



Cameron J. Camp

Escondendo o estranho no espelho

*Manual com soluções
práticas para resolver
problemas associados à
Doença de Alzheimer e
desordens relacionadas*

Blucher

PSICOLOGIA

ESCONDENDO O ESTRANHO NO ESPELHO

*Manual com soluções práticas para resolver
problemas associados a Doença de
Alzheimer e desordens relacionadas*

Cameron J. Camp, Ph.D

Tradução

Renata Ávila

Escondendo o estranho no espelho: manual com soluções práticas para resolver problemas associados a Doença de Alzheimer e desordens relacionadas

© 2012 Cameron J. Camp

© 2023 Editora Edgard Blücher Ltda.

Publisher Edgard Blücher

Editor Eduardo Blücher

Coordenação editorial Jonatas Eliakim

Produção editorial Catarina Tolentino

Preparação de texto Carolina do Vale

Diagramação Guilherme Henrique

Revisão de texto Bárbara Waida

Capa Laércio Flenic

Imagem da capa iStock

Blucher

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar
04531-934 – São Paulo – SP – Brasil

Tel.: 55 11 3078-5366

contato@blucher.com.br

www.blucher.com.br

Segundo o Novo Acordo Ortográfico, conforme 5. ed. do *Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa*, Academia Brasileira de Letras, março de 2009.

É proibida a reprodução total ou parcial por quaisquer meios sem autorização escrita da editora.

Todos os direitos reservados pela Editora Edgard Blucher Ltda.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Camp, Cameron J.

Escondendo o estranho no espelho : manual com soluções práticas para resolver problemas associados a doença de Alzheimer e desordens relacionadas / Cameron J. Camp ; tradução de Renata Ávila. – São Paulo : Blucher, 2023.

144 p.

Bibliografia

ISBN 978-65-5506-780-4

Título original: Hiding the stranger in the mirror

1. Alzheimer, Doença de 2. Saúde I. Título II. Torres, Raquel Rosas

23-0606

CDD 616.831

Índice para catálogo sistemático:

1. Alzheimer, Doença de

Conteúdo

Introdução	17
Conhecendo o “culpado”	21
Conhecendo a “vítima”	29
Coletando evidências	45
Usando a fórmula	51
Nova aprendizagem: não é necessariamente assim	93
Você resolve o caso	123
Epílogo: Graças a Deus você não é um médico de verdade	131
Referências	133
Sobre o autor	137
Sobre a tradutora	139

Introdução

A coisa mais importante a ser lembrada sobre pessoas com demência é que elas são *pessoas*, como você e eu. Elas estão tentando lidar com o mundo em que vivem, como você e eu. Pessoas com demência têm déficits de memória, e talvez outros déficits também. Elas também têm pontos fortes. Se olharmos para o nosso próprio dia a dia, poderíamos dizer o mesmo sobre nós mesmos. Esses indivíduos estão agindo da maneira que nós agiríamos (ou talvez, agiríamos) sob as mesmas circunstâncias. Estamos todos no mesmo barco. Pela graça de...

Pessoas com demência podem apresentar certas alterações de comportamento que são difíceis para seus cuidadores. O mesmo pode ser dito sobre os nossos colegas, familiares sem demência, cônjuges etc. No caso das pessoas com demência, essas alterações talvez sejam mais intensas, mas as causas são frequentemente as mesmas. Os cônjuges estão familiarizados com maridos ou esposas que contam sempre as mesmas histórias repetidas vezes. A apatia e a agitação são frequentes nas escolas, em locais de trabalho, lares e até nas igrejas, se o orador não for interessante para os ouvintes.

Portanto, sempre que notamos alterações de comportamento em pessoas com demência, devemos fazer uma pergunta muito simples, mas profunda: “*Por que* isso está acontecendo?”. E a resposta *não pode ser*: “porque ele tem demência”. Esse é um argumento circular, que caminha assim:

Por que isto está acontecendo?

Porque ele tem demência.

Como sabemos que ele tem demência?

Porque isso está acontecendo.

Isso segue a mesma lógica (ou falta de) que perguntar: “Por que esse homem está inquieto?” – Porque ele está ouvindo um sermão. “Como você sabe que ele está ouvindo um sermão?” – Porque ele está inquieto. Tais argumentos não resolvem problemas. Mas dizer que algo está acontecendo porque a pessoa tem demência só reforça a ideia de que, se as pessoas com demência apresentam um comportamento repetitivo, como fazer a mesma pergunta diversas vezes, não há nada que possa ser feito a respeito. O “niilismo terapêutico”, como é chamado, é a representação do desamparo que é aprendido em todo o sistema de cuidadores de pessoas com demência. Isso é visto no médico que não prescreve reabilitação para pacientes com demência porque “isso não lhes trará nenhum benefício – eles não se lembrarão do que o terapeuta lhes disse”. É visto nos profissionais de enfermagem que escutam em seu treinamento que, se uma pessoa com demência fica repetindo sempre a mesma pergunta, o que lhes resta fazer é ter paciência e continuar respondendo. É visto em instituições com unidades de cuidados especiais para demência nas quais a principal especialidade é uma porta trancada. É visto, também, no professor que diz aos alunos que pessoas com demência não aprendem e, portanto, não podem se beneficiar da terapia. Esse pensamento leva as pessoas com demência a serem tratadas frequentemente como objetos – corpos que precisam ser constantemente mudados de posição para prevenir úlceras por pressão – ou a serem definidas, exclusivamente, pelos seus sintomas – “o andarilho” do quarto 102, a senhora “que horas é o almoço” etc.

O propósito deste livro é tentar afastar esse tipo de pensamento e colocar a *pessoa* antes da “demência”. A minha esperança é que, após a leitura deste livro, você mude sua maneira de pensar sobre as pessoas com demência e sobre si mesmo. É também minha esperança que, após a leitura deste livro, você tenha esperança também.

Não importa o que nos foi ensinado antes, os comportamentos não acontecem por acaso. Precisamos pensar como detetives e procurar suas *causas*

para que, assim, possamos tratá-los de maneira apropriada. As pistas geralmente estão lá, só precisamos saber como enxergá-las. É claro que uma vez encontrada a causa ou tendo o caso sido “desvendado”, precisamos “prender o culpado” ou resolver o problema. Este manual traz diferentes abordagens para eliminar ou, ao menos, reduzir as alterações de comportamento comumente observadas em pessoas com demência.

Conhecendo o “culpado”

Três desafios da demência

A maioria das pessoas associa a Doença de Alzheimer, e outras formas de demência, à perda da memória (na realidade, não é só isso que ocorre e, algumas vezes, não é o mais importante). Há três problemas primários de memória associados à demência. O primeiro envolve a aprendizagem de coisas novas (“A varinha de condão maléfica”) e os outros dois envolvem o resgate das coisas que já foram aprendidas (“A máquina do tempo invertida” e “A cola na ponta da língua”).

A varinha de condão maléfica

Imagine que decidiu ir ao médico para perguntar sobre uma condição de saúde que você tem, e qual medicação deveria tomar. Você viu uma propaganda sobre um novo medicamento enquanto assistia à televisão e quis saber a opinião de sua médica sobre ele. Você pediu a uma amiga que lhe acompanhasse na consulta médica, e ela te levou até o consultório. Chegando lá, após a médica te avaliar, você pediu que sua amiga estivesse junto quando fossem discutir a sua situação.

Estando os três sentados no consultório, você perguntou: “Doutora, eu deveria mudar minha medicação? Será que eu deveria começar a tomar

Anbaxiltrox ou mantenho a medicação atual?”. A médica respondeu: “Eu tenho lido estudos sobre o Anbaxiltrox, e algumas pessoas com a mesma condição que a sua têm se beneficiado, mas não todas. O seu caso apresenta algumas circunstâncias especiais, por isso eu acho que é melhor você continuar usando a sua medicação atual”. Mas havia um espírito invisível na sala com uma “varinha de condão maléfica”. Assim que a médica acabou de falar, o espírito balançou a varinha mágica, fazendo com que as palavras dela desaparecessem da sua memória. Em um minuto, foi como se elas nunca tivessem sido pronunciadas. E então, após outro minuto de conversa, você decidiu que era hora de fazer a pergunta que motivou sua consulta, e então você disse: “Muito bem, doutora, o que você acha? Eu devo começar a tomar Anbaxiltrox ou mantenho minha medicação atual?”.

A essa altura, você nota que sua médica está olhando para você de forma interrogativa e sua amiga levanta uma sobrancelha. Você se pergunta se há alguma sujeira na sua camisa, mas não vê nada de errado nela. A médica, então, responde a pergunta novamente e, em seguida, o espírito invisível balança sua varinha mágica de novo. No minuto seguinte, cansado de esperar pela resposta da questão que o levou até lá, você pergunta a ela sobre a nova medicação. Sua amiga te olha como se você tivesse uma verruga crescendo bem no meio da testa. A médica diz: “Eu acho que não, mas eu gostaria de vê-lo novamente amanhã. Eu gostaria de fazer alguns testes, somente para me certificar”. Você se pergunta que testes são esses e começa a se preocupar. No caminho até o carro, sua amiga diz: “O que aconteceu com você? Você fez a mesma pergunta à medica três vezes”.

Agora você tem de tomar uma decisão difícil. Sua amiga está mentindo ou falando a verdade? Se acredita que ela está mentindo, então você vai para casa com uma pessoa em quem não pode confiar. Você, provavelmente, também perdeu uma amiga, e se pergunta o que aconteceu com ela. Por outro lado, se sua amiga está lhe falando a verdade, então há algo errado com você.

É mais fácil pensar que há algo errado com os outros ou com o mundo em geral do que acreditar que há algo errado conosco. Esta é uma reação bem típica, que protege nossa autoestima. Algumas vezes, esse comportamento é chamado de “mecanismo de defesa do ego”. Por essa razão, pessoas com demência podem acreditar que há alguém lhes roubando quando não se lembram

onde guardaram sua carteira, bolsa ou óculos. E, se eles não conseguem se lembrar, então não aconteceu. Se eles não lembram que possuíam o objeto anteriormente naquele dia, ou eles nunca o tiveram, ou alguém o levou. E se você discorda dessa conclusão, a resposta lógica é que você está mentindo.

Este é o primeiro desafio da demência. Você não pode se lembrar de algo que nunca chegou a aprender realmente porque não entrou na sua memória. Isto é um déficit na *memória episódica* – a *habilidade de recordar de episódios pessoais*. Se um novo episódio não entra na sua memória, é como se ele nunca tivesse acontecido. Esta é uma das maiores causas das perguntas repetitivas em pessoas com demência.

A máquina do tempo invertida

Com a memória episódica, a demência funciona como uma máquina do tempo invertida. Em seus estágios iniciais, você talvez esqueça de coisas que aconteceram nos últimos minutos. Com o progresso da demência, você talvez esqueça coisas que aconteceram no dia anterior, depois na semana anterior, depois no ano anterior, na década passada etc. É como se você estivesse sendo puxado para trás no tempo. Esta é a razão pela qual um residente de uma instituição de longa permanência para idosos ou uma pessoa com demência vivendo em sua casa talvez pare na porta da frente trancada às 3 horas da tarde e diga: “Eu tenho que ir para a minha casa. Meus filhos vão chegar da escola”. Isso acontece porque essa pessoa esqueceu a maioria dos acontecimentos das últimas décadas, e agora acredita que tem 35 anos de idade.

Para a residente, se os funcionários dizem: “Sra. Kirkland, seus filhos já são crescidos, eles já estão na casa dos 50”, ela talvez pense: “Essa pessoa está louca! Como eu posso ser uma mulher de 35 anos e ter filhos de meia-idade?”. Agora, não somente a residente é mantida longe dos filhos, que precisam dela, mas também está trancada com uma pessoa louca. Para os familiares que cuidam de uma pessoa com demência em casa, dizer “você mora aqui, mamãe, não se preocupe!” talvez só chateie a idosa. Essa também é a razão pela qual uma pessoa com demência pode não reconhecer seu cônjuge ou

mesmo seu próprio reflexo no espelho. Se ela é jovem, como pode ser casada com uma pessoa velha? Quem é essa idosa no espelho? Como pode esse adulto que diz ser meu neto estar dizendo a verdade quando eu sei que meu neto é uma criança?

Discutir com uma pessoa com demência não resolve. Primeiro, a lógica está do outro lado. Segundo, mesmo que você vença a discussão, a pessoa com demência talvez não se lembre dela, por causa da varinha de condão maléfica. E, então, 10 minutos depois você estará de volta ao ponto de partida.

Aqui está outro exemplo da máquina do tempo invertida: uma filha visitava a mãe, que tinha demência. Toda semana, a mãe era levada ao cabeleireiro, onde ela arrumava o cabelo sempre do mesmo jeito. Com a evolução da sua condição, ela começa a reclamar com o cabeleireiro sobre o penteado. Essa agitação aumentava a cada vez que ela ia ao cabeleireiro. Então, quando a filha estava vendo um álbum antigo com a mãe, a idosa olha para si mesma nas fotos décadas antes e diz: “esse estilo de cabelo é bonito”. A filha levou a foto ao cabeleireiro na semana seguinte e, então, quando o cabeleireiro faz o mesmo penteado que ela usava quando era mais jovem, a idosa fica satisfeita novamente com o cabeleireiro.

A cola na ponta da língua

Um problema diferente ocorre com os *conhecimentos gerais a respeito do mundo* (vocabulário, o nome do seu sobrinho, a capital de Nebraska), chamados de *memória semântica*. Essas informações foram aprendidas no passado e guardadas na memória. Entretanto, são difíceis de serem lembradas sem ajuda.

Se você já teve alguma vez essa experiência de ficar com a palavra na “ponta da língua”, sabe qual é a sensação. Por exemplo, se alguém lhe pergunta: “Qual é o nome da banda que toca aquela música que ouvimos na primeira vez que nos encontramos?”. Você sabe que o nome da banda está na sua cabeça, você sabe o nome das principais músicas que eles tocam e, talvez, até o de um disco. Você se lembra de como eles são, mas não consegue lembrar o nome da banda. Você sabe, inclusive, que se alguém disser o nome da banda, você o reconhecerá. Você tenta lembrar se perguntando: “O nome começa com a

letra A? B? C...”. Nada ajuda! É como se as palavras estivessem coladas na “ponta da língua”; a informação não sai da sua boca. Então, às 4 horas da manhã seguinte, você acorda com um clique e diz: “Os Zumbis!”.

E se você passasse por isso várias vezes ou na maioria das vezes que tentasse se lembrar de algo? Como você se sentiria? Frustrado? Bravo? Triste? Ansioso? O que você gostaria que seus amigos ou familiares fizessem quando isso acontecesse com você?

Uma situação semelhante acontece quando uma pergunta aberta, como “O que você gostaria de fazer?”, é feita para uma pessoa com problemas de memória. Esse é um desafio ainda maior, pois requer tanto que a pessoa saiba como responder a pergunta (categorizando as coisas de que gosta ou não gosta), quanto lembrar-se de uma resposta que se encaixe na categoria certa (o que eu gostaria de fazer).

É por isso que perguntas abertas, como “Como você está hoje?”, “O que você quer vestir?”, ou “O que você quer comer?”, talvez sejam muito difíceis para uma pessoa com demência responder, especialmente com a evolução da doença, ou se ela apresenta alguma forma de demência ou outra condição que dificulte a expressão dos seus pensamentos.

Dar a essas pessoas alternativas como “Você gostaria de comer frango ou peixe?” ou “Você gostaria de ir ao parque ou ao shopping?” é uma opção melhor pois elas não precisam criar uma resposta, somente escolher uma. Quadros de comunicação com frases escritas, como “sim”, “não”, “eu estou ... com fome, sede, entediado etc.”, também podem ser úteis quando há dificuldade para expressar ideias.

Escondendo o estranho no espelho: retrogênese

O médico Barry Reisberg tem escrito abundantemente sobre algo chamado “retrogênese”. Esse termo se refere à ideia de que, na demência, habilidades são perdidas no decorrer do tempo na ordem inversa em que foram adquiridas no decorrer da vida. Por exemplo, uma criança aprende a reconhecer sua imagem no espelho por volta dos 24 meses de vida. Antes disso, se você colocar

um pouco de farinha ou giz na testa deles e deixar que se olhem no espelho, eles agirão como se a imagem no espelho fosse de outra pessoa. Após 24 meses de vida, se você fizer isso, eles olharão sua imagem no espelho e a usarão para guiá-los a fim de limpar sua testa.

Dr. Reisberg desenvolveu uma medida, a *Global Deterioration Scale* (GDS),¹ ou Escala de Deterioração Global, para traçar a progressão da demência. Ela possui sete estágios, com o 1 representando o envelhecimento normal e o 7, o estágio final da demência. Foi observado que quando uma pessoa com demência entra no estágio final da doença, segundo a GDS, ela não consegue mais se reconhecer no espelho. Essas considerações podem ser relacionadas com a “máquina do tempo invertida”, mencionada anteriormente. E você talvez ouça a pessoa dizer “Quem é esse velho?” ou “Essa pessoa não pode ser eu!” quando ela olha para o próprio reflexo no espelho.

Em geral, esse estranho no espelho pode ser visto ou como um amigo, ou como alguém hostil. Eu observei pessoas com demência conversando com seu reflexo no espelho. Também as vi ficar bravas ou com medo da própria imagem refletida. Em um centro para idosos, um novo cliente foi levado para o quarto dos homens. Quando viu a própria imagem no espelho, ele gritou: “Esse homem está com a minha blusa!” e começou a tentar brigar com seu reflexo. Membros da equipe tiveram de arrastá-lo para longe, e quando me contaram mais tarde o que havia acontecido, minha pergunta para eles foi: “Por que isso aconteceu?”.

A essa altura, a equipe e eu discutimos a questão da *retrogênese*. É bastante possível que uma pessoa com demência reconheça suas peças de roupa, mas não reconheça seu rosto. Pensando nisso, os funcionários do local que levavam o paciente ao banheiro encontraram uma solução: eles colocaram uma cortina sobre o espelho do banheiro. Eles puxavam a cortina para baixo antes de levá-lo ao banheiro e levantavam quando saíam, para que os outros pacientes pudessem continuar usando o espelho. Eles decidiram que a melhor forma de abordar a alteração de comportamento do paciente era esconder o estranho no espelho, assim ele poderia ir ao banheiro em paz.

1 Informações sobre o sistema de estágios da demência desenvolvido pelo dr. Reisberg podem ser encontradas na seção Resources do site: www.Cen4ARD.com.

Essa abordagem pode servir para outras situações. Se uma pessoa com demência não quer tomar banho porque “tem alguém me espiando lá”, cobrir o espelho pode ser útil. Eu me lembro de ouvir uma psicóloga falando de um telefonema que recebeu do pai. Ele tinha demência e ligou para ela para contar que havia um homem lhe encarando na janela do seu quarto. A psicóloga falou: “Pai, me fale como é esse homem, descreva-o para mim”. A descrição foi assim: “Ele é velho, está vestindo uma camisa xadrez vermelha e usa óculos preto... que diabos!! Sou eu”.

Compreender como pensa uma pessoa com demência nem sempre é fácil, mas aprender sobre alguns aspectos da doença, como a retrogênese, pode ajudar. Por exemplo, se os padrões do desenvolvimento humano podem ser vistos com o avanço da demência, então as atividades baseadas em progressões do desenvolvimento podem ser muito úteis para engajar pessoas com demência. Esta é a base do Programa para Demência baseado no Método Montessori®, que será discutido com mais detalhes mais adiante neste livro. O que deve ser lembrado, como dito anteriormente, é que o comportamento não é por acaso, mesmo quando não somos espertos o suficiente para descobrir sua causa ou o seu padrão subjacente.

Encarando os desafios

Como você pode notar, os três desafios – “A varinha de condão maléfica”, “A máquina do tempo invertida” e “A cola na ponta da língua” – são aspectos assustadores para quem vive com a doença ou para quem cuida de alguém com demência. Tratamentos farmacológicos atuais visam reduzir a gravidade dos sintomas associados a essas dificuldades. Mas, e se abordarmos os problemas de uma outra maneira? E se tentarmos contornar esses problemas usando as habilidades existentes na pessoa com demência, permitindo a ela, e a nós, superar essas dificuldades? Este é o foco deste livro. As histórias aqui contidas trazem exemplos de princípios orientadores que nos ajudam a fazer isso. Após cada história, as lições aprendidas e os princípios por ela representados são revistos. É minha esperança que, ao ler essas histórias, você não apenas verá paralelos com seus desafios, mas também aprenderá maneiras de lidar com eles, contorná-los e superá-los de maneira mais eficiente.

Neste livro, Cameron Camp nos ajuda a entender melhor as relações entre demência e memória e como a perda de memória pode afetar o comportamento. O autor enfatiza que a chave para cuidar de pessoas com demência é focar em seus pontos fortes e não em suas fraquezas: é importante ver a pessoa e não a doença.

Escondendo o estranho no espelho, de forma divertida e perspicaz, examina casos baseados em indivíduos reais para ilustrar comportamentos desafiadores comuns e como abordar esses desafios. Ele oferece as ferramentas e os recursos para entender por que as pessoas com demência fazem o que fazem e como resolver eventuais problemas. Mais importante, as histórias levam o leitor a novas ideias, novas formas de pensar e uma nova atitude em relação às pessoas com demência.

PSICOLOGIA

ISBN 978-65-5506-780-4



9 786555 067804



www.blucher.com.br

Blücher



Clique aqui e:

[VEJA NA LOJA](#)

Escondendo o estranho no espelho

Manual com soluções práticas para resolver problemas associados a Doença de Alzheimer e desordens relacionadas

Cameron J. Camp

ISBN: 9786555067804

Páginas: 144

Formato: 16 x 23 cm

Ano de Publicação: 2023
