



@cuidados.alzheimer

Cuidador e os riscos ocupacionais



Alguém que está doente ou tem alguma **limitação funcional** necessita de **cuidados**. Mas muita gente se esquece de que aqueles que cuidam de outra pessoa também precisam de atenção especial. Afinal, quem exerce o papel de cuidador de idosos passa por **desgastes físicos** e **emocionais** e, se não se precaver, também **acabará adoecendo**.



Um dos **principais riscos** que um **cuidador de idosos** está sujeito é a **ausência de autocuidado**. Longas horas **sem descanso** e falta de apoio para dividir as tarefas que levam à **sobrecarga**, à **anulação da vida pessoal** e ao **estresse**, com inúmeras consequências para a saúde.



Muitas vezes **o cuidador tira o foco de si** e se doa 100% à pessoa que está sendo cuidada, o que **o expõe a diversas condições**, como:

- Insônia, falta de apetite e **irritabilidade**;
- **Fadiga**;
- Tendência a **vícios** e **abuso** de substâncias (cafeína, **álcool**, cigarro ou **medicamentos**);
- **Problemas físicos** (palpitações, tremores e queixas digestivas);



- **Mudanças** frequentes de humor e estado de ânimo;
- Dar importância excessiva a pequenos detalhes;
- Maior tendência a **se acidentiar**;
- **Não admitir** a existência de sintomas físicos ou psicológicos.





Todos estes sintomas são, muitas vezes, sinais do **esgotamento físico e psicológico** desse cuidador, por isso devemos nos atentar a eles. Na próxima semana falaremos sobre formas de **evitar e aliviar este desgaste psicológico** que recai sobre o cuidador.

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?



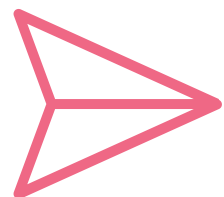
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Paola Paiva Monteiro
Acadêmica de Enfermagem do 9º
Período



Jade Buarque Sampaio
Acadêmica de Enfermagem do 6º
Período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 5º
Período



Referencias Bibliográficas:

GRATÃO, A. C. M. et al. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. Texto Contexto - Enferm. v. 21, n. 2, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/wbT7yCZMDVq5JMSGNbx7uuz/#>

ROSO, L. O cuidador também precisa de cuidado: conheça os riscos do trabalho sem descanso. GZH zero hora, 2023.