



Sociedade Brasileira de  
Geriatria e Gerontologia

RIO DE JANEIRO

# Envolvimento de pessoas idosas com demência em ocupações significativas

## O papel da terapia ocupacional



**Carolina Rebellato**  
**Anelise Fonseca**



Projeto  
Cartilha

Anelise Coelho da Fonseca  
**Presidente**

# **Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia** Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Ivan Abdalla Teixeira  
**Vice-Presidente**

Sandra Rabello de Frias  
**Presidente Dep. Gerontologia**

Michele Lopes Fagundes Nascimento  
**Secretária Geral**

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho  
**Secretária Adjunta**

Raphael Cordeiro da Cruz  
**Tesoureiro**

Gustavo de Jesus Monteiro  
**Diretor Científico**

Yolanda Eliza Moreira Boechat  
**Diretora de Defesa Profissional e Ética**

Elizabeth Viana de Freitas  
**Conselho Consultivo de Geriatria**

Silvia Regina Mendes Pereira  
**Conselho Consultivo de Geriatria**

Maria Angélica dos Santos Sanchez  
**Conselho Consultivo de Gerontologia**

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho  
**Conselho Consultivo de Gerontologia**





Ao longo dos anos, as pessoas com demências podem perder a capacidade de gerenciar seus compromissos, como cuidar de finanças, tomar medicações, preparar a sua comida, manter um estilo de vida de acordo com seus valores e hábitos, além de dificuldades para cuidar da higiene, do vestuário e da alimentação, assim como perda da capacidade de caminhar, controlar a urina e as fezes, culminando, na fase avançada, com dificuldades até para engolir. A presença de uma equipe multiprofissional se faz necessária e está além apenas do médico. Outros profissionais são essenciais e um deles é o terapeuta ocupacional.

O envolvimento em ocupações é uma necessidade inata dos seres humanos e está intimamente relacionada com a sobrevivência, identidade, saúde e bem-estar. As ocupações podem ser compreendidas como um conjunto de atividades realizadas cotidianamente pelas pessoas para atender às suas necessidades individuais e sociais.

Elas podem ser classificadas em Atividades de Vida Diária (AVD), Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), descanso e sono, educação, trabalho, lazer, gestão em saúde e participação social, ou seja, envolvem atividades simples ou complexas que as pessoas fazem por quê querem, precisam ou devem, investindo tempo e energia.

# Introdução

As demências formam um conjunto de doenças progressivas, degenerativas e ainda não curáveis. Cuidar de uma pessoa com demência não é fácil, envolve paciência e resiliência e uma rede de apoio ao longo do tempo. Os sintomas podem se apresentar de forma imprevisível e mais, quando há associação com outras doenças, a evolução geralmente é diferente. Nem tudo ocorre como imaginamos, não há um controle exímio das situações, mas quando sabemos um pouco sobre a trajetória, o preparo preventivo ajuda e muito.

As famílias são as mais afetadas pela doença, pois mudanças significativas na rotina são necessárias de serem feitas e com implicações nas relações. Questões como quem assume o cuidado, como se divide as tarefas e a abertura da vida, não apenas da casa, para pessoas inicialmente estranhas, ocorre diante do enfrentamento da demência.

# Descrição das ocupações.

## **Atividades de Vida Diária (AVDs)**

Atividades orientadas para cuidar do próprio corpo e realizadas rotineiramente: banho, vestuário, alimentação, higiene pessoal, mobilidade funcional e atividade sexual.

## **Atividades da Vida Diária Instrumentais (AVDIs)**

Atividades para apoio à vida diária em casa e na comunidade: cuidar de outras pessoas e de animais, gestão financeira, do lar e da comunicação, mobilidade na comunidade, fazer compras, preparar refeições e expressão religiosa e espiritual.

## **Gestão da saúde**

Atividades relacionadas com o desenvolvimento, gestão e manutenção de rotinas de saúde e bem-estar: promoção e manutenção da saúde, comunicação com o sistema de saúde e gestão de sintomas, de medicamentos, nutricional e de dispositivos de cuidados pessoais.

## **Sono e descanso**

Atividades relacionadas com o descanso restaurador e sono para possibilitar o envolvimento ativo e saudável em outras ocupações: descansar, preparação e participação no sono.

## **Educação**

Atividades necessárias para aprender e participar no ambiente educacional: exploração de necessidades ou interesses educacionais, participação na educação formal e informal.

## **Trabalho**

Trabalho remunerado ou não relacionado com o desenvolvimento, produção, entrega ou gestão de objetos ou serviços: interesse, procura e aquisição de emprego, desempenho e manutenção do emprego, preparação e ajuste para a aposentadoria, exploração e participação em voluntariado.

## **Brincar/Jogar**

Atividades que são intrinsecamente motivadoras, controladas internamente e escolhidas livremente: exploração e participação no brincar

## **Lazer**

Atividade não obrigatória que é intrinsecamente motivadora e realizada durante o tempo livre: exploração e participação no lazer.

## **Participação Social**

Atividades que envolvem interação social com outras pessoas: participação na comunidade, na família, amigos, relações íntimas com parceiros e participação em grupos de pares.

**Fonte: AOTA, 2020.**

**As ocupações são complexas e únicas**, visto que não podem ser repetidas exatamente iguais como antes e cada pessoa as exerce diferentemente, apesar de muitas ocorrerem de forma regular e repetida em um período de tempo (horas, dias, meses e anos). Além disso, espera-se que elas sofram mudanças ao longo da vida em resposta ao desenvolvimento, características e interesses pessoais, bem como aos fatores culturais, políticos, econômicos e sociais, já que as ocupações surgem da interação da pessoa com o ambiente em que está inserida.

Independentemente da idade e da condição de saúde/doença, é importante que as pessoas permaneçam engajadas em ocupações significativas, ou seja, em atividades que fornecem sentido à vida, e que estão, geralmente, em consonância com o repertório/experiência ocupacional, personalidade, senso de propósito e de prazer. O baixo nível de envolvimento ocupacional não é considerado uma parte natural do envelhecimento e pode trazer prejuízos quanto ao exercício da autonomia e da independência, perda da identidade, além de sintomas como de desconforto, tédio, tensão, ansiedade, depressão e solidão.

Frente às mudanças decorrentes do processo de envelhecimento ou por doenças, é possível estimular ou facilitar o envolvimento em ocupações significativas ao graduá-las e adaptá-las, de acordo com os interesses, hábitos e rotinas de vida, demandas do ambiente, habilidades motoras, cognitivas e de interação, além das atividades assumidas no tempo presente e expectativas futuras. Mas é possível o envolvimento de pessoas idosas com demência em ocupações significativas? De que forma? Qual é o significado e a importância do envolvimento em ocupações significativas para as pessoas com demência? Como os familiares e cuidadores podem colaborar?



**Estudos realizados com pessoas com demência residentes na comunidade ou em instituições de longa permanência para idosos (ILPI)** - comumente conhecidas como asilos -, apontam que as ocupações significativas para essa população envolvem atividades que proporcionam um senso de propósito, pertencimento ou realização; ou seja, atividades que favoreçam a conexão consigo mesmo, com os outros e com o ambiente. Ademais, destacam que pessoas que vivem com demência relatam que fazer algo para demonstrar seu apreço, gentileza e generosidade é muito importante para dar um significado às suas vidas ao ocupar um lugar válido e recíproco em seu contexto social.

Ao compreender que algo significativo e essencial para uma pessoa pode não ser para outra, é importante entender não apenas o valor da ocupação realizada, mas também legitimá-la, tendo em vista que a percepção equivocada de que pessoas com demência não podem ou não devem contribuir para o seu contexto de vida diminui a oferta de oportunidades ocupacionais. Quando uma pessoa que vive com demência se sente valorizada é capaz de acender o seu interesse em explorar antigas ou novas atividades, mesmo que simples, o que possibilita a sua ligação de alguma forma com o momento presente, passado e futuro.

Ademais, em nossa sociedade há a compreensão de que é necessário realizar as atividades de escolha ou àquelas obrigatórias sem ou com pouco auxílio de recursos ou de outrem e, também, do mesmo modo (ritmo, sequência e forma) que as pessoas desempenhavam antes de ter demência. No entanto, pessoas com alterações cognitivas podem participar de ocupações de forma segura e com satisfação, com modificações do ambiente, visto que há diversas maneiras de fazer as coisas e níveis de ocupação em atividades cotidianas. Segue um exemplo: pessoas com demência leve podem cozinhar fazendo uso de temporizadores, fogão corta fogo, seleção de pratos mais simples, seguindo lista de instruções prévias ou receber o auxílio verbal de algum cuidador, entre outros.

Pessoas com demência moderada podem participar executando alguns passos, como mexer a panela, lavar verduras e cortar os legumes com instrução verbal e física do cuidador ou apenas dialogar sobre receitas de família. Pessoas com demência avançada podem ser estimuladas a sentir os diferentes aromas e sabores dos ingredientes utilizados durante a atividade.



# Passo 1:

## Identificação dos interesses

A pessoa com demência pode precisar de ajuda para identificar, organizar ou fazer as atividades de seu interesse. Sugere-se atentar as preferências da pessoa por meio de pistas ocupacionais auto selecionadas ou oferecer várias possibilidades conhecendo a sua biografia. É importante que a pessoa com demência leve possa participar das decisões sobre as suas prioridades ocupacionais.

A escolha das ocupações para pessoas com demência moderada ou grave pode acontecer com a ajuda do cuidador ao identificar atividades novas ou já conhecidas que a pessoa idosa gostava/gosta ou que são agradáveis para ela, como: ouvir música, cantar ou tocar instrumentos musicais, ler, ouvir ou contar histórias, ler revistas, jornais ou livros, recitar ou ouvir poemas, ver animais ou acariciar pets, assistir novelas, filmes ou programas de entrevistas, receber ou fazer visitas, recordar ou discutir eventos passados, ouvir os sons da natureza, jogar cartas ou jogos, fazer artesanato ou cuidar do jardim/flores, realizar atividades físicas ou assistir a eventos esportivos, passear ao ar livre, ir ao cinema, assistir exposições de arte e/ou outros eventos culturais, fazer compras ou olhar vitrines, organizar ou olhar fotografias, receber ou enviar mensagens de e-mail, cartas ou cartões, dar volta de carro, participar de cerimônias religiosas, organizar ou manter coleções, preparar ou participar de refeições com amigos e/ou familiares, organizar gavetas ou armários, ajudar nas tarefas domésticas, tomar banho e cuidar da aparência.

Apesar da possibilidade de adaptar ou simplificar diversas atividades complexas, ou seja, aquelas que necessitam de muitas habilidades e etapas para a sua realização, para pessoas com demência moderado à grave procure oferecer atividades que sejam familiares e repetidas, que utilizem objetos e comandos simples, movimentos corporais amplos e que não sejam competitivas. Para pessoas em estágio grave, considere atividades que sejam mais tranquilas e que possam ser realizadas em diferentes posturas, como sentada ou deitada.

## Passo 2:

# Preparação e organização do ambiente

A organização do ambiente é essencial para ajudar as pessoas que vivem com demência a pensarem ou acessarem diferentes tipos de ocupações significativas, com maior satisfação e segurança. Sendo assim, o ambiente físico pode ser adaptado para ficar mais versátil, familiar e encorajador. Primeiramente, é importante identificar o local no qual a atividade será realizada e, em seguida, avaliar alguns aspectos, como: O espaço está adequado para a realização da atividade? Ele oferece segurança e conforto? A iluminação está adequada? Os móveis podem ser ajustados (como altura da mesa, encosto do sofá) ou podem ser remanejados para aumentar o espaço de circulação? Os materiais que serão utilizados estão disponíveis e organizados? Os objetos são de fácil manipulação e de uso intuitivo?

Há distratores no ambiente (como objetivos que não serão utilizados? Retirar ou desligar aparelhos de rádio/televisão ou outros ruídos)?

Destaca-se que o uso de objetivos de cores quentes, como amarelo, laranja ou vermelho, podem facilitar a percepção visual da pessoa com demência e aumentar o seu nível de alerta e de compreensão. É possível aumentar o tamanho das letras, formas ou figuras tanto das atividades quanto das informações que serão fornecidas para a pessoa e o uso de contrastes, como letras ou imagens claras em fundo escuro. Além disso, a organização prévia do ambiente e dos materiais diminui a sobrecarga cognitiva da pessoa com demência, o que pode evitar o comportamento de agitação por insegurança ou frustração.

Em ambientes internos e externos, deve-se atentar a acessibilidade, sobretudo, quando o cuidador irá monitorar à distância a pessoa com demência. Neste caso, é importante certificar-se que não há riscos ambientais, como pisos escorregadios, escadas sem corrimão ou proteção de corpo, tapetes soltos, móveis pontiagudos, portas portões de acesso à rua abertos, objetos de vidro, entre outros.

# Passo 3:

## Realização da atividade

Devido à progressão da doença, as pessoas com demência tornam-se cada vez mais dependentes de outras pessoas para apoiar o envolvimento nas ocupações da vida cotidiana. Entretanto, não há evidências de que a necessidade de se engajar em ocupações significativas diminua.

Pessoas com demência apresentam uma variabilidade no nível e no tipo de apoio/ajuda. Em fases iniciais da demência, as pessoas poderão precisar de ajuda apenas para a realização de atividades mais complexas, como trabalhar, participar de atividades de lazer, cuidar das finanças ou fazer comprar.

Em seguida, poderão precisar de auxílio para tomar medicamentos e cuidar da casa e, com a evolução da doença, precisarão de ajuda para realizar atividades da vida diária e para o envolvimento em outras atividades significativas.

Além disso, estratégias não verbais podem ajudar, como setas para indicar caminhos, sinais de apontar e de positivo, imagens ou fotos na entrada de quartos e banheiro, identificação de potes na cozinha, toques leves, precisos e lentos para direcionar as ações da pessoa e demonstração de afeto (sorrir, abraçar, beijar). Evite frangir a testa e demonstrar raiva, impaciência ou tristeza.

Por fim, reforça-se que o significado da ocupação não é estático e pode evoluir para novas descobertas em uma mesma ocupação ou em outras. Sendo assim, ao compreender que a promoção de ocupações significativas requer avaliação, planejamento reflexivo, ajustes e monitoramento, frente às dificuldades, sugere-se o acompanhamento de um profissional terapeuta ocupacional que poderá avaliar os interesses, orientar a família e os cuidadores quanto a necessidade e o tipo de ajuda, adaptar aspectos do ambiente físico e social e estimular a participação em ocupações de pessoas idosas com demência de forma satisfatória e segura para a manutenção do seu bem-estar e saúde.

a) AMERICAN ASSOCIATION OF OCCUPATIONAL THERAPY. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process - Fourth Edition. American Journal of Occupational Therapy, v. 74, n. 2, 2020.

b) GITLIN, L. N.; PIERSOL, C. V.; JEFFERSON, T. Tailored Activity Program (TAP). Revisado e traduzido por NOVELLI, M. M. P. C, 2018.

**SBG**  
**G** SBGGRIO

