividade pode reduzir o stress.

Por exemplo, uma pessoa com demência poderá ter tido um episódio em que saiu de casa ou do centro de assistência por se sentir agitada. Portanto, para reduzir a inquietação pode ser útil incentivar o doente à prática regular de exercício físico.

Pode recorrer-se à intervenção comportamental para tratar muitos dos problemas comportamentais associados à demência, tais como a depressão, a agressão e o pensamento delirante. A intervenção comportamental é frequentemente feita por um amigo ou um familiar que tenha recebido formação (por norma, o cuidador principal da família), ou por um cuidador contratado, sendo supervisionada por um profissional de cuidados de saúde.

Planear o futuro

Procuração duradoura

Poderá chegar uma altura em que a sua demência poderá dificultar a administração dos seus bens e assuntos financeiros. Poderá precisar que alguém faça isso por si. Pode nomear formalmente um amigo, parente ou profissional como detentor de uma procuração que lhe permitirá agir em seu nome.

Uma procuração é um documento legal que concede a autorização a determinada pessoa para tomar medidas e decisões em seu nome. Permite-lhe escolher uma pessoa ou organização (de advogados) para o ajudar a administrar os seus bens e assuntos. Uma procuração cessa quando se tornar mentalmente incapaz de administrar os seus assuntos, mas a procuração duradoura terá continuidade.

Pode cancelar ou modificar a procuração duradoura em qualquer altura em que estiver mentalmente apto. Por exemplo, se o advogado que escolheu morrer, se tornar inapto ou não querer mais atuar em seu nome, terá de nomear outro advogado.

Embora possa parecer um processo assustador, existe ajuda e apoio disponíveis para que se torne o mais fácil possível. É essencial que uma pessoa com demência tenha a capacidade de planear o seu futuro o mais rápido possível e de ter uma conversa sobre a relevância de uma procuração duradoura como parte desse planeamento.

Para mais informações, contacte:

The Office of Care and Protection
Room 2.2A, Second Floor
Royal Courts of Justice
Chichester Street
Belfast
BT1 3JF
Telefone: 028 9072 5953

Assuntos financeiros

Existe um vasto número de benefícios e apoios financeiros caso sofra de demência ou queira ajudar alguém com demência. É essencial que receba toda a ajuda e apoio disponíveis, o que o irá ajudar a

lidar com a demência no seu percurso. Por favor fale sobre os vários benefícios e apoios disponíveis com o seu assistente social.

Condução e demência

Algumas pessoas com demência preferem deixar de conduzir porque passa a ser algo que lhes provoca stress, mas outras continuam a conduzir durante algum tempo. Para continuar a conduzir, deverá informar a Driver and Vehicle Licensing Agency NI - DVLNI (Direção de Viação da Irlanda do Norte) de que padece de demência.

A DVLNI irá pedir-lhe os relatórios médicos e possivelmente uma avaliação de condução especial que determinará se pode continuar a conduzir.

Procurar apoios

Existem bastantes apoios disponíveis para todas as pessoas que sofrem de demência, tanto no setor oficial como nos meios comunitários e de voluntariado. Estes poderão incluir grupos de apoio, assistência, advocacia e muitas outras formas de apoio capazes de reduzir o isolamento social. Ninguém tem de percorrer este caminho sozinho, sendo a interação social crucial para manter uma vida saudável e viver bem com a demência.

É também muito importante estar o mais informado possível sobre o percurso da demência, existindo muita informação de qualidade disponível para o ajudar neste processo. Esta pode ser encontrada online, em formato impresso ou, se preferir, falando com o seu médico de família ou com um profissional de saúde.



Quem pode ajudar depois do diagnóstico?

- **Médico de família (GP)** – O médico de família participa não só no diagnóstico da demência como também tem um papel determinante no apoio permanente às necessidades de quem sofre da patologia. O médico de família conhece o histórico do paciente com demência e pode ajudar a gerir as situações que podem ocorrer em paralelo com a demência, tais como hipertensão arterial, níveis elevados de colesterol e depressão. O médico de família poderá também fazer um encaminhamento para serviços especializados em demência e fornecer conselhos sobre como ter uma vida saudável.
- **Especialista** – Pode ser um médico especializado em psiquiatria, geriatria ou neurologia. Os especialistas podem estar envolvidos no diagnóstico da demência e também na avaliação e apoio permanente aos pacientes.
- **Equipa local de apoio a problemas de memória** – Trata-se de uma equipa especializada em fornecer um vasto leque de serviços de apoio a pessoas que padecem de demência e a quem cuida delas. Estes serviços influem a avaliação, o diagnóstico e o tratamento, assim como informação, educação e apoio. Os membros da equipa de serviços de apoio aos problemas de memória reúnem várias disciplinas, podendo incluir um enfermeiro especializado em problemas de memória, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais e enfermeiros especializados e autorizados a prescrever receitas.
- **Outros profissionais de saúde** – Os terapeutas da fala e da linguagem, psicólogos clínicos, nutricionistas e fisioterapeutas podem prestar um apoio vital à pessoa com demência, ajudando-a a comunicar e a ter uma vida independente durante o máximo de tempo possível. Prestam também assistência e apoio à medida que a doença avança, em fases mais tardias.
- **Assistentes especializados em demência** – São profissionais dentro de cada Consórcio de Saúde e Assistência Social, cujo papel é o de disponibilizar informação e apoio àqueles que padecem da doença. Eles estarão com a pessoa desde o início do seu percurso e prestarão apoio ao longo de todo o processo. Prestam esse apoio quer pessoalmente, quer via telefone, sendo elos de ligação vitais

para todos aqueles que sofrem de demência na região.

- **Organizações comunitárias e de voluntariado** – Estas organizações podem prestar um apoio acrescido a todos os que são afetados pela demência. Podem fornecer informação em vários formatos e administrar sessões informativas. Fornecem excelentes serviços em termos de apoio de grupo vocacionados para as pessoas que padecem de demência e para os seus cuidadores, podendo representar todos os que são afetados pela doença na região.
- **Cuidados de saúde mais abrangentes** – É importante que quando alguém for diagnosticado com demência não desconsidere outros aspetos da sua saúde, o que poderia conduzir a um agravamento dos sintomas da própria demência. Por este motivo, é importante cuidar da saúde dos olhos, da audição, da higiene oral e de muitos outros fatores que podem ajudar uma pessoa a ter uma vida preenchida e saudável.





Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

