



@cuidados.alzheimer

Como o cuidador pode preservar sua saúde emocional



Muito se fala sobre os **cuidados e a atenção** que devemos ter com os idosos, mas não podemos esquecer das pessoas que muitas vezes **dedicam suas vidas aos cuidados** desses idosos abrindo mão de si mesmo e suas preferências. Muitos dos cuidadores assumem esse papel sem nenhum treinamento formal e passam por situações que resultam em altos níveis de **estresse e desgaste emocional**.





O **apoio social e emocional** é essencial para estas pessoas, porém não raro o que observamos é a falta de uma rede de apoio e suporte familiar, de amigos e até mesmo da comunidade. Nosso objetivo com este post é justamente trazer algumas dicas e informações úteis para auxiliar o cuidador a lidar com toda essa **sobrecarga emocional**.

Busque informações

- É essencial que o cuidador **conheça a quem cuida**, busque informações a respeito da condição e da perspectiva a curto, médio e longo prazo de sua condição. Isso pode **prevenir a surpresa e o estresse** em caso de alguma emergência e mal estar.



Participe de grupos de apoio

- Geralmente são grupos formados por associações voltadas para a condição específica do idoso cuidado e são facilmente encontrados por pesquisas na internet. Estes grupos oferecem um **grande apoio e identificação** com pessoas que passam pelas mesmas **situações e dificuldades** que você.



Procure seus direitos

- Existem diversos direitos relacionados ao cuidador. Caso o idoso e sua família não tenham **condições de sustento** necessárias, essa função fica a cargo do poder público, que deve **assegurar o benefício mensal de 1 salário mínimo**. Outros gastos em relação ao cuidado, como **medicamentos, fraldas, cadeira de rodas e cadeira de banho**, também podem ser amenizados através de um processo administrativo.





Para finalizar, é essencial que você **separe um tempo para si mesmo**, pois ninguém tem condição de cuidar de uma pessoas 24h por dia, sete dias na semana. Lembre-se: **você não dá aquilo que não tem**, separe um tempo para o seu lazer: passear, ver os amigos, assistir um filme, etc. Você com certeza faz o seu melhor, **não se sinta culpado por tirar um tempo para você!**

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



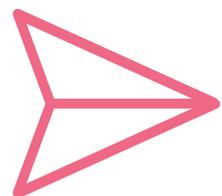
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 6^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 7^o
Período



Referências Bibliográficas:

SILVA, P. P. C.; et al. Cuidar de quem cuida: estratégias psicossociais na promoção da saúde mental de cuidadores de idosos. Revista FT. v. 28, n. 139, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia prático do cuidador/da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Brasília: Ministério da Saúde, 2008.