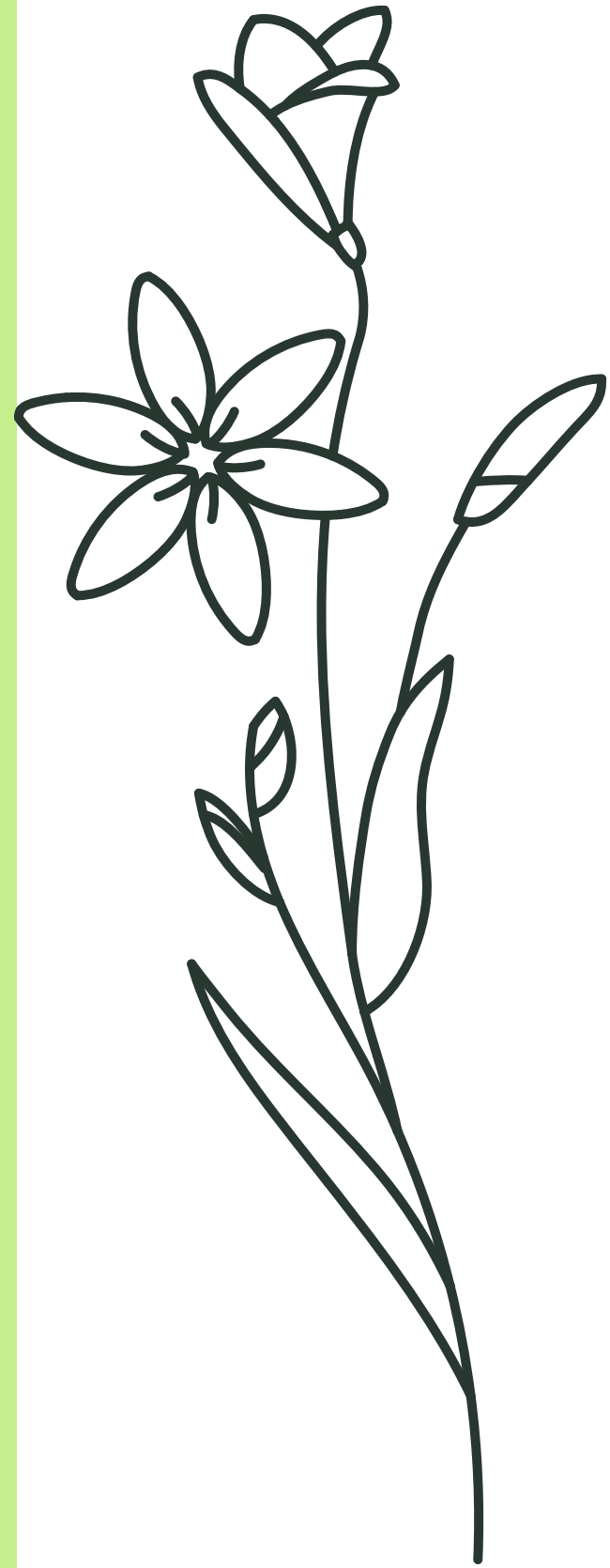
ACES ALMADA SEIXAL
UCC SEIXAL
Unidade de Cuidados na Comunidade

MENTE ESTRATEGICA

EGAS MONIZ SCHOOL of HEALTH & SCIENCE

Cuidar em Casa a Pessoa com Demência

Dicas para uma Comunicação Eficaz



Sabe o que significa Comunicar?

Ato que envolve a transmissão e a recepção de mensagens entre o transmissor e o receptor, através da linguagem oral, escrita ou gestual.

O nosso corpo também comunica...

- Expressões
- Olhar
- Gestos
- Silêncio
- Comportamento

Demência: A Comunicação Alterada

A pessoa com Demência perde gradualmente a capacidade de comunicar, sentindo dificuldades cada vez maiores para se expressar com clareza e compreender aquilo que os outros dizem.

Dificuldade em encontrar uma palavra: dizer palavras relacionadas com aquela que não se consegue lembrar;

Falar fluentemente, mas sem sentido;

Incapacidade de entender ou apenas entender parte do que lhe é dito;

As capacidades de leitura e escrita também podem sofrer uma deterioração;

Dificuldade em expressar as emoções apropriadamente;

Perder noção das convenções sociais da conversação (interromper ou ignorar alguém que está a falar ou não responder quando lhe dirigem a palavra).

A importância do Comunicar para Cuidar

Uma comunicação adequada com a pessoa com demência é fundamental para criar estratégias e promover acordos, de forma a garantir os melhores cuidados possíveis.

QUAIS SÃO OS DESAFIOS?

Alterações Visuais

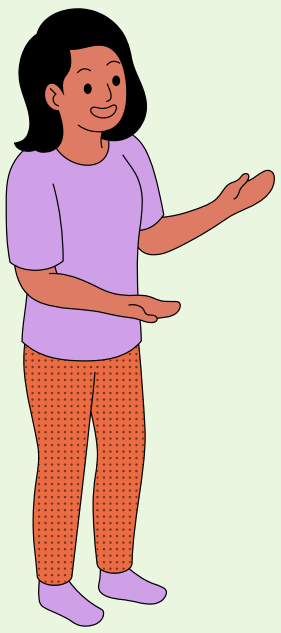
Alterações Auditivas

Alterações Comportamentais

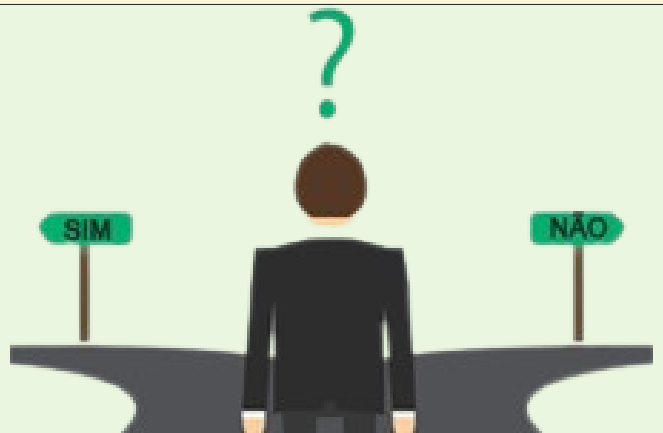
Alterações Socio-Ambientais

Estratégias para uma Comunicação Eficaz

Comunicação Verbal



Faça questões que possam ser respondidas com um simples “sim” ou “não”.



- Frases curtas e simples;
- Falar calma e pausadamente;
- Volume e tom de voz que transmita serenidade;
- Chamar a pessoa pelo seu nome;
- Fazer uma questão de cada vez;
- Evitar tratar a pessoa como uma criança;
- Orientar e dar instruções simples sobre o que deve fazer;
- Limitar as opções de escolha;
- Pedir para a pessoa repetir caso não a tenha compreendido.

Estratégias para uma Comunicação Eficaz

Repita as vezes que forem necessárias, independentemente de já ter respondido à questão colocada.

Evite expressões vagas;

Troque perguntas por afirmações;

Substitua expressões negativas por positivas;

Se a pessoa tiver dificuldade em “encontrar” uma palavra ou terminar uma frase, peça-lhe para explicar de outra forma.

Se não consegue compreender o discurso da pessoa, procure interpretá-lo com base no que já conhece acerca dela.

NÃO CONTRARIE O QUE A PESSOA LHE ESTÁ A DIZER!

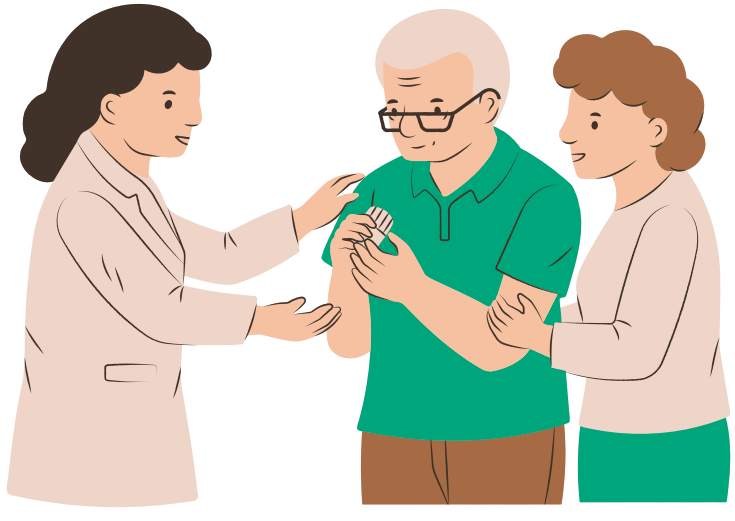
Se não conseguir comunicar o que pretende, ESPERE, e TENTE MAIS TARDE!

Estratégias para uma Comunicação Eficaz

Comunicação Não-Verbal

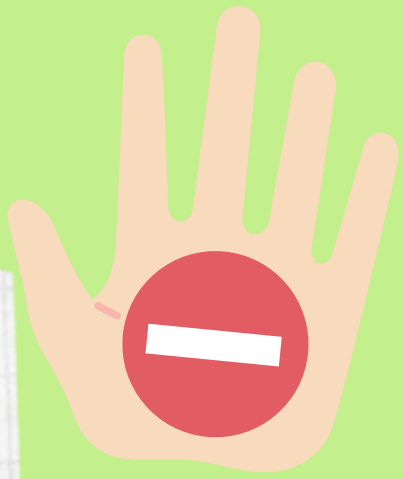
- Mantenha SEMPRE o contacto visual.
- Esteja consciente da sua própria linguagem não verbal e evite movimentos bruscos.
- Escute atentamente o que a pessoa lhe diz/tenta dizer.
- Utilize expressões faciais que transmitam serenidade.

- Observe a pessoa de forma a compreender as suas atitudes.
- Aproxime-se sempre pela frente, por forma a não assustar a pessoa.
- Respeite o espaço da pessoa: não se aproxime demasiado.
- Evite ruídos de fundo.



Estratégias para uma Comunicação Eficaz

Nunca...



Fale da pessoa que está presente como se ela não estivesse.

Dê ordens à pessoa.

Diga à pessoa o que não pode fazer (diga-lhe o que pode fazer).

Discuta: Só irá tornar a situação pior.

Faça perguntas que apelem à utilização da memória.

Utilize modos intransigentes. Um tom de voz arrogante poderá deixar a pessoa mais perturbada.

Estratégias para uma Comunicação Eficaz

"As Pessoas com Demência, mesmo quando não conseguem compreender o que está a ser dito, conservam os seus **SENTIMENTOS** e **EMOÇÕES**. Seja flexível e dê tempo à pessoa para responder. Sempre que for apropriado, utilize o **TOQUE** para manter a atenção da pessoa e para comunicar sentimentos de ternura e afeição".

(Alzheimer Portugal, 2024)

CONTINUE A COMUNICAR, MESMO QUE NÃO TENHA RESPOSTA.

ESTRATEGICA MENTE

UCC SEIXAL
Unidade de Cuidados na Comunidade

EGAS MONIZ SCHOOL of HEALTH & SCIENCE

Cláudia Santos, Aluna 1º Mestrado Enfermagem de Reabilitação

Lúcia Matos, Aluna 1º Mestrado Enfermagem de Reabilitação

Júlio Belo Fernandes, Docente ESSEM

Gonçalo Rosa, Docente ESSEM

Dina Peças, Docente ESSEM

Noélia Ferreira, Docente ESSEM

Ana Chambel, Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária e Saúde Publica , ULS Almada-Seixal