

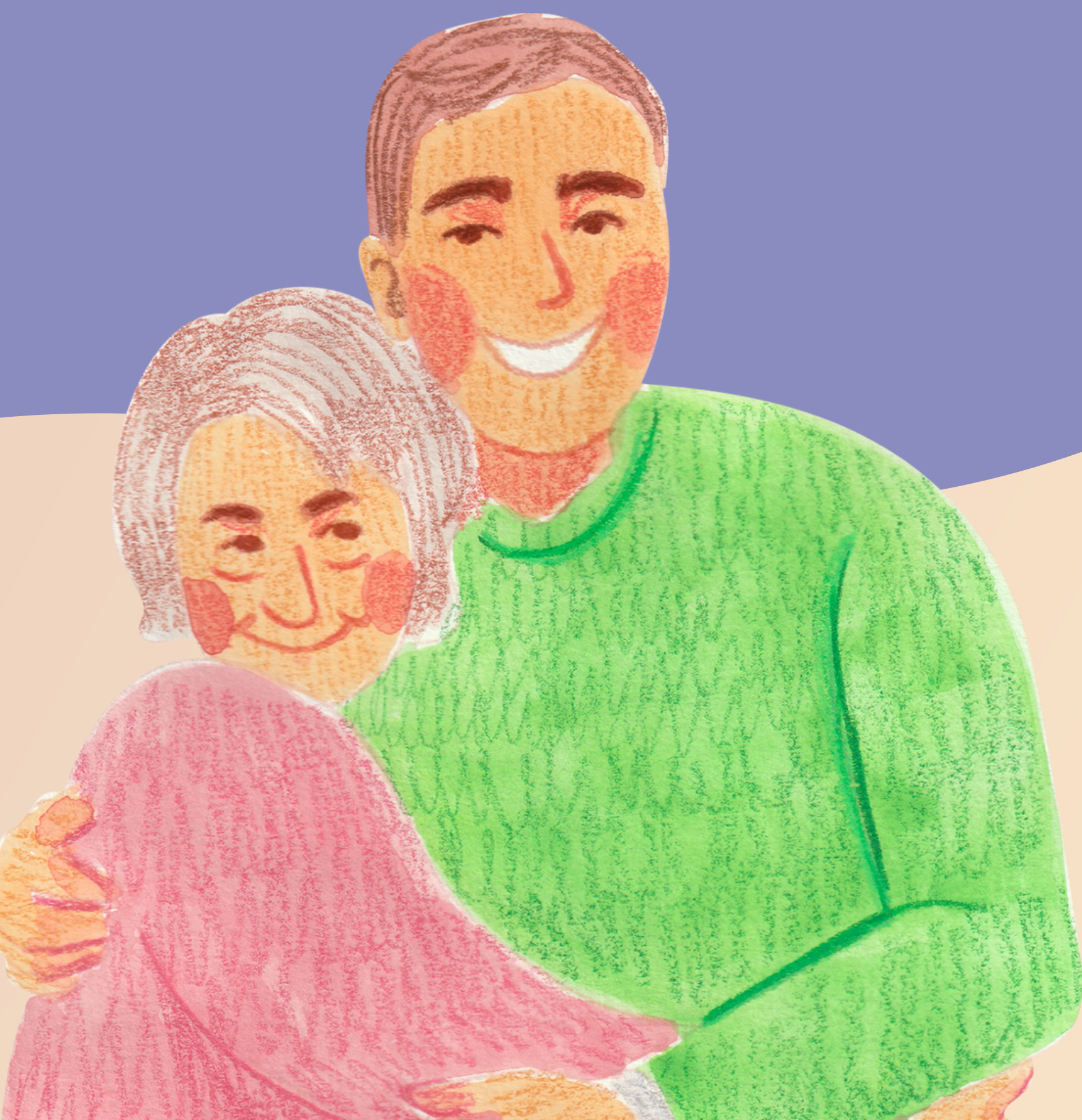


CARTILHA PARA *cuidadores de idosos*

DICAS E ORIENTAÇÕES PARA O CUIDADO COM
OS CUIDADORES

AVICENAN JENNINGS GANDHIMOHAN
LEONARDO PEREIRA SOARES SANTOS PESSOA
Discentes - Departamento de Psicologia (UFRN)

KATIE MORAES DE ALMONDES
Orientadora - Departamento de Psicologia (UFRN)





Serviço de Neuropsicologia
do Envelhecimento (SENE)

HUOL
Hospital Universitário
Onofre Lopes

UFRN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE



2023

Apresentação



O CUIDAR DE PESSOAS COM DEMÊNCIA TRAZ CONSIGO MUITAS RESPONSABILIDADES, EXIGE DISPONIBILIDADE E TEMPO DE QUEM CUIDA. EXERCER ESSE PAPEL É, MUITAS VEZES, ESGOTANTE FÍSICA E MENTALMENTE, LEVANDO O CUIDADOR A DESCUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE ENQUANTO CUIDA DO BEM-ESTAR DE OUTRO.

ENTRETANTO, PARA QUE SE CUIDE BEM DO OUTRO, É PRECISO CUIDAR ANTES DE SI MESMO. É FUNDAMENTAL QUE SE COMPREENDA QUE ESSA NÃO É UMA POSTURA EGOÍSTA, MAS AO CONTRÁRIO, QUANTO MELHOR FOR A QUALIDADE DE VIDA DO CUIDADOR, MELHOR SERÁ O CUIDADO POR ELE PRESTADO AO IDOSO.

NESSA PERSPECTIVA, O SERVIÇO DE NEUROPSICOLOGIA DO ENVELHECIMENTO (SENE), ELABOROU ESTA CARTILHA A FIM DE ORIENTAR E ESTIMULAR ACERCA DE PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO PARA VOCÊ QUE EXERCE A FUNÇÃO DE CUIDADOR DE IDOSOS EM PROCESSO DEMENCIAL.

*Lembre-se: cuidar do outro
não é descuidar de si!*

ALGUMAS DICAS

para cuidar de quem cuida

Cuidando do cuidador...



Ocupar a função de cuidador de um idoso com demência é exercer um papel extremamente difícil, que carrega muita responsabilidade, e comumente traz sobrecarga emocional, social e financeira em decorrência das inúmeras demandas que se apresentam na lida diária.

É muito comum cuidadores de idosos adiarem os próprios planos e cuidados pessoais em razão de terem que cuidar de seus idosos, além de toda a exposição ao estresse, cansaço e instabilidade emocional que o exercício do cuidado traz consigo.

É importante que você, **cuidador**, invista também na sua qualidade de vida, atentando-se para a sua saúde mental e física e exercendo práticas de **autocuidado**.



Um cuidador bem cuidado estará em melhor condição para cuidar!

Cuidando do cuidador...

ATENTE-SE PARA AS DICAS:



Respeite os seus limites, e se permita admitir que está fazendo o seu melhor;



Tente dividir as tarefas com outros membros da família, revezando períodos de cuidado, e converse sobre a possibilidade de ter dias de descanso;

Busque conciliar as atividades de cuidado com autocuidado e atenção à vida pessoal, social, familiar e profissional;



Cuidando do cuidador...

ATENTE-SE PARA AS DICAS:



Pratique atividades físicas, esportes e exercícios de relaxamento;

Forme sua própria rede de apoio, contando com familiares, amigos ou mesmo a comunidade;



Cuide de ter uma alimentação saudável;

Cuidando do cuidador...

ATENTE-SE PARA AS DICAS:



Tente conservar uma rotina de sono adequada.
Algumas dicas que podem te ajudar:



- Não fique na cama se você não está sonolento. Saia do quarto se estiver acordado na cama mais tempo do que gostaria, e só retorne para a cama com sono;
- Identifique seu melhor ambiente e posição para dormir, descobrindo como você se sente mais confortável na cama;
- Evite cochilos diurnos prolongados. Limite o tempo em cerca de 30 minutos após o almoço;
- Evite aparelhos eletrônicos pelo menos 30 minutos antes de dormir;
- Se possível, crie o hábito de dormir todos os dias no mesmo horário.

Cuidando do cuidador...

ATENTE-SE PARA AS DICAS:



Invista em seus momentos de lazer, descontração e descanso, praticando hobbies e fazendo atividades que gosta; sozinho(a) ou com amigos;



Lide sempre com o que é possível ser feito e não se cobre o inatingível.



ESTA CARTILHA É PRODUTO DE UM ESTÁGIO CURRICULAR OBRIGATÓRIO DO CURSO DE PSICOLOGIA, NO SERVIÇO DE NEUROPSICOLOGIA DO ENVELHECIMENTO, NO HUOL/UFRN.

Produzida por:

AVICENAN JENNINGS GANDHIMOHAN
LEONARDO PEREIRA SOARES SANTOS PESSOA
Discentes - Departamento de Psicologia (UFRN)

Orientação:

PROFA. DRA. KATIE MORAES DE ALMONDES
Professora - Departamento de Psicologia (UFRN)



Serviço de Neuropsicologia
do Envelhecimento (SENE)

HUOL
Hospital Universitário
Onofre Lopes

UFRN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

