



@cuidados.alzheimer

Cuidando de quem cuida



Como foi dito na última semana, muitas vezes o cuidador tira o foco da própria vida para se dedicar integralmente a pessoa a quem cuida e vai **vivenciando** cada perda do doente, **lamentando** a **piora do quadro de saúde do paciente**, a limitação de mobilidade ou o declínio das funções cognitivas e se esquecendo de se cuidar.



O cuidador entra em uma **fase de luto precoce** ao acompanhar o desfecho da vida de quem ele cuida e quando **vem a perda final**, é muito **difícil o processo de luto**. Geralmente, sendo mais **longo e demorado**, ele deixou muito da vida dele para cuidar desta pessoa e a vida pode perder o sentido.



Dicas para quem cuida

Por isso, é muito importante que o cuidador saiba **se cuidar e respeitar** os seus próprios limites.

- Não se esquecer do **autocuidado**;
- **Evitar se isolar**, sair de casa, visitar e **ver amigos** sempre que possível;
- **Manter** os passatempos e **pequenos prazeres** mesmo em meio a rotina como: **ver um filme**, praticar uma atividade física, **ler um pouco**, passar um café, etc;

Dicas para quem cuida

- **Aceitar ajuda sempre** que for oferecida e não se sobrecarregar;
- **Evitar autocobrança** e ter consciência de que **está fazendo o melhor que pode**;
- **Reconhecer seus limites.**



É muito **importante** que **o cuidado possa ser dividido** entre os membros da família e **não apenas centrado em uma pessoa**, se cada um ajudar de alguma forma e tiver uma função definida o cuidado não pesa para ninguém e **o processo fica mais leve para todos!**



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?



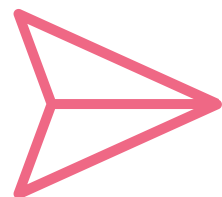
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Paola Paiva Monteiro
Acadêmica de Enfermagem do 9º
Período



Jade Buarque Sampaio
Acadêmica de Enfermagem do 6º
Período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 5º
Período



Referencias Bibliográficas:

ROSO, L. O cuidador também precisa de cuidado: conheça os riscos do trabalho sem descanso. GZH zero hora, 2023.

GRATÃO, A. C. M. et al. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. Texto Contexto - Enferm. v. 21, n. 2, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/wbT7yCZMDVq5JMSGNbx7uuz/#>