

**COMO CUIDAR
DE UM FAMILIAR
COM ALZHEIMER
E NÃO ADOECER**

Leandro Minozzo

**COMO CUIDAR
DE UM FAMILIAR
COM ALZHEIMER
E NÃO ADOECER**



Editora Sulina

Copyright © Leandro Minozzo, 2022

Capa: Humberto Nunes

Projeto gráfico e editoração: Vânia Möller

Revisão: Simone Ceré

Editor: Luis Antonio Paim Gomes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação CIP

Bibliotecária Responsável: Denise Mari de Andrade Souza – CRB 10/960

M666c Minozzo, Leandro

Como cuidar de um familiar com Alzheimer e não adoecer /
Leandro Minozzo. – Porto Alegre: Sulina, 2022.
144 p.; 14x21cm

ISBN: 978-65-5759-054-6

1. Idoso – Cuidados Paliativos. 2. Doença de Alzheimer.
3. Relações Familiares – Doença de Alzheimer. 4. Alzheimer –
Pacientes – Estresse do Cuidador. 5. Alzheimer – Familiares –
Saúde Mental. 6. Gerontologia. 7. Demência. I. Título.

CDU: 616.892.3

CDD: 616.831

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Meridional Ltda.

Rua Leopoldo Bier, 644, 4º andar – Santana

CEP: 90620-100 – Porto Alegre, RS – Brasil

Tel.: (51) 3110 9801

www.editorasulina.com.br

e-mail: sulina@editorasulina.com.br

[Fevereiro/2022]

IMPRESSO NO BRASIL/PRINTED IN BRAZIL

Dedico este livro a todos os familiares de pessoas com Alzheimer que me ensinam, a cada dia, que o amor é muito mais uma atitude do que uma palavra.

Sumário

9	Prefácio
12	Introdução: o luto antecipado no cuidado em demências
32	O Estresse do Cuidador na Doença de Alzheimer
35	O que é o Estresse do Cuidador na Doença de Alzheimer (ECDA)?
68	Como prevenir e tratar o Estresse do Cuidador na doença de Alzheimer
70	Os caminhos para aumentar a resiliência do cuidador
81	Caminhos para reduzir a carga do cuidado em Alzheimer
88	O tratamento para Alzheimer e outras estratégias de cuidado e promoção da saúde do cuidador
114	Crenças disfuncionais no cuidado das demências
120	Como superar as crenças disfuncionais?
123	Conclusão: afinal, é possível ser feliz cuidando? Ou é permitido ser feliz cuidando?
127	Anexo 1
134	Anexo 2
138	Anexo 3

Prefácio

A chegada da doença de Alzheimer em uma família, já a partir do diagnóstico, causa enorme impacto emocional, que continua reverberando ao longo do tempo. De uma maneira geral, as pessoas relutam em acreditar em algo que não conhecem bem e pouco sabem do que se trata. Surgem várias dúvidas sobre a doença e um enorme desejo de buscar um medicamento que cure o familiar. Isso é cultural: adoeceu, vai a um médico, ele trata e o problema está resolvido. Na doença de Alzheimer não é bem assim...

A realidade é que ainda não há cura e isso, na maioria das vezes, é difícil de assimilar. Diante desse contexto, iniciam-se, então, dois processos: a evolução da doença em quem é acometido por ela e o surgimento da figura do familiar que cuidará do familiar doente. E a escolha desse “cuidador” não é, muitas vezes, dos demais familiares envolvidos, mas da própria pessoa que vai cuidar do doente, mesmo que isso, inicialmente, seja de forma inconsciente. Entretanto, independentemente da sua experiência de vida ou até mesmo profissional, essa pessoa normalmente não está preparada para esse desafio. O seu papel até então era outro: de filho, de companheiro.

No universo do Alzheimer, tanto esse “cuidador” quanto os demais familiares são aprendizes, e quanto mais rápido eles se conscientizarem disso, melhor. Para essa transformação, é necessário que aprendam a lidar com a doença, buscando informações confiáveis. Todo esse processo não ocorre do dia para a noite; é um caminho, muitas vezes, longo e que requer paciência e estudo.

Além desse conhecimento a ser adquirido, é preciso planejamento e atitude. É um processo. Conviver nesse cenário é desafiador, pois o familiar que cuida está sempre à espera do imponderável e, a cada situação nova, precisa desenvolver a capacidade de resolvê-la, o que provoca um estado constante de tensão e ansiedade. E isso tem um limite... Esse limite é estabelecido por uma linha muito tênue entre a saúde emocional e o estresse. Não é uma tarefa fácil e muito menos simples, mas é possível.

Este livro é uma mão estendida nessa direção. Propõe que sejam estabelecidos mecanismos de avaliação e controle desse nível limiar. São caminhos que pouparão muito sofrimento.

Seu autor, o Dr. Leandro Minozzo, ser humano sensível e espiritualizado que é sabedor da sinergia entre o tratamento farmacológico e o não farmacológico, transpôs os limites de seu consultório e, com empatia, apresenta esses mecanismos capazes de despertar a realização do autocuidado, evitando prejuízos à saúde física, psíquica e emocional dos que enfrentam os desafios advindos do Alzheimer.

Tenha uma excelente leitura deste verdadeiro guia de qualidade de vida para cuidadores.

Eduardo Moreira, cuidador e criador do
Grupo de Apoio a Familiares Portadores
da Doença de Alzheimer (Gafa)