

Sabia que...

1. Os Cuidadores Diretos devem desenvolver ações que promovam a melhoria da sua qualidade de vida e bem-estar, assim como da qualidade de vida e bem-estar da pessoa cuidada e respetiva família?
2. Os Cuidadores Diretos devem ser realistas e manter um espaço reservado para si, uma vez que não sabem durante quanto tempo terão alguém a seu cuidado?
3. Para os Cuidadores Diretos, pedir ajuda e reconhecer que não conseguem fazer tudo é a melhor forma de enfrentar as exigências do ato de cuidar?
4. Quanto maior for a expressão de sentimentos, pensamentos e emoções, melhor é a capacidade dos Cuidadores Diretos de lidarem com o *stress* do ato de cuidar?
5. Quanto menor é a capacidade de gestão e alívio da dor e dos sintomas da pessoa cuidada, maiores são os níveis de *stress* dos Cuidadores Diretos?
6. Importa promover a autonomia, capacidades comunicacionais e gestão da informação prestada aos Cuidadores Diretos?
7. Importa esclarecer e educar os Cuidadores Diretos por forma a garantir maior segurança no ato de cuidar, atitudes positivas e maior eficácia dos cuidados?

COMPETÊNCIAS PESSOAIS DO CUIDADOR DIRETO:

- ❖ Manter estáveis as suas capacidades físicas, psicológicas, emocionais e espirituais, bem como as da pessoa cuidada;
 - ❖ Cuidar da sua aparência e higiene pessoal, bem como as da pessoa cuidada;
 - ❖ Demonstrar educação e boas maneiras;
 - ❖ Adaptar-se a diferentes estruturas e padrões familiares/ comunitários;
 - ❖ Respeitar a privacidade da pessoa cuidada;
 - ❖ Demonstrar sensibilidade e paciência para com a pessoa cuidada;
 - ❖ Saber escutar;
 - ❖ Perceber e suprir as carências afetivas da pessoa cuidada;
 - ❖ Manter a calma em situações críticas;
 - ❖ Demonstrar discrição;
 - ❖ Observar e tomar resoluções relativamente à pessoa cuidada;
 - ❖ Manter otimismo em situações adversas;
 - ❖ Em situações especiais, conseguir superar limites físicos e emocionais;
-
- ❖ Reconhecer limitações e, quando e onde procurar ajuda;
 - ❖ Demonstrar criatividade;
 - ❖ Lidar com a agressividade;
 - ❖ Lidar com seus sentimentos negativos e frustrações;
 - ❖ Aprender a lidar com a perda e com a morte;
 - ❖ Procurar informações e orientações técnicas;
 - ❖ Obedecer a normas e estatutos;
 - ❖ Reciclar e atualizar os seus conhecimentos;
 - ❖ Respeitar a disposição dos objetos da pessoa cuidada;
 - ❖ Ter noções primárias de saúde;
 - ❖ Ter noções sobre gestão de atividades domésticas;
 - ❖ Conciliar tempo de trabalho com tempo livre;
 - ❖ Demonstrar honestidade e conduta moral.

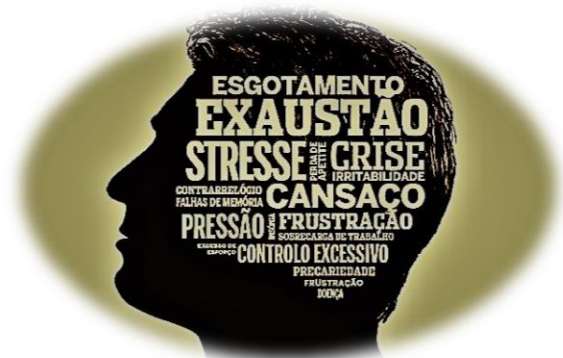


SÍNDROME

do

CUIDADOR





O que é a Síndrome do Cuidador?

A **Síndrome do Cuidador** apresenta-se como um conjunto de sintomas de exaustão física e psicológica, que ocorre em pessoas que têm a seu cargo terceiros com dependência.

Trata-se de um estado de ansiedade, tristeza e esgotamento, produzido pelo *stress* continuado que acompanha uma pessoa que está encarregue de cuidar de outra. O **Cuidador Direto** é aquele que se encontra mais vulnerável a esta Síndrome, uma vez que tem a responsabilidade formal do ato de cuidar.

Estudos indicam que o **ato de cuidar** é visto como uma experiência profundamente positiva e repleta de significado. 70% dos cuidadores informais sentem-se felizes com o cuidar, desenvolvendo sentimentos positivos em relação a este. **Cuidadores que identificam maior número de sentimentos positivos no ato de cuidar, têm menor probabilidade de virem a sofrer de depressão ou sobrecarga.** São

considerados como aspetos positivos do ato de cuidar:

- ❖ O companheirismo;
- ❖ A sensação de estar a cumprir um dever e obrigação inerente a um determinado papel familiar;
- ❖ A sensação de recompensa.

O ato de cuidar também pode ser visto como algo negativo e que gera, por si só, mais problemas de saúde, taxas de depressão mais altas e outros sintomas psiquiátricos associados. Estudos indicam que, **quem vive de forma negativa o ato de cuidar participa menos em atividades sociais, tem mais problemas laborais e apresenta maior incidência de conflitos familiares.** As consequências negativas do ato de cuidar são:

- ❖ O aumento risco de Síndrome do Cuidador;
- ❖ O aumento do risco de institucionalização da pessoa com dependência.

Quais os principais sintomas da Síndrome do Cuidador?

- ❖ A dinâmica familiar sofre alterações significativas;
- ❖ O Cuidador Direto tem a sensação permanente de que está a gerir duas casas;
- ❖ O tempo divide-se diariamente entre cuidar do núcleo familiar direto e cuidar do familiar dependente;
 - ❖ O Cuidador Direto assume cada vez mais responsabilidades;

- ❖ O Cuidador Direto distancia-se de si próprio;
- ❖ O Cuidador Direto sente um profundo esgotamento físico e psicológico, com alterações do estado emocional – ansiedade e tristeza;
- ❖ Maior risco de irritabilidade, isolamento social e número de conflitos;
- ❖ Perda de apetite;
- ❖ Dificuldade em adormecer ou em dormir várias horas seguidas;

