

CADERNO 6

CUIDANDO DO CUIDADOR

A tarefa de cuidar de alguém geralmente se soma às outras atividades do dia-a-dia.

O cuidador fica sobrecarregado, pois muitas vezes assume sozinho a responsabilidade pelos cuidados, soma-se a isso, ainda, o peso emocional da doença que incapacita e traz sofrimento a uma pessoa querida.

Diante dessa situação é comum o cuidador passar por cansaço físico, depressão, abandono do trabalho, alterações na vida conjugal e familiar. A tensão e o cansaço sentidos pelo cuidador são prejudiciais não só a ele, mas também à família e à própria pessoa cuidada.

Algumas dicas podem ajudar a preservar a saúde e aliviar a tarefa do cuidador:

- O cuidador deve contar com a ajuda de outras pessoas, como a ajuda da família, amigos ou vizinhos, definir dias e horários para cada um assumir parte dos cuidados. Essa parceria permite ao cuidador ter um tempo livre para se cuidar, se distrair e recuperar as energias gastas no ato de cuidar do outro; peça ajuda sempre que algo não estiver bem.

- É fundamental que o cuidador reserve alguns momentos do seu dia para se cuidar, descansar, relaxar e praticar alguma atividade física e de lazer, tais como: caminhar, fazer ginástica, crochê, tricô, pinturas, desenhos, dançar, etc.

O cuidador pode se exercitar e se distrair de diversas maneiras, como por exemplo:

1. Enquanto assiste TV: movimente os dedos das mãos e dos pés, faça massagem nos pés com ajuda das mãos, rolinhos de madeira, bolinhas de borracha ou com os próprios pés.
2. Sempre que possível, aprenda uma atividade nova ou aprenda mais sobre algum assunto que lhe interessa.
3. Leia, participe de atividades de lazer em seu bairro, faça novos amigos e peça ajuda quando precisar.

Texto extraído do GUIA PRÁTICO DO CUIDADOR

Série A. Normas e Manuais Técnicos: 1º edição - 2008

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde



**MOMENTO
DO CUIDADOR**