CLC CUIDADOS LIVRES DE CONTENÇÕES
A voz de Todos

alzheimer PORTUGAL

A NOSSA VOZ PELA LIBERDADE DE CUIDAR

MANIFESTO SOBRE O USO DAS CONTENÇÕES

Reflexões e recomendações do Grupo de Trabalho Português de Pessoas com Demência

Projeto cofinanciado pelo IDiPD, I.P.

IDiPD
Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

A NOSSA VOZ PELA LIBERDADE DE CUIDAR

Este manifesto reúne preocupações, experiências e propostas partilhadas pelo Grupo de Trabalho Português de Pessoas com Demência (GTPPD).

6 PRINCÍPIOS PARA CUIDADOS SEM CONTENÇÕES

RESPEITAR	A demência não apaga a identidade, os sentimentos, os gostos ou a capacidade de participar nas decisões. Cada Pessoa com Demência deve ser reconhecida na sua individualidade, e não reduzida ao diagnóstico.
ESCUTAR	Antes de interpretar um comportamento como agitação ou agressividade, importa procurar compreender o que a pessoa está a sentir e quais são as suas necessidades. Salienta-se a importância de ouvir, dedicar tempo e responder com atenção e afeto.
NÃO AMARRAR	Em relação ao uso de contenções para prevenir quedas e às razões que levam as instituições a recorrer a estas práticas, o GTPPD sublinha o sofrimento e as limitações que podem provocar, incluindo a impossibilidade de se movimentar e satisfazer necessidades básicas.
CUIDAR COM HUMANIDADE	É fundamental a importância de cuidados individualizados, com tempo, empatia e respeito pelo ritmo de cada pessoa. Uma palavra, um sorriso, uma conversa ou uma atividade adequada podem fazer a diferença.
CRIAR ALTERNATIVAS	Propõem-se atividades com significado, contacto com a natureza, evocação de memórias, ocupações ajustadas aos gostos pessoais e voluntariado. Reforça-se a importância de atividades específicas e de estimulação.
FAZER MUDAR	Propõem-se ações de sensibilização pública, formação e medidas legislativas, considerando a falta de recursos humanos e financeiros. A mudança exige construir bases sólidas e avançar passo a passo.

O QUE QUEREMOS QUE MUDE

QUE SE OUÇA A PESSOA

Criar tempo e condições para ouvir cada Pessoa com Demência, reconhecer as suas necessidades e valorizar as suas preferências.

QUE SE PREVINAM OS RISCOS SEM RETIRAR A LIBERDADE

Procurar alternativas à imobilização, incluindo acompanhamento, apoio à mobilidade e adaptação dos espaços.

QUE EXISTAM EQUIPAS PREPARADAS

Investir na formação dos profissionais, na organização dos recursos e em atividades adequadas a cada pessoa.

QUE AS FAMÍLIAS SEJAM INFORMADAS

Dar a conhecer os riscos das contenções e as alternativas possíveis, promovendo informação, avaliação e participação nas decisões.

QUE HAJA SENSIBILIZAÇÃO E PROTEÇÃO DOS DIREITOS

Promover campanhas de sensibilização e reforçar as regras de proteção da dignidade e da liberdade.

QUE SE RECONHEÇA A IMPORTÂNCIA DO APOIO

Valorizar o acompanhamento familiar e comunitário. A falta de apoio que algumas pessoas sentem, incluindo no contexto familiar, é uma fonte de preocupação.

«Uma pessoa não pode mudar o mundo, mas pode fazer a diferença.»

Testemunho partilhado na reunião do GTPPD

UM COMPROMISSO COM A DIGNIDADE

É fulcral a importância de cuidar sem perder de vista a pessoa: ouvir antes de agir, compreender antes de classificar comportamentos, procurar alternativas antes de limitar a liberdade e criar oportunidades para viver com sentido, afeto e participação.

A mudança exige informação, formação, recursos, envolvimento das famílias, voluntariado e atenção aos direitos. É um caminho que se constrói com pequenos passos, a partir de bases sólidas.

CUIDAR NÃO É AMARRAR.
CUIDAR É RESPEITAR A LIBERDADE.

outubro de 2026