



@cuidados.alzheimer

Setembro Amarelo e saúde mental dos cuidadores de idosos



A campanha do **Setembro Amarelo** nos leva a reflexão sobre a importância da saúde mental e da **prevenção ao suicídio**. Porém, pouco se fala sobre um grupo que merece atenção especial: **os cuidadores de idosos**. Muitas vezes vistos como pessoas dedicadas e incansáveis, esses cuidadores, em grande parte familiares sem preparo ou remuneração, enfrentam uma rotina intensa, marcada por **sobrecarga, estresse e renúncia ao próprio cuidado**.





Diversas pesquisas afirmam que a **sobrecarga do cuidador** está diretamente associada aos altos níveis de ansiedade, depressão e estresse emocional. Em um estudo, 99% dos cuidadores relataram ansiedade e 71% apresentaram sintomas depressivos. Além disso, há relatos de **fadiga severa e risco de adoecimento** grave em cuidadores de pacientes em **cuidados paliativos**.

Dicas para cuidar do cuidador!

- **Estabelecer uma rotina equilibrada:** planejar horários para o cuidado, mas também **reservar momentos pessoais**;
- **Praticar atividades físicas leves:** caminhada, alongamento ou dança ajudam a aliviar o estresse e melhorar a disposição;
- **Manter contatos sociais:** **conversar com amigos e** familiares ajuda a reduzir a solidão e o isolamento;



Dicas para cuidar do cuidador!

- **Cuidar da alimentação:** manter uma dieta equilibrada influencia diretamente o **humor e a energia**;
- **Reservar tempo para hobbies pessoais:** ler, ouvir música, pintar, cozinhar ou **qualquer atividade que proporcione prazer**.



Se você é cuidador e percebe algo diferente, que o peso está maior, que a rotina virou puramente exigência e não mais cuidado com afeto, busque ajuda. Falar sobre o que sente e respirar de novo é um sinal de coragem, não de falha.



O CVV (Centro de Valorização da Vida) oferece apoio emocional gratuito através do telefone 188, busque ajuda!

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



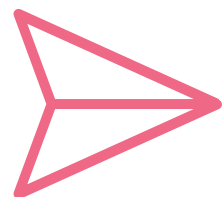
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8^o
Período



Referências Bibliográficas:

FELIPE, S. G. B. et al. Ansiedade e depressão em cuidadores informais de idosos dependentes: um estudo analítico. Rev. Bras. Enferm. v. 73, n. 1, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/MLdb7D8Y6dCnxkXmSP3G8PP/?format=pdf&lang=pt>

PIOVEZAN, N. M. et al. Cuidando dos Cuidadores: Um Olhar Sobre a Depressão em Cuidadores de Idosos. Ensaios USF. v. 1, n. 1, p. 187-201. Disponível em:

<https://ensaios.usf.edu.br/ensaios/article/view/59>