



@cuidados.alzheimer

Você conhece a síndrome do
cuidador?





Cuidar de um idoso é um gesto de amor e dedicação, mas também pode ser **uma tarefa física e emocionalmente desgastante**. Quando o cuidador assume muitas responsabilidades e não encontra apoio, pode desenvolver a chamada **Síndrome do Cuidador**, ela é um estado de completo esgotamento físico, emocional e mental que costuma surgir em pessoas que cuidam de forma contínua de alguém dependente.

Principais sinais de alerta

- **Cansaço constante**, mesmo após descanso;
- Irritabilidade ou alterações de humor;
- Tristeza frequente ou **sensação de sobrecarga**;
- Problemas de sono;
- **Isolamento social**;
- Dores no corpo sem causa aparente.



Como posso prevenir essa sobrecarga?

- **Dividir responsabilidades** com outros familiares;
- Reservar momentos de descanso;
- Buscar apoio psicológico, se necessário;
- Participar de **grupos de apoio.**



Está síndrome surge da **sobrecarga de responsabilidades assumidas** pelo cuidador, somadas à falta de apoio familiar e à dificuldade em dividir tarefas no dia a dia. É muito comum que o cuidador sinta **culpa ao reservar um tempo para si**, colocando sempre as próprias necessidades em segundo plano. Por isso, é tão importante falar sobre esse tema: quando o cuidador adoece física ou emocionalmente, **o cuidado oferecido também pode ser prejudicado.**



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?



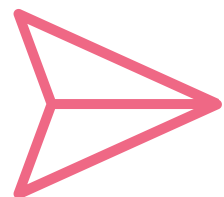
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 9^o
Período



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 8^o período



Lívia Santos Espíndola Freire
Acadêmica de Enfermagem 5^o período

Referências Bibliográficas:

ALVES, L. C. S.; et al. Síndrome de burnout em cuidadores informais de idosos com demência: uma revisão sistemática. *Dement. neuropsychol.*, v. 13, n. 4, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/CLjLMwJHBDZGcuqGMKC5gzB/?lang=en>

DELALIBERA, M.; et al. Sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidadores de pacientes em fim de vida: revisão sistemática da literatura. *Ciênc. saúde coletiva*, v. 20, n. 9, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/jGPHhJ88YcLdNhYdcu7xknu/?format=html&lang=pt>