

Fazer a diferença **3**



Terapia individual de estimulação cognitiva: um manual para os cuidadores

VOLUME TRÊS

Lauren Yates, Martin Orrell, Phuong Leung,
Aimee Spector, Bob Woods, Vasiliki Orgeta

Tradução e adaptação portuguesa por

João Apóstolo, Rosa Silva, Paulo Costa, Elzbieta Bobrowicz-Campos

**Para consultar e utilizar
este manual na sua íntegra
contacte, por favor,
o autor através do email
apostolo@esenfc.pt**

Fazer a diferença **3**

Para consultar e utilizar
este manual na sua íntegra
contacte, por favor,
o autor através do email
apostolo@esenfc.pt

Fazer a diferença 3

Terapia de Estimulação Cognitiva Individual
Um manual para cuidadores
(Fazer a diferença volume 3)

Primeira publicação em 2015

Publicações Hawker Culvert House, Culvert Road, London Sw11 5DH
Tel: 020 7720 2108 Fax: 020 7498 3023
©2015 Departamento de Psiquiatria, University College London e Serviços de Demência
Centre Wales, Universidade de Bangor

Impresso e encadernado em Great Britain pelo Berforts information Press

Lauren Yates, Martin Orrell, Phuong Leung, Aimee Spector, Bob Woods e Vasiliki Orgeta são identificados como autores deste trabalho, sendo afirmado por eles em acordo com a Lei dos Direitos de Autor, Designs e Patentes de 1988.

Tradução e adaptação para o contexto português por
João Apóstolo, Rosa Silva, Paulo Costa e Elzbieta Bobrowicz-Campos.

Editor da Versão Portuguesa

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Todos os direitos reservados. Esta publicação contém páginas que podem ser fotocopiadas. No entanto, a menos que esteja especificado na página, nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou de qualquer meio, eletrónico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações sem permissão por escrito dos editores.

Dados de Catalogação na Publicação da Biblioteca Britânica
O registo de catálogo para este livro está disponível na Biblioteca Britânica

ISBN: 978-989-99556-7-7

Typesetting by Prepare to Publish Ltd
mail@preparetopublish.com

Também publicado pela Publicações Hawker

Fazer a Diferença

Aimee Spector, Lene Thorgrimsen, Bob Woods, Martin Orrell
2006 ISBN 978 1 874790 78 5

Fazer a diferença 2

Elisa Aguirre, Aimée Spector, Amy Streater, Juanita Hoe, Bob Woods and Martin Orrell
2012 ISBN 978 1 8474790 98 3

Ano de Publicação
2019

Conteúdos

Mensagem aos leitores	5
Saudações	9
Princípios-chave da tECI	10
Como usar este manual	15
O que se segue?	19

Sessões da tECI

1/2	A Minha Vida (História de vida)	20
3/4	Assuntos Atuais	24
5/6	Alimentação	28
7/8	Ser Criativo	32
9/10	Números	34
11/12	Questionário	38
13/14	Sons	46
15/16	Jogos Físicos	50
17/18	Categorias de Objetos	52
19/20	Tesouros Domésticos	58
21/22	Dicas Úteis	62
23/24	Para Pensar	65
25/26	Clipes Visuais	68
27/28	Arte	72
29/30	Faces/Cenários	76
31/32	Palavras	80
33/34	<i>Slogans</i> Publicitários	84
35/36	Associação de Palavras	90
37/38	Orientação	94

39/40	Dinheiro	96
41/42	Palavras	100
43/44	Arte	102
45/46	A Minha Vida (Profissões)	106
47/48	Dicas Úteis	110
49/50	Jogos Físicos	112
51/52	Sons	114
53/54	Infância	118
55/56	Alimentação	122
57/58	Assuntos atuais	126
59/60	Faces/Cenários	128
61/62	Associação de Palavras	132
63/64	Ser Criativo	134
65/66	Categorizar Objetos	136
67/68	Orientação	138
69/70	Dinheiro	146
71/72	Números	148
73/74	Palavras	150
75	Questionário	152
	Soluções	154

Para consultar e utilizar este manual na sua íntegra contacte, por favor, o autor através do email apostolo@esenfc.pt

Mensagem aos leitores

A estimulação cognitiva é uma intervenção preventiva, com benefícios reconhecidos incluindo o reduzido custo promovendo o empoderamento, a independência e a autonomia da pessoa idosa. A equipa de investigadores e colaboradores da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E) iniciou em 2011 a implementação de programas de estimulação cognitiva de grupo na Região Centro. Efeitos positivos desta intervenção na cognição e sintomatologia depressiva dos idosos foram verificados e, por isso, decidiu-se alargar a implementação dos programas envolvendo novos parceiros da Região Centro e do Alentejo. A multiplicação das instituições parceiras viabilizou, em termos de investigação, o aumento do tamanho das amostras em estudo, e a análise de outros resultados, como a funcionalidade, a fragilidade e a qualidade de vida. Por outro lado, a extensão do projeto à comunidade permitiu iniciar o processo de identificação dos mecanismos que facilitam ou dificultam o sucesso da intervenção, associados aos participantes e ao contexto, bem como, a aproximação entre a investigação e a prática clínica.

A implementação da estimulação cognitiva tem sido reconhecida como uma boa prática; obteve o 1º lugar no Prémio de Investigação da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC) em 2011; foi novamente reconhecida em 2013 como uma boa prática pela Parceria Europeia para a

Inovação na área do Envelhecimento Ativo e Saudável (*European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing*; EIPAHA), sendo integrada na primeira edição do texto que compila as boas práticas focadas na prevenção e diagnóstico precoce de fragilidade e declínio funcional físico e cognitivo em idosos; em 2017 foi, ainda, finalista ao prémio de boas práticas de envelhecimento ativo e saudável na Região Centro na categoria Saúde+ recebendo menção honrosa.

Os vários trabalhos de investigação conduzidos no contexto desta prática permitiram constatar a sua viabilidade e aplicabilidade no contexto nacional. Permitiu perceber também que os custos associados à sua aplicação eram mínimos. Assim, numa lógica de mercado, comprovou-se que o “produto” era sustentável. No entanto, toda a maturidade desta boa prática foi, inicialmente baseada em atividades de estimulação cognitiva em grupo a partir da utilização dos programas Fazer a Diferença: Um Programa de Grupo Baseado em Evidências para Oferecer Terapia de Estimulação Cognitiva e Fazer a Diferença 2: Um Programa de Grupo Baseado em Evidências para Oferecer na manutenção da Terapia de Estimulação Cognitiva faltando o acesso a um programa de estimulação cognitiva individual que pudesse ser utilizado num contexto mais informal como o domicílio. Fazer a Diferença 3 – Terapia Individual de Estimulação Cognitiva (FD3) é um programa de estimulação cognitiva individual que vem, assim,

Mensagem aos leitores

suprir essa falta. Este programa é útil para um grande número de idosos que, por razões várias, não podem participar na estimulação cognitiva de grupo: por preferência da pessoa e/ou família, por dificuldade no acesso aos programas realizados em grupo ou por alterações significativas na mobilidade.

A estimulação cognitiva individual pode ser desenvolvida em vários contextos, incluindo casas das pessoas, e com uso a recursos pouco dispendiosos. Porém, até ao momento muito pouco conhecimento tem sido produzido neste âmbito. Os estudos realizados no ambiente familiar e que envolveram o cuidador mostraram ganhos para as pessoas idosas com declínio cognitivo, como é exemplo uma melhoria no desempenho cognitivo (incluindo a memória, tempo de fluência verbal, capacidade de resolução de problemas), e na redução do número de institucionalizações. Efeitos positivos também foram observados nos seus cuidadores, como melhoria no seu bem-estar global, incluindo diminuição dos sentimentos de hostilidade, melhoria na qualidade da relação e redução de sintomas depressivos.

Neste contexto, a equipa da UICISA:E, constatando a mais-valia da utilização da estimulação cognitiva individual, decidiu realizar o trabalho de adaptação do programa para português. Para suportar financeiramente esta tarefa submeteu, em 2015, candidatura de projeto a fundo competitivos. O projeto candidatado (ECOG – *Estimulação cognitiva em idosos: intervenção*

na fragilidade cognitiva e promoção do autocuidado) foi financiado em 30 000.00 euros pela ESEnC e previa, numa das suas tarefas, a tradução e adaptação cultural do programa de estimulação cognitiva individual FD3.

João Apóstolo, Professor com Agregação em Ciências de Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Vice-Coordenador de Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Diretor de Portugal Centre for Evidence Based Practice: A JBI Centre of Excellence.

Este programa (FD3) é composto por 75 sessões que estimulam diferentes domínios cognitivos. Para possibilitar a implementação deste programa no contexto português, adotou-se o Método Formativo para a Adaptação das Intervenções Psicoterapêuticas e, adicionalmente as Diretrizes para Adaptação das Terapias de Estimulação Cognitiva para Outras Culturas. O processo de adaptação e validação do FD3 contemplou cinco fases. A primeira fase compreendeu a análise da evidência de eficácia das intervenções cognitivas individuais administradas pelo cuidador, segundo a metodologia da *Joanna Briggs Institute*, para as revisões sistemáticas de literatura de evidência de eficácia. Explorou-se com recurso a entrevistas semiestruturadas as opiniões dos utilizadores-finais (cuidadores, profissionais de saúde e académicos) sobre a aplicabilidade e aceitabilidade

Mensagem aos leitores

do FD3 na população portuguesa. Numa segunda fase, procedeu-se à tradução de todo o programa, integrando nos seus conteúdos o conhecimento reunido anteriormente, o que permitiu criar a versão α do programa FD3. Seguiu-se a terceira fase que teve por objetivo validar culturalmente o conteúdo, organização e estrutura das sessões da versão α . Esta validação suportou-se na técnica Delphi modificada que envolveu oito peritos das ciências sociais e da saúde, e grupos focais em que participaram 10 cuidadores familiares de pessoas com perturbação cognitiva. Daqui resultou a versão β do programa FD3. A versão β manteve a estrutura do programa original. Contudo, alguns dos conteúdos, atividades e imagens sofreram alterações, no sentido de aumentar a sua aceitabilidade e consequente aplicabilidade ao contexto português. Na fase 4 testou-se o programa e finalizou-se esta intervenção culturalmente adaptada (fase 5).

O programa FD3 foi considerado pelos utilizadores como útil, inovador e versátil. Assim, o programa FD3 afigura-se como uma alternativa promissora aos cuidados de saúde providenciados pelos profissionais. Estudos futuros são necessários para averiguar o seu impacto na saúde dos idosos com perturbação neurocognitiva e seus cuidadores.

Capacitação do Cuidador (algumas recomendações):

A capacitação dos cuidadores é entendida como determinante para o sucesso da intervenção. O primeiro passo é avaliar a díade (cuidador e pessoa com perturbação neurocognitiva) em dimensões como a qualidade da relação entre ambos, nível de literacia e motivação para a intervenção. Recomenda-se a realização de uma formação teórico-prática no contexto da estimulação cognitiva: (i) princípios-chave; (ii) ganhos prospetivados para a díade; (iii) organização da sessão; (iv) tempo por sessão – 30 minutos; e (v) frequência semanal – três vezes por semana. Disponibilizar o Manual e solicitar ao cuidador a leitura dos princípios-chave do FD3 (que constam no próprio manual). Num segundo momento, procede-se à observação/supervisão da implementação da primeira sessão do programa FD3, conduzida pelo cuidador. Caso avalie que seja necessário exemplificar, implemente a(s) primeira(s) sessão(ões) na presença do cuidador; avalie a capacidade do cuidador na implementação da intervenção de forma autónoma, tendo em consideração a fluidez com que a sessão foi conduzida e a aplicação dos 13 princípios-chave. Recomenda-se o acompanhamento da díade ao longo da implementação do programa (24 semanas).

Rosa Silva, Professora Assistente no Instituto de Ciências de Saúde da Universidade Católica Portuguesa, Porto.

Agradece-se às pessoas, profissionais e clientes, da Junqueira Nº 1 Sénior (Póvoa de Varzim), pela participação colaborativa em etapas importantes do projeto.

Obrigado!

Para consultar e utilizar este manual na sua íntegra contacte, por favor, o autor através do email apostolo@esenfc.pt

Saudações

Durante vários anos de trabalho no campo dos cuidados na demência, tenho encontrado muitos cuidadores que gostariam **de fazer a diferença**. Estes cuidadores gostariam de melhorar a qualidade de vida da pessoa que cuidam, reduzindo os longos períodos de inatividade que, infelizmente, são bastante comuns e, promovendo oportunidades para assegurar atividades significativas e estimulantes.

Não é fácil, claro, dispor de muito tempo livre para assegurar estas atividades, mas interessantemente, estudos recentes mostram que assegurar atividades de estimulação cognitiva podem ajudar a fazer a diferença real e duradoura na qualidade de vida das pessoas com demência. Eu não tenho dúvidas que os cuidadores que se envolvem na oferta do programa descrito neste manual tomam um pequeno, mas importante passo para atingirem este objetivo.

É simples e direto

Não existe nenhum equipamento especial que seja necessário; os cuidadores também não requerem ter qualificações especiais ou frequentar longos cursos de formação. Tudo o que é necessário é passar tempo com o seu familiar/amigo numa sala calma, por 30 minutos, três vezes por semana durante 12 semanas. Embora apenas uma pessoa possa liderar esta intervenção, outras pessoas significativas da vida da pessoa com demência, tais como netos ou visitas regulares podem também ser envolvidas. No entanto, todos devem estar preparados

para seguir os princípios-chave da abordagem (descritos na página 6), que sabemos serem essenciais para o sucesso do programa.

É eficaz

O programa, como descrito, tem sido desenvolvido e sustentado a partir das conclusões de inúmeros estudos de investigação conduzidos a nível internacional ao longo de vários anos. As pessoas que participam na estimulação cognitiva relatam um aumento da qualidade de vida em relação àqueles que recebem os cuidados usuais, e melhoram, habitualmente, nos testes de memória e noutras capacidades. Os cuidadores podem estar seguros que este programa é baseado na melhor evidência sobre o que faz a diferença para a pessoa com demência.

É agradável

De forma igualmente importante, estas atividades podem ser bastante divertidas e agradáveis. É ótimo poder relaxar e rir ao lado da pessoa que se cuida, ver o lado divertido de uma situação, ver para além da demência e aproveitarem, juntos, tempo de qualidade. Isto pode ser um trabalho duro por vezes, claro; mas a experiência até agora tem mostrado que estar envolvido neste programa é muito gratificante. Eu desejo que esta seja também a sua experiência!

Bob Woods, Professor de Psicologia Clínica em Pessoas Idosas da Universidade de Bangor

Princípios-chave da tECI

Este manual foi desenvolvido no sentido de promover um breve guia para cada sessão, considerando que os cuidadores e familiares das pessoas com demência são experientes no exercício do seu papel. O objetivo é destacar as habilidades práticas do cuidador e apoiá-lo com o objetivo de promover oportunidades para que o seu familiar/amigo seja envolvido em atividades significativas, mantendo a sua mente ativa. A terapia de Estimulação Cognitiva individual (tECI) é baseada em 13 princípios-chave, descritos na Tabela 1. Ainda que seja importante acompanhar as atividades em cada sessão, é essencial que estes princípios-chave sejam seguidos no desenvolvimento de todas as sessões. Esperamos que estes princípios permitam que o seu familiar/amigo desfrute e aproveite ao máximo este programa.

1 Estimular a mente

O principal objetivo da tECI é manter a mente da pessoa ativa e envolvida. Existe uma forte evidência que após o diagnóstico de demência, as pessoas geralmente privam-se de atividades estimulantes. Este facto conduz a uma deterioração adicional, devido à perda de capacidades e confiança. Poderá explicar à pessoa que, tal como qualquer outra parte do corpo, o cérebro necessita de se manter exercitado para permanecer ativo. O objetivo da tECI é sugerir atividades que não sejam demasiadamente fáceis, mas que simultaneamente exijam algum esforço. Do mesmo modo, também não é recomendado aumentar o grau de dificuldade das atividades dado que podem fazer com que o seu familiar/amigo se sinta desconfortável.

Tabela 1 – Princípios-chave da tECI

- Estimular a mente.
- Desenvolver novas ideias, pensamentos e associações.
- Usar a orientação de forma sensível.
- Focar-se na opinião mais do que em factos.
- Usar a reminiscência como uma ajuda no aqui e no agora.
- Proporcionar estímulos que apoiem a memória.
- Estimular a linguagem e a comunicação.
- Estimular a capacidade de planear o dia-a-dia.
- Usar uma abordagem centrada na pessoa.
- Oferecer a oportunidade de escolher as atividades.
- Ser agradável e divertido.
- Maximizar o potencial.
- Fortalecer a relação ao passarem tempo de qualidade juntos.

Estabelecer o nível de estimulação muitas vezes envolve alguma tentativa e erro, até encontrar o padrão (ou nível) mais ajustado. Assim, procure a opinião de um profissional de saúde se considerar necessário.

2 Desenvolver novas ideias, pensamentos e associações

Frequentemente, nas pessoas com demência, tendemos a falar de aspetos do passado. Embora possa ser agradável, muitas vezes envolve a recordação da informação de forma bastante ensaiada. Por conseguinte, poderá ser mentalmente menos estimulante do que pensar em novas opiniões, estabelecer novas associações. O objetivo da tECI é de encorajar continuamente a criação de novas ideias, pensamentos e associações, em vez de apenas evocar informação resultante de aprendizagens prévias.

Como usar este manual

Este manual é um guia deliberadamente organizado passo a passo de terapia de Estimulação Cognitiva Individual, ou tECI. Encontrará orientação detalhada para cada atividade, incluindo a estrutura da sessão, ideias para durante a atividade e tópicos de discussão.

Quantas sessões existem e quanto tempo dura cada uma?

Neste manual existem 75 sessões de atividades de tECI no total. Sugere-se a realização de três sessões por semana. Cada sessão deve durar aproximadamente 20 a 30 minutos.

Como são estruturadas as sessões?

Todas as sessões têm a mesma estrutura. Cada sessão deverá iniciar com uma discussão aberta sobre eventos atuais/festivos e sobre o estado do tempo (ver página 12), e de seguida prosseguir com o objetivo principal da atividade. Cada sessão foi concebida para estimular a discussão acerca de diversos temas. Também irá encontrar neste livro para muitas das atividades propostas.

Horário e lugar para a tECI

Poderá ser vantajoso refletir sobre qual a melhor hora do dia para o desenvolvimento da sessão. Por exemplo, poderá perceber que é mais fácil realizar as atividades durante a manhã. Quem conduz as sessões de estimulação cognitiva poderá ter necessidade de se preparar previamente, antes de cada sessão, para se familiarizar com a atividade

a desenvolver e preparar o material correspondente. Escolha um lugar em que ambos se sintam confortáveis, poderá ser útil o uso de uma mesa de apoio para que possam colocar os recursos necessários para a sessão.

Envolvimento nas atividades

Cada pessoa tem os seus próprios interesses, aptidões, experiências e capacidades. Estudos prévios demonstram que as pessoas com demência podem dedicar-se com êxito num amplo leque de atividades significativas de estimulação. Um dos principais objetivos do programa de tECI é assegurar que as pessoas sejam envolvidas em atividades que lhes proporcionam sentimentos prazerosos e que sintam sucesso na sua execução. Uma das razões pela qual as sessões nem sempre são do agrado do seu familiar/amigo reside no grau de dificuldade, não é aconselhado que seja demasiadamente simples ou fácil. É importante encontrar uma estratégia de forma a adaptar as sessões se necessário, de modo a que o seu familiar/amigo se sinta feliz e motivado. Fornecemos algumas dicas na caixa azul, Tabela 2, da página que segue.

Como iniciar?

No início de cada sessão, sugerimos que passem entre 5 a 10 minutos em “aquecimento”. Disponibilizamos algumas ideias para atividades de “aquecimento” e sugestões de como iniciar cada sessão (na página que se segue).

1 | A Minha Vida (História de vida) I

Nível A

Material necessário:

- Fotos de membros da família/amigos (recentes e antigas)

Observem fotografias recentes e mais antigas dos membros da família/amigos, e estimule o debate acerca delas. As fotografias devem ser organizadas em linha temporal ou em árvore.

Questões para refletir ...

- Características ou traços em comum
- Histórias interessantes de vida dos membros da família/amigos
- Membros da família e amigos favoritos
- Bons conselhos sobre como manter boas relações

Nível B

Material necessário:

- Fotos de membros de família (opcional)
- Caneta, papel

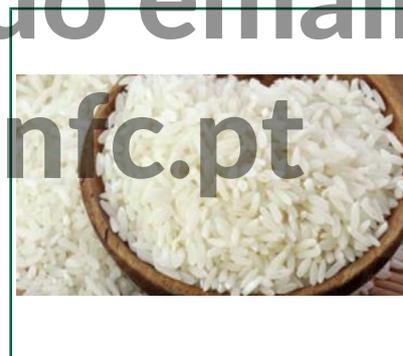
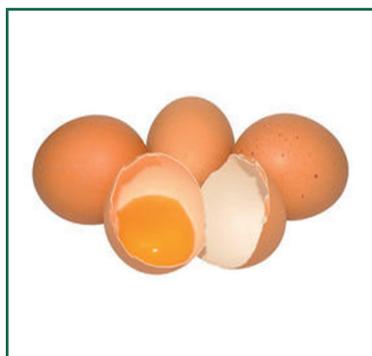
Crie uma árvore da família para recordar a sua história familiar. Adicione à árvore membros da família como irmãos e irmãs, filhos, netos ou bisnetos etc. Pode adicionar duas linhas para realçar os membros da família que se encontram casados. Poderá também adicionar datas de aniversários, anos ou lugares de nascimento. Podem ser acrescentadas outras gerações da família, tantas quantas desejarem. Colocámos um exemplo na página que se segue.

Questões para refletir ...

- Datas de aniversários ou lugares de nascimento para situar as raízes geográficas da família
- Histórias interessantes de vida dos membros da família
- Como a vida dos membros da família difere em cada geração

Alimentação I | 5

Imagens de Alimentos



Para consultar e utilizar este manual na sua íntegra contacte, por favor, o autor através do email apostolo@esenfc.pt