



@cuidados.alzheimer



Cuidando do cuidador de idosos





O cuidador é a pessoa responsável pelo cuidado da saúde dos idosos, zelando pela sua alimentação, bem estar, higiene pessoal, lazer, recreação e educação.

Mas cuidar do idoso não significa negligenciar o seu **autocuidado**.

Os cuidadores não podem esquecer de cuidar da sua própria saúde.

Afinal, eles são os responsáveis por vidas.





Pontos importantes que todo cuidador deve se atentar para cuidar de si:

- ➔ Estimule o idosos a realizarem atividades por eles mesmos, e não faça tudo sozinho
- ➔ É de extrema importância que o cuidador reserve um espaço no seu dia a dia para realizar alguma atividade de lazer:

- ✓ Caminhar,
- ✓ Fazer ginástica,
- ✓ Artesanatos
- ✓ Descansar, relaxar e alguma atividade que lhe traga prazer.





- ➔ Socializar com outras pessoas da família, amigos
- ➔ Saiba dizer Não: um cuidador não pode fazer tudo o que o idoso quiser
- ➔ Seja realista em todas as suas atividades
- ➔ Reconheça seus limites e saiba o momento certo de pedir ajuda
- ➔ Encontre um grupo de apoio para conhecer outros cuidadores: Quando você participa de um grupo de apoio pode encontrar outras pessoas que passam por situações parecidas.



Os cuidados acima são essenciais para que o cuidador não adoça, e consiga desempenhar suas funções da melhor maneira.

Como todo profissional, o cuidador também precisa cuidar da sua saúde física, mental e social.





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?



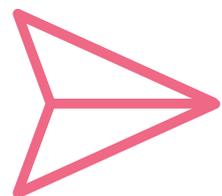
Salve



Curta



Comente



Compartilhe



Autores:



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



Juliana de Oliveira Nunes da Silva
Acadêmica de Enfermagem do 10º
Período



Paola Paiva Monteiro
Acadêmica de Enfermagem do 8º
Período



Suellen de Almeida Barroso
Acadêmica de Enfermagem do 10º
Período



Victor Hugo Gomes Ferraz
Acadêmico de Enfermagem do 10º
Período



Referencias Bibliográficas:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia prático do cuidador / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2008.

Primer Senior, **CUIDAR do cuidador**. [S. l.], p. 1-1, 9 maio 2018.

Disponível em: [https://www.primesenior.com/?](https://www.primesenior.com/?op=2000&it=search_result_pg_3&lat=&lng=&address=&ptermo=cuidar+do+cuidador&autocomplete=)

[op=2000&it=search_result_pg_3&lat=&lng=&address=&ptermo=cuidar+do+cuidador&autocomplete=](https://www.primesenior.com/?op=2000&it=search_result_pg_3&lat=&lng=&address=&ptermo=cuidar+do+cuidador&autocomplete=). Acesso em: 28 jul. 2023.