

## **MUTIRÃO ALZHEIMER - #cuidademim**

### **28 de março das 9h às 17h**

- **Como nasceu o Mutirão?**

Meu nome é Miriam Morata Novaes arquiteta, nunca tive nenhum conhecimento na área de saúde, e ainda assim fui cuidadora dos meus pais durante o processo da doença de Alzheimer até o fim.

Depois que eles morreram eu escrevi 2 livros e criei dois grupos e uma comunidade facebook, para contar sobre minha experiência. Fiquei surpresa quando percebi o imenso número de pessoas que cuidam de parentes, sem nenhum tipo de ajuda, informação, apoio, estrutura física, emocional e financeira para realizar essa tarefa assustadora e desgastante.

Criei um grupo no Whatsapp que hoje tem mais 160 participantes, que se apoiam 24 horas por dia.

Os grupos do facebook tem mais de 40 mil membros, e juntos organizamos um movimento - Mutirão do Alzheimer - Capacitação e apoio ao cuidador informal.

Nos dois Mutirões que realizamos distribuimos em torno de 700 Estatutos do Idoso, 100 Cartilhas impressas e mais de 1.000 enviadas em PDF a todos que solicitam nos grupos.

Os dois Mutirões aconteceram em mais de 10 cidades do Brasil.

**Todo material e evento é Gratuito.**

- **Plataforma “Cuida de Mim!”**

Realizamos duas pesquisas com mais de 700 pessoas que responderam a dois questionário para traçarmos o perfil do cuidador familiar, considerando essas pesquisas e grupos de apoio, as dificuldades relatadas por cuidadores familiares e profissionais de pacientes com Doença de Alzheimer no Brasil, criamos, na plataforma Cuboz, a rede Cuida de Mim.

Essa plataforma visa se tornar uma Rede de Apoio aos cuidadores. Nela, será possível reunir informações relevantes através de vídeos, palestras com transmissão ao vivo, cursos, artigos, livros, cartilhas, entre outros em um único ambiente, que poderá ser acessado por milhares de pessoas no mundo todo.

Devido as suas inúmeras funcionalidades, a plataforma permitirá que cuidadores, profissionais, estudantes, pesquisadores e pessoas interessadas em conhecer a realidade de cuidadores e pacientes demenciados possam se

conectar, como em uma rede social, para trocarem informações e darem suporte uns aos outros.

- **Porque fazer Mutirão?**

**Para responder ao desafio de prevenção, cuidado e solidariedade dentro de casa, na convivência social e na vida em sociedade do cuidador familiar e paciente portador de Alzheimer**

Todo ano, em todo o mundo, são diagnosticados 7,7 milhões de novos casos de demência, ou 1 a cada 4 segundos. Estima-se que de 5% a 8% da população de maiores de 60 anos sofra demência e que o número total de pessoas atingidas pela doença supere os 82 milhões em 2030 e os 152 milhões em 2050. A Organização Mundial da Saúde (OMS) já trata a demência como prioridade de saúde pública.

E no meio desses dados mensuráveis e amplamente divulgados pela mídia, existe outra realidade que poucos conhecem – o **cuidador familiar**. Aquele que se vê sozinho, despreparado e assustado dentro de uma realidade surreal, desesperadora, irreversível onde alguém amado, mãe, pai, marido, avó, esposa, irmão... é diagnosticado com Alzheimer e a partir daí começa uma descida ao pior momento de sua história.

Quando a OMS publica que em 10 anos existirão mais de 80 milhões de pessoas com Alzheimer, ela se esquece de acrescentar que existirão também quase 80 milhões de cuidadores familiares sem condições de trabalhar e cuidar, sem condições de pagar plano de saúde, ou comprar remédios e produtos de higiene caríssimos. Existirão quase 80 milhões de pessoas com depressão, medos, solidão, decepção, cansaço, dores, sem acesso à rede pública de saúde eficiente, sem apoio da família e sem acesso às Instituições ligadas ao Idoso, Defensoria Pública e Direitos Humanos. Existirão quase 80 milhões de famílias desestruturadas e endividadadas.

- **Como fazer Mutirão?**

- 1. Encontre um Local**

Reúna seu grupo no salão da Igreja, no clube do bairro, na praça, no auditório da Faculdade, na Escola, Academia, no quiosque da praia, no salão da cabeleireira, naquele parque bonito da sua cidade, na Escola, no CEU, na casa de um cuidador faça um café e converse sobre Alzheimer ...

## 2. Procure o público

Procure na sua região quem têm idosos em casa; quem têm pessoas com demência e quem são os cuidadores. Divulgue na rádio da região, peça para o caminhão de material de limpeza divulgar o Mutirão, faça cartazes e coloque nas padarias, açougue, mercado; fale com o sorveteiro, os adolescentes e jovens para divulgarem em suas redes sociais; fale com os comerciantes da região para divulgarem em seus estabelecimentos, peça para o padre, pastor, ou o outro religioso para divulgar junto a seus fiéis...

## 3. Converse com Profissionais

Converse com profissionais para fazerem palestras, orientação, tirar dúvidas dos cuidadores.

Não precisa ter palestrantes com Premio Nobel, bastam profissionais que queiram dividir o que sabem com quem não tem nenhum acesso a informação.

Profissionais na área de Medicina, Direito, Enfermagem, Nutrição, Fisioterapia, Psicologia, Gerontologia, Arquitetura... e se não tiver todos eles, vá até as universidades da sua região, ao posto de saúde, hospital, corre atrás de quem tem informação e se proponha a oferecer generosamente para quem precisa dela.

- **Objetivos do Mutirão**

1. Aproximar cuidadores da mesma região, para que se organizem e fortaleçam.
2. Levar profissionais para fazer palestras com informações e orientação para o cuidador e paciente. Fazer a ponte entre o profissional, estudante, cuidador e paciente, para que a teoria seja confrontada com a realidade. Para que a realidade acrescente a teoria.
3. Informar o cuidador sobre Programas de Acompanhamento Familiar, Defensoria, Associações de Idosos, Orientação Jurídica e etc.
4. Documentar os principais problemas e dificuldades do cuidador familiar para utilizarmos no “**Projeto Cuida de Mim**” e em seguida criar um documento que será enviado às autoridades competentes.

Queremos definir o perfil do cuidador e paciente, para que possamos buscar solução para as dificuldades e carências mais urgentes.

Todo participante deverá preencher um formulário, com questões sobre sua realidade, condição sócio-econômica, idade, região onde mora, etc. (questionário anexo).

**Todo esse movimento é organizado por um grupo de cidadãos, não somos políticos, Igrejas, ONGs, Associações, somos cidadãos e isso é suficiente.**

- **Visite nossas páginas:**

<https://www.facebook.com/groups/181285675769255/>

<https://www.facebook.com/groups/2117077458331276/>

<https://www.facebook.com/miriamnovaes/>

**Ajude-nos a Ajudar!**

**Míriam Morata Novaes – WhatsApp - 11. 976749855**