



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO  
DE NOVAS INICIATIVAS PARA A VIDA

## Demências – princípios básicos no Cuidar

A demência é uma doença difícil de aceitar na nossa sociedade. É necessário ajudar as pessoas a lidar com as pessoas com demência, respeitando a sua dignidade e apoiando os respetivos Cuidadores. É preciso identificar os tipos mais frequentes de demência, os principais sintomas e perceber a evolução natural da doença. O Cuidador da Pessoa com demência necessita dominar técnicas e estratégias complexas de comunicação e saber lidar com problemas e comportamentos difíceis. Trata-se assim de uma atividade de elevada diferenciação e sujeita a um grande risco de sobrecarga psicológica.

*Temas abordados:*

- O que é a demência.
- Sintomas de demência (perda de memória, diminuição da capacidade de realizar tarefas e de comunicar, desorientação no tempo e no espaço; alterações da personalidade e humor; alterações do comportamento; alterações físicas).
- Diagnóstico da demência (como distinguir o envelhecimento normal das fases iniciais de demência; como se diagnostica a demência).
- Fases da demência: precoce (2 a 4 anos), intermédia (2 a 10 anos), avançada (1 a 3 anos).
- Lidar com a pessoa com demência: princípios gerais, manter a dignidade e autoestima, comunicar com eficácia, promover a autonomia (**alimentação, vestir, higiene, controlo esfíncter mobilização/deambulação**).
- Comportamentos difíceis (agitação e perturbação do sono, alucinações e delírios, resistência aos cuidados, desinibição, apatia).
- Tratamento farmacológico e não farmacológico.
- Apoiar os cuidadores (objetivos do cuidar de uma pessoa com demência; necessidade de cuidados na demência; alterações a introduzir no ambiente).