

Sugestões para a comemoração de datas festivas, para famílias, amigos e cuidadores

As celebrações de datas importantes e de festas religiosas, como o Natal, são tradicionalmente alturas de reunião familiar, troca de presentes, partilha de comida e bebida e comemoração. Todavia, estas datas podem simultaneamente ser fonte de alegria e de stress, especialmente para os prestadores de cuidados, porque representam, também, uma alteração na rotina normal.

Torne as alturas festivas mais fáceis para si e para os outros, de modo a poder relaxar e aproveitar o tempo que estão juntos. Seguem-se algumas sugestões que podem ser úteis. Estas apesar de fazerem, muitas vezes, uma referência específica ao Natal, são uma orientação útil para outras reuniões familiares e celebrações religiosas.



1. Modifique o ambiente

Veja o que pode desencadear confusão na pessoa com Demência e, se necessário, altere o ambiente. No Natal, os enfeites artificiais de mesa, que parecem reais, como frutas, doces e as luzes de Natal cintilantes, podem provocar confusão. Considere fazer uma árvore de Natal sem luzes e coloque um prato de vaso por baixo, caso exista alguma probabilidade de a pessoa a regar.

2. Partilhe os cuidados

Crie oportunidades para os familiares e amigos partilharem o papel de cuidador. Eles podem ajudá-lo organizando um evento nas suas casas ou saindo em grupo para realizar uma atividade específica (ex.: cantar cânticos de Natal) ou assistir a uma missa.

3. Flexibilidade

Considere qual será a melhor altura para partilhar a refeição festiva, tendo em atenção que a alteração da rotina pode ser confusa para a pessoa com Demência. Pode optar por fazer a celebração ao almoço, em vez de fazê-la à hora de jantar, para minimizar possíveis sentimentos de inquietação ou de insegurança, que possam ocorrer no final da tarde ou princípio da noite.

4. É importante ter períodos de descanso e tranquilidade

Assumir demasiadas tarefas ou tentar manter tradições antigas pode aumentar o sentimento de estar oprimido pelas exigências da ocasião. Tenha calma e providencie tempo e espaço durante o dia para descansar e ter momentos de sossego. Sempre que possível mantenha as suas rotinas habituais e certifique-se que existem ocasiões em que não está ativo e rodeado de barulho. A pessoa com Demência também poderá necessitar de momentos de sossego e de estar rodeado por um grupo de pessoas mais pequeno.

5. Troca de presentes

Incentive a pessoa a participar na preparação e entrega dos presentes, de acordo com o seu interesse e capacidades. Em conjunto podem fazer biscoitos e colocá-los em pacotes, embrulhar os presentes e escrever os cartões. Também é útil sugerir ideias para os presentes da família de amigos.

6. Envolve a pessoa com Demência

Ajudar numa tarefa simples ou na preparação da refeição é importante para a pessoa com Demência manter uma sensação de bem-estar. Se as tentativas para ajudar provocarem ansiedade ou confusão na pessoa, modifique a tarefa ou proponha uma atividade alternativa, tal como dobrar os guardanapos.

7. Partilhar memórias

A época festiva pode evocar memórias de acontecimentos familiares antigos, partilhados com os entes queridos. Ouvir, partilhar recordações e incentivar a reminiscência pode ser uma experiência válida e tranquilizadora para todos os envolvidos. Cantar cânticos de Natal ou canções tradicionais e ver filmes antigos podem ser atividades apreciadas simultaneamente pelos mais novos e mais idosos.

8. Procure suporte emocional

O Natal é uma época em que a pessoa com Demência e os seus familiares podem experienciar um sentimento de perda. Este pode atingir de modo mais significativo as pessoas que não têm família ou aquelas que vivem afastadas dela. Reconhecer as necessidades emocionais e procurar apoio durante este período pode ajudar a reduzir os sentimentos de solidão e de isolamento social.

Fonte: Alzheimer Portugal