

Cantinho do Cuidador

SESSÃO TEMÁTICA

Módulo I A Vida do Cuidador – *Princípios básicos*

Ana Carla Coelho
Susana Louro



Centro de Saúde de Évora
Cuidados na Comunidade



16 Setembro 2010

CUIDAR

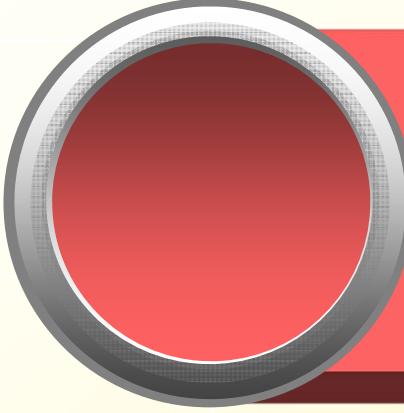
“Cuidar é mais que um acto; é uma atitude. Portanto abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, do ciclo vital da vida de responsabilização e de envolvimento afectivo com o outro”.

(BOFF, 2001, p.33)

CUIDADOR INFORMAL

O cuidador informal é um membro da família ou da comunidade, que presta cuidados de forma parcial ou integral aos pacientes com deficit de auto-cuidado.





*“Os cuidadores informais
surgem de uma forma
natural e gradual.”*



*“Muitos dos Cuidadores de idosos
dependentes encontram-se nessa
situação súbita e inesperadamente”*

Ser Cuidador...



Aspectos Mais Positivos/Vantagens

- Gratificação pessoal
 - Envolvimento emocional
 - Dar e receber



Aspectos Menos Positivos/Desvantagens

- Ter de executar tarefas que não estavam habituados
 - Obrigatoriedade
 - Dói
 - Tempo limitado para actividades/tarefas pessoais
 - Dificuldades financeiras
 - Dificuldade na alteração da rotina

Ser Cuidador

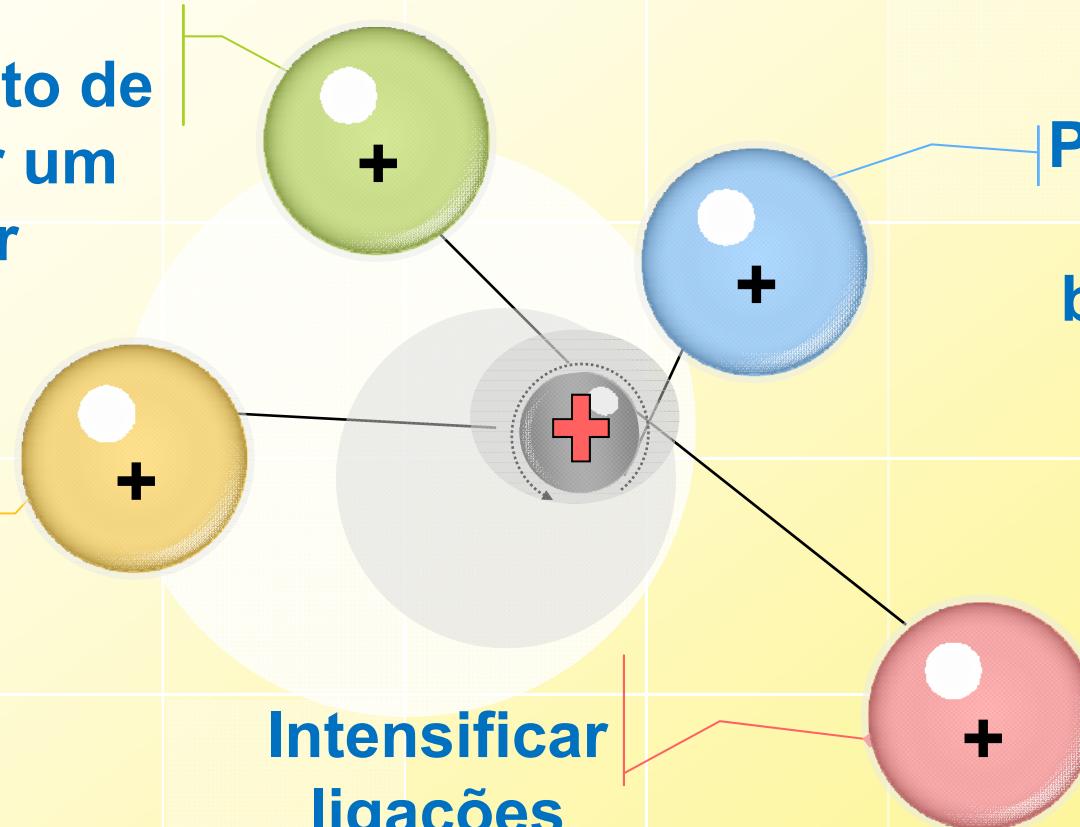
Efeito positivo

Sentimento de cumprir um dever

Sentimento de realização

Intensificar ligações com o familiar

Prazer em ver o familiar bem cuidado



Ser Cuidador

Efeito Negativo

Familiares

desentendimentos
entre
familiares

Económicas

Saúde

Profissionais

Falta de
pontualidade
e absentismo

Emocionais

cansaço numa situação
em que a doença de quem
cuidam é prolongada

sentimento de culpa, solidão

Sou Cuidador!

O que é importante fazer...?

- Procurar e/ou pedir informação sobre a doença, seus tratamentos, e técnicas de prestação de cuidados
- Estabelecer rotinas

Deveres do Cuidador:



Comece por cuidar de si



Identifique os seus limites



Não se culpabilize



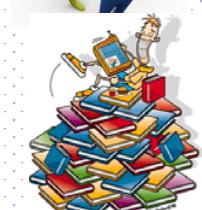
Peça Ajuda



Faça coisas que gosta



Não se isole



Procure Informação

“Cuidar é uma tarefa difícil, mas gratificante. Ao cuidar estamos a valorizar aquilo que é verdadeiramente essencial na vida: as relações, os afectos, as pessoas”.



Obrigado!

Atendimento nos seguintes dias...

- Terças -feiras das 18h às 19 horas
- Sextas-feiras das 10h às 11 horas

(Pode ser pedido atendimento fora deste horário, desde que solicitado previamente)

Sessões Temáticas de Suporte e Informação:

Às Quintas pelas 17h (duração de 1h)



Contactos:

Centro de Saúde de Évora – Portas d’Avis
Rua Ferragial do Poço Novo, 7000-747 Évora
Telefone: 266 760 010
E-mail: cantinhodocuidadorevora@gmail.com