



SABER PARA CUIDAR

ALZHEIMER

COMO LIDAR COM ALTERAÇÕES DO COMPORTAMENTO: IRRITABILIDADE E AGRESSIVIDADE

Por Saber para Cuidar - Dezembro/2017



FASES DA DOENÇA DE ALZHEIMER

Existem diferentes formas de descrever as fases da doença de Alzheimer. Na literatura científica, encontramos artigos apresentando três, quatro ou sete fases.

Optamos por apresentar o Alzheimer em 3 fases, seguindo a referência do Ministério da Saúde (2006):

Fase inicial

Início silencioso e difuso, tendo como principal sintoma a perda da memória recente.

É comum acontecerem episódios de desorientação temporal e espacial, retraimento social, dificuldade em prestar atenção e planejar uma atividade.

O paciente mantém a crítica em relação a suas dificuldades.

Esta fase pode ser acompanhada de sintomas depressivos e alterações de comportamento (ansiedade, irritabilidade e hiperatividade).

Fase intermediária

O paciente apresenta perda cognitiva significativa e perda de memória acentuada. Perde a independência para realização da maior parte das tarefas complexas, que exigem organização, planejamento e realização da atividade em etapas.

Diminuem as habilidades de uso da linguagem, com dificuldade em nomear objetos e pessoas.

O julgamento é alterado, perdendo a noção de riscos.

Podem apresentar alterações de comportamento como irritabilidade, agressividade, agitação, insônia e alucinações, entre outros.

Fase avançada

O portador de Alzheimer apresenta dependência na maior parte das atividades de vida diária, como vestir-se, banhar-se e alimentar-se. As habilidades motoras diminuem progressivamente, até o paciente ficar acamado.

As funções cognitivas estão gravemente comprometidas, e com a evolução da doença a pessoa não reconhece mais seus familiares.

Apresenta grande dificuldade em se comunicar, e pode apresentar dificuldade em deglutição. É frequente surgirem complicações como úlceras de pressão (feridas na pele), infecções e desnutrição.



TANTO NA FASE INICIAL, QUANTO NA INTERMEDIÁRIA, O PACIENTE COM DOENÇA DE ALZHEIMER PODE APRESENTAR ALTERAÇÕES DO COMPORTAMENTO, COMO IRRITABILIDADE OU AGRESSIVIDADE, MUITAS VEZES ACOMPANHADOS DE RAIVA E AGITAÇÃO.



ESTES COMPORTAMENTOS GERAM GRANDE ESTRESSE PARA AQUELES QUE CONVIVEM DIARIAMENTE COM O PACIENTE. NESTE CONTEXTO, É IMPORTANTE QUE O CUIDADOR COMPREENDA QUE AS ALTERAÇÕES DE COMPORTAMENTO SÃO UM SINTOMA DA DOENÇA, E NÃO UM ATAQUE PESSOAL AO CUIDADOR, NA TENTATIVA DE OFENDÊ-LO.



AS CAUSAS DA IRRITABILIDADE E DO COMPORTAMENTO AGRESSIVO

Existem diversos motivos para a pessoa com doença de Alzheimer comportar-se de determinada maneira. Quando conseguimos determinar o que desencadeia esse comportamento, torna-se mais fácil descobrir formas de evitar que ele surja novamente.

Por isso, é fundamental que o cuidador reflita sobre o que aconteceu logo antes de surgir o comportamento agressivo.

Algumas causas frequentes dos comportamentos agressivos são:

Questões de saúde

- Doenças, dor ou febre;
- Cansaço e fadiga;
- Insônia;
- Efeitos secundários adversos da medicação;
- Alterações da visão ou audição (alucinações), que levam a pessoa a interpretar incorretamente aquilo de vê e ouve;

Desconforto

- Calor ou frio
- Fome ou sede
- Obstipação (prisão de ventre)
- Assaduras
- Ambiente barulhento, desorganizado ou agitado
- Questionamentos com muitas perguntas ou instruções para execução de tarefa complexa
- Mudança em seus hábitos ou costumes
- Presença de visita indesejável



AS CAUSAS DA IRRITABILIDADE E DO COMPORTAMENTO AGRESSIVO

Perda da Privacidade

- Com o avanço da doença a pessoa pode sentir-se diminuída e envergonhada por precisar aceitar ajuda nas atividades de vida diária. Principalmente aquelas que invadem a privacidade, como tomar banho, trocar de roupa ou ir ao banheiro. A perda da intimidade é um fator que pode gerar irritabilidade e comportamentos agressivos.

Frustração

- O declínio nas capacidades funcionais e perda da independência na vida cotidiana podem causar frustração e desapontamento consigo mesmo, gerando a sensação de fracasso. Frente a essa situação, podem ocorrer alterações no comportamento.

Dificuldade de compreensão

- A dificuldade de compreender o que está acontecendo a sua volta, ao mesmo tempo em que tem consciência do declínio das suas capacidades, pode causar angústia e inquietude no paciente.

Medo

- Como resultado das perdas cognitivas, a pessoa com doença de Alzheimer pode se sentir amedrontada por não ser capaz de reconhecer ambientes ou pessoas familiares. Frequentemente procuram lugares que lhe eram familiares numa fase anterior da sua vida, e reconhecem os familiares em fotos antigas, com as feições de anos atrás.

Forma de expressão

- Devido a sua dificuldade em se comunicar, o portador da doença de Alzheimer pode apresentar irritabilidade e comportamentos agressivos como uma forma de se expressar, e de indicar que se sente descontente, angustiado, entediado ou doente.



COMO PREVENIR O COMPORTAMENTO AGRESSIVO

- Realize consultas regulares com o médico! Apenas o médico é capaz de diagnosticar e tratar uma doença. Ele poderá ajudar a reconhecer a presença de dor ou desconforto, assim como detectar comorbidades (como doenças psiquiátricas) ou efeitos colaterais adversos da medicação. converse sempre com o médico, esclareça suas dúvidas e discuta sobre os tratamentos medicamentosos da pessoa portadora de Alzheimer.
- Preste atenção aos primeiros sinais de irritabilidade e do comportamento agressivo, e tome precauções para evitar o desenvolvimento deste comportamento.
- Identifique e evite as possíveis causas de estresse do paciente
- Uma boa comunicação com a pessoa com Alzheimer é fundamental. Veja nossas dicas no curso: Comunicação com a pessoa com Alzheimer.
- Esteja atendo a expressão facial e linguagem corporal do paciente com Alzheimer, e procure entender o que ele/ela está sentindo.
- Se não conseguir identificar o motivo do mau humor ou irritabilidade, evite insistir em interrogatórios longos na tentativa de conseguir mais informações.
- Se souber o motivo que deixou a pessoa irritada, não retome o acontecido.
- Sempre que possível, faça elogios para o idoso, por exemplo, sobre como a roupa dele está bonita, como sua companhia é agradável, ou relembrre um assunto da vida pessoal dele, em que ele obteve sucesso.



COMO PREVENIR O COMPORTAMENTO AGRESSIVO

- Reduza suas expectativas e exigências em relação ao paciente.
- Evite repreender o idoso com doença de Alzheimer de forma brusca.
- Mantenha uma rotina estável e consistente.
- Garanta, como parte da rotina da pessoa cuidada, que ela realize exercícios físicos e que participe de atividades.
- Não apresse a pessoa com doença de Alzheimer em suas atividades cotidianas.
- Certifique-se em manter o ambiente tranquilo e sereno. Evite ruídos altos, iluminação sombria, espelhos ou outras superfícies refletoras, cores berrantes ou papel de parede estampado.
- No final da tarde acenda as luzes da casa, evitando a “síndrome do por do sol”.
- Invista seu tempo em explicar para a pessoa o que está acontecendo, passo a passo, com frases curtas e simples. Não se frustrre se ela não compreender sua explicação; sua atenção, cuidado e tom de voz calmo podem ser reconfortantes.
- Evite sarcasmo ou piadas que podem ser mal interpretadas.
- Evite o confronto! Em uma situação de conflito: se for possível, concorde com a pessoa com doença Alzheimer; senão, procure uma distração, sugira uma atividade alternativa, ou mude de assunto.



COMO PREVENIR O COMPORTAMENTO AGRESSIVO

- A distração é uma abordagem que pode trazer resultados. Faça propostas simples, como, por exemplo: fazerem uma caminhada, assistir televisão, folhear uma revista, ou tomarem uma bebida juntos. Relate um fato da sua vida e peça uma sugestão para a pessoa com doença de Alzheimer; assim que ela der a sua opinião ou alternativa para o seu problema, diga que acha uma ótima ideia. Busque assuntos que a pessoa tinha interesse antes do início do Alzheimer.
- Mantenha o idoso com doença de Alzheimer confortável.
- Se o paciente estiver muito agressivo, retire do ambiente todos os objetivos pontiagudos e que possam causar algum ferimento – nele mesmo e em você.

Não existem garantias de que as medidas preventivas irão funcionar. Por isso, não se culpe se o comportamento agressivo surgir. Procure sempre lidar com a situação de forma calma e efetiva.





QUANDO O COMPORTAMENTO AGRESSIVO SURGIR

- Procure concentrar-se nos sentimentos e emoções do paciente ao invés de em fatos e detalhes específicos. Busque compreender quais são os sentimentos detrás das palavras ou ações.
- Mantenha-se calmo. Tenha uma atitude tranquilizadora, conversando com tom de voz sereno. O idoso com doença de Alzheimer irá compreender melhor a sua expressão facial, tom de voz e linguagem corporal, do que as suas palavras.
- Continue evitando o confronto!
- Evite palavras e ações que possam ser ameaçadoras para aquela pessoa.
- Não surpreenda o paciente com movimentos bruscos. Mova-se com firmeza, porém, de forma lenta.
- Deixe o idoso com Alzheimer ter espaço para ficar com raiva.
- Procure não se posicionar de frente para o paciente, em uma posição de confronto, coloque-se levemente de lado.
- Se o paciente estiver sentado ou reclinado, evite se posicionar sobre ele, pois pode parecer ameaçador.
- Mantenha-se atento para não olhar, encarar ou desafiar a pessoa no contato visual.



QUANDO O COMPORTAMENTO AGRESSIVO SURGIR

- Evite dar as costas ao idoso com Alzheimer.
- Se você se sentir inseguro, coloque-se fora do alcance da pessoa. Se necessário, recue e fique longe do idoso com doença de Alzheimer.
- Evite fechar a pessoa em um local, isso pode piorar a situação.
- Evite fazer a contenção da pessoa, o portador de Alzheimer pode se sentir desrespeitado e se irritar por ser contido.
- Evite o contato físico ou usar a força. A menos que a situação seja grave, evite segurar ou restringir a pessoa fisicamente. Ela pode tornar-se mais frustrada e causar danos pessoais.
- Se você desenvolveu algumas estratégias para controlar comportamentos agressivos, tente certificar-se que são utilizadas pelas outras pessoas que também cuidam ou interagem com o paciente.

Os comportamentos agressivos podem ser muito difíceis para os familiares e cuidadores. Lembre-se: estes comportamentos não são destinados a perturbá-lo deliberadamente.



CUIDAR DE SI PRÓPRIO:

- Procure sempre estar calmo e tranquilo.
- Você pode vir a perder a paciência com o paciente. Se isto acontecer, não se sinta frustrado ou culpado por isso.
- Se perceber que está muito difícil lidar com as demandas do paciente, peça ajuda e apoio. Busque a ajuda de médicos e de outros profissionais da saúde, em especial terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, psicólogos, fonoaudiólogos e nutricionistas. Busque conversar com outros parentes, amigos ou um conselheiro. Faça o possível para ter pessoas próximas, que possam te oferecer suporte!
- Caso o comportamento agressivo se torne extremo, procure um refúgio seguro para si próprio. Pode ser uma sala ou quarto, de preferência com um telefone, que você consegue trancar pela parte de dentro.
- Garanta a possibilidade de fazer pausas regulares na prestação de cuidados!

É extremamente difícil vivenciar uma situação de agressividade, especialmente quando esta experiência acontece com um ente querido. Tente relembrar-se de que este é um sintoma da doença e evite guardar mágoas.



BIBLIOGRAFIA

Associação Brasileira de Alzheimer. Alterações de comportamento. [citado 2017 nov 22] Disponível em: <http://abraz.org.br/orientacao-a-cuidadores/cuidados-com-o-doente-de-alzheimer/alteracoes-de-comportamento>

Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer. Comportamento agressivo. [citado 2017 nov 24] Disponível em: <http://alzheimerportugal.org/pt/text-0-15-71-168-comportamento-agressivo>

Brasil. Ministério da Saúde. Secretárias de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Cadernos de atenção básica no 19. Brasília, 192p, 2006.

Camiz P. Lidando com uma crise de Alzheimer. [citado 2017 nov 10] Disponível em: <http://www.ogeriatra.com.br/lidando-com-uma-crise-num-paciente-com-alzheimer/>

Gil G, Busse AL. Ensinar a lembrar. São Paulo: Leitura médica; 2015.

Griza C. Aprenda a lidar com a agressividade em Alzheimer. [citado 2017 nov 8] Disponível em: <http://www.terceiridademelhor.com.br/agressividade-em-alzheimer/>

Leite A. Tudo o que você queria saber sobre agitação e perambulação na doença de Alzheimer: por que ocorre e como agir? [citado 2017 nov 27] Disponível em: <https://www.reab.me/tudo-o-que-voce-queria-saber-sobre-agitacao-e-perambulacao-na-doenca-de-alzheimer-por-que-acorre-e-como-agir/>

Silva GCMR. Como lidar com a agressividade de uma pessoa com Alzheimer (Tradução adaptada de parte da área Care/Aggression and Anger, publicada no site da Alzheimer's Association). [citado 2017 nov 20] Disponível em: <http://alzheimer-gcmrs.blogspot.com.br/2012/10/como-lidar-com-agressividade-de-uma.html>

Vono ZA. O bem no mal de Alzheimer. São Paulo: Senac, 2009.