

Cantinho do Cuidador



SESSÃO TEMÁTICA

Módulo I

A Vida do Cuidador – *Princípios básicos*

Ana Carla Coelho
Susana Louro

16 Setembro 2010

CUIDAR

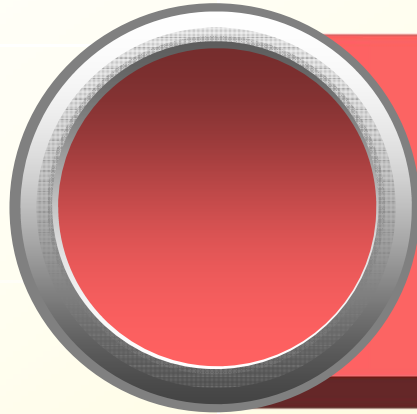
*“**Cuidar** é mais que um acto; é uma atitude. Portanto abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma **atitude de ocupação, preocupação**, do ciclo vital da vida de **responsabilização e de envolvimento afectivo com o outro**”.*

(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

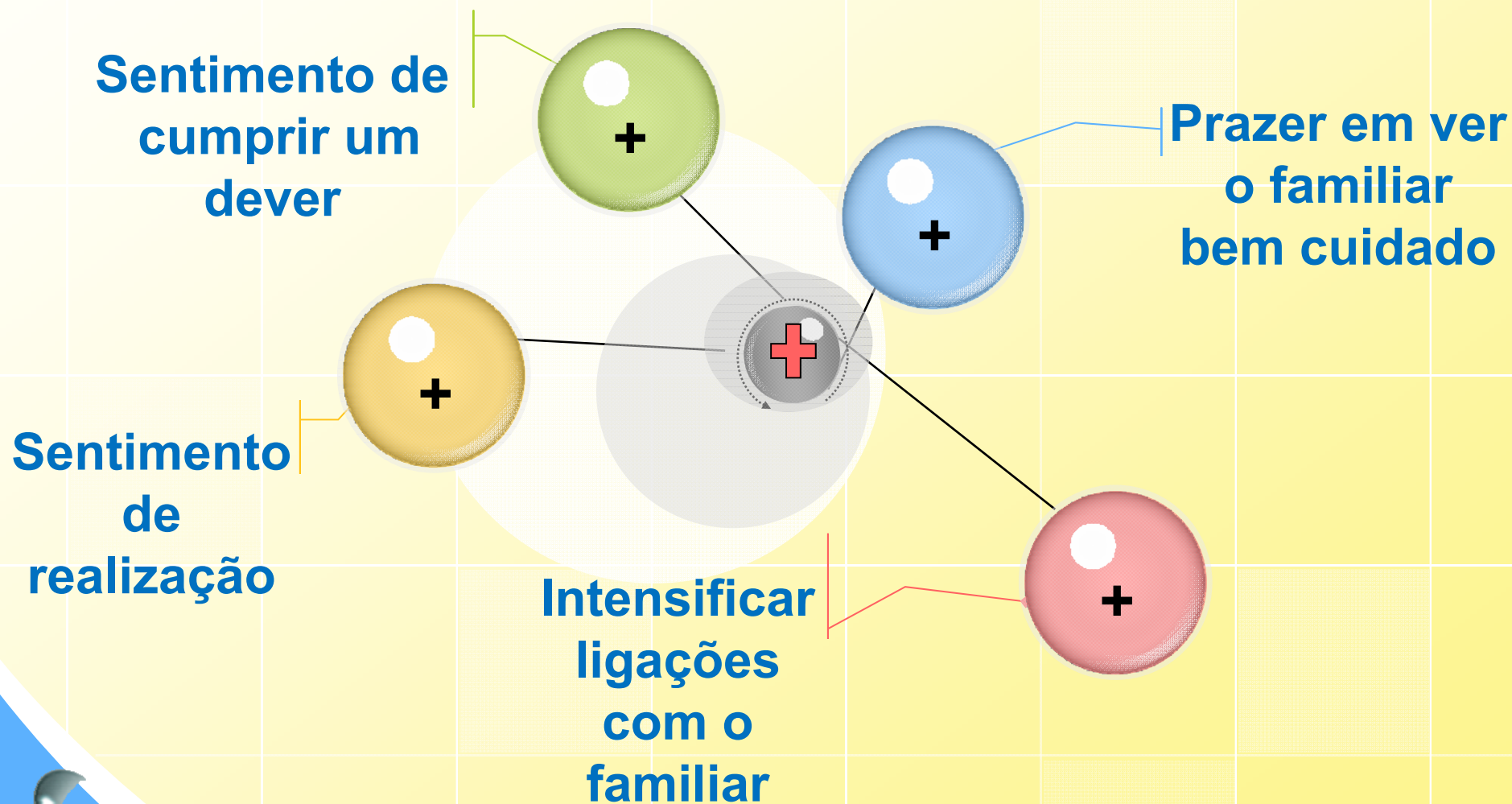


Aspectos Menos Positivos/Desvantagens

- 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



Ser Cuidador

Efeito Negativo

Familiares

desentendimentos
entre
familiares

Económicas

sentimento de culpa, solidão

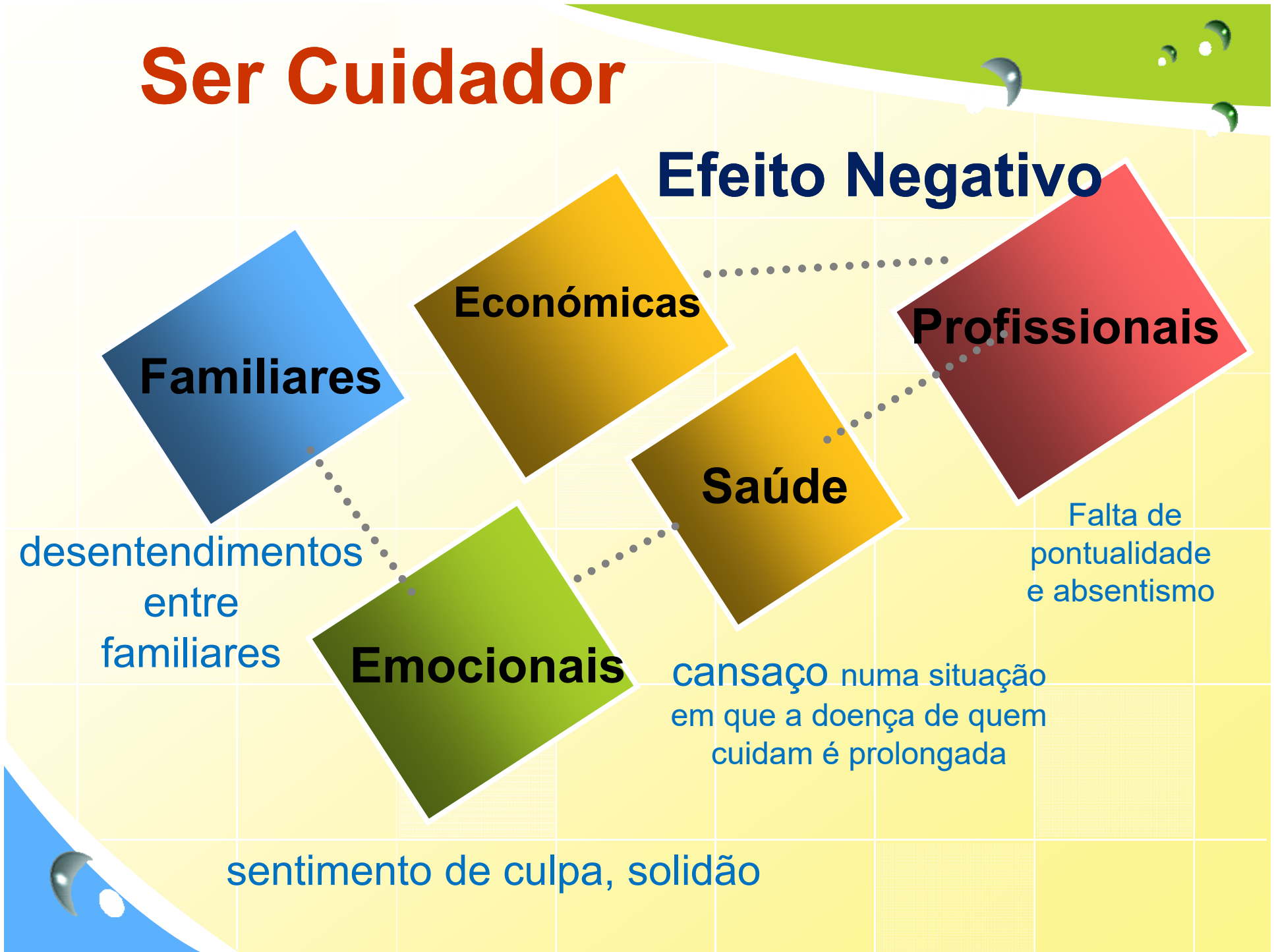
Saúde

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

Profissionais

Falta de
pontualidade
e absentismo

Emocionais



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

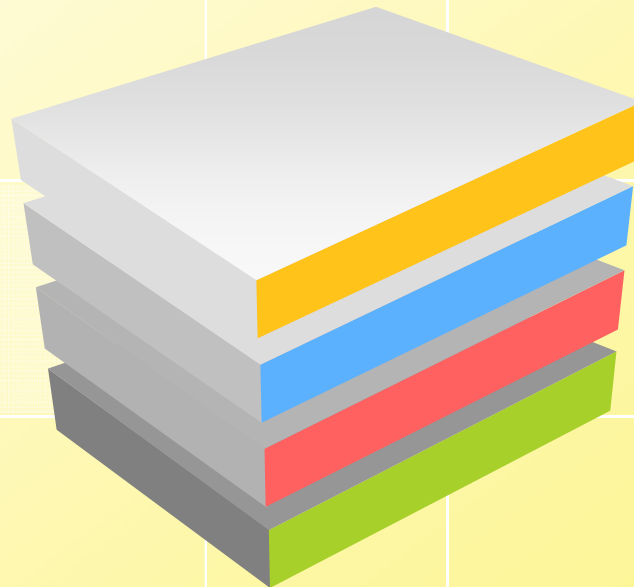


Não se isole



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