

# Veja 8 dicas para cuidar de quem tem Alzheimer

Saiba quais aspectos precisam de mais atenção e como criar uma rotina para cuidar de quem tem Alzheimer!



A doença de Alzheimer (DA) é uma condição neurológica muito conhecida, de caráter progressivo, que causa a deterioração do cérebro do paciente ao longo dos anos – podendo se estender por 2 a 20 anos até o óbito. De acordo com o [Instituto Alzheimer Brasil \(IAB\)](#), **ela é a maior causa de demência do mundo.**

Um relatório da Associação Internacional de Alzheimer mostra que **a cada 3,2 segundos, um novo caso de demência é detectado em algum país.** E

a previsão é de que esses índices ainda piorem, chegando a uma proporção de um novo caso a cada 1 segundo em 2050.

Na maioria das vezes, a falta de informação, as crenças – um tanto estereotipadas sobre a doença –, ou o medo dos sintomas levam o indivíduo ou seus familiares a evitar e atrasar o diagnóstico. Essa atitude pode prejudicar seriamente a qualidade de vida e o bem-estar do paciente.

Assistir à degeneração cognitiva de uma pessoa querida é uma situação delicada e com profundo impacto emocional para o familiar-cuidador e gera muitas mudanças no cotidiano. Porém, **com algumas dicas e adaptações simples**, é possível manter uma boa relação com o paciente, construir uma rotina participativa e promover o controle dos sintomas.

**Veja mais:** [Diferença entre doença de Alzheimer e demência](#)

# Como cuidar de

# quem tem Alzheimer

No início da doença, a pessoa com Alzheimer ainda mantém sua autonomia para muitas coisas, o que possibilita um cuidado mais distante. Com o avanço da doença, no entanto, o familiar-cuidador assume um papel mais presente em atividades cotidianas como higiene, alimentação, medicação, finanças, relações pessoais e em outros aspectos da vida do indivíduo afetado.

# Confira agora 8 dicas para cuidar de quem tem Alzheimer!

# 1. Comunicação diária e informações sobre a doença

Segundo a Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAZ), a decisão de contar ao paciente sobre o diagnóstico da doença é totalmente da família, em discussão com os profissionais de saúde. **Mas é preferível que seja feita ainda no início para que a informação seja compreendida.**

É importante pesar as vantagens e desvantagens de revelar a notícia, se o paciente é capaz de encarar bem o diagnóstico e até participar das decisões para o seu futuro.

Conforme a doença se intensifica, **a paciência e a calma são duas características necessárias para manter a comunicação no dia a dia.**

Sempre chame o paciente pelo nome, olhe-o nos olhos e segure sua mão para se certificar de que ele acompanha o diálogo.

Comunique-se pausadamente, em um tom sereno, com palavras simples, frases curtas e com um assunto de cada vez, dando tempo para que a pessoa responda e interaja. Evite brigas, dar ordens, tons mais rudes ou tratá-la como uma criança, pois essas atitudes podem provocar uma reação negativa.

## 2. Adequação do espaço físico

A demência acaba prejudicando o julgamento e criando confusões e distrações para o paciente. Além disso, com o avanço da idade, crescem os riscos de acidentes e de lesões. De acordo com as recomendações da [Mayo Clinic](#), **promover algumas adaptações do ambiente físico é uma boa maneira de garantir mais segurança.**

Tapetes, móveis no meio da passagem, fios soltos e outros itens que podem facilitar as quedas devem ser evitados e retirados. Em contrapartida, a instalação de corrimãos ou barras de apoio, principalmente em escadas e banheiros, é ideal para a sustentação.

Mantenha as substâncias e os objetos mais perigosos, como produtos químicos, álcool, armas, medicamentos, fósforos, isqueiros, utensílios de cozinha e outras ferramentas, em armários trancados.

## 3. Atividades físicas e de rotina

Para os quadros em que o paciente ainda consegue ter autonomia, motivá-lo e deixar que ele participe das tarefas rotineiras e familiares **é algo necessário para a autoestima**. Incluir atividades como ler e fazer palavras cruzadas no dia a dia também [favorece a memória](#) e retarda o avanço da doença.

Especialistas ainda apontam que o exercício físico, por contribuir com a circulação de sangue e produção de substâncias que protegem o cérebro, **auxilia na redução do declínio cognitivo e da demência**. Por isso, uma boa dica é criar uma rotina regular de caminhadas ou outras atividades para que a pessoa com Alzheimer possa seguir durante a semana.

**Veja mais:** [Como incluir a atividade física na sua rotina](#)

## 4. A importância do afeto

Não há nada mais solitário do que sentir-se isolado e deixado para trás pelas pessoas amadas. A doença de Alzheimer por si só é uma condição que limita muitos aspectos da vida do indivíduo. Por isso, a paciência, o afeto e a dedicação do familiar-cuidador são aspectos que fazem muita diferença, até mesmo para prevenir possíveis crises de agitação ou depressão, por exemplo.

Além disso, já se comprovou por estudos e pesquisas que a conexão e as relações humanas trazem **muitos efeitos positivos para a nossa saúde**,

**inclusive na área cognitiva e na memória.** Então, a convivência familiar e social deve ser preservada, mesmo que adaptada dentro das novas condições, pela qualidade de vida do paciente.

## 5. Agressividade e inquietação: como agir?

De acordo com o manual do cuidador, desenvolvido pela [Universidade Estadual de Santa Cruz](#), a inquietação, a agitação e mesmo a agressividade são características muito comuns da doença. A própria frustração de sentir-se perdido, confuso ou incapaz pode desencadear essas reações.

No momento de uma crise, tenha calma e compreensão, e procure distrair a pessoa com outras atividades, dando carinho e conversando até que ela se sinta mais tranquila. **Procure identificar a raiz da crise para evitar novos episódios.** Mudanças bruscas de rotinas, brigas de outras pessoas ou muito barulho no local – como em caso de visitas e festas – são gatilhos comuns para as crises.

## 6. Higiene e cuidados pessoais

Em casos mais avançados, muitos pacientes se esquecem de tomar banho sozinhos por não entenderem sobre a sua importância ou não saberem mais como fazê-lo. O mesmo pode acontecer com outros hábitos de higiene, como escovar os dentes.

Para cuidar de quem tem Alzheimer, a dica aqui, além de preparar e ajudar o paciente no banho e na [higiene bucal](#), **é seguir um horário fixo todos os dias para isso**. A rotina ajuda na atenção e no costume, o que pode diminuir a resistência em se higienizar.

## 7. Medicamentos

Nos casos em que já há uma dependência por parte do paciente, mesmo que parcial, o cuidador deve se responsabilizar pelos medicamentos para evitar esquecimentos ou o uso excessivo. **Faça uma lista de todos os remédios e um esquema de horários e dosagens para facilitar o seu controle.**

Você pode optar por dissolver a medicação em alimentos ou bebidas para ajudar na sua ingestão, mas sempre consulte primeiro um profissional de saúde para se certificar de que os medicamentos em questão podem ser diluídos ou quebrados.

**Veja mais:** [Você conhece os riscos da automedicação?](#)



## 8. Alimentação e sono

**Os hábitos saudáveis nunca saem da lista de cuidados!** É essencial buscar orientação de um nutricionista sobre uma dieta adequada para os diferentes estágios da doença de Alzheimer e manter uma rotina de horário e local para as refeições. Deixe o paciente à vontade para saborear seus alimentos.

A **qualidade do sono** também continua sendo **um ponto de atenção e muito necessária para o descanso do corpo**, porém grande parte dos idosos com a doença apresentam dificuldades para dormir.

Quando isso acontece, cabe ao cuidador prestar atenção nas queixas para tentar descobrir o motivo, eliminando doenças e medicamentos da lista de razões. Ainda, se preciso, diminua o tempo e a quantidade dos cochilos diurnos até que o sono se regularize novamente.