

## Cuidando de você mesmo

### Portal da Associação Brasileira de Alzheimer

<http://www.abraz.com.br/default.aspx?pagid=DMFCTOVP&navid=168>

Tomar conta de paciente portador de DA é bastante desgastante; por isso não se exima de pedir ajuda aos amigos e familiares. Sentimentos de raiva, fadiga, falta de esperança e solidão são comuns. É necessário reconhecer estes sinais e solicitar ajuda, pois do contrário quem poderá ajudar nosso familiar doente, se nós estivermos também doentes?

Todos nós temos limitações. Pode ser que haja um momento em que a família seja levada a pensar na possibilidade de institucionalização do portador. Esta é uma questão delicada que deve ser respeitada e decidida pela família. Embora saibamos que o melhor ambiente para o portador, em geral, é ao lado de sua família, em alguns casos torna-se absolutamente necessária a opção pela institucionalização. Porém, pense, questione seus valores pessoais, visite vários locais e, apenas após cuidadosa reflexão, faça a opção mais adequada para você e seu familiar doente. Lembre-se que o objetivo é a manutenção de uma boa qualidade de vida para ambos.

Por fim, o familiar/cuidador precisa ter sempre em mente o seguinte:

**Ser realista a respeito da doença:** DA não tem cura; embora as medicações disponíveis possam manter o quadro estabilizado por um tempo maior, chegará o momento em que o portador apresentará declínio gradativo. É necessário que se aprenda a ver o portador como ele é hoje e não como era no passado.

**Ser realista consigo mesmo:** o familiar/cuidador não é o super-homem/mulher; ele não consegue tudo sozinho e isto precisa ser reconhecido e aceito. O que é mais importante? Ele, o portador, ou a casa?

**Aceitar seus sentimentos:** raiva, ira, desgosto, frustração, tristeza, angústia são sentimentos perfeitamente normais e isto não quer dizer que ele seja mau cuidador.

**Demonstre seus sentimentos:** é impossível que uma pessoa queira ficar bem consigo mesma se abafar seus sentimentos. É preciso que ela tenha a quem expressar esses sentimentos; conversar com amigos, com outros membros da família ou participar de reuniões de Grupo de Apoio podem ajudar.

**Procurar coisas boas:** tentar identificar as coisas boas e alegres nesse novo relacionamento. Divirta-se e ria com o portador de DA, pesquise álbuns de fotografia, veja filmes que eram ou são de interesse comum, ouça música, dance, pinte. São momentos de curta duração, mas de grande representatividade.

**Ter seu próprio tempo:** procurar fazer exercícios, ler livros, fazer jardinagem, ir ao cabeleireiro, etc. são atitudes que levam o familiar/cuidador a desempenhar melhor o ato de cuidar ao mesmo tempo em que preservam sua identidade.

**Saber explicar:** com o conhecimento obtido dos profissionais e outros familiares a respeito da DA, o familiar/cuidador poderá explicar a doença e seus efeitos para outros membros da família e amigos e assim ampliar o leque de colaboradores.