

Assine 0800 031 5000 (<http://assineja.correioweb.com.br/>)

Portais ▾

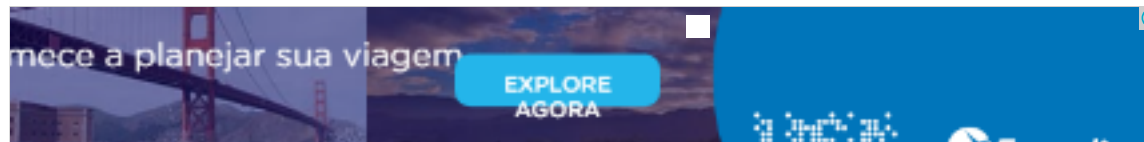
BRASÍLIA,
28° 19' 25" S, 47° 51' 19" W
(<http://www.correiobraziliense.com.br/>) 25/04/2016

Pesquise

(http://www2.correioweb.com.br/assinantecb/faleconosco_nservico=9)Início (<http://www.correiobraziliense.com.br/>) / Revista (<http://www.correiobraziliense.com.br/revista-do-correio/>)

/ Conheça a rotina e os sentimentos dos cuidadores de idosos

PUBLICIDADE



Capa

Conheça a rotina e os sentimentos dos cuidadores de idosos

A atenção dada a pessoas de idade avançada, doentes ou senis, é uma tarefa nobre, praticada por familiares ou por profissionais. É preciso muito preparo prático e psicológico para proporcionar dignidade no ocaso da vida

postado em 24/04/2016 08:00 / atualizado em 22/04/2016 16:58

Gláucia Chaves (<mailto:rytui>)

"Sua mãe tem Alzheimer." Nem bem o médico havia terminado de falar, Cleide Faria da Silva, 76 anos, já estava em pânico. "Nunca tinha ouvido falar nisso. Fiquei lá, com a boca aberta e os olhos arregalados", relembra a aposentada. Sem entender direito o que iria acontecer, ela debruçou-se em livros, apostilas e pesquisas sobre a doença que, pouco a pouco, sugaria a personalidade e a independência da mãe. "Quando vem o diagnóstico, você começa a lembrar coisas e a perceber que aquilo já estava acontecendo, mas todo mundo achava que era por conta do próprio envelhecimento."

Você pode até não se dar conta, mas, neste exato momento, pouco a pouco, estamos envelhecendo. De acordo com o último censo feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de 2010, tudo indica que, até 2030, a população idosa no Brasil representará 13% da população (cerca de 30 milhões de pessoas). O fenômeno se repete pelo mundo. Até 2050, a expectativa da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que a população com mais de 60 anos salte de 841 milhões para 2 bilhões. Se por um lado estamos vivendo por mais tempo, por outro, temos que nos programar para o surgimento das "pragas da longevidade": doenças crônicas, degenerativas e demais limitações de um corpo que já não é mais o mesmo. Nesse cenário, cada vez mais a figura do cuidador de idosos toma corpo. Profissionais ou não, quem deseja (ou precisa) encarar a atividade deve ser paciente, compreensivo e caprichar na empatia.

Cleide cuidou da mãe por oito anos. Como filha, ela acredita que assistir à mudança drástica de comportamento da mãe foi a parte mais difícil de todo o processo. "É assustador ver aquela pessoa que você conhecia se perder", resume. "Algumas pessoas falam que os idosos com Alzheimer ficam violentos, querem tentar fugir. Não é nada disso. Eles estão lutando ferozmente para manter o que ainda têm de personalidade." O começo da doença pede uma "supervisão discreta", segundo ela. O idoso ainda consegue realizar algumas tarefas e sente-se incomodado com a intrusão alheia. Conforme o tempo passa, é preciso cuidar mais de perto. "É um processo longo e estranho, em que a personalidade é pulverizada."



Cleide Ferreira da Silva criou um grupo de apoio para familiares de idosos doentes

Quando a idosa faleceu, em fevereiro de 2002, tudo perdeu a graça. Sem chão e ainda abalada pela experiência, Cleide resolveu fazer um pouco por quem não tem a sorte de ter com quem contar. Três meses após enterrar a mãe, ela iniciou um grupo de autoajuda e apoio para cuidadores e familiares de idosos doentes. Persistência era sua única arma na época. Batendo de porta em porta, Cleide buscou salões ou espaços para organizar encontros, palestras e cursos, até o grupo se estabelecer no Hospital Universitário de Brasília (HUB). Lá, Cleide e seus associados permaneceram por muitos anos, mas o projeto começou a minguar. "Esse tipo de trabalho precisa de voluntários, muitos, no plural", explica. "Eu tinha parceiros, mas o trabalho braçal era todo meu."

O grupo oficial se encerrou, mas outro, um pouco mais informal, continua a se encontrar de vez em quando. A experiência com a própria mãe mudou a forma como Cleide encara o mundo. Além da percepção da fragilidade do corpo e da mente humana, ela passou a entender que é preciso estar bem para ajudar os outros. "É preciso focar também nos cuidados com os cuidadores. Ele tem que ter períodos de repouso, lazer, leitura", enumera. "Até porque ele precisa se atualizar, aprender novas dinâmicas e atividades para fazer com os pacientes. Essa preocupação é muito importante." Em alguns momentos, ela admite que manter a calma parece impossível. Daí a importância de buscar ajuda: ter alguém com quem revezar é essencial. "O importante em qualquer relação interpessoal é o respeito, se ver no outro e pensar: o que eu gostaria que fosse feito de mim se eu estivesse nessa condição?"



Terezinha de Jesus Cavalcante sonha abrir o próprio abrigo de idosos: vocação de uma vida

Para auxiliar de enfermagem Terezinha de Jesus Cavalcante, 53 anos, sua profissão é o ofício do amor. Aos 15, quando ainda vivia no Ceará, percebeu a vocação. À época, Terezinha acompanhava a mãe enfermeira em seus atendimentos no hospital da cidade. Aprendeu o básico observando e resolveu encarar o curso de técnica de enfermagem. "Fiz com 15 anos e tirei o primeiro lugar", orgulha-se. Foi então que o pai do dono do hospital adoeceu e Terezinha foi

chamada para cuidar dele. Saiu-se tão bem que ganhou a primeira promoção antes mesmo de entrar no mercado de trabalho: de tão agradecido pelos serviços, o diretor ofereceu uma vaga de emprego assim que a moça chegasse à maioridade.

Se você é um cuidador de idosos

- Estimule a independência e autonomia de quem é cuidado. Isso facilita a qualidade da relação entre você e seu paciente/familiar;
- O "não" pode indicar diversas coisas, não somente rispidez. A dificuldade em se expressar devido à doença não permite muitas vezes uma explicação precisa. Aguarde um novo momento e compreenda a pessoa;
- Procure parceiros para dividir a sobrecarga do cuidado (familiares, cuidadores, amigos).

Os sentimentos de quem cuida

- Desenvolvimento de novas qualidades e competências;
- Aproximação da pessoa cuidada;
- Sensação de autoeficiência;
- Satisfação com a vida;
- Isolamento social;
- Estresse e ansiedade.

O corpo de quem cuida: queixas mais comuns

- Dor na coluna ou em outras articulações;

- Hipertensão arterial;
- Dificuldade em dormir;
- Fadiga/Exaustão física.

Cuidando do cuidador

- Guardar energia e se organizar é essencial. Veja algumas dicas para ganhar tempo e poupar saúde
- Intercale as atividades diárias entre leves e pesadas;
- Dê períodos de descanso de 15 minutos entre as atividades;
- Movimente e massageie as mãos e os pés para mantê-los flexíveis;
- Intercale exercícios de respiração profunda e relaxamento no seu dia a dia;
- Sempre que possível, faça um esquema de rodízio nos cuidados com os outros membros da família ou profissionais para que você possa ter um tempo somente seu;
- Descarregue o peso das pernas de maneira alternada quando a tarefa for realizada em pé;
- Faça alongamento segundo orientação de um profissional.

Fonte: Manual para cuidadores de pacientes com demência — Programa Terceira Idade do Ipq.

Leia a reportagem completa na edição nº 571 da Revista do Correio.

Recomendados para você

(<http://www.outbrain.com/what-is/default/pt>)



Mulher de Tiago Leifert revela transtorno: 'Me olho e sinto-gorda.shtml)
(http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brazileiro/2016/04/24/interna_revista_correio,528729/conheca-a-rotina-e-os-sentimentos-dos-cuidadores-de-idosos.shtml)



Igreja diz que Agnelo obteve R\$ 300 mil de empreiteira para festa-reli.shtml)
(http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/politica/2016/04/24/interna_revista_correio,528729/conheca-a-rotina-e-os-sentimentos-dos-cuidadores-de-idosos.shtml)

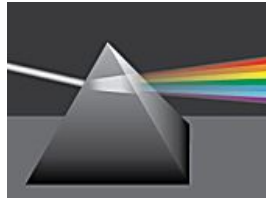


Jovem de 18 anos morre com H1N1: é o quarto óbito... confirmado-da-doenca.shtml)
(http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brasil/2016/04/24/interna_revista_correio,528729/conheca-a-rotina-e-os-sentimentos-dos-cuidadores-de-idosos.shtml)



Oito anos após tragédia, mãe de Isabella Nardoni está... grávida-e-feliz.shtml)
(http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/brasil/2016/04/24/interna_revista_correio,528729/conheca-a-rotina-e-os-sentimentos-dos-cuidadores-de-idosos.shtml)

Pela Web



Psicologia das cores: você sabia que cada cor pode alterar sua...

(Printi)

(<http://www.printi.com.br/blog/psicologia-vos-sabia-que-cada-cor-pode-alterar-sua-percepcao/>)

utm_source=outbrain&utm_medium=display&utm_campaign=atualidade_e_inovacao)



O Tesouro Direto rende 11,4% ao ano, já livre de impostos, e a...

(Criando Riqueza)

(<http://www.criandoriqueza.com.br/artigo-0-0-0-0-0&xcode=XCTDOB01>)

utm_source=outbrain&utm_medium=display&utm_campaign=atualidade_e_inovacao)



O que deve acontecer com o DÓLAR? Veja AQUI

(Empiricus)

(<http://www.empiricus.com.br/artigo-0-0-0-0-0&xcode=XEDO0B01>)

utm_source=outbrain&utm_medium=display&utm_campaign=atualidade_e_inovacao)




Saiba como se adaptar a qualquer carga de trabalho

(Dell)

(<http://www.dell.com/br/artigos/ad/ck/12255-220308-55573-1>)

utm_source=outbrain&utm_medium=display&utm_campaign=atualidade_e_inovacao)

PUBLICIDADE



Geladeira Brastemp Active Platinum...

R\$2.620,00

Toda Loja com Descontos de Até 40%

Brastemp

Comentários

Os comentários não representam a opinião do jornal; a responsabilidade é do autor da mensagem.

Faça seu login para comentar

Login | Esqueci minha senha | Quero me cadastrar (<http://www.correio braziliense.com.br/cadastro/>)

Notícias + lidas + comentadas

09:56 - 25/04/2016

Projeção para Selic no fim de 2016 passa de 13,38% para 13,25%, diz BC

(http://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/economia/2016/04/25/internas_economia,528970/para-selic-no-fim-de-2016-passa-de-13-38-para-13-25-diz-bc.shtml)

09:54 - 25/04/2016

Dólar recua com impeachment no radar e sem leilão do Banco Central

(http://www.correio braziliense.com.br/app/noticia/economia/2016/04/25/internas_economia,528969/dolar-recua-com-impeachment-no-radar-e-sem-leilao-do-banco-central.shtml)

PUBLICIDADE

Dia das Mães

As fragrâncias que toda mãe quer!

A PARTIR DE R\$ 99 ▶

SEPHORA 10x sem juros

Fotos

Vídeos



25/4 - Estação de metrô em Bruxelas reabre mais de um mês depois dos atentados

(<http://www.correio braziliense.com.br/app/galeria-de->

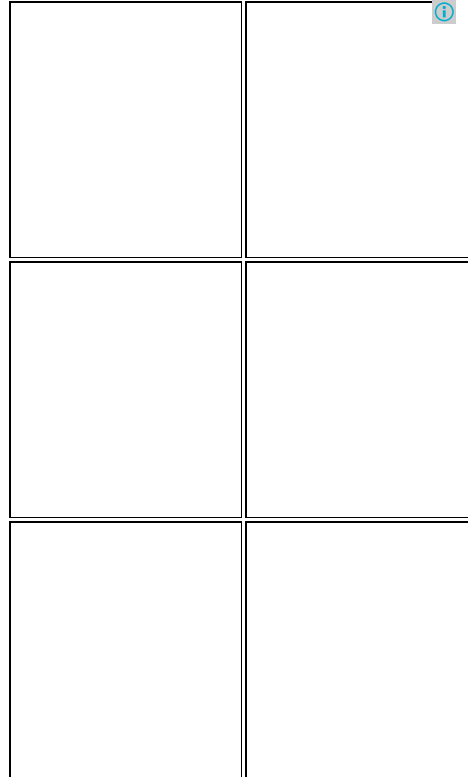


22/4 - Desabamento de ciclovia no Rio de Janeiro

(<http://www.correio braziliense.com.br/app/galeria-de->

fotos/2016/04/25/interna_galeriafotos,5934/22-
4-estacao-de-metro-em-bruxelas-abre-para-estaciona-
um-mes-depois-dos-a.shtml) janeiro.shtml)

PUBLICIDADE



PUBLICIDADE

Teste seu Francês 	Teste seu Italiano 	Teste seu Alemão 
Teste seu Inglês 	Teste seu Holandês 	Teste outros Idiomas 

 www.babbel.com

© Copyright 2001-2014 S/A Correio Braziliense. Todos direitos reservados.