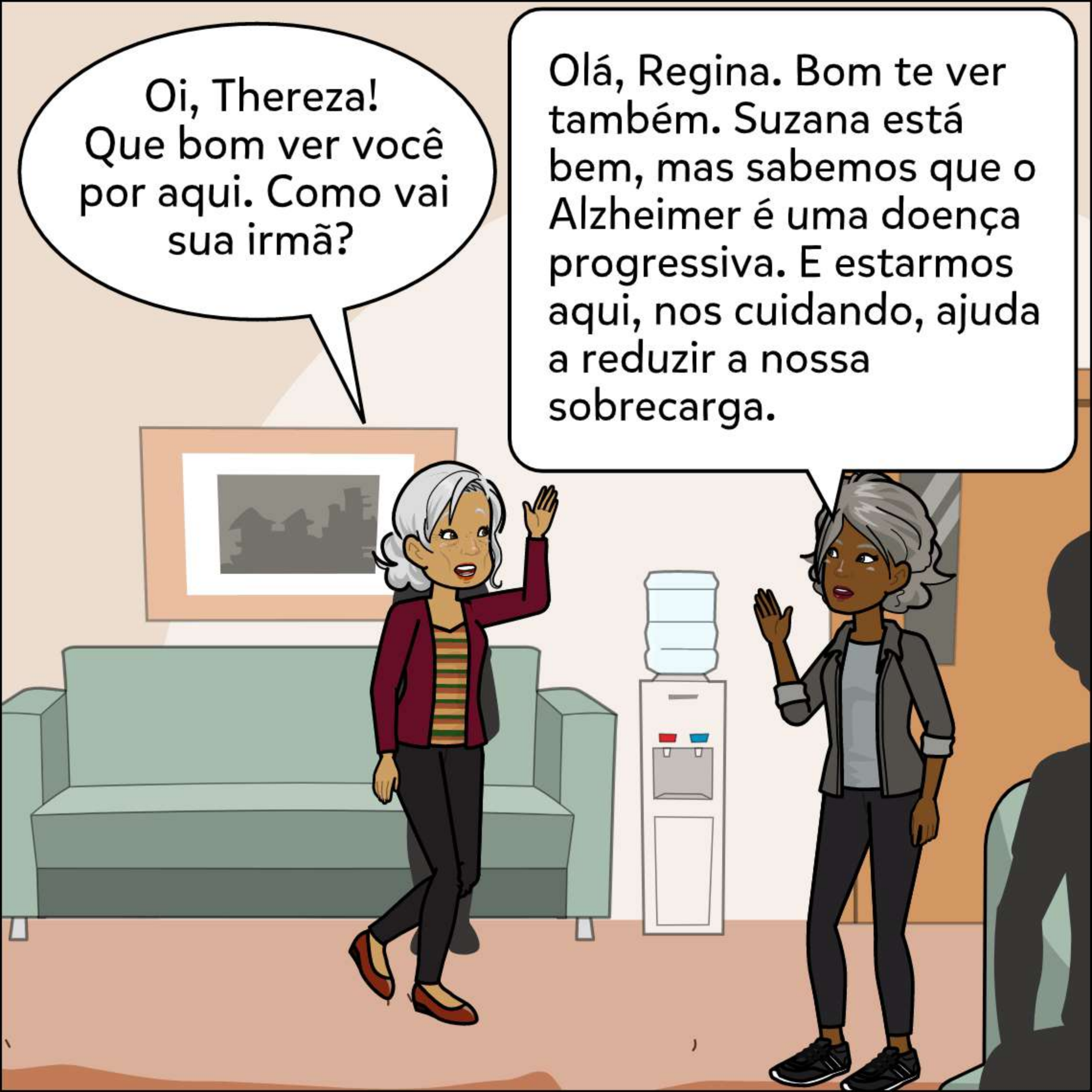


CUIDANDO DE QUEM CUIDA



Oi, Thereza!
Que bom ver você
por aqui. Como vai
sua irmã?

Olá, Regina. Bom te ver
também. Suzana está
bem, mas sabemos que o
Alzheimer é uma doença
progressiva. E estarmos
aqui, nos cuidando, ajuda
a reduzir a nossa
sobrecarga.




Fico feliz por você estar aqui. É fundamental, pois passamos boa parte do dia nos dedicando à outra pessoa. Precisamos de um tempo para cuidarmos de nós mesmos. E a família?



Apesar de alguns conflitos iniciais, entendemos que ela precisava de alguém por perto. Decidi ser a cuidadora principal dela, pois sempre tivemos uma proximidade e nesse momento é importante uma pessoa que a compreenda e contribua para o bem-estar dela.



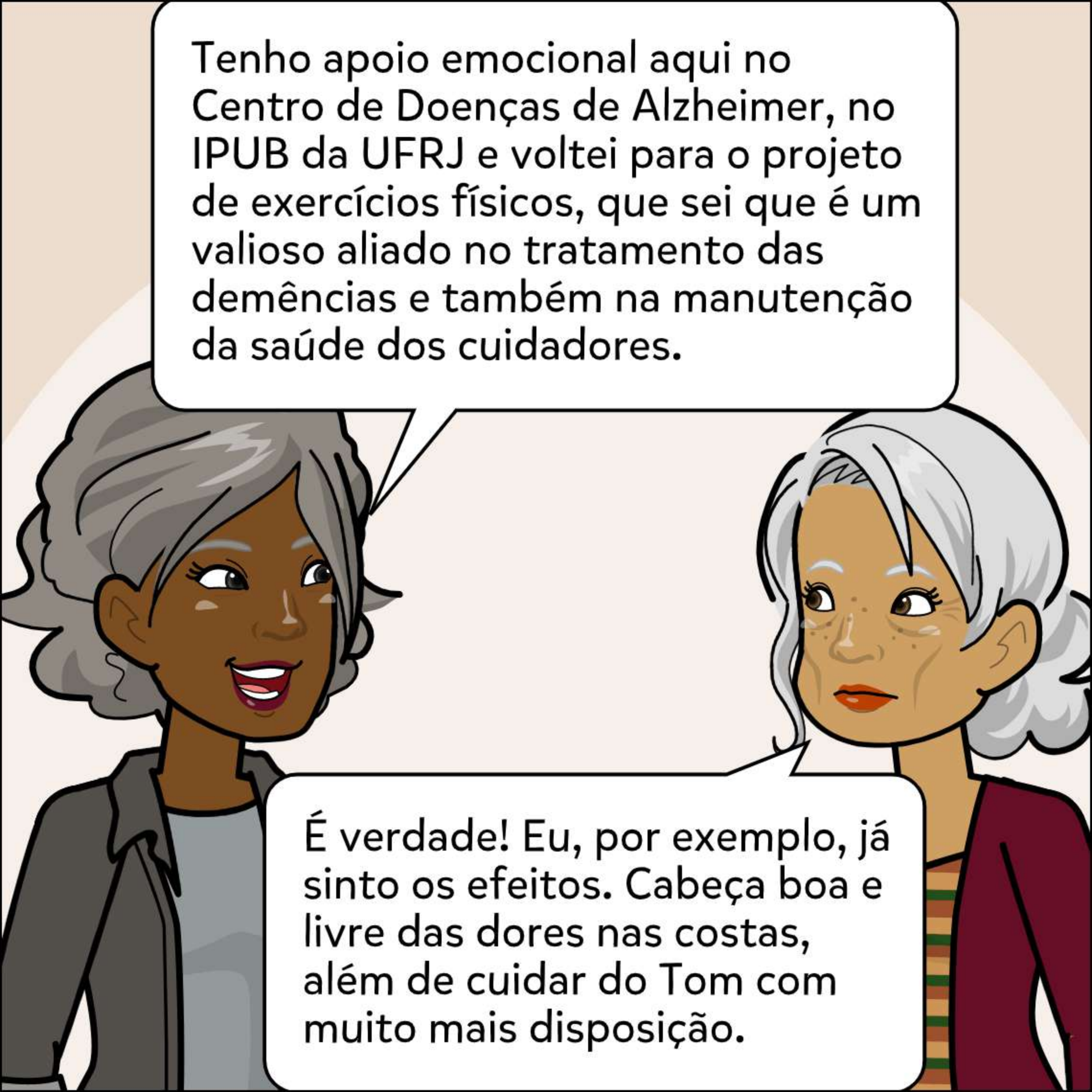
A comic panel depicting two women in a break room. On the left, a woman with short, wavy white hair, wearing a maroon cardigan over a striped shirt, looks towards the other woman. On the right, a woman with short, wavy grey hair, wearing a grey jacket over a light blue t-shirt, looks back. In the background, there is a water cooler and a doorway. A large speech bubble from the woman on the left contains the text: "Que bom que tem esse olhar. Me conta, como está sendo para você?". A smaller speech bubble from the woman on the right contains the text: "Foi delicado quando percebi que a pessoa com quem convivo a vida toda, de repente, estava mudando."

Que bom
que tem esse olhar.
Me conta, como está
sendo para você?

Foi delicado
quando percebi
que a pessoa
com quem
convivo a vida
toda, de repente,
estava mudando.

Tive muita ajuda dos profissionais de saúde para entender o que são as demências e como eu poderia ajudar a cuidar da minha irmã. Também ficamos mais próximas e isso é importante para mim.



A comic illustration featuring two elderly women. The woman on the left has dark skin and grey hair, wearing a grey jacket over a light blue top. The woman on the right has light skin and white hair, wearing a maroon top over a striped shirt. They are both looking at each other. A large speech bubble is positioned above them, containing text. A smaller speech bubble is positioned below the woman on the right, also containing text.

Tenho apoio emocional aqui no Centro de Doenças de Alzheimer, no IPUB da UFRJ e voltei para o projeto de exercícios físicos, que sei que é um valioso aliado no tratamento das demências e também na manutenção da saúde dos cuidadores.


É verdade! Eu, por exemplo, já sinto os efeitos. Cabeça boa e livre das dores nas costas, além de cuidar do Tom com muito mais disposição.

Thereza, sem esquecer que também passamos pelas mesmas dificuldades naturais do processo de envelhecimento, como declínios físicos e psicológicos. Eu soube que nesse grupo de apoio emocional para os cuidadores aprendemos muito.



Na primeira vez que participei, falamos da sobrecarga com a dependência econômica do paciente, os custos com a doença, as mudanças da rotina e comportamento, das necessidades dos cuidadores, tempo e energia para cuidar do idoso.





Quanto
mais aprendermos,
mais preparados
estaremos para lidar
com isso tudo.

Sim, Regina. Tem
mudado muita
coisa para mim.
Não fico tão
ansiosa, e me sinto
bem mais
motivada. “xô”
baixo astral!

Saudades da turma. Vou falar igual ao rei Roberto Carlos: “Eu voltei, agora é pra ficar...”

Todos vão adorar a notícia! Bem-vinda de volta!





REFERÊNCIAS

NOVELLI, M. M. P. C.; NITRINI, R.; BAHIA, V. S.; CARAMELLI, P. Cuidadores de pacientes com demência: perfil sócio-demográfico e impacto diário. Arq. Neuropsiquiatr., v. 59, n. suppl. 3, p. 3, 2001.

PAULA, Juliane dos Anjos de, Roque, Franceline Pivetta e Araújo, Flávio Soares de Qualidade de vida em cuidadores de idosos portadores de demência de Alzheimer. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 2008, v. 57, n. 4

INOUYE, K. et al. Perceived quality of life of elderly patients with dementia and family caregivers: evaluation and correlation. Rev Latinoamer. Enferm., v. 17, n. 2, p. 187-193, 2009.

BRODATY, H., DONKIN, M., GradDipProfEthics - Family caregivers of people with dementia, Dialogues in Clinical Neuroscience - Vol 11 . No. 2 . 2009



Para mais materiais informativos acesse:



<https://www.laboratoriolanex.com>

<https://www.ipub.ufrj.br>



LaNEx-UFRJ



@lanexufrj

@labcons.ipub_ufrj



Laboratório de Neurociência do Exercício - LaNEx

Este material foi desenvolvido pelo aluno ALEXANDRE FARIA ROCHA, orientado pela Prof^a MARCIA DOURADO, com apoio do programa da FAPERJ do EDITAL-E-26/010.002421/2019 - CONTEMPLADOS Rede de Pesquisa em Saúde no RJ - 2019. O projeto faz parte da pesquisa intitulada "Resposta funcional, cognitiva, hormonal e de fatores tróficos em idosos com declínio cognitivo e demência a um programa com realidade virtual."



APOIO TÉCNICO

Equipe:

Vitória Maria do Nascimento Alves

Maria Eduarda Berger

Paulo Hospodar

Silvia de Freitas Affonso Franco

Heitor dos Santos Silveira

Marcia Dourado

Andrea Camaz Deslandes

FICHA TÉCNICA

Imagem: Pixton/ Jamboard/ Canva

Direção: Heitor dos Santos Silveira

Edição: Alexandre Faria Rocha

Produção textual: Marcia Dourado/Alexandre Faria

Rocha/ Vitória Maria do Nascimento Alves

Revisão: Silvia de Freitas Affonso Franco

Orientadora: Andrea Camaz Deslandes/ Marcia Dourado