Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO PARA FAMILIARES E CUIDADORES

Alzheimer: Como Lidar com as Alterações Cognitivas no Dia a Dia

Este material foi preparado para ajudar você, familiar ou cuidador(a), a lidar na prática com as alterações cognitivas típicas da doença de Alzheimer — organizadas por área afetada, com estratégias concretas para cada uma.

Um padrão relativamente previsível

Diferente de outras demências, o Alzheimer costuma seguir uma progressão relativamente previsível: a memória recente é afetada primeiro e de forma mais evidente, enquanto memórias antigas e habilidades automáticas permanecem preservadas por mais tempo. Conhecer esse padrão ajuda a antecipar necessidades e escolher estratégias adequadas a cada fase.

Memória

A perda de memória recente é o sintoma mais característico: esquecimento de conversas recentes, repetição das mesmas perguntas, dificuldade em lembrar compromissos ou onde guardou objetos.

- Não “teste” a memória (“você lembra o que eu falei?”) — isso gera vergonha e frustração sem trazer benefício real.
- Use lembretes visuais: calendários grandes, quadros com a rotina do dia, bilhetes em locais estratégicos.
- Responda às perguntas repetidas com a mesma calma da primeira vez — para a pessoa, cada vez é, de fato, a primeira.
- Aproveite a memória remota, geralmente mais preservada: conversas sobre o passado, fotos antigas e histórias de vida costumam gerar mais engajamento do que perguntas sobre o presente.
- Evite corrigir repetidamente erros factuais sobre o passado — o valor da conversa está na conexão emocional, não na precisão dos fatos.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Linguagem

Dificuldade em encontrar palavras (trocar termos, usar descrições no lugar do nome do objeto) é comum e tende a piorar com o tempo, podendo evoluir para dificuldade de compreensão em fases mais avançadas.

- Dê tempo para a pessoa terminar a frase, sem completar automaticamente por ela, a menos que peça ajuda ou fique visivelmente frustrada.
- Use frases curtas e diretas, uma ideia de cada vez.
- Em fases mais avançadas, prefira perguntas fechadas ("você quer água ou suco?") a perguntas abertas ("o que você quer beber?"), que exigem mais da linguagem e da memória.
- Preste atenção à comunicação não-verbal (expressão facial, tom de voz, gestos) à medida que a linguagem verbal fica mais comprometida — ela continua carregando informação real sobre o que a pessoa sente.

Orientação (tempo e espaço)

Confusão sobre datas, horários e, com a progressão, sobre locais — mesmo ambientes antes familiares podem gerar desorientação em fases mais avançadas.

- Mantenha calendários e relógios grandes e visíveis, e reforce verbalmente informações de tempo ("hoje é terça, de manhã") sem cobrar que a pessoa acerte sozinha.
- Sinalize cômodos com placas ou símbolos (uma imagem no banheiro, por exemplo), especialmente útil à medida que a leitura de palavras se torna mais difícil.
- Evite mudanças bruscas de ambiente ou de disposição dos móveis — a familiaridade espacial é um recurso de orientação importante.
- Mantenha identificação (pulseira, cartão) em caso de a pessoa sair desacompanhada, já que a desorientação espacial aumenta o risco de perder-se mesmo em trajetos conhecidos.

Funções executivas

Dificuldade em planejar, organizar, sequenciar passos e tomar decisões complexas — muitas vezes perceptível antes mesmo de grandes falhas de memória, em tarefas como administrar finanças ou seguir uma receita.

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

- Simplifique decisões, oferecendo no máximo duas opções por vez, em vez de perguntas abertas.
- Divida tarefas em passos pequenos e sequenciais, orientando um passo de cada vez.
- Assuma gradualmente tarefas de planejamento mais complexas (finanças, agendamentos), mas mantenha, quando possível, alguma participação simbólica da pessoa — assinar, escolher entre opções já filtradas — para preservar senso de autonomia.

Praxia (execução de ações aprendidas)

Dificuldade progressiva em realizar sequências motoras automatizadas — vestir-se na ordem certa, usar talheres, escovar os dentes — mesmo sem perda de força física.

- Demonstre fisicamente o movimento, em vez de apenas explicar verbalmente — mostrar costuma funcionar melhor do que descrever.
- Organize as roupas na ordem em que devem ser vestidas, e simplifique o vestuário quando possível (roupas com velcro em vez de botões pequenos, por exemplo).
- Ofereça apoio físico apenas na etapa específica que a pessoa não consegue mais realizar sozinha, preservando sua participação no restante da tarefa.

Percepção visuoespacial

O Alzheimer frequentemente afeta a forma como a pessoa percebe profundidade, contraste e reconhece padrões visuais — o que pode gerar dificuldade em julgar distâncias, subir escadas, ou reconhecer objetos parcialmente visíveis.

- Garanta iluminação uniforme e adequada, evitando sombras fortes ou áreas muito escuras.
- Evite padrões visuais complexos no chão (tapetes com estampas fortes, pisos muito contrastantes), que podem ser interpretados como buracos ou obstáculos.
- Use contraste de cor entre o prato, a comida e a mesa — isso facilita a percepção visual durante as refeições e pode melhorar a ingestão alimentar.
- Fique atento a espelhos: em algumas fases, a pessoa pode não reconhecer o próprio reflexo e reagir com medo ou confusão — cobrir ou remover temporariamente pode ajudar, se isso causar angústia recorrente.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Reconhecimento (rostos e objetos)

Em fases mais avançadas, pode haver dificuldade em reconhecer rostos familiares, incluindo de filhos ou cônjuge — um dos sintomas mais dolorosos para a família.

- Ao entrar no ambiente, identifique-se de forma natural ("Oi, sou eu, a Ana, sua filha"), em vez de esperar ou cobrar que a pessoa reconheça você sozinha.
- Use fotos rotuladas com nomes, que podem ajudar a pessoa a se orientar sobre quem é quem, especialmente em fases iniciais e intermediárias.

> *A dificuldade em reconhecer alguém não apaga o vínculo emocional construído ao longo da vida — mesmo sem "saber" conscientemente quem você é, a pessoa frequentemente continua sentindo segurança e conforto na sua presença.*

Princípios que atravessam todas as áreas

- Mantenha rotina e ambiente estáveis — a previsibilidade reduz a demanda sobre funções cognitivas já comprometidas.
- Priorize validação emocional sobre correção factual — como vimos em outros materiais, responder ao sentimento por trás da fala costuma ser mais eficaz do que insistir na versão "correta" dos fatos.
- Preserve autonomia no que ainda é possível — permita que a pessoa continue fazendo o que consegue, mesmo que mais devagar, evitando assumir tarefas antes do necessário.
- Em fases iniciais, a pessoa costuma ter consciência parcial das próprias dificuldades, o que pode gerar frustração, vergonha ou tristeza diante das perdas percebidas — vale acolher essa reação com sensibilidade, sem minimizá-la nem insistir em "provar" a dificuldade.

Quando buscar reavaliação

> Uma piora cognitiva rápida e importante (em dias ou poucas semanas) não é o padrão esperado do Alzheimer e merece avaliação médica — pode haver uma causa adicional e tratável, como infecção, desidratação ou efeito de medicação, e não apenas progressão da doença.

Este material tem caráter educativo e não substitui a avaliação individualizada da pessoa com Alzheimer. Traga suas dúvidas para conversarmos na próxima sessão.

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