



Ambulatório de Neurologia
Cognitiva e do Comportamento
Hospital das Clínicas - UFMG

Orientações para Cuidadores de Pessoas com Demência



Ambulatório de Neurologia Cognitiva e do Comportamento
Serviço de Neurologia
Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais

Coordenação

Paulo Caramelli

Preceptores da Residência Médica (Neurologia, Geriatria, Psiquiatria)

Rogério Gomes Beato

Henrique Cerqueira Guimarães

Leonardo Cruz de Souza

Luis Felipe José Ravic de Miranda

Médicos Colaboradores

Barbara Arduini Fernandes Corrêa

Elisa de Paula França Resende

Heitor Felipe Lima

Leandro Boson Gambogi

Raphael de Paula Doyle Maia

Terapia Ocupacional

Maria Dolores Lemos dos Santos

Larissa da Silva Serelli

Mariana Barbosa Gonçalves

Neuropsicologia

Etelvina Lucas dos Santos

Patrícia Regina Henrique Peles

Viviane Amaral Carvalho

Fonoaudiologia

Thais Helena Machado

Aline Carvalho Campanha

Enfermagem

Dreicy Helen de Souza Rodrigues

Acadêmicos de Medicina (Iniciação Científica)

André Aguiar Souza Furtado de Toledo

Bárbara Faria Almada

Nayara Dias de Souza Cunha

Victor Pimentel de Matos

Apresentação

O Ambulatório de Neurologia Cognitiva e do Comportamento (ANCC) do Hospital Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais é composto por uma equipe multiprofissional que oferece atendimento especializado a pessoas com alterações cognitivas e comportamentais, bem como suporte multidisciplinar a seus familiares e cuidadores.

A partir da nossa experiência, observamos uma alarmante sobrecarga dos cuidadores no que diz respeito ao diagnóstico e, principalmente, à dificuldade de lidar com o familiar em um contexto desconhecido.

Nesse sentido, desenvolvemos este guia informativo para facilitar a rotina do familiar cuidador, com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida, associado ao apoio e ao acolhimento oferecidos por nossa equipe. Selecionamos as questões mais frequentes no universo do cuidado ao indivíduo com demência e esperamos assim ajudar a enfrentar esse desafio da melhor maneira possível.

Agradecemos a valiosa colaboração de todos os familiares que contribuíram com dúvidas, ideias e sugestões para esse trabalho, através da participação no Grupo de Apoio ao Familiar Cuidador do ANCC. Vocês são parte fundamental dessa obra.

Sumário

1 Introdução.....	pag. 5
2 As demências.....	pag. 6
3 O cuidador familiar.....	pag. 8
4 Princípios básicos.....	pag. 9
5 Comunicação.....	pag. 11
6 Atividades.....	pag. 13
6.1 Banho e higiene.....	pag. 15
6.2 Higiene bucal.....	pag. 17
6.3 Incontinência.....	pag. 18
6.4 Vestir.....	pag. 18
6.5 Calçados.....	pag. 19
6.6 Alimentação.....	pag. 20
7 Em casa.....	pag. 21
8 Na rua.....	pag. 23
9 Todo dia.....	pag. 24
10 Outras ideias.....	pag. 24
11 Cuidador.....	pag. 25
11.1 Direitos do cuidador.....	pag. 26
12 Redes de apoio ao cuidado à pessoa idosa e centros de referência.....	pag. 27

1 | Introdução

A população idosa vem aumentando cada vez mais no Brasil nas últimas décadas. Isso significa que viveremos mais, mas nem todos viverão mais e melhor. Algumas doenças que acometem o idoso vão torná-lo dependente, como, por exemplo, as demências.



As demências apagam da vida da pessoa suas lembranças, a capacidade de executar as atividades e modificam seu comportamento de forma progressiva.

Cuidar de alguém é atitude merecedora de reconhecimento e elogios. Porém, não é sempre fácil. Muitas vezes quem cuida é também idoso, vai se cansar, vai experimentar sentimentos que não gostaria de ter, como raiva, culpa, mágoa, medo e impotência diante da vida e também sentimentos que podem ocorrer em fases diferentes, geralmente relacionadas ao avanço da doença. Além disso, quem exerce esta função está propenso a apresentar insônia, problemas de apetite, dor de cabeça, irritabilidade, ansiedade e depressão em consequência do cuidar. Por outro lado, muitos cuidadores também experimentam a alegria de servir ao outro e sentem-se gratificados em poder ajudar.



LEMBRE-SE:
quem cuida do outro
precisa cuidar bem de si.

Existem várias razões que levam uma pessoa a assumir o cuidado de outra. Por amor, dever ou ausência de opções. Seja qual for a razão, existem atitudes e estratégias que podem ajudar a lidar com as situações que irão surgindo.

Nesse manual apresentamos algumas orientações para auxiliar você a lidar com as alterações cognitivas, cuidar do seu familiar e conseguir aproveitar a sua vida melhor.



2 | As demências

As demências são a maior causa de dependência, pois afetam a memória e roubam da pessoa suas capacidades mentais.

Costumamos achar que a memória é poder recordar o passado, mas, na verdade, é bem mais que isso. Sabemos nos cuidar, tomar banho, trabalhar e pagar contas porque temos esses aprendizados em nossa memória.

Então, se alguém sofre um prejuízo de memória vai se tornar incapaz não só de recordar fatos, mas também de recordar como fazemos as coisas mais simples do cotidiano, como vestir ou guardar uma roupa, por exemplo.



Estes são alguns sinais mais comuns nas demências:

- Diminuição de memória
- Dificuldades em executar tarefas domésticas
- Prejuízo na higiene pessoal
- Problemas com o vocabulário
- Desorientação no tempo e no espaço
- Problemas com cálculos
- Colocar objetos em locais equivocados
- Alterações de humor e comportamento, como irritabilidade, depressão, ansiedade, delírios e agitação.
- Alteração da personalidade
- Perda da iniciativa – passividade.

3 | O cuidador familiar

A tarefa de cuidador principal pode ser só de uma pessoa, mas todos os familiares devem se esforçar para aliviar a carga e o estresse deste cuidador. Mas, em geral, não é isso que acontece. Muitas vezes, quando os familiares se encontram com o doente, ele pode estar bem disposto e alegre, conversando sobre assuntos do passado que ele ainda domina, o que dificulta a percepção da família sobre a doença e a necessidade de ajuda.

Todos os familiares devem estar informados da doença que estão lidando e, em conjunto, devem planejar o cuidado da pessoa, com tarefas, horários e contribuições, inclusive financeiras.

Algumas ações são essenciais para prevenir que o estresse reduza sua capacidade de lidar com os problemas.

Primeiramente, você precisa de um tempo para seus próprios interesses, como visitar algum amigo ou para simplesmente não

fazer nada. Esta folga deve ser programada não importando a duração ou frequência, mas que você tenha um tempo realmente seu.



Converse com outras pessoas que entendam seu problema. Auxílio de grupos de apoio ao cuidador podem contribuir bastante com ideias para um cuidado mais apropriado, trazendo experiências de sucesso no enfrentamento dos problemas do

dia a dia e estratégias para melhor lidar com as demandas que vão aparecendo, aliando solidariedade e informação.

Quando possível, divida a responsabilidade. A família pode não perceber o quanto é difícil se você não contar a eles ou pode achar que você não precisa de ajuda. Observe seus limites e tente não ultrapassá-los.

Além disso, as mulheres, principalmente as esposas cuidadoras, são as que mais comumente sofrem com o estresse e a depressão. A ajuda da família e dos amigos tem um papel importante na manutenção do bem-estar e da saúde mental dos cuidadores.

4 | Princípios básicos

- Antes de tudo é importante saber se a pessoa enxerga e ouve bem.

- O idoso não é uma criança que perdeu sua capacidade. Logo, não deve ser tratado como tal, ainda que necessite dos cuidados que uma criança exige.

- Trate a pessoa como o adulto que ela é. Isto é, com respeito e um bom exemplo.

- A pessoa pode estar doente, mas, a doença é apenas uma parte dela.

- Mantenha sua rotina o mais normal possível, mantendo hábitos de que ela goste, como passear, ir ao cinema, estimulando ao máximo sua participação. Lidar com crianças e animais de estimação pode apresentar resultados terapêuticos positivos.

- À medida que a doença progride, a pessoa vai necessitar de mais cuidado.

- Tenha paciência. Se você acha difícil cuidar, pense se não seria mais difícil ser cuidado. Lembre-se disso e trate o outro como gostaria de ser tratado.

- Rotina é fundamental. Fazer as coisas sempre na mesma hora, do mesmo jeito, ajudam a pessoa a se lembrar e auxiliam o cuidador na manutenção dessa rotina.



- Estruture o ambiente para que seu familiar fique o mais seguro, simples e previsível possível.

- É perigoso dirigir, mesmo nas fases iniciais da demência. Converse com o profissional que atende seu familiar a este respeito.

- Manter a independência da pessoa promove um senso de dignidade e respeito, e reprime a sensação de inutilidade.

- Evite confrontação. Discutir só causa frustração e agressividade. Em vez de corrigir, distraia a pessoa, mude de assunto, tire-a do ambiente e é provável que em pouco tempo ela não mais se lembre do que estava fazendo.



- Preste atenção nas crises de agitação e agressividade. Elas podem ser causadas por ações como ter que correr para chegar em algum lugar a tempo, ser rodeado por muitas pessoas de uma só vez, mesmo sendo conhecidas, entrar em ambientes estranhos e frustração com tarefas difíceis. Descubra o que está provocando tais reações e modifique-as.

5 | Comunicação

- Para se comunicar, não fale depressa. Fale em volume moderado, ficando na mesma altura e olhando nos olhos da pessoa.

- Faça movimentos leves.

- Utilize frases curtas e diretas.

- Repita quantas vezes ele precisar.

- Não eleve seu tom de voz ou fale mais rápido ao repetir, isso pode causar maior estresse ou irritação.

- Faça uma pergunta por vez.

- Garanta que a pessoa saiba quem está falando com ela. Se for necessário, inicie a conversa se apresentando.

- Não a infantilize ou use palavras no diminutivo, a não ser que ela lhe autorize.

- Lembre-se que a comunicação também acontece de forma não verbal. O tom de voz, o olhar e a sua postura também estão querendo dizer algo. Garanta que eles queiram dizer o mesmo que a sua fala.



- A comunicação não verbal também inclui toque, carinho, abraço, olhar, afago e beijo. Nas fases avançadas, o olhar e o toque podem, inclusive, ser as principais formas de expressar amor e carinho.

- Não desafie, não faça piadas com o esquecimento ou brinque de adivinhação, como: “... lembra?”. De nada vai adiantar você dizer que já falou mil vezes se o outro não grava essa informação.

- Antes de se cansar, mude o rumo da conversa, puxe outro assunto, evite se aborrecer.

- Acolher resolve mais rápido do que tentar fazer o outro entender. Concordar encurta o caminho. Certas verdades podem ser adaptadas para não causarem transtornos.

- Nunca fale da pessoa presente como se ela não estivesse ali. É desrespeitoso e um mau exemplo.

- Ao chamá-la para fazer algo, seja claro e afirmativo: “vamos almoçar”; “vamos tomar banho agora”; “é hora de deitar”.



- Procure não discutir ou convencer o seu familiar. Não parta para assuntos complexos. Evite atritos e confrontos desnecessários.

- A pessoa de quem você cuida não escolheu adoecer, portanto, seja paciente.



6 | Atividades



- A pessoa sente necessidade de ser útil. Incentive a participação na realização de tarefas que gostava ou de tarefas novas. Mesmo não conseguindo desempenhar da mesma maneira que antes, pode realizar alguma parte.

- Mantendo a pessoa ativa, evita-se que ela se entedie e comece a criar demandas. Algumas atividades, como caminhar, dançar e jardinagem podem ser experimentadas para evitar que a pessoa fique perambulando, por exemplo.

- Caso a atividade deixe a pessoa chateada ou agressiva por não conseguir mais realizá-la, simplifique ou apresente uma nova alternativa, de acordo com a capacidade da pessoa, evitando assim que ela fique frustrada.

- Se for necessário, simplifique as tarefas, divida-as em etapas, mas não impeça o outro de participar.



Só faça pelo outro
o que ele
não conseguir sozinho.

- Tente primeiro dar o modelo do que quer que o outro faça, depois tente usar a orientação para ajudar. Auxilie fisicamente se ele ainda tiver dificuldades e, se ainda sim ele não conseguir, então faça por ele. Converse com a pessoa e oriente os familiares a fazerem o mesmo.

- Tente introduzir em seu dia a dia atividades manuais e exercícios mentais, como ler, jogar e pintar. Tome cuidado para não sobrecarregá-lo.

- Faça intervalos entre as atividades.

- Realize atividades físicas leves ou moderadas (como caminhadas e hidroginástica), desde que não haja nenhuma contraindicação por problemas de saúde física.

- Leia para o seu familiar trechos ou crônicas de um livro preferido.

- Coloque música para ele ouvir, caso ele goste.

- Mostre gravuras, revistas ou fotos que o agradem.



- Atividades domésticas simples como varrer ou tirar o pó, devem ser encorajadas, pois irão gerar no indivíduo um sentimento agradável de participação e utilidade.

- Quando necessário, busque aconselhamento com profissionais capacitados que poderão avaliar e indicar quais atividades poderão ser executadas pela pessoa, segundo as limitações físicas ou mentais apresentadas.

6.1 | Banho e higiene

- Antes de convidar para o banho, garanta que tudo o que será utilizado esteja separado, evitando contratempos e situações de difícil contorno, como deixar a pessoa confusa, em um ambiente molhado, potencialmente perigoso.

- Evite correntes de ar fechando portas e janelas.

- Dê ênfase aos aspectos agradáveis do banho como o conforto da água morna e o perfume do sabonete.

- Trate a pessoa e seu corpo com muito respeito.

- Durante o banho diga antes o que pretende fazer de maneira clara e objetiva. Ex: “Vamos tirar suas roupas”, “Entre no box”.

- Elogie quando ela o auxiliar nas atividades.

- Teste a temperatura da água antes de permitir a entrada da pessoa no banho.

- Use uma cadeira de banho ou um banco, quando recomendado.

- Tapete antiderrapante no box e no banheiro evitam quedas.

- É recomendável instalar barras de apoio no box e no vaso sanitário, bem como uma elevação no vaso sanitário, se possível. Discuta isso com o profissional que está lhe acompanhando.

- Evite deixar as chaves ou trancas na porta do banheiro e cuide para que ela não seja trancada por dentro. Tenha guardada uma chave reserva.

- Após o banho deve-se oferecer uma toalha à pessoa e pedir que ela lhe ajude. Dê especial atenção entre os dedos dos pés e nas dobras do corpo.

- Aproveite a oportunidade e faça uma checagem das condições da pele, das unhas, se não existem ferimentos, rachaduras na pele e nos pés, hematomas, início de escaras e micoses.

- As unhas devem ser cortadas semanalmente.

- Cabelos devem ser lavados regularmente (observar presença de parasitas, como piolho) e a barba deve ser aparada periodicamente.



6.2 | Higiene bucal

- O cuidado com a boca é um hábito saudável e muito importante.
- Escove seus dentes junto com a pessoa para estimulá-la.
- Retire a prótese (dentadura) após cada refeição, caso ela esteja solta e faça a limpeza fora da boca.
- Bocheche com água ou enxaguante bucal. Limpe a boca com uma escova macia e uma pequena quantidade de pasta dental.
- Recoloque a prótese (dentadura) sem secá-la.
- Periodicamente, faça uma limpeza mais rigorosa das dentaduras e pontes móveis em uma solução de meio copo de água comum com **três gotas** de água sanitária por 30 minutos, duas vezes por semana, colocadas em recipiente com tampa. Em seguida, lave bem com detergente neutro ou sabão de coco em água corrente.



6.3 | Incontinência

- Convide a pessoa para ir ao banheiro regularmente (de duas em duas horas).
- Observe os sinais de necessidade para ir ao banheiro
- Adote uma postura natural evitando comentários e reduzindo a vergonha.
- Cubra o colchão com plástico.
- Calças geriátricas ou fraldas, quando indicadas, facilitam a vida do cuidador.

6.4 | Vestir

- Mantenha um vestuário simples e confortável, respeitando e valorizando o gosto da pessoa.
- Evite roupas cheias de detalhes como botões, fivelas, cintos e fechos na parte de trás. Dê preferência a blusas de frio abertas na frente.

• Use e abuse de roupas com velcro ou zíper. Sutiãs com fecho na frente também são mais fáceis de usar.

• Antes de iniciar a atividade, incentive a pessoa a escolher a roupa ou ajude-a oferecendo duas opções de peças adequadas para o dia. A pessoa pode ter perdido a capacidade de expressar sensações de frio ou



calor, e assim deixa de colocar ou tirar agasalhos conforme a variação da temperatura.

- No armário mantenha visível apenas as roupas adequadas à estação.

- Recolha a roupa tirada imediatamente. Se for o caso, sem que o outro perceba. Ou tenha mais peças iguais para as trocas, caso a pessoa não goste de variar a roupa.

- Para após o banho separe pela ordem o que vai ser vestido.

- Ao vestir siga ou auxilie a sempre seguir a mesma ordem.



6.5 | Calçados

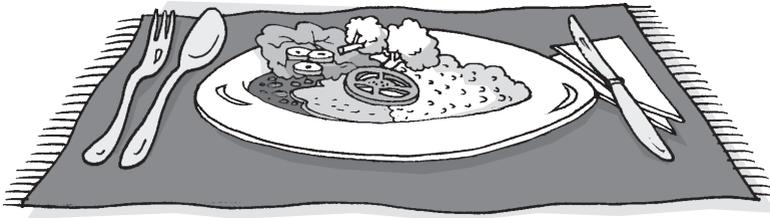
- Dê preferência a sapatos fechados sem cadarços, tipo mocassim, e com solado antiderrapante.

- Evite chinelos e sandálias. Adapte um elástico para prendê-las ao pé. Evite também o uso de chinelos de pano e pantufas, pois podem causar quedas.



6.6 | Alimentação

- Utilize um prato fundo ou com borda.
- Garanta que a pessoa enxergue bem o seu prato e os alimentos. Se for necessário, pode usar um jogo americano ou toalha lisa de cor diferente do prato (por exemplo, um prato branco e toalha azul escura). Evite xadrez e toalhas estampadas que podem confundir a visão da pessoa. Toalhas de plástico facilitam a limpeza da bagunça que pode acontecer.
- Se a pessoa se esquece de que já comeu e deseja comer no-



vamente, procure distraí-la ou ofereça uma fruta.

- Priorize as comidas simples respeitando as preferências. Se for o caso, sirva a carne já cortada.
- Em casos de falta ou excesso de apetite, procure um profissional para ajuda.
- Comente sobre os aspectos agradáveis do alimento: cor, sabor, cheiro, textura, para estimular as sensações que, por causa da doença, podem se alterar, levando à redução do apetite e do prazer de se alimentar.
- Mantenha os horários regulares para as refeições e, sempre que possível, coma junto com a pessoa.
- Caso perceba dificuldades para se alimentar, como para

mastigar ou engolir, comunique ao profissional que a está acompanhando.

- Ofereça bastante líquido durante todo o dia. É muito importante para evitar desidratação e outras doenças.
- Caso a pessoa rejeite água, ofereça gelatina, de consistência mais mole, ou suco.

7 | Em casa

- Tente manter a casa como sempre foi.
- Evite mudanças bruscas no ambiente, ele é a referência da pessoa. Se for pintar alguma parte da casa use a mesma cor de antes.
- Retire os tapetes dos cômodos da casa para evitar quedas.
- Deixe livres os corredores, locais de maior circulação. Não deixe quinas de móveis desprotegidas.
- Plantas tóxicas, objetos frágeis, alimentos vencidos, produtos de limpeza mal guardados, ou em garrafas plásticas de refrigerantes, significam riscos constantes para todas as pessoas. E perigo para crianças e pessoas com demência.
- Retire as chaves das portas internas ou tenha cópias de todas.
- Doentes fumantes merecem atenção redobrada devido ao manuseio de fósforos e precisam de supervisão todo o tempo.

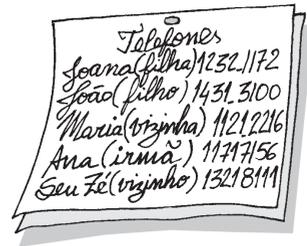


- Em caso de sono agitado, vá, aos poucos, modificando a roupa de cama de casal por duas de solteiro. Depois coloque outra

cama ou mude sua cama para um local onde você possa dormir. Lembre-se: quando amanhecer novas tarefas virão e você precisará estar disposto e descansado.

- Facas e tesouras devem estar fora do alcance.
- Trave o gás quando não estiver na cozinha.
- Se necessário, coloque etiquetas nos armários.

• Mantenha uma lista de telefones com os números principais: emergência, parentes e vizinhos. Cole a lista em local visível e de fácil consulta. Deixe cópia dos contatos familiares com os vizinhos próximos. Tenha uma lista com você.



• Evite ambiente com barulho, vozes e música alta. Isso pode confundir e irritar a pessoa.

- Cuide da medicação com atenção e segurança.

• Armazene os medicamentos em local seguro, com anotações dos horários em um local de fácil acesso a outros moradores da casa. Se você não estiver presente, outros saberão resolver. Guarde uma cópia com você. Guarde também as bulas e jogue fora os remédios vencidos (em locais apropriados).

• De preferência o quarto da pessoa com demência deve estar perto do banheiro e uma luz de segurança próxima deve ficar acesa durante à noite. Não infantilize ou use palavras no diminutivo, a não ser ela lhe autorize.

• Separe a medicação que deve ser tomada durante uma semana. Anote o dia de começo e fim da caixa. Evite transtornos de última hora, prevenindo-se.

8 | Na rua

- A rua é local que exige muito cuidado.
- Se a pessoa sai sozinha, faça cópia de seus documentos e mantenha um cartão com o endereço de casa, ponto de referência e telefone em seu bolso ou bolsa.
- Escreva no avesso de seu colarinho ou na barra da camisa o nome e telefone. São informações valiosas para o caso dela se perder.



- Se o seu familiar deseja sair de casa, não enfrente. Se você não conseguiu negociar, acompanhe, ainda que a distância. Paciência... é mais uma chateação, mas passa. Em caso de desaparecimento, o transtorno é muito maior e mais duradouro.
- Converse com os vizinhos e no comércio próximo sobre o problema que você enfrenta. Assim, eles poderão levar seu parente em casa, se for necessário.

9 | Todo dia

- Crie uma rotina de atividades, preferencialmente com horários fixos.

- Hidrate-se e hidrate o seu familiar. Sirva-se de dois copos de água, entregue um a ele e beba o seu. Certamente ele irá imitá-lo e você não se cansará de oferecer água e ele recusar. Esse é um hábito saudável que não pode ser perdido.



- Ao encontrar a pessoa cabisbaixa ou agitada, ofereça um agrado. Convide-a para uma volta, jogar baralho, ouvir música, regar as plantas, comer algo. Enfim, ofereça algo que saiba que ela goste.

10 | Outras ideias

- Ofereça, sempre que possível, duas opções. Escolher costuma ser difícil demais para pessoas com problemas de memória.

- Perguntas abertas também devem ser evitadas. Em vez de perguntar. “Como foi seu dia na casa de fulano?” diga; “Gostou de visitar fulano?”. Não dê e nem peça muitas explicações.

- Apresente a visita ou o parente: “esse é fulano, seu sobrinho mais velho”... Evite o “adivinha quem é esse?”.

- A pessoa doente, na fase inicial, quase nunca aceita que tem problemas de memória. Tentar provar isso a ela não vai dar bom fruto. É uma competição desleal e vai afetar seu estado emocional. Tenha paciência. Dê razão. Concorde sem ressentimento, sua posição diante da vida permite que você seja flexível, tolerante e compreensivo. O outro não possui essa escolha.



11 | Cuidador

- É muito importante que o cuidador reserve um tempo para cuidar de si, descansar, relaxar e desenvolver atividades do seu interesse.

- Mantenha suas conversas em dia com parentes e amigos.

- Peça ajuda quando necessário. Pode parecer difícil e muitas vezes é. Mas, se você pede com antecedência, pode sobrar um tempinho para você cuidar de si e fazer o que precisa, sabendo que o outro está sendo bem cuidado.

- Cultive a paciência. Ficar irritado não irá ajudar em nada.

- Não crie dependência desnecessária, você já tem muito trabalho no seu dia a dia.

- Crie uma rotina para o seu familiar que caiba na sua rotina.

- Trocas costumam funcionar, por exemplo: “depois do banho vamos sair para fazer isso”... Escolha algo que agrade o outro como recompensa. Elogie sempre.

- Lembre que sua vida caminha junto com a de quem você cuida. Zele por elas.

- Jogos, quebra-cabeças e palavras cruzadas devem ser adaptados para a pessoa na situação atual. Não insista em que ela mantenha a mesma capacidade ou gosto anterior à doença.

- Outra ideia é focar no que é possível e não olhar apenas o que está perdido.

- Tenha senso de humor: a alegria e o riso ajudam a minimizar o trabalho árduo do cuidador e a reduzir o estresse. Não é zombar e rir da pessoa, mas rir com ela das situações embaraçosas e inesperadas que acontecem.



- Reveze o cuidado do seu familiar com outro membro da família para que você tire um dia de descanso ou férias, minimizando o apego do seu parente a você.

11.1 | Direitos do cuidador

1. Tenho direito a cuidar de mim.
2. Tenho direito de receber ajuda e participação dos familiares, no cuidado do idoso dependente.
3. Tenho o direito de procurar ajuda.
4. Tenho o direito de ficar aborrecido, deprimido ou triste.
5. Tenho o direito de não deixar que meus familiares tentem me manipular com sentimentos de culpa.
6. Tenho direito a receber consideração, afeição, perdão e aceitação de meus familiares e comunidade.
7. Tenho direito de me orgulhar do que faço.
8. Tenho o direito de proteger minha individualidade.
9. Tenho direito de receber treinamento para cuidar melhor do idoso dependente.
10. Tenho o direito de ser feliz.

Fonte: Manual do cuidador de idosos. Tomiko Born. 2008

12 | Redes de apoio ao cuidado à pessoa idosa e centros de referência

Nos espaços BH Cidadania/CRAS são oferecidos serviços de proteção e atendimento integral à família, procure o mais próximo de sua casa e agende uma entrevista para inserir seu familiar nos programas para idosos disponíveis na sua região.

Regional	Núcleo
Barreiro	Cras Vila Cemig
	Cras Independência
	Cras Petrópolis
Centro-Sul	Espaço BH Cidadania Vila Santa Rita de Cássia
	Espaço BH Cidadania Vila Fátima
Leste	Cras Taquaril
	Cras Alto Vera Cruz - Cruzeiroinho
	Espaço BH Cidadania João Amazonas – Mariano de Abreu
Nordeste	Espaço BH Cidadania União - Artur de Sá
	Cras Paulo VI
Noroeste	Espaço BH Cidadania Vila Senhor dos Passos
	Espaço BH Cidadania Pedreira Prado Lopes
	Cras Vila São José
	Cras Califórnia
	Espaço BH Cidadania Vila da Paz Coqueiral
Norte	Espaço BH Cidadania Providência
	Espaço BH Cidadania Conjunto Felicidade
	Espaço BH Cidadania Brasilina Maria de Oliveira -
	Espaço BH Cidadania Zilah Spósito
	Espaço BH Cidadania Vila Biquinhas
Oeste	Espaço BH Cidadania Morro das Pedras
	Espaço BH Cidadania Havai/Ventosa
Pampulha	Cras Santa Rosa
	Cras Novo Ouro Preto
	Espaço BH Cidadania Confisco
Venda Nova	Espaço BH Cidadania Jardim Leblon

Telefone	Endereço
3277-1356 / 9953.1298	Rua Faisão, 1.076 - Flávio Marques Lisboa
3277-5977/1514 fax: 3336-9230	Rua Água da Vida, 14 - Independência
3277-5973/9578	Rua Duzentos e Oitenta e Um, 491 - Petrópolis
3277-9415/ 9416/9420/ Fax: 9470	Rua São Tomás de Aquino, 640 - Vila Santa Rita de Cássia
3277-5351 9822.3927 / Fax:9912	Beco Dona Benta, s/n - Vila Fátima
3277-9010 / 8783-3746	Rua Pedro de Sintra, 77 - Taquaril
3277-1106/5730 8878-2843	Rua Fernão Dias, 1.160 - Alto Vera Cruz
3277-5632	Rua 5 de Janeiro, 85 - Mariano de Abreu
3277-9159/ 5614/9155	Rua Professor Geraldo Fontes, 30 - União
3277-6840/6636 / Fax:3277-1332	Rua Itarumirim, 2 - Conjunto Paulo VI
3277-6119 / 9805-8457	Rua Evaristo da Veiga, 239 - Vila Senhor dos Passos
3277-6032	Avenida José Bonifácio, 189 - São Cristóvão
3277-7186 / 9913-1756	CAC Jd. Montanhês, R. Flor das Cobras, 10 - Jd. Montahes
3277-8504 / 9296 8868-0349	Rua dos Violões, 570 - Conjunto Califórnia
3277-7179 / 8866-4952	Rua Rainha das Flores, 120 - Jardim Filadélfia
3277-6635/7394	Rua Arantina, 375 - Minaslândia
3277-6726/6727 / 9685-0697	Rua Maria das Dores Souza, 97 - Conj. Jd. Felicidade
3277-1327 / 8558-7531	Avenida Risoleta Neves, 247- Via 240, 247 - Novo Aarão Reis
3277-1848 / 8847-3642	Rua Coquilho, 75 - Jaqueline
3495-1874 / 9685-0697	Rua Coronel Joaquim Tibúrcio, 850 - Heliópolis
3277-7091	Avenida Silva Lobo, 2.379 - Nova Granada
3277-9616/9617	Avenida Costa do Marfim, 480 - Estrela Dalva
3277-698/7451/7311 / 9385-3134 Fax: 277-7351	Avenida Prof. Magalhães Penido, 770 - Aeroporto
3277-7991/7964 9732-4207	Rua Aluísio Davis, 53 - Ouro Preto
3277-7146/7147/7148 8634-0165	Rua K, 127 - Confisco
3277-1816/1817 9316-4890	Rua Visconde de Itaboraí, 304 - Jd. Leblon

Grupo de Apoio ao Familiar Cuidador do ANCC

Encontro às sextas-feiras, de 14h30 às 16horas - sala 712 - -
Ambulatório Bias Fortes - Alameda Álvaro Celso,175 - atrás
do Hospital das Clínicas -UFMG. Aberto ao familiar cuidador.
Coordenadora Dolores -T.O.

ABRAz Associação Brasileira de Alzheimer

Alzheimer: “quando antes souber, mais tempo você terá para
lembrar”.

**abralzheimer@gmail.com – www.abraz.org.br –
Fale Conosco 0800 551906**

Coordenadoria de Direitos da Pessoa Idosa – CDPI

Tel: (31)3277-4460 / Fax: (31) 3277-4383

Disque Idoso: 3277- 4646

E-mail: disqueidoso@pbh.gov.br

Para descobrir qual o centro BH Cidadania que fica mais próximo de sua família é fácil: 1º acesse: <http://portalpbh.pbh.gov.br> ; 2º clique no botão **pesquisar; 3º digite a palavra **CRAS** e você terá acesso a lista de endereços e telefones de todos os postos de atendimento.**

***Ilustrações e diagramação: Silvia Aroeira e Pedro H. Lopes**

