



**Cuidando com Amor e Conhecimento:**

# **Um Guia Prático para Familiares e Cuidadores de Pessoas com Demência**

Orientações Essenciais  
para o Dia a Dia,  
Promovendo Bem-Estar  
e Qualidade de Vida

**Autores:**

Paulo de Oliveira Duarte  
e Equipe IGG





# Sumário

---

## INTRODUÇÃO

### Capítulo 1: Entendendo a Demência

- Tipos de Demência
  - Doença de Alzheimer
  - Demência Vascular
  - Demência com Corpos de Lewy
  - Demência Frontotemporal
  - Outros Tipos de Demência
- Sinais de Alerta: Os 10 Sinais
- A Importância do Diagnóstico Precoce e da Avaliação Profissional

### Capítulo 2: O Papel do Cuidador: Desafios e Recompensas

- Quem é o Cuidador? A Importância do Seu Papel
- Desafios Comuns: Estresse, Sobrecarga e Esgotamento Emocional
- A Importância do Autocuidado para o Cuidador
- Buscando Apoio: Grupos de Apoio e Profissionais de Saúde

### Capítulo 3: Manejo no Dia a Dia: Orientações Práticas

- Adaptação do Ambiente Físico
  - Segurança em Casa: Prevenção de Quedas
- Comunicação Eficaz
- Alimentação e Nutrição

- Higiene Pessoal e Banho
- Sono e Repouso
- Manejo de Comportamentos Desafiadores (Agitação, Agressividade, Inquietação)
- Administração de Medicamentos

## **Capítulo 4: A Importância da Equipe Multidisciplinar**

- Profissionais Envolvidos no Cuidado
- Como o IGG Pode Ajudar: A Expertise da Equipe IGG

## **Capítulo 5: Promovendo Qualidade de Vida e Engajamento**

- Atividades Estimulantes e Prazerosas
- Manutenção da Autonomia e Independência (o Máximo Possível)
- Socialização e Interação
- O Papel da Família no Suporte

## **Conclusão: O IGG ao seu Lado**

- Conheça o IGG e Transforme o Cuidado!

## **Uma Mensagem Final dos Autores**

# Introdução

**B**em-vindos ao guia prático do Instituto de Geriatria e Gerontologia (IGG), um recurso dedicado a familiares e cuidadores que enfrentam os desafios e as recompensas de cuidar de pessoas com demência. Nosso compromisso é oferecer um cuidado integral e humanizado, e este e-book é uma extensão desse compromisso, visando capacitar e apoiar aqueles que estão na linha de frente do cuidado diário.

Cuidar de alguém com demência é uma jornada que exige paciência, compreensão e, acima de tudo, conhecimento. Muitas vezes, a falta de informação adequada pode gerar frustração e estresse, tanto para o cuidador quanto para a pessoa cuidada. Este material foi cuidadosamente elaborado para desmistificar a demência, oferecendo orientações claras e práticas para o manejo das situações cotidianas, desde a adaptação do ambiente até a comunicação eficaz e o cuidado com a saúde física e mental do paciente.

É fundamental compreender que a demência não é uma parte normal do envelhecimento. Embora o risco aumente com a idade, ela é uma condição médica que afeta o cérebro, resultando em um declínio progressivo das funções cognitivas.

Com o apoio certo e as estratégias adequadas, é possível promover um ambiente seguro, estimulante e amoroso, que contribua significativamente para a qualidade de vida da pessoa com demência e de seus cuidadores.

Nosso objetivo com este e-book é ser um farol de conhecimento e apoio, fortalecendo a confiança dos cuidadores e familiares em sua capacidade de oferecer o melhor cuidado, ao mesmo tempo em que apresentamos o IGG como seu parceiro nessa jornada, com uma equipe multidisciplinar pronta para oferecer suporte especializado e acolhimento.



Esperamos que este guia seja uma ferramenta valiosa, proporcionando não apenas informações, mas também inspiração e encorajamento para todos que se dedicam a cuidar de pessoas com demência.

No IGG, acreditamos que, com amor e conhecimento, é possível transformar os desafios em oportunidades para uma vida mais plena e digna para todos os envolvidos.



# Capítulo 1:

## Entendendo a Demência

A demência é um termo guarda-chuva que descreve um conjunto de sintomas que afetam a função cerebral, incluindo a memória, o raciocínio, a linguagem e o comportamento.

É crucial entender que a demência não é uma parte inevitável do envelhecimento. Embora seja mais comum em idosos, ela é uma condição patológica que se distingue do esquecimento ocasional ou das pequenas falhas de memória que podem ocorrer com o avanço da idade.

O envelhecimento normal pode trazer uma lentidão no processamento de informações ou uma dificuldade em recordar nomes, mas essas alterações não interferem significativamente nas atividades diárias de uma pessoa.

Já a demência, por sua vez, causa um declínio progressivo e significativo nessas funções, a ponto de comprometer a autonomia e a independência do indivíduo <sup>[1]</sup>.

## Tipos de Demência

Embora a Doença de Alzheimer seja a forma mais conhecida e prevalente de demência, é importante saber que existem outros tipos, cada um com suas características e desafios específicos. Compreender essas diferenças é fundamental para um manejo adequado e para a busca do tratamento mais eficaz.

### **Doença de Alzheimer**

A Doença de Alzheimer (DA) é a causa mais comum de demência, respondendo por cerca de 60% a 80% dos casos <sup>[2]</sup>. É uma doença neurodegenerativa progressiva e irreversível que afeta as células cerebrais, levando à perda gradual da memória, do raciocínio, da linguagem e de outras habilidades cognitivas. Os sintomas geralmente começam de forma sutil e pioram com o tempo, impactando significativamente a vida diária do indivíduo. A evolução da doença pode variar de pessoa para pessoa, mas geralmente segue um padrão de deterioração progressiva.

### **Demência Vascular**

A Demência Vascular é o segundo tipo mais comum de demência, causada por danos aos vasos sanguíneos do cérebro, que podem resultar de acidentes vasculares cerebrais (AVCs) ou de outras condições que afetam o fluxo sanguíneo cerebral <sup>[3]</sup>.

Diferente da DA, que tem um início mais insidioso, a demência vascular pode ter um início mais abrupto, muitas vezes após um AVC, ou progredir em estágios, com períodos de melhora e piora. Os sintomas podem variar dependendo da área do cérebro afetada, mas frequentemente incluem problemas com o raciocínio, planejamento, julgamento, memória e atenção. O manejo da demência vascular envolve o controle dos fatores de risco cardiovasculares, como hipertensão, diabetes e colesterol alto, para prevenir novos danos cerebrais.

### **Demência com Corpos de Lewy**

A Demência com Corpos de Lewy (DCL) é uma forma de demência caracterizada pelo acúmulo de proteínas anormais (corpos de Lewy) nas células nervosas do cérebro <sup>[4]</sup>.

Os sintomas da DCL são variados e podem incluir flutuações significativas na cognição (com períodos de alerta e confusão), alucinações visuais recorrentes (ver coisas que não estão lá) e distúrbios do sono REM (como agir fisicamente durante os sonhos).

Além disso, podem ocorrer sintomas parkinsonianos, como rigidez, tremores e lentidão de movimentos. O manejo da DCL é complexo e exige uma abordagem cuidadosa para tratar os diferentes sintomas sem agravar outros.



### **Demência Frontotemporal**

A Demência Frontotemporal (DFT) é um grupo de distúrbios que afetam principalmente os lobos frontal e temporal do cérebro, áreas associadas à personalidade, comportamento e linguagem [5]. Ao contrário da Doença de Alzheimer, a perda de memória não é o sintoma inicial mais proeminente na DFT. Em vez disso, as pessoas com DFT podem apresentar mudanças drásticas na personalidade e no comportamento (como desinibição, apatia ou comportamentos repetitivos) ou dificuldades progressivas na linguagem (como problemas para encontrar palavras ou compreender a fala). O manejo da DFT foca no controle dos sintomas comportamentais e no suporte à comunicação.

### **Outros Tipos de Demência**

Existem outras formas menos comuns de demência, como a demência da Doença de Parkinson, a Doença de Huntington e a Doença de Creutzfeldt-Jakob, entre outras. Cada uma delas possui características específicas e requer abordagens de cuidado individualizadas. O diagnóstico preciso do tipo de demência é crucial para um plano de tratamento e manejo eficaz.



## Sinais de Alerta:

Reconhecer os sinais de alerta da demência é o primeiro passo para buscar ajuda profissional e obter um diagnóstico precoce. É importante lembrar que nem todo esquecimento é demência, mas a persistência e a progressão desses sinais devem ser investigadas.

- Perda de memória: Especialmente a perda de memória recente, que afeta a vida diária.
- Dificuldade na execução de tarefas já conhecidas: Problemas para realizar atividades rotineiras, como cozinhar ou dirigir.
- Problemas com a linguagem: Dificuldade para encontrar as palavras certas ou para seguir uma conversa.
- Desorientação no tempo e no espaço: Não saber a data, a hora ou onde está.
- Pobreza ou declínio de julgamento: Tomar decisões inadequadas ou ter dificuldade em avaliar situações.
- Problemas com pensamento abstrato: Dificuldade em lidar com números ou conceitos complexos.
- Perda de objetos: Colocar objetos em lugares incomuns e não conseguir encontrá-los.
- Mudanças no humor e no comportamento: Alterações de humor sem motivo aparente, irritabilidade ou apatia.
- Mudanças na personalidade: Tornar-se confuso, desconfiado, deprimido ou ansioso.
- Perda de iniciativa: Tornar-se passivo e perder o interesse em atividades que antes gostava.

Se você ou alguém que você conhece apresentar um ou mais desses sinais de forma persistente, é fundamental procurar um médico especialista, como um geriatra ou neurologista, para uma avaliação completa. O diagnóstico precoce permite iniciar o tratamento e as intervenções adequadas o mais cedo possível, o que pode retardar a progressão da doença e melhorar a qualidade de vida do paciente e de sua família.

## A importância do diagnóstico precoce e da avaliação profissional



Um diagnóstico preciso e em tempo hábil é crucial para o manejo da demência. Ele permite que a pessoa com demência e sua família compreendam a condição, planejem o futuro e acessem os recursos e tratamentos disponíveis.

A avaliação profissional geralmente envolve uma anamnese detalhada (histórico médico), exames físicos e neurológicos, testes cognitivos e, em alguns casos, exames de imagem cerebral.

No IGG, nossa equipe de especialistas está preparada para oferecer um diagnóstico completo e um plano de cuidado personalizado, garantindo o melhor suporte desde o primeiro momento.



## Capítulo 2:

# O Papel do Cuidador: Desafios e Recompensas

O cuidador de uma pessoa com demência é, muitas vezes, um familiar – um cônjuge, um filho, um irmão – que assume uma responsabilidade imensa e, por vezes, solitária.

O papel do cuidador vai muito além de auxiliar nas tarefas diárias; ele se torna um pilar de apoio emocional, um defensor dos direitos do paciente e um elo fundamental entre o paciente e a equipe de saúde.

É uma função que exige dedicação, paciência e uma capacidade ímpar de adaptação às constantes mudanças que a doença impõe.

## Quem é o Cuidador? A Importância do Seu Papel

O cuidador é a pessoa que oferece suporte contínuo e assistência a alguém que não consegue mais realizar suas atividades diárias de forma independente. No contexto da demência, essa assistência pode abranger desde a ajuda com a higiene pessoal e alimentação até o gerenciamento de medicamentos, a organização da rotina e o manejo de comportamentos desafiadores.

A presença de um cuidador dedicado é vital para a qualidade de vida da pessoa com demência, garantindo que suas necessidades sejam atendidas e que ela se sinta segura e amada. Além disso, o cuidador desempenha um papel crucial na observação de mudanças no estado do paciente e na comunicação dessas informações aos profissionais de saúde, contribuindo para um plano de cuidado mais eficaz.



## Desafios Comuns: Estresse, Sobrecarga e Esgotamento Emocional

Ser cuidador de uma pessoa com demência é uma tarefa árdua e, frequentemente, subestimada. Os desafios são múltiplos e podem levar a um significativo estresse físico e emocional. A sobrecarga do cuidador é uma realidade que afeta a saúde e o bem-estar de quem cuida. Alguns dos desafios mais comuns incluem:

- **Exigência Física e Emocional:** A necessidade de assistência constante, a privação de sono e o esforço físico para auxiliar o paciente podem levar à exaustão.
- **Mudanças Comportamentais:** Lidar com agitação, agressividade, perambulação, delírios e alucinações pode ser extremamente desgastante e frustrante.
- **Perda Progressiva:** Testemunhar o declínio cognitivo e funcional de um ente querido é doloroso e pode gerar sentimentos de luto antecipado.
- **Isolamento Social:** A dedicação integral ao cuidado pode levar ao afastamento de amigos, familiares e atividades sociais, resultando em solidão.
- **Dificuldades Financeiras:** Em muitos casos, o cuidador precisa reduzir ou abandonar sua atividade profissional para se dedicar ao cuidado, impactando a renda familiar.
- **Sentimentos de Culpa e Frustração:** É comum que cuidadores se sintam culpados por não conseguir fazer mais ou frustrados com a progressão da doença, mesmo sabendo que estão fazendo o seu melhor.

O esgotamento do cuidador, também conhecido como síndrome do cuidador, é uma condição séria que pode levar a problemas de saúde física e mental, como depressão, ansiedade, insônia e doenças crônicas. É fundamental reconhecer os sinais de sobrecarga e buscar ajuda antes que a situação se agrave.

## A Importância do Autocuidado para o Cuidador

Para que o cuidador possa oferecer o melhor cuidado possível, é imprescindível que ele também cuide de si mesmo. O autocuidado não é um luxo, mas uma necessidade. Ignorar as próprias necessidades pode comprometer a capacidade de cuidar e, consequentemente, a qualidade de vida tanto do cuidador quanto do paciente. Algumas estratégias de autocuidado incluem:

- **Manter uma Rotina Saudável:** Alimentação balanceada, sono adequado e atividade física regular são essenciais.
- **Reservar Tempo para Si:** Mesmo que seja por alguns minutos ao dia, dedicar-se a atividades prazerosas, como ler, ouvir música ou praticar um hobby.
- **Buscar Informação e Conhecimento:** Entender a doença e suas fases ajuda a lidar com os desafios de forma mais eficaz e a reduzir a ansiedade.
- **Aceitar Ajuda:** Não hesite em pedir e aceitar a ajuda de outros familiares, amigos ou profissionais. Delegar tarefas é fundamental.
- **Estabelecer Limites:** É importante saber dizer “não” e não se sentir culpado por isso. O cuidador não precisa fazer tudo sozinho.
- **Manter Conexões Sociais:** Permanecer em contato com amigos e familiares, mesmo que por telefone ou videochamada, ajuda a combater o isolamento.

Imagem por Freepik





## Buscando Apoio: Grupos de Apoio e Profissionais de Saúde

Ninguém precisa enfrentar a jornada do cuidado sozinho. Buscar apoio é um sinal de força, não de fraqueza. Existem diversas fontes de suporte que podem fazer uma grande diferença na vida do cuidador:

- **Grupos de Apoio:** Participar de grupos de apoio para cuidadores de pessoas com demência pode ser extremamente benéfico. Nesses grupos, é possível compartilhar experiências, trocar informações, receber conselhos práticos e sentir-se compreendido por pessoas que vivenciam desafios semelhantes. A sensação de pertencimento e a redução do isolamento são inestimáveis.
- **Profissionais de Saúde:** A equipe multidisciplinar do IGG não está aqui apenas para o paciente, mas também para o cuidador. Psicólogos podem oferecer suporte emocional e estratégias de enfrentamento. Assistentes sociais podem orientar sobre recursos e direitos. Médicos e enfermeiros podem fornecer informações e orientações sobre o manejo da doença e a saúde do cuidador.
- **Terapia Individual:** Em alguns casos, a terapia individual com um psicólogo pode ser necessária para lidar com o estresse, a ansiedade, a depressão ou o luto que podem surgir no processo de cuidado.

Lembre-se: cuidar de si mesmo é cuidar de quem você ama. Ao se fortalecer, o cuidador se torna mais resiliente e capaz de oferecer um cuidado de maior qualidade e com mais amor. No IGG, valorizamos o papel do cuidador e estamos prontos para oferecer o suporte necessário para que essa jornada seja o mais leve e gratificante possível.

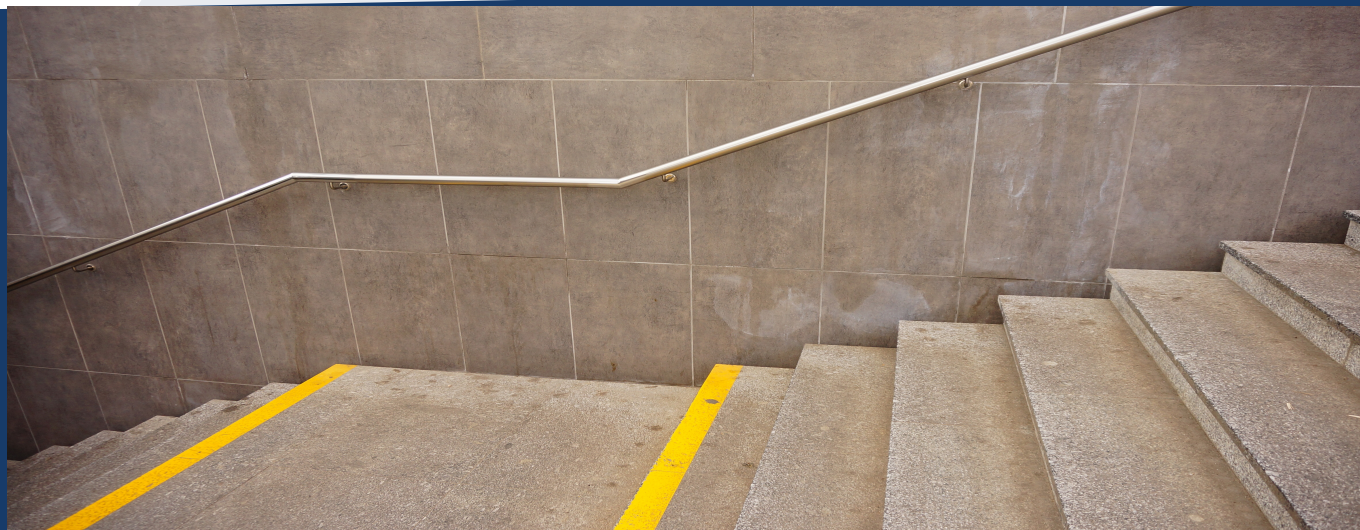
## Capítulo 3:

# Manejo no Dia a Dia: Orientações Práticas

**O** dia a dia com uma pessoa com demência pode ser repleto de desafios, mas também de momentos de conexão e carinho.

Com as estratégias certas e um ambiente adaptado, é possível promover a segurança, o conforto e a qualidade de vida do paciente, ao mesmo tempo em que se facilita a rotina do cuidador.

Este capítulo oferece orientações práticas para diversas situações cotidianas.



## Adaptação do Ambiente Físico

O ambiente em que a pessoa com demência vive desempenha um papel crucial em sua segurança, bem-estar e autonomia. Pequenas adaptações podem fazer uma grande diferença na prevenção de acidentes, na redução da confusão e na promoção de um senso de familiaridade e segurança. O objetivo é criar um espaço que minimize riscos e maximize a independência do indivíduo.



## Segurança em Casa: Prevenção de Quedas

Quedas são um risco significativo para pessoas com demência, devido a problemas de equilíbrio, coordenação, visão e julgamento. A prevenção é fundamental. Considere as seguintes adaptações:

- **Remova Obstáculos:** Mantenha os caminhos livres de móveis, objetos e enfeites que possam causar tropeços. Fios elétricos devem ser fixados ou cobertos.
- **Pisos Seguros:** Evite pisos escorregadios, como os encerados. Se possível, utilize pisos antiderrapantes. Remova tapetes soltos e capachos, que são grandes causadores de quedas. Se for indispensável o uso de tapetes, opte por aqueles com base antiderrapante e bem fixados ao chão.
- **Iluminação Adequada:** Garanta que todos os cômodos da casa estejam bem iluminados, especialmente corredores, escadas e banheiros. Instale luzes noturnas permanentes nos locais de circulação para evitar tropeços durante a noite.
- **Corrimãos e Barras de Apoio:** Instale corrimãos firmes em escadas, referencialmente em ambos os lados. No banheiro, coloque barras de apoio próximas ao vaso sanitário e dentro do box do chuveiro para auxiliar no sentar, levantar e manter o equilíbrio.
- **Diferenciadores de Degraus:** Utilize fitas antiderrapantes ou cores contrastantes para sinalizar o início e o fim de degraus e desníveis no piso, reduzindo as chances de desequilíbrio.
- **Mobiliário Adequado:** Eleve a altura de cadeiras, poltronas, camas e vasos sanitários para facilitar o sentar e levantar sem muito esforço. Certifique-se de que os móveis sejam estáveis e não se movam facilmente.
- **Evite Calçados Inadequados:** Incentive o uso de chinelos e sapatos com solado antiderrapante, bem ajustados aos pés, para evitar escorregões e quedas.
- **Cuidado com Objetos Perigosos:** Mantenha objetos cortantes, pontiagudos, produtos de limpeza e medicamentos em locais seguros, fora do alcance da pessoa com demência.



## Organização e Rotina: Manter Objetos no Lugar

A rotina e a familiaridade do ambiente são essenciais para pessoas com demência, pois ajudam a reduzir a confusão e a ansiedade. A organização do espaço contribui para a sensação de segurança e previsibilidade:

- **Objetos de Uso Cotidiano:** Mantenha os objetos de uso diário do idoso (como óculos, controle remoto, livros) sempre no mesmo lugar e de fácil acesso. Isso evita que a pessoa se confunda ao tentar localizá-los ou precise fazer movimentos arriscados para alcançá-los.
- **Ambiente Desobstruído:** Certifique-se de que os locais de circulação estejam sempre livres de qualquer tipo de obstrução. Isso inclui não apenas móveis, mas também sacolas, caixas ou outros itens que possam ser deixados no caminho.
- **Pisos Secos:** Mantenha os pisos de áreas como cozinha, banheiro e área de serviço sempre secos para evitar escorregões, especialmente em superfícies que podem se tornar muito lisas quando molhadas.
- **Cama Acessível:** Posicione a cama de forma que o idoso possa subir e descer confortavelmente por ambos os lados, facilitando o acesso e a assistência do cuidador, se necessário.

Ao implementar essas adaptações, é importante fazê-las gradualmente, permitindo que a pessoa com demência se acostume com as mudanças e participe do processo, se possível. O objetivo é criar um ambiente que apoie a independência e a segurança, minimizando os riscos e promovendo um cotidiano mais tranquilo e organizado.



## Comunicação Eficaz

A comunicação com uma pessoa com demência pode ser um dos maiores desafios para cuidadores e familiares. À medida que a doença progride, a capacidade de compreender e se expressar pode ser comprometida, levando a frustrações para ambos os lados. No entanto, com paciência e estratégias adequadas, é possível manter uma comunicação eficaz e significativa, promovendo a conexão e reduzindo a ansiedade.

- **Fale de Maneira Suave e Pausada:** Utilize um tom de voz calmo e gentil. Fale devagar, dando tempo para que a pessoa processe o que foi dito. Evite gritar ou falar muito rápido, pois isso pode causar confusão e agitação.
- **Escolha Palavras Simples e Frases Curtas:** Evite jargões, metáforas ou frases complexas. Seja direto e claro em suas mensagens. Uma ideia por frase é o ideal.
- **Mantenha Contato Visual e Esteja na Mesma Altura:** Ao conversar, posicione-se de forma que seus olhos estejam no mesmo nível dos olhos da pessoa. Isso demonstra respeito e ajuda a chamar a atenção dela. Segurar a mão ou tocar o braço pode reforçar a conexão.
- **Chame-a Pelo Nome:** Sempre chame a pessoa pelo nome antes de iniciar uma conversa para garantir que ela esteja prestando atenção.
- **Evite Tratar Como Criança ou Falar Dela na Ausência:** Nunca trate a pessoa com demência como se fosse uma criança ou fale sobre ela como se não estivesse presente. Isso pode gerar sentimentos de inutilidade, frustração ou raiva, além de ser desrespeitoso.
- **Utilize Comunicação Não Verbal:** Gestos, expressões faciais, carinho e abraços podem ser tão ou mais eficazes do que as palavras. A comunicação não se limita ao verbal; as formas não verbais podem transmitir segurança e afeto.
- **Seja Paciente com as Respostas:** Dê tempo suficiente para que a pessoa responda. Não a apresse ou a cobre por rapidez. Se ela estiver com dificuldade para encontrar uma palavra, ajude-a, mas sem pressionar.
- **Demonstre Compreensão:** Mesmo que a fala da pessoa esteja confusa, tente compreender a mensagem por trás das palavras. Demonstre que você a ouviu e que está tentando entender o que ela quer dizer.
- **Crie um Ambiente Tranquilo:** Reduza ruídos e distrações durante a conversa. Desligue a televisão ou o rádio, se necessário, para que a pessoa possa se concentrar melhor.
- **Foque no Positivo:** Em vez de dizer o que a pessoa não pode ou não deve fazer, foque no que ela pode fazer. Por exemplo, em vez de “Não coma isso”, diga “Vamos comer aquilo que é mais gostoso agora”.
- **Verifique Aparelhos de Ajuda:** Certifique-se de que óculos, aparelhos auditivos e próteses dentárias estejam limpos, bem ajustados e sendo usados corretamente. Isso pode melhorar significativamente a capacidade de comunicação da pessoa.



Lembre-se que a comunicação é uma via de mão dupla. Adapte-se às necessidades da pessoa com demência, e você encontrará novas formas de se conectar e manter um relacionamento significativo.

## Alimentação e Nutrição

A alimentação adequada é fundamental para a saúde e o bem-estar de qualquer pessoa, e para indivíduos com demência, ela se torna ainda mais crucial. A perda de peso é uma característica comum da demência, e a desnutrição pode agravar os sintomas e tornar o paciente mais vulnerável a infecções. O manejo das dificuldades alimentares exige paciência e criatividade por parte do cuidador.



## Dificuldades Comuns e Soluções:

- **Falta de Apetite ou Recusa a Comer:** A pessoa pode simplesmente não sentir fome ou recusar alimentos. Ofereça pequenas porções de alimentos nutritivos e de fácil digestão ao longo do dia. Tente identificar os alimentos preferidos do paciente e ofereça-os com mais frequência.
- **Dificuldade para Mastigar e Engolir (Disfagia):** Esta é uma preocupação séria, especialmente em estágios avançados da doença. Alimentos sólidos podem ser difíceis de mastigar, e líquidos podem causar engasgos.
- **Adapte a consistência dos alimentos:** corte-os em pedaços pequenos, amasse-os ou triture-os. Para líquidos, utilize espessantes, se recomendado por um profissional de saúde. Sempre ofereça alimentos com a pessoa sentada e supervisione as refeições.
- **Esquecimento de que Comeu:** É comum que a pessoa com demência esqueça que acabou de comer e peça mais comida, ou até acuse o cuidador de não a ter alimentado. Mantenha a calma e ofereça uma pequena porção de algo saudável, como uma fruta, para satisfazer o desejo.
- **Desejo por Doces:** Alguns pacientes podem desenvolver uma preferência por doces e recusar outros alimentos. Tente oferecer opções mais saudáveis de doces, como frutas, e incorpore vegetais e proteínas de forma criativa nas refeições.
- **Constipação:** O intestino preso pode causar desconforto, agitação e até agravar a confusão mental. Incentive a ingestão de fibras (frutas, vegetais, grãos integrais) e líquidos. Se o problema persistir, consulte o médico.
- **Problemas Dentários:** Dentes ausentes, próteses desajustadas ou gengivas inflamadas podem dificultar a alimentação. Leve o paciente regularmente ao dentista para garantir a saúde bucal.
- **Redução do Paladar e Olfato:** A perda de sabor e cheiro dos alimentos pode diminuir o prazer de comer. Tente adicionar ervas e especiarias para realçar o sabor, mas evite excesso de sal ou açúcar.
- **Dificuldade em Realizar Tarefas Simples:** A pessoa pode ter dificuldade em usar talheres ou levar o alimento à boca. Ofereça talheres adaptados ou alimentos que possam ser comidos com as mãos, como sanduíches pequenos ou frutas picadas.
- **Desidratação:** A pessoa com demência pode não sentir sede ou esquecer de beber água. Ofereça líquidos regularmente ao longo do dia (água, sucos, chás, sopas). Mantenha um copo de água sempre ao alcance.



## Dicas para as Refeições:

- **Rotina e Ambiente Calmo:** Mantenha uma rotina de horários e locais para as refeições. Crie um ambiente tranquilo, sem distrações, para que a pessoa possa se concentrar na alimentação.
- **Pequenas Porções e Frequência:** Ofereça refeições menores e mais frequentes (5 a 6 vezes ao dia) em intervalos regulares. Isso pode ser mais fácil de gerenciar e digerir.
- **Higiene Bucal:** Cuide da higiene bucal após as refeições, escovando os dentes ou limpando a boca com gaze. Restos de comida podem causar infecções e desconforto.
- **Orientação Profissional:** Busque a orientação de um nutricionista. Ele poderá elaborar um plano alimentar adequado às necessidades específicas do paciente, considerando o estágio da doença e as dificuldades apresentadas. No IGG, nossos nutricionistas estão prontos para auxiliar nesse planejamento, garantindo que a pessoa receba todos os nutrientes necessários para sua saúde e bem-estar.

## Higiene Pessoal e Banho

A higiene pessoal é fundamental para a saúde, dignidade e bem-estar da pessoa com demência. No entanto, o banho e outras rotinas de higiene podem se tornar momentos desafiadores, gerando resistência, medo ou confusão. Com paciência, respeito e as técnicas corretas, é possível transformar esses momentos em experiências mais tranquilas e seguras.



## Dicas para Facilitar o Banho e a Higiene:

- **Estabeleça uma Rotina:** Mantenha um horário fixo para o banho e a higiene. A previsibilidade ajuda a reduzir a ansiedade e a resistência. Se possível, escolha o horário em que a pessoa está mais calma e cooperativa.
- **Prepare o Ambiente:** Antes de iniciar o banho, certifique-se de que o banheiro esteja aquecido, bem iluminado e livre de correntes de ar. Tenha todos os materiais necessários (sabonete, shampoo, toalha, roupas limpas) à mão para evitar deixar a pessoa despida por muito tempo.
- **Segurança no Banheiro:** Utilize tapetes antiderrapantes no chão do banheiro e dentro do box. Instale barras de apoio próximas ao vaso sanitário e no box do chuveiro. Uma cadeira ou banco dentro do box pode ser útil para que a pessoa tome banho sentada, reduzindo o risco de quedas.
- **Respeite a Privacidade e a Dignidade:** A pessoa com demência pode sentir vergonha ou constrangimento. Cubra as partes do corpo que não estão sendo lavadas com uma toalha. Fale de forma calma e tranquilizadora, explicando cada passo do processo.
- **Temperatura da Água:** Verifique a temperatura da água antes de aplicá-la na pessoa. A água não deve estar muito quente nem muito fria. A sensibilidade à temperatura pode estar alterada.
- **Técnicas de Abordagem:** Se houver resistência, tente distrair a pessoa com um conversa agradável ou uma música suave. Se a resistência for muito grande, não force; tente novamente mais tarde. Às vezes, um banho de esponja pode ser uma alternativa menos estressante.
- **Cuidados com a Pele:** A pele do idoso é mais frágil e propensa a ressecamento e lesões. Lave com delicadeza, sem esfregar. Seque a pele cuidadosamente, especialmente nas dobras, para evitar assaduras e infecções. Utilize hidratantes após o banho para manter a pele saudável.
- **Higiene Bucal:** A higiene bucal é essencial para prevenir infecções e problemas dentários. Se a pessoa não conseguir escovar os dentes sozinha, o cuidador deve fazê-lo. Utilize uma escova de dentes macia e pasta dental com flúor. Se houver prótese, remova-a para limpeza. Para pessoas com dificuldade de deglutição, pode-se usar uma gaze umedecida para limpar a boca e a língua.
- **Troca de Fraldas e Higiene Íntima:** Para pessoas com incontinência, a troca de fraldas deve ser feita regularmente para evitar assaduras e infecções urinárias. Realize a higiene íntima com água e sabonete neutro, secando bem a região. Mantenha a cama limpa e os lençóis esticados para evitar lesões na pele.

Lembre-se que o objetivo é manter a pessoa limpa e confortável, preservando sua dignidade e minimizando o estresse. Adapte as técnicas às necessidades e reações individuais do paciente, buscando sempre a forma mais gentil e eficaz de realizar a higiene pessoal.

## Sono e Repouso

Distúrbios do sono são comuns em pessoas com demência e podem afetar significativamente a qualidade de vida do paciente e do cuidador. Insônia, sono fragmentado, inversão do ciclo sono-vigília (dormir durante o dia e ficar acordado à noite) e agitação noturna são alguns dos problemas frequentes. O manejo adequado do sono é crucial para o bem-estar geral.





## Estratégias para Melhorar a Qualidade do Sono:

- **Mantenha uma Rotina de Sono Regular:** Tente estabelecer horários fixos para deitar e levantar, mesmo nos fins de semana. Isso ajuda a regular o relógio biológico.
- **Crie um Ambiente Propício ao Sono:** O quarto deve ser escuro, silencioso, fresco e confortável. Remova distrações como televisão, tablets ou celulares.
- **Evite Sestas Longas Durante o Dia:** Se a pessoa precisar de uma sesta, que seja curta (20-30 minutos) e preferencialmente no início da tarde. Sestas muito longas podem dificultar o sono noturno.
- **Incentive a Atividade Física Diurna:** A prática de exercícios leves a moderados durante o dia pode ajudar a promover um sono mais profundo à noite. Evite atividades físicas intensas perto da hora de dormir.
- **Exposição à Luz Natural:** A exposição à luz solar durante o dia, especialmente pela manhã, ajuda a regular o ciclo circadiano. Leve a pessoa para passear ao ar livre, se possível.
- **Evite Cafeína e Álcool:** Cafeína e álcool podem interferir no sono. Evite o consumo dessas substâncias, especialmente no período da tarde e noite.
- **Refeições Leves à Noite:** Uma refeição pesada antes de dormir pode causar desconforto e dificultar o sono. Opte por alimentos leves e de fácil digestão.
- **Ritual Relaxante Antes de Dormir:** Crie um ritual relaxante antes de deitar, como um banho morno, ouvir música suave, ler um livro ou uma massagem leve. Isso sinaliza ao corpo que é hora de relaxar.
- **Manejo da Agitação Noturna:** Se a pessoa apresentar agitação noturna, tente acalmá-la com voz suave, ofereça um copo de água ou um lanche leve. Evite acender luzes fortes ou iniciar conversas estimulantes.
- **Avaliação Médica:** Se os distúrbios do sono forem persistentes e graves, consulte o médico. Ele poderá investigar as causas (como dor, infecções, efeitos colaterais de medicamentos) e, se necessário, prescrever tratamentos ou terapias específicas. Nunca administre medicamentos para dormir sem orientação médica.

Um sono de qualidade é essencial para a saúde física e mental da pessoa com demência e para a capacidade do cuidador de manter sua energia e paciência. Implementar essas estratégias pode trazer benefícios significativos para ambos.



## Manejo de Comportamentos Desafiadores (Agitação, Agressividade, Inquietação)

Comportamentos desafiadores, como agitação, agressividade, inquietação, perambulação, delírios e alucinações, são comuns em pessoas com demência e podem ser extremamente estressantes para os cuidadores. É fundamental entender que esses comportamentos não são intencionais; são manifestações da doença e, muitas vezes, uma forma de comunicação quando a pessoa não consegue expressar suas necessidades ou desconfortos de outra maneira. O objetivo do manejo é identificar a causa, acalmar a pessoa e garantir a segurança de todos.

### Identificar Causas e Gatilhos:

Antes de tentar intervir, procure entender o que pode estar desencadeando o comportamento. Pergunte-se:

- **Dor ou Desconforto Físico:** A pessoa pode estar com dor (de cabeça, dente, estômago), fome, sede, vontade de ir ao banheiro, ou sentindo muito calor/frio.
- **Necessidades Não Atendidas:** Tédio, solidão, necessidade de atenção, ou desejo de fazer algo que não consegue mais.
- **Fatores Ambientais:** Excesso de barulho, luzes muito fortes, ambiente desconhecido, muitas pessoas ao redor, ou mudanças bruscas na rotina.
- **Medicação:** Efeitos colaterais de medicamentos ou a necessidade de ajustar a dose.
- **Confusão ou Desorientação:** A pessoa pode estar confusa sobre onde está, quem são as pessoas ao redor ou o que está acontecendo.
- **Frustração:** Dificuldade em realizar tarefas simples ou em se comunicar.

## Estratégias de Distração e Acalmamento:

Uma vez que a causa potencial seja identificada (ou mesmo que não seja), as seguintes estratégias podem ajudar a acalmar a pessoa: comportamento. Pergunte-se:

- **Mantenha a Calma:** Sua calma é contagiante. Se você estiver agitado, a pessoa com demência também ficará. Respire fundo e mantenha a voz suave e tranquila.
- **Abordagem Gentil e Reasseguradora:** Aproxime-se da pessoa de forma calma e amigável. Fale com ela de forma carinhosa, usando palavras simples e frases curtas. Reassegure-a de que você está ali para ajudar.
- **Distração:** Tente desviar a atenção da pessoa para algo agradável. Ofereça uma atividade que ela goste (ouvir música, olhar um álbum de fotos, assistir a um programa de TV favorito, um lanche). Mude de assunto ou de ambiente, se possível.
- **Valide os Sentimentos:** Mesmo que o que a pessoa esteja dizendo não faça sentido para você, valide os sentimentos dela. Por exemplo, se ela disser que está com medo, diga: "Eu entendo que você está com medo, mas está tudo bem, eu estou aqui com você."
- **Evite Confrontos e Discussões:** Não tente argumentar ou corrigir a pessoa. Isso só aumentará a agitação. Lembre-se que ela não está agindo de propósito.
- **Toque Suave:** Um toque suave no braço ou na mão pode ser reconfortante, mas observe a reação da pessoa. Se ela se afastar, respeite o espaço dela.
- **Atividades Simples e Repetitivas:** Atividades simples e repetitivas, como dobrar toalhas, folhear revistas ou mexer em um novelo de lã, podem ajudar a acalmar a agitação.
- **Ambiente Seguro:** Certifique-se de que o ambiente esteja seguro para evitar que a pessoa se machuque durante um episódio de agitação ou perambulação. Tranque portas e janelas, se necessário, e remova objetos perigosos.

## Quando Buscar Ajuda Profissional para Manejo Comportamental:

Se os comportamentos desafiadores forem frequentes, intensos ou representarem risco para a pessoa ou para o cuidador, é fundamental buscar ajuda profissional. A equipe multidisciplinar do IGG, incluindo neurologistas, psiquiatras e psicólogos, pode avaliar a situação, identificar as causas subjacentes e propor um plano de manejo que pode incluir:

- **Ajuste de Medicação:** Em alguns casos, medicamentos podem ser necessários para controlar a agitação ou outros sintomas neuropsiquiátricos. No entanto, o uso deve ser cuidadosamente avaliado e monitorado por um médico.
- **Terapias Não Farmacológicas:** Terapia ocupacional, musicoterapia, arteterapia e outras abordagens podem ser muito eficazes no manejo de comportamentos e na promoção do bem-estar.
- **Orientação e Treinamento para Cuidadores:** Profissionais podem oferecer estratégias personalizadas e treinamento para que os cuidadores se sintam mais seguros e preparados para lidar com os desafios comportamentais.

Lidar com comportamentos desafiadores é um dos aspectos mais difíceis do cuidado. Lembre-se de que você não está sozinho e que buscar apoio é um sinal de força e amor.

## Administração de Medicamentos

A administração correta de medicamentos é um aspecto crucial no cuidado de pessoas com demência. A adesão ao tratamento medicamentoso, quando prescrito, pode ajudar a controlar sintomas, retardar a progressão da doença e melhorar a qualidade de vida. No entanto, a demência pode dificultar a lembrança de tomar os remédios, o que exige atenção e organização por parte do cuidador.

## Importância da Adesão ao Tratamento:

- **Controle de Sintomas:** Muitos medicamentos são prescritos para gerenciar sintomas comportamentais e cognitivos associados à demência, como agitação, depressão, insônia ou problemas de memória. A administração regular e correta é essencial para a eficácia desses tratamentos.
- **Retardo da Progressão:** Em alguns tipos de demência, como a Doença de Alzheimer, existem medicamentos que podem ajudar a retardar a progressão dos sintomas, proporcionando mais tempo de autonomia e qualidade de vida para o paciente.
- **Prevenção de Complicações:** A medicação adequada também pode prevenir complicações de outras condições de saúde que a pessoa com demência possa ter, como hipertensão, diabetes ou doenças cardíacas.





## Dicas para Organização e Lembretes:

- **Organizador de Pílulas (Pill Box):** Utilize um organizador de pílulas semanal ou diário. Preencha-o no início da semana, separando os medicamentos por dia e horário. Isso facilita a visualização e reduz o risco de esquecimento ou de doses duplicadas.
- **Lista de Medicamentos:** Mantenha uma lista atualizada de todos os medicamentos que a pessoa toma, incluindo o nome do medicamento, a dose, a frequência e o motivo da prescrição. Leve essa lista a todas as consultas médicas.
- **Horários Fixos:** Tente administrar os medicamentos em horários fixos e associados a rotinas diárias, como após o café da manhã ou antes de dormir. Isso ajuda a criar um hábito.
- **Lembretes Visuais e Sonoros:** Utilize alarmes no celular, relógios com lembretes ou bilhetes visíveis para lembrar o horário da medicação. Se a pessoa ainda tiver alguma capacidade de compreensão, envolva-a no processo de lembrança.
- **Supervisão na Administração:** Sempre supervise a administração dos medicamentos para garantir que a pessoa os tome corretamente. Verifique se ela engoliu o comprimido e não o guardou na boca.
- **Dificuldade para Engolir:** Se a pessoa tiver dificuldade para engolir comprimidos, converse com o médico ou farmacêutico. Alguns medicamentos podem ser triturado, ou administrados em forma líquida, mas nunca faça isso sem orientação profissional, pois pode alterar a eficácia do medicamento.
- **Armazenamento Seguro:** Mantenha todos os medicamentos em um local seguro, fora do alcance da pessoa com demência, para evitar que ela os tome por conta própria ou em doses erradas.
- **Não Interrompa o Tratamento:** Nunca interrompa ou altere a medicação sem antes consultar o médico. Efeitos colaterais ou a ausência de melhora devem ser comunicados ao profissional de saúde.
- **Comunique Efeitos Colaterais:** Observe atentamente a pessoa após a administração de novos medicamentos e relate quaisquer efeitos colaterais ou mudanças no comportamento ao médico. Isso é crucial para ajustar a medicação, se necessário.

A administração de medicamentos é uma responsabilidade séria que exige atenção e organização. A colaboração com a equipe de saúde é fundamental para garantir que a pessoa com demência receba o tratamento mais adequado e seguro.

## Capítulo 4:

# A Importância da Equipe Multidisciplinar

O cuidado de uma pessoa com demência é complexo e multifacetado, exigindo uma abordagem que vai além do conhecimento de um único profissional. É por isso que a atuação de uma equipe multidisciplinar é fundamental.

Cada especialista contribui com sua expertise para um plano de cuidado abrangente e personalizado, visando o bem-estar integral do paciente e o suporte à família.

## Profissionais Envolvidos no Cuidado:

- **Geriatra, Neurologista ou Psiquiatra:** São os médicos responsáveis pelo diagnóstico da demência, pelo acompanhamento da progressão da doença e pela prescrição e ajuste de medicamentos. O geriatra é especializado na saúde do idoso como um todo.
- **Nutricionista:** Essencial para garantir que a pessoa com demência receba uma alimentação adequada. O nutricionista pode orientar sobre dietas específicas, manejo de dificuldades de deglutição e mastigação, e prevenção da desnutrição.
- **Fonoaudiólogo:** Atua na reabilitação da comunicação e da deglutição. Ajuda a pessoa a manter a capacidade de se expressar e compreender, além de orientar sobre técnicas seguras para se alimentar e beber, prevenindo engasgos.
- **Fisioterapeuta:** Trabalha para manter a mobilidade, o equilíbrio e a força física do paciente. A fisioterapia é crucial para prevenir quedas, manter a autonomia nos movimentos e melhorar a qualidade de vida.
- **Terapeuta Ocupacional:** Ajuda a pessoa a manter a independência nas atividades diárias (banho, vestir-se, alimentar-se) e a adaptar o ambiente para facilitar realização dessas tarefas. Também pode propor atividades que estimulem a cognição e o engajamento.
- **Psicólogo:** Oferece suporte emocional ao paciente e à família, ajudando a lidar com os desafios psicológicos da demência, como ansiedade, depressão, agitação e mudanças de comportamento. Também pode auxiliar o cuidador a gerenciar o estresse e a sobrecarga.
- **Educador Físico:** Desenvolve programas de exercícios adaptados para manter a pessoa ativa, melhorar a saúde cardiovascular, o humor e a qualidade do sono. A atividade física regular é um componente importante no manejo da demência.
- **Enfermeiro:** Monitora a saúde geral do paciente, administra medicamentos, realiza curativos, orienta sobre higiene e prevenção de infecções, e oferece suporte contínuo ao cuidador.

## Como o IGG Pode Ajudar: A Expertise da Equipe IGG

No Instituto de Geriatria e Gerontologia (IGG), acreditamos que o cuidado de excelência para pessoas com demência e seus cuidadores deve ser integrado e humanizado. Nossa equipe multidisciplinar trabalha em conjunto, de forma coordenada, para oferecer um plano de cuidado abrangente que atenda às necessidades específicas de cada indivíduo e sua família. Ao escolher o IGG, você terá acesso a:



- **Avaliação Abrangente:** Nossos especialistas realizam uma avaliação completa para um diagnóstico preciso e um entendimento aprofundado das necessidades do paciente.
- **Plano de Cuidado Personalizado:** Com base na avaliação, desenvolvemos um plano de cuidado individualizado, que pode incluir terapias medicamentosas, reabilitação, suporte nutricional, intervenções comportamentais e apoio psicológico.
- **Suporte ao Cuidador:** Reconhecemos a importância do cuidador e oferecemos programas de apoio, orientação e treinamento para ajudá-lo a lidar com os desafios e a cuidar de si mesmo.
- **Tecnologia e Inovação:** Utilizamos as mais recentes pesquisas e tecnologias para oferecer os melhores tratamentos e abordagens de cuidado.
- **Ambiente Acolhedor:** Nossa clínica foi projetada para oferecer um ambiente seguro, confortável e acolhedor para pacientes e familiares.

No IGG, você encontrará uma equipe dedicada e experiente, pronta para caminhar ao seu lado nessa jornada, oferecendo o conhecimento e o suporte necessários para promover a melhor qualidade de vida possível para a pessoa com demência e para toda a família.



## Capítulo 5:

# Promovendo Qualidade de Vida e Engajamento

**M**esmo com o diagnóstico de demência, é fundamental focar na promoção da qualidade de vida e no engajamento da pessoa em atividades significativas.

Manter a mente e o corpo ativos, dentro das possibilidades de cada um, contribui para o bemestar, a autoestima e pode até mesmo retardar a progressão de alguns sintomas.

O objetivo é criar um ambiente que estimule a participação e a interação, valorizando as apacidades remanescentes do indivíduo.

## Atividades Estimulantes e Prazerosas

Incentivar a participação em atividades que a pessoa sempre gostou ou que possam ser adaptadas é crucial. As atividades devem ser prazerosas e não gerarem frustração.

Considere:

- **Atividades Cognitivas:** Jogos de tabuleiro simples, quebra-cabeças grandes, leitura de livros com letras grandes, ouvir música, assistir a filmes antigos. Atividades que estimulem a memória, a atenção e o raciocínio de forma lúdica.
- **Atividades Físicas:** Caminhadas leves, dança suave, exercícios de alongamento, jardinagem. A atividade física regular melhora o humor, o sono e a mobilidade.
- **Atividades Criativas:** Pintura, desenho, artesanato, modelagem com massa. Essas atividades podem ser uma forma de expressão e relaxamento.
- **Atividades Domésticas Simples:** Envolver a pessoa em tarefas simples do dia a dia, como dobrar roupas, arrumar a mesa, regar plantas. Isso reforça o senso de utilidade e pertencimento.

## Manutenção da Autonomia e Independência (o Máximo Possível)

É importante permitir que a pessoa com demência continue realizando o máximo de atividades por conta própria, mesmo que com supervisão. Isso fortalece a autoestima e a sensação de controle sobre a própria vida. Ofereça escolhas simples (ex: "Você quer vestir a camisa azul ou a verde?") e divida tarefas complexas em etapas menores.

## Socialização e Interação

O isolamento social pode agravar os sintomas da demência. Incentive a interação com familiares e amigos, mesmo que as conversas sejam mais simples. Participar de grupos de apoio ou atividades sociais adaptadas pode ser muito benéfico. A presença de animais de estimação também pode trazer conforto e alegria.

## O Papel da Família no Suporte

A família é a principal rede de apoio para a pessoa com demência. O envolvimento familiar, a paciência e o amor são essenciais para criar um ambiente seguro e acolhedor.

Educar os membros da família sobre a doença e suas características ajuda a promover a compreensão e a reduzir conflitos. O apoio mútuo entre os familiares também é fundamental para compartilhar a carga do cuidado e evitar a sobrecarga de um único cuidador.

Promover a qualidade de vida e o engajamento da pessoa com demência é um ato de amor e respeito. Ao focar nas capacidades remanescentes e oferecer um ambiente estimulante, é possível proporcionar momentos de alegria e bem-estar, tornando a jornada mais leve para todos.



## Conclusão: O IGG ao seu Lado

Chegamos ao fim deste guia prático, mas a jornada de cuidado com a demência é contínua. Esperamos que as informações e orientações aqui apresentadas tenham sido úteis para você, familiar ou cuidador, que se dedica com tanto amor e resiliência a essa tarefa. Vimos que a demência, em suas diversas formas, exige compreensão, adaptação e, acima de tudo, um cuidado humanizado e baseado em conhecimento.

Recapitulamos a importância de entender os diferentes tipos de demência, reconhecer os sinais de alerta e buscar o diagnóstico precoce. Exploramos o papel fundamental do cuidador, seus desafios e a necessidade vital do autocuidado. E, de forma prática, abordamos o manejo de situações cotidianas, desde a adaptação do ambiente e a comunicação eficaz até a alimentação, higiene, sono e o delicado manejo de comportamentos desafiadores, sem esquecer da administração de medicamentos.

Acima de tudo, reforçamos a importância de uma equipe multidisciplinar no suporte integral ao paciente e à família. É nesse ponto que o Instituto de Geriatria e Gerontologia (IGG) se posiciona como seu parceiro.

Acreditamos que, com o suporte certo, é possível promover a melhor qualidade de vida para a pessoa com demência e proporcionar tranquilidade e segurança para você, cuidador e familiar.

Não enfrente essa jornada sozinho. O IGG está aqui para oferecer o conhecimento, a experiência e o apoio que você precisa.



## Conheça o IGG e Transforme o Cuidado!

Se você busca um cuidado especializado, humanizado e de excelência para pessoas com demência, o Instituto de Geriatria e Gerontologia (IGG) é o seu lugar. Nossa equipe está pronta para acolher você e sua família, oferecendo as melhores soluções em geriatria e gerontologia.

### Agende uma consulta ou visite-nos!

**Telefones:** (16) 3516-8037 / (16) 99767-1777

**Site:** [www.geriatriaigg.com.br](http://www.geriatriaigg.com.br)

**Endereço:** Via Doutor Luiz Carlos Bianchi, 1.757, Ribeirão Preto – SP

**IGG:** Cuidando de quem cuida, com amor e conhecimento.

## Uma Mensagem Final dos Autores

Ao querido cuidador e familiar:

Esperamos que ao ler esse pequeno livro, você se sinta mais preparado em lidar com os desafios, tristezas e alegrias no cuidado à pessoa que tanto necessita. Nas suas mãos, a fragilidade encontra força e o esquecimento encontra afeto. Saiba que seu trabalho é um farol de humanidade e lembre-se da pessoa que ela sempre foi. Honre sua história. A demência é parte de quem ela é agora, mas não define sua totalidade.

Com carinho,

**Dr. Paulo de Oliveira Duarte e Equipe IGG**

## Referências

- [1] Treatment for Alzheimer's Disease.  
Lancet. 2025. Fox NC, Belder C, Ballard C, et al.Review
- [2] Addressing Dementia-Related Behaviors Before, During, and After the Pandemic—Disrupting the Behavior-to-Prescribing Reflex.  
JAMA Psychiatry. 2023. Kales HC, Maust DT, Gitlin LN.Opinion
- [3] Management of Neuropsychiatric Symptoms of Dementia in Clinical Settings: Recommendations from a Multidisciplinary Expert Panel.  
Journal of the American Geriatrics Society. 2014. Kales HC, Gitlin LN, Lyketsos CG, Detroit Expert Panel on Assessment and Management of Neuropsychiatric Symptoms of Dementia.Review
- [4] Ethical Considerations in Dementia Diagnosis and Care: AAN Position Statement.  
Neurology. 2021. Chiong W, Tsou AY, Simmons Z, et al.Guideline
- [5] Management of Behavioral Disturbances in Dementia: Part 1 Non-Pharmacologic #498.  
Journal of Palliative Medicine. 2025. Bradley E, Teachout S, Borris J, Gentile T, Noufi P.
- [6] Longitudinal Management of Dementia in Primary Care.  
JAMA Internal Medicine. 2024. Moo LR.Review
- [7] Nonpharmacologic Management of Behavioral Symptoms in Dementia.  
The Journal of the American Medical Association. 2012. Gitlin LN, Kales HC, Lyketsos CG.Case
- [8] A Nurse-Initiated Protocol for Interprofessional Management of Changed Behaviours in Hospital Patients With Dementia and/or Delirium: A Modified e-Delphi Study.  
Journal of Advanced Nursing. 2025. Graham FA, Ossenbergh C, Henderson A.



