

# ALZHEIMER

DICAS SOBRE **CUIDAR DO CUIDADOR** PARA NÃO ADOECER E TER QUALIDADE DE VIDA!

- Não se culpe. É fundamental que a pessoa que exerce o papel de cuidador principal reserve um tempo para si;
- Não sinta vergonha de pedir ajuda, seja para familiares, amigos ou vizinhos;
- Cultive suas amizades. Importante para seu bem estar físico, psicológico e emocional;
- Não se sinta sozinho. Procure participar de grupos de apoio;
- Procure manter seus planos e metas pessoais. A sua vida é muito importante. E lembre-se, tudo passa;
- Reduza o estresse: adote exercícios, meditação, etc.

**Atenção: cuidar de alguém não é para qualquer um. Você, cuidador(a), é uma pessoa muito especial!**



tudo sobre  
**ALZHEIMER**

Para saber mais, visite o site  
e se inscreva nas redes sociais  
[www.tudosobrealzheimer.com](http://www.tudosobrealzheimer.com)