

Muito além das palavras

Dicas e informações
para **garantir uma boa
comunicação** verbal e
não verbal com o idoso
diagnosticado com
Alzheimer

EQUIPE

Coordenação Editorial

Lilian Liang

Design

Edson Junior

Revisão

Bárbara Corrêa, Bruno Carvalho,
Veridiana Pacheco e Chaves.

Texto

Sílvia Regina Sousa

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

Às entrevistadas

Thaís Bento Lima da Silva, professora do curso de graduação em gerontologia da Universidade de São Paulo (USP).

Tatiana Couto, terapeuta ocupacional e especialista em gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Fernanda Gouveia, docente da Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP) e ex-presidente da Associação Brasileira de Alzheimer.

Joely Malachia, coordenadora de qualidade da Cora Residencial Senior.

Ana Catarina Quadrante, geriatra e coordenadora médica da Cora Residencial Senior.

Érica Malta, responsável técnica da unidade Cora Higienópolis.

SUMÁRIO

Introdução	05
Comunicar é preciso	07
Para cada fase, um tipo de comunicação	10
Comunicação como mediadora de conflitos	18
Família precisa de apoio	28
Links úteis	32
Conheça a Cora	35

INTRODUÇÃO

A doença de Alzheimer já atinge 1,2 milhões de brasileiros, segundo a Associação Brasileira de Alzheimer. Essa condição ainda não tem cura, o tratamento busca frear ou amenizar os sintomas.

Estes podem incluir desorientação, ansiedade, impulsividade, episódios de agressividade, além da comum perda de memória.

A primeira reação ao conviver com tais manifestações, ainda que inconsciente, talvez seja afastar os idosos de suas atividades diárias, excluí-lo de conversas e decisões, almejando garantir-lhes certa tranquilidade. No entanto, tal atitude pode ter efeito reverso.

Saber se comunicar com o idoso e mantê-lo ativo é extremamente necessário e acredito que promover conteúdos educativos sobre o tema, como este e-book, ajudará muitas famílias que se questionam sobre como proporcionar o cuidado de forma adequada.

O cuidado e a preocupação com aqueles que amamos precisam de um olhar ainda mais atento. Carinho e amor são essenciais. Obviamente, a saúde tanto física quanto emocional deve ser vista como prioridade para que a longevidade com qualidade de vida seja colocada em prática.



Dra. Ana Catarina Quadrante

Geriatra e coordenadora médica
da Cora Residencial Senior



**COMUNICAR
É PRECISO**

Não há como negar que, entre os desafios apresentados pela doença de Alzheimer, a comunicação com o idoso é citada como uma das maiores dificuldades por cuidadores e familiares. Aprender a lidar com essa nova realidade traz benefícios para ambos. Sem o diálogo, não há entendimento, nem troca.

A saída é buscar maneiras de se comunicar, o que envolve a linguagem verbal, não verbal, além de um manejo adequado de situações do cotidiano, evitando o isolamento do idoso e até um quadro de depressão ou uma crise de ansiedade.

Por isso, os especialistas são unânimes em afirmar: independentemente do estágio da doença e do grau de entendimento do idoso, a comunicação é fundamental para levar acolhimento ou eventual-

mente acalmá-lo em um surto ou em uma situação específica, como a síndrome do pôr do sol.

Fisiologicamente, o diálogo fica prejudicado por causa da degeneração e morte celular, características comuns da doença de Alzheimer. Segundo Thaís Bento Lima da Silva, professora do curso de graduação em gerontologia da Universidade de São Paulo (USP), o acúmulo de proteínas tóxicas no cérebro – do grupo TAU e as beta-amiloides – são as causadoras da morte neuronal e, dependendo da área do cérebro em que se acumulam, causam uma piora cognitiva vinculada a essa região. Essa morte neuronal também causa desorientação temporal e topográfica. “A pessoa tem um branco e, simplesmente, não sabe onde está e aonde vai”, afirma a gerontóloga.



**PARA CADA
FASE, UM TIPO DE
COMUNICAÇÃO**

Esses sintomas vão se manifestando aos poucos. Por isso, a **interlocução** precisa ser adaptada a cada período da doença e às necessidades de cada paciente. Afinal, a melhor comunicação é aquela em que há compreensão.

De maneira geral, na **fase inicial de diagnóstico**, o idoso começa a apresentar lapsos de memória e, por isso, esquece pequenas coisas do cotidiano. Nesse caso, o ideal é não o sufocar com muitas informações e perguntas feitas ao mesmo tempo, porque a tendência é que ele misture todo esse conteúdo. O cuidador precisa manter a calma, falar pausadamente e fazer uma pergunta por vez, dando tempo para que ele pense e tente responder. Do contrário, além de não conseguir conversar adequa-

damente, ainda pode causar uma situação de estresse desnecessária.

Segundo Tatiana Couto, terapeuta ocupacional e especialista em gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, nessa fase o ideal é conversar com a pessoa para saber suas vontades, entender como ela gosta de ser tratada e se preparar para as fases mais avançadas do quadro, em que até a fala será prejudicada.

No **nível intermediário da doença**, com a cognição mais prejudicada, é comum que o diagnosticado não entenda frases longas. “O cérebro já não processa as informações como antigamente, e por isso, o familiar e o cuidador precisam usar frases curtas, olhar para o idoso enquanto fala com ele, para que retenha mais a sua atenção. É importante também encontrar um tom de voz

que possa ser compreendido”, diz Thaís.

O idoso também se esquece, por exemplo, onde ficam as colheres ou os copos, mas não consegue explicar o que quer. **Ou quer ir para o quarto e não sabe onde está o dormitório. Portanto, é hora de colocar em ação a comunicação não verbal, espalhando dicas pela casa.**

Na porta do armário da cozinha, por exemplo, podem ser inseridas imagens de objetos que ele encontra lá dentro. Pintar a porta do quarto da pessoa com uma cor chamativa e diferente das demais, assim como colocar calendário em um local que ele possa ver para se orientar quanto ao tempo, também são sugestões importantes.

Outra dica é observar o comportamento do idoso para tentar se an-

tecipar as suas necessidades. Se observar, por exemplo, que ele está há muito tempo sem ir ao banheiro, pergunte se quer ir ou conduza-o até o cômodo para ver se desperta nele a vontade de fazer xixi ou evacuar. Explique onde ele está e o que faz ali. Aliás, essa orientação geográfica precisa ser usada o tempo todo, pois é comum que a pessoa fique desorientada.

“O que é errado é jogar a questão para o idoso responder. Dizer ‘onde você está?’ ou ‘você não sabe onde está?’ é fazer perguntas que não terão respostas. Quando é explicado em que local a pessoa se encontra, você reduz a ansiedade dela e há a melhora na reação emocional diante de um sintoma que não tem controle”, alerta a psicóloga Fernanda Gouveia, docente da Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP) e ex-presidente da Associação Brasileira de Alzheimer.

Também é recomendado não ficar mudando de endereço ou fazer uma espécie de rodízio entre as casas dos filhos para dividir os cuidados. Se for inevitável, é importante preparar todos os ambientes da nova casa da mesma forma que os anteriores, para que o idoso reveja sua história de vida e sinta que está em um ambiente familiar. “As pistas podem ser fotos e lembranças. Essa também é uma forma de comunicação”, explica a gerontóloga Thaís.

Na **fase avançada**, o processo de comunicação verbal se torna mais difícil. É nesse momento que a pessoa fica parcial ou totalmente dependente para as atividades básicas da vida diária, como banhar-se, vestir-se e comer. **O vocabulário fica restrito a poucas palavras e frases simplificadas.**

Isso não quer dizer que a família precisa deixar de interagir com o idoso. O ideal é continuar conversando, mas com frases mais curtas e usando gestos, para que haja alguma possibilidade de entendimento. Perguntar ao diagnosticado se ele quer uma maçã, sem mostrá-la, provavelmente será inútil. Mas quando se mostra a fruta, ele pode responder apenas balançando a cabeça, indicando sim ou não.

A psicóloga Fernanda explica que a interlocução é sempre importante, mesmo que o idoso não responda ou esteja acamado. Assim, narre o que está acontecendo, como a hora do banho ou da troca de roupa. Explique que vai manipulá-lo. Conte como está o dia, episódios da família ou sobre o trabalho novo de alguém. O importante é promover essa troca.

Gestos de carinho, como uma massagem nos pés, um afago nos cabelos e um sorriso calmo e encorajador são instrumentos insubstituíveis, que propiciam proximidade entre o cuidador e o idoso, além de dar conforto e uma sensação de acolhimento. “Lembre-se sempre de que ele é um adulto e que, mesmo acamado e sem falar, merece respeito e carinho”, finaliza a psicóloga Fernanda.



COMUNICAÇÃO COMO MEDIADORA DE CONFLITOS

No decorrer da doença, a família passa por diversas situações em que precisa lidar com conflitos provocados pela própria desordem, que acontece na cognição. O manejo adequado envolve a comunicação, seja ela verbal ou não verbal. Veja como lidar com algumas dessas situações:

Em momentos de alteração de comportamento

Em momentos de agressão ou irritabilidade, a doença fica descompensada e o familiar precisa ter uma informação-chave para tirar o idoso daquela situação. Assim, se você sabe que o diagnosticado gosta muito de um amigo, diga que ele ligou e converse sobre o assunto falado. Se o idoso gosta de um time de futebol, comente sobre um jogo ou determinado atleta.

Esses momentos de agressividade ou irritabilidade são transitórios e quando você desvia a atenção com essas informações-chave, a pessoa tende a melhorar. O importante é não criticar, brigar ou reprimi-la. O idoso diagnosticado com doença de Alzheimer tem dificuldade em lidar com o julgamento e a crítica. Provavelmente, ele não entenderá, mas sentirá o clima de tensão do ar e revidará.

A coordenadora de qualidade da Cora, Joely Malachia, alerta sobre a importância de manter o ambiente calmo e silencioso, principalmente à noite. “O barulho e muita clareza superestimulam o idoso e aumentam o risco de agitação”, explica Joely.

Hora do banho:

É um desafio para os cuidadores. Trata-se de um momento desgastante, porque a tendência é que o idoso se recuse a entrar no chuveiro e ache que a pessoa que o está ajudando é invasiva. Use a comunicação verbal para colocar o banho em um contexto de compromisso. Diga que ele precisa tomar banho porque terá a visita de um amigo ou familiar – que mora na mesma casa. Não adianta falar de higiene, pois ele não entenderá.

Outra dica é usar a música. Cante algo que ele goste de ouvir e vá conduzindo-o com calma até que ele entre no banho. Cada família pode descobrir a estratégia que mais dá resultado. Mas se lembre de sempre comunicá-lo sobre o que vai fazer. Chegar tirando sua roupa e molhando seu corpo – nem

que seja apenas o rosto – pode gerar ainda mais resistência.

Mantenha sempre horários fixos para o banho, tentando conduzir como um momento de relaxamento. A mudança de horário poderá confundi-lo e causar irritabilidade. Observar se o idoso está incomodado pelo fato de o cuidador ser do sexo oposto e se necessário, procurar a ajuda de um cuidador ou uma pessoa que lhe dê confiança.

Desinibição

A desinibição é comum nas demências e pode envolver até comportamentos sexualizados. Assim, o idoso com esse diagnóstico pode falar coisas impróprias para outras pessoas, como palavras de baixo calão, tocar pessoas que não conhece, paquerar ou rir, sem motivo específico. O mais im-

portante é o familiar estar ciente de que não é algo proposital e informar as pessoas envolvidas que se trata de uma doença.

Quando isso acontecer, a melhor comunicação é aquela em que se muda o foco da atenção, para que o idoso se desconecte dessas ideias. Lembre-se: ele não responde por si mesmo.

Os comportamentos inadequados não são propositalis, muito menos mal-intencionados. Esse tipo de conduta é consequente da doença.

Síndrome do pôr do sol

O cair da tarde gera desorientação topográfica e temporal, conhecida como síndrome do pôr do sol. Assim, antes da transição da tarde para a noite, é indicado deixar o

ambiente bem claro, acendendo todas as luzes. Assim, a mudança é feita de forma suave, porque nesses períodos o idoso fica confuso e perde a orientação se é dia ou noite. Essa estratégia serve para mostrar que ele está em um local seguro, evitando estresse ou confusão.

Recusa do remédio

Por causa da importância da adesão ao tratamento, é fundamental que o idoso tome a medicação prescrita pelo médico. Dependendo da fase da doença em que ele se encontra, só uma conversa não funciona. Dessa forma, caso haja recusa, uma estratégia que pode funcionar é macerar o comprimido e misturar na comida, ou em uma vitamina de frutas, para disfarçar o gosto.

Atividades

Os idosos diagnosticados com Alzheimer, assim como os idosos no geral têm sido especialmente afetados pelas medidas de isolamento social por causa da pandemia da Covid-19. No entanto, com algumas adaptações e medidas de segurança é possível mantê-los ativos, estimulando-os a realizarem atividades domésticas e sociais.

"As caminhadas e a socialização precisaram ser suspensas, o que pode gerar irritabilidade e ansiedade, além de desregular o sono. Familiares e cuidadores devem ser especialmente atenciosos com essas pessoas nesse momento complicado, utilizando-se de outros estímulos," comenta a Dra. Ana Catarina Quadrante, geriatra e coordenadora médica da Cora Residencial Senior.

Segundo a Dra. Ana Catarina, tratando de atividades físicas, os exercícios podem ser substituídos pela dança. Coloque uma música que o idoso reconheça, alguma antiga de seu artista favorito, e o chame para dançar. A ideia é que ele se movimente, mas que se divirta ao mesmo tempo. Atividades como crochê, tricô, pintura e quebra-cabeças também são ótimas pedidas.

Outro recurso a ser vastamente utilizado é a tecnologia, seja para exibir fotos com lembranças ou para se comunicar com entes queridos. O contato com o mundo externo é de extrema importância nesses casos, já que estimula os idosos a “manterem os pés no chão” e lembrar daquilo que já viveram e do que estão vivendo.

“Na Cora, por exemplo, adaptamos nossas atividades seguindo todos os protocolos recomendados pela Organização Mundial da Saúde. Disparamos de espaços e profissionais dedicados que promovem interações seguras e atividades com estímulos físicos e cognitivos para idosos com Alzheimer”, comenta a Dra. Ana Catarina Quadrante.



FAMÍLIA PRECISA DE APOIO

Quando uma pessoa é diagnosticada com a doença de Alzheimer, não é só ela que necessita de apoio, mas também os filhos, cônjuges e parentes próximos. Toda a família precisa entender, processar e aceitar que o idoso vai mudar, que a realidade será diferente e que, infelizmente, a tendência é de que ele piore.

É importante o familiar não se entregar tão completamente a esse cuidado, a ponto de esquecer de si mesmo. Procurar serviços especializados, como [cuidados profissionais em casa](#), centros-dia ou [residenciais para idosos](#), seja para uma temporada ou para moradia, pode ajudar a aliviar a carga do cuidado.

Dessa forma, quanto antes os familiares aceitarem, mais rápido estarão preparados para lidarem com o quadro. Procurar a psicoterapia é

um caminho, mas também existem grupos de apoio espalhados por todo o país que promovem encontros – virtuais, durante a pandemia – com orientações e apoio.

Conheça algumas associações que fazem esse trabalho

- **ABRAZ (Associação Brasileira de Alzheimer):** www.abraz.org.br
- **APAZ (Associação de Parentes e Amigos de Pessoas com Alzheimer, Doenças Similares e Pacientes Dependentes):** www.apaz.org.br

Outros links úteis:

- **Doença de Alzheimer:** site do Instituto da Memória - Núcleo de Envelhecimento Cerebral (NUDEC) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que é voltado para familiares e cuidadores profissionais que acompanham e realizam tratamento em pessoas com Alzheimer.

Saiba mais:

www.doencadealzheimer.com.br

- **Tudo sobre Alzheimer:** site da iniciativa Faz Muito Bem, da jornalista Lina Menezes, com informações e orientações atualizadas sobre doença de Alzheimer e outras demências, bem como entrevistas sobre o tema.

Saiba mais:

www.tudosobrealzheimer.com

- **Francisquinha Alves – O Bom do Alzheimer:** canal de YouTube comandado pela filha de dona Francisquinha, que sofre com a doença de Alzheimer. Claudia Alves compartilha vídeos sobre suas vivências e dá dicas de como enfrentar a doença no dia a dia de forma positiva.

Saiba mais:

www.youtube.com/channel/UCTAj9NsjqmM_-kuSPxCHLIA/about

- **Vovó Nilva:** o jornalista e escritor Fernando Aguzzoli abandonou a faculdade de filosofia para se dedicar ao cuidado de sua avó, a vovó Nilva, que havia sido diagnosticada com doença de Alzheimer. Seu site traz informações atualizadas sobre o tema.

Saiba mais:

vovonilva.com.br

- **Alzheimer's Association:** organização de saúde voluntária líder no mundo e dedicada ao cuidado, suporte e pesquisas envolvendo a doença de Alzheimer, busca melhorar a qualidade de vida de quem enfrenta a doença.

Saiba mais:

www.alz.org/br/associacao-alzheimer-brasil.asp

- **I have Alzheimer's:** site em inglês com conteúdo sobre a doença e as formas como você pode lidar com o problema, diagnosticar o quadro e outras informações.

Saiba mais:

www.alz.org/help-support/i-have-alz



CONHEÇA A CORA!

Criada em 2015, a Cora é um novo conceito de residencial sênior. Aqui o idoso vive em um ambiente pensado e planejado para proporcionar bem-estar, segurança e conforto.

Com 5 unidades em São Paulo, nos bairros Ipiranga, Higienópolis, Jardins, Tatuapé e Campo Belo, a Cora possui atendimento assistencial 24 horas por dia através de sua equipe multidisciplinar especializada em cuidados aos idosos dos mais variados perfis, inclusive portadores da doença de Alzheimer.

Além dos cuidados à saúde, na Cora os residentes participam de atividades que estimulam o cognitivo, o físico e a socialização.

Mas, se ainda não for o momento de optar por um residencial, conheça a

Cora em Casa. Toda a experiência da marca Cora, na casa do seu familiar idoso.

Na Cora em Casa cada idoso possui um plano de vida e de cuidados elaborado por profissionais especializados observando todas as necessidades a serem geridas no dia a dia, como administração de medicação, avaliação de sinais vitais, banho e outros. Um cuidador treinado e orientado será responsável por esses cuidados na própria casa do idoso.

A socialização também faz parte da Cora em Casa, por meio de atividades interativas e de estímulo cognitivo com o tablet exclusivo.



Quer saber mais como a Cora pode proporcionar **qualidade de vida** e bem-estar ao seu familiar idoso?

Entre em contato:



coraseniior.com.br

11 2500.0880

Referência

MORAES, Edgar Nunes; AZEVEDO, Raquel Souza. Fundamentos do Cuidado ao Idoso Frágil. Belo Horizonte. Editora Folium, 2016.