



# Pride.

Promovendo a independência na demência

## Manual do programa



the institute of  
**mental health**  
Nottingham

*P*ride.  
Promovendo a independência na demência

**Autores versão original em inglês:**

*Lauren Yates, Emese Csipke, Esme Moniz-Cook, Phuong Leung, Holly Walton, Georgina Charlesworth, Aimee Spector, Eef Hogervorst, Gail Mountain, Martin Orrell*

**Título original:**

*Pride – promoting independence in dementia – Programme Manual*  
The institute of mental health – Nottingham

**Autores versão em língua portuguesa:**

*André Junqueira Xavier, Eleonora d'Orsi e Anna Quialheiro*

**Título da versão em língua portuguesa:**

*Pride – promovendo a independência na demência – Manual do Programa*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

Supervisão editorial: *Eduardo Cardillo*



Tradução para a língua portuguesa: *Olívia d'Orsi Junqueira*

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária  
da Universidade Federal de Santa Catarina

P947 PRIDE [recurso eletrônico] : promovendo a independência na demência : manual do programa / autores versão original em inglês Lauren Yates ... [et al.] ; autores versão em língua portuguesa André Junqueira Xavier, Eleonora d'Orsi e Anna Quialheiro ; tradução para a língua portuguesa Olívia d'Orsi Junqueira. – Florianópolis : UFSC, 2021.  
80 p. : il.

Título original: *Pride : promoting independence in dementia : programme manual*

E-book (PDF)

ISBN 978-65-87206-59-2 (impresso). – ISBN 978-65-87206-60-8 (digital)

1. Demência. 2. Idosos – Saúde mental. 3. Idosos – Saúde e higiene. 4. Envelhecimento. I. Yates, Lauren. II. Xavier, André Junqueira. III. d'Orsi, Eleonora. IV. Silva, Anna Quialheiro Abreu da. V. Junqueira, Olívia d'Orsi.

CDU: 613.98

# Sumário

<b>Parte I: Introdução ao PRIDE</b>	
Bem-vindo ao <b>manual do Pride</b>	<b>5</b>
Compreendendo os termos usados neste manual	<b>6</b>
Como funciona o programa PRIDE?	<b>7</b>
Guia das Sessões do PRIDE	<b>9</b>
Perfil PRIDE: informações sobre mim	<b>10</b>
Encontrando um equilíbrio	<b>12</b>
Pessoas e conexões	<b>16</b>
Seguindo em frente	<b>21</b>
Tópicos para escolher neste guia	<b>30</b>
Folha de opções de tópicos	<b>31</b>
<b>Parte II: Informações e Recursos</b>	
Mantendo-se <b>mentalmente</b> ativo	<b>32</b>
Mantendo-se <b>fisicamente</b> ativo	<b>36</b>
Mantendo-se <b>socialmente</b> ativo	<b>41</b>
Tomando <b>decisões</b>	<b>45</b>
Fazendo-se <b>entender</b>	<b>61</b>
O que significa ser <b>informado</b> que você tem demência?	<b>74</b>
Mantendo-se <b>saudável</b>	<b>79</b>



# Bem vindo ao manual do programa PRIDE

Este manual possui vários recursos, orientações e exemplos que esperamos que você ache útil e valioso ao participar deste programa.

PRIDE significa "Promovendo a Independência na Demência".

Este programa faz parte de um projeto mais amplo, que busca formas de ajudar as pessoas com diagnóstico de demência a permanecerem no controle de suas próprias vidas, a **permanecerem saudáveis, a contribuírem para a sociedade e a se sentirem valorizadas**. Também esperamos entender melhor a experiência de ter problemas de memória e como as pessoas podem ser ajudadas a continuar contribuindo para a sociedade. Universidades no Reino Unido, Europa e Brasil são nossas parceiras. O financiamento do programa vem do Conselho de Pesquisa Econômica e Social (ESRC), a maior organização do Reino Unido que apóia pesquisas sobre questões econômicas e sociais.

As pessoas podem e de fato vivem muito bem com demência por muitos anos, mas também sabemos que manter a independência após um diagnóstico de demência pode ser difícil. Este programa lhe dará orientações e recursos para ajudá-lo a permanecer confiante e manter-se ativo, independente e saudável. Isso inclui **participar diariamente das decisões** sobre suas preferências de estilo de vida, por exemplo:

- Atividades **Sociais**
- Atividades **Mentais**
- Atividades **Físicas**
- Atividades do **dia-a-dia**

Este programa irá ajudá-lo a se sentir conectado e participante. Você descobrirá como sua rede de familiares e amigos pode apoiá-lo, além de contar com uma pessoa de referência que será seu **Guia da Memória** e estará disponível para orientá-lo. Ser compreendido e comunicar efetivamente seus pensamentos e desejos para as pessoas à sua volta é fundamental para participar das decisões diárias, por isso este programa procura formas de ajudá-lo a fazer isto.

Agradecemos a você por fazer parte deste programa e esperamos que seja uma experiência agradável e que valha a pena.

Atenciosamente,

**A equipe Pride**

## Compreendendo os termos usados neste manual

**Atividades do dia-a-dia** – Administração da casa, alimentação, jardinagem e trabalhos domésticos.

**Atividades Físicas** – Atividades que envolvem esforço físico. Por exemplo, dança, tai chi, ginástica, musculação, natação.

**Atividades Mentais** – atividades estimulantes que fazem você exercitar a memória, como palavras cruzadas, leitura, questionários, cursos e atividades *on-line*.

**Atividades Sociais** – Atividades que você faz junto ou ao lado de outras pessoas, como participar de um clube ou grupo de interesse.

**Conexões Sociais** – Os relacionamentos que você tem com as pessoas ao seu redor.

**Encontrando um equilíbrio** – Garantir que você tenha tempo e recursos suficientes para fazer as coisas que são agradáveis e importantes para você. Isso significa ser ativo e envolvido, mas não se sentir sobrecarregado ou sob estresse por causa das coisas que você estava fazendo antes da sua participação neste programa.

**Fazendo-se entender** – Compartilhando suas opiniões, pensamentos e preferências e sendo entendido por outras pessoas.

**Guia da Memória** – Uma pessoa de contato que pode ajudá-lo a encontrar informações e guiá-lo para serviços que você considere úteis, como, onde e quando as atividades comunitárias são realizadas em sua região.

**Outros Apoiadores / Ajudantes** – Amigos ou familiares que você gostaria que participassem do programa com você.

**Planeje, faça, revise** – (1) Planejando com seu Guia da Memória algo que você gostaria de fazer e como será feito, (2) agindo para realizar seus planos entre as sessões do PRIDE com a ajuda de seu apoiador(a), (3) discutindo e revisando o progresso com seus planos na próxima sessão do PRIDE e mudando-os se necessário.

**Preferências** – seus gostos e escolhas

**PRIDE** – significa "Promovendo a Independência na Demência". É o nome desse programa.

**Rede de Apoio** – As pessoas ao seu redor que o apoiam ou ajudam se você precisar. Por exemplo, amigos, familiares ou vizinhos.

**Tomada de decisão compartilhada** – Tomar decisões junto com as pessoas ao seu redor para ajudar, tais como familiares, amigos ou profissionais de saúde.

**Tomada de decisões diárias** – Decisões sobre as "pequenas coisas da vida", como o que vestir ou o que fazer em um determinado dia.

# Como funciona o programa PRIDE?

## Quem está envolvido com o programa?

Você será colocado em contato com um Guia da Memória local que trabalha para os serviços de memória do SUS ou uma organização voluntária, que trabalhará com você durante o programa. Seu Guia de Memória foi treinado para executar este programa pela equipe de pesquisa do PRIDE. Seu Guia de Memória pedirá que você escolha um apoiador com quem gostaria de fazer esse programa. Pode ser um membro da família, amigo ou vizinho.

## O que vai acontecer no programa?

Este programa vai ter até três sessões com seu guia da memória e apoiador. Trabalhando juntos, vocês irão conversar e planejar atividades para fazer entre suas sessões do Pride. As sessões acontecerão uma vez por mês, de acordo com suas preferências.

Seu Guia da Memória também estará disponível para falar com você por telefone, por e-mail ou mensagem pelo celular, caso você tenha alguma dúvida ou precisar de alguma informação extra entre as sessões.

## Qual é o objetivo do programa?

O programa PRIDE tem como objetivo ajudá-lo a:

- Tomar decisões cotidianas
- Sentir-se valorizado, entendido e no controle de sua vida
- Falar sobre suas preferências e desejos com aqueles ao seu redor
- Encontrar maneiras de aproveitar os vários tipos de atividades para ajudá-lo a manter-se ativo, saudável, independente e realizado
- Utilizar o suporte de outras pessoas quando você precisar

Seus apoiadores, sua família e seus amigos, estarão junto com você durante todo o tempo para que possam descobrir como eles podem ajudá-lo a se manter ativo, participante, confiante e tomando suas próprias decisões sobre como você deseja viver.

## Como funciona este manual?

Este manual deve ser usado como um guia enquanto você estiver participando do programa PRIDE. Ele contém muitas informações e seu Guia da Memória o ajudará a escolher quais seções serão mais úteis para você.

## Então, como começamos?

Na sua primeira sessão, você e seu Guia da Memória construirão juntos o seu perfil PRIDE. Seu perfil incluirá informações sobre você para ajudar seu Guia da Memória a conhecê-lo e personalizar o programa para você. Com essas informações, seu Guia da Memória estará mais capacitado para guiá-lo pelo programa, enquanto você faz suas próprias escolhas.

## De onde vêm as citações e histórias contidas neste manual?

As citações e histórias aqui contidas são de pessoas reais que vivem com demência e seus apoiadores. Elas foram tiradas de entrevistas realizadas como parte de pesquisas, e usadas para criar exemplos de como as pessoas se fazem entender, tomam decisões e seguem em frente com as atividades. Existem muitos exemplos diferentes e pode ser que você se identifique com algumas situações mais do que outras. Pensamos que ajuda muito ouvir sobre experiências positivas e negativas, e também se aprende muito vendo situações que não estão funcionando bem, assim como aquelas que funcionam.

### **IMPORTANTE:**

#### **Por que fui convidado(a) para participar deste programa se não tenho diagnóstico de demência?**

Existe uma condição de saúde intermediária entre a memória normal e demência. Nestes casos, este manual também pode ser extremamente útil para prevenir a piora do problema, estabilizar ou melhorar o problema de memória. Assim, este programa pode manter ou melhorar seu nível de independência e autonomia.



# Guia de Sessões do PRIDE

## Sessão 1

Perfil Pride: Sobre você



Como **encontrar um equilíbrio** em suas atividades e quem está por perto para **te apoiar e seguir com a vida**

Escolha 3 tópicos com os quais gostaria de trabalhar ou aprender mais sobre eles.



Faça um **plano** para fazer atividades ou para desenvolver novas habilidades ou experimentar maneiras novas ou diferentes de fazer as coisas



### FAÇA

Coloque seus **planos** em prática e tome nota das atividades que você estará **fazendo**.



Este guia de sessões mostra:

- O que você vai fazer em cada uma das suas três sessões com o seu Guia da Memória.
- O que você estará fazendo entre cada sessão

## Sessão 2



Revise seus planos



Mude seus **planos** ou faça novos planos

Aprenda mais sobre os tópicos

### FAÇA



Coloque seus **planos** em prática e tome nota das atividades que você estará fazendo.

## Sessão 3



Revise seus planos



Mude seus **planos** ou faça novos planos

**E agora?** Pensando sobre seus planos para o futuro.

## Perfil PRIDE: Informações sobre você



<b>Nome</b>	
<b>Idade</b>	
<b>Situação de Moradia</b> Marque a caixa que mais se parece com sua situação de moradia	<input type="checkbox"/> Moro sozinho <input type="checkbox"/> Eu moro com meu cônjuge / parceiro(a) <input type="checkbox"/> Eu moro com minha família <input type="checkbox"/> Outros
<b>Nome do apoiador(a)</b>	
<b>Nome do Guia da Memória do PRIDE</b>	

**Condição Física:** Quão fisicamente ativo você está no momento? Marque a caixa que mais se parece com sua condição de mobilidade

Eu não estou em forma nem fisicamente ativo

Estou razoavelmente em forma e ativo

Estou muito em forma e ativo

**Mobilidade:** Quão bem você é capaz de se locomover no momento? Marque a caixa que mais se parece com sua condição de mobilidade

Eu não consigo me locomover sem ajuda

Eu consigo me locomover, mas preciso de equipamento de mobilidade (bengala ou andador)

Eu consigo me locomover sem nenhuma ajuda

**Interesses e hobbies:** Que tipos de atividades você gosta de fazer? Por exemplo: jardinagem, costura, jogos, dança, canto, pintura. Anote seus interesses e hobbies na caixa abaixo:


**Gostos e preferências:** De que tipo de coisas você gosta? E o que você não gosta? Podem ser coisas como atividades, trabalhos domésticos, música ou filmes. Anote abaixo as coisas que você gosta e também as que não gosta.



**Coisas que eu gosto**



**Coisas que eu não gosto**



## Encontrando um equilíbrio

Embora este programa seja sobre manter-se ativo e independente, é importante encontrar um equilíbrio entre as coisas que você faz.

Nesta seção, você encontrará:

- Informações e atividades para ajudá-lo a encontrar um equilíbrio em suas atividades.
- Histórias e citações de pessoas com demência e seus apoiadores para ajudá-lo a refletir sobre sua própria situação.

### Aproveitando suas atividades ao máximo

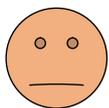
Para aproveitar ao máximo suas atividades, você precisa ter tempo e recursos suficientes. Passar mais tempo fazendo as coisas que são importantes para você e menos tempo fazendo coisas que não são tão importantes pode ser uma boa maneira de continuar com as coisas que você gosta de fazer.

Pense em quais atividades são mais agradáveis e/ou importantes para você, e quais são menos. Escreva estas atividades na caixa abaixo. Você pode então planejar fazer menos daquelas que não são agradáveis e / ou importantes para você. Você pode até decidir parar de fazer algumas atividades para se concentrar em outras coisas.

Pouco importante → Muito importante



Pouco agradável



Muito agradável

## Tendo problemas com as coisas que você costuma fazer

Algumas coisas que você costuma fazer podem se tornar mais desafiadoras. Caso isso aconteça:

- ✓ Faça uma atividade de cada vez
- ✓ Pare e retorne para a atividade mais tarde, especialmente se a atividade estiver causando estresse. Uma pausa pode fazer surgir um novo jeito criativo da próxima vez.
- ✓ Peça a alguém para ajudá-lo com a atividade, se precisar.

## Encontrando maneiras diferentes de participar de atividades

Talvez você precise procurar maneiras novas para continuar realizando atividades se as coisas não estão funcionando tão bem quanto antes.

### Tem alguém disponível para ajudar?

Por exemplo, se você não for capaz ir sozinho ao supermercado, alguém pode te levar?

### Equipamentos de auxílio:

Por exemplo, um grande quadro para escrever compromissos.

### Existe outra maneira de fazer a atividade?

Pode haver maneiras de adaptar sua atividade.

## Descanso e relaxamento

É uma boa ideia aproveitar oportunidades para descansar e relaxar. As coisas que ajudam a relaxar podem ser bastante ativas em si mesmas, como por exemplo, caminhar. Ou elas podem ser menos cansativas, como assistir TV ou ver o mundo passar. Algumas das atividades que você acha relaxantes também podem fornecer outros tipos de estimulação. Por exemplo, yoga e alongamento são atividades físicas, mas podem ser sociáveis se você for a um grupo ou a um centro comunitário. Aqui estão alguns exemplos de atividades relaxantes e que acalmam:

### Yoga e alongamento



### Meditação



### Um bom banho e massagem





### Tendo uma rotina

Ter uma rotina diária ajuda a organizar e controlar as coisas que você gostaria de fazer ou precisar fazer.

- ✓ **Lista de coisas a fazer:** Anote as coisas que você gostaria de fazer todos os dias ou durante a semana e cole em algum lugar que você vá notar facilmente, como a geladeira ou um quadro de avisos. “Listas de coisas para fazer” pré-preparadas estão disponíveis em algumas papelarias ou na internet. Coloque datas em suas listas ou jogue-as fora assim que terminar, para ter certeza de que está olhando para a lista certa.
- ✓ **Planeje seu dia ou sua semana:** Reserve algum tempo todos os dias, de preferência escolha um horário em que normalmente não esteja ocupado, para fazer seu planejamento, anotando compromissos importantes ou coisas para fazer. Mantenha um calendário ou diário para que você tenha acesso a seus planos, se precisar. Seria ótimo verificar suas anotações todos os dias. Você também pode pedir a alguém para lembrá-lo sobre coisas importantes ou configurar lembretes em um telefone celular ou computador.

### Configurando lembretes

Aqui estão alguns exemplos de maneiras de ajudar você a acompanhar as coisas:



**Diários e blocos de notas**

Anote coisas importantes em um diário. Você também pode levar um pequeno bloco.



**Post-its**

Notas auto-adesivas coloridas podem ser usadas para chamar a sua atenção para informações importantes.



### **Celulares e tablets**

Digite notas ou grave lembretes de voz para si mesmo.

Se você tiver um dispositivo com uma câmera, poderá tirar fotos e fazer vídeos para ajudar a lembrar das coisas.

Configure calendários ou lembretes que irão alertá-lo sobre coisas importantes.

### **Calendários e quadros de avisos**

Anote informações importantes e planeje um calendário ou fixe notas em um quadro de avisos. Coloque calendários e quadros em lugares onde você os notará facilmente. Risque as coisas que você já fez.

### **Peça para alguém lembrar você**

As pessoas ao seu redor podem ajudar a refrescar sua memória deixando notas, ligando ou lembrando-o pessoalmente.

Eles também podem ajudar você a configurar lembretes usando dispositivos como celulares e tablets.

Outros podem ajudá-lo a garantir que suas anotações estejam atualizadas. Por exemplo, se livrando de avisos ou notas que estão desatualizadas.

## **O que acontece se eu esquecer alguma coisa?**

Se um evento ou compromisso escapar:

- ✓ Entre em contato com a pessoa, serviço ou organização e explique a situação. Não deveria ser um problema remarcar para outra hora. Se você não se sentir confortável fazendo isso sozinho, talvez um amigo ou membro da família possa fazer esse contato para você.
- ✓ Esquecer um compromisso ou evento pode ser estressante, mas tente não se cobrar tanto se isso acontecer. Há muito poucas coisas que não podem ser remar cadas e as pessoas entenderão.



## Pessoas e conexões

### **Acolhimento e apoio são fundamentais para o seu bem-estar.**

Nesta seção, você encontrará:

- Informações e atividades nas quais as pessoas ao seu redor podem ajudá-lo(a) a viver bem.
- Histórias e citações de pessoas com demência e seus apoiadores para refletir sobre a sua própria situação.

As pessoas ao seu redor que participam em sua vida são suas conexões sociais. Por exemplo, membros da família, amigos, colegas de trabalho ou profissionais que prestam serviço para você ou mesmo seus clientes onde você trabalha. Você pode ter muitas conexões sociais ou apenas algumas.

Ao longo de nossas vidas, fazemos conexões com todos os tipos de pessoas de todas as maneiras. Essas conexões estão sempre mudando. Podemos ter mais ou menos conexões sociais em diferentes momentos de nossas vidas; mas podemos também cuidar e manter as conexões que temos, cultivando nossos contatos e até mesmo ampliando nosso círculo social fazendo novas conexões.

Pense nas suas conexões sociais e nos relacionamentos no momento atual. Assinale, entre as opções abaixo, a que parece mais com a sua situação. Conhecer os tipos de relacionamento que você já tem é um bom jeito de começar, e depois vamos criar uma rede de suporte na próxima sessão.

**Meus relacionamentos mais próximos são com a família que mora perto**

**Tenho relacionamentos próximos com familiares que moram perto, amigos e vizinhos**

**Tenho muito contato com familiares que moram longe. Eu tenho muitos amigos e participo e sou ativo na comunidade em geral.**

**Eu não tenho muito contato com família. Eu tenho contato com vizinhos, mas não participo do que acontece fora da minha casa**

**Não tenho familiares nem amigos próximos e não conheço bem meus vizinhos. Eu estou sempre só.**

## O que é uma rede de suporte?

Uma rede de suporte é um grupo de pessoas que pode ajudar quando você precisar. Ao longo da sua vida, você com certeza recebeu e prestou ajuda e apoio para outras pessoas e, desta forma, cada pessoa da sua rede fornecerá algum tipo de ajuda e apoio para você.

## Por que é importante ter uma rede de suporte?

Ter uma rede de suporte é importante em todas as fases da vida, mas, especialmente à medida que envelhecemos, nossa rede de suporte pode nos ajudar a viver melhor. Algumas pessoas temem que ter um diagnóstico de demência faça com que os outros se afastem e a rede de suporte diminua, mas isso não precisa acontecer. Trabalhar em conjunto com as pessoas da sua rede vai ajudá-lo a manter sua independência e autonomia, e aproveitar as oportunidades para fazer as coisas que você gosta de fazer.



**“Certamente as amizades que construí ao longo dos anos foram uma ajuda magnífica. Sem essas pessoas, acho que a vida seria muito mais difícil. Eu sei que seria muito mais difícil.”**

## Quem pode estar na sua rede de suporte?

Abaixo estão alguns exemplos de quem pode compor sua rede:

### Família nuclear

Por exemplo, cônjuge, filhos



### Família estendida

Por exemplo, primos e cunhados



### Vizinhos

Por exemplo, pessoas que vivem ao seu lado ou em sua comunidade



### Velhos Amigos

Por exemplo, pessoas que você conheceu na escola, no trabalho ou na sua comunidade



### Novas amizades

Por exemplo, pessoas que você pode conhecer em grupos de interesse, clubes ou grupos de apoio



### Comunidade

Por exemplo, igreja, associação de bairro ou rede social pela internet.



### Entidades filantrópicas

Por exemplo, trabalhadores de aconselhamento ou colegas voluntários



### Serviços profissionais

Pessoas que prestam serviço para você, por exemplo, cabelereiro, jardineiro



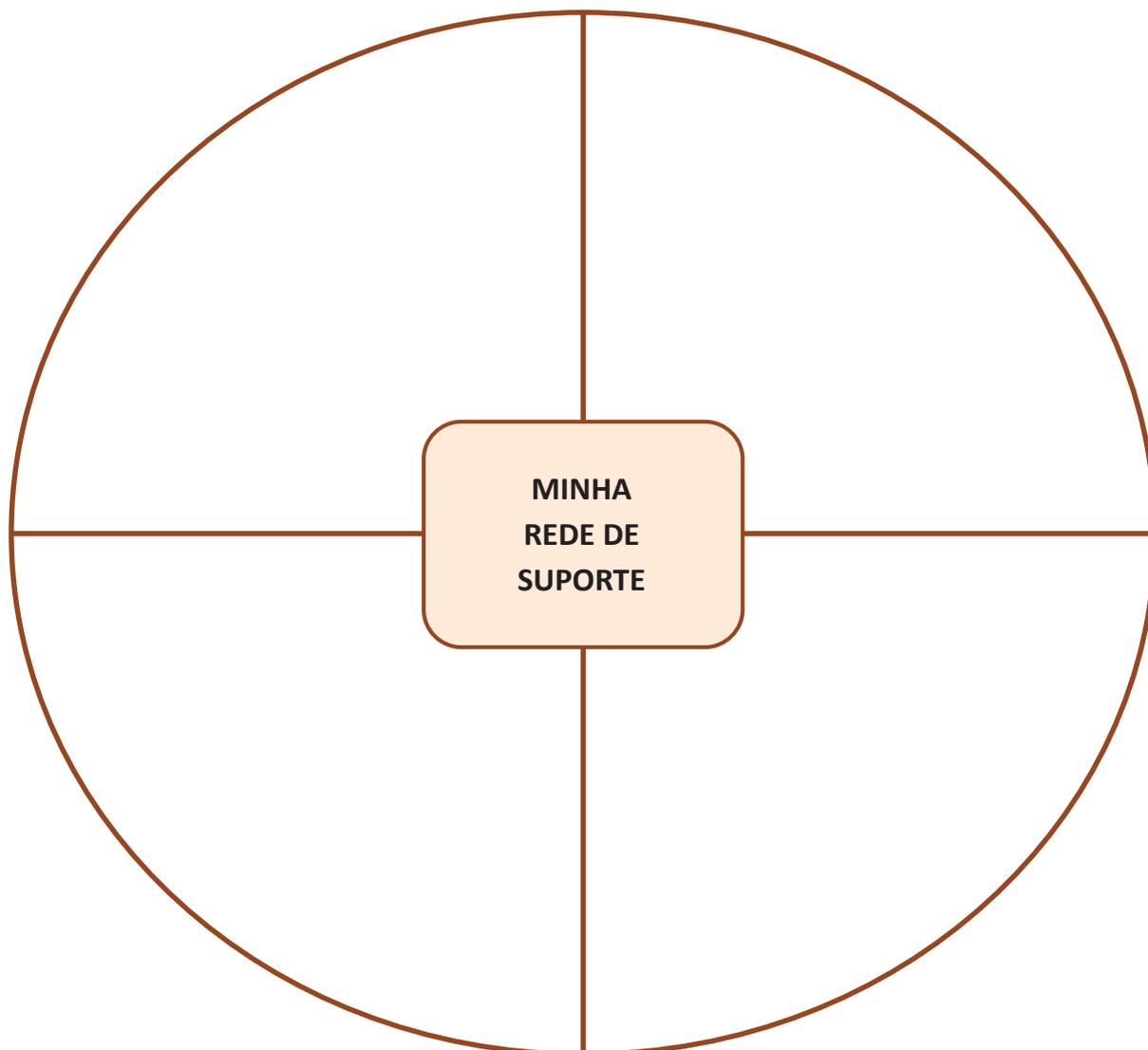
### Profissionais da saúde e serviço social

Por exemplo, fisioterapeuta, enfermeira, médico de família



### Construindo sua rede de suporte

Pense em quem já está na sua rede de suporte. O que cada pessoa significa para você? Como eles podem ajudar? Você pode fortalecer sua rede incluindo outras pessoas ou organizações? Fale sobre sua rede de suporte com seu Guia da Memória e preencha o quadro abaixo para mostrar quem oferece suporte a você:



## Como aqueles que estão na sua rede de suporte podem ajudar?

As pessoas que já estão em sua rede gostariam de apoiá-lo, mas podem não saber que tipo de suporte você quer, quanto você precisa e como melhor oferecê-lo. Você pode encontrar informações e recursos sobre como falar e pedir ajuda na seção “Fazendo-se entender”. (Página 57).

Muitas vezes pessoas da sua rede de suporte acabam por fazer as tarefas e assumir responsabilidades que você tem capacidade e gosta de dar conta. Apesar das boas intenções, é importante que você continue fazendo o máximo que puder e queira fazer para que você possa se manter independente. A chave é encontrar o equilíbrio. Além disso, a quantidade de suporte que você precisa e quem fornece, mudam com o tempo, então sempre converse sobre como encontrar o equilíbrio.

### História de Irene e Paulo: Encontrando o equilíbrio certo

Irene está ficando frustrada porque desde que ela foi diagnosticada com demência Paulo tem tentado cada vez mais assumir as coisas que ela sempre fez, como escolher o que vão comer.

Agora, se a Irene diz: “O que será que jantaremos no Domingo? ”, Paulo simplesmente diz “ Oh, não se preocupe com isso, eu vou resolver. Você pode descansar.”

Isso faz com que Irene se sinta como se ela não fosse necessária, e embora ela tenha dificuldade com algumas de suas tarefas anteriores, ela não precisa de tanto apoio ainda.



### Como Irene e Paulo resolveram isso?

- Paulo começou a passar um tempo com Irene a cada semana planejando refeições. Eles fixaram uma cópia de seu plano na geladeira como um lembrete para os dois.
- Paulo ofereceu-se para cozinhar refeições algumas vezes por semana, quando Irene quiser ou quando estiver ocupada, mas não todos os dias.
- Paulo criou o hábito de perguntar a Irene se ela precisa de alguma ajuda enquanto cozinha.

## Negociando apoio quando as coisas mudam

Algum tempo depois, Irene reconheceu que era muito difícil continuar fazendo algumas das coisas que ela costumava cuidar. No entanto, ela ainda queria fazer parte das decisões cotidianas.

- Quando ficou claro que a situação de Irene havia mudado, Paulo assumiu algumas das tarefas de cozinha mais complexas, como controlar a comida no fogão. Irene ainda ajuda preparando a salada, ou separando os ingredientes.
- Quando Irene quer cozinhar, Paulo lembra dos passos da receita.
- Paulo dá a Irene uma escolha de refeições, mas sugere opções simples para ajudá-la a decidir. Por exemplo, perguntando se Irene gostaria de um sanduíche de ovo ou um sanduíche de presunto para o almoço, em vez de perguntar o que ela quer almoçar.
- Paulo e Irene usam serviços de entrega de refeições ou saem para comer em restaurantes em sua área, quando estão sem tempo ou desejam uma folga da cozinha.
- Às vezes, Irene sente dificuldade com os cardápios dos restaurantes quando saem para comer, especialmente se há muitas opções diferentes para escolher. Agora, quando Irene e Paulo estão planejando sair para comer, eles pensam no cardápio de antemão e escolhem algumas refeições que Irene gostaria de comer. Paulo pode, então, dar-lhe opções quando chegarem lá. Os menus dos restaurantes podem estar disponíveis na internet, ou se você tiver um celular, tablet ou câmera digital, pode tirar fotos de menus dos restaurantes que você gosta de ir.



## Seguindo em frente

Manter-se ligado e seguir em frente é uma parte essencial de nossas vidas, mas também pode ser difícil, especialmente quando somos desafiados por nossa saúde e circunstâncias.

### Nesta seção, você encontrará:

- Informações e coisas para fazer para ajudá-lo a continuar com suas atividades
- Um roteiro para planejar e realizar atividades
- Histórias e citações de pessoas com demência e seus apoiadores para ajudar você a refletir sobre sua própria situação.

### Planejar, fazer, revisar



Agora você trabalhará com seu Guia da Memória e seu apoiador para **planejar** atividades ou ações que ajudarão a mantê-lo independente e continuar com as coisas que você tem que fazer no dia-a-dia.



Entre suas sessões, você vai tentar cumprir seus planos. Isso pode envolver atividades, desenvolver habilidades ou experimentar maneiras novas ou diferentes de fazer as coisas na sua vida diária. **Gostaríamos que você tomasse nota das coisas que você fizer, ou mudanças que você experimentou, para que possa falar sobre essas coisas na próxima sessão com seu Guia da Memória.**



Você vai **revisar** com frequência os planos que você fez durante este programa. Isso ajudará você a perceber as coisas que estão funcionando bem ou a avaliar desafios que possa ter enfrentado, para que possa melhorar seu plano. Seu Guia da Memória o ajudará a encontrar maneiras de superar qualquer desafio. Revisar também lhe dará a chance de reconhecer e celebrar o progresso que você fez.

Seu Manual PRIDE vem com exercícios de 'planejar', 'fazer' e 'revisar' para você usar. Você pode ver os exemplos nas páginas 21-23.

### Fazendo seu plano

Se o seu plano for fazer uma atividade, vá **para a página 18**



Se o seu plano for desenvolver habilidades ou experimentar maneiras novas ou diferentes de fazer as coisas, vá **para a página 19**





## Planejando uma atividade

### 1. Que tipo de atividades você gostaria de fazer?

Anteriormente em sua primeira sessão do PRIDE, você falou sobre os tipos de atividades que você gosta, ou gostou de fazer e registrou-as na seção “sobre mim” deste manual. Neste manual existem seções sobre os seguintes tipos de atividades:

Atividades sociais

Atividades  
mentalmente  
estimulantes

Atividades físicas

Sugerimos esses tipos de atividades porque muitos estudos evidenciaram que são muito benéficas. Você encontrará mais informações sobre essas atividades nas seções deste manual. Ao longo deste programa, você pode se concentrar em uma atividade específica ou optar por participar de várias atividades diferentes.

### 2. O que você gostaria de fazer?

Escreva aqui

Pensando na atividade que você escolheu, você gostaria de:

- **CONTINUAR** com uma atividade que você já gosta de fazer?
- **FAZER MAIS** de uma atividade que você gosta de fazer?
- **EXPERIMENTAR** uma nova atividade que você acha que vai gostar?
- **FAZER MENOS** de uma atividade que você não está gostando tanto para que você possa usar seu tempo em outras coisas que você acha mais agradáveis? Fazer menos ou interromper uma atividade é aceitável desde que seja uma escolha positiva para você ( e não seja negativa para seus problemas de memória).

### 3. Como você fará suas atividades?



**Onde** você fará suas atividades? Em casa ou fora de casa? Você precisará de ajuda para fazer a atividade que está planejando?

**Quando** você pode começar com sua atividade? Você pode começar algumas atividades imediatamente, mas outras podem demorar um pouco mais para se preparar ou podem estar disponíveis apenas em um determinado momento. Por exemplo, uma aula de arte que funciona no centro comunitário local às segundas-feiras a cada semana.

É importante ter em mente que é necessário definir um período de tempo para iniciar a atividade, senão a tendência é de adiar mudanças de vida necessárias para sua independência e autonomia.



#### Como fazer as coisas?

Por exemplo, saber os horários do dia em que você provavelmente se sentirá capaz de realizar a atividade ou pensar em quaisquer lembretes ou suporte que possam ajudar (por exemplo, alarmes programados ou telefonemas de um apoiador para incentivá-lo, preparando materiais para ajudá-lo com as atividades).



**Com quem** você vai fazer suas atividades? É difícil fazer todas as atividades sozinho, vale a pena considerar **quem** pode estar lá para ajudar ou fazer a atividade com você. A mesma pessoa pode ajudar com muitas atividades diferentes, mas algumas atividades podem ser relevantes para outras pessoas que você conhece. Por exemplo, se você decidir que gostaria de aprender a usar um computador ou manter suas habilidades de computação funcionando, peça ajuda a alguém que tenha um computador.

Uma coisa importante para decidir aqui, é **quanta** ajuda você gostaria de outros.



**O que** vai ajudar você a fazer a atividade? Por exemplo, pode ser mais fácil chegar a uma aula de ginástica na sua região se alguém o levar de carro. E alguma coisa pode atrapalhar? Caso sim, como você irá evitar ou lidar com isso?



### **Planejando desenvolver habilidades ou tentando maneiras novas ou diferentes de fazer as coisas**

#### **1. Em que tópico, habilidade ou área do dia-a-dia você quer trabalhar?**

Este manual contém informações e recursos sobre como tomar decisões, fazer-se entender, o que significa ser informado que você tem ou pode ter demência e se manter saudável. Esses tópicos abrangem as coisas que você pode fazer na sua vida diária para ajudar a mantê-lo independente.

#### **2. O que você gostaria de fazer?**

Pensar no que você gostaria de fazer envolve estas opções abaixo:

- **CONTINUAR** fazendo as coisas do jeito que você está fazendo agora porque as coisas estão funcionando bem para você e seus apoiadores?
- **FAZER MAIS** algo com menos ajuda ou participação de seus apoiadores? Por exemplo, ter mais participação em decisões diárias.
- **TENTAR** uma maneira nova ou diferente de fazer as atividades porque as coisas não estão funcionando bem para você e seus apoiadores?
- **FAZER MENOS** alguma atividade porque você está tendo problemas com isso, ou precisa de mais suporte para dar certo? Fazer menos, ou parar de fazer alguma coisa, tudo bem, desde que seja uma escolha positiva para você e não seja uma opção negativa para sua saúde.

### 3. Como você vai fazer isso?

**Onde** sua ação acontecerá? Em casa ou fora de casa? Será algo que você sempre faz, ou apenas de vez em quando? Por exemplo, a frequência que você recebe visitas na sua casa e faz um café para elas.

**Quando** você pode seguir seu plano de ação ou começar a fazer mudanças? Você pode ser capaz de agir ou começar a fazer alterações imediatamente, mas outras ações ou mudanças podem levar um pouco mais de tempo para se conseguir. Por exemplo, se você quiser ter mais confiança quando estiver conversando com pessoas, talvez seja necessário praticar um pouco lendo ou assistindo um programa sobre os assuntos que te interessam.

É importante definir um período de tempo para iniciar a atividade, para que você tenha mais recursos para manter sua autonomia e independência.



**"Como"**, pode envolver pensar em maneiras diferentes de fazer as coisas. Por exemplo, pedir às pessoas para apoiá-lo para fazer algo que você costumava ser capaz de fazer sozinho.



**"Quem"**, irá ajudá-lo com suas ações ou mudanças? Por exemplo, se você gostaria de ter mais voz nas decisões do dia a dia, seu apoiador também terá de agir, dando-lhe mais oportunidades de fazer escolhas e levando suas opiniões em consideração.



**"O que"**, irá ajudá-lo a agir ou fazer mudanças? Alguma coisa pode atrapalhar? Caso haja, como você irá evitar ou gerenciar isso? Por exemplo, um apoiador bem-intencionado mas que passa por cima de você nas decisões diárias, pode precisar de um pouco de tempo para adquirir o hábito de oferecer escolhas.

#### **A história de Irene e Paulo: Usando as etapas planejar, fazer, revisar**

Na página 15, analisamos a história de Irene e Paulo sobre encontrar o equilíbrio. Agora vamos voltar para a história deles para mostrar um exemplo das etapas planejar, fazer, revisar.

Irene estava ficando frustrada porque, desde que foi diagnosticada com demência, Paulo tentou assumir as coisas que sempre fizera, como tomar decisões sobre os cardápios diários.

Irene queria fazer mais, e o casal decidiu que gostariam de começar a planejar as refeições juntos.





Abaixo está o plano que Irene e Paulo fizeram com seu Guia da Memória:

### Plano

<b>Tópico</b> que eu quero trabalhar	<i>Tomar decisões</i>
<b>O que</b> eu quero	<i>Escolher o cardápio do jantar pelo menos 3 vezes por semana</i>

### Eu quero

Continuar

Fazer mais

Tentar

Fazer menos

Como vou conseguir aquilo que eu quero:

Onde: *Em casa*

Quando: *Domingo de tarde*

Como: *Olhar nos livros de receitas e ajudar a escrever a lista de compras.*

Com quem: *Meu marido.*

O que vai me ajudar a dar conta desta atividade?

*Ter tempo para escolher as receitas. Vou precisar dos meus livros de receitas que estão guardados, um bloco de anotações, caneta e alguns marcadores adesivos para separar as páginas com as receitas que gostaria de fazer.*

O que pode atrapalhar?

*Às vezes nós cuidamos de nossos netos aos domingos. E como posso evitar que dê errado? Se eles estiverem por perto, podemos sentar e escolher receitas juntos ou meu marido poderia colocar um filme para as crianças enquanto planejamos.*



Abaixo estão algumas planilhas do 'fazer' que Irene e Paulo preencheram para mostrar como eles colocam seu plano em ação entre suas sessões do PRIDE:

### FAZER

Semana começando em: *18 de março de 2018:*

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
<b>Semana 1</b>	19h Cozinhar a refeição juntos		18h Decidi comer no restaurante de comida à quilo	18:00 Cozinhei o jantar. Paulo ajudou a lavar a louça			14h Plano de refeição para a semana

Semana começando em *25 de março de 2018:*

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
<b>Semana 2</b>			19h Paulo cozinhou, eu escolhi a receita e ajudei a lavar.	19h Cozinhamos o jantar juntos.		14h Plano de refeição para a semana	



Na sessão seguinte do PRIDE, Irene e Paulo falaram sobre seus planos e mostraram ao seu guia da memória suas planilhas 'Fazer'. Sua planilha "Revisar" das primeiras semanas de seu plano está abaixo:

### REVISAR

<b>Tópico:</b>	<i>Trabalhei tomando decisões, escolhendo 3 refeições por semana</i>
<b>Então, como foi?</b>	<i>Na maioria das vezes correu muito bem, e eu gostei de planejar as refeições</i>
<b>O que te ajudou a realizar as coisas que você planejou?</b>	<i>Meu marido trouxe 2 livros de receitas do sótão que tinham seções para café da manhã, almoço e jantar. Escrever nossas "sessões de planejamento" em nosso diário nos ajudou a cumpri-las.</i>
<b>Alguma coisa atrapalhou?</b>	<i>Na semana passada, tivemos um casamento para ir no domingo, então planejamos nossas refeições no sábado.</i>
<b>Quais são os próximos passos?</b>	<i>Estou feliz com as coisas como estão para este plano, acho que vamos continuar com isso. Na próxima semana, gostaria de fazer biscoitos com meus netos.</i>

### Usando as etapas "planejar, fazer e revisar" após as sessões do PRIDE

Depois que Irene e Paulo terminaram as três sessões do PRIDE com o Guia da Memória, eles queriam continuar fazendo planos para as atividades, e sentiram que, as etapas "planejar, fazer e revisar" é uma maneira prática de gerenciar as coisas se as necessidades de Irene mudarem. As etapas "planejar, fazer e revisar" incentivaram Irene e Paulo a criar o hábito de dialogar com frequência e os ajudou a fazer as coisas de maneira diferente caso não estivessem funcionando tão bem quanto antes.



- O propósito das etapas **planejar, fazer e revisar** é mostrar como você pode adotar uma abordagem prática para continuar com suas atividades cotidianas.
- Quando você terminar o programa PRIDE, você pode continuar usando as etapas e preenchendo as planilhas. Se isso não foi útil, ou você preferir não fazer essas anotações detalhadas, você poderia simplesmente usar a ideia das etapas como um guia se estiver planejando atividades ou precisar tentar maneiras novas ou diferentes de fazer as coisas no futuro.

### Encontrando motivação para fazer atividades

**A história de Dona Rosa:** eu simplesmente não sinto mais vontade de 'levantar e sair fazendo tudo' como eu costumava.



Dona Rosa costumava ter muitos interesses diferentes, como tricô e costura, mas gradualmente no último ano, desde que foi diagnosticada com demência, sua família notou que ela parece estar fazendo cada vez menos as coisas que gostava. Ela também passa muito tempo apenas sentada sem fazer nada. Quando sua família pergunta a Dona Rosa sobre isso, ela diz que não se sente tão animada quanto costumava. Ela também se queixa de cansaço a maior parte do tempo. Durante outra conversa com sua filha Ana, ela disse que se sente desanimada porque não pode fazer os bordados com a qualidade de sempre. Sua visão piorou ao longo do tempo, mas agora ela também acha difícil entender e lembrar as instruções e muitas vezes comete erros.

### Dicas se você se encontrar nesta situação:

- Pode haver ocasiões em que você não queira participar de atividades, estar perto de pessoas ou fazer muita coisa. Muitas pessoas se sentem assim de tempos em tempos, mas se isso for diferente da sua personalidade ou você se sentir assim a maior parte do tempo, visite seu médico para saber se o cansaço e a baixa motivação não estejam relacionadas à medicação que você está tomando ou algum problema de saúde.
- Como Dona Rosa pareceu perder o interesse pelas coisas após o diagnóstico, a família decidiu conversar com ela sobre o diagnóstico e a vida com demência. Isso a ajudou a aceitar o diagnóstico e ela começou a se sentir mais positiva com relação à situação.
- Às vezes, as pessoas param de fazer atividades porque se sentem menos confiantes ou perceberam que não são capazes de fazê-las da mesma maneira que costumavam fazer. Se este for o caso, as atividades podem ser alteradas para se adequarem a você. Pensando na visão de Dona Rosa e nos problemas com instruções complicadas, sua filha encontrou para ela um tecido de tapeçaria maior, linhas coloridas e alguns padrões de costura mais simples. Dona Rosa também pode tentar outras atividades criativas, como pintura, colorir ou modelagem em argila.

Ter companhia ou fazer atividades em grupo é muito motivante. Dona Rosa foi encorajada a se juntar a um grupo de artesanato, para que ela pudesse levar seu trabalho e ser apoiada por outros na atmosfera social.

### Como se locomover

Ao planejar atividades e coisas para fazer na comunidade, é muito importante pensar e planejar como você vai chegar e sair de lugares.



**De carro:** Se você tem uma carteira de motorista, aconselhamos a você informar ao departamento de trânsito seu diagnóstico para que você seja avaliado se tem condições de conduzir um veículo. Se você não puder dirigir, pode haver pessoas em sua rede de suporte que possam ajudá-lo. Se você for a um clube ou a uma aula, poderá pegar carona com pessoas que conhece.

**De táxi:** Você pode configurar uma conta com um serviço de táxi local, Uber ou similar para os horários em que você precisa sair.



**De ônibus:** Viajar em ônibus no Brasil é gratuito para pessoas mais velhas. Descubra com sua rede de apoio se você pode ter uma passagem e como solicitá-la.



**Outras opções de transporte público:** Na sua área local, poderá utilizar outros tipos de transportes públicos, como metrô, trem ou barco, para se locomover. Descontos e taxas para pessoas idosas podem variar. Entre em contato com sua autoridade local, como o Conselho Municipal do Idoso, para descobrir o que está disponível em sua área.

**Andar a pé ou de bicicleta:** Veja que tipos de lugares, atividades e serviços estão a uma curta distância. Andar de bicicleta para lugares próximos pode ser uma opção. Verifique se a rota que você está tomando é segura. Por exemplo, se há calçadas, faixas de pedestre ou ciclovias, ou se há tráfego pesado. Andar a pé ou de bicicleta é uma boa maneira de incluir alguma atividade física no seu dia.

**Cuide sempre de sua segurança pessoal, evitando lugares desertos à noite, avise sempre seus trajetos e horários para o seu apoiador.**

## Tópicos para escolher neste guia



Este guia é dividido em seções diferentes. Cada tópico tem um símbolo para ajudá-lo a encontrar a seção desejada. Anote suas escolhas na página 27.



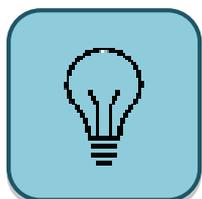
Manter-se **mentalmente** ativo



Manter-se **fisicamente** ativo



Manter-se **socialmente** ativo



Tomar **decisões**



Fazendo-se **entender**



O que significa ser **informado** que você tem ou pode ter demência?



Mantendo-se **saudável**



## Escolha 3 tópicos:

Em quais tópicos você gostaria de trabalhar ou saber mais?

**1.**

**2.**

**3.**



## Mantendo-se **mentalmente** ativo

Nesta seção, você encontrará:

- Informações sobre atividades mentais.
- Exemplos de como continuar, fazer mais e experimentar novas atividades mentais

### Quais são os benefícios de se manter mentalmente ativo?



As atividades mentais são desafios que “fazem você pensar”. Da mesma forma que é importante exercitar seu corpo, também é importante exercitar seu cérebro usando-o regularmente. Assim como a aptidão física, se não trabalharmos em nossa aptidão mental, ela diminui. Isso é evidenciado por pesquisas.



A demência afeta a memória e outras habilidades mentais, como julgamento e planejamento, mas há evidências de que ser mentalmente ativo faz diferença. Mesmo que você tenha demência, atividades que mantêm seu cérebro ativo, ajudarão você a ficar independente por mais tempo.

### O que posso fazer para ser mentalmente ativo?

A boa notícia é que existem muitas oportunidades para estimular sua mente. Você precisa incluir exercício mental em situações cotidianas. Por exemplo, ao preparar uma refeição, você precisa planejar os ingredientes necessários e executar uma série de etapas na ordem correta, seja seguindo uma receita ou sua memória. Você também deve reservar um tempo para estas atividades ou jogos: Palavras cruzadas, quebra-cabeças, Sudoku, ler um livro ou jogar cartas com amigos. Mas é extremamente importante tentar novos desafios, aprender coisas novas tais como um segundo idioma, uso de computadores ou telefones celulares, ou frequentar um curso sobre um assunto que planejou aprender.

Uma boa maneira de obter tanto estímulo social quanto mental é ir a um grupo de atividades. Se você participar de um serviço de memória ou outro serviço para pessoas com demência, poderá fazer a Oficina da Lembrança que é uma terapia de estimulação cognitiva em grupo, ou outras metodologias, como a Oficinas da Memória ou terapia de orientação para a realidade. Aproveitar esta oportunidade vai melhorar sua memória e qualidade de vida.



### Quão difíceis as atividades mentalmente estimulantes precisam ser para eu me beneficiar delas?

Isso será diferente para cada pessoa. A atividade que você está fazendo não deve ser tão difícil que você se sinta frustrado ou derrotado, mas não pode ser tão fácil a ponto de você achar entediante ou infantil.



Há muitas maneiras de tornar as atividades mais ou menos desafiadoras. Por exemplo, vamos considerar um jogo de palavras envolvendo nomes de

países. Para simplificar o jogo, você pode simplesmente pensar em quantos países você puder, começando com qualquer letra. Para torná-lo mais complicado, você pode tentar pensar em muitos países que começam com “A” em um tempo limitado, digamos, um minuto. Muitas vezes, quebra-cabeças e jogos indicam seu nível de dificuldade, então experimente os diferentes níveis e veja qual é o melhor para você. É importante você sair fora de sua zona de conforto, pois significa que seu cérebro está trabalhando muito e melhorando sua capacidade.

**Aqui estão alguns exemplos de atividades mentalmente estimulantes:**

**Leitura**



**Quebra-cabeça**



**Pintura e desenho**



**Xadrez**



**Tocar um instrumento**



**Navegar pela internet**



**Jogos de tabuleiro**



**Cartas**



**Jogos de perguntas e respostas**



**Aprender algo novo (línguas)**



**Escrever**



**Discussões em grupo, estimulação cognitiva**



## A história de Simão: CONTINUANDO com uma atividade mental



**“Sempre gostei de ler, mas estou achando cada vez mais difícil me concentrar quando resolvo ler um livro. Se já faz alguns dias desde a última vez que li, ou se o livro é complicado, tenho que voltar e reler para me lembrar da história. Às vezes leva muito tempo, fico frustrado e desisto do livro.”**

- Se você está lutando para se concentrar enquanto lê, pode valer a pena procurar por livros mais curtos ou coleções de contos. Você pode já ter livros como este em casa, mas caso contrário tente uma biblioteca pública para ver o que eles têm disponível. Ou então, pergunte a um membro da família ou amigo se ele pode recomendar algo para você, ou visite uma livraria e pergunte a um funcionário.
- Se as dificuldades o deixam menos entusiasmado com a leitura, tente começar de novo com um livro que você sempre quis ler, mas não teve tempo até agora, ou reler um livro que você tenha gostado no passado.
- Para ajudá-lo a acompanhar as histórias, os personagens ou as ideias importantes, faça anotações para que você possa voltar às informações importantes com rapidez e facilidade na próxima vez que você pegar o livro. Se você estiver usando um dispositivo de leitura eletrônica, você também pode digitar notas e destacar coisas no texto. Claro, se você gosta da experiência da leitura, não importa se você não se lembra completamente do que leu.
- Se estiver com dificuldades para ler em letras pequenas, experimente as versões digitais com acessibilidade (letras maiores) ou o áudio dos livros.

## A história de Marcelo: FAZER MAIS de uma atividade mental

**“Eu realmente gosto de jogos de perguntas e respostas. Eu fico realmente orgulhoso quando conheço as respostas, e se não sei, é uma oportunidade para aprender alguns fatos novos.”**



- Se você estiver interessado em jogos de perguntas e respostas, existem vários deles na internet com diversos níveis de dificuldade e abordando vários assuntos. Um amigo ou membro da família pode fazer isso com você, se precisar de ajuda. Convide alguns amigos para formar uma equipe para jogar!

### A história de Anna: TENTANDO uma nova atividade mental



“Me ofereceram a Oficina da Lembrança que é uma terapia de estimulação cognitiva pela Clínica de Memória. Eu não estou familiarizada com o programa, então não tenho certeza se vou ou não.”

- A Oficina da Lembrança é uma Terapia de Estimulação Cognitiva em grupo com atividades mentais (utilizando computadores e internet), físicas (caminhada, alongamento, ginástica e hidroginástica) e sociais (grupo de discussão e compartilhamento de opiniões). Em cada sessão, você e os membros do seu grupo discutirão e compartilharão suas opiniões sobre tópicos interessantes e participarão de uma atividade que fará você pensar. Por exemplo, jogos de palavras, discussões sobre assuntos atuais e jogos *on-line*. As oficinas são geralmente realizadas em um local acessível para a comunidade. Geralmente, os grupos se reúnem duas vezes por semana durante dez semanas. São oferecidas sessões semanais de "manutenção" depois disso.
- Há evidências científicas de que este tipo de trabalho melhora habilidades como funções executivas (tomada de decisão), memória, comunicação e orientação e pode ter um efeito positivo na qualidade de vida e melhoria de sintomas de depressão. As pessoas que frequentam os grupos também dizem que são divertidos e agradáveis, ajudam-nas a sentir-se mais confiantes, menos estressadas e são uma boa oportunidade para uma vida mais social.
- O Instituto Nacional de Excelência Clínica (NICE) da Inglaterra fornece orientação sobre serviços e tratamentos de saúde e assistência social. A estimulação cognitiva em grupo, como a Oficina da Lembrança, é recomendada para pessoas com problemas de memória ou demência, quer estejam recebendo medicação ou não.

## Mantendo-se fisicamente ativo

Quando falamos de atividade física, não estamos nos referindo apenas ao tempo dedicado exclusivamente para isto, como por exemplo caminhada, corrida, natação ou musculação, mas também o quanto somos ativos no dia-a-dia, como andar pela casa, subir e descer escadas, fazer jardinagem ou carregar compras.

Nesta seção, você encontrará:

- Informações sobre atividades físicas.
- Exemplos de continuar, fazer mais e experimentar novas atividades físicas

### Por que é importante ser fisicamente ativo?

É fundamental se manter fisicamente ativo sempre. O risco de muitas doenças diminui e podemos também controlar ou mesmo curar doenças como o pré-diabetes ou a depressão. Há muitas maneiras de adaptar atividades físicas, mesmo que sua mobilidade seja limitada, ou você tenha algum problema de saúde que torne alguns tipos de atividades físicas inadequadas.

Aqui estão algumas dicas sobre como perceber qual o nível de intensidade do esforço físico:

Intensidade	Efeito no corpo	Como você sabe qual a intensidade
Leve	Aumentos mínimos na frequência cardíaca e respiração	Consegue falar enquanto faz a atividade.
Média	As taxas de batimento cardíaco e respiração aumentam. Você se sente mais quente e pode suar.	Tem dificuldade de falar enquanto faz a atividade.

\*Atividades/exercícios físicos de alta intensidade por períodos curtos de tempo intercalados com descanso, podem ser especialmente úteis para problemas de memória. Mas para isso, procure primeiro seu médico, para ver se há restrição.

### Quais são os benefícios das atividades físicas?

A atividade física afeta positivamente todo o corpo; do coração, ao cérebro. Reduz o estresse, melhora o humor e aumenta a sensação de bem-estar e confiança. Ser mais flexível e forte vai manter a independência por mais tempo,

Tal como acontece com todos os tipos de atividades que sugerimos neste programa, a atividade física pode ser uma excelente oportunidade para socializar. Por exemplo, ter alguém para conversar e compartilhar os pontos turísticos enquanto você está andando, ou a competição de jogar boliche como parte de uma equipe pode tornar essas atividades agradáveis.

## O que posso fazer para ser fisicamente ativo?

Você pode incluir atividade física em sua rotina diária em casa ou se inscrever nos tipos de atividades que existem perto de você. Se você já é fisicamente ativo, deve continuar e nunca parar.

## Qual equipamento eu preciso?

Depende do que você vai fazer – algumas atividades não exigem nada de especial, ao passo que, para outras, você pode precisar usar algo específico, como bons tênis de caminhada. As atividades também não precisam custar caro; há muitas que você pode fazer de graça, e os centros de lazer e clubes esportivos costumam oferecer descontos para pessoas idosas.

Há lojas especializadas em roupas e equipamentos esportivos e também *on-line*. Há também alguns tipos de aplicativos de celular disponíveis para avaliar coisas como sua frequência cardíaca, gasto calórico ou a distância percorrida. Estes podem mostrar o seu progresso, ajudá-lo a definir objetivos pessoais (por exemplo, visando um determinado número de passos percorridos por dia) e ajudá-lo a saber o quanto você está progredindo.

## Faça exercícios, mas com segurança

Antes de iniciar qualquer rotina de exercícios, fale sobre seus planos com seu médico, professor de educação física ou fisioterapeuta, especialmente se estiver iniciando algo inteiramente novo ou tiver problemas de saúde como: problemas cardíacos, dor no peito, problemas respiratórios, hipertensão arterial, tonturas, desmaios, quedas, problemas com ossos ou articulações, histórico de quedas ou desequilíbrio.

Se você estiver fazendo exercícios em casa, certifique-se de ter espaço e iluminação suficientes e de ter verificado a área quanto a perigos (por exemplo, risco de tropeços / queda, por causa de tapetes). Se você frequenta uma academia ou grupo de atividade física, peça para equipe responsável informações sobre segurança. É aconselhável que o responsável sobre a atividade física saiba sobre seu diagnóstico para fortalecer sua rede de apoio.

## Aqui estão alguns exemplos de atividades físicas:



Hidroginástica



Jardinagem



Pilates  
(tipo de ginástica)



Brincar com  
as crianças



Musculação



Bicicleta



Dança



Passear com  
o cachorro



### Alguns exemplos de intensidade de atividade física:

Atividade	Leve	Moderada	Intensa
Jardinagem	Plantar flores em pequenos vasos sobre uma mesa	Remoção de ervas daninhas do pátio, ajoelhando-se em uma almofada macia	Cortando o gramado
Exercício	Exercícios sentados envolvendo movimento de braços e pernas	Exercícios em pé com intervalo para descanso	Uma aula de ginástica completa na academia
Ciclismo	Ciclismo suave em uma bicicleta estacionária	Andar de bicicleta para a rua principal e voltar	Andar de bicicleta a uma distância bastante longa ao ar livre em terreno variado

### Exemplos para planejar atividades físicas

#### História de Sonia e Eduardo: CONTINUANDO com uma atividade física



“Meu parceiro e eu cuidamos do nosso jardim. Temos um espaço bem grande na parte de trás da nossa casa, e temos orgulho em mantê-lo bonito e arrumado. Quando o tempo está bom, passamos muito tempo lá fora, mas eu não me sinto tão segura na minha capacidade física como costumava ser. Estou preocupada em como continuar ajudando e aproveitando nosso jardim.”

- Talvez seja necessário pensar em maneiras diferentes de cuidar do jardim. As tarefas podem ser mais demoradas ou outras ferramentas sejam necessárias.
- Se você estiver sozinho no jardim, sempre esteja com seu celular, para poder contatar alguém se precisar (se sentir desorientado, confuso ou sofrer uma queda) ou também receber uma chamada de alguém te procurando. Este tipo de estratégia melhora sua independência e mantém sua segurança.
- A acessibilidade no quintal por meio de boa iluminação, rampas antiderrapantes e corrimãos é fundamental para este tipo de atividade.

### **História de Irma e Armando: FAZER MAIS de uma atividade física**

**“Nós não temos um carro, então costumamos andar sempre que precisamos ir a algum lugar. Nós saímos para as lojas uma vez por semana, mas gostaríamos de encaixar mais caminhadas em nossa rotina diária.”**



- Andar a pé é uma ótima maneira de manter a forma. Pode melhorar a memória e o humor e é uma ótima maneira de explorar novos lugares em sua região. Dê uma olhada na internet para ver se há algum parque ou local de interesse com trilhas para caminhada que você possa visitar, ou pergunte a amigos e familiares se eles conhecem alguma coisa que valha a pena visitar.
- Procure em seu jornal local ou na internet grupos locais de caminhada ou eventos que você possa participar. Esta é uma boa maneira de conhecer novas pessoas e uma maneira segura de explorar rotas na área local com caminhantes experientes.
- Estabeleça metas para as suas caminhadas. Por exemplo, andar um pouco mais adiante, ou um pouco mais rápido, ou tentar um caminho diferente.

## A história de Rita: TENTANDO uma nova atividade física

**“Estou interessada em ser mais ativa, mas gostaria de tentar algo que eu possa fazer em casa ou perto de casa. Quanto menos equipamento eu precisar, melhor.”**



- Pesquisas demonstraram claramente que caminhada e exercícios para fortalecer os músculos podem beneficiar a memória e o humor e ajudar as pessoas a permanecerem independentes por mais tempo. O treinamento de resistência pode ajudá-lo a manter ou aumentar sua força, por isso fica mais fácil realizar tarefas diárias como carregar sacolas de compras. As diretrizes sugerem que se faça exercícios de força, 2 ou 3 vezes por semana, juntamente com alguma atividade aeróbica moderada (por exemplo, caminhada, ciclismo), nos outros dias.
- Bandas de resistência são faixas elásticas que você pode usar para treinamento de força e exercícios de flexibilidade. Você pode trabalhar seus grandes músculos superiores e inferiores do corpo usando faixas elásticas. Você não precisa de muito espaço para usá-las e os exercícios podem ser feitos enquanto estiver sentado ou em pé. Esta atividade pode ser adaptada para o ambiente doméstico e para quem tem pouca mobilidade. Faixas com diferentes tensões estão disponíveis em cores diferentes, então a medida que você se torna mais forte você pode passar de faixas mais leves para faixas com mais resistência.
- Faixas elásticas não custam muito e estão disponíveis em lojas de esportes, lojas de equipamentos para saúde, alguns supermercados e opções de lojas *on-line*.



## Mantendo-se **socialmente** ativo

### Nessa seção, você encontrará

- Informações sobre atividades sociais.
- Exemplos de continuar, fazer mais e experimentar novas atividades sociais

### Quais são os benefícios das atividades sociais?

As atividades sociais oferecem oportunidades para conhecer todos os tipos de pessoas e são uma excelente maneira de se sentir parte de sua comunidade local. Conectar-se com as pessoas ao seu redor garante que você tenha uma rede para compartilhar grandes experiências de vida, assim como pessoas para te dar uma mão, se você precisar.

Há pesquisas mostrando que ser socialmente ativo ajuda a ter bem-estar por mais tempo. As atividades sociais não são apenas divertidas em si mesmas, elas também podem ser boas para sua saúde mental e física. Atividades sociais também ajudam a melhorar ou manter sua memória.

### Aqui estão alguns exemplos de atividades sociais:

Voluntariado



Atividades culturais



Comer fora



Visitar amigos



Esportes



Cultos e missas



Clubes e associações



Coral e bandas



Grupos de ajuda



Cinema



Cursos e oficinas



Cozinhar



## A história de André: CONTINUANDO com uma atividade social



“Eu visito meus amigos todos os meses. Eles moram a algumas horas de carro de distância. Eu particularmente gosto de viajar para lá porque eles vivem perto do mar, então nós podemos dar um passeio ao longo da praia e comer peixe em um restaurante local, que nós frequentamos há anos. Não sei como dizer a eles que fui recentemente diagnosticado com demência. Eu gostaria de continuar com minhas visitas, mas não tenho certeza de como chegarei lá ou se chegar uma hora em que não conseguirei mais dirigir. Eu também estou preocupado de me sentir envergonhado se eu esquecer as coisas, ou não saber lidar com o dinheiro para pagar o almoço.”

- É provável que seus amigos te apoiem se você optar por informá-los sobre seu diagnóstico, mas algumas informações extras podem ajudá-los a entender melhor sua experiência. Por exemplo, você poderia levar alguns folhetos informativos sobre demência da Clínica de Memória ou mostrar sites como a Associação Brasileira de Alzheimer, onde eles poderão encontrar informações úteis e fichas informativas.
- Embora você ainda seja capaz de dirigir, você pode usar um sistema de navegação por satélite (GPS) para lembrá-lo da rota. Alternativamente, alguém pode acompanhá-lo na visita para direcioná-lo para a casa de seus amigos ou levá-lo até lá. Também pode haver opções de transporte público, como ônibus, táxi ou Uber. Lembre-se que aplicativos para celular com mapas e GPS também são muito úteis, pois fornecem várias opções e horários de transportes.
- Marque a data da visita em um quadro de avisos ou agenda para lembrá-lo de sua visita ou defina um lembrete em seu telefone.
- Pergunte aos seus amigos se eles se importariam em ajudar você a verificar o dinheiro correto para pagar seu almoço ou a possibilidade de pagar com cartão de débito ou crédito. Você pode solicitar ao seu banco um tipo de cartão "sem contato" (*contactless*), pois com esse tipo de cartão, você não precisa digitar sua senha para pequenos valores e já está disponível no Brasil.

## A história de Maria: TENTANDO uma nova atividade social



“Nossos amigos sempre nos convidam para jantar, então acho que seria ótimo se eu pudesse retribuir o favor. Eu tenho algumas receitas favoritas, mas também gostaria de experimentar alguns pratos diferentes.”

- Encontre uma receita de um livro que você tem, ou use a internet para procurar por uma. Se você tiver um tablet ou computador, poderá baixar um aplicativo de receitas que o guiará pela receita em etapas.
- Faça uma lista de compras de ingredientes que você precisará para fazer a refeição.
- Para não se perder enquanto você está cozinhando, marque os ingredientes que você adicionou e as etapas da receita que você completou. Uma sugestão: você pode criar cartões de receita reutilizáveis, imprima sua receita e plastifique as páginas.
- Economize tempo e simplifique as coisas usando ingredientes preparados antecipadamente. Por exemplo, você pode comprar legumes ou arroz que podem ser cozidos no microondas em suas embalagens ou vegetais que já foram picados.
- Faça uma lista de coisas para fazer antes da refeição, por exemplo, por a mesa.
- Defina um lembrete para o dia da refeição em um telefone ou escreva-o no calendário ou em um diário.
- Defina um temporizador para lembrá-lo de quando verificar a comida enquanto está cozinhando e alertá-lo quando estiver pronto.

### A história de Raquel: TENTANDO uma nova atividade social



Desde que meu marido morreu, eu me sinto muito solitária. Meu Guia da Memória sugeriu que eu fosse para um grupo porque gosto de conversar enquanto tomo uma xícara de café. Estou um pouco preocupada em ir sozinha e se eu vou me sentir bem em um grupo. Eu sou capaz de sair de ônibus. O ponto de ônibus fica logo em frente à minha casa.

- Informe-se sobre grupos de apoio ou clubes ao longo de uma rota familiar de transporte público ou seu bairro, pesquisando na internet ou procurando no jornal. Pode haver anúncios de clubes em centros comunitários ou em quadros de avisos de lojas e igrejas também.
- Se você quiser participar de um grupo de apoio para pessoas com demência, telefone para a Clínica de Memória ou pergunte a um membro da equipe deste programa na próxima vez que visitar a clínica. Grupos de apoio existem em universidades e são, às vezes, anunciados em centros comunitários, salas de espera do médico de família, Unidade Básica de Saúde ("postinho"), escritórios de organizações voluntárias locais, como [www.abraz.org.br](http://www.abraz.org.br) – Associação Brasileira de Alzheimer, ou no jornal local.
- Se você está preocupado ou com vergonha de participar de um grupo, pode ser uma boa idéia falar com o coordenador do grupo antes de ir pela primeira vez. Ele poderá lhe fornecer qualquer informação sobre o grupo e outros membros que você possa se sentir à vontade.
- Depois de saber onde o grupo está localizado, você pode planejar sua ida usando um mapa impresso da internet do celular, ou consultando um mapa de transporte público.
- Defina um lembrete para participar do grupo em seu telefone ou escreva-o em um calendário ou em um diário, ou peça a alguém que te ligue antes para lembrar.



## Tomando decisões

**Sentir-se capaz de tomar decisões é essencial para manter o máximo de independência possível.**

Nesta seção, você encontrará:

- Informações e atividades para ajudá-lo na tomada de decisões diárias.
- Histórias e citações de pessoas com demência e seus apoiadores para ajudar você a pensar sobre sua própria situação.
- Informações sobre como as pessoas enfrentam desafios quando estão tomando decisões.

### O que significa “decidir e escolher o que fazer no dia-a-dia”?

No dia-a-dia, tomamos todo tipo de decisão: desde escolher o que vestir até o que comprar no supermercado. Estas decisões podem ser baseadas em nossas próprias preferências pessoais (se você gosta ou não), mas também podem ser influenciadas pelo clima (você queria ir à praia, mas está frio e chovendo) ou as outras pessoas não querem ou não podem fazer aquilo que você quer.

### Como a demência pode afetar a tomada de decisão?

Ter demência não deve impedi-lo de participar e também de tomar decisões por si próprio. Os tipos de decisões que você toma podem mudar com o tempo, bem como as maneiras como você expressa suas preferências, suas decisões precisam ser ouvidas e respeitadas tanto quanto as outras pessoas.

**“Ter demência não facilita a tomada de decisões, mas estou ciente de que preciso continuar fazendo isso. Enquanto eu posso tomar decisões, (porque eu poderei perder essa habilidade de qualquer maneira enquanto a doença progride), então por que facilitar o trabalho da doença e deixar ela me controlar? Eu quero lutar e controlar a doença!” – Helena.**



Sua participação nas decisões tem a ver com as responsabilidades que você sempre teve na vida. Por exemplo, você pode sempre ter sido responsável pelo pagamento das contas e, por isso, tomou decisões em casa sobre coisas como o fornecimento do gás, eletricidade e água. É ótimo que você consiga resolver estes assuntos atualmente, mas será preciso dividir isto com alguém no futuro.

Tem coisas que você nunca participou, nem gostaria. Se isto for melhor para você e as pessoas que te apoiam, não há problema se continuar assim. Mas não significa que você deve desistir de nada, mantenha sempre suas atividades físicas, atividades mentais e também as sociais. Aqui, dois apoiadores falam sobre sua experiência de tomar decisões em nome de seus parceiros:

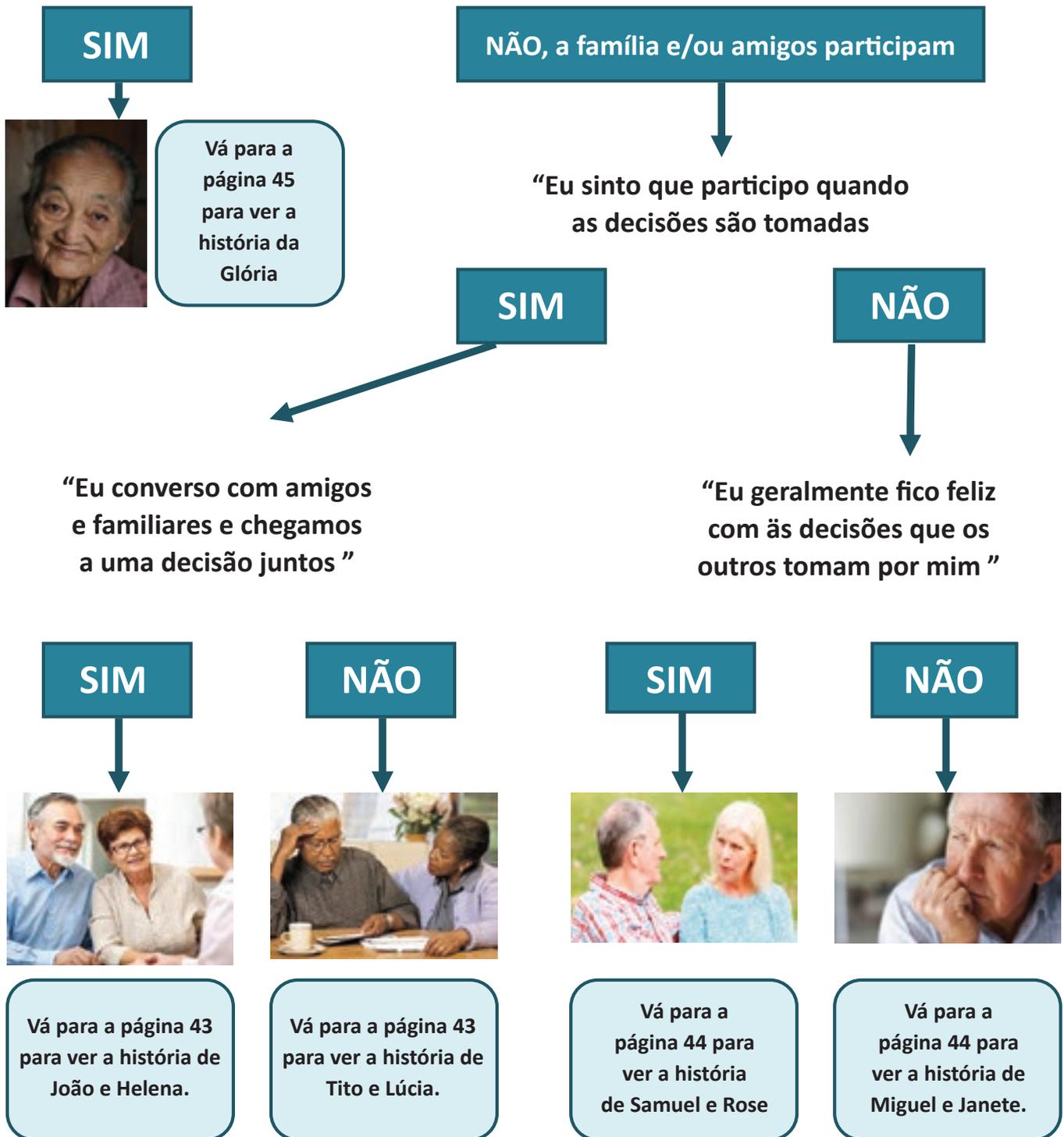


**“Temos coisas como nossas contas bancárias e poupanças em conjunto, mas eu sempre cuidei desse tipo de coisa, ele nunca fez isso ...” – Rosa**

## Como você toma decisões?

Pense em como você costuma tomar decisões cotidianas. O quão feliz você está com a sua situação? Para cada um dos comentários abaixo, escolha 'sim' se isso soa como uma situação que acontece com você ou 'não' se isso não acontecer. Isso ajudará a guiá-lo aos recursos desta seção que serão mais úteis para você.

**COMECE AQUI: “Tenho tendência a tomar decisões sozinho”**



## Como você toma decisões?

### João e Helena

João e Helena estão casados há vários anos. Helena foi recentemente diagnosticada com demência. João descreve como ele e Helena costumam tomar decisões:

**“Nós decidimos juntos o que gostaríamos de fazer. É importante compartilhar. Eu não faria nada se ela não estivesse de acordo, e ela não faria nada se eu não estivesse de acordo. Sabe, é algo que estamos acostumados a fazer.” – João**

- As decisões são discutidas em conjunto
- As decisões são tomadas em conjunto
- Provavelmente sempre foi assim.
- Às vezes é difícil dizer quem tomou a decisão



### Tito e Lúcia

Tito foi diagnosticado com demência e Lúcia é sua principal apoiadora. Aqui, ela fala sobre como as decisões são tomadas:

**“Eu tomo a maioria das decisões na família. Nós falamos sobre coisas mas, na maioria das vezes, eu tenho a palavra final. Coisas como o que vamos comer no jantar e quando.” – Lúcia**

- Geralmente levamos em consideração a opinião do Tito quando as decisões precisam ser tomadas, mas a família e os amigos geralmente influenciam muito nas decisões.
- As decisões podem ir na direção das escolhas e preferências de Lúcia, especialmente se Tito estiver com problemas para escolher o que fazer.



### Samuel e Rose

Samuel tem demência. Sua esposa, Rose, cuida de muitas coisas pela casa. Ele descreve como se sente em relação a tomar decisões:

**“Sou muito tranquilo em seguir o que os outros decidem. Minha esposa tem bom senso e eu confio nela. Se ela disser que vamos ter costelas para o jantar, não vou discutir porque ela é uma ótima cozinheira e não faz sentido falar mais sobre isso.” – Samuel**

- Samuel está feliz por outros tomarem decisões por ele
- As decisões podem ser discutidas, mas quando perguntado, Samuel costuma dizer para Rose; ‘Isso é contigo. Você faz o que achar melhor’
- Samuel pode ter dificuldades para tomar certas decisões



### Miguel e Janete

Janete é filha de Miguel e ajuda com as coisas da rotina desde que Miguel foi diagnosticado com demência. Ele está frustrado e sente que não levam sua opinião em consideração quando decisões são tomadas.

**“Minha filha é ótima para tomar decisões por mim, mesmo que eu não queira. Ela diz para mim: ‘Certo, faremos isso, faremos aquilo’. Ao invés de, ‘Você gostaria de fazer isso?’ ou ‘Que tal fazermos aquilo?’ Ela basicamente assume o comando.” – Miguel**

- As decisões são tomadas por familiares ou amigos.
- Muitas vezes Miguel não está envolvido nas discussões sobre a tomada de decisões.
- Pode ser que as decisões sejam tomadas mesmo quando Miguel não está feliz com elas.
- Quando Miguel é convidado para participar de uma decisão, as opções são limitadas.
- Miguel gostaria de participar mais das decisões quando precisam ser tomadas.



## Glória

Glória sempre foi uma mulher muito independente e viveu sozinha por muito tempo. Ela está resistente em aceitar qualquer apoio, pois sente que isso comprometerá sua independência.

**“Minha independência é realmente importante para mim, e sei que se alguém chegasse e começasse a me dizer como eu deveria administrar as coisas ou fazer as coisas, acho que certamente resistiria e não estaria de acordo com isso.” – Glória**

- Glória sempre tomou suas próprias decisões.
- Glória não gosta que outras pessoas interfiram nas suas coisas.
- Glória não gosta de pedir ajuda.
- Quando outras pessoas tentaram ajudar, Glória se recusou.



### Tomada de decisão compartilhada

A tomada de decisão compartilhada é sobre fazer escolhas com a contribuição da família, amigos ou profissionais de saúde. Se você se sentir inseguro quanto à sua capacidade de fazer escolhas, talvez se sinta mais seguro se houver alguém em quem possa confiar para ajudá-lo a pesar as melhores opções.

### Encontrando um equilíbrio na tomada de decisão compartilhada

É importante que as pessoas envolvidas na tomada de decisões com você vejam cada decisão separadamente, em vez de presumir que você precisará do mesmo tipo de ajuda para todas as decisões. Eles precisarão pensar sobre sua capacidade, como você se sente no momento em que toma a decisão e sobre a importância da decisão. Talvez você também precise encontrar maneiras de equilibrar opiniões diferentes ao assumir riscos, pois isso pode ser um problema quando a tomada de decisões é compartilhada.

Se outra pessoa estiver tomando uma decisão importante sobre algo que o afetará, por exemplo, os cuidados da sua saúde, você ainda pode participar das discussões, pois são sobre você.

**“Enquanto eu ainda posso fazer muitas coisas sem muitos problemas, não quero depender de outras pessoas. Eu não quero simplesmente dizer para minha família. ‘Leve-me aqui, faça isso, faça aquilo’. Eu gosto de ser independente. – Glória**

## Maneiras que os outros podem ajudá-lo a tomar decisões

- ✓ **Fornecendo um pouco de apoio** – É uma boa ideia sentar com seus apoiadores e planejar maneiras de ajudá-lo a fazer as suas coisas de forma mais independente possível. Estar envolvido e ter a oportunidade de fazer sugestões, pode ajudá-lo a continuar se sentindo no controle.



**“Meu marido não começou a fazer tudo por mim de uma vez. Ele começou com algumas coisas, para verificar se eu estava lidando bem, e se havia alguma coisa que eu quisesse ajuda. Eu estava confortável com isso. Eu senti que ainda sou levada em consideração e parece estar funcionando bem.” – Helena**

- ✓ **Fornecendo ‘reforço’** – Sabendo que há pessoas por perto para ajudar como um ‘reforço’ quando você precisar, pode lhe dar confiança ao tomar decisões. Com o ‘reforço’, os outros vão estar lá para lhe dar conselhos, ou ajudar se uma decisão não der certo do jeito que você planejou.

**“Se tudo mais falhar e eu tiver algum problema, sei que minha esposa e minha família me ajudarão a dar um jeito para fazer as coisas.” – Samuel**



- ✓ **Permitir ao invés de limitar** – Ter a oportunidade de participar de coisas, como atividades ou discussões sobre a tomada de decisões, pode ser empoderador. Da mesma forma, não ser permitida a oportunidade sequer de tentar fazer algo, pode ser frustrante. Se seus apoiadores tendem a limitar o que você faz, deixe-os saber que você aceitará o suporte se precisar, mas gostaria de fazer as coisas da maneira mais independente possível.



**“Minha filha pode ser muito protetora. Eu prefiro quando meu amigo lida com as coisas porque ele me permite fazer o máximo que posso.” – Tito**

**“Deixem-nos tentar fazer coisas! Não apenas assuma o controle. Você pode ajudar sugerindo outras maneiras de fazer coisas como: ‘Por que você não tenta isso?’ Não apenas decida por nós. Fale sobre isso e deixe que a gente decida.” – Glória**



- ✓ **Oferecendo opções** – Saber quais opções estão disponíveis para você pode ser útil quando você está tomando uma decisão, embora às vezes ter muitas opções possa complicar as coisas! Seu apoiador pode ajudá-lo a encontrar as opções que melhor atendem a você ou a ajudar você a dividir a tomada de decisões em etapas. Por exemplo, escolher um programa de TV pode ser complicado, porque há muitos canais diferentes. Seu apoiador poderia perguntar que tipo de programa você está com vontade de assistir e sugerir algumas opções com base nisso.
- ✓ **Ajudando com parte de uma tarefa ou decisão** – Você pode precisar apenas de um pouco de assistência em certas partes de algumas tarefas ou decisões. Seu apoiador pode ajudá-lo fazendo algumas dessas coisas, para que você possa fazer o resto.



**“Eu sou a força motriz por trás de algumas decisões, eu levo isso para o meu marido, conversamos sobre isso, e ele cuida de algumas das etapas de organização para mim.” – Helena**

- ✓ **Considerando as opções ou buscando conselhos juntos** – Se você gostaria de conselhos ou informações antes de tomar uma decisão, seu apoiador poderia ajudá-lo a encontrar isso. Ele também pode conversar com você sobre as opções para ajudá-lo a se decidir.
- ✓ **Sabendo quais decisões são importantes para você** – Se há coisas que você gostaria de se envolver mais na tomada de decisões, deixe isso claro para que seus apoiadores saibam que isso é importante para você.

**“Eu faço parte da tomada de decisões, mesmo sabendo que provavelmente não estou contribuindo tanto quanto costumava. Eles sempre me perguntam o que eu penso e tento dar-lhes a minha opinião. Isto é muito importante. Eu me sinto bem com isso e participo.” – Tito**



## O que posso fazer se estiver enfrentando dificuldades ao tomar decisões?

Nas páginas seguintes (49-51), há histórias de pessoas que passaram por desafios ao tomar decisões e dicas sobre como superá-los. Discuta isso com seu Guia da Memória, que também poderá lhe fornecer mais informações.



**Estou preocupado em fazer coisas que eu acho arriscadas**

**Vá para a página 49 para ver a história de Catarina**



**Eu me sinto excluído das decisões**

**Vá para a página 49 para ver a história de Olívia**



**Meu apoiador tomou decisões que limitam o que eu faço**

**Vá para a página 50 para ver a história de André e Maria**



**Eu não sou muito confiante ao tomar decisões**

**Vá para a página 50 para ver a história de Manoela**



**Eu tenho dificuldade em tomar decisões**

**Vá para a página 51 para ver a história de Sebastião e Aparecida**

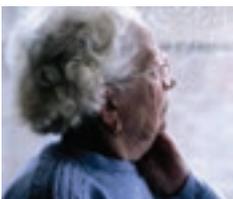
## História da Catarina: Estou preocupada com fazer coisas que eu acho arriscadas



Catarina costumava passear com seu cachorro Jota três vezes por dia em sua vizinhança. Algumas semanas atrás ela saiu com Jota à noite e perdeu o rumo no parque. Desde então, ela está muito preocupada em levar Jota para passear. Sua filha notou que o cão está se comportando mal, porque ele não está se exercitando o suficiente, e ela acha que a falta de atividade pode afetar a saúde de Catarina.

- Se você perdeu sua confiança em certas atividades, você pode ter que tomar uma decisão sobre abandoná-las ou se há maneiras de continuar com elas.
- Se você fizer essa atividade sozinho, peça a alguém para se juntar a você. No caso de Catarina, sua neta começou a passear com ela e com o cachorro depois da escola.
- Existe alguma coisa sobre o local ou a hora em que você faz uma determinada atividade que possa afetar sua confiança ou fazer com que você se preocupe com o risco? Se assim for, mudar esta rotina pode reduzir o risco. Por exemplo, no caso de Catarina, passear com o cachorro no início do dia em uma área onde é menos provável de se perder, ou em algum lugar onde geralmente há pessoas ao redor que ela poderia pedir para ajudá-la se ela precisasse.

## A história de Olívia: Me sinto excluída das decisões



“Eu percebi que as pessoas começaram a falar sobre mim, ao meu redor, qualquer coisa menos de fato falar comigo.

- Sentir-se excluído de tomar decisões pode ser frustrante e perturbador.
- As pessoas podem tomar decisões por você para tentar ajudá-lo, sem perceber que isso faz você se sentir excluído.
- Se você se encontrar nessa situação, pode conversar com seu apoiador sobre formas de se envolver mais. Você pode precisar de suporte com algumas coisas, mas ainda pode tomar decisões.

## A história de André e Maria: Meu apoiador tomou decisões que limitam o que eu faço



André é membro do seu grupo de caminhada há anos. Ele muitas vezes vai caminhar com os amigos, mas às vezes ele gosta de ir por conta própria. Ele acha isso relaxante. Quando André começou a ter problemas de memória e percepção do espaço, sua esposa Maria disse que era muito arriscado para ele continuar caminhando sozinho. André disse a Maria que não lhe era justo pedir que parasse de fazer algo de que gostava tanto. André continuou a caminhar sozinho, mas toda vez que ele faz isso ele e Maria discutem. Ela fica preocupada com a possibilidades de André se perder ou de não conseguir ajuda se precisar.

- Nestes tipos de situações, você precisará chegar a um acordo com o qual você e seus apoiadores estejam satisfeitos. É provável que, do ponto de vista deles, eles estejam apenas tentando mantê-lo seguro e evitando situações que possam ser arriscadas. Todo mundo corre riscos como parte da vida cotidiana, então você precisa decidir se os riscos do que você está fazendo são sérios. Falar sobre a situação com o seu apoiador pode ajudá-los a entender melhor os pontos de vista um do outro.
- Existe uma razão particular pela qual o seu apoiador acha que esta atividade é arriscada? Por exemplo, algo aconteceu com você, ou alguém que você conhece, que pode tê-lo deixado preocupado?
- Provavelmente você poderá continuar a participar das coisas que gosta de fazer. Se houver preocupação em realizar atividades na comunidade, você pode usar coisas como um celular ou um alarme pessoal para que as pessoas possam entrar em contato com você e também entrar em contato com outras pessoas se precisar de ajuda.
- Você pode fazer algumas atividades que fazia por conta própria mas agora em um grupo ou com amigos e familiares. Por exemplo, se você gosta de caminhar, pode haver um grupo de caminhada local para participar ou convidar amigos para acompanhá-lo.

## A história de Manoela: Não estou muito confiante



“Minha família implica comigo, porque não gosto de tomar decisões. É que eu fico tão preocupada em errar! E se eu tomar uma decisão e não for a certa? Eu poderia chatear alguém ou algo ruim poderia acontecer. Eu não gosto de pensar sobre isso. Eu realmente acho difícil tomar decisões. Eu costumo deixar outras pessoas fazerem isso.

- Existe uma razão particular pela qual você não se sente confiante ao tomar decisões?
- Alguma coisa poderia ajudá-lo a se tornar mais confiante ao tomar decisões? Talvez reafirmação, ajuda dos outros ou mesmo não estar envolvido na tomada de decisão?
- Se você fica feliz por alguém tomar decisões por você, é porque essa pessoa conhece seus desejos e preferências o suficiente para que possa tomar a melhor decisão para você?
- Tente não se preocupar em tomar uma decisão “errada”. Se você está preocupado com isso, pode ser útil conversar sobre as coisas com uma pessoa de confiança. Essa pessoa pode ajudá-lo a pensar nos prós e contras das decisões e encontrar um equilíbrio que funcione melhor para você.

### A história de Sebastião e Aparecida: Não tenho certeza do que escolher



**Sebastião:** “Minha esposa decide o que comemos. Mas isso é porque ela é uma boa cozinheira”

**Aparecida:** “Quando eu pergunto o que ele quer, ele diz ‘o que você quiser’. Eu não acho que ele pensa em coisas para sugerir, não é?”



**Sebastião:** “Não, não penso. Ela me dá escolhas de qualquer maneira, sinceramente, eu não tenho nenhum problema com a maneira como fazemos as coisas”.

- Se você está tendo problemas com algumas decisões, você pode se tornar mais dependente de outras pessoas para fazê-las por você.
- Pode ser útil para os seus apoiadores oferecerem algumas sugestões ou opções para os ajudarem a decidir.
- Se precisar de ajuda para tomar decisões, pense sobre de quem você gostaria de receber conselhos e sugestões.

## Exemplos de como as pessoas tomam **decisões**

Mesmo que você não tenha problemas em tomar decisões, pode ser útil descobrir as experiências de outras pessoas para ver como elas lidaram com as coisas. Nas próximas páginas (53-56), há exemplos de como as pessoas estão se mantendo envolvidas na tomada de decisões cotidianas.



**Certificando-se de que ainda faço a minha parte**  
**Vá para a página 53 para ver a história de Davi e Elisa**



**Ajudando as pessoas a saber se preciso de apoio**  
**Vá para a página 54 para ver a história de Sandra**



**Ser responsável por tomar decisões**  
**Vá para a página 55 para ver a história de Armando**



**Decidindo quando as coisas precisam mudar**  
**Vá para a página 56 para ver a história de Roberto**

### A história de Davi e Elisa:

#### Certificando-me de que ainda faço a minha parte

Elisa tem artrite nos joelhos e às vezes acha difícil andar. O marido dela, Davi, faz as compras de supermercado semanal sozinho quando ela tem um dia ruim. Desde que ele foi diagnosticado com demência, ele tem dificuldade em lembrar o que ele precisa comprar e onde encontrar coisas na loja. Demora muito tempo para Davi fazer as compras e ele acha isso muito frustrante. Ele não quer continuar pedindo ajuda às pessoas na loja porque acha que elas podem se chatear. Às vezes Davi sai da loja sem nada, e ele e Elisa têm que pedir ao filho para ajudá-los, mas Davi não gosta de fazer isso porque seu filho está ocupado com seu trabalho.

#### Como Elisa e Davi resolveram isso?



Elisa escreve listas brilhantes para mim na ordem em que posso encontrar tudo na loja.”

Davi

- Com a lista, Davi se sente mais confiante em fazer as compras sozinho. Ele pode tomar decisões sobre o que comprar guiado pela lista, e acha muito mais fácil encontrar coisas quando são escritas em ordem.
- O filho de Davi e Elisa está feliz em ajudar quando eles precisam dele, mas Davi está satisfeito que agora eles possam resolver sem pedir sua ajuda.
- Saber que ele pode continuar participando das atividades dá confiança a Davi e ele se sente bem por poder fazer a sua parte.

### A história de Sandra: Ajudando as pessoas a saber se preciso de apoio

Sandra está no início dos seus 60 anos. Ela foi diagnosticada com demência há um ano. Sandra sempre foi muito independente e ativa. Ela tem dois filhos de quem ela é muito próxima. Ultimamente, eles notaram que ela parou de ligar para eles tanto quanto costumava. Quando eles a visitam, percebem que ela ainda está usando as mesmas roupas que estava usando na última vez que a viram. A amiga de Sandra entrou em contato com seus filhos, já que ela não vai ao jogo de canastra há um tempão. Os filhos de Sandra se perguntam como eles podem apoiá-la sem que ela se sintam mal.

#### Como Sandra resolveu isso?



“Meus filhos vão comigo no carro de vez em quando para verificar se estou bem, mesmo que eu diga que está tudo bem. São pequenas coisas assim. Eu não me importo muito porque é sutil, não estão dizendo na minha cara “mãe, nós não achamos que você consegue mais lidar com as coisas”. – Sandra

- Mudanças em suas habilidades ou problemas em fazer coisas podem ser um assunto delicado, especialmente se você for uma pessoa muito independente.
- A família e os amigos podem querer ajudá-lo a tomar decisões, como parar de dirigir ou ter alguma ajuda em casa, mas não saber como conversar com você se estiverem preocupados.
- Os filhos de Sandra começaram a checar regularmente para ter certeza de que ela está lidando bem com certas decisões. Se eles acham que ela precisa de um pouco de ajuda, eles fazem sugestões e perguntam a ela o que seria o melhor para ela. Desta forma, ela não sente que sua independência está sendo tirada ou que ela está sendo tratada como uma criança.
- A amiga de Sandra telefona para ela para lembrá-la sobre o clube de canastra e agora vai para a lavanderia com Sandra uma vez por semana. As duas lavam as roupas e tomam um chá e conversam enquanto esperam.

### A história de Armando: Ser responsável por tomar decisões

Armando sempre foi muito envolvido na tomada de decisões sobre assuntos familiares, particularmente coisas práticas como qual empresa telefônica usar para obter a melhor relação custo-benefício. A esposa de Armando nunca lidou com esse tipo de coisa e não se sente confiante em assumir essa responsabilidade. Os filhos de Armando estão na adolescência, então ele também não quer dar essa responsabilidade para eles. Mas agora que Armando começou a ter problemas de memória tiveram que se adaptar.

### Como Armando e sua família resolveram isso?

“Eu tento tomar decisões imediatamente, em vez de deixá-las para depois. Eu não deixo para pensar nas coisas depois, porque eu me preocupo que vou esquecer, especialmente com decisões importantes. Eu tento lidar com todas as coisas que posso agora ou faço lembretes como um alarme de celular para ter certeza de que não me esquecerei depois.” – Armando



- Armando ainda pára para pensar sobre as coisas, mas usa estratégias para ajudar sua memória como alarmes e anotações no calendário, ou pede a sua família para lembrá-lo quando as decisões precisam ser tomadas. Dessa forma, ele ainda pode tomar decisões por sua família e sua família sabe quais decisões precisam ser tomadas.
- Armando também começou a pensar sobre o que acontecerá no futuro, se precisar de ajuda para tomar decisões e maneiras de facilitar as coisas para sua esposa e família. Por exemplo, ele revisou documentos importantes, como extratos bancários com sua esposa, e anotou todas as informações que ela precisaria saber se fosse necessário. Sua esposa agora se sente mais confiante de que ela será capaz de ajudar com essas responsabilidades, se ela precisar.
- A família de Armando tinha algumas preocupações sobre estarem envolvidos nas decisões. Se você estiver em uma situação semelhante, amigos, vizinhos ou um profissional de confiança poderão dar conselhos e ajudar a gerenciar certas decisões.

## A história de Roberto: Decidindo quando as coisas precisam mudar

Roberto é apaixonado por velejar. Ele é o presidente de um clube de vela, mas está achando este papel cada vez mais exaustivo e avassalador desde seu diagnóstico de demência. O clube também é fundamental para a vida social de Roberto e sua esposa, tendo feito muitos amigos lá ao longo dos anos. Como membro sênior do clube, Roberto sempre foi muito respeitado e querido, mas teme que as pessoas o tratem de maneira diferente porque ele está com problemas de memória.

### Como Roberto conseguiu resolver isso?



“Eu vou velejar com os rapazes regularmente. Eu disse a eles que se eu esquecer de algo, eles terão que me lembrar e eu não estou fazendo isso de propósito. E eles entenderam, são realmente bons rapazes. Eu sempre digo para eles, se estiver fazendo algo errado, eles devem apenas me avisar e eu não vou ficar ofendido.” Roberto

- Foi uma decisão difícil, mas Roberto decidiu deixar o cargo de presidente do clube, pois sentia que estar sob pressão não estava ajudando sua memória. Se houver responsabilidades ou atividades com as quais você está tendo dificuldades, talvez valha a pena pensar em sair delas ou se envolver de uma maneira diferente.
- Agora Roberto sente que sua mente está muito mais clara e ele está menos preocupado. Ele é um especialista e um dos membros mais antigos do clube de vela, então ele ainda ajuda a treinar pessoas, o que ele realmente gosta. Esse cargo é menos exigente do que ser presidente e o mantém envolvido em algo que ele gosta.
- Roberto ainda sai velejando com a maior frequência possível, mas ele está mais aberto a ouvir conselhos de seus amigos e pediu-lhes para serem honestos com ele e tratá-lo como todo mundo. Isso faz com que ele se sinta bem por estar em um ambiente onde ele não se sente diferente por causa de seu problema.



## Fazendo-se entender

**Ser capaz de falar sobre o que queremos, nossas preferências e como nos sentimos é importante para o nosso bem-estar. Fazer-se entender por outras pessoas pode fazer a diferença para nossas necessidades serem atendidas ou não.**

**Nesta seção, você encontrará:**

- Informações e atividades para ajudar você a se fazer entender pelas pessoas ao seu redor
- Relacionamentos de suporte
- Histórias e citações de pessoas com problemas de memória ou demência e seus apoiadores para ajudar você a pensar sobre sua própria situação.

### Como a demência pode afetar sua capacidade de se fazer entender?

A demência pode afetar tanto a maneira como você se expressa quanto a maneira pela qual você é capaz de entender informações. Isso varia muito de pessoa para pessoa, mas você pode sentir que:

- **Tem dificuldade em pensar em palavras ou em nomear objetos ou pessoas**



“Eu, às vezes, não lembro de nomes imediatamente, mas dentro do que parece ser uma eternidade para mim, e aparentemente são apenas alguns minutos ou talvez até segundos, eu me lembro do nome. É frustrante, mas acaba voltando”.

- **Fica se repetindo em conversas**



“Eu passei a fazer a mesma pergunta, repetidamente. Eu realmente não percebia o que estava fazendo.

- **Tem dificuldade em acompanhar as conversas**



“Eu tive dificuldade ... bem, não exatamente dificuldade, eu senti que acompanhar a reunião é mais difícil do que costumava ser. Ninguém mais notou, nenhum dos conselheiros ou pessoal de lá, então quando eu disse que seria melhor desistir, eles ficaram muito surpresos, mas eles entenderam o porquê.”

## Relacionamentos de suporte

Pense em seus relacionamentos com as pessoas ao seu redor. Esses relacionamentos são favoráveis? Para cada um dos comentários abaixo, escolha 'sim' se isso soa como uma situação que acontece com você ou 'não' se isso não acontecer. Isso ajudará a guiá-lo aos recursos desta seção que serão mais úteis para você.

**COMECE AQUI: "As pessoas ao meu redor tentam me apoiar para me fazer entender"**

**SIM**



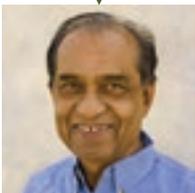
"Sinto que as pessoas me dão a quantidade certa de apoio para eu me fazer entender"

**NÃO**



"Às vezes as pessoas parecem impacientes e mal-humoradas quando falam comigo"

**SIM**



Ir para a **Página 59** ver a história de Pedro e Sara

**NÃO**



"Às vezes as pessoas falam demais por mim"



Vá para a **página 59** para ver a história de Francisco e Silvia

**SIM**



Ir para a **página 60** para ver a história de Geni e Michele

**NÃO**



"Eu sinto que as pessoas não me ouvem"



Ir para a **página 60** para ver a história de Ivan e Jonas

### Pedro e Sara

Pedro e sua neta Sara sempre foram próximos. Ela ajuda-o com as tarefas da casa desde que sua esposa morreu há cinco anos e se tornou sua principal apoiadora quando ele foi diagnosticado com demência. Pedro fala sobre o relacionamento deles:

**“Sara e eu nos damos muito bem. Ela é sempre paciente e me encoraja a falar sobre as coisas – sei que posso contar qualquer coisa a ela. Eu sinto que ela me entende muito bem, e sempre tenta ajudar os outros a me entender também.” – Pedro**

- Pedro e Sara falam sobre coisas abertamente
- Conversas entre Pedro e Sara muitas vezes são muito positivas
- Pedro sente que o que ele diz é valorizado
- Sara é muito encorajadora



### Sílvia e Francisco

Francisco está ainda aceitando o recente diagnóstico de demência de sua esposa Sílvia. Francisco é muito protetor em relação a Sílvia e está tentando cuidar dela, mas ela sente que ele está exagerando:

**“Às vezes ele não me deixa terminar uma frase quando estou tentando explicar alguma coisa aos nossos amigos. Pior ainda, se estou falando de alguma coisa, ele tem o hábito de dizer: “O que ela quer dizer é ...” como se eu estivesse falando besteira! Ele está apenas tentando ajudar, mas eu acho isso muito chato – eu não quero que as pessoas pensem que eu não tenho nada a dizer!” – Sílvia**

- Francisco frequentemente interrompe Sílvia ou tenta falar por ela
- Sílvia está frustrada porque se sente capaz de falar por si mesma sem ajuda de Francisco, mas ele não deixa
- Sílvia sabe que Francisco está tentando cuidar dela, mas ela gostaria de ter a oportunidade de falar por si mesma



## Geni e Michele

Geni e Michele vivem juntas. Geni foi diagnosticada recentemente com demência de início precoce:

**“Às vezes Michele faz piadas dos meus problemas. Ela faz comentários como “Foi uma coisa boba de se fazer!” se eu fizer um pequeno deslize e muitas vezes ela fala com outras pessoas sobre coisas pessoais que aconteceram comigo. Eu não sei se ela está tentando ver o lado engraçado da nossa situação, ou se seus comentários são uma expressão de frustração, mas eu me sinto envergonhada e chateada.” – Geni**

- Geni sente que Michele não é muito compreensiva e está chateada com a maneira como fala com ela, e sobre ela com outras pessoas.
- Michele é às vezes mal-humorada com Geni e é bastante negativa em relação a ela
- Geni não sabe como dizer a Michele que ela está chateada
- Geni se preocupa que Michele possa precisar de ajuda para lidar com sua situação



## Ivan e Jonas

O irmão mais novo de Ivan, Jonas, ajuda-o de vez em quando desde que foi diagnosticado com demência. Eles nunca foram muito próximos, mas Jonas é o único parente local de Ivan. Ivan fala sobre suas preocupações:

**“Eu sinto que várias vezes ele não me dá crédito suficiente. Houve algumas ocasiões em que ele simplesmente não me ouviu. Por exemplo, quando fui diagnosticado, deixei claro que não quero comprimidos, mas ele ficou do lado do médico. Era como se eu nem estivesse presente, do jeito que eles falavam sobre mim. Nunca há espaço para eu falar.” – Ivan**

- Ivan e Jonas acham difícil conversar um com o outro, e o relacionamento deles está se tornando mais difícil
- Ivan sente que Jonas não o escuta
- Ivan sente como se suas opiniões, desejos e valores não são considerados por Jonas
- Jonas às vezes ignora Ivan ou fala com as pessoas sobre ele mesmo que ele esteja na sala ou possa ouvi-lo



## Falando sobre suporte

Em algum momento, aqueles ao seu redor podem oferecer apoio e conselhos, ou mostrar preocupação com você. É útil que as pessoas ao seu redor saibam como falar com você sobre como ajudar de uma maneira que seja aceitável para você. Sentir-se cuidado em excesso, como se falassem para você o que deve fazer, pode causar problemas, mesmo que com boa intenção.



**“Eu acho que, à medida que você envelhece, as pessoas falam com você como se você não soubesse o que está fazendo. Minhas filhas estão no final dos 40 e agem assim: 'Eu não sou estúpida. Vocês não precisam me tratar assim! Eu sei que elas só querem meu bem, mas é paternalista.’ – Silvia**

Às vezes, o modo como as pessoas falam com você pode fazê-lo rejeitar ajuda, mesmo que seja útil para você.

**Ela diz para mim: 'Ok! Faça isso, faça aquilo!' Que tal se ela dissesse: "Você gostaria de fazer isso, ou aquilo?" – Geni**



O que é que podemos fazer em situações como estas?

- ✓ Compartilhe seus sentimentos com seus apoiadores, eles podem não perceber que falar com você dessa maneira afeta você.
- ✓ Deixe as pessoas ao seu redor saberem que tipos de apoio você tem prazer em ter, mas também os tipos de apoio que você não gosta.
- ✓ Deixe claro que você gostaria de se envolver nas decisões sobre suporte.
- ✓ A quantidade e o tipo de suporte que você precisa podem mudar com o tempo. É importante falar sobre isso regularmente para que você não se encontre em uma situação de insegurança e sem apoio.

## Pedindo apoio

Pedir ajuda pode ser difícil, especialmente se você sempre foi muito independente.



**"Foi difícil para mim chegar a um acordo no início, admitir que eu precisava de ajuda." – Ivan**

Saber que tipo de ajuda e quanta ajuda você precisa, e permitir que as pessoas ao seu redor ajudem com essas coisas, pode tornar possível que você se mantenha fazendo suas coisas o mais independente possível. Aceitar ajuda não significa necessariamente derrota, fraqueza ou não ter sua opinião valorizada quando as decisões precisam ser tomadas.

## Como posso ter certeza de que me fiz entender?

Nas páginas seguintes (63-67), há recursos para ajudá-lo a se fazer entender. Discuta isso com seu Guia da Memória, que também poderá lhe fornecer mais informações.



### Mantendo-se envolvido em conversas

Vá para a página 63 para ver histórias de Okamoto e Gabriel



### Confiança

Vá para as páginas 64-66 para ver as histórias de Susana, Guilherme e Laura



### Conversando com as pessoas sobre se sentir para baixo ou infeliz

Vá para a página 66 para ver a história de Débora



### Conversando com as pessoas sobre ter demência

Vá para a página 67 para ver a história de Edilson



### Problemas de saúde que podem dificultar se fazer entender

Vá para a página 67-69 para ver histórias de Orlando, Brenda e Ismael

## Mantendo-se envolvido em conversas

### A história de Okamoto: O que posso fazer se as pessoas não falam comigo?

Você já sentiu que as pessoas tendem a conversar com seu apoiador ou com as pessoas ao seu redor, e não diretamente com você? Ou que as pessoas parecem inseguras sobre o que fazer ou dizer quando você está com elas? Isso pode incluir familiares, amigos, profissionais ou pessoas que prestam serviços. Isso pode fazer você se sentir isolado e ignorado.



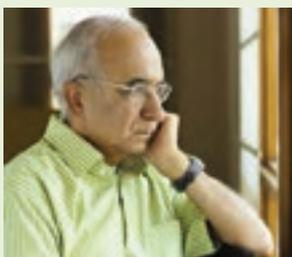
“Quando a pessoa da agência de cuidadores veio, ele não falou comigo, ele apenas conversou com minha esposa, embora eu estivesse lá. Eu achei isso perturbador. Quando eu disse isso a ele, ele disse que é exatamente assim como eles fazem as coisas. E eu disse: “Bem, e eu e minhas necessidades como cliente?”, E ele disse “Não, sua esposa é nossa cliente”.

### Dicas para ajudar em uma situação como esta:

- Procurar cuidadores com formação adequada.
- As pessoas ao seu redor podem ajudar a evitar isso envolvendo você na conversa e apresentando você a outras pessoas em situações sociais.
- Você pode se apresentar e falar diretamente com a pessoa para fazê-la entender que você faz parte da conversa.

### A história de Gabriel: O que posso fazer se as pessoas não me escutarem?

Pode ser desanimador se você teve a experiência de tentar falar com as pessoas e sentir que elas não estão prestando atenção. Você pode se tornar menos disposto a participar de conversas no futuro.



Desde o seu diagnóstico, Gabriel sente que está sendo deixado de lado da família: *“Eu sinto que as pessoas me ignoram. Eles não escutam minha opinião – é como se não achassem que eu tenho algo a dizer.”* Isso faz com que ele sinta que ninguém o está ouvindo: *“Eu ainda sou a mesma pessoa e quero ter minha opinião sobre o que acontece comigo e com a minha família”.*

## Olhando para a situação do ponto de vista de todos

É provável que a família de Gabriel não perceba como estão fazendo ele se sentir. Eles podem ter preconceitos sobre a demência, ou podem não entender completamente como ela afeta as habilidades de Gabriel. Isso pode tê-los levado a pensar que ele pode fazer menos do que realmente é capaz. Aqueles em torno de uma pessoa com problemas de memória podem sentir como se estivessem ajudando ou facilitando a vida da pessoa se decidirem por eles, e não sabem como é frustrante não participar.

### Dicas para ajudar em uma situação como esta:

- Entre em contato com um profissional de saúde local, como seu Guia da Memória ou assistente social, e marque uma visita para ajudá-lo a conversar com sua família sobre como você se sente. Alternativamente, pode haver um amigo ou membro da família mais próximo que possa ajudar com essa discussão.
- Você pode procurar alguns recursos sobre se comunicar (*on-line* ou em um livro) e anotar algumas coisas sobre o que você quer dizer para se sentir confiante e preparado o suficiente para abordar o assunto com sua família.
- Ver um filme ou um livro sobre isso com sua família e conversar depois.

## Confiança

### A história de Susana: Não me sinto confiante em falar com as pessoas desde o meu diagnóstico



**“Eu nunca fui uma pessoa particularmente confiante, mas piorei desde que fui diagnosticada com demência. Acho difícil falar com as pessoas porque me preocupo com o que as outras pessoas vão pensar”.**

### Dicas para ajudar em uma situação como esta:

- Tenha paciência consigo mesmo.
- Pode ser útil ter uma caneta e papel ou celular para anotar uma ou duas palavras para lembrá-lo dos pontos que você gostaria de dizer em conversas em grupo.

## A história de Guilherme: Sinto-me sob pressão quando falo com pessoas



“Eu tenho dificuldade em encontrar as palavras certas e não é fácil para mim acompanhar conversas se houver muita gente falando. Quando é a minha vez de falar, sinto-me pressionado e não consigo pensar no que dizer. Muitas vezes fico apenas sentado e ouvindo as outras pessoas.

### Exemplos de soluções para ajudar em uma situação como esta:

- Respeite seu tempo para recompor seus pensamentos e decidir falar. É mais fácil se expressar quando você está relaxado. (“Um momento, daqui a pouco eu falo.”)
- Se você não consegue lembrar de algo, não há problema em dizer isso. (“Não me lembro, vocês podem me ajudar?”)



“Recentemente, tentei apresentar conhecidas em uma festa, mas não consegui lembrar seus nomes, então pedi para que eles se apresentassem uns aos outros, deu certo! Eu disse: ‘Olhe, apenas se apresentem a essas pessoas, diga a elas quem vocês são. Você não precisa de mim para fazer isso!’ Isso caiu muito bem, na verdade.” – Joana

- Peça às pessoas para lhe lembrarem o que você está falando se se perder na conversa.



“Eu não acho que fica óbvio que eu não consigo lembrar o nome deles – não é?” – Haroldo

“Creio que não. Eu noto que você não se lembra, então eu me certifico de dizer o nome de alguém para que você perceba isso.” – Margarida

“Mas a gente pode manter uma conversa por horas sem realmente dizer o nome da pessoa.” – Haroldo

- As pessoas podem tentar ajudá-lo finalizando suas frases ou falando por você. Se isso não for aceitável para você, informe que você prefere falar sozinho e vai pedir ajuda se precisar.

### **A história de Laura: Eu me preocupo com o que os outros possam pensar**



**“Eu me preocupo com o que os outros vão pensar sobre o que eu digo ou faço. Às vezes fico tão preocupada que tento evitar falar com as pessoas.**

#### **Dicas para ajudar em uma situação como esta:**

- Construa confiança falando com pessoas que você conhece bem, falar com um amigo ou alguém com quem você está próximo pode ser útil
- Use cartões com dicas ou listas para ajudá-lo quando explicar algo para alguém que você não conhece. Cartões de sugestão são cartões ou pedaços de papel com palavras ou frases para ajudar a exercitar sua memória.

### **A história de Débora: Conversar com as pessoas sobre se sentir para baixo ou infeliz**



**“Eu me sinto muito para baixo no momento. Eu passo muito tempo sozinha e não acho que isso ajude. Não sei com quem falar sobre isso.**

#### **Dicas para ajudar em uma situação como esta:**

- Se sentir-se para baixo ou infeliz está gerando um impacto sério na sua vida diária, ou se está se sentindo mais para baixo do que o habitual, visite o médico que acompanha o seu caso. Ela poderá aconselhá-lo sobre atividades, tratamentos médicos ou outros tratamentos que possam ajudar.

## A história de Edilson: Conversando com as pessoas sobre ter demência



**“Desde que recebi meu diagnóstico, não sei onde ir ou com quem conversar sobre isso tudo.”**

### Dicas para ajudar em uma situação como esta:

- Receber um diagnóstico é um momento desafiador, mas é importante que você esteja com as pessoas ao seu redor.
- Lembre-se das pessoas da sua rede de apoio e a quem você pode recorrer para aconselhamento e apoio emocional.
- Passe tempo fazendo as coisas que você gosta com a família e amigos.
- Procure se conectar com outras pessoas em situação semelhante em grupos de apoio

### Problemas de saúde que podem dificultar

#### A história de Orlando e Brenda: Garantindo que as pessoas nos entendam

Há uma série de condições de saúde que podem afetar como você é capaz de se fazer entender, por exemplo, ter um (derrame) acidente vascular cerebral ou doença de Parkinson. Se você tiver outra condição que levou a esses desafios, com o tempo você provavelmente terá encontrado maneiras de se adaptar e se fazer entender. Você pode não ter problemas para conversar com aqueles que o conhecem bem, mas pode ser difícil se fazer entender por pessoas com quem você não está familiarizado. Quando você recebe um diagnóstico de demência, é provável que você se relacione com muitas pessoas diferentes; profissionais de saúde, funcionários de organizações voluntárias e novos amigos em grupos de apoio, o que pode ser um desafio no início.



*Orlando teve um derrame, o que limita sua fala, e ele foi recentemente diagnosticado com demência. Brenda tem dificuldades respiratórias, mas ela é capaz de cuidar de si mesma e de Orlando. Embora tenham conseguido lidar com tudo até agora sem qualquer apoio, uma visita de avaliação com um assistente social está chegando em breve. Orlando está preocupado que, se fizerem muitas perguntas, ele não será capaz de responder com rapidez suficiente e o assistente social pode pensar que ele está mais incapacitado do que realmente está. O casal está preocupado que eles serão considerados "em risco" e forçados a deixar sua casa.*

## Olhando para a situação de todos os pontos de vista

O assistente social é um profissional experiente. É muito provável que eles tenham trabalhado com pessoas que tenham algum problema de fala antes, e terão visto as anotações médicas de Orlando para saber que ele teve um derrame. Eles vão querer fazer tudo o que puderem para garantir que Orlando seja entendido e esteja confortável durante a visita. O trabalho deles é encontrar maneiras de ajudar Orlando e Brenda a viver melhor o dia-a-dia.

### Dicas para ajudar em uma situação como esta:

- Peça uma avaliação funcional e um relatório sobre seu nível de independência e autonomia ao seu médico ou fisioterapeuta. Isso pode ajudá-lo a se preparar para qualquer visita.
- Peça a um membro da família ou amigo próximo para ajudar a se preparar e participar com você destes encontros.
- Pense no que você precisa ou gostaria, como serviços ou profissionais, para que você possa explicar isso nas visitas que envolvem avaliações.
- Torne os serviços ou profissionais cientes de que você tem alguns problemas com a fala, mas gostaria de participar plenamente da visita, e não através de terceiros. Você pode precisar de um pouco de tempo para responder a perguntas, e se a pessoa com quem está falando tiver dificuldade para entender, ela pode pedir que você repita ou explique o que quer dizer.

### Dicas para se encontrar com profissionais de saúde:

- Leve um bloco de notas e caneta ou celular aos encontros e escreva os pontos importantes para que você possa olhar novamente se precisar.
- Se houver perguntas que você gostaria de fazer a um profissional, anote-as ou peça a alguém para lembrá-lo antes dos encontros.
- Peça informações que você pode levar para casa, como por exemplo folhetos. Você pode querer guardá-los para si mesmo ou entregá-los a outras pessoas para ajudá-las a entender melhor sua situação.
- Faça uma lista de profissionais e serviços que você usa e tem contato regular. Inclua seus nomes, o que eles fazem, seus detalhes de contato e, talvez, quando você os viu pela última vez ou espera vê-los novamente. Isso é útil para você usar, e também será um bom recurso para sua rede de apoio.
- Se preferir não ver os profissionais sozinho, peça a alguém em quem você confia para estar ao seu lado.

## História de Ismael: Tenho problemas com a minha audição e com a minha visão



**“Ouvir pode ser um problema. Em um lugar barulhento, vou perder muitas informações ou conversas que estão acontecendo.”**

### Dicas para ajudar em uma situação como esta:

- Se você está preocupado com sua audição ou visão, marque uma consulta para ter sua audição e visão avaliadas.
- Se você já tem aparelhos auditivos, pode valer a pena verificar se você tem as baterias corretas ou se o seu aparelho auditivo não está quebrado. E principalmente se você está bem adaptado a ele, se fez algum tratamento para isto. Se você não fez tratamento, procura a Unidade Básica de Saúde e peça orientações.
- Se você já tem óculos, talvez sua receita precise ser atualizada, pois a visão pode mudar com o tempo. Vá ao oftalmologista regularmente para cuidar da visão.
- Em situações de grupo, peça às pessoas que falem mais alto, claramente ou repitam o que estão dizendo, se você não tiver entendido da primeira vez.
- Peça para as pessoas usarem o tom de voz mais grave possível, especialmente as mulheres, pois os tons agudos são mais difíceis de entender.



**“Para amigos muito próximos ele disse que tem um problema de memória, então eles entendem e brincam sobre isso. Ele também brinca sobre isso e diz que sua audição nem sempre é boa, então todos colaboram com prazer.”**  
– Fernando e Julieta

- Sentar-se mais perto das pessoas do grupo pode ajudá-lo a ouvir ou ver melhor as coisas.
- Uma boa iluminação pode fazer a diferença na sua visão, ajuda você a se orientar e facilita tarefas. Aproveite ao máximo a luz natural onde você puder. Pode ser difícil ajustar-se a diferentes níveis de luz indo de um cômodo para outro da sua casa, por isso, tente manter os mesmos níveis de iluminação o dia todo utilizando os mesmos tipos de lâmpadas e acessórios de iluminação em cada cômodo. Também pode ser útil ter algumas lâmpadas de reserva na casa para que, possam ser substituídas rapidamente.



## O que significa ser informado que você tem demência?

Um diagnóstico dá um nome para o que você está sentindo. Com um diagnóstico, geralmente fica mais claro quais etapas seguir, por exemplo, tratamentos disponíveis ou serviços que serão úteis.

Nesta seção, você encontrará:

- Informações sobre como receber um diagnóstico, gerenciar preocupações e compartilhar seu diagnóstico
- Histórias e citações de pessoas com demência e seus apoiadores para ajudá-lo a pensar sobre sua própria situação

Embora receber um diagnóstico de demência seja uma mudança de vida, **isso não muda quem você é como pessoa**. Nem significa que você tenha que delegar o controle de sua vida ou desistir das coisas que gosta de fazer.

Há vários níveis de comprometimento (estágio) e você precisa saber em qual nível está para começar a implementar planos que o ajudem a manter-se independente e ativo pelo maior tempo possível.



**“Pode-se viver bem e lidar com a vida. Mas você precisa de tempo para se acostumar com isso. Você pode olhar para esta doença de uma maneira diferente. Veja como um desafio em vez de uma sentença. Você ainda pode curtir e aproveitar ao máximo a vida. Todos nós temos nossas próprias forças e limitações” – Edgar**

**“O que a demência me levou a perceber é que ainda tenho escolhas. Na verdade, as mesmas escolhas que todos os outros têm. Eu posso continuar a crescer ou simplesmente desistir. Posso ser feliz ou triste. Eu posso me remoer sobre as preocupações, ou posso fazer algo sobre elas; depende de mim.” – Cleide**



**“Há algumas coisas que eu realmente não posso mais fazer tão bem, mas por outro lado, ainda há muitas coisas que posso fazer, e acredite em mim, eu planejo continuar fazendo isso o máximo que puder. Continue rindo e mantenha seu senso de humor. Isso é o que te ajuda a atravessar os momentos mais difíceis quando se tem demência.” – Claudia**

## Preocupações com a demência

Muitas pessoas tem preocupações, fantasias e medos sobre ter demência. Isso pode ser porque:

- Eles tiveram, ou viram experiências negativas de demência, e pensam que é o mesmo para todos.
- Eles não tem certeza sobre as coisas que mudam com o tempo ou o que acontecerá no futuro.
- Eles tem muito pouco ou nenhum conhecimento sobre demência, ou possuem informações erradas.

### **Estou preocupada...**

*As pessoas não me escutam*

***As pessoas ficarão chateadas com o meu diagnóstico***

*As pessoas podem me evitar*



### **Eu tenho medo de que..."**

*Demência signifique que eu estou ficando "louca" e serei "colocada de lado"*

***Sobre as coisas piorarem ...***

*Eu vou me tornar um peso para os outros*

***Eu não estou mais no controle***

### **E se...**

*Eu fizer coisas embaraçosas?*

***As pessoas rirem de mim?***

*As pessoas tentarem esconder informações de mim?*



## O que você pode fazer se tiver preocupações com a demência?

O conhecimento sobre demência e como as pessoas podem viver bem com esta condição está melhorando. Você pode ter visto campanhas de organizações voluntárias, como a Sociedade de Alzheimer na televisão ou na imprensa, e nos noticiários. Há também vários documentários, filmes e livros compartilhando as histórias de pessoas que vivem com um diagnóstico de demência. Ao ajudar as pessoas a entender melhor a demência, esperamos que o medo se torne uma coisa do passado.

Aqui estão algumas maneiras de ajudá-lo a administrar qualquer preocupação que você ou as pessoas ao seu redor possam ter:

- ✓ **Recebendo suporte:** Compartilhar suas preocupações com as pessoas ao seu redor pode ser útil. Conhecer outras pessoas em situações semelhantes em grupos de apoio ou falar com pessoas em fóruns *on-line* administrados por organizações como a Sociedade de Alzheimer pode ajudá-lo a aprender mais sobre como os outros conseguem administrar com sucesso a demência. Por sua vez, apoiar os outros pode ser uma experiência recompensadora.



**“Nós nos encontramos com pessoas que pensam como nós e conversamos com eles e você pensa: 'Ah, não estou tão mal quanto ele!’” – Carlos**

**“Ah, você ri e faz piada, não é?” – Zilda**

**“Sim. Está tudo bem – então você tem um problema, mas, e daí? Não tem muito que você possa fazer sobre isso, tem? É algo que você tem que aprender a conviver.” – Carlos**

- ✓ **Saiba mais sobre demência:** Ter uma ideia real do que esperar pode ser reconfortante. Profissionais como o seu médico, o pessoal da Clínica de Memória ou o seu Guia da Memória podem dar-lhe informações. Você também pode pegar panfletos de serviços da memória ou organizações voluntárias ou encontrar recursos na internet, mas procure antes uma indicação sobre bons sites. Você poderia compartilhar esses recursos com pessoas que você conhece, se eles quiserem saber mais também.
- ✓ **Falando abertamente e francamente sobre demência com pessoas ao seu redor:** As pessoas podem estar preocupadas sobre o que perguntar para você, então você pode tomar a iniciativa e falar para ela.
- ✓ **Ajudando a aumentar a conscientização sobre a demência:** Você poderia se voluntariar para uma organização de demência. Isso pode envolver coisas como ajudar a organizar ou falar em eventos, escrever artigos ou ser entrevistado, fazer parte do desenvolvimento de recursos para pessoas com demência e fornecer conselhos a organizações, serviços de saúde e ao governo que influenciarão as estratégias de demência. Ao participar desta pesquisa, você está ativamente

aperfeiçoando o conhecimento que temos sobre a demência, o que ajudará muitos outros tanto agora quanto no futuro.

## Compartilhando seu diagnóstico

A decisão de dizer aos outros que você tem problemas é muito pessoal. Enquanto para algumas pessoas, ser aberto sobre a sua experiência não é um problema, outros podem ter razões para não compartilhar esta informação:

- **Ainda não é a hora certa** – Nos estágios iniciais da demência, os sintomas podem apenas interferir um pouco, isso se interferirem em alguma medida, com a vida, por isso pode levar algum tempo para se acostumar com o diagnóstico. Também pode não estar claro o que fazer de diferente neste estágio.



**“Ninguém parece perceber e agem como se não houvesse nada de errado comigo. Vizinhos e outras pessoas simplesmente vem até mim e falam comigo normalmente. Eu não tive essa reação de ninguém. Ninguém parece ter notado nada, na verdade. Eu disse às pessoas algumas vezes e elas não perceberam ...”**

– Rose

- **Privacidade** – Algumas pessoas preferem manter informações sobre suas vidas e condições de saúde de forma particular



**“Nós não dissemos aos vizinhos – não é necessário. Nós dificilmente encontramos os vizinhos, na verdade. Eles não são o tipo de vizinhos com que estamos acostumados”**

– Bonifácio e Juliana

- **Preocupação ou medo** – Algumas pessoas estão preocupadas sobre como os outros reagirão se souberem do diagnóstico.

## Quais são os benefícios de contar às pessoas sobre seu diagnóstico?

- ✓ Saber que você não está sozinho
- ✓ Uso de serviços sociais e de saúde, como grupos de apoio. Conhecer pessoas 'no mesmo barco' que você pode ser valioso.
- ✓ Ser capaz de planejar o futuro de uma maneira positiva



**“Eu gosto de ir ao clube, porque eles são uma boa galera e lá é bem fácil conviver e às vezes nós jogamos ou cantamos um pouco.”** – Zacarias

- ✓ Ajuda com coisas práticas, por exemplo, mantendo as atividades.
- ✓ Apoio emocional, aconselhamento e empatia de outras pessoas, incluindo familiares próximos.



**“O que é recompensador é quando outras pessoas e amigos que conhecem minha esposa sabem, e sabem o que ela está passando. Eles ficam impressionados que ela mantenha um sorriso no rosto. Ela pode reclamar um pouco para mim ... mas quando sai, ela participa. Ela é absolutamente igual a todos os outros e acho que todos sabem quais são seus problemas e a admiram por isso. ” – Jairo e Marta**

- ✓ Encontrando humor na situação
- ✓ Ajudando as pessoas a entender melhor a demência. Se as pessoas notaram mudanças, pode ser reconfortante saber por quê. Por sua vez, isso pode lhes dar uma ideia melhor de como te apoiar
- ✓ Alívio
- ✓ Por não mais sentir que você precisa dar desculpas

### **A história de Lúcia: Conto às pessoas sobre o meu diagnóstico?**

Lúcia é uma senhora ativa e em forma que participa de vários grupos sociais diurnos e noturnos. Ela não quer contar a ninguém sobre o seu diagnóstico, pois não quer ser vista como diferente: "É legal apenas fazer parte do grupo, para mim, como pessoa e não como alguém com demência". Lúcia se preocupa quando não consegue lembrar os nomes dos amigos. Ela também chegou às aulas sem materiais e esqueceu-se de participar de algumas sessões.



### **Olhando para a situação de todos os pontos de vista**

Os amigos do grupo de Lúcia e os líderes do grupo podem nem ter notado as pequenas coisas como nomes esquecidos ou sessões perdidas – esse tipo de coisa acontece com todos de vez em quando. Na verdade, para algumas pessoas, não seria estranho que essas coisas acontecessem com frequência! Se as pessoas perceberam, elas podem se preocupar com Lúcia e se perguntar se há algo que possam fazer para ajudar.

### **Dicas para ajudar se você se encontrar em uma situação como esta:**

- Você pode manter seu diagnóstico privado, mas isso pode significar desistir de algumas atividades. Se você está tendo dificuldade em lembrar coisas como aulas e materiais, você pode escrever lembretes em um caderno ou em um calendário, ou pedir a alguém para ajudá-lo a se preparar para cada sessão e lembrá-lo de comparecer.
- Contacte os líderes dos grupos sociais que você participa para pedir conselhos sobre como contar às pessoas sobre seu diagnóstico.
- Peça a seu Guia da Memória para ajudá-lo a informar as pessoas sobre seu diagnóstico.
- Encontre um folheto informativo sobre demência para levar a grupos para ajudar as pessoas a entender seu diagnóstico.



## Mantendo-se saudável

Nesta área, as informações mudam muito rápido, aqui estão algumas diretrizes gerais. Para detalhes, fale com seu médico ou Guia da Memória.

**Quando se trata de se manter saudável, o que é bom para o coração também é bom para o cérebro.**

**Nesta seção, você encontrará:**

- Links para sites e recursos sobre como se manter saudável

O seu Guia da Memória poderá fornecer informações sobre os serviços de saúde disponíveis em sua região.

### Saúde geral

#### Verificações gerais de saúde



Mesmo que você não esteja passando por problemas de saúde específicos ou não tenha condições médicas que precisem de cuidado contínuo, faça check-up de rotina com seu médico de clínica geral, oftalmologista, dentista e fisioterapeuta. Desta forma, quaisquer problemas ou alterações nas suas necessidades (por exemplo, prescrição de óculos) serão resolvidos ou tratados o mais rapidamente possível.

#### Saúde do coração



Levar um estilo de vida saudável pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas. O Ministério da Saúde recomenda parar de fumar, manter um peso saudável, comer uma dieta balanceada e manter-se ativo para apoiar a saúde do coração.

#### Diabetes

Diabetes é uma condição que faz com que o nível de açúcar no sangue fique muito alto. É fundamental gerenciar bem o diabetes, mantendo os níveis de açúcar no sangue o mais próximo possível do normal e vivendo um estilo de vida saudável, porque ter essa condição pode aumentar o risco de problemas de saúde a longo prazo, incluindo problemas de memória. Para mais informações sobre diabetes, fale com seu médico ou procure a Unidade Básica de Saúde da sua região.

#### Estilo de vida

##### Comendo e bebendo o suficiente



Uma dieta equilibrada garantirá que você obtenha todos os nutrientes necessários para sua saúde.

Procure a Unidade Básica de Saúde da sua região e consulte uma nutricionista .



Muitas pessoas idosas não sentem mais sede, mas beber líquidos suficientes é vital para o bom funcionamento do nosso corpo e reduz o risco de problemas de memória, confusão e infecções urinárias. Diretrizes da Organização Mundial da Saúde sugerem a ingestão de líquidos regularmente para que você não tenha sede por longos períodos de tempo e aumente a quantidade de líquidos se fizer exercícios ou se o tempo estiver quente. A água é uma escolha saudável, e chá e café podem ser incluídos em uma dieta equilibrada. No entanto, se aconselha cuidado com bebidas gasosas e sucos industrializados, uma vez que essas bebidas geralmente contêm muito açúcar adicionado.

### **Controle do peso**

Comer alimentos saudáveis numa dieta equilibrada e fazer exercícios regularmente pode ajudá-lo a gerenciar seu peso. Manter um peso saudável, ou seja não estar abaixo do peso ou com excesso de peso, pode reduzir o risco de ter problemas de saúde. Procure seu Guia da Memória para obter mais informações.

### **Conseguir uma boa noite de sono**



Nosso corpo e mente precisam de tempo para descansar para nos manter bem, então ter uma boa noite de sono é muito importante para a nossa saúde. Se você está com problemas para dormir, seu médico pode sugerir coisas que podem ajudar. Procure seu Guia da Memória para obter mais informações.

### **Gerenciando preocupações**

A vida pode ser estressante por causa das dificuldades cotidianas que são difíceis de lidar, acontecimentos importantes da vida, tais como luto, ou uma mistura de muitas coisas diferentes. Às vezes as pessoas acham difícil lidar e se preocupar com o que fazer. Procure seu Guia da Memória para obter mais informações.

### **Cuidando dos seus dentes**

Problemas com higiene dos dentes e da boca têm sido associados a problemas de memória, por isso é importante visitar regularmente o dentista. Procure a Unidade Básica de Saúde da sua região.

### **Fumar e Beber álcool**

#### **Beber álcool**

Pare ou reduza muito o consumo de bebida alcoólica. Você também pode consultar o seu médico para aconselhamento.

#### **Tabagismo**

Não fume, pare fumar e evite ficar perto de alguém fumando. Isto é essencial para a saúde do seu cérebro. Se você fuma ou é fumante passivo procure seu médico o quanto antes. Existem grupos que ajudam a parar de fumar com fornecimento de medicações.. procure a Unidade Básica de Saúde da sua região ou seu Guia da Memória para obter informações.



