

Autor: Ana João Soares, Ana Rita Rocha, Diogo Marques, Gabriel Ferreira, Gonçalo Araújo, Inês Ferreira, Ivo Silva, Manuel António Cruz, Manuel Martins, Maria João Almeida, Mariana Manique, Mariana Patrício, Nuno Gonçalves, Ricardo Vila Real, Tiago Santos, Luísa Sá

Última atualização: 2016/12/05

Palavras-chave: Demência, Cuidadores, Impacto na saúde psicológica, Stress

Resumo

Cuidar de uma pessoa com demência tem tanto de desafiante como de stressante. Ser cuidador é uma atividade de grande valor que atrai inúmeros e inegáveis aspetos positivos. Contudo, a verdade é que os cuidadores estão expostos diariamente a um intenso stress que tende a aumentar com a progressão do estado do doente que está à sua responsabilidade. Reconhecido o impacto negativo que esta atividade pode suportar, é imperativa a necessidade de criação de estratégias que garantam ao cuidador a manutenção do seu bem-estar físico e psicológico, e contrariem as exigências que se lhe impõem.

O cuidador na demência

• Ser cuidador de uma pessoa com demência tem impacto a vários níveis da vida, quer pessoais quer interpessoais. Nota-se desde logo uma **mudança nos seus relacionamentos**, sobretudo familiares. Vai **perdendo o contacto** com amigos e familiares pela sobrecarga de trabalho ficando exposto a um crescente **stress emocional**. Desenvolve-se um **sentimento de incompreensão** no cuidador porque sente que os seus familiares não entendem totalmente a pressão física e psicológica em que se encontra, nem tão pouco o tempo e dedicação investidos. Como consequência, resta-lhe muito **pouca energia e entusiasmo** para realizar as atividades que lhe apraz. Acaba mesmo por priorizar as suas responsabilidades de cuidador em relação ao tempo pessoal, férias ou até relações afetivas. Por outro lado, a noção de estar a **?perder? gradualmente o seu ente querido** afeta negativamente o cuidador, agravado pelo aumento de **custos**, nomeadamente financeiros, relacionados com a progressão da doença. É claro que todos estes fatores contribuem para a **exaustão** observada nos cuidadores com impacto ao nível do bem-estar psicológico e físico.

Como cuidar do cuidador na demência

• É importante que pessoas que cuidam diariamente de alguém com demência façam um **intervalo na prestação de cuidados**. Estas pausas são fundamentais quer para o doente quer para o cuidador ? ao doente permite-lhe conhecer outras pessoas e habituar-se a que outras pessoas lhes prestem apoio; e ao cuidador, permite-lhe fazer atividades que de outra forma não faria.

Contudo, estas pausas não devem ser motivo para que o cuidador se sinta culpado por abandonar o seu doente aos cuidados de outra pessoa ou por desfrutar de outras atividades sem ele, devem sim, ser o carregar de novas energias.

De igual modo, o cuidador deve saber reconhecer quando está em apuros e com dificuldade em lidar com os seus sentimentos. Nestas situações não devem hesitar em **pedir ajuda**, quer aos seus familiares diretos quer em grupos de apoio para pessoas na mesma situação.

Conselhos úteis ao cuidador

- Tente aprender o máximo possível sobre a Demência e incentive os amigos e familiares a fazê-lo também;
- Pode ser útil recorrer a Instituições de apoio como a Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes de Alzheimer. Encontrará material de apoio com estratégias para lidar melhor no dia a dia como o Manual do Cuidador;
- É importante falar sobre as situações com a família, amigos e outras pessoas que estão numa situação semelhante;
- Cuide de si mesmo, controle a sua dieta, faça exercício físico regular e mantenha os seus contactos sociais e estilo de vida;
- Seja realista sobre o que pode esperar de si e reconheça que cuidar de si mesmo é o melhor para todos.

Conclusão

A atividade de cuidador, muito embora possa parecer simples, acarreta elevadas exigências físicas e psicológicas. Por essa razão, os cuidadores devem ter sempre presente a ideia de que primeiramente devem cuidar de si próprios.

Ninguém vai conseguir ajudar se não estiver bem consigo próprio!

Referências recomendadas

- Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos doentes de Alzheimer
- Manual do Cuidador (Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes de Alzheimer)
- Alzheimer's research UK. *Dementia in the family: impact on carers*

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ·