

Como reduzir o impacto emocional no cuidado a idosos com/sem demência durante a pandemia



- a. É **normal** sentir medo, ansiedade, irritação, revolta face à situação de distanciamento e isolamento social
- b. É natural ter **dúvidas e sentir-se inseguro(a)** sobre a melhor forma de prestar cuidados
- c. Tente ter presente e cumprir, tanto quanto possível e com as devidas adaptações, as **recomendações gerais** da DGS – Direção Geral de Saúde, tais como:
 - **Evitar saídas ao exterior**, sobretudo se a pessoa com demência tem dificuldade em respeitar o espaço pessoal e comportamentos impulsivos como pegar em objetos sem uma intenção formada;
 - **Reforçar os hábitos de higiene**, ajudando à lavagem das mãos (como recomendada), especialmente após idas à casa de banho, antes de comer, e depois de tossir ou espirrar; se necessário, lave as suas próprias mãos junto com o doente, para demonstrar a forma correta de o fazer e reduzir o risco de uma higienização insuficiente;
 - **Cobrir a tosse/espirro** com o braço ou com um lenço, que deve ser deitado ao lixo de seguida; tenha algumas embalagens de lenços para ajudar o doente a cumprir estes cuidados e a não acumular vestígios orgânicos na roupa ou corpo;
 - **Evitar tocar** com as mãos na cara, especialmente nos olhos, nariz ou boca; pode ser útil, depois de higienizar as mãos, convidar o doente a participar em tarefas que requeiram o uso das mesmas, por exemplo: dobrar meias, descascar alimentos, jogar cartas, escrever ou pintar;
 - **Limpar e desinfetar** frequentemente os objetos de uso regular em casa.
- d. Tente, tanto quanto possível, **manter a rotina diária** (horários e afazeres)
- e. Procure **assegurar o cumprimento da medicação** e uma alimentação saudável para ambos
- f. Forneça **fontes de distração/estimulação**

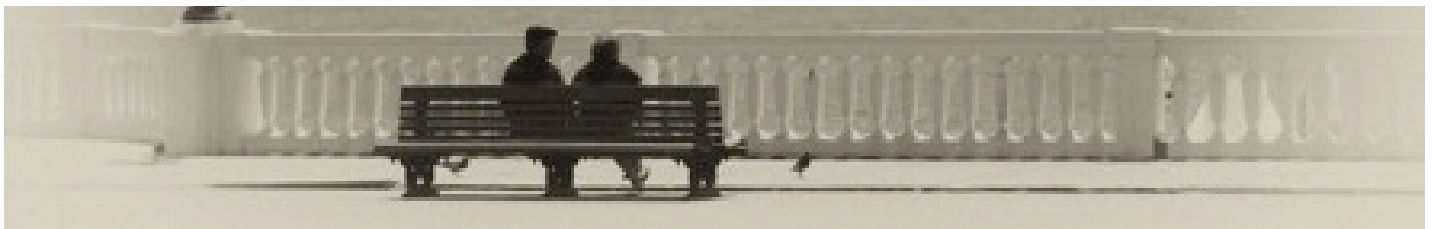
Como reduzir o impacto emocional no cuidado a idosos com/sem demência durante a pandemia

g. Se o doente se apresentar mais **confuso ou agitado** que o habitual, verifique a existência de:

- **Sintomas físicos** como dor ou desconforto;
- **Sintomas psíquicos** como ansiedade ou aborrecimento;
- **Alguma necessidade não atendida** como fome, sede ou contacto físico;
- **Dificuldade ou limitação** na execução de tarefas como o uso do WC.

h. No caso de **tentativas de saída de casa**, averiguar a possibilidade de:

- **Guardar os casacos, carteiras e sacos de compras** em armários, em vez de os manter junto da porta de casa; a exposição a estes artigos pode desencadear o desejo de sair;
- **Pendurar uma cortina** de forma a esconder a porta de casa, para minimizar que a pessoa tenha a tentação de a abrir e sair;
- **Reforçar o envolvimento da pessoa nos afazeres domésticos** como dobrar roupa, pôr a mesa ou lavar a loiça.



Fotografia de Paulo Linares - 2012

Serviço de Psicologia

Diretor: Prof. Doutor Eduardo Carqueja

Equipa: Dra. Cláudia Sousa, Dra. Joana Parada Lima, Dra. Margarida Capela e Dra. Daniela Sousa

Contacto telefónico: 919 994 370

Caso pretenda ser contactado para esclarecer dúvidas, receber orientações específicas ou exemplos de atividades de estimulação cognitiva, por favor contacte-nos para: joana.parada@chs.j.min-saude.pt ou: claudia.sousa@chs.j.min-saude.pt