

Qual o papel efetivo das terapias não farmacológicas nos casos de demência?

O conceito de terapias não farmacológicas (TNF) é usado há várias décadas para se referir a intervenções que, por meio de agentes primários não químicos, visam melhorar a qualidade de vida de pessoas saudáveis ou doentes.

Estas terapias baseiam-se numa intervenção terapêutica dentro de um contexto estimulante e que entendem o paciente como um “todo” (sujeito biopsicossocial), de modo que a intervenção seja adaptada às necessidades das pessoas que participam nelas e afete positivamente a pessoa e o seu ambiente social e familiar.

A pesquisa demonstra que as intervenções não farmacológicas podem ser tão importantes, ou até mais, em alguns casos, como o uso de medicamentos para melhorar a qualidade de vida de pessoas com demência e seus cuidadores e para o tratamento de alguns dos principais sintomas desta doença.

Os efeitos das terapias não farmacológicas ocorrem em domínios relevantes como a qualidade de vida, a cognição, as atividades de vida diária, o comportamento, a afetividade, domínio físico-motor, bem-estar e qualidade de vida do cuidador, institucionalização e os custos.

Para obter um bom resultado na aplicação do tratamento não farmacológico, é importante que as terapias sejam supervisionadas e desenvolvidas por profissionais especializados e capacitados para avaliar, acompanhar e validar a intervenção.

É aqui que o Gerontólogo pode e deve assumir um papel relevante, utilizando a sua visão global e as suas capacidades de mediação e articulação com as diferentes áreas de intervenção, ampliando assim o impacto que as terapias não farmacológicas podem trazer na pessoa e sua envolvente.

Particularmente, no caso das Demências, uma vez que apenas com a medicação não conseguimos avanços significativos, é fundamental investir em terapias não farmacológicas como um tratamento para melhorar a qualidade de vida dos pacientes, familiares e profissionais.

Na maioria destes casos, as terapias não farmacológicas serão usadas em conjunto com a terapêutica (medicamentos), procurando-se aumentar ou mesmo potenciar os seus efeitos.

Os OBJETIVOS terapêuticos do tratamento não farmacológico focam-se essencialmente em:

- Estimular, manter ou melhorar as capacidades preservadas da pessoa;
- Evitar a desconexão com o meio ambiente e fortalecer as relações sociais;
- Dar segurança e aumentar a autonomia da pessoa nas suas atividades da vida diária;
- Estimular a auto-identidade e a auto-estima;
- Minimizar o stress e evitar reações psicológicas anormais;
- Atrasar ou diminuir a evolução da doença, melhorando o desempenho cognitivo e funcional;
- Retardar e/ou evitar a institucionalização;
- Melhorar a qualidade de vida da pessoa doente e seus cuidadores familiares.

Atualmente, a procura incessante em novas e melhores abordagens no campo das Demências e outras patologias neurodegenerativas disponibiliza uma panóplia muito diversificada de intervenções, onde se destaca:

- Estimulação cognitiva
- Estimulação psicomotora
- Treino das atividades de vida diária
- Estimulação sensorial
- Musicoterapia
- Arterapia
- Dança terapêutica
- Psicoterapia
- Terapia assistida por animais
- Atividades de socialização
- Manipulação / adaptação ambiental
- Psicoeducação para cuidadores

Pese embora ainda haja muito a ser feito e seja preciso validar muitas das pesquisas sobre os tratamentos não farmacológicos, é de real importância destacar que cada vez mais estes tratamentos ganham espaço e atenção, não apenas na literatura científica como nas práticas diárias de quem lida com uma pessoa com Demência. E sendo esta a minha realidade profissional, é um desafio diário olhar para o meu utente (e sua família) e conseguir descodificar tudo aquilo que a doença traz.

- Cada pessoa é uma pessoa diferente, com sintomas diferentes e evoluções diferentes
- Somos a 'luz ao fundo do túnel' quando os fármacos não revelam grandes alterações
- Cada sintoma tem de ser devidamente interpretado e cada problema tem solução (caso contrário não seria um problema)
- Muito mais que as nossas capacidades técnicas impera a relação, a proximidade e o humanismo
- O desafio é a procura constante em fazer mais, melhor e diferente respondendo a necessidades tão particulares
- Até ao fim da vida há sempre muito a fazer

Sabemos que há muito ainda a ser aprendido sobre a intervenção na Demência, colocando a teoria na prática pode melhorar-se a qualidade dos cuidados e, mais importante, a qualidade de vida das pessoas idosas com demência e seus cuidadores.

Assim sendo, é importante encarar as terapias não farmacológicas não como uma opção, mas sim como uma resposta efetiva perante um quadro de Demência.