

Alzheimer e saúde mental: apoio ao paciente e ao cuidador

Lucas D`Avila Sartori de Castro



Sobre mim

- Psicólogo formado na Universidade Federal de Santa Catarina
- Especialista em Neuropsicologia (IPOG)
- Mestrando em Ciências Médicas (UFSC)
- Atuação em Instituições de Longa Permanência (ILPI) e Clínica

Mensagem Principal

Apoiar cuidadores & familiares é parte fundamental do tratamento no Alzheimer

O que vamos aprender

- Entender os sintomas comportamentais e psicológicos:
 - *Explorar as causas e estratégias para lidar com crises e necessidades não atendidas.*
- Promover a saúde mental do cuidador:
 - *Estratégias práticas para reduzir a sobrecarga e melhorar a qualidade de vida.*

O Crescente Desafio do Cuidado ao Idoso

- Envelhecimento populacional e demanda por cuidadores
- Impactos na saúde dos cuidadores

Saúde mental no cuidador

- *Entre 22% e 33% dos cuidadores apresentam depressão maior*
- Consequências do estresse prolongado
- Desafios financeiros devido à dedicação ao cuidado

Saúde mental no idoso

- *Dificuldade de comunicação e expressão de necessidades*
- Perda de independência nas atividades diárias.
- Alterações comportamentais e psicológicas.

Abordagem centrada na pessoa

- Compreender o idoso como um indivíduo único, com emoções e necessidades específicas
- A pessoa para além do Alzheimer

Interligação Paciente-Cuidador

- Sintomas comportamentais do paciente aumentam o estresse do cuidador.
- Estresse do cuidador pode exacerbar sintomas no paciente.
- Necessidade de abordagens integradas para ambos.

Sintomas Psicológicos Comuns

- Agitação e agressividade.
- Depressão e apatia.
- Alucinações e delírios.
- Distúrbios do sono e deambulação.

Presentes em até 90% dos pacientes com demência em algum estágio da doença.

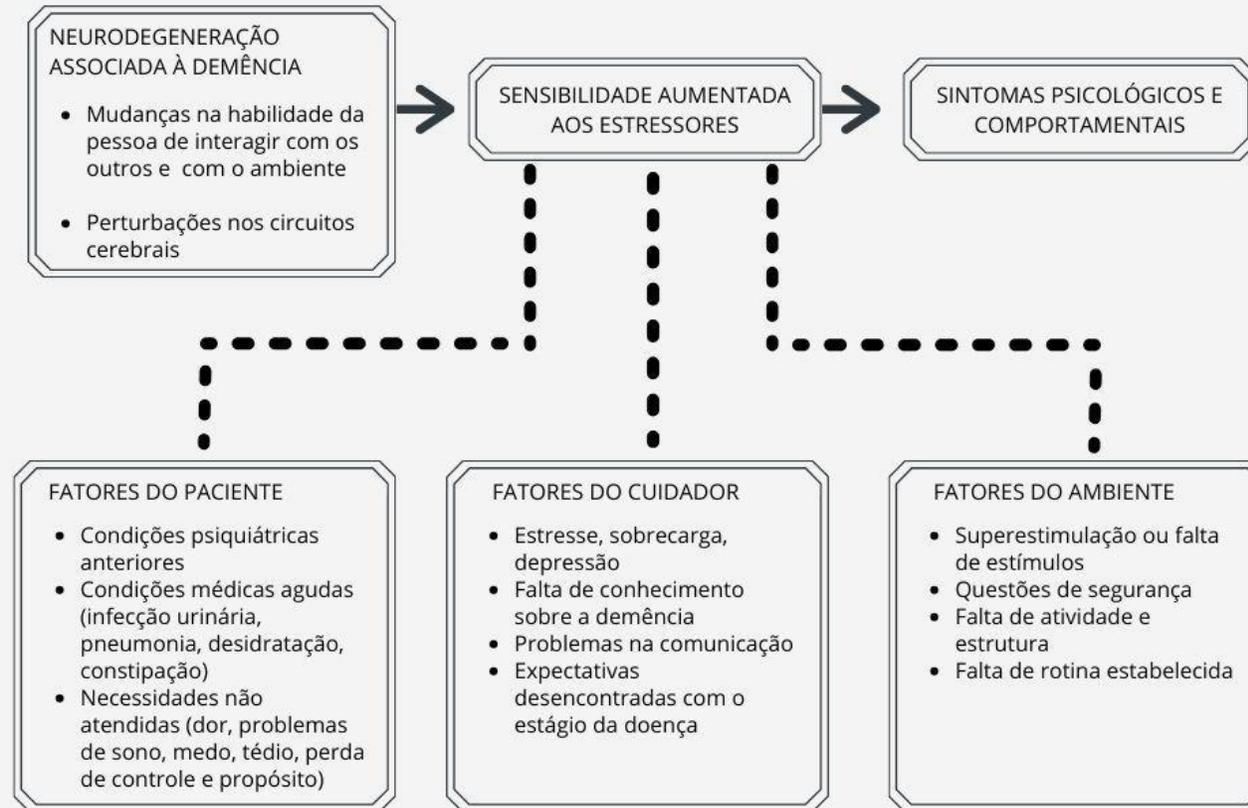
Para além da memória

Dificuldades em:

- Perceber suas próprias dificuldades
- Aprender coisas novas
- Tomar decisões novas
- Expressar necessidades
- Controlar impulsos

Origem dos Sintomas Comportamentais

Fatores associados às crises psicológicas nas demências



Modelo conceitual descrevendo como as interações entre a pessoa com demência, cuidador e fatores do ambiente causam as crises psicológicas e comportamentais da demência (Kales, 2015).

Necessidades não-atendidas

- Comportamentos como expressão de necessidades insatisfeitas.
- Necessidades físicas
- Necessidades emocionais

Necessidades não-atendidas

- Identificação ativa de padrões:
Monitorar comportamentos com o método ABC (Antecedente, Comportamento, Consequência).
Ex: Antecedente (solidão) → Comportamento (gritos) → Consequência (atenção recebida)
- Estratégias de prevenção:
Atender necessidades básicas (alimentação, hidratação, conforto) reduz crises.

Como o cuidador pode reagir?

- Validar o que o idoso está sentindo
- “Entrar na história”
- Manter tom de voz calmo
- Redirecionar a atenção

Como o cuidador pode reagir?

- Falar mais devagar
- Frases mais curtas
- Oferecer opções
- Não infantilizar
- Cuidar com gestos, caretas e movimentos

Envolvimento em Atividades Prazerosas

- Identificação de hobbies e interesses passados.
- Adaptação de atividades às capacidades atuais.
- Benefícios na redução de sintomas depressivos.
- Implementação na rotina diária

Envolvimento em Atividades Prazerosas

- Ativação de memórias antigas:
*Álbuns de fotos, músicas e histórias para engajar o idoso.
Atividades adaptadas às habilidades e interesses do paciente.*
- Benefícios:
Redução do tédio, aumento do engajamento e melhora do humor.

Promoção da autonomia

- Incentivo à participação em decisões diárias.
- Adaptação do ambiente para facilitar a independência.
- Reconhecimento e valorização das capacidades remanescentes.
- Reduzir o excesso de incapacidade

Adaptações no ambiente

Segurança:

- 1) Guardar produtos de limpeza e remédios que possam ser ingeridos.
- 2) Retirar os tapetes da casa para evitar quedas.
- 3) Guardar facas e objetos pontiagudos.
- 4) Desligar o gás quando não estiver usando.
- 5) Guardar as chaves da casa, não deixar fácil o acesso à rua.

Adaptações no ambiente

- Reduzir barulhos e ruídos excessivos, assim como excesso de objetos e bagunça.
- Evitar muitas pessoas e “algazarras”.
- Cuidar com a falta total de estímulos e contato com qualquer coisa de interesse do seu ente querido.
- Evitar mudar muito de rotina, como locais e horários.
- Valorizar objetos, móveis e lugares de interesse.

Desafios do cuidador & Recursos disponíveis

Equilibrar cuidado e vida pessoal: importância de preservar tempo para si mesmo.

Estabelecimento de limites: saber quando pedir ajuda e delegar tarefas.

Recursos sociais e financeiros: grupos de apoio, assistência governamental e redes comunitárias.

Adaptação contínua: reconhecer que estratégias eficazes podem precisar de ajustes ao longo da doença.

Luto e Mudanças no Processo de Cuidado

Luto antecipatório: enfrentar a perda gradual da identidade e autonomia do idoso.

Mudança constante de estratégias: o que funciona hoje pode não funcionar amanhã.

Planejamento futuro: pensar sobre cuidados de longo prazo.

Cuidar sem se perder no papel de cuidador: manter aspectos individuais da própria vida.

Recompensar por cuidar

- **Vínculos fortalecidos:** a experiência pode estreitar laços familiares.
- **Desenvolvimento de resiliência:** aprender a lidar com desafios e se tornar mais forte emocionalmente.
- **Reconhecimento do impacto positivo:** saber que o cuidado prestado faz diferença na qualidade de vida do idoso.
- **Autoconhecimento e propósito:** muitas pessoas encontram um novo significado na jornada do cuidado.

Recompensar por cuidar

- “Desenvolvi paciência”
- “Aprendi a cozinhar”
- “Tenho mais forças do que supunha”
- “Me sinto mais próxima dele”
- “O que me alivia é saber que estou cuidando dele”

Resumo do que aprendemos

O Alzheimer impacta tanto o idoso quanto sua rede de apoio, exigindo compreensão e adaptação constantes.

Intervenções voltadas aos cuidadores podem reduzir sintomas psicológicos do Alzheimer e internação em instituições de longa permanência

O ato de cuidar traz desafios, mas também recompensas, fortalecendo laços e promovendo crescimento pessoal.

Referências bibliográficas

1. Mast, B. & Yochim, B. (2018). *Doença de Alzheimer e demência*
2. Malloy-Diniz, L., & Teixeira, A. L. (2018). *Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional*
3. Gauthier, S., et al. (2015). *International Psychogeriatrics*, 27(S1), 9-13
4. Gitlin, L. N., et al. (2015). "Behavioral and Psychological Symptoms in Alzheimer's Disease: A Focus on Caregiver Interventions".
5. Zarit, S. H., & Heid, A. R. (2015). Assessment and treatment of family caregivers. In P. A. Lichtenberg, B. T. Mast, B. D. Carpenter, & J. L. Wetherell (Eds.), *APA handbook of clinical geropsychology* (Vol. 2, pp. 521–551). American Psychological Association.

Alzheimer e saúde mental: apoio ao paciente e ao cuidador

Lucas D`Avila Sartori de Castro