Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO PARA FAMILIARES E CUIDADORES

Lidando com o Sundowning em Pacientes com Demência

Este material foi preparado para ajudar você a entender o que é o "sundowning" (confusão vespertina), por que ele acontece, e quais estratégias têm respaldo científico para preveni-lo e manejá-lo quando ocorre.

O que é o sundowning

Sundowning é o nome dado a um padrão de piora de sintomas comportamentais — confusão, agitação, ansiedade, irritabilidade, perambulação (andar sem destino claro) — que costuma surgir ou se intensificar no final da tarde e início da noite, em pessoas com demência. Estima-se que esse padrão afete uma parcela considerável (em algumas estimativas, até dois terços) das pessoas com demência em algum grau, o que o torna um dos desafios mais comuns relatados por quem cuida.

> *Reconhecer o sundowning como um padrão esperado e relacionado à própria doença — não como "manha", teimosia ou falta de esforço da pessoa — ajuda a reduzir a frustração de quem cuida e a abordar a situação de forma mais eficaz.*

Por que o sundowning acontece

As causas exatas ainda não são totalmente compreendidas, mas alguns fatores contribuintes têm bom respaldo:

- Alterações no ritmo circadiano (o "relógio biológico" interno) causadas pela própria doença, que tornam mais difícil para o cérebro distinguir dia e noite;
- Fadiga acumulada ao longo do dia, já que sustentar atenção e processar estímulos exige mais esforço cognitivo de quem tem demência;
- Diminuição da luz natural no fim da tarde, que aumenta sombras e reduz a nitidez visual do ambiente — tornando mais fácil interpretar mal o que está sendo visto;
- Necessidades básicas não comunicadas ou não identificadas a tempo, como fome, sede, dor ou vontade de ir ao banheiro;
- Mudança de rotina ou de cuidadores nesse horário (troca de turno, retorno de familiares do trabalho), que pode gerar mais agitação no ambiente.

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

Reconhecendo os sinais

- Aumento da confusão ou desorientação, muitas vezes maior do que pela manhã;
- Agitação, inquietação ou irritabilidade crescente;
- Ansiedade, medo ou desconfiança em relação a pessoas familiares;
- Perambulação ou tentativas de “ir para casa”, mesmo já estando em casa;
- Pedidos repetitivos, choro ou dificuldade de ser acalmado(a).

Estratégias preventivas: agindo antes do episódio começar

Mantenha uma rotina estruturada

Uma rotina previsível ao longo de todo o dia é uma das medidas mais eficazes para reduzir a intensidade do sundowning — já exploramos como estruturar essa rotina em detalhe em outro material desta série.

Cuide da luz do ambiente

- Mantenha os ambientes bem iluminados à medida que a luz natural diminui no fim da tarde, antecipando esse momento em vez de reagir a ele — acender as luzes antes que o ambiente fique com muitas sombras ajuda a reduzir interpretações confusas do que está sendo visto.
- Durante o dia, exponha a pessoa à luz natural sempre que possível — isso ajuda a reforçar o ritmo circadiano e é uma medida com bom respaldo científico.

Limite cochilos, especialmente à tarde

- Cochilos longos ou tardios reduzem a pressão natural do sono à noite e podem intensificar a confusão no fim do dia — se a pessoa precisar descansar, prefira períodos curtos e mais cedo.

Programe o dia de acordo com o ritmo da pessoa

- Reserve atividades mais estimulantes ou exigentes (banho, consultas, tarefas complexas) para o período da manhã, quando a cognição costuma estar mais preservada;
- Deixe o fim da tarde reservado para atividades calmas e já conhecidas, evitando introduzir novidades ou exigências nesse horário.

Reduza estimulantes à tarde

- Evite cafeína, chá preto, chocolate e alimentos muito açucarados no período da tarde, já que podem contribuir para mais agitação e dificultar o sono à noite.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Antecipe necessidades básicas

- Ofereça água, um lanche leve e uma ida ao banheiro um pouco antes do horário em que o sundowning costuma começar — muitas vezes, parte da agitação está ligada a uma necessidade básica não comunicada.

Estratégias durante um episódio de sundowning

- Reduza estímulos do ambiente: diminua o volume da TV ou rádio, evite conversas simultâneas de várias pessoas, e mantenha o ambiente mais calmo e silencioso.
- Mantenha um tom de voz calmo e pausado, evitando confrontar diretamente crenças ou percepções equivocadas da pessoa (“isso não é verdade”) — validar o sentimento por trás da agitação costuma funcionar melhor do que corrigir o fato em si.
- Redirecione a atenção para uma atividade familiar e tranquila: uma música suave e conhecida, um objeto significativo, uma fotografia, ou uma caminhada curta e segura dentro de casa.
- Evite discutir ou insistir em explicações lógicas durante o episódio — nesse momento, a capacidade de processar argumentos costuma estar reduzida, e a insistência tende a aumentar a agitação.
- Ofereça companhia e presença tranquilizadora, mesmo sem necessariamente “resolver” o episódio — muitas vezes, sentir-se acompanhado(a) já reduz parte da ansiedade.

Segurança do ambiente

Como o sundowning costuma vir acompanhado de perambulação, vale adaptar o ambiente com medidas simples de segurança: travas ou alarmes em portas que dão para a rua, uma faixa ou tapete escuro diante de saídas (a diferença de cor pode funcionar como uma barreira visual), e remoção de obstáculos no trajeto mais percorrido pela pessoa durante a agitação.

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

Cuidando de quem cuida

> *O horário do sundowning costuma coincidir justamente com o momento em que o(a) cuidador(a) também está mais cansado(a) — depois de um dia inteiro de cuidados ou trabalho. Buscar revezamento com outros familiares nesse período específico, ou reservar esse horário para ter apoio extra, pode fazer bastante diferença tanto para o bem-estar de quem cuida quanto para a forma como o episódio é manejado.*

Mitos comuns

- "A pessoa está fazendo isso de propósito para chamar atenção." — O sundowning é um padrão comportamental relacionado a alterações neurológicas da própria doença, não uma escolha deliberada.
- "Se eu explicar com calma e detalhes, a pessoa vai entender e se acalmar." — Durante um episódio de sundowning, a capacidade de processar explicações lógicas costuma estar reduzida; redirecionar e acalmar o ambiente costuma funcionar melhor do que argumentar.
- "Não há nada que se possa fazer, é só esperar passar." — Embora o sundowning não desapareça completamente, medidas preventivas de rotina, luz e ambiente reduzem consistentemente sua frequência e intensidade.

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