



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



SUNDOWNING



Por Enf. Joana Teixeira
Miminhos aos avós - Boavista

O que é o sundowning?

As pessoas com Demência podem tornar-se mais confusas, inquietas ou inseguras, ao final da tarde ou início da noite. Esta situação pode piorar após uma mudança ou alteração da rotina da pessoa. Pode tornar-se mais exigente, inquieta, perturbada, desconfiada, desorientada e até ver, ouvir ou acreditar em coisas que não são reais, especialmente ao escurecer.

O impacto deste fenómeno pode ser muito complicado para quem cuida e constitui um dos motivos associados a uma maior institucionalização de doentes idosos com demência.

O que é que provoca o sundowning?

Ainda não há certezas sobre o que provoca o sundowning, embora pareça resultar das alterações que estão a ocorrer no cérebro, ou seja, os défices sensoriais que decorrem do processo de envelhecimento. As pessoas com Demência cansam-se mais facilmente e podem tornar-se mais inquietas e difíceis de controlar quando estão fatigadas. O sundowning pode relacionar-se com a falta de estimulação sensorial, depois de escurecer. É muito

frequente as pessoas com Demência passarem grande parte do dia no interior, em ambientes mal iluminados, devido à necessidade que os cuidadores têm de os proteger de perigos no exterior (obstáculos ao caminhar, ruídos perturbadores da rua, etc.). Se a iluminação interior já for reduzida durante o dia, será ainda mais pobre quando o sol se começar a pôr. Nesse momento do dia, existem menos pistas no ambiente, devido às luzes apagadas e à ausência de ruídos das atividades relacionadas com as rotinas diurnas, dificultando a percepção de elementos visuais e originando/exacerbando sintomas de confusão ou agressividade.

Uma pessoa que experiencia o sundowning pode estar com fome, desconfortável, com dor ou querer ir à casa de banho e, naquele momento, só consegue expressar aquelas necessidades através da inquietação. À medida que a Demência progride e que a pessoa apresenta uma menor compreensão do que está a acontecer à sua volta, pode tornar-se mais inquieta na tentativa de restaurar a sensação de familiaridade ou de segurança.

Por onde começar?

Discuta as suas preocupações sobre as alterações do comportamento da pessoa com o médico.

- › Se a fadiga da pessoa está a tornar o sundowning pior, descansar ao início da tarde pode ajudar. Mantenha a pessoa ativa durante a manhã e incentive-a a descansar após o almoço.
- › Ao início da noite, pode ser útil a pessoa fazer algumas atividades que lhe sejam familiares (que tenha aprendido numa fase anterior da sua vida), como por exemplo, fechar as cortinas (como forma de evitar a confusão que as sombras projetadas pelo exterior podem provocar), ajudar na preparação do jantar ou pôr a mesa.
- › Nunca contenha fisicamente a pessoa. Deixe a pessoa passear nos sítios onde esteja em segurança. Fazer uma caminhada ao ar livre pode ajudar a reduzir a inquietação.
- › Algumas pessoas ficam contentes com um animal de peluche, um animal de estimação, ouvir melodias familiares ou com a oportunidade para fazer um passatempo favorito.
- › Considere o efeito das luzes e ruídos da televisão e rádio. Estes estão a contribuir para a confusão e inquietação?
- › Tente não organizar o banho ou duche para o final da tarde, se estas forem atividades perturbadoras para a pessoa. A exceção pode ser feita para as pessoas que ficam mais calmas após tomarem um banho quente, antes de ir dormir.
- › As luzes de presença ou um rádio a tocar baixinho podem ajudar a pessoa a dormir.
- › Para algumas pessoas, um leite morno, uma massagem nas costas ou uma música podem ter um efeito calmante.
- › Algumas pessoas podem precisar de medicação. Será necessário avaliar esta situação com o médico, pois a toma de medicação para dormir poderá favorecer a incontinência.
- › Certifique-se de que, como cuidador, também consegue descansar.

