

## ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA SOBRE ORIENTAÇÕES DE CUIDADO PARA IDOSOS PORTADORES DE DOENÇA DE ALZHEIMER.

ELABORATION OF AN EDUCATIONAL BOOKLET ON CARE GUIDELINES FOR ELDERLY PEOPLE WITH ALZHEIMER'S DISEASE

*Isabela Rezende Pereira<sup>1</sup>; Ricardo Cunha Bernardes<sup>2</sup>*

### Resumo

**Introdução:** O envelhecimento é um processo de desenvolvimento natural e irreversível. Com a chegada da velhice, novas doenças surgem em decorrência, e em casos mais abrangentes, estão presentes as doenças crônicas degenerativas, que resultam em demência, realçando a Doença de Alzheimer, que inicia com a degeneração dos neurônios na região do hipocampo, que é responsável pela memória, em seguida vai acometendo outras áreas que influenciam na cognição. Um idoso portador da doença de Alzheimer demanda um cuidado a mais principalmente em atividades de vida diária, como por exemplo, se alimentar ou tomar banho, e muitas das vezes a família desse idoso não tem tempo para prestar o devido cuidado, então optam por contratar alguém experiente (cuidador) para cuidar desse idoso portador da doença de Alzheimer. **Objetivo:** Desenvolver uma cartilha educacional voltada a auxiliar cuidadores de idosos com o manejo de idosos portadores da doença de Alzheimer. **Metodologia:** Um estudo do tipo pesquisa de desenvolvimento metodológica, através de um estudo bibliográfico, ou seja, através de leitura de livros e artigos científicos, foi criada a cartilha educacional. **Resultado:** A cartilha contém informações válidas sobre a doença, a importância da Fisioterapia, os estágios da doença, como agir caso o idoso se perca na rua, atividades para realizar com o idoso, além de imagens ilustrativas para chamar mais a atenção do leitor. **Conclusão:** A cartilha traz ao cuidador orientações de forma usual, com evidências científicas proporcionando conhecimento e segurança.

**Palavras chaves:** Cartilha, Alzheimer, Cuidadores de idosos, Envelhecimento, Fisioterapia.

### Abstract

**Introduction:** Aging is a natural and irreversible developmental process. With the arrival of old age, new diseases arise as a result, and in more comprehensive cases, chronic degenerative diseases are present, which result in dementia, highlighting Alzheimer's Disease, which begins with the degeneration of neurons in the hippocampus region, which is responsible for memory, then affects other areas that influence cognition. An elderly person with Alzheimer's disease demands extra care, especially in activities of daily living, such as eating or bathing, and many times the family of this elderly person does not have time to provide proper care, so they choose to hire someone experienced (caregiver) to take care of this elderly person with Alzheimer's disease. **Objective:** To develop an educational booklet aimed at assisting caregivers of the elderly with the management of elderly people with Alzheimer's disease. **Methodology:** A study of the methodological development research type, through a bibliographic study, that is, through the reading of books and scientific articles, the educational booklet was created. **Results:** The booklet contains valid information about the disease, the importance of Physical Therapy, the stages of the disease, how to act if the elderly person gets lost on the street, activities to do with the elderly, as well as illustrative images to draw the reader's attention. **Conclusion:** The booklet provides the caregiver with guidance in the usual way, with scientific evidence providing knowledge and security.

**Keywords:** Booklet, Alzheimer's, Caregivers of the elderly, Aging, Physiotherapy.

**Correspondência para:** Ricardo Cunha Bernardes Curso de Fisioterapia - Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), Pousos Alegre (MG), Brasil. E-mail: ricardobernades@Univas.Edu.Br

1. Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), Pousos Alegre – MG, Brasil.
2. Fisioterapeuta, Mestre em Fisioterapia, Mestre em Reabilitação pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Professor da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), Pousos Alegre – MG, Brasil.

## Introdução

O envelhecimento é um processo de desenvolvimento natural e irreversível que ocorre de aspecto progressivo e dinâmico. Consta-se que a população brasileira vem aumentando o número de idosos, devido à diminuição da mortalidade e fecundidade em relação à expectativa de vida e melhoria das condições de saúde<sup>1</sup>.

Com a chegada da velhice, novas doenças surgem em decorrência ao processo de envelhecimento. Em casos mais abrangentes, estão presentes as doenças crônicas degenerativas, que resultam em demências, realçando a Doença de Alzheimer (DA) que é a mais global<sup>2</sup>.

Em 1907 um neuropatologista alemão Alois Alzheimer, descobriu uma doença designada Alzheimer (DA) que tem como característica a perda de memória e inúmeros distúrbios cognitivos, comprometendo indivíduos com a idade em torno de 60 anos normalmente<sup>3</sup>.

A DA pode ser dividida em três fases, a primeira determinada como leve, quando o indivíduo apresenta um declínio na função da memória, a segunda fase é a moderada, classificada pela confusão mental, processo de alimentação e reconhecimento, já na terceira e última fase, tem o comprometimento na coordenação motora, raciocínio e apresenta maior dependência de ajuda<sup>4</sup>.

A doença inicia na região do hipocampo, que é responsável pela memória, e em seguida vai acometendo outras áreas que influenciam na cognição, nas funções cerebrais superiores<sup>5</sup>. Trata-se de uma síndrome que causa demência, isso altera as funções cognitivas que causam impactos negativos e acometem as funcionalidades básicas dos portadores de DA<sup>6</sup>.

A prevalência da doença aos 60 anos é em torno de 1% dobrando a cada cinco anos, ou seja, aos 85 anos, cerca de 30% da população tem DA<sup>7</sup>.

Somente no Brasil estima-se cerca que mais de 1,2 milhões de pessoas possuem a DA. As informações são imprecisas, devido muitos dos casos não serem devidamente diagnosticados. Mas, cuidar de um paciente portador de DA é uma tarefa desafiadora, e muitas famílias optam por contratar um cuidador de idoso, ou um cuidador de pessoas com a doença de Alzheimer, justamente pela dificuldade ou por falta de tempo e experiência<sup>8</sup>.

O cuidador irá partilhar a sobrecarga com a família, mas também é importante que o paciente seja bem assistido. O cuidador deve ser bem-preparado agir de acordo com os sintomas da doença. Além de acompanhar todas as atividades diárias do idoso, sabendo encarar as alterações de comportamento e nas funções cognitivas e físicas. Ao decorrer do estágio da doença é comum que alguns idosos tornem agressivos, nesse sentido o cuidador e os familiares deverão ter paciência para que o relacionamento afetivo seja preservado. A família poderá procurar um cuidador logo após a descoberta da doença<sup>9</sup>.

Devido ao avanço da doença e cada idoso ter um sintoma diferente, pode tornar o convívio difícil para quem não está acostumado<sup>9</sup>.

A cartilha educativa serve como um material complementar que mostra de forma dinâmica e fácil um conteúdo específico de forma breve e curta. Ela aborda imagens coloridas e texto fáceis de ler e entender. Contém jogos, passatempos, cuidados, a importância da fisioterapia entre outros<sup>10</sup>.

Sendo então o objetivo de desenvolver uma cartilha educacional voltada a auxiliar cuidadores de idosos com o manejo de idosos portadores da doença de Alzheimer.

## Materiais e Métodos

Para realização dessa pesquisa, foi feita uma busca na base de dados da Pubmed, dando preferência a artigos mais recentes. Para a busca foram utilizados os descritores, na língua inglesa “Alzheimer”, onde obteve mais de (20) vinte mil artigos. Então uma nova busca foi feita, utilizando os descritores “fisioterapia em pacientes portadores de Alzheimer”, onde obteve (38) artigos, mas ao selecionar os artigos mais recentes dos últimos (5) cinco anos de 2018 a 2023, foi encontrado (18) artigos.

A cartilha foi feita através de pesquisas de desenvolvimento metodológica, por meio de um estudo bibliográfico, ou seja, através de leitura de livros e artigos científicos, foi criada a cartilha educacional voltada a auxiliar cuidadores de idosos, e mostrar para eles como pode mudar de um idoso para outro mesmo sendo a mesma doença.

## Resultados

Cartilha educativa (Apêndice I e II) com base em uma revisão da literatura, abordando os seguintes aspectos:

- Primeira etapa: importância da fisioterapia em idosos portadores de Alzheimer.
- Segunda etapa: Estágios da doença, sendo estágio (1) um inicial, estágio (2) dois moderados, estágio (3) grave e estágio (4) terminal.
- Terceira etapa: Cuidados especiais com o idoso.
- Quarta etapa: Cuidados em casa com o idoso.
- Quinta etapa: Como lidar caso o idoso se perca na rua.
- Sexta etapa: Atividades para realizar com o idoso.
- Sétima etapa: imagens e frases motivacionais.

## Discussão

A cartilha educativa se trata de um material didático com o intuito de ser utilizado como um material de apoio auxiliar, além de apresentar conteúdos de forma diferenciada no processo de ensino e aprendizagem, levando em consideração a realidade de um conteúdo informativo por meio de uma linguagem simples e organizada pelo autor, para que assim, ele possa ser compreendido pelas pessoas que irão usá-los. Através da cartilha, do conteúdo didático e dos desenhos, o leitor, desenvolve-se a criatividade, a capacidade de associar, além de tornar o aprendizado mais atraente e interessante, gerando interação entre o conteúdo. Esse trabalho teve como função desenvolver conteúdos atrativos, através da criação da cartilha

educativa, que incentivem o leitor a colocar em prática tudo o que foi visto na cartilha<sup>10</sup>.

## Considerações finais

A cartilha traz ao cuidador orientações de forma usual, com evidências científicas proporcionando conhecimento, além de sanar dúvidas banais quanto ao manejo do paciente portador da doença de Alzheimer.

## Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, por me proporcionar tanto.

Agradeço minha mãe, Cássia Pereira, por ser minha inspiração, devido seu emprego de cuidadora de idoso portador de Alzheimer.

Agradeço ao meu orientador Prof. Ms. Ricardo Cunha Bernardes, cujo foi de importância para a existência e desenvolvimento desse trabalho.

## Referências

1. (Guo et al., 2023) Guo, Y., Guan, T., Shafiq, K., Yu, Q., Jiao, X., Na, D., Li, M., Zhang, G., & Kong, J. (2023). Mitochondrial dysfunction in aging. *Ageing Research Reviews*, 88(101955), 101955. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.101955>.
2. (Se Thoe et al., 2021) Se Thoe, E., Fauzi, A., Tang, Y. Q., Chamyuang, S., & Chia, A. Y. Y. (2021). A review on advances of treatment modalities for Alzheimer's disease. *Life Sciences*, 276(119129), 119129. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2021.119129>.

3. (Soria Lopez et al., 2019) Soria Lopez, J. A., González, H. M., & Léger, G. C. (2019). Alzheimer's disease. Em *Handbook of Clinical Neurology* (p. 231–255). Elsevier. <https://doi.org/10.1590/1413-812320141911.03562013>.
4. (FERREIRA CIBELLE dos S. Et Al. 2020). (Soria Lopez et al., 2019) Soria Lopez, J. A., González, H. M., & Léger, G. C. (2019). Alzheimer's disease. Em *Handbook of Clinical Neurology* (p. 231–255). Elsevier.
5. Silva, MVF, Loures, C. de MG, Alves, LCV, de Souza, LC, Borges, KBG, & Carvalho, M. das G. (2019). Doença de Alzheimer: fatores de risco e medidas potencialmente protetoras. *Jornal de Ciência Biomédica*, 26 (1). <https://doi.org/10.1186/s12929-019-0524-y>.
6. (Mahaman et al., 2022) Mahaman, Y. A. R., Embaye, K. S., Huang, F., Li, L., Zhu, F., Wang, J.-Z., Liu, R., Feng, J., & Wang, X. (2022). Biomarkers used in Alzheimer's disease diagnosis, treatment, and prevention. *Ageing Research Reviews*, 74(101544), 101544. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101544>.
7. (“2023 Alzheimer's disease facts and figures”, 2023) 023 Alzheimer's disease facts and figures. (2023). *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, 19(4), 1598–1695. <https://doi.org/10.1002/alz.13016>.
8. (Gutierrez et al., 2014) Gutierrez, B. A. O., Silva, H. S. da, Guimarães, C., & Campino, A. C. (2014). Impacto econômico da doença de Alzheimer no Brasil: é possível melhorar a assistência e reduzir custos? *Ciencia & saude coletiva*, 19(11), 4479–4486. <https://doi.org/10.1590/1413-812320141911.03562013>.
9. (Yazdanmanesh et al., 2022) Yazdanmanesh, M., Esmaili, R., Nasiri, M., & Vasli, P. (2022). Relieving care burden and promoting health-related quality of life for family caregivers of elderly people with Alzheimer's disease via an empowerment program. *Ageing Clinical and Experimental Research*, 35(1), 73–83. <https://doi.org/10.1007/s40520-022-02277-8>;
10. (Silva et al., 2023) Silva, K. N. da, Alves, S. A. A., Lopes, M. do S. V., Pinto, A. G. A., Pereira, M. L. D., & Cavalcante, E. G. R. (2023). Development and validity of an educational folder for pulmonary tuberculosis sputum collection. *Revista brasileira de enfermagem*, 76(1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-01944>.
11. (Silva et al., 2023) Silva, K. N. da, Alves, S. A. A., Lopes, M. do S. V., Pinto, A. G. A., Pereira, M. L. D., & Cavalcante, E. G. R. (2023). Development and validity of an educational folder for pulmonary tuberculosis sputum collection. *Revista brasileira de enfermagem*, 76(1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-01944>.
12. (Alzheimer, [s.d.]) Alzheimer. ([s.d.]). Ministério da Saúde. Recuperado 27 de outubro de 2023, de <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/alzheimer>.
13. (ABRAz – Associação Brasileira de Alzheimer, [s.d.]) ABRAz – Associação Brasileira de Alzheimer. ([s.d.]). Org.br. Recuperado 27 de outubro de 2023, de <https://abraz.org.br/>

14. Lee, Y.-F., Hsu, T.-W., Liang, C.-S., Yeh, T.-C., Chen, T.-Y., Chen, N.-C., & Chu, C.-S. (2021). The efficacy and safety of tube feeding in advanced dementia patients: A systemic review and meta-analysis study. *Journal of the American Medical Directors Association*, 22(2), 357–363. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.06.035>

## ANEXO 1



## Importância da fisioterapia

Ajuda o idoso a se movimentar mais livremente, mantendo sua autonomia a mobilidade.

Evita que os músculos fiquem atrofiados, que podem trazer dores e dificuldades.

Permite uma boa amplitude das articulações, o que facilita no dia a dia.

Evita quedas que pode levar a fraturas ósseas e posterior tratamento cirúrgico.

Trabalha o cognitivo do paciente.

Para mais informações acesse:



21 de setembro

Dia Nacional da Conscientização da Pessoa com Alzheimer



“Para aqueles que lidam com pessoas com Alzheimer doses extras de amor e de carinho são necessárias”

**UNIVAS**  
UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

## Alzheimer:

Orientações para familiares e cuidadores



**Isabela Pereira**

Acadêmica do curso de fisioterapia

## ANEXO 2

A Doença do Alzheimer (DA), de forma mais simples, é a morte de células cerebrais, que leva a um tipo de demência com redução de capacidade cognitiva, acometendo em geral a população idosa.



## ESTÁGIOS

### 1 Inicial

Alterações na memória, na personalidade e nas habilidades visuais e espaciais.

### 2 Moderado

Dificuldade de falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos. Agitação e insônia.

### 3 Grave

Resistência a execução de tarefas diárias. Incontinência urinária e fecal. Dificuldade para comer. Deficiência motora progressiva.

### 4 Terminal

Restrição ao leito. Mutismo. Dor à deglutição. Infecções intercorrentes.



## CUIDADOS ESPECIAIS

Ao falar com um idoso, não o tratar como uma criança, e nem falar com ele como se estivesse ausente.

Fale de maneira afetiva e lenta, com frases curtas e palavras fáceis.

Não discutir ou dar ordens, pois podem levar um nível de estresse e provocar agitações.

Ao levar o idoso para tomar banho ou café, por exemplo, e ele disse que já tomou, tenha paciência e o convide para tomar outro.

### Caso o idoso se perca na rua

Garanta que o idoso esteja sempre carregando algum tipo de identificação com nome, telefone e uma breve observação sobre a doença, pois caso o idoso se perca, isso poderá ajudar.

Mantenha sempre os vizinhos informados sobre o diagnóstico e peça que avisem caso o idoso esteja desacompanhado.

### Cuidados em casa

Cubra os espelhos (geralmente pessoas com Alzheimer se assustam com a própria imagem)

Sempre com muita paciência, deixe que ele realize suas atividades diárias, inclusive as mais simples.

Identifique os riscos da residência. Por exemplo: retire tapetes, e deixe o interruptor perto da cama, evitando quedas noturnas.

**“Cuidar de um idoso é cuidar da memória de um povo.”**

### Atividades para realizar com o idoso

#### Quebra cabeça

Estimula habilidades cognitivas, consciência espacial, visual e compreensão de temas.

#### Jogo da memória

Melhora a capacidade de foco, concentração, interação entre pessoas e memória.

#### Desenhar e colorir

Estimula a criatividade além de ajudar no desenvolvimento cognitivo.

#### Fazer dobraduras

Estimula a criatividade, a memória, inteligência espacial e coordenação motora fina.

Além disso, ouça com ele músicas antigas, veja fotografias de sua família, leia com ele cartas, jornais, livros e revistas e, principalmente:

**Converse sobre o seu passado!**





