

O Alzheimer e Sua Jornada

O Guia da **Família**

By @oalzheimer



Introdução

A doença de Alzheimer (DA) é uma demência neurodegenerativa que causa a perda de neurônios, o que resulta em uma deterioração cognitiva e da memória. É a forma mais comum de demência em idosos, e é rara em pessoas com menos de 65 anos.

Dados Importantes

- ✓ Cerca de 1,2 milhões de brasileiros vivem com alguma forma de demência
- ✓ 100 mil novos casos são diagnosticados por ano.
- ✓ Segundo dados da Alzheimer's Disease International, os números poderão chegar a 74,7 milhões em 2030 e 131,5 milhões em 2050, devido ao envelhecimento da população.

Fontes:

Alzheimer's Association - Brasil

Alzheimer Disease International

Associação Brasileira de Alzheimer

Brazilian Institute of Neuroscience and Neurotechnology - Brainn/Unicamp

Capítulo 1

Entendendo os primeiros sintomas.

Problemas de memória recentes

Os primeiros sinais de Alzheimer geralmente se manifestam por dificuldades com a memória recente. A pessoa pode esquecer conversas, repetir perguntas ou não se lembrar de eventos que ocorreram há pouco tempo. Essas falhas de memória podem ser confundidas com o envelhecimento natural, mas é importante prestar atenção à frequência e gravidade.



Capítulo 1

Entendendo os primeiros sintomas.

Dificuldades em realizar tarefas cotidianas:

Atividades rotineiras, como cozinhar, pagar contas ou até mesmo vestir-se, podem se tornar desafiadoras. A pessoa pode esquecer o passo a passo de uma tarefa simples ou ter dificuldade em tomar decisões que antes eram automáticas. Isso acontece porque o Alzheimer afeta áreas do cérebro responsáveis pela organização e execução de tarefas.





Capítulo 1

Entendendo os primeiros sintomas.

Mudanças de humor e comportamento:

O Alzheimer também pode causar alterações no comportamento. A pessoa pode se tornar mais irritável, confusa ou até mesmo depressiva. Além disso, é comum haver oscilações no humor, que podem variar entre ansiedade, tristeza e apatia sem um motivo aparente. Essas mudanças comportamentais são muitas vezes um reflexo da dificuldade de entender o que está acontecendo ao redor

Capítulo 1

Entendendo os primeiros sintomas.

Como proceder ao notar os primeiros sintomas:

Ao perceber esses sintomas, o primeiro passo é procurar um médico. A avaliação inicial deve ser feita por um Geriatra, que poderá encaminhar para um especialista, como um neurologista.

Busca por diagnóstico médico:

O diagnóstico precoce é essencial para iniciar o tratamento e planejar os cuidados. É importante descrever ao médico com clareza todas as mudanças observadas, tanto físicas quanto comportamentais.

Preparação de documentos:

Procure ajuda jurídica para cuidar de documentos, guarda financeira e inventário.



Capítulo 1

Entendendo os primeiros sintomas.

Exames e testes necessários:

Além da avaliação clínica, exames de imagem como ressonância magnética e tomografia, além de testes cognitivos, podem ser solicitados. Eles ajudam a excluir outras causas e confirmar o diagnóstico de Alzheimer.

Acompanhamento de um neurologista.

O neurologista é o profissional que acompanhará a evolução da doença e indicará o melhor tratamento para retardar o avanço dos sintomas e garantir uma melhor qualidade de vida ao paciente.



Capítulo 1

Entendendo os primeiros sintomas.

Mais cuidados:

- Peça ao familiar no início da doença que crie o hábito de anotar a rotina e tarefas a serem feitas, como retirar comida da geladeira, desligar gás, entre outras tarefas.
- Colocar pulseira GPS, para não precisar restringir as saídas no estágio inicial da doença.
- Se possível, evitar lugares com muitas pessoas, barulho e mudanças bruscas na rotina.
- Na necessidade de ajuda médica, optar sempre por Geriатras/Neuro.

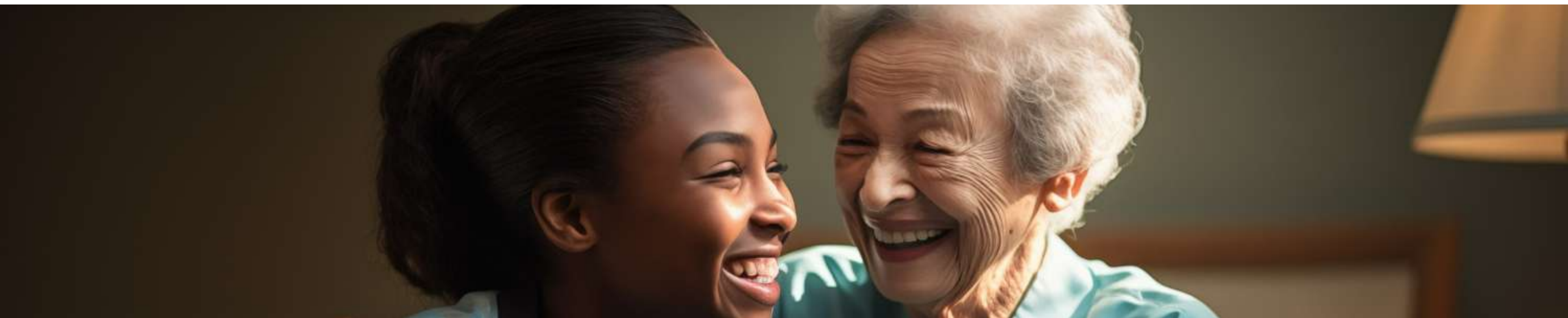


Capítulo 2

Estruturação do Ambiente - Adaptando a casa para o paciente com Alzheimer.

Segurança em casa (ex. proteção contra quedas, eliminação de riscos):

Pacientes com Alzheimer precisam de um ambiente seguro. Colocar corrimãos em corredores e banheiros, tapetes antiderrapantes e eliminar objetos pontiagudos ou de vidro é fundamental. Além disso, deixar os ambientes bem iluminados pode ajudar a evitar acidentes.



Capítulo 2

Estruturação do Ambiente - Adaptando a casa para o paciente com Alzheimer.

Criação de um ambiente previsível e tranquilo:

O ambiente deve ser calmo e organizado. Evitar mudanças bruscas na disposição dos móveis ou na rotina da casa ajuda o paciente a se sentir mais seguro e orientado. Manter uma rotina regular é uma das chaves para reduzir a confusão mental.

Organização de objetos de uso diário:

Deixe objetos de uso cotidiano como roupas, utensílios e medicamentos em locais visíveis e de fácil acesso. Isso facilita a independência e ajuda o paciente a encontrar o que precisa sem se frustrar.

Capítulo 2

Dicas para evitar confusões e acidentes

Sinalizações e rotinas visuais:

Use etiquetas, sinalização e cores contrastantes para ajudar o paciente a identificar ambientes e objetos. Criar rotinas visuais como quadros com horários das refeições ou atividades também pode ser muito útil.

Mobiliário adequado e fácil acesso:

Os móveis devem ser funcionais e confortáveis. Evite cantos pontiagudos e prefira cadeiras com apoio para os braços. É importante que tudo esteja ao alcance do paciente sem necessidade de subir em escadas ou se esticar para alcançar algo.

Capítulo 3

Cuidando da Saúde Física

Importância da alimentação balanceada:

Uma dieta equilibrada é fundamental para a saúde do paciente com Alzheimer. Alimentos ricos em antioxidantes, vitaminas e ácidos graxos ômega-3 podem ajudar a manter o cérebro saudável por mais tempo.

Como ajudar na nutrição adequada para o paciente:

Prepare refeições que contenham variedade de frutas, legumes, cereais integrais e proteínas magras. Por vezes, o paciente pode perder o apetite ou esquecer de comer, sendo necessário supervisionar as refeições.



Capítulo 3

Cuidando da Saúde Física

Supervisionar a ingestão de líquidos:

A desidratação é um risco comum entre idosos com Alzheimer, por isso, incentive a ingestão de água ao longo do dia. Criar lembretes ou oferecer pequenas quantidades de água em intervalos regulares pode ajudar.



Capítulo 3

Atividades físicas recomendadas

Caminhadas leves e exercícios simples

Atividades físicas leves, como caminhadas diárias, ajudam a manter o corpo ativo e saudável. Exercícios simples, como alongamentos, também podem ser incluídos na rotina.

Manter a pessoa ativa fisicamente dentro de suas limitações:

A atividade física deve sempre respeitar as limitações do paciente, evitando fadiga excessiva ou o risco de quedas. Mantê-los em movimento, mesmo que de forma moderada, ajuda na circulação, no controle do humor e na manutenção das funções motoras.



Capítulo 4

Gerenciando Comportamentos e Mudanças de Humor - Compreendendo as alterações de comportamento:

Irritabilidade, agressividade e confusão:

Alterações como irritabilidade, agressividade e confusão são comuns na evolução do Alzheimer. Elas podem ocorrer por diversos fatores, incluindo a incapacidade de compreender o que está acontecendo ou por frustrações acumuladas.

Como lidar com a desorientação:

A desorientação pode ocorrer em lugares conhecidos ou até dentro de casa. Se isso acontecer, tranquilize o paciente, mostre onde ele está e ajude-o a se reorganizar mentalmente. Evitar ambientes barulhentos ou confusos também pode reduzir esses episódios.

Capítulo 4

Estratégias para ajudar na gestão emocional

Evitar discussões e situações estressantes:

Evite confrontar ou discutir com o paciente. Ao invés disso, tente desviar a atenção para algo agradável e neutro. Discussões e estresse agravam os sintomas de desorientação e confusão.

Manter a calma e paciência:

A paciência é uma das ferramentas mais poderosas. Reagir de forma calma e compreensiva, mesmo diante de momentos de agressividade, pode evitar o aumento da tensão.

Técnicas de redirecionamento da atenção:

Se o paciente estiver confuso ou irritado, uma boa técnica é mudar o foco. Perguntar sobre algo que ele goste ou sugerir uma atividade simples pode ajudar a desviar a atenção de momentos estressantes.

Terapias

Considere terapias e ajuda psicológica.

Capítulo 5

Cuidando do cuidador

Evitar o esgotamento físico e emocional:

Cuidar de uma pessoa com Alzheimer é desafiador e pode levar ao esgotamento. É importante reconhecer seus próprios limites e buscar apoio quando necessário. Cuidar da sua saúde é essencial para continuar oferecendo o melhor cuidado possível.

Procurar grupos de apoio e suporte:

Grupos de apoio para cuidadores são uma excelente forma de compartilhar experiências, aprender com outros e aliviar a carga emocional. Muitas vezes, conversar com pessoas que passam pela mesma situação traz conforto e novas perspectivas.

Tirar momentos de descanso e lazer:

Reservar tempo para si mesmo é fundamental. Tirar pequenas pausas durante o dia ou organizar momentos de lazer, mesmo que curtos, pode ajudar a renovar as energias.

Capítulo 6

Envolvendo família e amigos - Trabalhando em conjunto

Divisão de tarefas e responsabilidades entre familiares:

A jornada do Alzheimer pode ser mais leve se a família trabalhar em conjunto. Divida tarefas de cuidado, como levar a consultas, supervisionar medicações ou preparar refeições. Isso diminui o peso sobre um único cuidador. Dividir as responsabilidades entre os membros da famílias, principalmente os filhos é essencial.

Manter todos informados sobre a evolução da doença:

É importante que a família esteja alinhada sobre o estágio da doença e os cuidados necessários. Realizar reuniões familiares pode ajudar a esclarecer dúvidas e planejar os próximos passos.



Capítulo 6

Manter conexões sociais para o paciente

Como incentivar a interação com amigos e família:

A interação social é essencial para a saúde emocional do paciente. Incentive visitas de amigos e parentes, e promova atividades que estimulem conversas e memórias positivas.

Atividades sociais que possam ser prazerosas e seguras:

Propor atividades simples e seguras, como ouvir música, folhear álbuns de fotos ou fazer artesanato, pode ser uma forma agradável de manter o paciente engajado e socialmente ativo.



Capítulo 7

Planejando o futuro - Importância de planos a longo prazo.

Planejamento financeiro e jurídico:

O Alzheimer é uma doença progressiva, e é importante que a família esteja preparada para os custos envolvidos nos cuidados a longo prazo. Organizar documentos financeiros e jurídicos, como procurações, pode evitar dificuldades futuras.

Cuidados futuros e possíveis mudanças na estrutura de vida:

Considerar a possibilidade de contratar cuidadores profissionais ou até mesmo a transição para uma instituição especializada deve ser discutido com antecedência, de modo a garantir que o paciente receba o melhor cuidado possível.



Capítulo 7

Preparando-se para as fases avançadas da doença

Serviços de cuidados especializados

Nas fases avançadas, o paciente pode necessitar de cuidados especializados, como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e cuidadores com experiência em Alzheimer.

Considerar ajuda profissional

Se a carga do cuidado se tornar muito pesada, considerar a contratação de profissionais ou recorrer a Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) especializadas pode garantir que o paciente receba o atendimento adequado.

Conclusão

O cuidado com um ente querido que sofre de Alzheimer é uma jornada longa e desafiadora, mas o suporte da família, amigos e profissionais pode fazer toda a diferença. O importante é manter a paciência, o amor e a dedicação, sempre buscando recursos que ajudem tanto o paciente quanto o cuidador.

Recursos adicionais

Associação Brasileira de Alzheimer: www.abraz.org.br

Cuidando de Quem já Cuidou: o Livro do Cuidador - Carolina Becker Bueno De Abreu (Autor), Miriam Ikeda Ribeiro (Autor), Nivia R. Pires (Autor)

Todos os direitos reservados.



www.oalzheimer.com.br



[@oalzheimer](https://www.instagram.com/oalzheimer)