



## Visita domiciliar a famílias de pessoas com Alzheimer: experiência de um grupo de ajuda mútua

Home visit to families of people with Alzheimer: experience of a mutual help group

Visita domiciliar a familias de personas con Alzheimer: experiencia de un grupo de ayuda mutua

Larissa Lima Leal<sup>1</sup>, Najara Farias Rosa Santos<sup>1</sup>, Kaiko Mascarenhas Macedo<sup>1</sup>, Clara Oliveira Lelis<sup>1</sup>, Débora de Novaes Cruz<sup>1</sup>, Luma Costa Pereira Peixoto<sup>1</sup>, Edite Lago da Silva Sena<sup>1</sup>, Luciana Araújo dos Reis<sup>1</sup>, Luana Machado Andrade<sup>1</sup>, Adriano Almeida Souza<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Relatar a experiência de graduandos do curso de Fisioterapia e Enfermagem, integrantes de um Grupo de Ajuda Mútua, acerca das visitas domiciliares na residência de três familiares cuidadores de pessoas com Alzheimer. **Relato de experiência:** As visitas domiciliares têm como objetivo proporcionar um momento de escuta terapêutica e acolhimento a cuidadora familiar de pessoa com Doença de Alzheimer, e como consequência, passamos a conhecer a rotina das cuidadoras, tornando possível identificar os impactos negativos da sobrecarga na esfera biopsicossocial. Essa ação é desenvolvida através do projeto de extensão “Grupo de Ajuda Mútua integrando familiares e cuidadores de pessoas com Doença de Alzheimer” da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Campus Jequié, que acolhe e promove a integração da comunidade cuidadora. **Considerações finais:** As visitas viabilizam a criação de um ambiente que possibilita a inserção do grupo no cotidiano da cuidadora, além disso, aprimora a formação acadêmica dos discentes, favorecendo-os desenvolver habilidades para aprender a lidar com a comunidade inserida em um contexto de pluralidade. Por fim, conclui-se que a solidão do cuidado, a falta de suporte e orientação adequada para as ações de cuidado aumentam a possibilidade de adoecimento do cuidador.

**Palavras-chave:** Cuidador familiar, Doença de Alzheimer, Visita Domiciliar, Grupos de Apoio.

### ABSTRACT

**Objective:** To report the experience of undergraduate students of the Physiotherapy and Nursing course, members of a Mutual Help Group, about home visits to the homes of three family caregivers of people with Alzheimer's. **Experience report:** The home visits aim to provide a moment of therapeutic listening and welcoming to the family caregiver of a person with Alzheimer's disease, and as a consequence, we get to know the caregivers' routine, making it possible to identify the negative impacts of overload in the sphere biopsychosocial. This action is developed through the extension project “Mutual Help Group integrating family members and caregivers of people with Alzheimer's Disease (GAM)” at the State University of Southwest Bahia, Campus Jequié, which welcomes and promotes the integration of the caregiver community. **Final considerations:** The visits enable the creation of an environment that enables the inclusion of the group in the caregiver's daily life, in addition, it improves the students' academic training, favoring them to develop skills to learn to deal with the community inserted in a context of plurality. Finally, it is concluded that the loneliness of care, the lack of support and adequate guidance for care actions increase the possibility of the caregiver becoming ill.

**Keywords:** Family caregiver, Alzheimer's disease, Home visit, Support Groups.

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié - BA.

## RESUMEN

**Objetivo:** Relatar experiencia de estudiantes de pregrado de la carrera de Fisioterapia y Enfermería, integrantes de un Grupo de Ayuda Mutua, sobre las visitas domiciliarias a los domicilios de tres cuidadores familiares de personas con Alzheimer. **Relato de experiencia:** Las visitas domiciliarias tienen como objetivo brindar un momento de escucha terapéutica y acogida al familiar cuidador de una persona con enfermedad de Alzheimer, y como consecuencia, conocemos rutina de los cuidadores, permitiendo identificar los impactos negativos de sobrecarga en el ámbito biopsicosocial. Esta acción se desarrolla a través del proyecto de extensión “Grupo de Ayuda Mutua que integra a familiares y cuidadores de personas con Enfermedad de Alzheimer (GAM)” de la Universidad Estadual del Suroeste de Bahía, Campus Jequié, que acoge y promueve la integración de la comunidad de cuidadores. **Consideraciones finales:** Las visitas posibilitan creación de un ambiente que posibilita la inclusión del grupo en la vida cotidiana del cuidador, además, mejora formación académica de los estudiantes, favoreciendo desarrollo de habilidades para aprender a lidiar con la comunidad inserta en un contexto de pluralidad. Finalmente, se concluye que soledad del cuidado, falta de apoyo y orientación adecuada para las acciones de cuidado aumentan posibilidad de que el cuidador enferme.

**Palabras clave:** Cuidador familiar, Enfermedad de Alzheimer, Visita a casa, Grupos de apoyo.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional brasileiro tem modificado a estrutura da pirâmide etária populacional. A longevidade, o aumento da expectativa de vida, a redução das taxas de natalidade e os importantes avanços na medicina são fatores que contribuem para a longevidade mundial (OLIVEIRA AS, 2019). Algumas alterações fisiológicas são intrínsecas ao processo de envelhecimento, como as dificuldades cognitivas, alterações na coordenação, aumento do tempo de resposta relacionada à reação física e ao raciocínio, e declínio no funcionamento de alguns sistemas. Todavia, quando essas alterações se tornam graves, progredindo a ponto de prejudicar na qualidade de vida e no desempenho funcional e social do indivíduo, elas passam a ser um alerta para as doenças da senilidade, como as neurodegenerativas, a exemplo das demências (DOMINGUEZ LJ, et al., 2021).

Com o crescimento da população idosa há o aumento da incidência da Doença de Alzheimer (DA), demência que afeta de forma mais intensa as funções cognitivas como a memória, aprendizado, linguagem, atenção, habilidade visual e noção espacial (SENGOKU R, 2019). A DA é uma doença neurodegenerativa progressiva de grande potencial incapacitante, que leva à perda da autonomia e independência, provocando impacto importante nas esferas familiar e social (LA ROSA A, et al., 2020). Em decorrência da manifestação e progressão dos sintomas clínicos, a pessoa com DA passa a vivenciar dificuldades na execução de atividades básicas e instrumentais da vida diária como se alimentar e deambular, tem a segurança comprometida e o aumento do risco de quedas, fatores que modificam totalmente sua rotina (PORSTEINSSON AP, et al., 2021). Assim, essas alterações sintomáticas geram impactos negativos na qualidade de vida do indivíduo. Sob essa ótica, ele passa a desenvolver um nível de dependência, que exige um cuidador para auxiliar na realização das atividades diárias.

Comumente, o exercício desse cuidado é designado a algum membro familiar que passa a participar do processo de evolução da doença e manejo dos sintomas, tornando-se o cuidador principal. No entanto, a tarefa de cuidar da pessoa com DA muitas vezes torna-se solitária, não havendo suporte e compartilhamento com outros membros da família, o que causa maior desgaste ao responsável principal (ANDRADE LM, et al., 2022). Essa sobrecarga provoca alterações no cotidiano do cuidador, trazendo impactos negativos para a sua vida, como modificações na dinâmica familiar e prejuízos na esfera social. O familiar passa a esquecer-se de si, dedicando-se integralmente à função de cuidar da pessoa com DA (SANTOS JG, et al., 2020). Nesse contexto, surgem os Grupos de Ajuda Mútua (GAM) como um espaço fundamental de acolhimento, aprendizado e ampliação da rede de suporte social de familiares cuidadoras de pessoas com DA (ANDRADE LM, et al., 2022b). Na cidade de Jequié, no interior da Bahia, vinculado à Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), um GAM que integra familiares cuidadores de pessoas com DA promove ações a mais de quinze anos no âmbito acadêmico e na comunidade.

Estes espaços propiciam um ambiente em que há o aprendizado conjunto entre os membros, conferindo às cuidadoras mais autonomia, compreensão e empoderamento. As vivências singulares de cada uma promovem uma inter-relação entre elas, nas quais se despertam um olhar crítico e se revelam diversas experiências semelhantes que se constituem enquanto situações mobilizadoras promovendo transformação de contexto e impulsionando a busca por melhorias nas condições de vida e superação das dificuldades. Nessa perspectiva, essa integração é capaz de trazer o protagonismo que cada uma delas exerce na ação do cuidado (LOCKS MO, et al., 2019).

Nesse contexto, o artigo visou relatar a experiência de graduandos dos cursos de Fisioterapia e Enfermagem, integrantes de um grupo de ajuda mútua, acerca das visitas domiciliares na residência de três familiares cuidadores de pessoas com Alzheimer.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência que descreve as vivências de estudantes de graduação de Fisioterapia e Enfermagem durante três visitas domiciliares a cuidadoras de pessoas com DA, realizadas entre os meses de maio e agosto do ano de 2022. Essa ação, que ocorre quinzenalmente durante o período de atividades letivas da Universidade, é desenvolvida através do projeto de extensão GAM da UESB. Este grupo é composto por docentes, discentes e profissionais de diversas áreas que acolhe essa comunidade cuidadora, promove a integração e a troca de experiência e conhecimento entre todos os participantes.

O GAM/UESB constitui um importante elo entre a academia e a sociedade, proporcionando experiências extramuros da universidade e promovendo diversas mudanças sociais. As visitas domiciliares constituem-se de momentos em que é possível participar de forma ativa e compreender o cotidiano das cuidadoras, é no bojo dessas experiências que se constroem conhecimentos singulares e conjuntos por meio de sentimentos que são desvelados ao longo do compartilhamento de vivências e a partir do qual se estreitam as relações entre os colaboradores e participantes. Com o objetivo de colocar em prática a rede de apoio, esse espaço também nos proporciona oferecer um apoio direcionado conforme as demandas que surgem também nas reuniões (ARAÚJO CMR e SILVA JP, 2020).

Cada visita contou com a participação de estudantes de graduação, sendo eles do curso de Enfermagem e/ou Fisioterapia, professores ou demais colaboradores (técnicos) do projeto. Esses encontros com as cuidadoras tiveram média de três horas de duração e foram agendados previamente através do contato via WhatsApp e ligação telefônica. Seu objetivo é proporcionar um momento de escuta terapêutica e acolhimento ao cuidador familiar de pessoas com DA, paralelamente a busca de sua participação ativa nas reuniões do grupo.

A pessoa cuidadora, enquanto aquela que está convivendo de forma mais íntima à pessoa com Alzheimer acompanha a progressão das fases da doença, dentre elas, a manifestação de alterações cognitivas, comportamentais e fisiológicas. Essas mudanças, a princípio, podem promover no cuidador um sentimento de angústia e ansiedade justamente por não saber como lidar com esses sintomas e quais outros serão desenvolvidos ao longo do tempo (NASCIMENTO HG e FIGUEIREDO AEB, 2019).

A primeira visita domiciliar foi realizada no dia 24 de maio de 2022, às 15 horas, onde estavam presentes duas discentes do curso de Fisioterapia da UESB e a cuidadora. A visita durou três horas, onde as estudantes escutaram ativamente a cuidadora e guiaram a conversa. O objetivo dessa visita foi ter um primeiro contato com a cuidadora, escutar sua história e observar o contexto em que ela estava inserida, orientá-la e convidá-la para participar das reuniões do GAM.

A cuidadora relatou que residia na Ilha de Itaparica, mas que atualmente estava morando em Jequié pois houve a necessidade dessa mudança para que pudesse se dedicar ao cuidado com a sua mãe, sendo assim, estava a mais de sete meses sem poder ir para casa, estando durante todo esse período longe do seu marido e da sua antiga rotina. Demonstrou estar bastante abatida, cansada fisicamente e mentalmente, com repercussões em seu estado de saúde, como dificuldades para dormir, elevação nos níveis de glicose

e aumento na pressão arterial, o que não apresentava antes, e por isso estava fazendo uso de medicação para controle dessas variáveis.

Além disso, ela referiu episódios depressivos devido à sobrecarga que está vivenciando, contou estar sempre alerta, atenta, com medo e com dificuldades em pedir ajuda. Mesmo já estando no seu limite emocional ela cuida sozinha da mãe e, apesar de ter uma família grande com oito irmãos, conta apenas com o apoio de um deles. A ajuda financeira e a divisão de cuidados da mãe é quase inexistente.

Dessa forma, a cuidadora suporta todos os desafios pois não tem coragem de expor os seus sentimentos e angústias e o quanto a situação é injusta, pois relata que deixou toda a sua vida para trás. Desde que chegou em Jequié quase nunca saiu de casa, usou a expressão que estava “presa em uma gaiola” onde não via mais saída, em um contexto em que ela se perdeu. Mesmo se sentindo esgotada, ela verbaliza o sentimento de obrigação, a cobrança e responsabilidade por esse cuidado, revelando ter a sensação de que ninguém é capaz de cuidar tão bem da mãe quanto ela.

Durante a conversa, a forma como a cuidadora falava, gesticulando, o seu olhar e entonação confirmavam ainda mais o quanto estava cansada. A necessidade de fala da cuidadora foi notória, por isso, ressalta-se mais uma vez, a importância das visitas domiciliares, pois possibilita ao cuidador um lugar de fala, onde ele está sendo ouvido e acolhido.

A segunda visita deste relato ocorreu a mais uma cuidadora no dia primeiro de agosto de 2022, às 15 horas, estavam presentes 3 discentes do curso de Enfermagem acompanhados de uma docente da UESB. A cuidadora, que vivia com a mãe, o esposo e uma filha de oito anos, possuía várias inquietações em relação ao cuidado com a mãe, sendo estes também associados ao contexto de sobrecarga do cuidado. Assim, ela refere ter pedido demissão do trabalho a pedido dos próprios familiares para que pudesse ter mais disponibilidade para o cuidado da mãe, sob a promessa de que teria ajuda em relação às ações de cuidado, algo que não ocorreu. Além disso, relatou possuir dificuldades em compreender os sintomas característicos da DA que estavam sendo apresentados e até mesmo em aceitar a progressão da doença. Era o primeiro contato dela com o GAM e durante o contato telefônico anterior à visita ela demonstrou grande necessidade de ajuda e receptividade.

Durante a visita, a cuidadora pôde exprimir seus anseios, preocupações e dificuldades, além disso, ficava evidente o incômodo que ela apresentava na presença da mãe, e a forma como a impaciência e o cansaço se manifestavam, para tanto, a equipe de colaboradores sugeriu algumas intervenções, estratégias de cuidado e estimulou a comunicação com os demais familiares em relação a distribuição de responsabilidades que poderiam ser fatores que iriam tornar o processo menos exaustivo. Vale salientar, que essas orientações foram fruto de experiências compartilhadas outrora no próprio GAM.

Através das visitas domiciliares, os estudantes e colaboradores podem colocar em prática o acolhimento e a escuta terapêutica, proporcionando um maior entendimento do problema enfrentado pela pessoa e família e auxiliando na resolução, além de colaborar para a promoção da saúde mental de seus membros, bem como a valorização do autocuidado (GOMES AVTM, et al., 2022). Desse modo, algumas intervenções e orientações foram colocadas em prática. A partir dessas ações, após a visita, a cuidadora passou a frequentar o GAM, organizando um tempo para si e relatou melhora na prática do cuidar, afirmando que conseguiu maior participação por parte de alguns familiares e referiu sentir-se mais aliviada para desempenhar as tarefas do seu cotidiano.

Outra visita realizada a uma terceira família, ocorreu no dia 5 de agosto de 2022 às 16 horas. Estavam presentes dois estudantes do curso de Enfermagem da UESB, acompanhado de uma psicóloga colaboradora do GAM e durou cerca de três horas. A cuidadora além de estar aparentemente cansada, também contou sobre o seu estado: ela cuida de sua mãe que foi diagnosticada com DA há 4 anos, que hoje se encontra em totalmente dependente de cuidados. Em sua casa vive apenas ela e sua mãe e devido a isso a possui dificuldades em algumas tarefas como remanejar a mãe acamada, visto que a casa possui degraus que dificultam o trajeto. Sendo assim, afirmou que só consegue dar banho de aspersão uma vez na semana, quando a vizinha pode ajudá-la.

Na oportunidade, foi discutido sobre a assistência dos demais integrantes da família. Ela afirmou que passou por diversos momentos difíceis com a perda do pai, e posteriormente de dois irmãos. Atualmente ela possui três irmãos vivos, dois homens e uma mulher, que se encontra em estado depressivo. Ocasionalmente, recebe ajuda financeira de apenas um dos irmãos e dificilmente algum deles visitam a mãe.

A cuidadora que trabalhava como musicista e tocava em muitos locais na região de Jequié, abandonou sua carreira temporariamente para se dedicar ao cuidado da mãe. Com isso, ela afirma que vive apenas com a aposentadoria recebida pela mãe e realiza “bicos” como cantora em bares, quando encontra alguém para exercer o papel de cuidador nesse período, o que geralmente é muito difícil de acontecer.

No decorrer da visita, a cuidadora relata muitas vezes sentir falta de sua liberdade, de viajar e fazer coisas novas, ou até mesmo de sentar e compor uma boa música. Foi percebido que ela se dedica muito aos cuidados da mãe como uma sensação de obrigação e gratidão por tudo que ela fez. Porém, muitas vezes, por priorizar o cuidado, ela acaba velando seus sonhos, desejos e até o autocuidado, característica comum em muitas cuidadoras do GAM. Nesse contexto, a presença da psicóloga e estudantes de Enfermagem foram essenciais para a busca de soluções, tanto para o cuidado da pessoa com DA, quanto para o cuidado da saúde física e mental da cuidadora. Foi discutido sobre a possibilidade de realização de uma segunda visita, a qual seria necessário a participação dos demais familiares mencionados na conversa e sobre a importância do autocuidado para a manutenção da saúde, autoestima e até mesmo para melhorar o cuidado prestado ao outro.

Com isso, ocorreram momentos de comoção e, posteriormente, alívio por parte da cuidadora, ela agradeceu o momento, visto que havia gostado da interação com o GAM, porém não encontrava uma forma para poder sair de casa e frequentar as reuniões. A visita domiciliar foi uma maneira de levar um pouco do GAM para sua casa e proporcionar força e motivação para cuidar de sua mãe sem esquecer de viver a sua própria vida. Portanto, é possível evidenciar, através das visitas domiciliares e reuniões do GAM, o impacto social, através da construção conjunta de conhecimentos, os quais se constituem com base em vivências de vários integrantes do grupo. Foi possível sensibilizar as cuidadoras visitadas no sentido de pensar em sua qualidade de vida, concretizando, assim, o principal objetivo do GAM: a construção de uma rede de apoio e o desenvolvimento do senso de comunidade e conhecimento compartilhado.

## DISCUSSÃO

As visitas domiciliares são instrumentos importantes para o crescimento e aprendizagem dos estudantes, futuros profissionais da saúde. Através delas, é possível viver experiências e desenvolver confiança e autonomia na prática do cuidado, bem como aprender e compartilhar ao lado de professores e colaboradores (ARAÚJO CMR e SILVA JP, 2020). Ademais, caracterizam um importante meio de suporte social e de acolhimento aos cuidadores, que por conta do cuidado continuado acabam perdendo seus vínculos sociais, o que gera agravos na saúde e dificuldades nas relações interpessoais e intrafamiliares (GOMES AVTM, et al., 2022). Essa vivência foi uma importante oportunidade de formação acadêmica ampla e integral, em que foi possível observar a relação e a repercussão de fatores emocionais, psicológicos e sintomas físicos relacionados ao contexto do cuidado.

Assim, foi possível identificar durante a experiência alguns elementos comuns ao processo de cuidado em que a cuidadora assume, ou se torna o alvo, de toda a responsabilidade tais como a falta de apoio financeiro, emocional e psicológico dos demais familiares, situações são frequentes e que geram sentimentos de solidão, desconforto e estresse ao cuidador (MATTOS EBT e KOVÁCS MJ, 2020). Sendo assim, a continuidade da estratégia de apoio se dará com mais visitas domiciliares, onde ocorrerá o estímulo à participação dos demais integrantes da família, buscando inseri-los, cada vez mais, no cuidado cotidiano à pessoa idosa portadora de DA e reduzir a sobrecarga depositada em apenas um membro cuidador. Os estudantes saíram das visitas gratos pela experiência e pelo que vivenciaram, escutar as cuidadoras, observar todo o contexto desafiador do cuidado em que elas estavam inseridas foi importante

para o processo de aprendizagem, onde puderam enxergar além do teórico, a realidade do envolvimento físico e psicológico do cuidado, a personificação dos relatos bibliográficos da sobrecarga e dos obstáculos em que familiares cuidadores de pessoas com DA experienciam.

Outro aspecto bastante percebido dentre as cuidadoras foi o abandono de si mesmo, por meio de tantas atribuições nas quais se perdem desejos e realizações pessoais, fazendo com que estas vivam em função do familiar com DA, se colocando em uma condição em que não há espaço para a prática do autocuidado. Assim, o cuidador familiar se encontra despreparado para lidar com as situações que envolvem o cuidado à pessoa com DA e com a rotina esquecem sua história de vida, anseios e sonhos, priorizando o cuidado ao outro (DELFINO LL, et al., 2021; MARQUES YS, et al., 2022).

Desse modo, foi possível enxergar a necessidade do suporte familiar, da rede de apoio e como os profissionais de saúde devem estar atentos ao cuidador, sabendo da indispensabilidade que é cuidar do cuidador. Sob essa ótica o GAM proporciona o compartilhamento de experiências, sentimentos e formas de lidar com problemas vivenciados, reconhecendo seus sentimentos em um espaço onde existem pessoas que possuem alguma experiência com determinada situação, ajudando as pessoas a lidarem melhor com a vida (COSTA MBAL, et al., 2020). Além disso identificou-se que a sobrecarga do cuidado se mostra em diversas esferas e formas, impactando no social e nas condições de saúde, observou-se sintomas relacionados à depressão, o medo, a angústia, o cansaço e as repercussões na saúde.

Nesse sentido, as visitas domiciliares são concebidas enquanto um instrumento imprescindível na efetivação das propostas do GAM, constituindo uma via de mão dupla visto que viabilizam a criação de um ambiente que possibilita a inserção do grupo no cotidiano da cuidadora no que tange a busca de propostas congruentes que auxiliam a otimizar a tarefa do cuidado. Ao passo que também favorece e aprimora a formação acadêmica dos discentes, os quais desenvolvem habilidades para aprender a lidar com a comunidade, a qual está inserida em um contexto de pluralidade. Por fim, conclui-se que a solidão do cuidado, a falta de suporte e orientação adequada para as ações de cuidado aumentam a possibilidade de adoecimento do cuidador. Logo, é de extrema importância os Grupos de Ajuda Mútua com ações extramuros das universidades, a exemplo do GAM, para o cuidado às cuidadoras que vivenciam o dia a dia dedicado a uma pessoa com DA.

---

## REFERÊNCIAS

1. ANDRADE LM, et al. Ambiguities of care in Alzheimer's disease: To care/become a caregiver by obligation or by the charity. *Glob J Medical Clin Case Rep*, 2022, 9(4): 079-085.
2. ANDRADE LM, et al. Ser mulher e familiar cuidadora de pessoas com doença de Alzheimer. São Paulo: *Rev Recien*, 2022; 12(40): 24-35.
3. ARAÚJO C e SILVA J. Visita domiciliar e saúde mental: um relato de experiência. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 2020, 9(4): 495-505.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. 2011. Doença de Alzheimer. Biblioteca Virtual em Saúde. Associação Brasileira de Alzheimer. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/doenca-de-alzheimer-3/>. Acessado em: 17 de fevereiro de 2023.
5. COSTA MBAL, et al. Grupos de ajuda mútua com cuidadores informais de pessoas com demência: empowerment do cuidado. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.*, 2020; 4(2): 158-177.
6. DELFINO LL, et al. Neuropsychiatric symptoms associated with family caregiver burden and depression. *Dementia & Neuropsychologia*, 2021; 15(1): 128-135.
7. DOMINGUEZ LJ, et al. Nutrition, Physical Activity, and Other Lifestyle Factors in the Prevention of Cognitive Decline and Dementia. *Nutrients*, 2021; 13(11): 4080.
8. FERNANDES MC, et al. Universidade e a extensão universitária: a visão dos moradores das comunidades circunvizinhas. *Educação em Revista*, 2012; 28(4): 169-194.
9. GOMES AVTM, et al. Caring for caregivers: encouraging intervention activities as a learning strategy in medical internship. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2022; 46(1).
10. HEDLER HC. Representação social do cuidado e do cuidador familiar do idoso. *R. Katál.*, 2016; 19(1): 143-153.

11. LAROSA A, et al. Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *Journal Of Sport And Health Science*, 2020; 9(5): 394-404.
12. LOCKS MO, et al. Cuidando de quem cuida: Grupo de Ajuda Mútua como uma estratégia de cuidado ao familiar de pessoas com Alzheimer. *SEURS* 37. 2019.
13. MARQUES YS, et al. Doença de Alzheimer na pessoa idosa/família: potencialidades, fragilidades e estratégias. *Cogitare Enfermagem*, 2022; 27: e80169.
14. MATTOS EBT e KOVÁCS MJ. Doença de Alzheimer: a experiência única de cuidadores familiares. *Psicologia Usp*, 2020; 31: 1-2.
15. MESSIAS LAS, et al. Conhecimento prático e sobrecarga na vida de cuidadores de idosos com demência. *Scientia Médica*, 2018; 28(3): ID30569.
16. NASCIMENTO HG e FIGUEIREDO AEB. Demência, familiares, cuidadores e serviços de saúde: o cuidado de si e do outro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2019; 24(4): 1381-1392.
17. OLIVEIRA AS. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. *Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*, 2019; 15(32): 69–79.
18. PORSTEINSSON AP, et al. Diagnosis of Early Alzheimer's Disease: clinical practice in 2021. *The Journal Of Prevention Of Alzheimer'S Disease*, 2021; 1-16.
19. REIS TR. Empoderamento e Grupos de Mútua Ajuda. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2012; 191-209.
20. ROSAS ACM e SILVA JP. Visita domiciliar e saúde mental: um relato de experiência. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 2020; 9(4): 495–505.
21. SANTOS JG, et al. Conhecimentos e sobrecarga do familiar cuidador frente ao paciente com demência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2020; 23(3): e200231.
22. SANTOS F, et al. Relato de experiência acerca de visitas domiciliares realizadas a idosa acometida por Alzheimer. *Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 2020; 9(3).
23. SENGOKU R. Aging and Alzheimer's disease pathology. *Neuropathology*, 2019; 40(1): 22-29.