

# Cartilha do cuidador

## O cuidado com quem cuida

A tarefa de cuidar de alguém com doença de Alzheimer é desafiadora e gera sobrecarga em quem cuida. O cuidado geralmente se soma às outras atividades do dia a dia, podendo ser muito estressante.

Aliado a essa sobrecarga, existe o impacto emocional de uma doença que incapacita e acaba por transformar as relações familiares.

Diante desse quadro é comum o cuidador passar por momentos de exaustão, depressão, sensação de abandono e alterações na vida conjugal e familiar.

Por isso, elaboramos uma cartilha que tem por objetivo ser um guia para vocês, cuidadores e familiares.



# Mudanças no ambiente familiar

## Como lidar com eles?

A carência de instituições sociais no amparo às pessoas que precisam de cuidados contribui para que a responsabilidade do cuidado recaia sobre a família e, normalmente sobre um elemento da família que é aquele que acaba por assumir os maiores cuidados.

A Doença de Alzheimer muda toda a dinâmica familiar e impacta diretamente nas funções e papéis, como por exemplo, o filho passa a ter que cuidar do pai ou a esposa que trabalhava fora agora precisa, além do trabalho, dividir sua carga horária com os cuidados de um dos pais adoecidos.

Todas essas mudanças geram confusão e sofrimento, caso não haja uma boa organização.

O ideal é ter um rodízio nos cuidados. Pode-se contar, também com a ajuda de amigos ou vizinhos e definir dias e horários para cada um assumir sua parte. Assim, ninguém fica sobrecarregado! Essa divisão de tarefas é fundamental para que o cuidador tenha um tempo livre para se cuidar, distrair e recarregar suas energias.



Com relação ao espaço da casa, à medida que a doença avança, é interessante ir adequando o mobiliário para um acesso mais facilitado. Portanto, ter organização e distribuir os cuidados, sem sobrecarregar uma pessoa apenas é fundamental para a preservação da saúde mental do cuidador. Afinal, quem cuida precisa estar bem para poder cuidar do outro.

# Mudanças no ambiente familiar

## Como lidar com eles?

À medida que a doença agrava, é comum irem surgindo mudanças comportamentais como irritabilidade, agressividade, prejuízos graves na memória. A pessoa com Alzheimer pode deixar de reconhecer seus familiares, xingar-los, ficar agressivo e lidar com isso é um grande desafio.

Se você é o cuidador, é importante saber que nada disso é pessoal, faz parte do quadro evolutivo da doença. Mais importante ainda é saber que, ainda que você saiba que faz parte do adoecimento, pode ser que se sinta desamparado(a), impotente, com raiva, rejeitado(a). Acolha esses sentimentos e tente trabalhá-los dentro de você. Não se cobre muito e saiba seu limite. Existirão momentos em que você precisará se afastar para processar tudo isso. Faça-o!

### O cuidador tem direito:

- ★ De se cuidar;
- ★ De pedir ajuda;
- ★ De vivenciar as emoções, sejam elas quais forem;
- ★ De não se sentir culpado(a);
- ★ De não ser manipulado por familiares;
- ★ De proteger sua individualidade;
- ★ De sentir-se cansado(a), exausto(a);
- ★ De não abandonar sua própria vida, sobretudo!

### Dicas de autocuidado para quem cuida:

- ★ Importante que você mantenha sua rotina de autocuidado se atendendo para uma alimentação saudável e equilibrada e atividade física regular.
- ★ Caso não possa fazer atividade física, uma caminhada e alongamentos ajudam. O alongamento pode ser feito inclusive nos momentos em que está relaxando.
- ★ Por exemplo: enquanto assiste TV movimente os dedos das mãos e dos pés, faça automassagem nos pés com ajuda das mãos, rolinhos de madeira, bolinhas de borracha.

## Caso queira se alongar um pouco mais, lá vai uma série simples que você pode fazer:

### 1) Exercícios para a coluna cervical (pescoço):

Flexione a cabeça até encostar o queixo no peito, depois estenda a cabeça para trás como se estivesse olhando o céu.

Gire a cabeça primeiro para um lado e depois para o outro.

Incline a cabeça lateralmente, para um lado e para outro, como se fosse tocar a orelha no ombro.

### 2) Exercícios para os ombros:

Enchendo os pulmões de ar, levante os ombros para próximo das orelhas, solte o ar deixando os ombros caírem rapidamente, depois fazendo movimentos circulares, gire os ombros para frente e para trás.

### 3) Exercícios para os braços:

Gire os braços esticados para frente e para trás, fazendo círculos.

### 4) Exercícios para o tronco:

Em pé, apoie uma das mãos no encosto de uma cadeira ou na própria cintura, levante o outro braço passando por cima da cabeça, incline lateralmente o corpo. Repita o mesmo movimento com o outro lado.

### 5) Exercícios para as pernas:

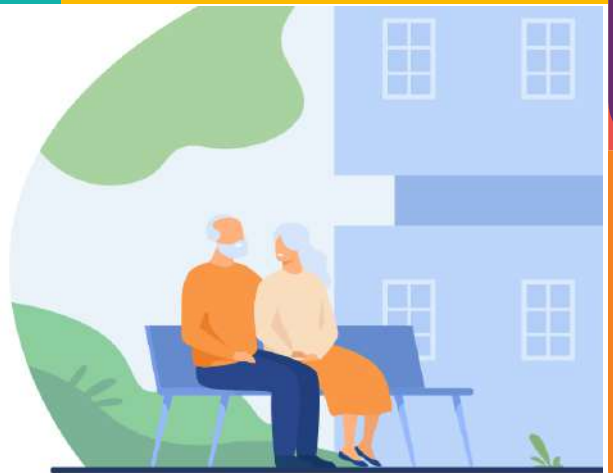
Deitado(a) de barriga para cima, apoie os pés na cama com os joelhos dobrados. Mantendo uma das pernas nessa posição, segure com as mãos a outra perna e traga o joelho para próximo do peito. Fique nesta posição por alguns segundos e volte para a posição inicial. Faça o mesmo exercício com a outra perna.

Sempre que possível, aprenda uma atividade nova ou algum outro assunto que lhe interessa e não seja sobre a doença. Leia, participe de atividades de lazer em sua comunidade, faça novos amigos.

**Importante que tudo não precisa acontecer num só dia, você pode se dividir em vários momentos da semana.**

## Para terminar!

Por último, existem grupos de apoio onde encontra pessoas que estão vivenciando a mesma situação. Falar sobre o que você está sentindo e ouvir relatos de pessoas que estão passando por isso ajuda a se fortalecer e enfrentar melhor a situação.



**A ABRAZ é uma associação que possui uma sede em JF e fornece grupos de apoio online.**

Caso se interesse, acesse o link abaixo e dê uma olhada.

<https://abraz.org.br/contato/>

## Referências:

D'alencar, raimunda silva; santos, evani moreira pedreira dos; PINTO, Joelma Batista Tebaldi. Conhecendo o Alzheimer: uma contribuição para familiares e cuidadores.. Ilhéus: Editus, 2010.