

Apatia, tristeza e ansiedade: o que fazer em casa

Para pregar na geladeira. Não é preguiça nem manha: são sintomas da doença.

1º. Foi de repente? Em horas ou poucos dias, com a pessoa quieta, sonolenta e desinteressada? Pode ser **delirium** (confusão aguda por doença do corpo). Procure atendimento no mesmo dia.

2. Qual é qual?

Apatia

Não começa nada, não se interessa. Sem tristeza evidente.

Depressão

Tristeza, choro, irritação, "sou um peso", sono e apetite alterados.

Ansiedade

Segue você pela casa, repete perguntas, tem medo de ficar sozinha.

3. Apatia: convide, não cobre

- **Comece junto:** o difícil é começar.
- **Passos pequenos:** "pega aqui esta lixa".
- Atividade com sentido na **história da pessoa**.
- **Horário fixo** para café, caminhada, música.
- Dez minutos de **sol e movimento**.
- Uma coisa por vez; excesso piora.

4. Ansiedade: seja a âncora

- **Agenda visível:** quadro com desenhos do que vem agora.
- **Avise na hora:** "Volto antes do almoço."
- **Resposta curta, calma e sempre igual** para a pergunta repetida.
- Deixe uma **tarefa simples** para quando você sair.
- Menos barulho e visita; **caféina só de manhã**.
- Evite "você já me perguntou isso".

5. Depressão: fique atento

- Irritação nova, recusa de banho ou comida.
- Choro fácil, ou nenhuma expressão.
- Perda de peso; sono muito diferente.
- Dor ou mal-estar sem causa clara.
- **Falou em morrer ou se machucar?** Leve a sério, não deixe a pessoa sozinha e procure o médico **no mesmo dia**.

6. Remédios

- **Não suspenda** nenhum remédio de uma vez.
- Calmantes (Rivotril, Lorax, Valium) **pioram** confusão, quedas e apatia: fale com o médico.
- Antidepressivo é **decisão do médico**; na demência o benefício é menor.
- Mudou o humor depois de remédio novo? **Conte ao médico**.

7. Leve à consulta (anote em poucas linhas)

- Quando mudou: de repente ou aos poucos?
- O que deixou de fazer e o que ainda faz com prazer.
- Sono, apetite e peso nas últimas semanas.
- Falas de tristeza, de culpa ou de morte.
- Se segue você pela casa ou teme ficar só.
- Preencha o **NPI-Q** em cognisa.med.br

Urgência: fala em morrer ou se machucar com risco imediato, recusa de água e comida, ou piora súbita.

SAMU 192 · Ambulância particular: _____

Meu médico: _____ Telefone: _____