

COMO AJUDAR A PESSOA COM DEFICIÊNCIA MENTAL:

UM GUIA PARA TODOS

E. PUPULIN

Folhetos SNR nº 5

SECRETARIADO NACIONAL DE REABILITAÇÃO

LISBOA

1995

O porquê deste Manual?

A informação contida neste manual é ajudá-lo, assim como às famílias que vivem com um adulto com um “Comportamento Estranho” a compreender melhor o problema da doença mental. As orientações explicam-lhe como poderá ajudar a pessoa a ser mais aceite, não só pela família, mas pelas pessoas da comunidade

Desde logo VOCÊ estará a contribuir para a que a pessoa em causa possa ter uma melhor qualidade de vida

É IMPORTANTE LEMBRAR-SE QUE:

A PESSOA POR CAUSA DA DOENÇA PODERÁ APRESENTAR ALGUMA OU ALGUMAS DAS SEGUINTE ALTERAÇÕES DE COMPORTAMENTO

- 1- Comportar-se de maneira estranha, apenas em determinadas alturas.
- 2-Parecer demasiado preocupada, sem razão para tal, o pode acontecer no início das crises.
- 3-Deixar de fazer coisas que habitualmente faria e mostrar-se menos interessada na vida.
- 4-Tomar decisões estranhas e dizer coisas que ninguém percebe.
- 5-Apresentar alterações do sono: passar noites sem dormir, acordar muitas vezes, levar muito tempo para adormecer ou acordar muito cedo.

6-Começar a procurar alguma coisa que nunca mais encontra. Em determinadas alturas poderá nem saber do que anda à procura.

Figura 7

-Apresentar um comportamento Excessivamente desconfiado, de alguém ou de todos em casa, ou no emprego, sem nenhuma razão.

Figura 8-

Mostrar um comportamento excessi-vamente rígido: sempre as mesmas coisas, sempre da maneira, se muda de acordo com as circunstâncias.

(“COMPORTAMENTO ESTRANHO”)

9-Falar de maneira estranha, de tal modo que você nem compreende as palavras que utiliza; pode até parecer que está a falar uma língua estrangeira.

10-Começar a dizer palavrões e asneiras de forma despropositada e não habitual para o seu feitio.

11-Não se interessar pelo que se está a passar à sua volta e com a família, apesar de ter sido sempre uma pessoa activa e confiant

12-Afastar-se dos familiares e dos amigos; tornando-se cada vez mais só, sem razão compreensível quando isso não era habitual.

13-Mostrar-se demasiado faladora, confiante e activa, apesar de ter sido sempre uma pessoa sempre sossegada e tímida.

14-Mostrar um comportamento hiper-activo, estar sempre a mexer-se e andar de um lado para o outro, não sendo capaz de descansar e podendo também parecer confuso.

15-Ou mostrar-se muito parada

16-Acreditar que é outra pessoa.. Por exemplo: a pessoa poderá pensar que é alguém muito importante, como por exemplo, o Primeiro Ministro ou um milionário famoso.

17-Ver e ouvir coisas que não existem; por exemplo: ouvir pessoas a falar com ele ou a chamá-la. A pessoa pode mesmo falar com essas “pessoas”, mas você não as consegue ver. nem ouvir. VOCÊ sabe que elas NÃO existem.

18-Começar a coleccionar lixo, e /ou a apresentar cada vez menos asseada (limpa) em relação ao que era e deixar de se interessar pelos seus cuidados diários: deixar de comer, de se levar e de fazer outras actividades da vida diária.

EM VIRTUDE DA DOENÇA A PESSOA PODERÁ MOSTRAR UM OU MAIS DESTES COMPORTAMENTOS ESTRANHOS.

MAS ESSE (OUESSES) COMPORTAMENTO (S) TAMBÉM PODERÁ (ÃO) VARIAR TEMPOS A TEMPOS!

II- MEDICAÇÃO.

EM RELAÇÃO Á MEDICAÇÃO, NÃO SE ESQUEÇA QUE:

1-A pessoa PRECISA de tomar os medicamentos receitados para a doença.

2-Os medicamentos PRETENDEM AJUDAR a melhorar o seu estado de saúde.

3-A pessoa poderá ter necessidade de tomar medicamentos por um LONGO PERÍODO DE TEMPO, TALVEZ ATÉ DURANTE A SUA VIDA INTEIRA.

4-Se a pessoa não tem medicação ou médico; LEVE-A RAPIDAMENTE AO MÉDICO, TÉCNICO DE SAÚDE OU À EQUIPA DA ASSOCIAÇÃO que ela frequenta.

FIGURA

5-Se ela tem medicamentos para a doença certifique-se- se de que os toma de maneira adequada (a quantidade prescrita) e nas alturas indicadas, conforme indicação médica (por ex: às refeições).

(A PESSOA PRECISA DE TOMAR MEDICAMENTOS)

6-Se a qualquer razão a pessoa não toma os medicamentos, AVISE O MÉDICO ou os técnicos com quem ela se relaciona mais vezes.

7-Se a pessoa ficar rígida repentinamente ou algumas partes do seu corpo começarem com movimentos não habituais (por ex:revirar os olhos, cara, pescoço, braços, língua, etc, ISSO PODE SER POR CAUSA DOS EFEITOS SECUNDÁRIOS DE ALGUNS MEDICAMENTOS

Se isto acontecer VOCÊ DEVERÁ CONSULTAR , DE IMEDIATO , O MÉDICO OU UM DOS TÉCNICOS.

ATENÇÃO: Se os técnicos não puderem ver logo a pessoa, LEVE-A AO HOSPITAL OU CENTRO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO.

LEMBRE-SE SEMPRE QUE OS TÉCNICOS QUEREM AJUDAR A PESSOA
PEÇA AJUDA OS TÉCNICOS!

CONTACTE-OS!

III-O QUE É A FAMÍLIA E VOCÊ PODERÃO FAZER PARA AJUDAR A PESSOA?

LEMBRE-SE QUE:

1-Será bom para a família falar com os amigos ou outros familiares acerca da doença, dado que por vezes é difícil compreender os comportamentos ou atitudes da pessoa doente.

2-Será importante para a família PEDIR AJUDA AOS AMIGOS para lhe darem apoio sempre que disso necessite.

3-No caso de ter dificuldade ou não conseguir pedir ajuda aos amigos ou familiares, poderá sempre pedir ajuda aos técnicos com quem se relaciona habitualmente (pag.)

4-Pode-se APRENDER a aceitar a pessoa e “Comportamento Estranho”.

FIGURA

5-Você e a família PODEM APRENDER a exprimir o vosso AMOR, AFECTO e INTERESSE pela pessoa, transmitindo-lhe ao mesmo tempo um sentimento de segurança.

6-A pessoa pode NÃO SER CAPAZ de fazer todas as coisas que fazia antes da doença.

(É IMPORTANTE PARTICIPAR NAS ACTIVIDADES FAMILIARES)

7-Você e a família poderão DESCOBRIR o que a pessoa é AINDA CAPAZ de fazer.

8-É muito importante AJUDAR a pessoa a MELHORAR a sua AUTO-
-CONFIANÇA: fazendo-a sentir-se ACEITE,, APRECIADA, VALORIZADA,
AMADA!

TENTE CRIAR UM MEIO ONDE A PESSOA SE SINTA ACEITE

9- É sempre possível TENTAR MOTIVAR a pessoa que se mostra indiferente e apática a ocupar-se.

10-É importante que você e a família compreendam as variações do comportamento da pessoa, motivadas pela doença: como por ex: estar bem num momento e no seguinte já não estar, assim como o seu isolamento o qual não significa falta de interesse ou agressividade para om os outros!

11-É também muito importante que tente ELOGIAR SEMPRE os comportamentos adequados:

EXEMPLO: “fizeste isto muito bem, “tiveste uma boa ideia”, estás de parabéns”, a tua ajuda foi importante”.

12-Voce e a família devem procurar dar toda a atenção mesmo que não compreendam o que ela está a dizer!

13-Deve falar com ela CALMAMENTE.

14-Deve tentar ajudar a pessoa a orientar-se quando ela não consegue tomar decisões ou toma decisões estranhas e/ou irresponsáveis.

15-É importante para a pessoa PARTICIPAR NAS CONVERSAS FAMILIARES, deixando-a falar e expressar o que sente procurando ouvi-la: mostrando que a compreende.

16-É importante AJUDAR pessoa a ter actividades FORA DE CASA, ou a cuidar da sua HIGIENE E ASPECTO PESSOAL,caso tenha estes problemas.

17-A NOSSA MELHOR ACTUAÇÃO deve ter sempre por trás 3 questões básicas:

-Existe algo que eu possa fazer?

-Oquê?

-Como posso pôr em prática?

18-As mensagens que você e a família deverão dar à pessoa são.

-EU RESPEITO-A

-EU ESTOU INTERESSADA EM SI

-VOU AJUDÁ-LA NO QUE PUDER

MAS...ATENÇÃO!

SE VERIFICAR QUE A PESSOA APRESENTA COMPORTAMENTOS, REACÇÕES E ATITUDES QUE NÃO SE SABE RESOLVER OU LHE ORIGINAM GRANDE MAL ESTAR, CONTACTE TÉCNICOS DE SAÚDE (pag.) OU O MÉDICO DE FAMÍLIA.

TENHA SEMPRE A CONSCIÊNCIA OU A SEGURANÇA DAQUILO QUE É CAPAZ DE FAZER QUANDO QUISER AJUDAR!

O QUE NÃO CONSEGUIR... OU NÃO SOUBER... NÃO FAZ MAL... CONTACTE OS TÉCNICOS, PEÇA-LHES AJUDA!

IV-O QUE A FAMÍLIA E VOCÊ DEVERÃO FAZER.

LEMBRE-SE QUE.

1-As zangas, discussões ou força não ajudam em nada a pessoa. Em vez disso poderão orientá-la calmamente, de modo a que ela adquira comportamentos mais aceitáveis!

TENTE SER COMPREENSIVO E DAR -LHE O APOIO QUE ELA NECESSITA!

2-Não é aconselhável DISCUTIR com a pessoa e ESTAR SEMPRE A DIZER -LHE QUE ELA ESTÁ ERRADA.

EXEMPLO:

A pessoa poderá dizer que o vizinho do lado a quer magoar, sem razão par tal! A família em vez de contrariar poderá antes dizer-lhe que existem muitas pessoas que gostam dela e que são suas amigas.

3-O castigo não irá mudá-la.

4-O que parece ser Preguiça, Egoísmo, pode ser realmente Incapacidade. A doença pode afectar o espírito de iniciativa, imaginação, concentração, raciocínio, percepção, organização.

5-É importante tentar não a criticar.

Tente não utilizar expressões como: “nunca fazes nada”, o que tens é preguiça,”só gostas de me arreliar”.

6-é fundamental que a pessoa não se sinta rejeitada ou pense que não lhe querem dar atenção; por isso NÃO SE ESQUEÇA QUE PODEMOS, MESMO SEM QUERER CASTIGÁ-LA DE DIFERENTE MANEIRAS

a) Evitando-a.

b) Mantendo-nos afastados dela sempre que possível.

c) Não falando com ela ou falando o menos possível.

d) Não a ouvindo.

e)Não lhe explicando as coisas.

f) Não fazendo coisas em conjunto com ela.

g) Revelando-lhe através das nossas expressões e atitudes que não estamos interessados nela e que ela os transtorna.

Você e a família devem tentar ser cuidadosos para não se comportarem desta maneira!

Assim a pessoa sentirá que você e a Família Gostam dela, e Ela também aceitará mais facilmente as orientações da família.

MAS.....ATENÇÃO:

SE NÃO SABE O QUE FAZER;OU COMO FAZER;OU SE NÃO FOR CAPAZ DE RESOLVER DETERMINADA(S) SITUAÇÃ(ÕES)... NÃO FAZ MAL...

PEÇA AJUDA...

CONTACTE OS TÉCNICOS...

V-EM QUE A FAMÍLIA E VOCÊ PODERÃO SER ÚTEIS PARA MELHORAR A RELAÇÃO DA PESSOA COM DOENÇA MENTAL FACE AOS OUTROS?

LEMBRE-SE QUE:

- Existem situações em que os outros causam problemas à pessoa que apresenta um “Comportamento Estranho” por ex: as crianças e também adultos podem contar histórias acerca dela, provocarem-na ou fazerem troça ! Por vezes poderão agredi-la!:

Comportamentos de agressão, troça e/ou provocação por parte dos outros, são ABSOLUTAMENTE ERRADOS e só fazem com que a doença pior, podendo levar a pessoa a isolar-se cada vez mais e até ter medo de sair!

- Nestas situações é importante falar com os adultos crianças nelas envolvidas. É importante tentar explicar-lhes o que se passa e que o “Comportamento Estranho” é resultado de uma doença e não consequência do “Demónio” “Espíritos” ou “Maldição”.

(AS CRIANÇAS, E POR VEZES, OS ADULTOS, PROVOCAM-NA)

-É necessário que todos comecem a ter mais informação, de modo a compreender a doença -mental e ajudar as pessoas que apresentam um “Comportamento Estranho”

-Se achar que não serve de nada falar com as outras pessoas, poderá sempre discutir o assunto com os técnicos (pag.) e/ou com os outros elementos do bairro (Presidente da Junta de Freguesia., Padre, Professores.) Juntos talvez consigam encontrar uma solução rápida.

VI-GOSTARIA AGORA DE AVALIAR OS SEUS CONHECIMENTOS EM RELAÇÃO À DOENÇA MENTAL?

Depois de ter lido este manual, poderá ver se compreende bem ou não o problema da doença mental respondendo às seguintes questões:

1-O que é provoca um “Comportamento Estranho”?

2-Poderá a pessoa que apresenta um “Comportamento Estranho” ser ajudada através dos medicamentos?

3-O que você poderia fazer para ajudar uma pessoa com “Comportamento Estranho”?

Agora que já respondeu, procure de novo no manual, para verificar se as suas respostas estão certas.

Se a resposta está errada ou incompleta volte a ler o manual.

Tente responder de novo às questões e verifique de novo as respostas.

Por último, e para verificarmos se você está a ajudar a pessoa tanto quanto possível, responda às seguintes questões:

A pessoa com o “Comportamento Estranho”:

1-Vive em casa da família?

- 2-Toma medicamentos ?
- 3-Vai ao médico ou consulta outros técnicos quando necessita?
- 4-Participa nas conversas familiares?
- 5-Toma refeições com a família?
- 6-Cuida da sua higiene pessoal?
- 7-Mostra-se asseada?

Agora veja os resultados:

-Se todas as respostas são SIM você está proceder BEM! PARABÉNS!

-Se NÃO; contacte os técnicos para mais orientações sobre o que poderá fazer para ajudá-la melhor!

FICHA TÉCNICA

TEXTO ORIGINAL:

“Traning In The Community For People With Disabilities”

Cap.20 - Traning package for a family member of an adult who shows strange behaviour

- How to train the person to take care of himself or herself

Publicado pela Organização Mundial de Saúde - Geneva,1989

AUTOR:

Dr. E.Pupulin

TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO:

Montâno, T.; Ferreira, J. ; Oliveira, M.

EDIÇÃO:

Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência

Folhetos SNR nº 5

AASPS.

Associação de Apoio e Segurança Psico-Social (Associação de Pais Familiares de pessoas adultas com problemas de saúde mental).

Rua Veloso Salgado nº 29, r/c Esq. - 1600 Lisboa -

Telefone: 793 84 87

Bairro Alto da Ajuda, Rua 4 nº 10 -1300 Lisboa -

Telefone. 363 22 63

Fax: 362 32 87