



# **ORIENTAÇÕES PARA CUIDADOS DO IDOSO COM DOENÇA DE ALZHEIMER**





© 2016 Secretaria Estadual da Saúde  
INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA  
“JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES”

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

Este material pode ser acessado, na íntegra, no site do Instituto:  
[www.ipgg.saude.sp.gov.br](http://www.ipgg.saude.sp.gov.br)

Tiragem: 1.<sup>a</sup> edição – 2016

Elaboração, edição e distribuição:

INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA  
“JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES”  
Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, 34 - CEP 08011-010  
Fone (11) 2030-4000

Organização do conteúdo técnico  
Núcleo de Estudos do Processo de Envelhecimento  
Gerência Especializada em Gerontologia  
Gerência de Apoio Técnico  
Gerência Especializada em Atenção à Saúde do Idoso  
Programa de Aprimoramento Multiprofissional em Gerontologia

Edição, coordenação, projeto gráfico e diagramação  
Rosamaria Rodrigues Garcia  
Vanessa Lopes Munhoz Afonso  
Carolina Menezes Sinato  
Regina Garcia do Nascimento  
Francisco Souza do Carmo



# Apresentação



Este material tem o objetivo de orientar os cuidadores de pessoas com Doença de Alzheimer em seu dia a dia e esclarecer suas principais dúvidas.

A Doença de Alzheimer é uma doença degenerativa do cérebro. Isso significa que o cérebro vai perdendo a capacidade de armazenar e resgatar as informações, de localizar a pessoa no tempo e nos lugares, de usar a linguagem de maneira adequada, de usar os comportamentos que aprendemos para vivermos em sociedade e até para conseguirmos saber as etapas de uma simples atividade, como ir ao banheiro, tomar banho, comer, etc.

O único fator de risco conhecido para esta doença é o avançar da idade, mas doenças frequentes na população idosa podem estar relacionadas a outras demências. A Doença de Alzheimer pode começar de forma lenta e às vezes se confunde com algumas alterações geradas pelo envelhecimento, por isso é muito importante conhecer mais sobre o assunto, para identificá-la o quanto antes, a fim de utilizar tratamentos para retardar a progressão da doença.

Um dos pontos mais importantes para a pessoa que tem Doença de Alzheimer é contar com o apoio e a compreensão da família, dos amigos e das pessoas próximas. E para isso, é necessário saber o que está acontecendo, por que está acontecendo e o que pode acontecer com o avanço da doença.

Vamos conhecer a história de um casal de idosos que tem passado por algumas dificuldades:

Dona Maria notou algumas mudanças no comportamento do Sr. José, pois ele tem esquecido algumas coisas, como guardar as chaves na geladeira, não conseguir verificar o troco do mercado e outro dia ele esqueceu o caminho de volta para casa. Com isso Dona Maria resolveu levar o Sr. José ao Geriatra.

O geriatra é o médico especialista que trata das doenças relacionadas ao processo de envelhecimento. Ao se consultar com ele, o diagnóstico será mais rápido e o tratamento mais adequado para o idoso, pois alguns sintomas da doença podem confundir o diagnóstico quando o paciente apresenta perda de memória, que também pode ocorrer na presença de infecções, problemas na tireóide e outras situações.

Esperamos que este material seja útil e ajude idosos, familiares e cuidadores a entenderem um pouco mais a doença, para que possam conviver melhor e saber lidar com as diferentes situações que podem ocorrer durante a evolução da doença. Boa leitura!

Doutora, o José anda esquecendo muito as coisas. O que será que ele tem?



Bom Dona Maria, algumas pessoas podem ter esquecimentos, devido a uma vida cheia de tarefas, mas quando começam a atrapalhar o dia a dia pode complicar. Por isso é muito importante que os senhores estejam aqui!



Quais complicações doutora?



Ele pode ter várias mudanças de comportamento. Vamos investigar e saber o que está acontecendo.



Essas mudanças podem ser: comportamento repetitivo, perder as coisas, acusar alguém de tê-lo roubado, ficar um pouco violento e agressivo, ter algumas alucinações, andar pela casa sem rumo, ter descontrole de suas atitudes sexuais, entre outros.

E o que isso quer dizer doutora?



Dona Maria, depois de realizar alguns testes, de descartar outros problemas e de conversar com a senhora, tudo indica que ele pode estar desenvolvendo a doença de **ALZHEIMER**!



Ainda não se sabe exatamente o que leva uma pessoa a desenvolver a **Doença de Alzheimer**, vários estudos estão sendo feitos para confirmar os fatores de risco. Geralmente ocorre a perda de memória recente que vai avançando lentamente, onde o idoso não consegue mais guardar informações novas, lembrando-se apenas de coisas do passado.

Esse tal de Mal de Alzheimer tem cura?



O Alzheimer não é um Mal Dona Maria, é uma Doença que é progressiva e por enquanto não tem cura! Mas é possível tratar os sintomas e retardar a sua evolução!



Dra., quais remédios eu posso dar para o José?



Vou receitar para a senhora alguns remédios. Eu e o farmacêutico vamos explicar como usá-los e para que servem.



**ATENÇÃO!!** Os remédios só podem ser utilizados com orientação médica!

Prá que servem estes remédios doutora? Precisa dar todo dia, ou só quando a doença atacar?



Dona Maria, eu receitei 2 tipos de remédios. Um deles vai melhorar o comportamento do Sr. José e o outro vai tentar controlar a evolução da doença de Alzheimer. Mas também vou encaminhá-los para que a psicóloga converse com vocês sobre os problemas de comportamento.



Olá Dona Maria, sou o farmacêutico! É importante respeitar a receita médica, os horários, a data de vencimento, guardá-los em local adequado (seco e arejado). Os remédios devem ser tomados com água e nunca tome remédios sem o médico saber!

Outra coisa: é importante lembrar que esses medicamentos são distribuídos também pela Rede Pública de Saúde pelo Programa de Medicamentos Excepcionais-**ALTO CUSTO**.



Ah é Doutor?! E como é que eu faço?



O médico preenche os formulários e pede os exames necessários! Depois a senhora vai receber orientações sobre onde deve ir para entregar os documentos e começar a retirar os medicamentos.

Nossa, eu não sabia disso não doutor! É bom ter a informação né? Vou avisar outras conhecidas, vai que elas precisam, né? Muito obrigada pela atenção doutor!



De nada Dona Maria! Sempre que precisar estamos aqui para ajudá-la!



Doutora, a médica me encaminhou para entender melhor o comportamento do meu esposo José.



Como vai Dona Maria? Sou a psicóloga. A médica já me adiantou o caso do Sr. José. Então vamos conversar primeiro sobre estes problemas de comportamento.



A pessoa com Doença de Alzheimer tem dificuldade de armazenar novas informações e com isso pode se esquecer do que acabou de falar ou fazer, isto faz com que ela repita várias vezes sua fala ou atos.

Outro comportamento que pode surgir é do Sr. José querer ir a todos os lugares com a Sra. e este comportamento pode representar insegurança ou medo de ser abandonado.



### Algumas sugestões para amenizar essa situação:

- Transmita segurança através de gestos e palavras.
- Pode acontecer do Sr. José despir-se na frente dos familiares e visitas, como também de manipular as genitálias, por conta da perda da capacidade de crítica.
- Escolha roupas confortáveis, adaptadas às condições climáticas. Lembre-se que a capacidade de crítica e de julgamento podem estar comprometidas, e uma simples sensação de calor pode levar a pessoa a despir-se em público;
- Lembre-o de ir ao banheiro mais vezes, sem esperar que ele vá ou peça para ir;
- Distraia a atenção dele, oferecendo-lhe algo para ouvir, ver ou fazer;
- Incentive-o a fazer uma nova atividade física; abrace-o e tranquilize-o, se for o caso.



Doutora, e sobre a questão de perder as coisas e acusar os outros de tê-lo roubado. Como isso é possível?



Este comportamento é causado pela insegurança combinada com o sentimento da perda de memória. Vou dar algumas dicas:

- Descubra quais são os esconderijos preferidos;
- Mantenha cópia de objetos importantes como, por exemplo, as chaves;
- Verifique os cestos de lixo antes de descartá-los;
- Responda as acusações gentilmente e nunca na defensiva;
- Concorde que aquele objeto está desaparecido e ajude-o a encontrá-lo.



Doutora, o José diz que escuta e vê pessoas e objetos que não existem ou que já morreram... Tenho medo!



Esse tipo de comportamento é muito comum Dona Maria, não tenha medo! Pode ocorrer também do Sr. José se olhar no espelho e conversar consigo mesmo como se fosse um velho amigo; ou a situação de a sua imagem refletida no espelho poder agitá-lo, por pensar que se trata de alguém que veio roubá-lo ou fazer-lhe algum mal. No entanto deverá ser verificado com o médico se algum medicamento que está sendo utilizado pode estar contribuindo para as alucinações.



## Algumas dicas para lidar melhor com as alucinações:

- Não discuta sobre a veracidade do que ele está vendo ou ouvindo, tente identificar a causa da alucinação; ela pode estar no ambiente, como um objeto de decoração colocado em uma sala mal iluminada, uma planta que balança com o vento e produz sombra, etc.;
- Mantenha luminosidade adequada;
- Quando a pessoa mostrar medo, conforte-a com voz calma e segure sua mão para transmitir-lhe segurança;
- Distraia a pessoa chamando sua atenção para algo real no ambiente.

Entendi doutora!

E tem outra coisa... O José está com um comportamento sexual diferente de antes. Qualquer abraço ou carinho já deixa ele disposto para uma atividade mais íntima. Será que isso é normal?



Isso pode acontecer sim Dona Maria, não se preocupe. É preciso ter paciência. Podem ocorrer 3 tipos de situações nesse caso:

- A perda do interesse sexual;
- A continuidade do relacionamento sexual normal e isso continua a ser satisfatório para o casal; ou
- O interesse excessivo pelo sexo de maneira a deixar seu cônjuge numa posição de desconforto.



Dona Maria, eu posso atendê-la toda semana, e podemos conversar mais sobre suas dificuldades, seus medos e suas angústias, o que acha? Sua filha poderia ficar com ele, enquanto a sra. vem aqui?



## Algumas sugestões sobre o comportamento sexual:

- Procure ajuda de outros familiares ou amigo(s) de sua confiança;
- Não tenha receio de discutir este assunto com um profissional, que foi treinado para ouvi-lo e ajudá-lo.

Obrigada doutora, vou tentar me adaptar a esse novo comportamento do José. Vou mesmo pedir prá minha filha ficar com ele enquanto eu passo com a senhora!  
Mas tem algumas coisas. Ele anda muito pela casa...a tarde e a noite então, nem se fala....



Este problema acontece com frequência! A pessoa com Doença de Alzheimer pode caminhar quilômetros dentro de casa e se sair de casa desacompanhada poderá se perder – procure colocar etiquetas nas roupas ou pulseiras de identificação com nome, endereço e telefone da pessoa e de seus familiares. Também existem recursos de monitoramento à distância. Segurança é a primeira regra para cuidar de uma pessoa com esta doença. É sempre conveniente que os familiares tenham fotos recentes da pessoa, para o caso de eventual perda e da necessidade de solicitar ajuda.



## Algumas dicas para as caminhadas e perambulação:

- Verifique se a casa está segura (tapetes, escadas, degraus, objetos soltos, animais de estimação, etc.) e se a pessoa está usando calçados adequados;
- Certifique-se de que a saída da pessoa da casa seja de seu conhecimento, instalando guizos ou sinos na porta ou no portão e guardando as chaves de casa em local seguro;
- Se ainda assim a pessoa sair de casa e se perder, quando for achada não demonstre raiva ou nervosismo – fale com ela calmamente tocando-a com carinho.

Entendi. Tô vendo que terei que ser bem paciente com o José.  
Outro dia, ele mordeu nossa filha. Ficamos sem entender o que aconteceu com ele...



Bom Dona Maria, as **mudanças comportamentais súbitas e persistentes não são esperadas; se ocorrerem, contate seu médico.**

Pode ocorrer do Sr. José apresentar episódios de raiva, agitação ou agressividade que podem acontecer por uma série de razões como: sensação da perda do controle social e do discernimento; perda da habilidade de expressar sentimentos e de entender as ações de outras pessoas. Pode significar também algum problema de saúde como desidratação, infecções de urina ou pulmonares, ou ainda outro mal estar.



## Algumas dicas para os momentos de agressão e violência:

- Mantenha calma e não demonstre medo ou ansiedade;
- Procure chamar a atenção da pessoa para uma atividade mais calma;
- Dê mais espaço a ela;
- Procure descobrir o motivo desta reação e evite-o no futuro;
- Se a agressividade persistir ou se tornar mais frequente, o familiar/cuidador precisa procurar ajuda do médico ou de familiares que possam ajudá-lo.

Nossa, quanta coisa, né doutora...Vixi... Ah, lembrei de outra coisa: ele também anda muito triste e tem dia que não tem vontade de fazer as coisas em casa...



Às vezes a doença de Alzheimer pode acontecer junto com a depressão. É bom examinar pois a pessoa fica mais recolhida, se sente infeliz, e isto acaba por afetar suas tarefas e atividades diárias, uma vez que perde interesse pelas coisas que antes fazia e até mesmo pela alimentação, o que às vezes causa desnutrição e desidratação, e geram grande aflição ao familiar/cuidador.



## Algumas dicas para os momentos de depressão/ tristeza:

- Converse com o médico e dê ainda mais amor a este portador;
- Procure ajuda especializada para você mesmo entender o problema que está ocorrendo;
- Não espere que esta depressão e ansiedade melhorem imediatamente - procure identificar as causas e converse com o médico, se houver necessidade de ajuda terapêutica.

**Lembre-se: você não verá melhora imediata; este tipo de medicação exige um tempo maior de uso para apresentar resultados positivos.**

Nossa doutora, deve ser por essa tristeza que ele está tão magrinho. Ele fica sem vontade de se alimentar. Vou ter que falar com o médico.

Isso mesmo Dona Maria! A Sra. pode levá-lo à nutricionista. Ela vai explicar para a senhora como deve ser a alimentação do Sr. José e se ele está realmente tão magrinho assim.



Na semana seguinte, ao chegarem para a consulta com a nutricionista, Dona Maria e o Sr. José se encontraram com a Terapeuta Ocupacional:

Doutora, o José anda muito atrapalhado na hora do banho. O que eu faço?

Olá Dona Maria, tudo bem? Nossa equipe discutiu o caso do Sr. José, como ele está? Sabe, ele pode esquecer ou ter dificuldades em usar as coisas do banheiro. Se ele precisar de ajuda, fale ou aponte as partes do corpo a serem lavadas.



Lembrete! Ao conversar, evite usar termos como cabelinho, perninha, afinal, idoso não é criança! Dê comandos simples, como: lave o braço! Demonstrar o que precisa ser feito também ajuda, pois às vezes a pessoa imita o que a outra faz e assim consegue executar a atividade!

Ai doutora, ele também coloca as roupas do lado errado, às vezes veste uma por cima da outra ou então, nem coloca a roupa...dá um trabalho!!!

Assim como o banho, ele também pode esquecer que deve usar roupas. Ao se vestir coloque as roupas na ordem de serem vestidas, por exemplo: cueca, bermuda e camiseta.



E na hora de comer, eu devo ajudar o José? Ele derruba tudo, come muito devagar, fica brincando com a comida.. É um sufoco!

Bom Dona Maria, ele vai comer um pouco mais devagar, por isso tenha calma! É importante ele fazer o máximo de atividades sozinho, enquanto ele conseguir.



Entendi. Terei mais calma com o José na hora da comida. Tem que ter paciência, né? Mas eu acho que ele não come direito. A senhora pode me ajudar?

Claro Dona Maria! A nutricionista está aqui e já vai conversar com vocês...Pode nos procurar sempre que precisar!



Lembre-se! Mais importante do que fazer uma atividade pelo outro, é deixá-lo fazer de acordo com suas possibilidades, mesmo que não saia do jeito mais correto!  
Quanto mais tempo a pessoa com Doença de Alzheimer se mantiver ativa, fazendo suas atividades, como comer, tomar banho etc, maior será o tempo em que ela se manterá andando e se movimentando, o que é importante para a própria pessoa e para seus familiares e cuidadores!



Olá Doutora, será que o José precisa de uma alimentação especial?

Por enquanto não, Dona Maria. O peso do Sr. José está bom para a idade e altura dele, mas vou passar algumas orientações...



## DICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO

- A ingestão de líquidos deve ser incentivada. Uma ótima opção para hidratar-se, além da água, é incluir no cardápio frutas, chás claros e sucos naturais.
- Algumas pessoas com Doença de Alzheimer perdem a habilidade de manusear talheres e esse fato por si só não os impede de se alimentarem sem ajuda. Pode-se usar da criatividade oferecendo alimentos possíveis de serem comidos com as mãos como: sanduíches, coxas de galinha (sem pele), pedaços de vegetais, peixes sem espinha, batata, milho em espiga, bolos, frutas, pães, etc.
- Teste a temperatura dos alimentos antes de oferecê-los ao paciente. Eles podem ter dificuldade de perceber que o alimento está muito quente e podem sofrer queimaduras.
- Cuidado com utensílios descartáveis como pratos e copos, pois dificultam o uso pelo paciente, por serem pouco rígidos e quebrarem-se com facilidade. Prefira materiais com plástico bem rígido, que podem ser reaproveitados.
- Fique sempre atento ao consumo alimentar do paciente. Ele pode ficar sem comer ou comer demais, pois não se lembra se já comeu ou não.

Entendi doutora, as frutas, as verduras e os legumes são bem coloridos!



Isso mesmo! Procure na feira os alimentos da época, pois eles são mais baratos e saborosos. E um alimento saboroso e bonito vai deixar o Sr. José com mais vontade de comer.



Eu faço isso Doutora, mas ainda assim o José come muito pouco. Por que será?



A falta de vontade de comer pode acontecer por falta de água no corpo, pelo uso de remédios, por outras doenças e também por problemas de mastigação.





O José não é muito de beber água, porque às vezes ele engasga. Doutora, e essa dentadura dele está folgada...

É muito importante que a senhora lembre ele de beber água e de se alimentar pois ele pode esquecer de fazer essas atividades pela própria doença.

Vamos acompanhá-lo para avaliar como ele está engasgando e também vamos pedir para o dentista dar uma olhada na prótese, combinado?



## DICAS

- O engasgo pode acontecer com alimentos de diferentes texturas, sólidos ou líquidos. Dependendo da fase da Doença de Alzheimer a pessoa pode engasgar até mesmo com a própria saliva.
- Quando o engasgo ocorre com frequência, é importante avisar ao médico, ao nutricionista ou ao fonoaudiólogo para que uma avaliação seja feita.
- O fonoaudiólogo é o profissional que avalia e identifica as possíveis causas do engasgo para posteriormente tratá-las.
- Engasgos frequentes podem trazer problemas de desnutrição, desidratação e até pneumonias, quando os alimentos são aspirados para o pulmão. Por isso, é muito importante ficar atento com a frequência dos engasgos para procurar um profissional que avalie e trate o problema.
- Todo o alimento deve ser ingerido na posição sentada ou em pé. Quando estamos recostados ou deitados, o risco de engasgo aumenta muito, assim como a chance do alimento ir para o lugar errado e provocar pneumonia, por exemplo.

Boa tarde doutor! A nutricionista nos encaminhou aqui para o senhor dar uma olhada na dentadura do José...acho que está larga, não sei....



Olá, sejam bem vindos! Vamos ver como está a prótese do Sr. José e se for preciso, faremos os ajustes para que a prótese não machuque e permita que ele mastigue sem dor e com mais facilidade!



Nossa, que alívio.... Apesar de ser tudo novo prá gente, e apesar de às vezes eu me assustar com tudo isso, me sinto mais tranquila porque sei que posso contar com muita gente para me ajudar!



Vou explicar tudo o que aprendi prá minha gente, assim eles podem me ajudar também! E prá começar, já vou pedir prá minha filha ficar com o José, pois amanhã já vou passar com a psicóloga!

Profissional de saúde, use este material para promover rodas de conversa, para orientar idosos e familiares durante consultas e intervenções individuais ou em grupo. Deste modo, contribuiremos para a melhoria do cuidado prestado ao idoso com Doença de Alzheimer!





## REALIZAÇÃO

INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA  
“José Ermírio de Moraes”

Gerência Especializada em Gerontologia  
Núcleo de Estudos do Processo de Envelhecimento

Secretaria de Estado da Saúde  
Coordenadoria de Serviços de Saúde



Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, nº 34  
São Miguel Paulista - São Paulo-SP  
Fone: (11) 2030-4000

Site: [www.ipgg.saude.sp.gov.br](http://www.ipgg.saude.sp.gov.br)

E-mail: [ipgg-educa@saude.sp.gov.br](mailto:ipgg-educa@saude.sp.gov.br)