



> **Início** > **Sou Cuidador** > Cuidar



(javascript:void(""))

com Demência experiencia uma perda gradual da sua capacidade de comunicar, sentindo dificuldades cada vez maiores para se expressar com clareza e compreender aquilo que os outros dizem.

## A Comunicação

Aqui pode encontrar a explicação de algumas alterações da comunicação que ocorrem como resultado da Demência. São sugeridas formas que as famílias e os cuidadores podem adotar para ajudar e são, também, apresentadas algumas dicas sobre a comunicação, escritas por uma pessoa com Demência.

Perder a capacidade de comunicar pode ser um dos problemas mais frustrantes e difíceis para as pessoas com Demência, suas famílias e cuidadores. À medida que a doença progride, a pessoa

## Alterações da comunicação

Cada pessoa com Demência é única e as dificuldades na comunicação dos pensamentos e sentimentos podem variar de pessoa para pessoa. Existem várias causas de Demência, sendo que cada uma afeta o cérebro de forma diferente.

### Exemplos de alterações que poderá observar:

- Dificuldade em encontrar uma palavra. A pessoa poderá dizer uma palavra relacionada com aquela que não se consegue lembrar;
- A pessoa pode falar fluentemente, mas sem sentido;
- A pessoa pode ser incapaz de entender ou apenas entender parte do que lhe é dito;
- As capacidades de leitura e escrita também podem sofrer uma deterioração;
- A pessoa pode perder noção das convenções sociais da conversação e interromper ou ignorar alguém que está a falar ou, por outro lado, não responder quando lhe dirigem a palavra;
- A pessoa pode ter dificuldade em expressar as emoções apropriadamente.

### Por onde começar

É importante verificar se existem dificuldades na audição e visão. Para algumas pessoas, os óculos ou um aparelho auditivo podem ser uma ajuda. Confirme que o aparelho auditivo está a funcionar corretamente e que os óculos são limpos com regularidade.

### Lembre-se

A comunicação é composta por três partes:

- 55% corresponde à linguagem corporal, que é a mensagem que transmitimos pela expressão facial, postura e gestos;

- 38% corresponde ao tom da nossa voz;
- 7% corresponde às palavras que utilizamos.

Estas estatísticas salientam a importância da forma como as famílias e os cuidadores se devem apresentar perante uma pessoa com Demência. A linguagem corporal negativa, tais como certos olhares e sobrancelhas levantadas, podem ser facilmente captados pela pessoa.

## O que pode tentar

### Atitude afetuosa

As pessoas com demência, mesmo quando não conseguem compreender o que está a ser dito, conservam os seus sentimentos e emoções e, por isso, é importante manter sempre a sua dignidade e autoestima. Seja flexível e dê tempo à pessoa para responder. Sempre que for apropriado, utilize o toque para manter a atenção da pessoa e para comunicar sentimentos de ternura e afeição.

### Formas de falar

- Permaneça calmo e fale de maneira clara e gentil;
- Utilize frases curtas e simples, focando uma ideia de cada vez;
- Dê tempo à pessoa para compreender o que lhe transmitiu;
- Sempre que possível, utilize nomes orientadores, como por exemplo: “O seu filho José”;

### Linguagem corporal

Poderá necessitar de utilizar gestos e expressões faciais para se fazer entender. Apontar ou demonstrar pode ser uma ajuda. Tocar e segurar a mão da pessoa pode ajudar a manter a sua atenção e mostrar que se preocupa com ela. Um sorriso caloroso e uma gargalhada partilhada podem, frequentemente, comunicar mais do que as palavras.

### O ambiente certo

- Tente evitar vários ruídos ao mesmo tempo, tais como TV ou rádio;
- A pessoa terá maior facilidade em acompanhá-lo, sobretudo se estiver fora do alcance visual, se permanecer quieto enquanto fala;
- Mantenha rotinas para ajudar a minimizar a confusão e facilitar a comunicação;
- Se todas as pessoas utilizarem a mesma abordagem será muito menos confuso para a pessoa. É importante que todos os familiares e cuidadores repitam a mensagem de forma exatamente igual.

### O que NÃO deve fazer:

- Discutir. Isso só irá tornar a situação pior;

- Dar ordens à pessoa;
- Dizer à pessoa o que não pode fazer. Em vez disso, diga-lhe aquilo que ela pode fazer;
- Utilizar modos condescendentes. Um tom de voz condescendente pode ser apreendido, mesmo que a pessoa não compreenda as palavras;
- Perguntas que apelem à utilização da memória;
- Falar da pessoa que está presente como se ela não estivesse.

Adaptado de Understanding difficult behaviours (Compreender os comportamentos difíceis) de Anne Robinson, Beth Spencer e Laurie White.

## Dicas de uma pessoa com Demência

Christine Bryden foi diagnosticada com Demência aos 46 anos e partilhou as suas reflexões sobre formas de ajuda que as famílias e amigos podem adotar. Christine é também autora de várias publicações, incluindo "Who will I be when I die?" ("Quem serei quando morrer?"), que foi o primeiro livro escrito por um Australiano com Demência.

Christine fornece as seguintes dicas para comunicar com uma pessoa com Demência:

- Dêem-nos tempo para falar, esperem que consigamos encontrar a palavra que queremos utilizar. Tentem não terminar as nossas frases. Oçam e não nos deixem sentir embaraçados se perdermos o fio da conversa;
- Não nos apressem a fazer algo, uma vez que não conseguimos pensar ou falar rapidamente, para vos dizer se concordamos. Tentem dar-nos tempo para responder, para que possamos informar-vos se queremos, realmente, fazer algo;
- Quando quiserem falar connosco, tentem encontrar uma forma de fazê-lo, sem colocar-nos questões que nos assustem ou causem desconforto. Se nos esquecermos de um acontecimento especial recente, não assumam que não foi especial para nós. Dêem-nos uma pista, pois podemos estar momentaneamente em branco;
- No entanto, não se esforcem demasiado para ajudar-nos a lembrar algo que aconteceu. Porque se não tivermos conseguido memorizar, nunca vamos conseguir lembrar;
- Evitem ruídos de fundo. Se a televisão estiver ligada, retirem o som;
- Se estiverem crianças presentes, lembrem-se que cansamo-nos facilmente e temos dificuldade em concentrarmo-nos na conversa, assim como em ouvir. Talvez seja melhor ter presente uma criança de cada vez e sem barulhos de fundo;
- Os tampões para os ouvidos podem ser utilizados quando visitamos centros comerciais ou outros sítios ruidosos.

Adaptado de [Alzheimer Australia \(http://www.fightdementia.org.au/\)](http://www.fightdementia.org.au/)

Associação Alzheimer Portugal

Av. de Ceuta Norte, Lote 15, Piso 3 - Quinta do Loureiro 1300-125 Lisboa Portugal

Telefone: (+351) 21 361 04 60 / 8 Fax: (+351) 21 361 04 69