



# X SIMPÓSIO SOBRE A DOENÇA DE ALZHEIMER: INOVAÇÕES PARA O CUIDADO INTEGRAL À SAÚDE



Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB

Jequié, 28 e 29 de novembro de 2024

ANAIS

## AUTOCUIDADO E RESILIÊNCIA DE CUIDADORES DE PESSOAS COM ALZHEIMER: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Karine Barros de Souza<sup>1</sup>. Graduanda de Enfermagem. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil. E-mail: karinebarrossouza@gmail.com

Luma Costa Pereira Peixoto<sup>2</sup>. Doutora em Ciências da Saúde. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia, Brasil.

### INTRODUÇÃO

A Doença de Alzheimer (DA) é uma doença de quadro clínico variável, que progride ao longo do tempo e conseqüentemente aumenta a demanda de cuidado. Cuidar de uma pessoa com DA é uma ocupação complexa e desafiadora, que recai, em sua maioria, sobre algum familiar. Nesse contexto, os cuidadores já fragilizados por conta do adoecimento do familiar, passam a enfrentar também uma sobrecarga física e emocional, devido à própria rotina de cuidado, o que pode prejudicar sua saúde mental e qualidade de vida.

Diante desse cenário, o autocuidado e a resiliência dos cuidadores são ferramentas imprescindíveis para a garantia do seu bem-estar psicológico, emocional e da sua saúde de forma geral, e que repercutirá também na qualidade do cuidado prestado e na relação com a pessoa de quem cuida. O autocuidado envolve práticas de exercício físico, relaxamento, busca por apoio social, por momentos de lazer, ao passo que a resiliência é a capacidade de lidar com as adversidades, adaptando-se às circunstâncias difíceis.

Desse modo, o estudo tem como objetivo identificar, a partir da literatura científica, como os cuidadores de pessoas com Alzheimer tem exercitado o autocuidado e a resiliência.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados PUBMED, Scopus e Google Scholar, com o intuito de identificar artigos que abordassem a importância do autocuidado e da resiliência na vida dos cuidadores de pessoas com Alzheimer.

39

Para o alcance dos artigos utilizou-se os descritores cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde “Doença de Alzheimer”, “cuidadores”, “autocuidado”, “resiliência”, “grupos de apoio” e “bem-estar psicológico”. A pesquisa incluiu estudos empíricos, revisões e meta-análises, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, entre os anos de 2013 e 2023. Foram excluídas monografias, teses e dissertações, bem como estudos duplicados ou que não estavam disponíveis gratuitamente na íntegra. A busca foi realizada entre setembro e outubro de 2024.

O processo de seleção focou em estudos que argumentassem estratégias de autocuidado, como exercícios físicos, técnicas de relaxamento e participação em grupos de apoio, bem como a relação dessas práticas com a resiliência e o bem-estar dos cuidadores. Na análise buscou-se identificar as principais medidas de autocuidado e as ações que contribuem para o fortalecimento da resiliência.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Inicialmente foi encontrado um total de 856 artigos, dos quais 5 foram selecionados após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os estudos abordaram estratégias de autocuidado e resiliência para cuidadores de pacientes com Alzheimer, focando em exercícios físicos, técnicas de relaxamento (meditação, mindfulness) e participação em grupos de apoio. A revisão mostrou que cuidadores que praticam autocuidado regularmente têm menores chances de esgotamento e estresse, além de melhor saúde física.

As práticas mais citadas foram exercícios regulares, técnicas de relaxamento e alimentação balanceada. Houve fortalecimento da resiliência, com cuidadores relatando maior capacidade de enfrentar desafios, autoconfiança e habilidades de enfrentamento. A resiliência em cuidadores informais de pessoas com demência é a capacidade de lidar com o estresse e as demandas emocionais do cuidado, mantendo o bem-estar apesar da resistência dos pacientes durante as atividades da vida diária<sup>1</sup>.

O autocuidado se refere às práticas para manter a saúde física, emocional e psicológica, essenciais em contexto de alta demanda emocional<sup>2</sup>. A interação nesses grupos melhora a comunicação e a empatia, habilidades fundamentais para relacionamentos saudáveis<sup>3</sup>. Estudo aponta que a prática regular de autocuidado resulta em melhorias na saúde mental e física dos cuidadores<sup>4</sup>, reforçando a observação sobre a relação entre 40 resiliência, autocuidado e bem-estar subjetivo<sup>5</sup>.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O autocuidado e a resiliência são indispensáveis para a saúde dos cuidadores de pessoas com Alzheimer, refletindo diretamente na qualidade do cuidado oferecido. Por meio das práticas como exercícios físicos, técnicas de relaxamento e a participação em grupos de apoio contribuem para a melhoria da saúde física e mental dos cuidadores, além de aumentar a sua resiliência. Desse modo, há uma necessidade da aplicabilidade de políticas de saúde que identifiquem e integrem metodologias que promovam suporte aos cuidadores de pessoas com Alzheimer, assegurando um atendimento mais eficaz e acolhedor.

**DESCRITORES: Doença de Alzheimer; cuidadores; autocuidado; resiliência; grupos de apoio; bem-estar psicológico.**

**EIXO TEMÁTICO:** O cuidado à pessoa com Doença de Alzheimer e a saúde dos familiares cuidadores

## **REFERÊNCIAS**

<sup>1</sup>FAUTH EB, FEMIA EE & ZARIT. Resistividade ao cuidado durante assistência com atividades da vida diária em pessoas não institucionalizadas com demência: associações com estresse e bem-estar de cuidadores informais. *Aging & Mental Health*, 20 (9), 888–898; 2015. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1049114>.

<sup>2</sup>FELDMAN, RS. Introdução à Psicologia -10ª Ed – Zoom; 2015. [citado 24 de outubro de 2024]. Disponível em: <https://www.zoom.com.br/livros/introducao-a-psicologia-10-ed-2015-feldman-robert-s-9788580554885>

<sup>3</sup>GOLEMAN D. Inteligência emocional. Rio de Janeiro. Editora Objetiva; 2015

<sup>4</sup>ROCHA L. Grupos de apoio: teoria e prática. São Paulo: Editora Ática; 2017.

<sup>5</sup>SOUZA D. Resiliência: teoria e prática no cotidiano. Belo Horizonte: Editora UFMG; 2019