

CUIDANDO DE QUEM CUIDA



Acesse o arquivo digital.
Use a câmera do
smartphone ou tablet



**DOENÇAS
RARAS**
Daiichi Sankyo

Tratando a humanidade,
1 caso por vez.

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Cuidar não é fácil – nem para o cuidador nem para a pessoa que recebe cuidados. Cuidar de si mesmo é **uma das coisas mais importantes** que você pode fazer como cuidador.¹



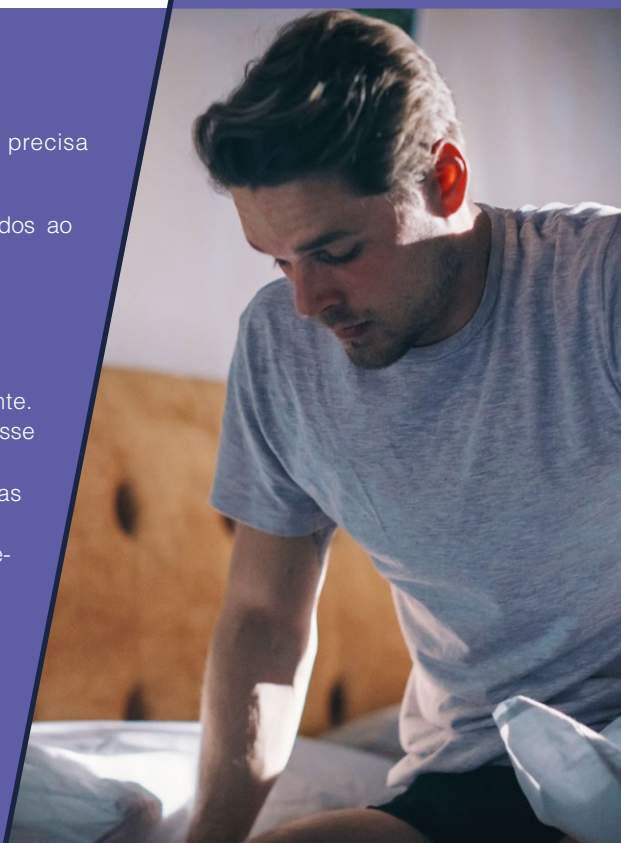
COMO SABER SE VOCÊ PRECISA DE AJUDA

Nem sempre é fácil perceber quando a gente mesmo precisa de ajuda.¹

Porém, existem alguns sinais que podem estar relacionados ao estresse:¹

- ✓ Sentir-se exausto ou ansioso.
- ✓ Ficar facilmente irritado ou impaciente.
- ✓ Sentir-se sozinho ou desconectado dos outros.
- ✓ Ter problemas para dormir ou não dormir o suficiente.
- ✓ Sentir-se triste ou sem esperança, ou perder o interesse em atividades de que você gostava.
- ✓ Ter dores de cabeça frequentes ou outros problemas físicos.
- ✓ Não ter tempo suficiente para fazer exercícios ou preparar alimentos saudáveis para você.
- ✓ Pular banhos ou outras tarefas de cuidados pessoais, como escovar os dentes.
- ✓ Fazer uso indevido de álcool ou drogas, incluindo medicamentos prescritos.

Aprenda quais são os seus próprios sinais de alerta e tente minimizar as fontes de estresse sempre que possível.¹



O QUE FAZER SE VOCÊ SE SENTIR SOBRECARGADO

Se você está se sentindo sobrecarregado por cuidar de alguém, cuidar de suas próprias necessidades pode ser a última coisa em sua mente. Mas reservar um tempo para si mesmo pode realmente torná-lo um cuidador melhor. Seguem algumas dicas:¹

- ✓ Reduza o estresse com técnicas de relaxamento como meditação, *tai chi* ou ioga. Uma alternativa são os aplicativos gratuitos ou vídeos que ensinam como relaxar.
- ✓ Arranje tempo para relaxar. Reserve um tempo toda semana para fazer algo de que você goste e que não tenha nada a ver com cuidar.
- ✓ Faça uma pausa se precisar. Peça a outro membro da família ou amigo que o ajude, contrate um auxiliar para passar algumas horas por semana com a pessoa de quem você cuida ou inscreva essa pessoa em um programa que cuide dela por algumas horas durante o dia.
- ✓ Seja gentil consigo mesmo. Você não precisa fingir que está alegre o tempo todo. Sentimentos de tristeza, frustração e culpa são normais e compreensíveis. Expresse seus sentimentos escrevendo em um diário ou conversando com um amigo.



COMO PEDIR AJUDA PARA OUTRAS PESSOAS

Quando as pessoas perguntam se podem ajudar, você diz: “Obrigado, mas estou bem”? Aceitar ajuda de outras pessoas nem sempre é fácil. Mas, mais tarde, muitos cuidadores dizem que fizeram muitas coisas sozinhos e gostariam de ter pedido mais apoio à família e aos amigos.¹ Seguem algumas sugestões para que você supere essas barreiras e também consiga ajuda:¹

- ✓ Peça pequenas coisas no início.
- ✓ Se você não se sentir confortável em perguntar pessoalmente, envie uma mensagem de texto com sua solicitação.

- ✓ Considere as habilidades e interesses de uma pessoa ao pensar em como ela poderia ajudar.
- ✓ Faça uma lista de coisas que precisam ser feitas e deixe a outra pessoa escolher o que gostaria de fazer.
- ✓ Se alguém se oferecer para ajudar, pratique dizer: “Obrigado por perguntar. Aqui está o que você pode fazer”.
- ✓ Seja honesto sobre o que você precisa e o que não precisa. Nem toda oferta será útil.
- ✓ Esteja preparado para que algumas pessoas digam “não”, e não leve isso para o lado pessoal.



DICAS PARA CUIDAR DE VOCÊ MESMO

Seguem algumas dicas para ajudá-lo a prevenir o estresse:²

- ✓ Aprenda maneiras de ajudar melhor seu ente querido, inclusive vendo vídeos na internet.
- ✓ Peça e aceite ajuda. Faça uma lista de maneiras pelas quais outras pessoas podem ajudá-lo e deixe os ajudantes escolherem o que gostariam de fazer.
- ✓ Junte-se a um grupo de apoio para cuidadores. Você pode encontrar um grupo de cuidadores nas mídias sociais.
- ✓ Organize-se. Faça listas de tarefas e estabeleça uma rotina diária.
- ✓ Reserve um tempo para você. Mantenha contato com familiares e amigos e faça coisas das quais você goste com seus entes queridos.
- ✓ Cuide da sua saúde. Encontre tempo para praticar atividade física na maioria dos dias da semana, escolha alimentos saudáveis e durma o suficiente.
- ✓ Consulte um médico para realizar exames regulares. Certifique-se de informar o médico de que você é um cuidador.



COMO CONCILIAR (E MANTER) O EMPREGO COM A ATIVIDADE DE CUIDADOR

Como empregado e cuidador, você pode enfrentar desafios ao tentar equilibrar seu trabalho, suas responsabilidades de cuidador e sua própria saúde e vida pessoal.³

Um primeiro passo pode ser planejar com antecedência, pensando nas possíveis próximas etapas da sua função de cuidador, como alterações nas condições de vida ou na intensidade dos cuidados exigidos pela pessoa da qual você cuida.³

Se possível, partilhe as tarefas de prestação de cuidados com outros familiares e amigos e explore todos os apoios e serviços comunitários disponíveis.³

No entanto, podem ocorrer desafios na prestação de cuidados que requerem o apoio do seu empregador. Se for esse o caso, é melhor conversar com o seu empregador sobre possíveis alterações no trabalho para ajudá-lo a equilibrar melhor as suas responsabilidades profissionais e de prestação de cuidados.³

DICAS PARA ALIVIAR A CARGA DO CUIDADOR:



SUPORTE EMOCIONAL

Incentivar os cuidadores a fazerem pausas, cuidarem da sua própria saúde, manterem uma dieta saudável, praticarem exercício, procurarem cuidados de saúde preventivos, aderirem a um grupo de apoio e localizarem cuidados temporários quando necessário são formas fundamentais de fornecer apoio direto ao cuidador.⁴



ATIVIDADES PARA O BEM-ESTAR

O cuidador, especialmente o cônjuge ou parceiro, pode hesitar em pedir uma pausa. Existem algumas maneiras de ajudá-los a obter o descanso de que precisam:¹

- ✓ Ofereça-se para ficar com a pessoa que está sendo cuidada uma tarde por semana, por exemplo, para que o cuidador possa ter algum tempo pessoal.
- ✓ Providencie cuidados temporários regulares na forma de um voluntário, um auxiliar domiciliar ou um programa que possa cuidar dessa pessoa.
- ✓ Se você mora longe, viaje para ficar alguns dias com o idoso para que o cuidador possa tirar férias ou apenas tirar uma folga.



QUESTÕES FINANCEIRAS

Economizar dinheiro não significa ter que parar de gastar completamente. Procure maneiras de cortar despesas e aumentar as economias, e conforte-se com o fato de que um pouquinho a cada semana ou a cada mês pode ajudar muito.⁵ Vamos começar a priorizar alguns objetivos financeiros em detrimento de outros:⁵

- 1) **Anote sua renda mensal e despesas diárias:** depois de receber sua renda mensal, anote o valor em um caderno. Anote, também, detalhadamente todas as suas despesas.
- 2) **Divida suas despesas e determine seu orçamento antes de gastá-lo:**
 - ✓ **Custo de vida:** alimentação, contas de serviços públicos, moradia etc.
 - ✓ **Outras despesas:** transporte, seguros, entretenimento etc.

Lembre-se de usar apenas o que está dentro do orçamento, a menos que seja absolutamente necessário. Disciplina é fundamental!

3) Dicas extras para economizar:

- ✓ **Supermercado:** faça uma lista antes de ir às compras para evitar as compras por impulso. Esteja atento aos itens promocionais quando for às compras.
- ✓ **Necessidades *versus* desejos:** uma necessidade é algo essencial em sua vida, enquanto um desejo é uma escolha. Antes de comprar itens, reserve um tempo para se fazer perguntas como:
 - “Eu realmente preciso disso?”
 - “Já tenho algo ou tenho uma escolha semelhante que serve ao mesmo propósito?”
 - “Eu preciso disso agora?”
- ✓ **Revise seu orçamento conforme necessário:** suas receitas, despesas e prioridades mudarão com o tempo, por isso é importante sempre ajustá-los.



CUIDADORES TAMBÉM PRECISAM DE UMA PAUSA PARA DESCANSAR E SE RECUPERAR

Muitos cuidadores não reservam tempo suficiente para si. É importante fazer pausas regulares em suas responsabilidades de cuidar se você cuida de um ente querido. Descansar...:⁶

1. Aumenta a capacidade de prestar cuidados

Seu ente querido merece o melhor de você. Embora possa parecer contraintuitivo, fazer uma pausa é uma das coisas mais importantes que você pode fazer pelo seu ente querido.

2. Previne o isolamento social

As pessoas que cuidam dos familiares mais velhos podem começar a recusar convites de amigos e familiares para atividades sociais, muitas vezes porque se sentem culpados ou porque não há mais ninguém para cuidar dos seus entes queridos.

3. Reduz o risco de fadiga do cuidador

A fadiga do cuidador é um estado de exaustão física, emocional e mental que ocorre ao cuidar de um ente querido por longo período.

4. Melhora a saúde mental

Muitos cuidadores da família correm maior risco de desenvolver depressão, ansiedade e distúrbios sociais ao prestarem cuidados de longo prazo a um ente querido.

5. Previne possíveis abusos

O abuso é uma ação que prejudica física, emocional ou mentalmente os idosos.



REFERÊNCIAS:

1. National Institute on Aging. Taking care of yourself: tips for caregivers. Disponível em: <https://www.nia.nih.gov/health/caregiving/taking-care-yourself-tips-caregivers>. Acesso em: 30 nov. 2023.
2. U.S. Department of Health & Human Services. Office on Women's Health. Caregiver stress. Disponível em: <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/caregiver-stress>. Acesso em: 30 nov. 2023.
3. Government of Canada. Balancing work and caregiving responsibilities. Disponível em: <https://www.canada.ca/en/employment-social-development/corporate/seniors/forum/tips-caregivers.html>. Acesso em: 30 nov. 2023.
4. American Family Physician. Caregiver care. Disponível em: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2011/0601/p1309.html>. Acesso em: 30 nov. 2023.
5. Serving people with disabilities – SPD. Financial planning tips for caregivers. Disponível em: <https://www.spd.org.sg/financial-planning-tips-for-caregivers/>. Acesso em: 30 nov. 2023.
6. Kunnath A. 5 Ways Family Caregivers Benefit from Taking Breaks. Disponível em: <https://www.homecareassistanceoakville.ca/why-family-caregivers-need-breaks-from-their-duties/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

2689 – Dezembro/23

Material elaborado e produzido pela Europa Press Comunicação Brasil Ltda., para distribuição exclusiva no Brasil.

COPYRIGHT 2023
© EUROPA PRESS
Produção editorial:
Europa Press
17228_DAI_BRA_LC_v4

 **europa press** 42
aniversário
Seriedade é nosso melhor produto
Seriedad es nuestro mejor producto

 **epo MULTICANAL**
Productos y servicios para Latinoamérica
Produtos e serviços para a América Latina

Desenho: Europa Press
Jornalista responsável:
Pedro S. Erramouspe
Empresa responsável:
Europa Press Comunicação

ONDE POSSO RECEBER AJUDA SE SOU CUIDADOR DE UM PACIENTE DE ELA?



Organização sem fins lucrativos que ajuda a oferecer mais qualidade de vida aos pacientes com Esclerose Lateral Amiotrófica, por meio de orientação, informação e assistência aos pacientes e familiares.



Conheça a
ABrELA



A Associação oferece assistência social, acolhimento e capacitação a pacientes e familiares, promove a defesa de bens e direitos sociais e defende o aperfeiçoamento da legislação em prol dos direitos dos pacientes.



Conheça a
Pró-Cura da ELA



Fundada em 26 de novembro de 2013, a CASA HUNTER é uma instituição sem fins lucrativos e sem filiação política ou religiosa, com intuito de garantir soluções públicas e sensibilidade do setor privado e sociedade em geral, para os pacientes com doenças raras.



Conheça a
CASA HUNTER



PÍLULAS DE SAÚDE

<https://pilulasdesaude.com.br/especiais/doencas-raras/>



FALE SOBRE ELA

<https://falesobreela.com.br/>



**DOENÇAS
RARAS**
Daiichi Sankyo

Tratando a humanidade,
1 caso por vez.