

Isabella Pinheiro Pinto Soares
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira



SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

DOENÇA DE ALZHEIMER

PARA FAMILIARES
E CUIDADORES



editora
UEA

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

André Teixeira
Revisão

Cael Fernando
Loredane Queiroz
Finalização

Ficha catalográfica

S676g
2023
Soares, Isabella Pinheiro Pinto
O guia doença de Alzheimer : para familiares e cuidadores /
Isabella Pinheiro Pinto Soares, Darlisom Sousa Ferreira e
Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA, 2023.
43 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte)

Ebook, no formato PDF
Inclui referências bibliográficas

ISBN 978-85-7883-581-1

1. Alzheimer. 2. Autocuidado. I.Título. II. Ferreira, Darlisom
Souza. III. Teixeira, Elizabeth.

CDU 1997 – G 616.894(058)

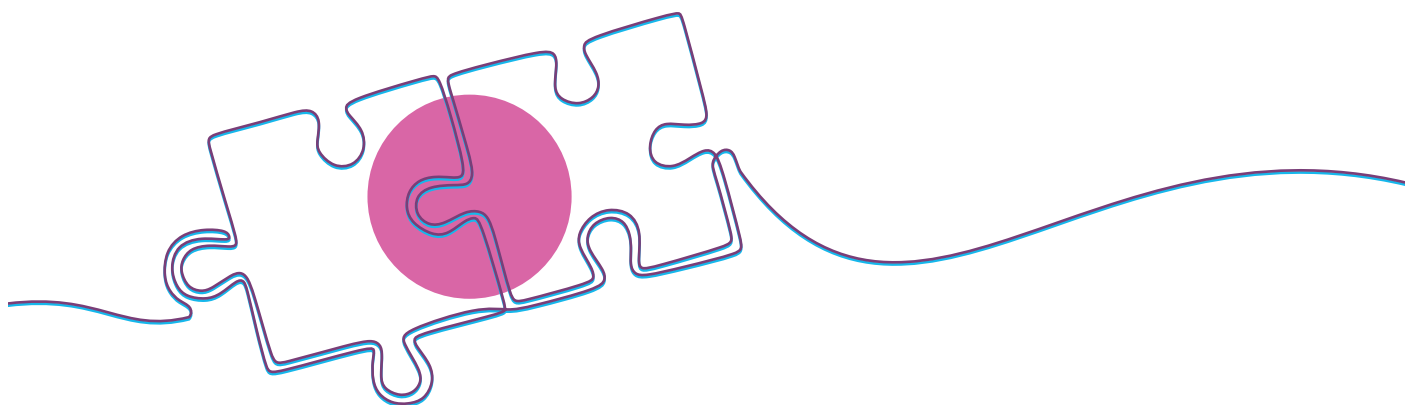
PALAVRAS INICIAIS

O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)




A todos, desejamos que sintam-se apoiados por meio das palavras desse guia. E, a todos que tornaram possível essa realização, nosso agradecimento, em especial Maria da Luz Soares e Dra. Elizabeth Teixeira.

À Maria Carolina Guimarães, nossa homenagem. Sua lembrança é eterna dentro de mim!

A hand is holding a piece of light-colored, textured paper. The paper has a cutout in the shape of a human head profile in silhouette, facing left. Inside the head, there is a complex, geometric pattern of interconnected lines and shapes, resembling a brain or a network. The background is a blurred image of a crowd of people, with warm, golden light filtering through, creating a bokeh effect. A purple rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Sumário' in white.

Sumário



Sobre os autores	7
Parte I - A Doença de Alzheimer	9
Esquecimento	11
Fases da Doença	11
O que precisamos saber?	12
Memória	12
Música	13
Comunicação	13
Cuidados e Higiene pessoal	15
Vestuário	19
Eliminações	20
Mudança de decúbito	22
Medicação	23
Hidratação	24
Alimentação	25
Estrutura física da residência	34
Proteção e Segurança	35
Socialização	37
Rede de Apoio	37
Atividade Física e Lazer	38
Sono e Repouso	39
Palavras Finais	39
Telefones Úteis	40
Referências	41

Sobre os Autores:



Isabella Soares

Acadêmica de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas. Bolsista do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC/FAPEAM). Membro do Laboratório de Tecnologias para o Trabalho e Educação em Saúde (LATTED).



Elizabeth Teixeira

Orientadora. Enfermeira. Pós-doutora em Sociologia (Universidade de Coimbra) e em Enfermagem (UERJ). Doutora em Ciências Sócio-Ambientais (UFPA). Docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProEnSP) Vice-líder do LATTED.
Contato: etfelipe@hotmail.com



Darlisom Sousa Ferreira

Orientador. Enfermeiro. Doutor em Enfermagem (UFSC) e Mestre em Educação (UEPA). Docente do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem em Saúde Pública (ProENSP). Líder do LATTED.
Contato: darlisom@uea.edu.br

Os autores supracitados fazem parte do GEPPES – Grupo de Estudos e Pesquisas em Promoção e Educação em Saúde, da Universidade do Estado do Amazonas.



PARA NUNCA MAIS ESQUECER

Esta Cartilha destina-se aos cuidadores e familiares de pessoas com Alzheimer. A doença de Alzheimer é a mais frequente das síndromes demenciais, sendo responsável por cerca de 50% a 70% das causas de demência de forma isolada ou em associação. De etiologia degenerativa, possui características clínicas e patológicas próprias.

É fundamental conhecer sobre a doença para saber como lidar com o paciente de maneira adequada. Mantê-lo inserido socialmente e continuar oferecendo amor e carinho ajuda nesse processo.

Os cuidados dedicados às pessoas com Alzheimer devem ocorrer em tempo integral. Cuidadores, enfermeiras, outros profissionais e familiares, mesmo fora do ambiente dos centros de referência, hospitais e clínicas podem encarregar-se de detalhes relativos à alimentação, ambiente e outros aspectos que podem elevar a qualidade de vida dos pacientes.

Olá! Tudo bem? Meu nome é Maria da Luz, mas pode me chamar de Dona Lu. Estou muito feliz em conhecer você!

Parece que temos algo em comum. Você também tem alguém próximo que possui a Doença de Alzheimer?



A DOENÇA DE ALZHEIMER

Uau! Então, eu acho que nos daremos muito bem, passei por esta experiência com a minha mãe, a D. Maria. Sempre foi uma mulher forte, guerreira, batalhadora e que sempre tinha sua família em primeiro lugar.

Sempre cuidou de todos, mas um dia descobrimos a Doença de Alzheimer... Isso mudou tudo e então eu me tornei sua cuidadora do dia para noite.

Muitos reclamaram que não queriam ter trabalho para cuidar dela. Eu, como sua filha, não pensei duas vezes, se ela sempre cuidou de mim, por que eu não cuidaria dela nesse momento?

Foi então que eu me tornei sua cuidadora. No começo não sabia nada, mas corri atrás e conheci muitas pessoas que me ajudaram. Por meio desse guia tenho o objetivo de ajudar você nessa jornada. Vamos lá? Temos muita coisa para saber!

Fui com a minha mãe à consulta médica, descobri que ela tinha sido diagnosticada com Doença de Alzheimer e fiquei me perguntando...



Ela está dentro do conjunto das doenças conhecidas como demências. Ok, mas o que são demências? São síndromes. A síndrome é um grupo de sinais e sintomas, onde os sinais são os que aparecem de diferente em nosso corpo e sintomas são o que sentimos.

A Doença de Alzheimer é uma delas, aparece com o tempo, sendo uma doença lenta e progressiva, que em até 10 anos acomete todo o cérebro. Mas isso não impede que a pessoa curta sua vida como merece, ok?

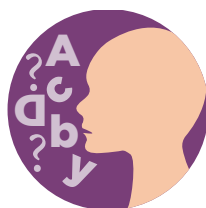
Mas... quais são os principais sinais e sintomas da Doença de Alzheimer?

Antes de tudo, vamos lembrar que cada pessoa é de um jeito, certo? Então cada um pode apresentar sinais e sintomas diferentes e nem sempre seguir a ordem abaixo!

No começo...



Perda de memória:
esquece o que fez e se distrai com facilidade;



Problemas na fala:
esquece certas palavras, como pronunciar ou explicar;



Perdido no tempo e espaço:
Não sabe se é dia/tarde/noite; dorme longos períodos, não reconhece os cômodos da casa.

Passado o tempo...



- Dificuldades de fazer as tarefas domésticas como cozinhar, limpar, varrer, etc.;
- Não consegue resolver problemas comuns do dia a dia;
- Não consegue se lembrar de um fato que acabou de ocorrer, mas se lembra dos mínimos detalhes de uma viagem que fez na adolescência;
- Começam as mudanças de humor, podem ocorrer várias mudanças em um curto período;
- Perda de iniciativa: perde a vontade de fazer algo ou pelo menos começar.

Esquecimento

Envelhecimento ou Doença de Alzheimer?

Esquecer informações ou fatos que aconteceram recentemente é um dos primeiros sintomas da doença, como já foi apresentado.

Mas trocar nomes ou esquecer palavras, acontecimentos é comum em algumas idades.

O que diferencia e indica uma possível demência é a frequência desse esquecimento e se isso atrapalha em sua memória e raciocínio!



Todo mundo possui fases, inclusive a Doença de Alzheimer. Cada pessoa tem seu tempo, então evite comparações entre um idoso e outro.

Fase Leve



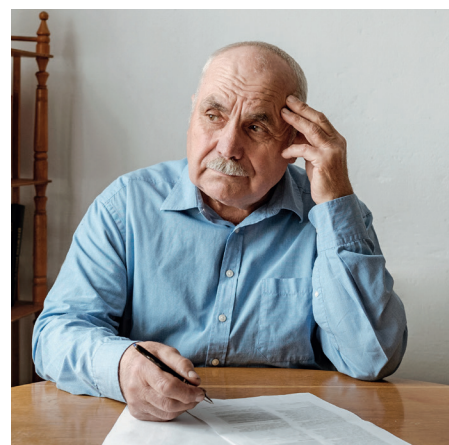
Como na maioria das doenças o início não é percebido tão facilmente pela família. Aquele esquecimento é considerado normal da doença e não há busca por ajuda qualificada;

Isso ocorre porque a pessoa ainda realiza as atividades do dia a dia e é independente, porém as mais difíceis são deixadas de lado. Pode ocorrer a repetição, como por exemplo contar a mesma história inúmeras vezes e rápidas distrações.

Fase Moderada e Grave

- Sinais e sintomas aparecem cada vez mais;
- Agressividade, impaciência, inquietação podem surgir com o passar do tempo;
- Esquecer dos familiares e dos cômodos da casa;
- Iniciar delírios e alucinações, por exemplo, a pessoa pode achar que sua casa não é a mesma e tentar fugir;
- Outras perdas comuns incluem a dificuldade na alimentação, a maioria das comidas já não é mais aceita facilmente.

(Nessa fase a atenção no cuidado com essa pessoa deve ser redobrado para não existir mais problemas).





UAU! Você também ficou impressionada com essa doença?
Ela muda muita coisa na vida da pessoa, não é?
Mas agora, estou vendo um rosto triste em você, por quê?

Eu sei que a doença não tem cura ainda, que a pessoa que tanto amamos mudará totalmente..., mas não se esqueça que você é importante para eles e como eles são importantes para você!

Nós sabemos que eles merecem o melhor, né? Por isso, a partir de agora vou mostrar para você tudo que você precisa saber para ajudar no cuidado de um idoso com a doença de Alzheimer vivendo em casa. Vamos lá?

A partir dessa página, vamos nos referir à Doença de Alzheimer como DA, certo?

O que precisamos saber?

Memória

A perda da memória é certa e não há como recuperar..., mas existem opções para ajudar essa perda a ser mais lenta, como técnicas para exercitar e treinar a mente. Lá em casa, com a D. Maria, eu usava essas técnicas:



Planejar o dia: o idoso ainda tem sua independência e com esse planejamento ajuda a exercitar a mente, pode ser feito em um caderno ou agenda. Lembre-se de ter horários para: comer, dormir, tomar banho, assistir televisão e passear.

Placas de identificação: D. Maria não lembrava onde ficava alguns cômodos da casa, então pensei, por que não colocar placas com os nomes? Assim ela continuará indo para os locais sozinha.

Dias e meses: nesse caso confeccionei com papéis que eu já tinha em casa, os números e dias da semana em tamanho grande para colocar na parede em local visível, onde ela pudesse ver e lembrar.

Jogos: palavras cruzadas e sudoku são jogos que muitos adoram, se a pessoa que você cuida gosta, estimule! Existem outros estilos que fazem bem para a memória, mas você não precisa gastar dinheiro comprando nenhum deles, crie brincadeiras e use sua imaginação. Na internet existem diversas dicas de como fazer jogos para a memória com materiais que você tem em casa.

Cinco sentidos: que tal você proporcionar uma sensação diferente, promovendo a memória e a atenção ao mesmo tempo no idoso? Você pode fazer isso com a letra de uma música, um prato de comida, observação de uma pintura, deixar que ele desenhe, acender uma vela aromática, entre outras coisas.

“Guarde seus momentos felizes na memória e no fundo do coração para sempre lembrar que a vida é bela.”
Autor desconhecido

Música



Você sabia que a música é a última coisa que o nosso cérebro esquece?

O uso da memória musical pode permanecer por muito tempo depois que as outras desaparecem. Seu uso tem efeitos duradouros, em quesito de humor, comportamento, tranquilidade e paz no idoso.

Agora que você tem esse conhecimento, que tal escolher uma música que essa pessoa goste ou que lembre um momento/data especial para ela?

Faça esse teste da experiência musical, estimule a música na rotina desse idoso e veja a mudança!

Comunicação

No começo da doença, D. Maria esquecia muito das coisas, principalmente nossos nomes, dos netos e bisnetos. Eles demoraram muito para se acostumar e perceber que deviam ter uma conversa de um jeito diferente com ela.

Quando eu digo diferente, não significa tratar como se ele não entendesse ou como criança. Resolvi reunir minha família para conversarmos sobre essa comunicação com o idoso que tem DA e irei mostrar algumas dicas.

Evite:

- Infantilizar (tratar como criança);
- Chamar por diminutivos “vovôzinho”, “coitadinho”;
- Não deixar a pessoa se expressar; “ela não quer fazer isso” “ela não gosta...”.



Lembre-se que esse tipo de comportamento pode causar ao idoso raiva, tristeza, angústia e sentimento de inutilidade. Então, tente:



- Ao falar nomes, diga quem é: “Isabella, sua bisneta”. “Maria, sua filha”;
- Observe, cheque se ela está ouvindo, vendo e falando bem. Preste atenção em seus aparelhos: Óculos, lentes, aparelho auditivo, próteses etc.;
- Fale pausadamente e converse um assunto por vez para não confundir;
- Utilize um tom de voz tranquilo, converse olhando nos olhos, chame-o sempre pelo nome e NÃO grite!
- Não apenas fale, tente utilizar e estimular outras formas de comunicação:



- Gestos (sim ou não com a cabeça, entre outros);
- Expressões faciais;
- Carinhos, abraços (segure a mão da pessoa, assim você transmitirá confiança para ela);
- Desenhos, fotos antigas.

Se ele está demorando para responder, TUDO BEM, acalme-se, dê tempo para ele pensar e ajude no que ele está tentando lembrar. Mostre que entendeu e demonstre que está feliz porque ele está tentando!

Lembre-se:

Você gritando, dando ordens, dizendo o que é certo e errado, brigando com o idoso em um ambiente barulhento, você acha que ele consegue se expressar e entender?

Repense... Esse problema de comunicação faz parte da evolução da doença, ele não faz só por implicância, então, paciência! Encoraje-o sempre.



Cuidados e Higiene Pessoal

“Cada idade tem a sua beleza e essa beleza deve sempre ser uma liberdade.”
Robert Brasillach



D. Maria sempre me contava sobre como meu pai gostava de elogiá-la, dizer o quanto era uma senhorita charmosa e elegante no seu tempo.

Sempre gostou muito de pentear os cabelos, que por sinal sempre era elogiado no salão, adorava fazer as unhas e passar seu batom rosa para sair.

Mas com a evolução da doença ficou mais difícil para ela se arrumar, realizar atividades simples, como tomar banho e se vestir. Percebíamos que quando ela não conseguia ficava triste e chateada com a situação.

D. Maria precisava de mim e da nossa família naquele momento, não apenas para manter seus cuidados, mas para não deixar morrer seu amor-próprio!

Deixei-a à vontade para fazer sua higiene e se arrumar até onde ela conseguia. Quando percebi que ela dizia que já havia tomado banho sem mesmo ter tomado, tive que mudar os planos.

A seguir, vou mostrar como adaptei a rotina de higiene para a D. Maria.

Banho:

A gente sabe o quanto tomar um bom banho é importante e nos traz uma sensação de conforto e limpeza, mas era difícil para D. Maria lembrar disso todos os dias.

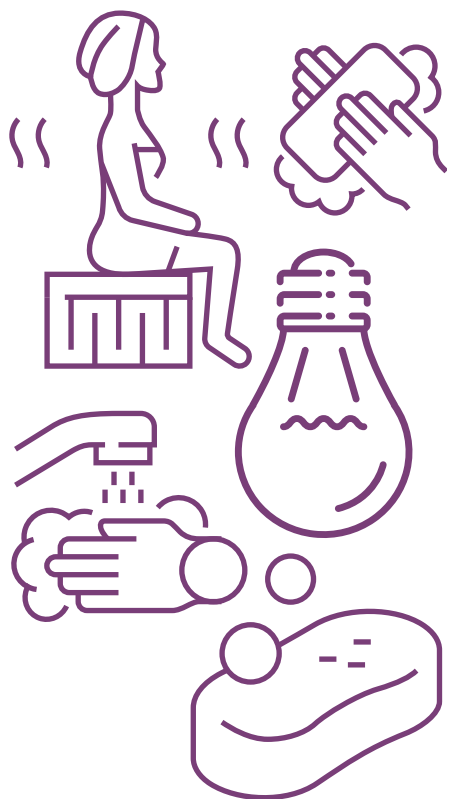
O banho ajuda na limpeza das sujeiras acumuladas pelo corpo e elimina os germes que podem causar certas doenças.

D. Maria, uma senhora de 90 e poucos anos, bem vivida, trabalhadora, independente, forte, sem conseguir tomar um simples banho? Isso a deixava muito frustrada, então um dia antes do banho, sentei-me e conversei com ela...

Expliquei que o banho faria bem e que apenas eu estaria lá para ajudá-la, disse o quanto era importante e como ela se sentiria bem. Conseguir convencê-la não foi uma tarefa fácil. Nem sempre o idoso irá aceitar, pense em como deixar essa atividade prazerosa para ele.



Algumas dicas para diminuir o estresse do idoso durante o banho são simples, mas podem ajudar bastante! Vou mostrar algumas:



O idoso pode estar em pé ou sentado, você pode optar por colocar uma cadeira no box do chuveiro para facilitar. Existem no mercado cadeiras higiênicas que são ótimas opções;

Escolha uma água morna e evite situações de estresse por causa da temperatura;

Atenção na iluminação do banheiro para evitar acidentes;

Deixe ele iniciar o banho e ajude caso precise;

Lembre-se enquanto ele conseguir, permita que ele faça sozinho e **incentive**.

Banho no Leito:

Banho no leito ou cama, é quando o idoso não consegue se levantar da cama por algum motivo. Nesse caso, vamos falar algumas dicas importantes. Mas antes de tudo, separe e organize os materiais, os produtos que você irá utilizar para a higiene corporal do idoso, sendo eles:



02 bacias com água (1º com sabonete e 2º só com água);



Sabonete, Xampu e Condicionador;



02 panos ou toalhas, o que você tiver em casa;



01 toalha macia para secar;

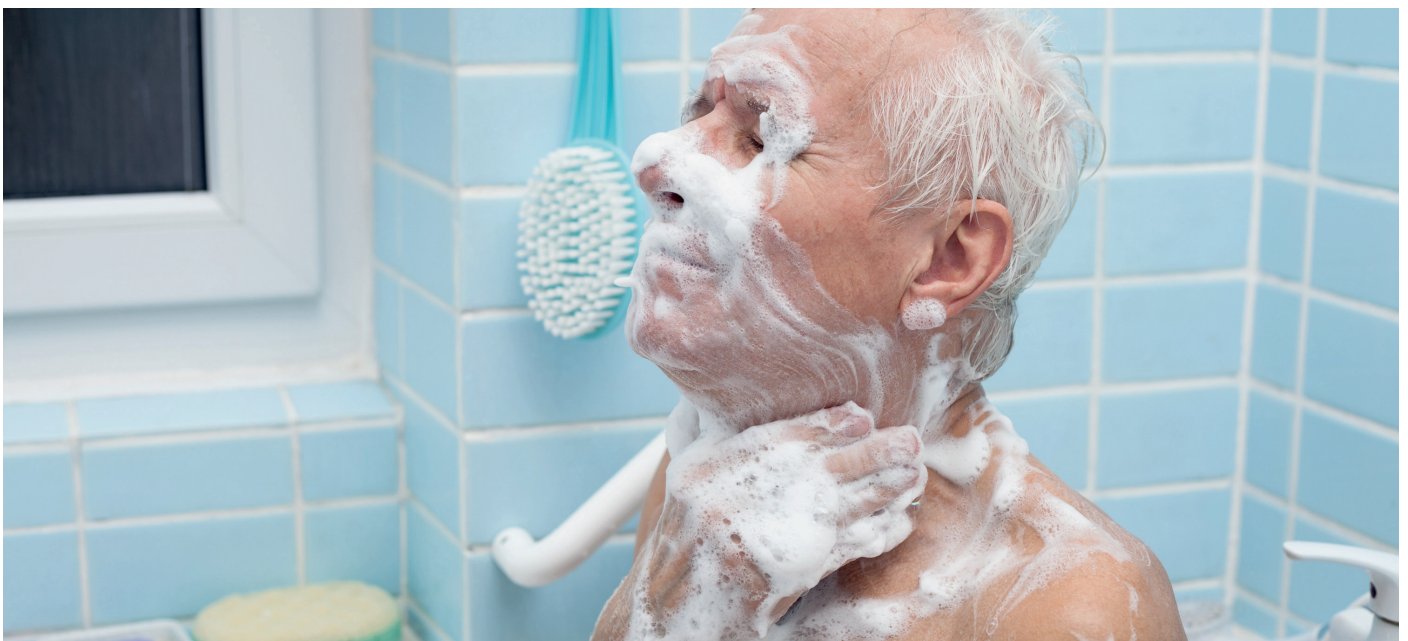


01 plástico para forrar a cama e 01 para forrar o travesseiro.



Passo a Passo do Banho no Leito:

- 01.** Atenção à temperatura, desligue o ar-condicionado e ventilador, feche portas e janelas para impedir correntes de ar e dar privacidade ao idoso;
- 02.** Cubra o travesseiro com plástico ou pegue uma toalha para apoiar a cabeça. Coloque uma bacia ou balde para cair a água;
- 03.** Inicie pela cabeça, com um pano molhado e sabonete, passando no rosto, orelhas e pescoço;
- 04.** Molhe a cabeça e passe uma quantidade suficiente de xampu. Massageie a cabeça, despeje água aos poucos e seque os cabelos;
- 05.** Lave com um pano úmido e sabonete os braços, axilas (sovaco), mãos, peito, barriga e pernas;
- 06.** Seque bem, passe desodorante e utilize creme hidratante;
- 07.** Realize a higiene íntima;
- 08.** Vire-a de lado, limpe-a, seque-a e se possível massageie com ajuda de um óleo de girassol ou um creme hidratante;
- 09.** Agora que irá limpar os pés, para não deixar o idoso exposto, cubra-o com uma toalha ou lençol;
- 10.** Nos pés, opte por uma água morna e sabonete, lavando bem entre os dedos, secando bem e utilizando hidratante ao final;
- 11.** No caso das fraldas, troque sempre após a eliminação de urina ou fezes, limpe sempre que possível, assim evita odores ruins, assaduras, constrangimentos e estresse para o idoso.



Higiene Bucal

“O sorriso é o espelho da alma, é o reflexo do coração e da mente. O sorriso é algo tão poderoso que consegue mudar os maus sentimentos daquele que o vê.”

Felipe Augusto



Nós sabemos o quanto um sorriso bem cuidado e um hálito refrescante fazem bem a autoestima da pessoa?

A higiene da boca é muito importante para evitar cárie (buracos nos dentes que podem ter cores escuras e são criados por bactérias), dor de dente e inflamações (coloração avermelhada e presença de sangue na gengiva durante a escovação).

Já escutei pessoas dizendo que quem não possui dentes não precisa fazer limpeza bucal... ERRADO! Mesmo sem, todo idoso deve fazer a limpeza a cada refeição e após tomar seus remédios. E se o idoso não consegue mais realizar a sua própria higiene bucal?

A D. Maria usou dentadura por muitos anos, sempre foi ao dentista regularmente e fazia sua higiene sozinha. Mas como vocês já imaginam, a doença começou a trazer dificuldades nessa etapa.

Levei D. Maria ao dentista para uma avaliação para que ele me explicasse como deveria ser o cuidado em casa agora que ela não conseguia mais realizar sozinha.

Dentes Próprios:

- Enquanto o idoso escovar os dentes, veja se está boa a escovação, caso falte algo, ajude-o;

Se o idoso não conseguir mais escovar:

- Coloque-o sentado em frente a pia ou na cama com uma bacia na frente;
- Utilize escovas de cerdas macias e sempre que possível utilizar fio dental;
- Escove bem todos os dentes e limpe a língua também.

Próteses (dentaduras):

- Retire a prótese e escove-a fora da boca, com uma escova de cerdas macias e creme dental;
- Você pode utilizar uma escova de cerdas bem macias, um pano limpo ou gaze umedecida em água. O movimento de limpeza da língua é de dentro para fora;
- Enxágue bem a boca e recoloque a dentadura no lugar;
- Se o idoso não possuir dentes e não utilizar próteses, utilize gaze ou algodão úmido em água, envolvendo-o no dedo indicador e passando por toda a boca, com movimentos firmes para remover a sujeira.



Vestuário

“O que está na moda agora é usar as roupas que você se sentir bem”

Autor desconhecido



Minha mãe amava vestidos e quanto mais coloridos melhor! Também adorava blusas extravagantes e elegantes.

Quando ela começou a esquecer onde suas roupas ficavam, coleí desenhos nas gavetas e no guarda-roupa.

Deixe que o idoso escolha a sua própria roupa.

Em caso de dificuldade, ajude-o na sequência das roupas, por exemplo: “Primeiro a calcinha, agora a calça”. Quando o idoso não conseguir mais, lembre-se dessas dicas:



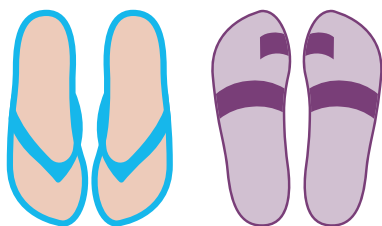
Conforto em 1º lugar! Escolha roupas folgadas e com tecidos adaptados ao clima da sua região. Aqui no Amazonas, prefira regatas, shorts, saias ou vestidos;



Fique atento às mudanças climáticas, pois com o avanço da doença o idoso não conseguirá dizer se está com frio ou calor;



Prefira blusas com abertura na parte da frente, evite feixes, botões, zíper e presilhas que podem dificultar ou até machucar o idoso;



Evite chinelos e cadarços! Esses podem facilitar as quedas. Opte por sapatos com solados antiderrapantes e com elásticos na parte superior.

Eliminações



Era difícil perceber quando D. Maria queria ir ao banheiro, pois no começo ela se levantava e ia sozinha. Com a evolução da doença, começou a fase de fazer xixi no sofá, na cama, na cadeira durante o jantar e entre outros lugares. Então tive que procurar ajuda sobre o que fazer nesse caso.

Antes de ir ao médico, comecei a perceber as características dessas perdas: Se eram todos os dias; se ela não conseguia chegar a tempo ao banheiro; se era em grande ou pequena quantidade; de dia ou à noite; anotei todas as medicações que ela tomava, prestei atenção no cheiro e se ela sentia dor.



Se você está passando por essa situação vá à um especialista, cada caso é diferente. A seguir estão algumas dicas para ajudar após a consulta:



- Levá-la ao banheiro a cada três horas sem esperar que ela peça;
- Quando ocorrer a perda de urina, converse calmamente e a tranquilize;
- Para prevenção desses casos durante à noite, diminua a quantidade de água, sem proibir;
- Deixar um kit reserva por perto, com uma troca de roupa e toalha;
- Lembre-se das roupas fáceis de tirar para ajudar na ida ao banheiro.

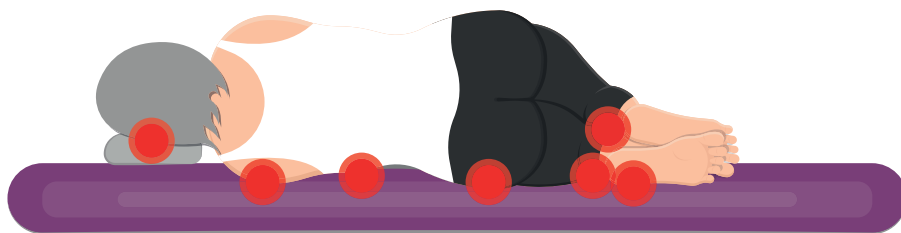
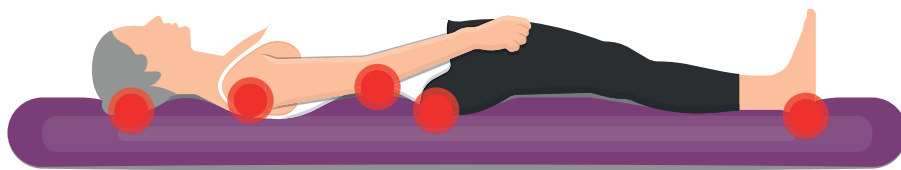
Em relação às fezes, pode ocorrer a incontinência, que é a perda ou a incapacidade de controlar essa eliminação e a constipação, onde o idoso não consegue eliminar. Algumas dicas que podem facilitar sua vida:



- Uma dieta rica em fibras, ou seja, alimentos integrais, grãos e água podem evitar a prisão de ventre;
- Ficar deitado, sentado ou sem se mexer, também pode causar constipação, por isso mude de posição, incentive a caminhada ou ajude o idoso a caminhar;
- Realizar massagem na região da barriga com movimentos circulares. Pode ser realizada pelo próprio idoso ou você mesmo pode realizar nele;
- Verificar a aparência, cor e quantidade das fezes. Mudanças rápidas podem indicar alguma doença ou problemas com a dieta do idoso;
- Caso o idoso não esteja eliminando as fezes há mais de dois dias, procure um profissional para verificar qual a melhor opção nesses casos.

Mudança de Decúbito

Quando escutei esse termo pela primeira vez não entendi o seu significado, então pedi à médica que me explicasse. Chegando em casa, perguntei para minha neta que é estudante de enfermagem a importância dessa prática. Ela disse que para eu entender melhor, utilizaria a D. Maria como exemplo. Vou explicar como ela me ensinou.



Com o avanço da DA, D. Maria já não andava mais, passava o dia deitada e sentava com ajuda. Logo, algumas partes do corpo acabavam sendo pressionadas, e com isso lesões podem surgir nesses lugares, certo? Como por exemplo:

E o que são lesões? São feridas que podem aparecer na pele por falta de circulação do sangue causada pela pressão nessa área. E para prevenir, a principal dica é a mudança de decúbito, ou seja, basicamente é mudar a pessoa de posição.

Eu sei que parece besteira por ser um ato simples, mas vocês não fazem ideia de como ajuda na prevenção dessas feridas. Minha neta me deu algumas dicas, vejam como é simples:



- Mudança de posição a cada 02 horas;
- À noite, você pode mudá-lo de posição no horário da medicação ou durante o sono;
- Atente-se para as roupas de cama, mantenha-as esticadas pois as rugas e dobras da roupa podem ferir a pele;
- Você pode comprar um colchão de espuma tipo “caixa de ovo” ou piramidal, pois ele protege os locais do corpo que ficam mais em contato com o colchão;
- Você pode proteger esses locais com toalhas, travesseiros, almofadas ou lençóis dobrados em forma de rolo.



O banho de sol também ajuda como fortalecedor da pele, fixador de vitaminas e ótimo cicatrizante de feridas. Opte pelo horário antes das 10 horas e depois das 16 horas. O tempo de exposição deve ser de 10 a 15 minutos, sendo suficiente para pegar sol, produzir vitamina D e se proteger dos danos causados pelo excesso dos raios solares sem o uso de protetor solar.

Mas o que fazer quando já surgiram as lesões por pressão?

Lembre-se que a avaliação de um enfermeiro é necessária para definir o tipo de curativo que será utilizado para cada pessoa.

São cuidados do enfermeiro orientar quantas vezes o curativo será trocado, o tipo de curativo e os materiais utilizados para a troca.

Medicação

Bom, agora vamos falar um pouco sobre medicamentos, certo? Os remédios têm como função prevenir, tratar doenças ou diminuir os sintomas.

Lembrar que eles devem ser indicados por um médico, não tomar por vontade própria, isso se chama automedicação e pode até ser fatal.



O uso correto da medicação é importante, tanto na quantidade como no horário. A maioria das pessoas consegue ter a responsabilidade de lembrar de sua medicação até os idosos independentes. Mas no caso da DA, onde a memória é afetada, é necessário que alguém esteja atento, seja para lembrar, ajudar ou administrar.

Lembre-se que o idoso com DA, pode:

- esquecer de tomar a medicação;
- ter dificuldade de engolir;
- não aceitar tomar a medicação;
- horários e quantidades erradas;
- usar outras medicações que não as suas.



Quando você foi a consulta com o médico que acompanha o idoso, ele indicou e explicou sobre o medicamento que seria utilizado. Sobre a medicação, é importante falar sobre como é administrada, a função e a quantidade certa. Agora veremos algumas dicas sobre o uso correto das medicações:

- Mantenha a medicação em local arejado, seco e longe do sol. Guarde na geladeira apenas os medicamentos indicados;
- Faça uma lista dos remédios que estão sendo tomados pelo idoso, ao lado faça um esquema com os horários e a dose, colocando em um local visível, como na geladeira;
- Utilize um despertador para os horários para não ter atrasos;
- Atenção à validade da medicação, opte por deixar os remédios na caixa;
- Guarde a última receita em caso de dúvidas ou necessidade de apresentar a equipe de saúde;
- Ofereça a medicação com água para facilitar a hora de engolir;
- Não use medicamentos que foram receitados para outra pessoa e não substitua a medicação sem autorização médica;
- Em caso de dificuldades de engolir a medicação, comunique o médico ou farmacêutico, se há possibilidade de triturar ou dissolver o remédio;
- Não use cor ou formato como referência, pois existem medicamentos parecidos;
- Nunca espere o medicamento acabar para providenciar nova receita, para comprá-lo ou buscá-lo na unidade de saúde;
- Se após ingerir uma medicação a pessoa cuidada apresentar algum tipo de reação estranha, vá imediatamente a um Serviço de Pronto Atendimento (SPA).

Hidratação



Ah, uma boa água gelada, quem não gosta em um dia ensolarado e quente, para dar aquela refrescada? Mas quem disse que só precisamos beber água em algumas ocasiões?

Vocês sabiam que a água corresponde à quase 50% do corpo nos idosos? Bem menos que em um adulto ou criança. A água traz inúmeros benefícios, como por exemplo: regula a temperatura, melhora o funcionamento dos rins, facilita a digestão, diminui o inchaço, entre outros.



Você percebe como beber água é importante? Então ofereça água ao idoso várias vezes ao dia! Conforme envelhecemos, a quantidade de água no corpo vai diminuindo e corre o risco de desidratar. A desidratação é a pouca quantidade de água, sais minerais e líquidos do corpo, sendo considerada uma doença potencialmente grave.

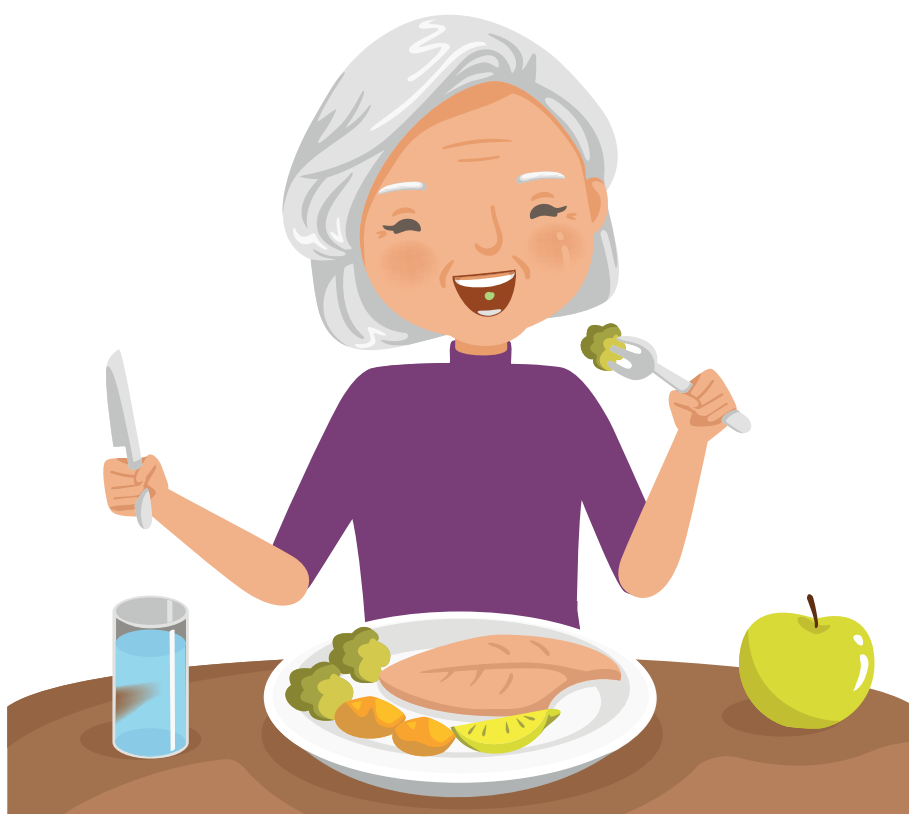
Pode ser causada pela perda de água pelo corpo através da respiração, suor, urina, fezes, lágrimas, quando bebe pouca ou nenhuma água, vômitos, diarreia, febre, dias quentes, medicações específicas, entre outros fatores.

Podemos perceber a desidratação por alguns sinais clássicos, como: sede, boca e peles secas, olhos fundos, diminuição de sudorese (suor), dor de cabeça, sono, tontura, cansaço, entre outros.

Então agora que sabemos o quanto é importante um copo de água para o corpo, vamos ver maneiras de como evitar a desidratação:

- Oferecer água saborizada pode ser uma opção diferente. Uma dica para aromatizar a água é com hortelã, frutas, rodela de laranja ou limão e oferecer também sucos e chás;
- Ofereça mesmo que o idoso não esteja com sede, dê preferência nos intervalos entre as refeições.

Alimentação



Além de beber bastante água, uma boa alimentação é essencial para promover a qualidade de vida para um idoso que convive com DA.

Para D. Maria, eu optava por comprar frutas e legumes da estação que trouxesse vários nutrientes, além de um prato colorido que ela sempre amou.

Mas na última consulta, os exames deram que ela estava com falta de algumas vitaminas e minerais, então precisei me atentar a escolha dos alimentos.

No idoso com DA, o simples ato de preparar seu prato e levar o alimento até a boca pode ser difícil e frustrante. Alguns fatores podem causar essas dificuldades, como:



- Falta de dentes, dentaduras antigas e algumas doenças da boca;
- Problemas para engolir devido a doenças da garganta ou esófago;
- Perda ou diminuição do paladar (sentir o sabor) e olfato (sentir o cheiro);
- Algumas doenças que o idoso já possui, como problemas cardíacos, gástricos e neurológicos;
- Facilidade de escolher alimentos de rápido preparo, ricos em açúcares e pobres em nutrientes;
- Esquecimento de que acabou de comer, queixar-se de fome e até dizer que você não ofereceu comida a ele.



Mas antes ainda falta um fator que é a questão financeira, poder aquisitivo baixo como a aposentadoria. Mas meu amigo, às vezes a gente não precisa de muito para ter uma alimentação boa e saudável.

Nossa região é cheia em questão de diversidade de frutas, ao longo dessa cartilha vou lhe dar inúmeras dicas! Mas primeiro, não fique triste, se às vezes faltar aquela fruta ou aquela verdura, lembre-se que você está dando o seu melhor para cuidar daquela pessoa!

Algumas sugestões abaixo lhe ajudarão na etapa para melhorar a qualidade da alimentação do idoso:



- Se puder, busque orientações com um nutricionista que irá indicar uma dieta adequada para o paciente;
- Tenha uma rotina de horário das principais refeições;
- Opte por porções pequenas, entre 5 a 6 refeições por dia, com intervalo de 3 horas;
- Incentive-o a ter calma, relaxar, lembrá-lo sempre de mastigar bem e devagar;
- É importante que o idoso possa ter companhia durante as refeições, seja família, amigos ou do cuidador;
- Em casos de dificuldade para mastigar ou engolir, você pode mudar a forma de preparo como moer, ralar ou picar em pedaços menores.



Quando envelhecemos, devemos ter atenção na hora de engolir os alimentos ou bebidas. Atente-se para:



Na mesa, posicione o idoso sentado e com os pés apoiados no chão;

Ofereça alimentos em um ambiente calmo, tranquilo e sem distrações;

Algumas pessoas comem mais devagar ou mais rápido do que outras, então respeite o tempo de cada um;

Opte por deixar o idoso sentado, pelo menos durante 30 minutos e evite deitar-se logo após a alimentação.

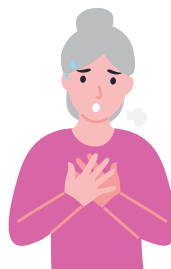
Engasgar-se não é normal, fique atento a esses episódios. Pode ocorrer aspiração, ou seja, o alimento vai para outros lugares que não o estômago e podem aparecer os seguintes sinais:



Dificuldade para respirar



Aumento de batimentos do coração



Cansaço enquanto está comendo;



Febre e etc.

Se ocorrer algum desses ou quaisquer comportamentos incomuns, ligue para a emergência e avise sobre o possível engasgamento, assim eles passarão os comandos necessários e ajuda.

Alimentos



Agora chegamos em uma parte muito importante! Quais são os grupos de alimentos e qual sua importância? Como ter uma alimentação saudável baseada neles?

Para uma alimentação equilibrada, com todos os nutrientes essenciais, é necessário o consumo de vários tipos de alimentos.

Cada alimento possui seus nutrientes que são substâncias com características nutritivas como: proteínas, gorduras, carboidrato, vitaminas, minerais e água. Cada um deles tem uma função diferente no corpo, sendo muito importante na alimentação.

Alguns possuem mais do que outros e são conhecidos como alimentos fontes.



As proteínas, são chamadas de construtores, ajudam o organismo a construir e a conservar tanto os órgãos, como músculos, sangue, cabelo, unhas, cicatrização de feridas etc. Podem ser encontradas em 02 tipos: animal e vegetal. Os animais são carnes de boi, aves, peixes, leite e derivados (queijos e iogurte). Já vegetais são feijões, ervilhas, soja, lentilhas etc.

Os Hidratos de carbonos ou carboidratos, são os alimentos que mais fornecem energia para realizarmos nossas atividades diárias. Eles vêm de alimentos como: arroz, macarrão, batatas, macaxeira, pães, açúcares, mel e doces.



As gorduras são grande fonte de energia, além de ajudarem no transporte das vitaminas A, D, E e K pelo organismo. Sempre prefira os óleos vegetais como milho, soja, canola, girassol e azeite de oliva. Lembre-se que deve ser em pequena quantidade, evitando o uso em frituras.

As vitaminas e os sais minerais, são conhecidos como reguladores, pois ajudam no bom funcionamento do organismo e no transporte de nutrientes. Podem ser encontrados em frutas como laranja, banana e maçã e verduras como alface, couve e brócolis e em legumes como cenoura e beterraba.



As fibras auxiliam o bom funcionamento intestinal, na prevenção e tratamento do colesterol elevado. Pode ser encontrado em cereais, aveia, entre outros.

Lembrando que não existe nenhum alimento que possua todos os nutrientes necessários, por isso a alimentação deve ser variada. Agora vou apresentar a pirâmide de alimentos que já é bem conhecida por muitos, mas é super importante relembrar.



Você percebe que existem níveis na pirâmide? Cada alimento representa um nutriente que mais se destaca na sua composição, sendo representado em forma de porção, ou seja, a quantidade que se deve comer por dia. Mas lembre-se, nenhum é mais importante que o outro e todos devem fazer parte da alimentação diária.



Grupo 01:



Cereais, pães, tubérculos, e raízes, estão na base da pirâmide pois são as principais fontes de carboidratos, recomenda-se em média o consumo de 5 a 9 vezes por dia, preferindo os alimentos integrais, que possuam fibras;

Grupo 02:



As hortaliças são as principais fontes de vitaminas, sais minerais e fibras. Estão presentes em alimentos como verduras e legumes. Deve-se ingerir de 4 a 5 porções por dia;

Grupo 03:



As frutas são fontes de vitaminas, sais minerais e fibras e devem ser ingeridas de 3 a 4 vezes por dia;

Grupo 04:



O leite e seus derivados (iogurte, queijos, entre outros) são fontes de cálcio e proteínas, recomenda-se 3 porções ao dia;

Grupo 05:



Carnes (aves, peixes, boi e suínas) e ovos, são as principais fontes de proteínas e ferro, sendo recomendado de 1 a 2 porções ao dia;

Grupo 06:



As leguminosas são principalmente ricas em fibras e ferro, vindo de alimentos como feijões, grão de bico, lentilhas, ervilhas e devem ser consumidas entre 1 a 2 porções ao dia;

Grupo 07:



Os óleos e as gorduras, devem ser consumidos entre 1 a 2 porções por dia. Os principais óleos escolhidos devem ser canola, milho, soja, girassol e azeite de oliva;

Grupo 08:



Açúcares e doces são ricos em carboidratos, devem ser consumidos em até 1 ou 2 porções ao dia. Estão inclusos quaisquer tipos de açúcares, bolos, bolachas, chocolates, refrigerantes, entre outros.

Cada organismo tem a quantidade de porções e total de calorias necessárias, por isso a importância de um especialista para orientar em cada caso, procure um nutricionista!



Cada organismo tem a quantidade de porções e total de calorias necessárias, por isso a importância de um especialista para orientar em cada caso, procure um nutricionista! O Ministério da Saúde indica:

10 passos que devem ser seguidos para uma alimentação saudável para as pessoas idosas

Passo 01:



- 3 refeições por dia (café, almoço, jantar);
- 2 lanches saudáveis por dia;
- Não pular refeições;
- Oferecer de 6 a 8 copos de líquido durante o intervalo das refeições, como chás, água e sucos;
- Higiene oral rigorosa e habitual após cada refeição.

Passo 02:



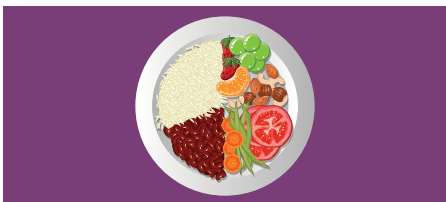
- Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais, como: arroz, milho, trigo, pães, massa, batata, macaxeira, entre outros;
- Dê preferência aos alimentos integrais e aos naturais, como: aveia, gérmen do trigo, pão integral.

Passo 03:



- Comer diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras nas refeições;
- 3 porções ou mais de frutas na sobremesa e lanche

Passo 04:



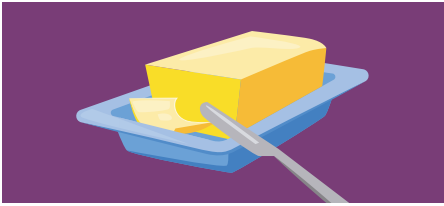
- Feijão e arroz todos os dias, ou pelo menos 5 vezes por semana;
- Em qualquer canto do país, esse é o prato brasileiro completo de proteínas, ótimo para a saúde;

Passo 05:



- 3 porções de leite e seus derivados por dia;
- 1 porção de carne, aves e peixes por dia;
- As gorduras nas carnes e a pele das aves devem ser retiradas na preparação;

Passo 06:



Consuma no máximo 1 porção de óleo vegetal, manteiga ou margarina;

Passo 07:



- Evite refrigerantes e sucos industrializados;
- Bolos, biscoitos e bolachas recheadas também devem ser evitados;
- Coma no máximo 2 vezes por semana;

Passo 08:



Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa;

Passo 09:



Beber pelo menos 2 litros de água por dia (6 a 8 copos de água);

Passo 10:



- Tornar sua vida mais saudável;
- Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física por dia;
- Evite bebida alcoólica;
- Evite fumar;





Aqui no Amazonas, nossa alimentação é baseada na carne de peixe que além de rico em proteínas, é fonte de: gorduras boas, ferro, cálcio, fósforo e principalmente de ômega 3, que auxilia na redução dos níveis de colesterol, triglicérides e da pressão arterial.

No nosso estado existem inúmeras espécies de peixes como: pirarucu, tambaqui, matrinxã, tucunaré, curimatã, entre tantos outros. Peixe é o que não falta no prato do bom amazonense!

Eu quis deixar esse espaço para mostrar um pouco mais sobre alimentos típicos da nossa região que você pode inserir na dieta do idoso dependendo da estação que estivermos né? É sempre bom usar o que a nossa região nos dá!

Estrutura Física da Residência



Nós sabemos que o avanço da doença, idade e algumas situações podem gerar quedas indesejáveis, como: tonturas, fraquezas, visão e equilíbrio diminuídos, distúrbios de marcha, entre outros.

As adaptações são importantes para facilitar a autonomia do idoso. Quando eu citei as quedas não é apenas para evitar simples acidentes, segundo a geriatra que acompanha a D. Maria, as quedas causam consequências graves nos idosos desde fraturas até morte.

Abaixo estão algumas dicas de como organizar a casa para ficar mais segura:

- Mantenha sempre limpo o ambiente doméstico;
- Deixe o lugar onde ela mais anda ou fica sem móveis, objetos ou decorações que possam causar quedas;
- Mantenha os objetos que o idoso costuma utilizar diariamente no mesmo local;
- Evite deixar escadas e bancos em locais visíveis;
- Evite que o piso da casa seja encerado ou que esteja molhado;
- Evite o uso de tapetes e carpetes;
- Mantenha iluminados todos os cômodos da casa;
- Se tiver condições, instale luz noturna nos locais onde o idoso anda.
Caso contrário, opte por deixar a luz do corredor acesa ou uma luminária no quarto.

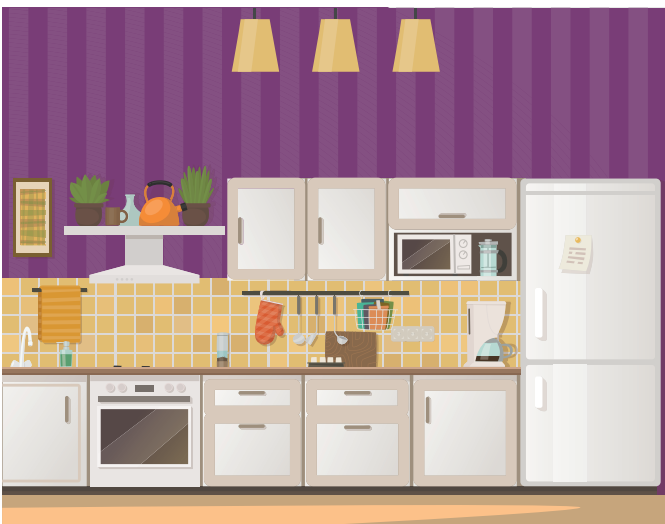
Proteção e Segurança



Com o avanço da DA, D. Maria começou a ficar confusa, desorientada, sem saber dia e nem horários. Assim, precisou de mais atenção. Certa vez, conseguiu abrir a porta da sala, sair pelo portão e fugir pelo bairro.

Sim, isso mesmo que você está lendo! D. Maria fugiu pelo bairro sozinha às 23:30. Imagina nossa aflição? Saímos desesperados em busca, ligamos para a polícia e graças a Deus uma viatura a reconheceu e a trouxe de volta para casa.

A partir desse episódio mudei algumas coisas para a segurança da D. Maria, por exemplo:



- Não permita que o idoso execute qualquer atividade sozinho na cozinha;
- Mantenha produtos de limpeza, desinfetantes, detergentes ou inflamáveis em armários altos ou fechados;
- Retire do armário do banheiro todos os medicamentos, lâminas de barbear, entre outros produtos;
- Os passeios externos, devem ser incentivados sim, porém devem ser de acordo com o grau de independência do idoso.

Alguns idosos com o avanço da DA podem passar pelas seguintes situações:

Perder-se, Tentativa de Fuga ou Perambulação

A maioria dos idosos passam ou ainda vão passar por essa fase no percurso da DA, pois isso pode ocorrer de repente e parar rapidamente. Pode ocorrer por conta de alguns fatores, como:



- Desconforto;
- Fome;
- Sede;
- Mudanças de temperatura (calor e frio);
- Vontade de ir ao banheiro;
- Efeitos da medicação;
- Busca por algo ou alguém;
- Não reconhecer o ambiente;
- Confusão constante.

Mas fique calmo, veja como essas dicas podem melhorar a situação:

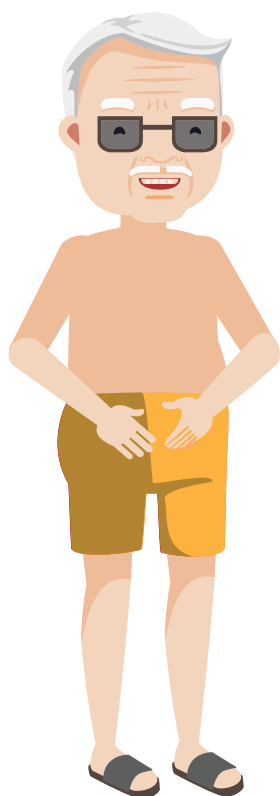
- Se começou de repente esse comportamento, vá a um médico, em busca de uma possível explicação;
- Pergunte se o idoso está sentindo algo. Fome? Sede? Frio? Calor?
- Opte por grades nas janelas, nas escadas, boas cercas nos quintais, fechaduras complicadas nas portas e se possível utilize câmeras;
- As vezes ele não foge, só se perde, então deixe a casa mais familiar possível. Com retrato da família, onde ele se sinta bem. Faça a identificação nas roupas do idoso, pode ser na própria roupa com nome, endereço e telefone;
- Avise a situação para os vizinhos, para o porteiro do prédio ou conjunto e para os familiares mais distantes;
- Em último caso, o médico pode optar pelo uso de medicação que podem ser úteis para acalmar o idoso.

Sensação de Ter Sido Roubado



Lembre-se que a doença pode trazer inúmeros delírios como perseguição, ciúme, não reconhecer o próximo e de roubo. Mas não se preocupe e não se ofenda caso venha acontecer. Converse com o idoso, diga que não aconteceu, se for preciso mostre que o dinheiro dele ou o objeto que foi “roubado” está lá. Tente da melhor maneira resolver a situação.

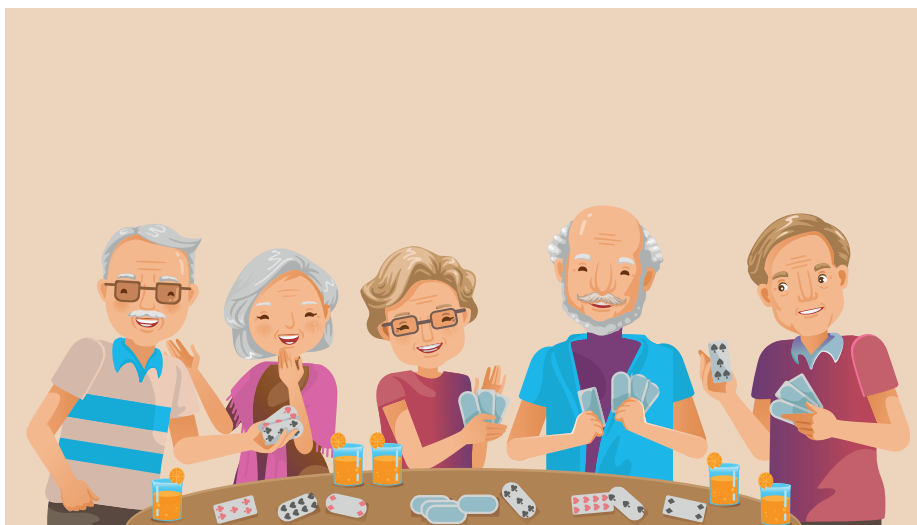
Comportamento Sexual



Após o início da DA, o idoso começou a apresentar comportamento sexual inadequado, como tirar a roupa em público, manusear partes íntimas ou se masturbar? Primeiro, lembre-se que a DA afeta sua memória, se ele não lembra o porquê de ser errado, por que ele não iria fazer? Esses atos vão além da capacidade do idoso de tomar a decisão de certo e errado.

- Primeiramente, explique a ele o porquê não fazer, principalmente em público. Converse com a família toda, explique que é por questão da doença e evite censurar;
- Manipular as partes íntimas ou tirar as roupas, podem ser uma forma de se queixar de que está calor, que a roupa está desconfortável ou que está com vontade de ir ao banheiro;
- Em caso de acontecer repetidas vezes essa situação, procure o médico que acompanha o idoso para uma nova avaliação.

Socialização



Com o avanço da doença, pode ocorrer o desenvolvimento da depressão, preferindo se isolar para não começar a “dar trabalho”, evitar se comunicar com os familiares e amigos. A DA não necessita de isolamento e hospitalização, a pessoa pode viver e ter uma vida muito boa!

Incentive o idoso a participar das reuniões de família, receber/ fazer visitas, estimular conversas, permitir interação com crianças e animais domésticos. Busque por atividades em grupo como jogos, artesanato e pinturas. Caso o idoso tenha uma espiritualidade forte, leve-o onde ele gostava de ir e praticar.

Rede de Apoio

Já pensei que estava sozinha nessa jornada de cuidadora, que somente eu estava passando por isso no mundo e o quanto eu queria poder conversar com outras pessoas sobre isso. Até que um dia minha neta conheceu um grupo chamado ABRAz. Vou explicar um pouco mais sobre esse grupo de apoio agora.

Associação Brasileira de Alzheimer - ABRAz

O grupo de apoio é um serviço de ajuda para os cuidadores e familiares. É um local onde você conhece outras pessoas que estão ou já passaram por essa situação, em que você pode trocar dicas e há profissionais de diferentes áreas para orientar nas suas dúvidas.

A ABRAz, possui sua sede em Manaus, localizada na sala Orquídea, no Parque Municipal do Idoso, no endereço: Rua Rio Mar, 1324 - Nossa Sra. das Graças, 69055-010. São realizadas duas reuniões quinzenais, sempre às segundas-feiras de cada mês, no horário de 17 às 18 horas.

No Amazonas, além da ABRAz, existem grupos em algumas igrejas e pastorais que oferecem cursos de cuidadores de idosos, é sempre bom renovar o conhecimento, não se esqueça que conhecimento nunca é demais!

Se você deseja ir a alguma reunião e quer saber a data das próximas, basta acessar as redes sociais da ABRAz Amazonas, tanto pelo Facebook como Instagram. No começo do ano e início de cada mês, as datas das reuniões são divulgadas.

Você será sempre bem-vindo! Não precisa avisar e nem pagar, basta chegar.

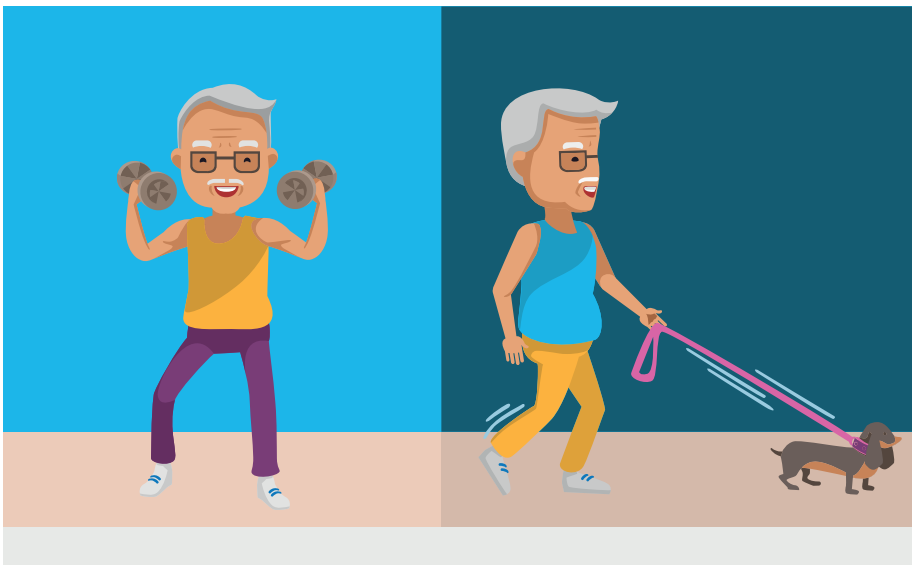
Instagram: @abrazalzheimeramazonas
Facebook: ABRAz- Regional Amazonas

Falando ainda sobre as redes de apoio, você como cuidador de idoso, não pode esquecer que ele é um cidadão como qualquer outro e possui seus direitos! Vou deixar listados a leitura de algumas legislações importantes como:

- Estatuto da Pessoa Idosa (lei 10.741 - 01/10/2003);
- Política Nacional de Saúde para Pessoa Idosa (portaria Nº 2.528/06);
- Política Nacional do Idoso (8.842/94); (1.942/96);
- Legislação do Conselho Nacional de Direitos do Idoso.

Todos estão disponíveis gratuitamente na internet, basta pesquisar e baixar! É importante saber também que os idosos possuem órgãos que lutam pelos seus direitos.

Atividade Física e Lazer



Lembro como D. Maria adorava costurar e caminhar, eram seus hobbies preferidos. Era tão boa com as mãos, sempre saiam obras de artes, tanto no crochê como na máquina de costura. Nós sabíamos que por causa da DA o idoso começaria a passar mais tempo sentado ou deitado, podendo trazer inúmeras complicações.

Mas agora a dica é incentivar a realizar atividades que ele costumava fazer para melhorar a autoestima e a qualidade de vida!

Esse é o momento de deixar a criatividade voar, por exemplo, caminhar no parque municipal ou na praça mais próxima no finalzinho da tarde ou no começo da manhã, fazer hidromassagem, cuidar do jardim, entre outras.

Mas a gente sabe que com o tempo e o progresso da DA, o idoso começa a ter dificuldades para se locomover. Por isso, mesmo sendo difícil, ajude-o, tente coisas simples, por exemplo, faça pequenas caminhadas dentro de casa até o quintal.

Sono e Repouso

Os idosos com DA na maioria possuem problemas e certas dificuldades para dormir. Com o tempo o sono fica mais leve e o idoso acorda com mais facilidade. O idoso pode ter o sono interrompido por vários fatores, como se movimentar muito à noite, roncos e outras perturbações. Se for possível você pode ir a um especialista do sono.



D. Maria trocava o dia pela noite, o que tornava quase impossível dormir no período noturno. Eu passava o dia exausta, pois assim como ela, também não conseguia dormir. A levei ao médico e ele me deu algumas dicas que melhoraram as noites na minha casa, espero que possam ajudar você também:



- Manter o ambiente tranquilo, silencioso e com iluminação diminuída;
- Manter a ventilação, a temperatura agradável, optar por roupas de cama limpas e macias;
- Manter uma rotina noturna, ou seja: Escovar os dentes, evacuar, urinar, pentear os cabelos, tomar banho, entre outros;
- Estimule o idoso a praticar exercícios ou atividades durante o dia para ocupá-lo e gastar energia;
- Diminua o consumo de bebidas energéticas durante a noite como café, chá mate, chá preto, chocolate e refrigerante;
- Evite que a pessoa idosa permaneça por muito tempo na frente da televisão ou lendo;
- E por último, sobre medicação: remédios para dormir só devem ser administrados se forem receitados pelo seu geriatra ou outro médico.

E agora? O que achou de tudo que leu? Espero que tenha gostado. Nosso guia para familiares e cuidadores foi produzido para apoiar pessoas como você!

Sempre que precisar, consulte-o! Converse com outras pessoas sobre o que leu aqui!

Saber cuidar é muito importante! E para cuidar bem, é preciso saber muita coisa, certo?

Saudações afetivas,
Isabella Soares (Dona Lu)

Telefones Úteis

Secretária do Estado do Amazonas:

Endereço: Av. André Araújo, 701 - Aleixo, Manaus - AM, 69067-375

Horário: 08-14 horas.

Telefone: (92) 3643-6300

Secretaria de Estado de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania:

Endereço: Rua Bento Maciel, 2, Conj. Celetramazon - Adrianópolis, Manaus - AM, 69057-300.

Horário: 08-17 horas.

Telefone: (92) 3583-9010

CAIMI Ada Rodrigues Viana

Endereço: Av. Brasil, S/N - Compensa II, Manaus - AM, 69035-350

Horário: 08-17 horas.

Telefone: (92) 3672-3602

CAIMI Paulo Lima:

Endereço: Av. Des. Felismino Soares, 115 - Colônia Oliveira Machado, Manaus - AM, 69070-760.

Horário: 08-17 horas.

Telefone: (92) 3623-2102

Parque Municipal do Idoso - Fundação Dr. Thomas:

Endereço: R. Rio Mar, S/N - Nossa Sra. das Graças, Manaus - AM, 69053-120.

Horário: 08-21 horas.

Telefone: (92) 3584-5713

Centro Estadual de Convivência do Idoso - Aparecida:

Endereço: R. Wilkens de Matos, S/N - Nossa Sra. Aparecida, Manaus - AM, 69010-420.

Horário: 08-20 horas.

Telefone: (92) 3878-6200

FUNATI - Fundação Universidade Aberta da Terceira Idade:

Endereço: Av. Brasil, 70 - Santo Antônio, Manaus - AM, 69029-040.

Horário: 08-17horas.

Telefone: (92) 3071-3118.



Referências

- ALBUQUERQUE, M. C. S.; NASCIMENTO, L. O.; LYRA, S. T.; TREZZA, M. C. S. F.; Brêda, M. Z. Os efeitos da música em idosos com doença de Alzheimer de uma instituição de longa permanência. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 2, n. 14, p. 404-13, 2012.
- ARAÚJO, A. M. G. D.; LIMA, D. O.; NASCIMENTO, I. P.; ALMEIDA, A. A. F.; ROSA, M. R. D. Linguagem em idosos com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática. *Rev. CEFAC*, v. 5, n. 17, p. 1657-63, 2015.
- BÁRBARA, G. H. S.; BONFIM, F. K.; CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, S. R. As dificuldades vivenciadas pelo cuidador do paciente portador de Alzheimer. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, v. 2, n. 11, p. 477-92, 2013.
- BERNARDO, L. D.; RAYMUNDO, T. M. Ambiente físico e social no processo de intervenção terapêutico ocupacional para idosos com doença de Alzheimer e seus cuidadores: uma revisão sistemática da literatura. *Cad. Bras. Ter. Ocup.*, v. 2, n. 26, p. 463-77, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Alimentação Saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde*. Brasília: DF, 2009. 36 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: DF, 2012. p. 273-361. Disponível em: www.saude.gov.br/bvs.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: relatório final da consulta pública*. Brasília: DF, 2015. 1898 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Caderneta de saúde da pessoa idosa*. Brasília: DF, p. 60, 2018.
- CARVALHO, P.D.P.; MAGALHÃES, C. M. C.; PEDROSO, J. D. S. Tratamentos não farmacológicos que melhoram a qualidade de vida de idosos com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 4, n. 65, p. 334-9, 2016.
- GRATAO, A. C. M.; VALE, F. A. C.; CRUZ, M. R.; HAAS, V. J.; LANGE, C.; TALMELLI, L. F. S. *et al.* The demands of family caregivers of elderly individuals with dementia. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 4, n. 44, p. 873-80, 2010.
- ILHA, S.; SANTOS, S. S. C.; BACKES, D. S.; BARROS, E. J. L.; PELZER, M. T.; COSTENARO, R. G. S. (Geronto)tecnologia cuidativo-educacional complexa para pessoas idosas/famílias com a doença de Alzheimer. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 4, n. 70, p. 759-65, 2017.
- ILHA, S.; SIDNEY, S.; SANTOS, C.; BACKES, D. S.; JOANA, E.; BARROS, L. *et al.* Gerontotecnologias utilizadas pelos familiares / cuidadores de idosos com Alzheimer: contribuição ao cuidado complexo. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 4, n. 27, p. 1-11, 2018.
- KUCMANSKI, L. S.; ZENEVICZ, L.; GEREMIA, D. S.; MADUREIRA, V. S. F.; SILVA, T. G.; SOUZA, S. S. Doença de Alzheimer: desafios enfrentados pelo cuidador no cotidiano familiar. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 6, n. 19, p. 1022-9, 2016.
- LEITE, C. D. S. M.; MENEZES, T. L. M.; LYRA, E. V. V.; ARAÚJO, C. M. T. Conhecimento e intervenção do cuidador na doença de Alzheimer: Uma revisão da literatura. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. v. 1, n. 63, p. 48-56, 2014.
- MARIA, E.; SOUZA, H.; AMARAL, P.; STELLA, E.; GOMES, M. *Banho ao Leito em pacientes adultos*. HUUNIRio, 2020. p. 8-10.
- MARIA, E.; SOUZA, H.; AMARAL, P.; STELLA, E.; GOMES, M. *Mudança de decúbito*. HUUNIRio, 2020. p. 8-9.
- MASSONETTO, M. C. M.; BARBOSA, F. Z.; BIGHETTI, A. P. A. S.; FRANGELLA, V. S. Hidratação em idosos institucionalizados: importância, processos e estratégias. *Journal of Chemical Information and Modeling*, v. 9, n. 53, p. 1689-99, 2013.
- MOURA, P. S. L.; MIRANDA, N. F.; RANGEL, L. C. As fases da doença de Alzheimer e os cuidados necessários a serem implementados pelo cuidador. *Reinpec*, v. 2, n. 1, p. 189-205, 2015.
- SCHMIDT, M. S.; LOCKS, M. O. H.; HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; FERNANDEZ, D. L. R.; TRISTÃO, F. R.; GIRONDI, J. B. R. Desafios e tecnologias de cuidado desenvolvidos por cuidadores de pacientes com doença de Alzheimer. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 5, n. 21, p. 579-87, 2018.
- TAVARES, B. B.; MORAES, H.; DESLANDES, A. C.; LAKS, J. Impact of physical exercise on quality of life of older adults with depression or Alzheimer's disease: a systematic review. *Trends Psychiatry Psychother*, v. 3, n. 36, p. 134-9, 2014.
- VIEIRA, C. P. B.; FIALHO, A. V. M.; FREITAS, C. H. A.; JORGE, M. Práticas do cuidador informal do idoso no domicílio. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 2, n. 26, p. 290-6, 2016.
- WARMLING, A. M. F.; SANTOS, S. M. A.; MELLO, A. L. S. F. Home based oral healthcare strategies of elderly people with Alzheimer's disease. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 5, n. 19, p. 851-60, 2016.



DOENÇA DE ALZHEIMER

PARA FAMILIARES E CUIDADORES

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde