Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO PARA FAMILIARES E CUIDADORES

A Importância da Rotina no Cuidado da Demência

Este material foi preparado para ajudar você, familiar ou cuidador(a), a entender por que a rotina é uma das ferramentas mais poderosas no cuidado de uma pessoa com demência, e como estruturá-la na prática.

Por que a rotina é tão importante

A demência compromete, entre outras funções, a capacidade de planejar, organizar e decidir o que fazer a cada momento — funções executivas que, para a maioria das pessoas, funcionam de forma quase automática. Quando o dia não tem uma estrutura previsível, a pessoa com demência precisa, constantemente, decidir "o que vem agora?" — uma demanda que o cérebro dela já não consegue atender bem, gerando confusão, ansiedade e, com frequência, agitação.

A rotina resolve esse problema ao transferir essa carga de decisão para fora da pessoa: quando a sequência do dia é sempre parecida, ela não precisa mais decidir o que fazer a cada momento — apenas seguir um padrão já conhecido. Além disso, rotinas repetidas ativam com mais facilidade a memória procedural (do tipo "automática", ligada a hábitos e sequências de ação), que costuma permanecer mais preservada do que a memória para fatos e eventos recentes, mesmo em fases mais avançadas da doença.

> *Evidências recentes reforçam esse ponto: um estudo clínico de 2024 acompanhando mais de 2.100 idosos em risco de demência mostrou que um programa de vida estruturado — com rotina de dieta, exercício, estimulação cognitiva e check-ins regulares — trouxe melhoras mensuráveis em memória e velocidade de processamento, equivalentes a atrasar o envelhecimento cognitivo em um a dois anos.*

Os benefícios observados na prática

- Redução de ansiedade e agitação: a previsibilidade reduz a sensação de incerteza e desorientação, que costuma estar por trás de boa parte dos comportamentos agitados observados na demência.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Melhora do sono: horários regulares para dormir e acordar ajudam a regular o ritmo biológico, algo especialmente relevante já que distúrbios do sono são muito comuns nesse quadro.
- Facilita identificar mudanças: quando existe uma rotina estabelecida como referência, fica muito mais fácil para o cuidador perceber alterações de apetite, humor, sono ou comportamento — sinais que podem indicar dor, infecção, ou outra causa que merece investigação.
- Reduz a carga sobre o cuidador: ter uma estrutura já definida diminui o desgaste de precisar decidir e negociar cada atividade do zero, todos os dias.

Princípios gerais para estruturar a rotina

- Mantenha horários fixos para as atividades-âncora do dia: acordar, refeições, banho e dormir — essas âncoras dão estabilidade ao restante do dia, mesmo quando outras atividades variam.
- Preserve a estrutura também nos fins de semana e feriados — mudanças bruscas na rotina, mesmo bem-intencionadas (deixar “descansar mais” ou “sem compromissos”), tendem a gerar mais desorientação do que alívio.
- Identifique o melhor horário do dia da pessoa: a maioria das pessoas com demência tem um período de maior disposição e clareza, geralmente pela manhã, com tendência a piora de humor e confusão ao entardecer (fenômeno conhecido como “sundowning”). Reserve as atividades mais exigentes — banho, consultas, tarefas que exigem mais cooperação — para o período de melhor disposição.
- Priorize simplicidade e sequência sempre igual: quanto mais previsível a ordem das atividades, menos esforço cognitivo a rotina exige da pessoa a cada dia.
- Inclua variedade dentro da estrutura: rotina não significa repetir sempre a mesma atividade — significa manter os horários e a sequência geral previsíveis, enquanto o conteúdo específico (que atividade, que estímulo) pode e deve variar para manter engajamento e prazer.

Construindo a rotina, passo a passo

Bloco da manhã

Higiene pessoal, café da manhã, e as atividades mais estimulantes ou exigentes do dia — aproveitando o período de maior disposição cognitiva.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Bloco do meio-dia

Almoço em horário fixo, seguido de um período de descanso ou atividade mais leve — muitas pessoas com demência se beneficiam de uma pausa após o almoço, antes de retomar atividades.

Bloco da tarde

Atividades calmas e socialização — visitas, conversas, atividades de reminiscência (já exploramos esse tema em outro material desta série) ou passeios curtos, evitando estímulos excessivos à medida que o final do dia se aproxima.

Bloco do fim do dia e noite

Jantar em horário fixo, seguido de uma rotina noturna calma e consistente — luz mais suave, redução de estímulos, e uma sequência de passos sempre igual antes de dormir (trocar de roupa, escovar os dentes, uma atividade tranquila) ajuda a sinalizar ao corpo que é hora de descansar, e costuma reduzir a agitação vespertina.

Dicas práticas de implementação

- Use pistas visuais de apoio: um quadro ou cartaz com a rotina do dia (em texto simples ou imagens), calendários grandes e relógios visíveis ajudam a reforçar a estrutura de forma concreta.
- Anuncie transições com antecedência: avisar “daqui a pouco vamos tomar banho” alguns minutos antes, em vez de iniciar a atividade de surpresa, reduz a resistência e a sensação de ser pego(a) de surpresa.
- Observe e registre, por alguns dias, o padrão natural da pessoa (horário em que acorda espontaneamente, quando fica com fome, quando fica mais agitada) antes de fixar os horários da rotina — adaptar a rotina ao padrão da pessoa funciona melhor do que impor um horário arbitrário.
- Mantenha alguma flexibilidade dentro da estrutura: o objetivo é previsibilidade, não rigidez absoluta — um imprevisto pontual não precisa gerar grande estresse, desde que os principais âncoras do dia sejam preservados na maior parte do tempo.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Lidando com mudanças inevitáveis na rotina

Viagens, visitas de familiares, feriados e mudanças de estação costumam ser mais desestabilizadores para pessoas com demência do que para outras pessoas da família. Quando uma mudança for inevitável, prepare a pessoa com antecedência (se a capacidade de compreensão permitir), e priorize manter ao menos os horários de sono e refeições o mais próximo possível do habitual, mesmo fora do ambiente de casa.

Evitando o excesso de rigidez

> *Rotina é uma ferramenta de apoio, não uma prisão. O objetivo não é seguir um cronograma perfeito a qualquer custo, mas oferecer previsibilidade suficiente para reduzir a ansiedade e a sobrecarga cognitiva da pessoa — mantendo espaço para pequenos ajustes, novidades agradáveis e a flexibilidade que qualquer relação humana saudável precisa ter.*

Mitos comuns

- “Rotina deixa o dia monótono e sem graça para a pessoa.” — Rotina bem construída inclui variedade de atividades dentro de uma estrutura previsível; o objetivo é reduzir incerteza, não eliminar estímulo ou prazer.
- “Só vale a pena estruturar rotina em fases mais avançadas da doença.” — Os benefícios da rotina aparecem em qualquer fase, incluindo fases iniciais, onde ajuda a preservar autonomia e reduzir a ansiedade associada às primeiras dificuldades percebidas.
- “Se eu mudar algo na rotina uma vez, vou desestruturar tudo.” — Pequenos ajustes pontuais não anulam os benefícios de uma rotina consistente na maior parte do tempo; o que importa é o padrão geral, não a perfeição absoluta.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591