

ORIENTAÇÕES DE CUIDADOS PARA O CUIDADOR DA PESSOA COM DOENÇA DE ALZHEIMER



**Maria Eduarda Maia Scalon
Aline da Silva Tamiozo
Vítor Augusto de Sousa Silveira
Juliana Gonçalves Herculian
Luciane Cristine Ribeiro Rodrigues
Renata Aparecida de Camargo Bittencourt**

Catálogo na Publicação (CIP)
Ficha Catalográfica feita pelo autor

S282o Scalon, Maria Eduarda Maia.

Orientações de cuidados para o cuidador da pessoa com doença de Alzheimer / Maria Eduarda Maia Scalon, Aline da Silva Tamiozo, Vítor Augusto de Sousa Silveira, Juliana Gonçalves Herculian, Luciane Cristine Ribeiro Rodrigues, Renata Aparecida de Camargo Bittencourt. Assis: Edição do autor, 2021. 41 p.

ISBN: 978-65-00-16066-6.

1. 2. 3. 4. I. Título. II. Autor.

CDD: 610
CDU: 614

ADAPTAÇÃO DO AMBIENTE FÍSICO

DICAS

- Deixe somente os móveis necessários para que não atrapalhem os locais de circulação e nem provoquem acidentes;
- Retire tapetes, capachos, tacos soltos para facilitar a circulação e evitar acidentes;
- Colocar barras de apoio na parede do chuveiro e ao lado do vaso sanitário, evitando se apoiar em pendurador de toalhas, pias e cortinas;
- Ilumine todos os cômodos da casa;
- Mantenha os pisos de cozinha, banheiro, área de serviço (enfim, todos os locais onde circula o idoso) sempre secos para evitar escorregões;
- Evite que o idoso use chinelos e sapatos com sola lisa, desamarrados ou mal ajustados, pela facilidade de escorregões e quedas, que podem trazer consequências indesejadas.



CUIDADOS NA CASA DO IDOSO

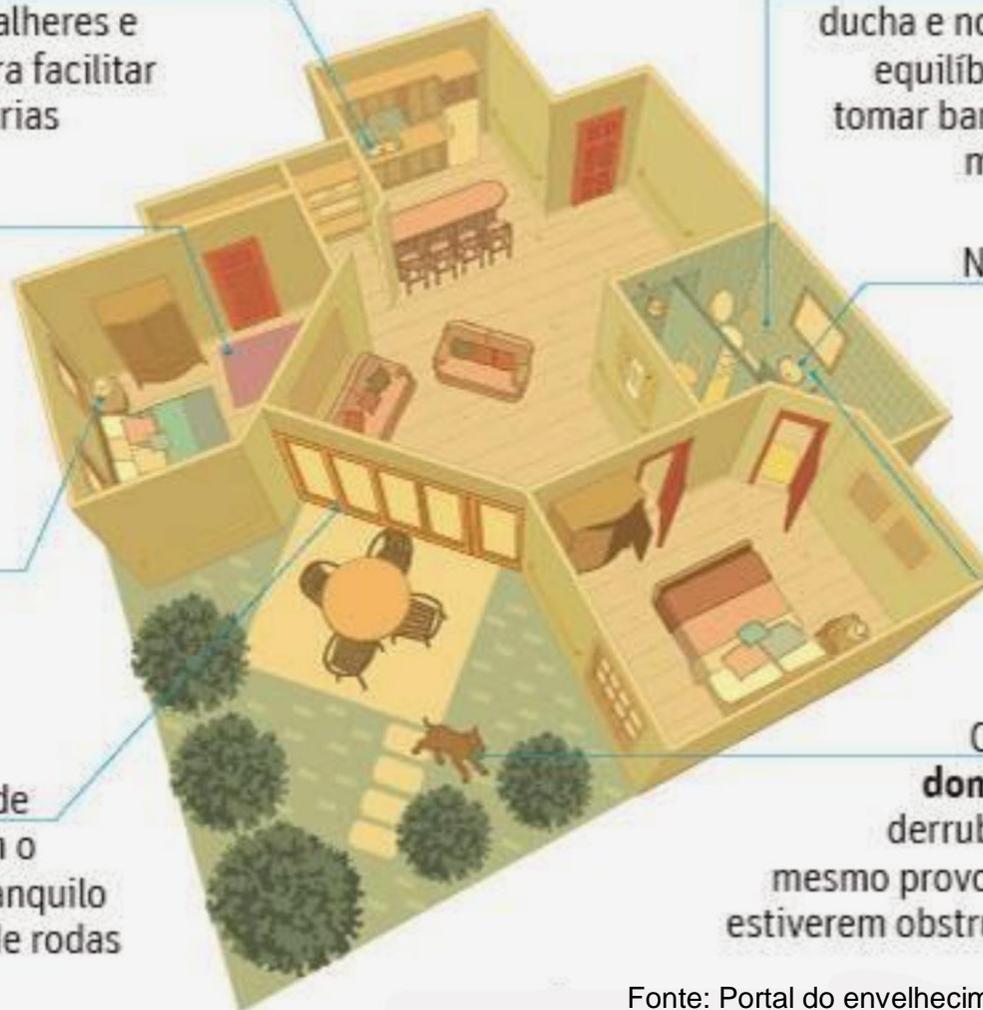
Na cozinha, é possível fazer adaptações em talheres e em utensílios para facilitar as atividades diárias

Evitar tapetes

soltos nos cômodos. Eles podem provocar escorregões

Manter ligada uma **luz de vigilância** no quarto durante a noite

Portas com vão de 0,80 m permitem o deslocamento tranquilo de uma cadeira de rodas pela casa



No banheiro, **barras de apoio** na ducha e no sanitário ajudam no equilíbrio. Em alguns casos, tomar banho sentado pode ser mais seguro e cômodo

Não se deve **apoiar na pia** para se levantar do vaso sanitário

Quando possível, ajustar a **altura da pia** e do tanque à altura do idoso

Cuidado com **animais domésticos**. Eles podem derrubar os mais velhos ou mesmo provocar tropeços quando estiverem obstruindo uma passagem

Fonte: Portal do envelhecimento e Longevidade, 2015.

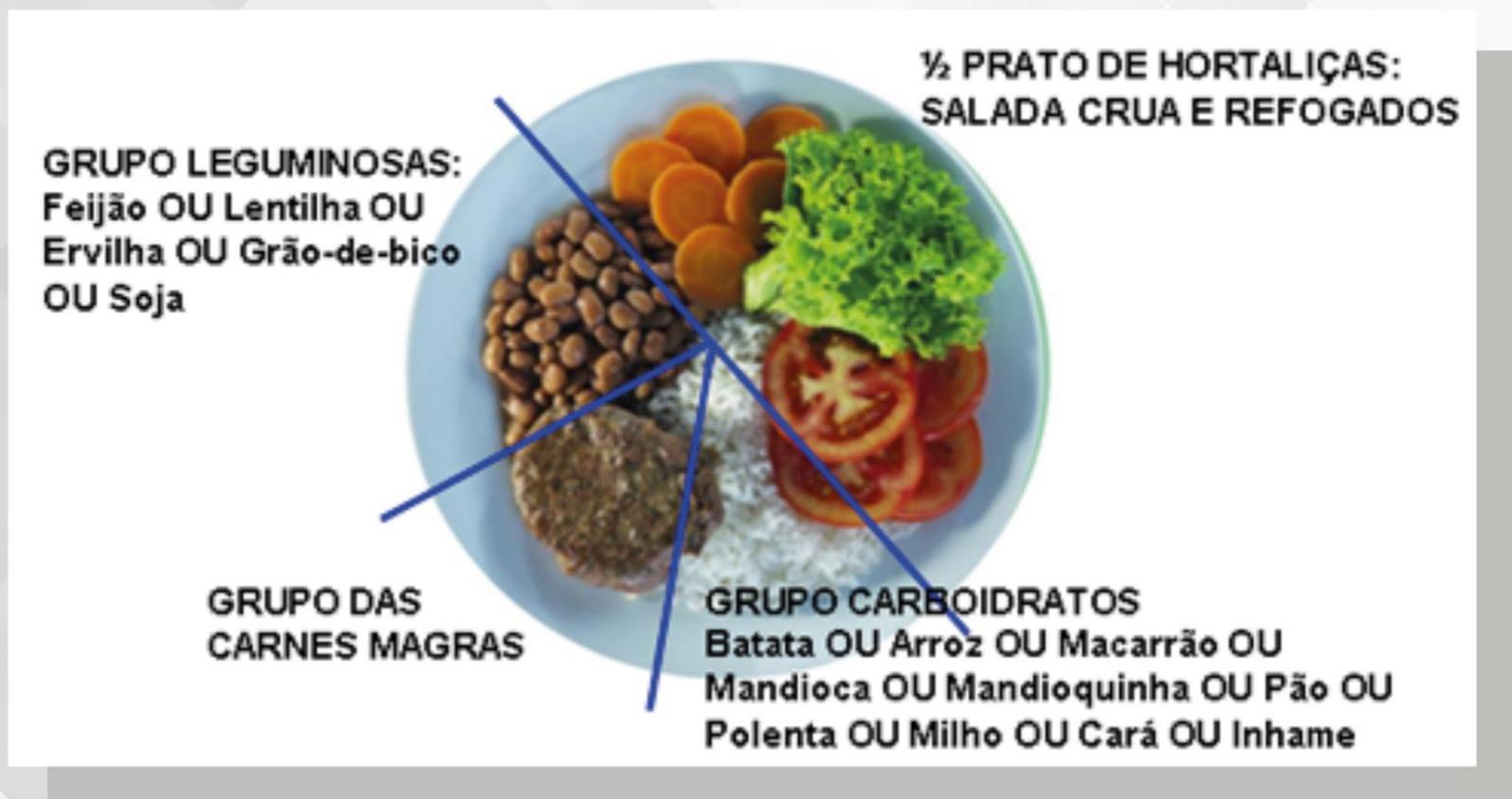
AGITAÇÃO/AGRESSIVIDADE

DICAS

- Não receba muitas visitas em casa de uma só vez;
- Evite barulhos, ruídos, sons muito altos e discussões em casa;
- Evite mudanças bruscas na rotina do paciente;
- Crie distrações, busque novos assuntos, acaricie e abrace a pessoa;
- Fale tranquilamente e não discuta com o paciente;
- Procurar não encarar como algo pessoal a você;
- Procure retirar/afastar objetos que possam oferecer perigo à pessoa idosa ou aos cuidadores;
- Nunca revidar;
- Procurar mudar de assunto, distrair a atenção da pessoa idosa com DA para outras coisas que lhe chamem a atenção e que ela goste.



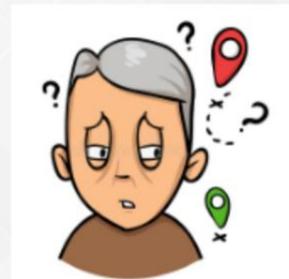
- EXEMPLOS DO QUE SE DEVE CONTER EM UM PRATO:



ESQUECIMENTO DE PESSOAS, LOCAIS/SITUAÇÕES

DICAS

- Dar importância ao que a pessoa idosa com DA lhe disser, mesmo que você saiba que se trata de algo do seu imaginário;
- Responder a mesma pergunta quantas vezes a pessoa idosa lhe solicitar;
- Algumas pessoas idosas com DA, em algum período da doença, **não reconhecem sua própria casa**. Se elas pedirem para você levá-la para a casa dela, não responda que ela já está em sua casa, pois isso as deixará nervosas e, por vezes, agressivas. Diga que as levarão, dê uma volta na casa ou na quadra, caminhando ou de carro e retorne a casa entrando, se possível, por uma porta diferente da que saiu;
- Se a pessoa idosa possuir carro, esconder as chaves. Trocar de lugar/colocar em local seguro objetos que ofereçam risco à saúde da pessoa idosa com DA.



RETIRE A CHAVE
DO BANHEIRO!!



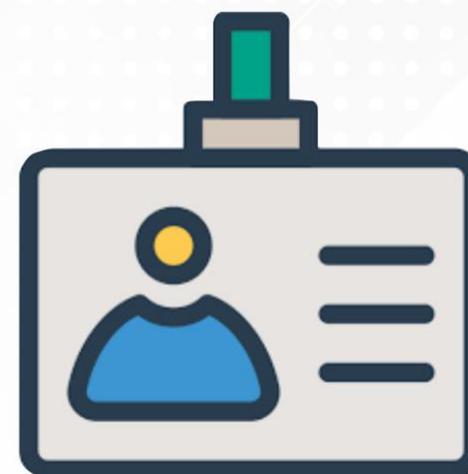
ESCONDER
AS CHAVES!!

ESQUECIMENTO DO CAMINHO DE CASA

DICAS

- Evitar que a pessoa idosa com DA saia de casa sem que você saiba aonde ela vai;
- Se possível, procurar ir junto sem que a pessoa idosa perceba que você está indo em decorrência dos seus esquecimentos. Procure dizer que você também precisa ir ao mesmo local;
- Procurar fixar na roupa da pessoa idosa, um crachá com nome, telefone e endereço completo;
- Avisar os vizinhos próximos; explicar acerca da doença e deixar endereço e um telefone para contato.

DEIXE NÚMEROS DE TELEFONES PARA CONTATO EM LUGARES PERTO DE SUA CASA E POSSÍVEIS LUGARES QUE O PACIENTE IRIA!



DICAS

- Procurar manter ao máximo a autonomia da pessoa idosa com DA. Se ela ainda tiver condições de tomar a medicação sozinha, procure separá-las por horários em frascos separados, escrevendo “manhã”, “tarde” e “noite”, ou pontualmente os horários em que ela tem que tomar. Assim, é o cuidador quem estará controlando a medicação, mas a pessoa idosa com DA terá a impressão de que estará controlando essa questão e se sentirá independente;
- Se a pessoa idosa não souber ou não estiver mais em condições de ler, pode ser feito desenho de sol (indicando que a medicação é do período diurno) ou lua (que deve ser ingerido à noite);

PERÍODO DO DIA	Amanhecer	Café	Intervalo 1	Almoço	Intervalo 2	Noite/jantar	Dormir
MEDICAMENTO							
1. Medicamento 1	6h		12h		18h		24h
2. Medicamento 2		8h					
3. Medicamento 3	6h				18h		
4.							
5.							

Pharmaceutico Digital



- Em situações em que o cuidador tiver que oferecer as medicações, procurar escrever em cima da embalagem de cada comprimido o horário da medicação, pois, assim, evitará esquecimentos/erro no horário;
- Procurar sempre estar próximo no momento em que a pessoa idosa com DA for tomar a medicação para evitar erros ou que as mesmas sejam jogadas fora sem que você perceba;
- Utilize um despertador para os horários da medicação, para não atrasar ou adiantar a ingestão do mesmo.



RISCO FINANCEIRO

DICAS

- Não retirar, completamente, o dinheiro da pessoa idosa com DA para que ela não se sinta roubada, dependente ou inferiorizada;
- Identificar se a pessoa idosa com DA perdeu a noção do valor ou da sua existência. Se o esquecimento foi acerca da **existência do dinheiro**, esse pode ser retirado e dado aos poucos, conforme a necessidade da pessoa idosa. Se o esquecimento foi acerca do **valor**, mas existir apego ao mesmo, substituir notas de valor alto pela mesma quantidade de notas, porém, de menor valor;
- Nas situações em que a pessoa idosa estiver em uma fase avançada da doença, sem condições de gerenciar seus recursos financeiros, mesmo em que em valores reduzidos, comumente um familiar fica responsável por essa tarefa.



SONO E REPOUSO

DICAS

- **Evite**, após às 18 horas, dar à pessoa **substâncias estimulantes** como o chá preto, mate e café;
- Verifique se a pessoa cuidada está sentindo dor, coceira na pele, câimbra ou outro desconforto que possa estar prejudicando o sono;
- À noite, evite dar líquidos a pessoa, pois ao acordar para urinar a pessoa pode demorar a adormecer novamente;
- Converse com a equipe de saúde sobre a possibilidade de mudar o horário da medicação que aumenta a vontade de urinar;
- Mantenha uma iluminação mínima no quarto de modo a facilitar os cuidados e a não interferir no sono da pessoa;
- Evite que a pessoa cuidada permaneça por muito tempo à noite assistindo televisão ou lendo;
- Limite os cochilos do idoso que, muitas vezes, ocorrem em vários momentos do dia.

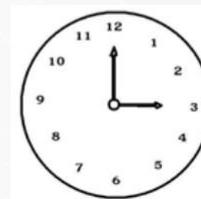


INCONTINÊNCIA

Os idosos, que tendem a apresentar múltiplos problemas e doenças, enfrentam a perda do controle urinário e fecal, sendo mais frequente o primeiro, podendo ocorrer os dois ao mesmo tempo.

DICAS

- Elabore e mantenha uma rotina para levar a pessoa ao banheiro (sanitário), não esperando que ela peça, **pelo menos a cada três horas**;
- Fique atento aos sinais que a pessoa idosa oferece, como inquietação ou pegadiço na roupa como se quisesse afastá-la do corpo; aja com rapidez;
- Previna essas ocorrências noturnas, reduzindo a quantidade de líquidos oferecida a partir do início da noite;
- Planeje as saídas com a pessoa prevendo facilidades de banheiros, água e **roupa adicional para troca**, caso ocorra um imprevisto, uma necessidade.

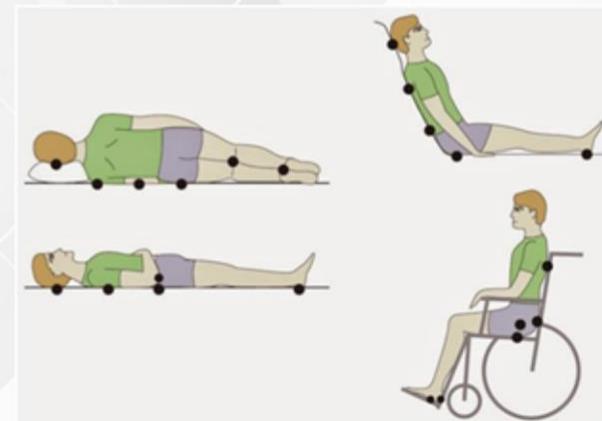


IDOSO ACAMADO

As pessoas com algum tipo de incapacidade, que passam a maior parte do tempo na cama ou na cadeira de rodas, **PRECISAM MUDAR DE POSIÇÃO A CADA 2 HORAS**. Esse cuidado é importante para prevenir o aparecimento de feridas na pele (úlceras de pressão) - que são aquelas feridas que se formam nos locais de maior pressão, onde estão as pontas ósseas como: **calcânhar, final da coluna, cotovelo, cabeça, entre outras regiões**.

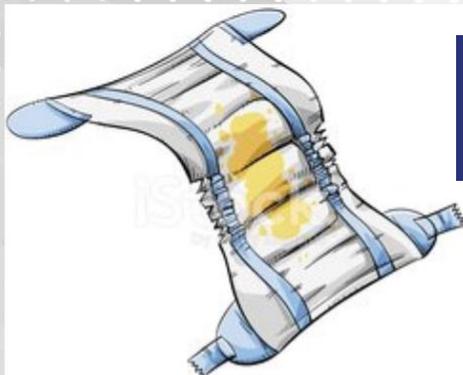
1- MUDANÇA DE POSIÇÃO E PREVENÇÃO DE ESCARAS

- O colchão de espuma tipo “**caixa de ovo**” ou piramidal ajuda a prevenir as escaras, pois protege os locais do corpo onde os ossos são mais salientes e ficam em contato com o colchão ou a cadeira. Quando a pessoa não consegue controlar a saída de urina e/ou fezes, **é necessário proteger o colchão com plástico, apenas na região das nádegas, e por cima do plástico colocar um lençol de algodão**. A pele não deve ficar em contato com o plástico.

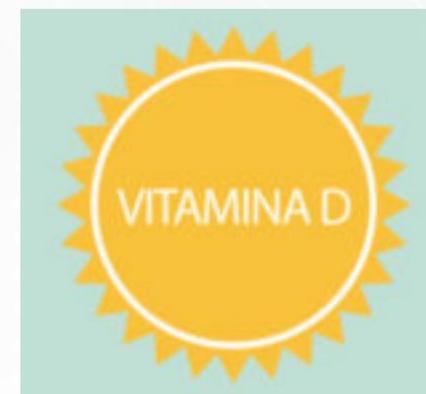
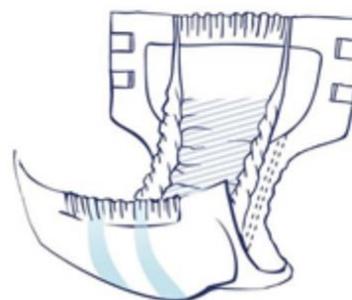


MUDAR A CADA DUAS HORAS !!

- Leve a pessoa a um local onde possa tomar **sol por 15 a 30 minutos, de preferência antes das 10 e depois das 16 horas**, com a pele protegida por filtro solar. O sol fortalece a pele, fixa as vitaminas no corpo e ajuda na cicatrização das escaras;
- Se a pessoa cuidada utilizar fraldas, **é necessário trocá-las cada vez que urinar e evacuar, para evitar que a pele fique úmida.**



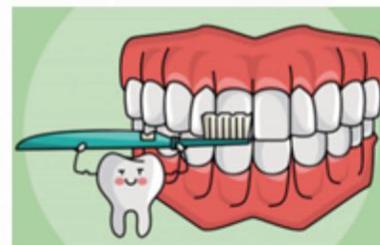
**TROCAR ASSIM
QUE SUJAR !!**



HIGIENE E APARÊNCIA

DICAS

- Organize rotinas de higiene, de preferência com horário fixo;
- Simplifique o banho o máximo possível, tornando-o breve. Deixe todos os produtos a serem utilizados à mão e na ordem de uso;
- Permita que o paciente se banhe por si próprio com a maior autonomia possível;
- Verifique o uso adequado de escova dental e higiene de próteses dentárias e dos produtos utilizados em sua higienização;
- Repare se o paciente fica embaraçado ao receber a ajuda de cuidador do sexo oposto e, nesse caso, procure a ajuda de um cuidador do mesmo sexo;
- Retirar a chave da porta do banheiro, para evitar que a pessoa idosa fique trancada.



VESTIMENTA

- Selecione previamente duas mudas de roupa e **permita que o paciente escolha**;
- Garanta combinações esteticamente viáveis, oportunas para a situação social, e roupas adequadas para a estação e a temperatura;
- Deixe as roupas na ordem de colocação para que o paciente possa vestir-se por si próprio;
- Evite roupas com acessórios complicados, como cintos, botões e fivelas;
- Os calçados indicados para o paciente de Alzheimer são os que ficam presos aos pés e têm solado antiderrapante.



SANDÁLIAS ADEQUADA



SANDÁLIAS INADEQUADAS

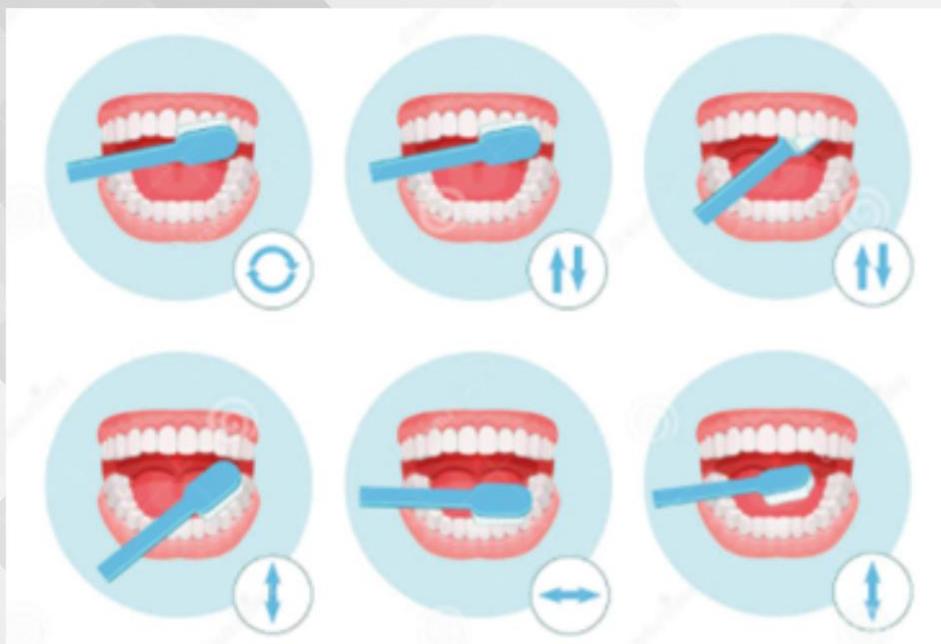


HIGIENE BUCAL

É muito importante fazer a higiene da boca das pessoas acamadas para evitar cáries, dor de dente e inflamação da gengiva.

SE A PESSOA CONSEGUE ESCOVAR OS DENTES SOZINHA, deve ser encorajada a fazê-lo. O cuidador deve providenciar o material necessário e ajudá-la no que for preciso.

- Encaminhar o idoso ao banheiro e mostrar os movimentos que devem ser realizados por ele para a realização da sua higiene bucal.



SE A PESSOA NÃO CONSEGUE FAZER SUA HIGIENE BUCAL SOZINHA, o cuidador deve ajudá-la da seguinte maneira:

- Colocar a pessoa sentada em frente à pia ou na cama, com uma bacia;
- Usar escova de cerdas macias e sempre que possível usar também o fio dental;
- Colocar pequena porção de pasta de dente para evitar que a pessoa engasgue;
- Escove os dentes;
- Verifique também o ajuste da prótese na boca do paciente.

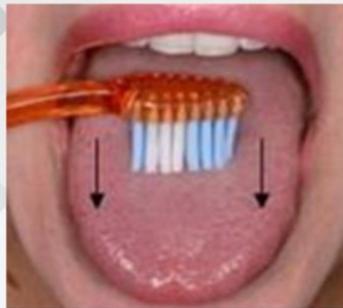
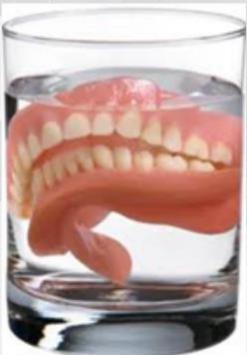


Como proceder quando a pessoa usa prótese?

Sempre que possível, a prótese deve ser mantida na boca da pessoa, mesmo enquanto ela dorme.

Quando for proceder a limpeza na boca da pessoa que usa prótese, realiza-se da seguinte maneira:

1. Retire a prótese e a escove fora da boca, com escova de dente de cerdas mais duras e sabão neutro ou pasta dental;
2. Para a limpeza das gengivas, bochechas e língua, o cuidador pode utilizar escova de cerdas mais macias ou com um pano ou gaze umedecidas em água. O movimento de limpeza da língua é realizado de dentro para fora;
3. Enxaguar bem a boca e recolocar a prótese. Quando for necessário remover a prótese, coloque-a em uma vasilha com água;
4. Fazer a higiene da prótese com água limpa, sabão neutro ou pasta dental. A limpeza da boca deve ser feita mesmo que a pessoa cuidada não tenha dentes e não use prótese.



EXERCÍCIOS FÍSICOS

Exemplos de alguns exercícios que podem ser feitos com a pessoa cuidada na cama ou na cadeira de rodas:

- 1- Movimente cada um dos dedos dos pés, para cima e para baixo, para os lados e com movimentos de rotação;
- 2- Segure o tornozelo e movimente o pé para cima, para baixo, para os dois lados e em movimentos circulares;
- 3- Dobre e estenda uma das pernas, repita o movimento com a outra perna (sem atritar o calcanhar na cama, que favorece o surgimento de feridas);
- 4- Com os pés da pessoa apoiados na cama e os joelhos dobrados, faça movimentos de separar e unir os joelhos;



5- Com os pés apoiados na cama e os joelhos dobrados, solicite que a pessoa cuidada levante os quadris e abaixe lentamente;

6- Levante e abaixe os braços da pessoa, depois abra e feche;

7- Faça movimentos de dobrar e estender os cotovelos, os punhos e depois os dedos;

8- Ajude a pessoa a flexionar suave e lentamente a cabeça para frente e para trás, para um lado e depois para o outro, isto alonga os músculos do pescoço.



ALIMENTAÇÃO POR SONDA DIETA ENTERAL

TIPOS DE DIETA ENTERAL:

1 DIETA CASEIRA OU ARTESANAL

É uma dieta que você prepara em sua casa, com alimentos geralmente utilizados na alimentação habitual da família (leite, frutas, arroz, feijão, carne, etc.), **que devem ser cozidos, liquidificados e coados.**



FIGURA: GUIA MULTIPROFISSIONAL DE ORIENTAÇÃO PARA PACIENTES EM USO DE NUTRIÇÃO ENTERAL DOMICILIAR.
PETROLINA: HOSPITAL DE ENSINO DR. WASHINGTON ANTONIO DE BARROS
HEWAB/HU UNIVASF, 2017.

Para que essa dieta fique adequada e de acordo com as necessidades nutricionais, **é necessário que as recomendações do preparo feitas pelo nutricionista sejam seguidas adequadamente.**



FIGURA: BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2. ED., BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014.

2 DIETA INDUSTRIALIZADA

É uma dieta pronta, vendida comercialmente nas versões em pó (deve ser diluída em água filtrada) e líquida (pronta para uso). Esta dieta fornece todos os nutrientes necessários para atender os requerimentos nutricionais e para a manutenção da saúde. Há produtos para os pacientes com situação metabólica específica.



3 DIETA MISTA

As fórmulas nutricionais mistas podem ser preparadas com alimentos e nelas adicionados os módulos nutricionais ou formulações industrializadas. Ainda pode ser considerada como fórmula nutricional mista, a alternância entre a administração de fórmulas nutricionais com alimentos e de fórmulas nutricionais industrializadas ao longo do dia.

**NÃO SE PREOCUPE!
O NUTRICIONISTA IRÁ TE AJUDAR A ESCOLHER A DIETA ADEQUADA A SER SEGUIDA.**

Como limpar a sonda?

Após cada refeição, injetar uma seringa de água filtrada, em temperatura ambiente, para a retirada de qualquer resíduo que tenha ficado, evitando o entupimento da sonda.

Administração de Medicamentos via Sonda

Use preferencialmente medicamentos líquidos, se precisar usar pílulas, **amasse os medicamentos até obter um pó fino e dissolva em água.** Com a ajuda de uma seringa, aplique o medicamento lentamente na sonda. Antes e após a administração, passe uma seringa com água para limpeza.

Não misture medicamentos com a alimentação.



**NEM TODOS OS COMPRIMIDOS PODEM SER MACERADOS.
CONVERSE COM O MÉDICO RESPONSÁVEL!**

Como fazer o armazenamento da dieta?

As fórmulas são como comida, portanto devem ser manuseadas e armazenadas corretamente, conforme as recomendações abaixo:

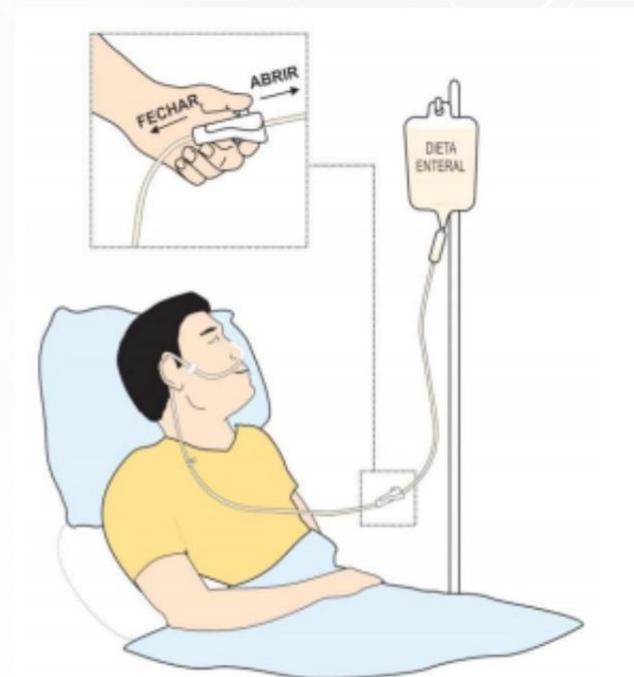
- 1- Armazene as fórmulas fechadas em um local limpo, seco e em temperatura ambiente;
- 2- Use a fórmula líquida em **até 24h após aberta. Se não for utilizada após 24h, descarte;**
- 3- Em dias de calor, retirar a dieta da geladeira de 15 a 30 minutos, e em dias de frio, cerca de 60 minutos antes do horário de administrar a dieta;
- 4- **Não congele a dieta;**
- 5- **Não aqueça a fórmula em micro-ondas ou fogão;**
- 6- **O produto em pó, após aberto, deve ser consumido dentro de 30 dias;**

Quando preparado, a validade da dieta em pó é de 12h, sob refrigeração de 2°C a 8°C.



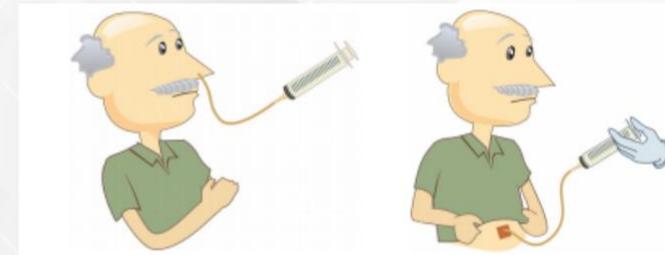
DICAS

- Antes de dar a dieta, coloque a pessoa sentada na cadeira ou na cama, com as costas bem apoiadas, e a deixe nessa posição por 30 minutos após o término da alimentação. Esse cuidado é necessário para evitar que em caso de vômitos ou regurgitação, restos alimentares entrem nos pulmões;
- Pendure o frasco de alimentação enteral num gancho, prego ou suporte de vaso em posição bem mais alta que a pessoa, para facilitar a descida da dieta;
- Injete a dieta na sonda lentamente gota a gota. Esse cuidado é importante para evitar diarreia, formação de gases, estufamento do abdome, vômitos e também para que o organismo aproveite melhor o alimento e absorva seus nutrientes;
- A quantidade de alimentação administrada de cada vez deve ser de no máximo 350 ml, várias vezes ao dia; ou de acordo com a orientação da equipe de saúde.



- Ao terminar a alimentação enteral, injete na sonda 20 ml de água fria, filtrada ou fervida, para evitar que os resíduos de alimentos entupam a sonda;
- Para as pessoas que não podem tomar água pela boca, ofereça água filtrada ou fervida entre as refeições, em temperatura ambiente, por meio de seringa ou colocada no frasco descartável;
- A sonda deve permanecer fechada sempre que não estiver em uso;
- A dieta deve ser dada em temperatura ambiente, não há necessidade de aquecer a dieta em banho-maria ou em micro-ondas;

Caso o paciente puxe a sonda (ou ocorra um acidente na mobilização) e esta saia "para fora", não tente recolocá-la. Lave-a com água e sabão e guarde-a em lugar seco e limpo, pois ela pode ser reutilizada. Dependendo do tipo de sonda enteral, ela pode ser utilizada por 6 meses, desde que não obstrua ou fure ou vazze.



Cuidados de higiene no preparo e administração de dieta enteral:

- Lave o local de preparo da alimentação com água e sabão;
- Lave bem as mãos com água e sabão antes de preparar a dieta;
- Pese e meça todos os ingredientes da dieta, seguindo as instruções da equipe de saúde;
- Utilize sempre água filtrada ou fervida;
- Lave todos os utensílios com água corrente e sabão;
- Lave com água e sabão o equipo, a seringa e o frasco e enxágue com água fervendo.



- PROCEDIMENTO CORRETO PARA HIGIENIZAR AS MÃOS:



Como lavar o frasco, o equipo e a seringa:

Recomenda-se a troca diária do equipo e do frasco.

Porém, se estes precisarem ser reutilizados, faça da seguinte maneira:

- Lave o frasco e o equipo com detergente e enxágue abundantemente em água corrente;
- Coloque o frasco e o equipo em solução de cloro (Diluir 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água (nesta ordem) e deixe por 7 horas;
- Enxágue e deixe secar ao ar livre por 1 hora;
- Guardar o frasco na geladeira até ser reutilizado.

BANHO NA CAMA

Antes de iniciar o banho na cama, prepare todo o material que vai usar: papagaio, comadre, bacia, água morna, sabonete, toalha, escova de dentes, lençóis, forro plástico e roupas.



Ilustração 10 - Comadre
dispositivo para coleta de
urina e fezes no leito



Ilustração 9 - Urinol ou papagaio
dispositivo para eliminação de
urina no leito para homens

É conveniente que o cuidador proteja as mãos com luvas de borracha. Antes de iniciar o banho cubra o colchão com plástico. Iniciar a higiene corporal pela cabeça.

Com um pano molhado e pouco sabonete, faça a higiene do rosto, passando o pano no rosto, nas orelhas e no pescoço. Enxágue o pano em água limpa e passe na pele até retirar toda a espuma, secar bem.



Lavagem dos Cabelos:

- Cubra com plástico um travesseiro e coloque a pessoa com a cabeça apoiada nesse travesseiro que deve estar na beirada da cama;
- Ponha, embaixo da cabeça da pessoa, uma bacia ou balde para receber a água;
- Molhe a cabeça da pessoa e passe pouco xampu;
- Massageie o couro cabeludo e derrame água aos poucos até que retire toda a espuma;
- Seque os cabelos.



Lavagem do Tronco:

Lave com um pano umedecido e sabonete os braços, não se esquecendo das axilas, as mãos, tórax e a barriga. Seque bem, passe desodorante, creme hidratante e cubra o corpo da pessoa com lençol ou toalha. Nas mulheres e pessoas obesas, é preciso secar muito bem a região embaixo das mamas, para evitar assaduras e micoses.

Lavagem das Pernas:

Faça da mesma forma a higiene das pernas, secando-as e cobrindo-as. Coloque os pés da pessoa numa bacia com água morna e sabonete, lave bem entre os dedos. Seque bem os pés e entre os dedos, passe creme hidratante.



Lavagem na Região Dorsal:

Ajude a pessoa a deitar de lado para que se possa fazer a higiene das costas. Seque e massageie as costas com óleo ou creme hidratante para ativar a circulação.

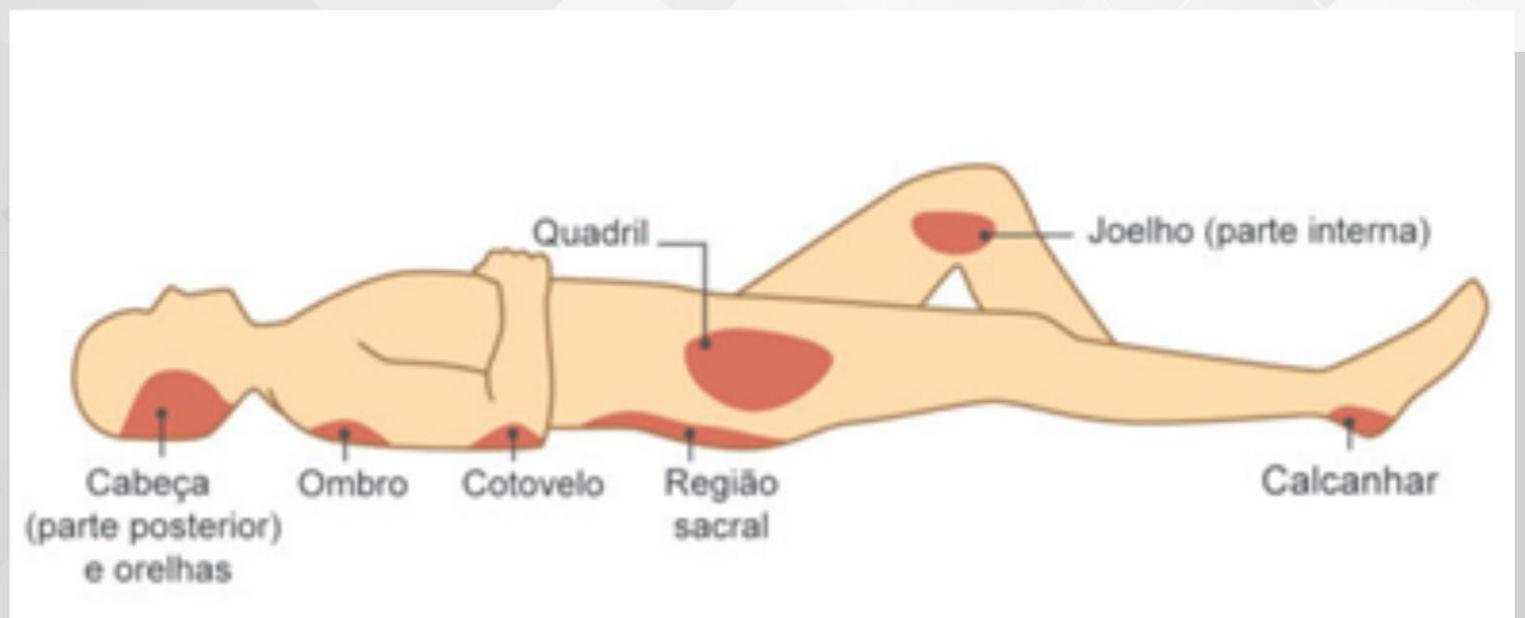
Lavagem dos Órgãos Genitais:

Deitar novamente a pessoa com a barriga para cima, colocar uma comadre sob as nádegas do paciente, ensaboar a região genital no sentido do púbis para o ânus (da frente para trás), jogar a água e enxugá-la com um pano;

Caso os pelos estejam grandes e volumosos, devem ser aparados com tesoura para facilitar a limpeza. Secar cuidadosamente evitando o aparecimento de lesões e assaduras;

No homem é importante descobrir a cabeça do pênis para que possa lavar e secar bem. A higiene das partes íntimas deve ser feita no banho diário e também após a pessoa urinar e evacuar, assim se evita umidade, assaduras e feridas (escaras);

É importante usar um pano macio para fazer a higiene e lembrar que as partes do corpo que ficam em contato com o colchão estão mais finas e sensíveis e qualquer esfregada mais forte pode provocar o rompimento da pele e a formação de feridas (escaras).



DICAS

- Investir em autocuidado com manutenção de rede social e apoio familiar com momentos de busca de satisfação pessoal;
- Conciliar atividades frente ao acúmulo de tarefas: cuidado e vida pessoal e familiar;
- Lidar com estresse buscando alternativas de divisão de tarefas e aceitação de perdas;
- Oferecer oportunidade de autonomia para os pacientes avaliando sua capacidade para tomada de decisão;
- Oferecer cuidado adequado e estabelecer relacionamento de qualidade com pacientes;
- Aprenda a perdoar e a perdoar-se, quando as coisas não ocorrerem da forma como esperava;
- Procure os recursos disponíveis na família, nos grupos de igrejas, na comunidade, e tire proveito deles.



- Quando surgirem as dificuldades, aceite e peça ajuda aos que estiverem mais próximos de você;
- Arranje tempo para as suas necessidades emocionais. Fale com uma pessoa amiga, ou frequente um grupo de apoio para prestadores de cuidados a doentes com Alzheimer;
- Sinta-se orgulhoso com os cuidados e com o conforto que está oferecendo. Afinal, os seus esforços permitem que outra pessoa possa viver com dignidade.



REFERÊNCIAS

D'ALENCAR, Raimunda Silva; SANTOS, Evani Moreira Pedreira dos; PINTO, Joelma Batista Tebaldi. MANUAL DO CUIDADOR SITUAÇÕES E CUIDADOS PRÁTICOS DO COTIDIANO. 2010. Disponível em:

http://www.uesc.br/editora/livrosdigitais2015/alzheimer_manual_cuidador.pdf. Acesso em: 06 set. 2020.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Prático do Cuidador. 2008. Disponível em:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf. Acesso em: 06 set. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER (Brasil). Acompanhamento cotidiano: 2020. Disponível em:

<http://abraz.org.br/web/orientacao-a-cuidadores/acompanhamento-cotidiano/>. Acesso em: 06 set. 2020.

BENTO, A. P. L.; JORDÃO JUNIOR, A. A.; GARCIA, R. W. D. Manual do paciente em terapia nutricional enteral domiciliar. Disponível em: Acessado em: 15 de novembro de 2020.

CAMPINAS. Hospital das Clínicas da Universidade Estadual de Campinas. – UNICAMP. Nutrição Enteral Domiciliar – Manual do usuário. Como preparar e administrar a dieta por sonda. 2011. Disponível em:

https://intranet.hc.unicamp.br/manuais/manual_paciente_enteral.pdf.

GUIA MULTIPROFISSIONAL DE ORIENTAÇÃO PARA PACIENTES EM USO DE NUTRIÇÃO ENTERAL DOMICILIAR. Petrolina: Hospital de Ensino Dr. Washington Antonio de Barros – HEWAB/HU-UNIVASF, 2017. 24 p. v. 1. ISBN 978-85-92656--02-7. Disponível em:

<http://www2.ebserh.gov.br/documents/220938/2471769/Guia+-+Nutri%C3%A7%C3%A3o+Enteral+%282%29.pdf/4b7a7f0c-4547-4a2d-b1de-00601bf9245e>. Acesso em: 15 nov. 2020.