



Cuidadores que se cuidam,
FLORESCEM!

Montes Claros - MG
2024

APRESENTAÇÃO

Olá, cuidador de idosos!

Esta cartilha é fruto do Mestrado Profissional em Cuidado Primário em Saúde da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) e foi preparada especialmente para você.

Me chamo Meriele Santos Souza, enfermeira especialista em Saúde da Família e vou apresentar, neste material, algumas orientações que serão úteis para contribuir com o autocuidado do “Cuidador de Idosos com Demência”.

APRESENTAÇÃO

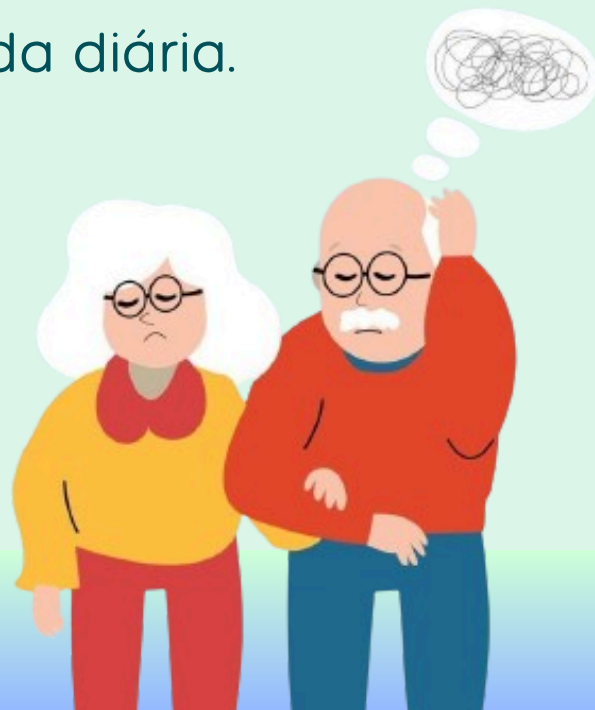
Você tem se cuidado? A sensação de esgotamento é comum em pessoas que são cuidadoras de idosos. O sentimento de responsabilidade, a necessidade de estar sempre em alerta e o esforço físico são maiores conforme o nível de dependência da pessoa que está sob cuidados.

Esta cartilha pode auxiliar você. Ela não se destina ao cuidado com o idoso. É um produto destinado para você cuidador, com dicas em relação a sua saúde e com orientações voltadas a melhorar sua qualidade de vida.

IDOSO COM DEMÊNCIA

Para dar início à leitura deste material, vamos apresentar o nosso principal alvo: cuidadores de idosos com demência.

As demências estão presentes no processo de envelhecimento de uma parte importante da população idosa. São uma das principais causas de incapacidade e dependência funcional. Nessa situação, torna-se necessária a presença de um cuidador, uma vez que o idoso necessita de cuidados constantes para a realização das suas atividades de vida diária.



CUIDADOR DE IDOSOS

Cuidar de uma pessoa idosa com demência exige muita dedicação e pode levar ao adoecimento físico e emocional do cuidador. Por isso, as longas jornadas destinadas ao cuidado precisam ser motivo de atenção.

É importante que o cuidador tenha com quem compartilhar as responsabilidades e tenha seu tempo de descanso garantido. Mas não apenas isso. O pouco lazer e o isolamento social devem ser vistos com a mesma preocupação, pois também podem trazer consequências sérias à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida de quem cuida.

VAMOS REFLETIR...

Como está sua saúde?

Saberia descrever sua saúde física e emocional nas duas últimas semanas?

E sobre sua disposição, energia e ânimo para interagir com outras pessoas?

AUTO CUIDADO

O que você pode fazer?

VAMOS PRATICAR?

REFLETIR E

Está com dificuldades para realizar atividades do dia a dia, como praticar atividade física, varrer a casa, lavar a louça e jogar bola?

- Busque ajuda de outras pessoas da família para compartilhar o cuidado, para que possam distribuir as tarefas;
- Pratique exercício físico no mínimo 3x por semana com duração de 30 minutos;
- Estabeleça um tempo para descansar, relaxar e buscar o equilíbrio entre o tempo como cuidador e vida pessoal.

Está se sentindo desanimado(a), abatido(a), sem energia?

- Atente-se à qualidade da sua alimentação: coma alimentos naturais, legumes, frutas e verduras. Evite alimentos muito gordurosos, industrializados ou com alto nível de açúcar;
- Dedique 30 minutos de relaxamento antes de dormir. É importante abdicar de algumas práticas pouco saudáveis, como mexer no celular e exposição a ambientes luminosos;

Está se sentindo desanimado(a), abatido(a), sem energia?

- Faça planos de curto, médio e longo prazo: muitas vezes o desânimo vem de uma total falta de objetivos de vida;
- Reconheça o próprio esforço que tem feito ao longo dos dias no trabalho, mas compreenda os limites de atuação;
- Procure um profissional de saúde para acompanhamento da sua saúde e para a realização de exames de rotina.



Tem sentido dores com frequência?

- Realize exercícios de alongamentos e relaxamentos;
- Procure um grupo de atividade física mais próximo de sua residência. Em Montes Claros (MG) já existe um Programa chamado “Saúde aos Montes”, composto por uma equipe multidisciplinar (nutricionista, fisioterapeuta, profissional de educação física e psicólogo);
- Escolha um local tranquilo, arejado e que você se sinta à vontade. Na posição sentada, puxe o ar pelo nariz o máximo que você puder, conte até dez e depois solte o ar lentamente pela boca.

Tem se sentido inquieto(a), deprimido(a) e ansioso(a)?

- Reserve um tempo para reflexão e descanso: pense em estratégias que costumam desestressá-lo, como: praticar a leitura, assistir filmes, viajar, andar de bicicleta, ouvir música, dançar, plantar, jogar bola, fazer artesanato como bordado, crochê ou tricô;
- A ajuda de um psicólogo pode ser necessária, afinal, fazer terapia nos auxilia na busca da resolução dos problemas que nos desanimam e do autoconhecimento.



Sua saúde tem interferido nas suas atividades sociais?

- Procure compartilhar momentos com pessoas queridas e que te geram bem-estar, por meio de métodos digitais, telefone, mensagens e vídeos que auxiliam a manter contato;
- Converse com outras pessoas, elas podem estar tendo experiências semelhantes a você;
- Participe de grupos sociais (igrejas, ações voluntárias, clubes), para que possa compartilhar seus sentimentos, angústias e dúvidas;
- Expresse seus desejos e dificuldades. Procure ajuda sempre que necessário!

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aqui foram citadas algumas orientações para que você, cuidador, possa ter conhecimento do que fazer para melhorar sua saúde e para que possa entender que o autocuidado é necessário tanto para manter uma boa qualidade de vida quanto para um bom desempenho diário.

Lembre-se, é fundamental tirar um tempo para si mesmo e ouvir suas próprias necessidades.

CUIDADOR BEM CUIDADO, CUIDA MELHOR!

Aproveite as dicas e compartilhe!

Produzido por:

Meriele Santos Souza
Ma. Mariza Alves Barbosa Teles

Orientação:

Prof. Dr. Antônio Prates Caldeira