
GUIA COMPLETO: Síndrome do Pôr do Sol (Sundowning)

Protocolos Avançados para Cuidadores e Famílias — Edição 2026

Uma iniciativa do Lar de Idosos Sítio da Luz

1. O que é realmente o Sundowning? (A Ciência)

A Síndrome do Pôr do Sol não é uma doença, mas um fenômeno neurológico. Ocorre devido à degeneração do **Núcleo Supraquiasmático (NSQ)** no hipotálamo.

- **O Relógio Avariado:** Este núcleo regula o nosso ritmo circadiano. Na demência, ele "esquece" como processar a transição entre luz e escuridão.
 - **A Tempestade de Cortisol:** Em vez de libertar melatonina (hormona do sono) ao fim da tarde, o corpo do idoso liberta cortisol e adrenalina, gerando um estado de "luta ou fuga".
-

2. Checklist de Gatilhos (O que eliminar agora)

Muitas vezes, o ambiente "ataca" o idoso sem percebermos. Verifique estes pontos:

- **Reflexos em Vidros:** À noite, janelas viram espelhos. O idoso pode não reconhecer a própria imagem e achar que um estranho o está a vigiar.
 - **Sombras Projetadas:** Uma planta ou um bengaleiro podem projetar sombras que o cérebro interpreta como vultos ou ameaças.
 - **Ruído Branco e Confusão:** Televisão alta ou várias pessoas a falar ao mesmo tempo provocam sobrecarga sensorial.
-

3. Protocolo Ambiental: A Regra de Ouro (16:00h)

A estratégia mais eficaz para evitar crises é a **Terapia de Iluminação**.

1. **Antecipação Luminosa:** Às 16:00h (ou antes do sol baixar), feche todas as cortinas e estores. Não deixe o idoso ver o dia a "morrer".
2. **Luz Branca Ativa:** Use lâmpadas LED de espectro total (luz fria/azulada) nas divisões onde o idoso passa a tarde. Isto prolonga a sensação de "dia" para o cérebro.
3. **Luz de Balizamento:** Durante a noite, use luzes de presença cor de laranja (luz quente)

ao nível do rodapé para guiar até à casa de banho sem despertar totalmente o sistema nervoso.

4. Comunicação: A Técnica de Validação

Nunca confronte. Se o idoso está agitado e quer "ir para casa" ou "procurar os pais":

- **✗ O erro da Realidade:** "Pai, os seus pais já morreram há 30 anos!" (Isto gera luto, raiva e desconfiança).
- **✓ A técnica da Validação:** "Eu percebo que sente falta deles. Agora está escuro, mas vamos preparar tudo para irmos vê-los amanhã cedo, pode ser? Ajude-me aqui a dobrar estas mantas primeiro."

5. Nutrição e Suporte Fisiológico

O que entra no corpo afeta diretamente a agitação noturna:

- **Corte de Estimulantes:** Café, chá preto, chocolate ou refrigerantes devem ser eliminados após as 14:00h.
- **Jantar Precoce e Leve:** Evite refeições pesadas após as 19:00h. O desconforto gástrico e o refluxo são causas invisíveis de agitação noturna.
- **Hidratação Monitorizada:** Ofereça mais água de manhã e reduza a ingestão duas horas antes de deitar para evitar que o idoso acorde com a bexiga cheia (o que causa confusão mental).

6. Segurança e Tecnologia (Vigilância Invisível)

Para que o cuidador possa fechar os olhos sem medo:

- **Sensores de Movimento:** Instale campainhas de infravermelhos baratas ao lado da cama. Se o idoso se levantar, um aviso soa no quarto do cuidador.
- **Tapetes de Pressão:** Colocados à saída da cama, enviam um alerta para o telemóvel assim que sentem o peso do pé.
- **Eliminação de Tapetes:** São os maiores causadores de quedas e fraturas de fémur durante crises de sundowning.

7. O Kit de Emergência (3:00 AM)

Mantenha uma caixa na mesa de cabeceira com:

- Lanterna potente (para não acender luzes de teto).
- Muda de roupa e fraldas (para trocas rápidas e silenciosas).
- Auscultadores com música suave ou sons da natureza (para abafar o pânico).

8. Mensagem ao Cuidador: A sua paciência tem limite

O sundowning testa os limites humanos. Se sentir que vai perder o controlo:

1. Garanta que o idoso está num local seguro (cama com grades ou poltrona baixa).
2. Saia da divisão. Feche a porta.
3. Respire fundo ou lave a cara durante 5 minutos. **É melhor deixá-lo a gritar sozinho por 5 minutos do que reagir com violência verbal ou física por exaustão.**

Precisa de ajuda profissional?

No **Lar Sítio da Luz**, somos especialistas em protocolos de demência. Se a carga em casa se tornou insuportável, fale connosco. Temos equipas preparadas para devolver a paz às suas noites.

Este guia é informativo e não substitui a consulta de um médico neurologista ou geriatra.