

# ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO COM A PESSOA COM DEMÊNCIA

Créditos da imagem: Freepik



**A comunicação é essencial para mantermos a nossa identidade e conectarmo-nos com os outros.**

**As Pessoas que vivem com Demência continuam a querer entender e ser entendidas.**

É possível manter a comunicação, mesmo quando lhe parecer que tal está a acontecer unilateralmente.

A Pessoa com Demência pode esquecer detalhes de acontecimentos recentes ou mesmo os próprios acontecimentos. Isto não é indicação de indiferença ou de falta de interesse, trata-se simplesmente de um dos principais impactos da Demência.

**Pode ajudar a Pessoa a lembrar-se desses acontecimentos sem lhe causar constrangimentos, através de instruções úteis.**

# DICAS DE COMUNICAÇÃO PARA FALAR COM PESSOAS COM DEMÊNCIA

Utilize o que sabe  
sobre a Pessoa

Reduza/elimine  
possíveis distrações

Mantenha o  
contacto visual

Seja flexível

Mantenha-se  
positivo

Cuide também  
de si!

## A evitar

### Falar como se a Pessoa não estivesse presente

Evite falar na 3ª pessoa e utilizar expressões como “demente” ou “demenciado”.

## Alternativas facilitadoras da comunicação

### Demonstre respeito

Fale diretamente  
com a Pessoa.

### Corrigir

Ninguém gosta de ser corrigido,  
faz-nos sentir envergonhados e  
constrangidos.

### Concordar

Use uma resposta simples, mas honesta  
*“Quero ir para casa!” –  
“Também eu!”.*

### Argumentar

Prolonga a discussão e pode não  
levar a um entendimento.

### Mudar de Assunto

Introduza um assunto que saiba que é  
agradável e que a Pessoa gosta.

### Perguntar “Lembra-se?”

Se a Pessoa tem problemas  
de memória é provável que  
não se lembre.

### Recordar

Crie oportunidades para a Pessoa  
recordar sem ser diretamente  
questionada.

### Dizer “Eu já disse!”

Em resposta a perguntas ou  
comportamentos repetitivos.

### Repetir e recompor-se

Mantenha-se calmo; utilize estratégias  
como o foco na respiração ou sair do local.

### Ordenar e impor

Temos mais dificuldade em lidar  
com a imposição.

### Faça sugestões e exemplifique

Peça por favor e use gestos para  
exemplificar o que quer que a Pessoa faça.

PARA MAIS INFORMAÇÕES E APOIO CONTACTE:

**Linha de Apoio na Demência**

Disponível todos os dias úteis das 09:30 às 13:00 e das 14:00 às 17:00

**963 604 626**