



# Conviver com o Alzheimer

## Guia prático para pessoas com diagnóstico, familiares e cuidadores

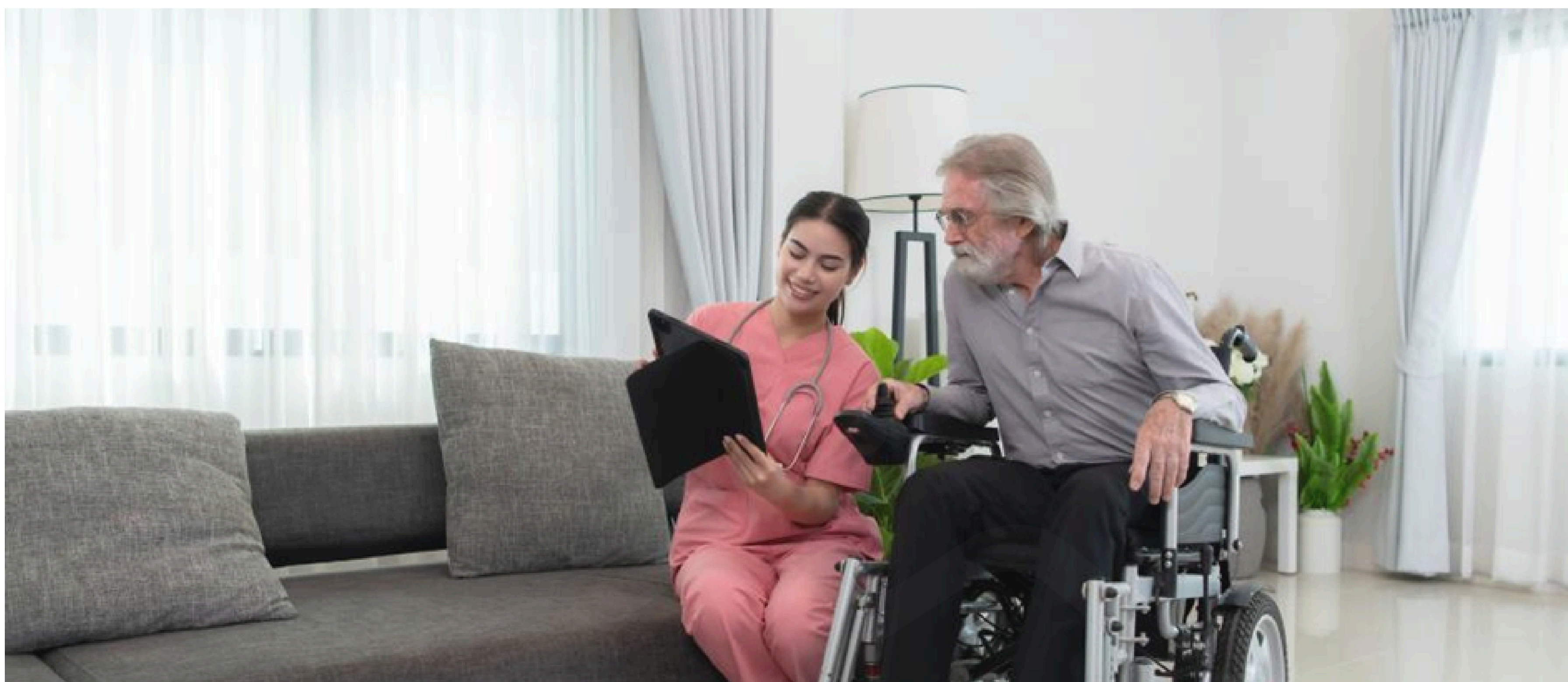
Por Clariana Pereira

Apoio e divulgação:



I-HEALTH 5D  
SAÚDE INTEGRATIVA





Receber o diagnóstico de Alzheimer provoca, quase sempre, uma ruptura silenciosa na vida da pessoa adoecida e de quem cuida. Surgem dúvidas, medos, inseguranças e a sensação de que o futuro se tornou incerto. Este guia nasce para atuar exatamente nesse ponto: oferecer orientação prática, apoio emocional e organização do cuidado, sem perder o rigor científico nem o olhar humano.

A Doença de Alzheimer é uma condição neurodegenerativa progressiva, reconhecida pelo Ministério da Saúde como um importante desafio de saúde pública no Brasil. Embora não exista cura, há muitas possibilidades de cuidado, especialmente quando o acompanhamento médico é associado a intervenções psicossociais e práticas integrativas que favorecem bem-estar, vínculo e funcionalidade.

Este material foi elaborado a partir da experiência clínica em Psicoterapia, com ênfase em terapias integrativas, e fundamentado em diretrizes nacionais de atenção à pessoa com demência. O objetivo não é substituir o tratamento médico, mas complementá-lo, oferecendo estratégias que podem ser aplicadas no cotidiano, respeitando a singularidade de cada família e o estágio da doença.

Cada página foi pensada como uma unidade prática de cuidado, semelhante a uma breve consulta orientativa. Não é necessário seguir todas as propostas ao mesmo tempo. O mais importante é a constância, a observação atenta e a adaptação das estratégias à realidade vivida.

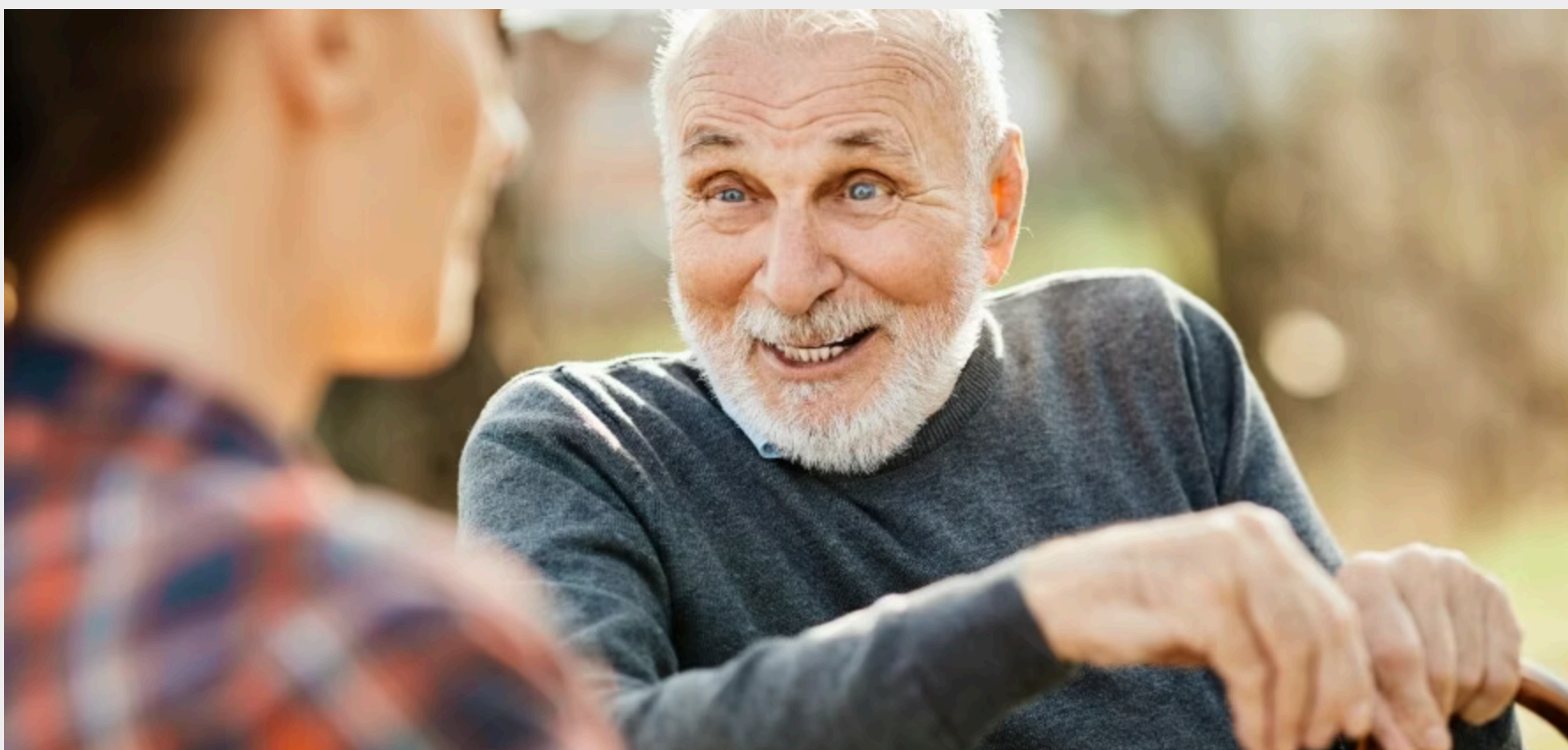
Quando houver escolha entre rigidez técnica e cuidado sensível, este guia opta pelo cuidado sensível, sem abrir mão da ciência. A afetividade, quando bem orientada, também é uma ferramenta terapêutica.

### **Orientações iniciais:**

- Leia cada página com calma antes de aplicar qualquer estratégia.
- Compartilhe o conteúdo com ao menos um familiar ou cuidador.
- Utilize este guia como apoio contínuo, e não como leitura única.



## Compreendendo a Doença e a Comunicação Terapêutica



### O que é Alzheimer

A Doença de Alzheimer não afeta apenas a memória. Ela provoca alterações graduais na forma como a pessoa percebe o mundo, organiza pensamentos, regula emoções e executa tarefas cotidianas. Compreender essas mudanças é essencial para reduzir conflitos, ajustar expectativas e oferecer um cuidado mais eficaz e humanizado.

Do ponto de vista clínico, o Alzheimer é uma condição neurodegenerativa caracterizada pela perda progressiva de neurônios, especialmente em áreas do cérebro relacionadas à memória, linguagem e funções executivas. No cotidiano, isso se manifesta por esquecimentos frequentes, dificuldades para planejar atividades, desorientação no tempo e no espaço, além de mudanças de humor e comportamento.

É importante destacar que essas alterações não são voluntárias. A pessoa não "esquece porque quer", nem apresenta comportamentos difíceis por teimosia. Trata-se de um comprometimento neurológico real, que exige adaptações no modo de se comunicar, cuidar e conviver.

#### Memória

Dificuldade para lembrar fatos recentes, repetir perguntas ou esquecer compromissos.

#### Comportamento

Irritabilidade, apatia, ansiedade, desconfiança ou agitação.

#### Funcionalidade

Dificuldade progressiva para lidar com dinheiro, medicamentos, higiene e alimentação.

#### Emoções

Medo, insegurança e frustração diante das próprias limitações.

Reconhecer essas mudanças permite substituir a cobrança pela compreensão terapêutica, reduzindo o sofrimento tanto da pessoa com Alzheimer quanto de quem cuida.





## Comunicação terapêutica

A comunicação é uma das áreas mais impactadas pela Doença de Alzheimer e, ao mesmo tempo, uma das ferramentas terapêuticas mais potentes no cuidado diário. À medida que a doença avança, a pessoa pode apresentar dificuldades para compreender frases longas, organizar respostas, nomear objetos ou acompanhar diálogos complexos. Isso frequentemente gera frustração, tanto para quem fala quanto para quem escuta.

No campo do cuidado emocional, a comunicação terapêutica prioriza vínculo, segurança emocional e validação, em vez de correção constante ou confronto. O objetivo não é fazer a pessoa "entender a realidade a qualquer custo", mas ajudá-la a sentir-se acolhida, orientada e menos ansiosa.

É importante compreender que, no Alzheimer, a emoção costuma permanecer preservada por mais tempo do que a lógica. Mesmo quando a memória falha, a pessoa percebe tons de voz, expressões faciais e atitudes. Por isso, o modo como se fala é tão importante quanto o conteúdo do que é dito.

### ❏ Princípios da comunicação terapêutica

- Fale de forma clara, pausada e com frases curtas.
- Utilize um comando por vez, evitando múltiplas instruções.
- Mantenha contato visual e chame a pessoa pelo nome.
- Valide sentimentos antes de orientar comportamentos.

#### O que evitar

- Discussões para provar que a pessoa está errada.
- Ironia, impaciência ou tom infantilizado.
- Correções constantes de pequenas falhas de memória.

#### O que fazer agora

- Escolha uma situação recente de conflito na comunicação.
- Reescreva mentalmente como ela poderia ter sido conduzida de forma mais acolhedora.
- Teste a nova abordagem na próxima oportunidade.



# Organização do Ambiente e Estimulação

## Organização da rotina e do ambiente

A organização da rotina e do ambiente é um dos pilares mais eficazes no cuidado à pessoa com Alzheimer. Estruturas previsíveis reduzem a ansiedade, diminuem episódios de agitação e favorecem maior autonomia funcional, mesmo diante das limitações cognitivas.



Em termos emocionais, a previsibilidade atua como um fator regulador emocional. Quando a pessoa sabe, ainda que de forma implícita, o que acontece ao longo do dia, o cérebro demanda menos esforço para interpretar o ambiente, o que reduz confusão e irritabilidade.

Ambientes desorganizados, excesso de estímulos ou mudanças frequentes tendem a aumentar desorientação e insegurança. Por isso, pequenas adaptações no espaço físico e na rotina diária produzem impacto significativo na qualidade de vida.

| Estruturação da rotina                                                                                                                                                                                                                                                               | Adaptação do ambiente                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Orientações práticas                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenha horários semelhantes para acordar, alimentar-se, realizar higiene e dormir.</li><li>• Estabeleça uma sequência previsível de atividades ao longo do dia.</li><li>• Evite mudanças bruscas sem aviso ou preparação prévia.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Garanta boa iluminação, especialmente em corredores e banheiros.</li><li>• Reduza obstáculos no caminho e evite tapetes soltos.</li><li>• Identifique portas, gavetas e ambientes com palavras ou imagens simples.</li><li>• Utilize relógios grandes e calendários visíveis.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Priorize ambientes tranquilos, com poucos ruídos simultâneos.</li><li>• Mantenha objetos de uso diário sempre no mesmo local.</li><li>• Preserve referências afetivas (fotos, objetos pessoais) em locais visíveis.</li></ul> |

**O que fazer agora:** Observe um período do dia em que a pessoa demonstra mais confusão ou agitação. Avalie se há excesso de estímulos ou falta de previsibilidade nesse momento. Faça uma adaptação simples no ambiente ou na rotina e observe os efeitos.





## Estimulação cognitiva e emocional

A estimulação cognitiva no Alzheimer não tem como objetivo "recuperar" funções perdidas, mas preservar capacidades remanescentes, promover bem-estar emocional e manter vínculos significativos. Quando bem conduzida, ela contribui para a redução da apatia, melhora do humor e maior participação nas atividades cotidianas.

No cuidado terapêutico, é fundamental compreender que a estimulação deve respeitar o ritmo, o interesse e a história de vida da pessoa. Atividades impostas ou excessivamente complexas podem gerar frustração e aumentar comportamentos de recusa. O cuidado terapêutico prioriza sentido, prazer e afeto.

01

### Deve ser significativa

Relacionada à vida, memórias e preferências da pessoa.

02

### Deve ser breve

Sessões curtas, de 15 a 25 minutos, são mais eficazes.

03

### Deve ser flexível

Adaptar ou interromper diante de sinais de cansaço ou irritação.

## Atividades cognitivas possíveis

- Conversar sobre fotografias antigas, músicas ou objetos pessoais.
- Ler pequenos trechos de textos simples ou ouvir histórias curtas.
- Jogos de associação, pareamento ou reconhecimento (cores, formas, imagens).
- Atividades funcionais supervisionadas, como dobrar roupas ou organizar objetos.

## Estimulação emocional

- Valorize mais a participação do que o resultado final.
- Reforce positivamente qualquer iniciativa, mesmo que incompleta.
- Utilize elogios sinceros e contato afetivo como recursos terapêuticos.

- ▢ **O que fazer agora:** Escolha uma atividade simples relacionada à história de vida da pessoa. Realize a atividade por até 20 minutos, em ambiente tranquilo. Anote como a pessoa reagiu emocionalmente antes, durante e após.

Apoio:



# Terapias Integrativas e Manejo Comportamental

## Terapias integrativas no cuidado ao Alzheimer

As terapias integrativas, quando utilizadas de forma ética, segura e complementar ao tratamento médico, podem contribuir significativamente para o cuidado da pessoa com Alzheimer. No contexto brasileiro, essas práticas estão reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde, reforçando seu uso como apoio à saúde integral.

No cuidado psicológico, as práticas integrativas atuam principalmente na regulação emocional, redução da agitação, fortalecimento do vínculo e promoção do bem-estar, tanto da pessoa adoecida quanto do cuidador. O foco não está na cura, mas na qualidade da experiência cotidiana.

### Princípios para o uso das terapias integrativas

- Devem complementar, e nunca substituir, o tratamento médico.
- Precisam respeitar limites físicos, emocionais e cognitivos da pessoa.
- Devem ser simples, previsíveis e adaptadas à rotina diária.



### Musicoterapia doméstica

A música é um dos estímulos mais eficazes no Alzheimer, pois acessa áreas cerebrais relacionadas à memória emocional. Utilize músicas conhecidas da juventude da pessoa. Prefira volumes moderados e ambientes tranquilos. Observe reações emocionais e ajuste conforme necessário.



### Exercícios respiratórios simples

Respiração lenta e guiada ajuda a reduzir ansiedade e agitação. Pode ser utilizada antes de atividades que costumam gerar resistência (banho, troca de roupas).



### Estimulação sensorial

Objetos com texturas, aromas suaves ou elementos afetivos (lenços, fotografias, objetos antigos). Favorece sensação de segurança e conexão com o presente.



### Toque terapêutico respeitoso

Segurar as mãos, massagear suavemente ombros ou braços, sempre com consentimento. O toque comunica cuidado quando a linguagem verbal falha.

**O que fazer agora:** Escolha uma prática integrativa simples (ex.: música). Aplique por 10 a 15 minutos, em horário tranquilo do dia. Observe e registre mudanças no humor ou comportamento.



Manejo de alterações comportamentais e emocionais

As alterações comportamentais e emocionais fazem parte da evolução da Doença de Alzheimer e estão entre os aspectos que mais geram sofrimento e sobrecarga no cuidado diário. Agitação, irritabilidade, apatia, ansiedade e episódios de confusão não devem ser interpretados como "dificuldade de convivência", mas como formas de comunicação de necessidades não atendidas.

Na leitura do comportamento humano, toda manifestação tem uma função. Muitas vezes, a pessoa com Alzheimer reage ao ambiente, à dor, ao cansaço, ao medo ou à dificuldade de compreender o que está acontecendo. O manejo eficaz começa pela observação cuidadosa e pela busca das causas, e não apenas pela tentativa de conter o comportamento.

**Agitação e irritabilidade**

Possíveis gatilhos:

- Excesso de estímulos (ruídos, muitas pessoas, mudanças repentinas).
- Dor, desconforto físico ou fome.
- Dificuldade de compreender instruções ou situações.

**Apatia**

Características:

- Redução da iniciativa e do interesse por atividades.
- Pode estar associada à progressão da doença ou a quadros depressivos.

**Ansiedade**

Possíveis gatilhos:

- Medo de ficar sozinho ou de não reconhecer o ambiente.
- Alterações na rotina ou ausência de figuras de referência.

Estratégias terapêuticas de manejo

- Antecipe necessidades básicas (alimentação, descanso, higiene).
  - Reduza estímulos no ambiente nos momentos de maior agitação.
  - Utilize redirecionamento suave (música, caminhada breve, conversa calma).
  - Mantenha presença afetiva e tom de voz tranquilizador.
- ❑ **O que fazer agora:** Identifique um comportamento que ocorre com frequência. Observe o que acontece imediatamente antes dele. Teste uma intervenção simples de prevenção ou redirecionamento.





# Cuidando do Cuidador e Recursos de Apoio

## O cuidador também precisa de cuidado

Cuidar de uma pessoa com Alzheimer é uma tarefa complexa, contínua e emocionalmente exigente. Ao longo do tempo, é comum que o cuidador — especialmente quando é um familiar — coloque suas próprias necessidades em segundo plano. Esse movimento, embora compreensível, pode levar à sobrecarga física, emocional e mental, comprometendo a qualidade do cuidado oferecido e a saúde de quem cuida.



Do ponto de vista do bem-estar emocional, o cuidado só é sustentável quando há equilíbrio entre responsabilidade e autocuidado. Cuidar não significa anular-se. Pelo contrário: quanto mais preservada estiver a saúde emocional do cuidador, maior será sua capacidade de oferecer presença, paciência e constância.

### Sinais de sobrecarga do cuidador

- Cansaço persistente, mesmo após descanso.
- Irritabilidade frequente ou sensação de culpa constante.
- Isolamento social e abandono de atividades pessoais.
- Dores físicas recorrentes, alterações de sono ou apetite.

Reconhecer esses sinais não é fraqueza; é um passo essencial para prevenir adoecimento psíquico e físico.

### Estratégias de cuidado com o cuidador

- Estabeleça limites claros sobre o que é possível fazer sozinho.
- Divida tarefas sempre que houver rede familiar ou comunitária disponível.
- Reserve momentos regulares para descanso e atividades pessoais.
- Busque apoio psicológico ou grupos de apoio quando possível.

### Práticas integrativas para o cuidador

- Exercícios respiratórios diários para redução do estresse.
- Momentos breves de silêncio, oração, meditação ou escuta musical.
- Alongamentos leves para aliviar tensões corporais.

## Direitos, rede de apoio e acesso ao cuidado pelo SUS

O cuidado à pessoa com Alzheimer no Brasil é respaldado por políticas públicas que garantem acesso ao diagnóstico, tratamento e acompanhamento pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Conhecer esses direitos é fundamental para reduzir custos, ampliar a rede de apoio e assegurar continuidade do cuidado ao longo da evolução da doença.

Muitas famílias deixam de acessar recursos importantes por falta de informação. Por isso, esta página tem como objetivo orientar de forma prática sobre onde buscar apoio, quais direitos podem ser acionados e como organizar esse acesso.



### Atendimento pelo SUS

O SUS oferece avaliação clínica e acompanhamento por médicos da atenção básica e especializada, encaminhamento para neurologia, geriatria e saúde mental quando necessário, acesso a medicamentos específicos para Alzheimer, e acompanhamento multiprofissional.



### Medicamentos

Os medicamentos utilizados no tratamento do Alzheimer podem ser disponibilizados gratuitamente pelo SUS por meio do Componente Especializado da Assistência Farmacêutica (CEAF), mediante apresentação de laudo médico, exames e formulários específicos.



### Direitos sociais e benefícios

Dependendo do caso, a pessoa com Alzheimer e sua família podem ter acesso a benefícios previdenciários ou assistenciais (como o BPC/LOAS), isenção de impostos na aquisição de veículos adaptados, e prioridade em atendimentos e serviços públicos.



### Rede de apoio

Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Referência de Assistência Social (CRAS), Associações de apoio a familiares de pessoas com Alzheimer, e Grupos de cuidadores presenciais ou online.





# Checklist de acompanhamento diário

O acompanhamento cotidiano é uma das ferramentas mais importantes no cuidado à pessoa com Alzheimer. Registrar informações simples ajuda a identificar padrões, ajustar estratégias e facilitar a comunicação com a equipe de saúde. Este checklist não tem função de controle rígido, mas de observação terapêutica contínua.

Utilizado com regularidade, ele contribui para decisões mais assertivas, reduz esquecimentos importantes e fortalece o cuidado compartilhado entre família e profissionais.

## ☐ Checklist diário sugerido

Preencha de forma breve:

- **Data:**
- **Horário de sono:** (dormiu bem / despertares / insônia)
- **Alimentação:** (boa / regular / dificuldade)
- **Medicação:** (tomada corretamente / ajustes)
- **Humor predominante:** (tranquilo / ansioso / irritado / apático)
- **Comportamentos observados:** (agitação, confusão, recusa, interação positiva)
- **Atividades realizadas:** (estimulação, música, caminhada, autocuidado)
- **Resposta emocional:** (engajamento, resistência, tranquilidade)

## Como utilizar o checklist

- Preencha diariamente ou, no mínimo, três vezes por semana.
- Utilize linguagem simples e objetiva.
- Leve o registro às consultas médicas ou terapêuticas.
- Revise semanalmente para identificar avanços ou dificuldades recorrentes.

Conviver com o Alzheimer é um processo contínuo de adaptação. Não existe um único caminho correto, mas existem caminhos possíveis, construídos com informação, sensibilidade e apoio. Este guia foi pensado para caminhar ao lado — não para impor regras, mas para oferecer direção quando houver dúvida e acolhimento quando houver cansaço.

O cuidado eficaz não se mede apenas pela ausência de sintomas, mas pela presença de vínculo, dignidade e respeito à história de vida. Pequenas ações, realizadas com constância e afeto, têm impacto real no bem-estar de todos os envolvidos.

Use este material como apoio, revise quando necessário e compartilhe com quem caminha junto nesse cuidado.

Apoio:



# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Doença de Alzheimer: sintomas, diagnóstico e tratamento.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Doença de Alzheimer (PCDT).

BRASIL. Ministério da Saúde. Linha de cuidado para atenção às pessoas com demência.

BRASIL. Ministério da Saúde. Planejamento terapêutico e intervenções não farmacológicas na demência.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da pessoa idosa.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Benefício de Prestação Continuada (BPC)

EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES (EBSERH). Entendendo o Alzheimer: diagnóstico, sintomas e tratamento.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). Saúde mental, envelhecimento e cuidado.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). Demências: orientações clínicas, comportamentais e psicossociais.

AGÊNCIA BRASIL / EBC. Alzheimer afeta mais de 1,2 milhão de pessoas no Brasil. Brasília: Empresa Brasil de Comunicação, 2023.





**Clariana Pereira**

*Terapeuta integrativa*

<https://health5d.com.br/clariana-pereira>



## *Considerações e apoio:*



health5d.saudeintegrativa



health5d.saudeintegrativa



[www.health5d.com.br](http://www.health5d.com.br)

## **Aviso de Responsabilidade**

A **Health 5D** apoia e incentiva o desenvolvimento deste e-book como parte de seus esforços para promover a saúde e o bem-estar. No entanto, a Health 5D não se responsabiliza pelo conteúdo apresentado neste e-book. Todo o conteúdo e opiniões expressas são de inteira responsabilidade do autor deste e-book.

***Clique aqui e descubra profissionais qualificados para apoiar pacientes e cuidadores na Health5d.***