

CONHECER A DEMÊNCIA

Professores Doutor J. Júlio Fernandes e Mestre Noélia Ferreira. Estudante EEER Cátia Santos e Maria Inês Costa

O QUE É A DEMÊNCIA?



É um conjunto de sintomas, onde ocorre deterioração da função cognitiva, ou seja, da capacidade de processar o pensamento (OMS, 2023).

Assim, a demência afeta:



Memória



Orientação



Compreensão



Cálculo



Linguagem



Capacidade de aprendizagem



Julgamento



Classificação Internacional das Doenças - ICD10 OMS, 2016

FATORES DE RISCO

65+ Idade



Consumo de álcool



Fatores psicológicos (ex. depressão)



Tabagismo



Fatores cardiovasculares (HTA, colesterol, diabetes, obesidade)



Sedentarismo

(OMS, 2023).

SINAIS E SINTOMAS



Perda de Memória



Apatia/ Indiferença/ depressão



Desorientação temporal e espacial



Dificuldade na linguagem



Alterações de Humor (Inquietação/ agitação)



Dificuldade em planear e resolver problemas



Dificuldade na realização de tarefas



Dificuldade em reconhecer objetos/ pessoas

TRATAMENTO NA DEMÊNCIA

A maior parte das demências são progressivas e **NÃO TÊM CURA**, porém existem **terapias não farmacológicas que melhoram a qualidade de vida de pessoas com demência**.

PROGRAMAS E ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO



Estimulação dos sentidos (olfato, tato, visão, audição, gosto)



Musicoterapia e Aromoterapia



Terapia com animais



Técnicas de relaxamento e massagens



Exercício físico



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



Treino de Memória (ex. cidades começadas pela letra A)



Resolução de problemas (ex. separar objetos por cores)



Puzzles e jogos de raciocínio (ex. palavras cruzadas)



ORIENTAÇÃO PARA A REALIDADE



Orientar a pessoa para o tempo, espaço e contexto em que vive

REMINISCÊNCIA E MEMÓRIAS DE VIDA



Proporcionar tarefas e conversas centradas na experiência de vida e história da pessoa (p.e.: data de casamento, a primeira casa, nascimento de um filho). Utilização de fotografias.



TERAPIA DE VALIDAÇÃO



Validação e aceitação dos sentimentos da pessoa. Mostrar interesse em comunicar com ela.



APA, 2007)

COMPLEXIDADE DO CUIDAR DA PESSOA COM DEMÊNCIA

Cuidar da pessoa com Demência exige um **equilíbrio emocional**, para que o cuidador consiga lidar com as situações a que é exposto

(Figueiredo, Marques & Barbosa, 2016)

Definir objetivos

Gerir expetativas

A importância de "não insistir"

Procurar solucionar os problemas

EMPATIA, ter a capacidade de se colocar no lugar da outra pessoa

