

COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA CUIDADORES INFORMAIS

Todos os dias, em todo o mundo, há quem cuide de alguém. Pessoas que, frequentemente, colocam a própria vida em suspenso ou alteram o seu dia-a-dia para assegurar que um familiar ou amigo tem o apoio de que precisa. São os **Cuidadores Informais**. E, neste momento, considerando a situação de pandemia que vivemos, **somos todos (potenciais) Cuidadores Informais**.

Os Cuidadores Informais **prestam ajuda (não remunerada) a outra pessoa**, no cuidado físico, na gestão e no apoio emocional durante um período de doença ou incapacidade. Neste período de pandemia muitas pessoas tornar-se-ão cuidadoras informais, de forma súbita, tendo de passar a prestar assistência na higiene pessoal, alimentação, adesão terapêutica e cuidados de saúde básicos. Mas também, na limpeza da casa, no pagamento de contas, compras e idas à farmácia, ou supervisão de sintomas. **É um “trabalho a tempo inteiro”, com muitas responsabilidades**, realizado num período que se quer de isolamento. Desde o início da doença até à recuperação total, os Cuidadores Informais devem prestar os cuidados e apoios necessários.

Cuidar de um familiar ou amigo pode trazer grande satisfação e gratificação, mas também dor, cansaço, medo e perda. Compete-nos a todos assumir uma atitude activa e de entreatajuda, pelo bem comum. **De forma presencial ou virtual, directa ou indirectamente, todos podemos cuidar e ajudar.**

Neste sentido, se é um Cuidador Informal ou caso venha a assumir esse papel, siga algumas **recomendações para cuidar dos outros, mas também de si próprio.**



RECOMENDAÇÕES PARA CUIDAR DOS OUTROS



SAIBA QUE É NATURAL E EXPECTÁVEL QUE A PESSOA DE QUEM ESTÁ A CUIDAR SINTA

ansiedade e medo, relativos à sua saúde e à dos outros; preocupação ou culpa, com a sua recuperação e com a possibilidade de outros poderem ser infectados (seja pela possibilidade de ser fonte de contágio directa ou não); angústia e raiva, pela situação de debilitação e dependência de outros, assim como pela dificuldade em ser útil e poder ajudar; inquietação e incerteza, face ao desenvolvimento da doença e recuperação posterior, assim como da evolução da pandemia e manutenção das medidas de isolamento; culpa e frustração, por potencialmente pertencer a um grupo de risco, ter estado doente ou estar em recuperação da COVID-19; tristeza, pessimismo e falta de esperança. Bem como existem alterações do sono (dificuldade em adormecer ou em dormir) e dos padrões alimentares (comer mais ou menos do que é habitual).



VALIDE AS REACÇÕES EMOCIONAIS. Reconheça e valide as reacções emocionais da pessoa cuidada. Mostre-se disponível para escutar as preocupações com o presente e futuro, assim como com as situações vivenciadas durante o período de doença COVID-19 e/ou em recuperação, transmitindo segurança e esperança na evolução positiva e retorno gradual às rotinas do quotidiano da pessoa cuidada.



MONITORIZE E APOIE A PRESTAÇÃO DE CUIDADOS DE SAÚDE.

Monitorize sintomas de agravamento do estado de saúde – tenha presente os sinais de alarme identificados pelas autoridades (<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>) e, se os observar, accione os contactos de emergência. Assegure que a pessoa doente cumpre todas as indicações e orientações médicas, respeitando prescrições e horários de tratamentos/medicação, descanso e refeições.



MANTENHA UMA COMUNICAÇÃO COMPRENSIVA, CALMA E APOIANTE.

Não personalize momentos de maior ansiedade ou mesmo agressividade por parte da pessoa de quem está a cuidar. Aumente o seu grau de tolerância, compreensão e respeito, mantendo e transmitindo calma. Facilite o acesso e pratique os 3 passos para lidar com a ansiedade. Sugira, por exemplo, actividades de relaxamento que a pessoa possa realizar individualmente ou em conjunto consigo.



MANTENHA-SE PRESENTE (fisicamente ou virtualmente), proporcionando momentos de partilha, humor e celebração conjunta de todas as pequenas vitórias e avanços, reforçando junto da pessoa cuidada a sua posição de vencedor e não de vítima.



PROMOVA OS CONTACTOS SOCIAIS. Proporcione e reforce o contacto com familiares, amigos e colegas, recorrendo a meios de comunicação à distância (redes sociais, telefone e, sobretudo, videochamada). Incentive a partilha da vivência da situação com pessoas significativas.



APOIE A DEFINIÇÃO DE UM PLANO DE ACÇÃO. A par do plano de saúde definido pelos profissionais de saúde, incentive a pessoa cuidada a estabelecer objectivos pessoais, sociais e profissionais (caso se aplique), assim como as estratégias para os atingir. Comece(m) por objectivos pequenos (diários e semanais), numa perspectiva a curto prazo, mas que permitam concretizar objectivos a médio e longo prazo. Incentive a pessoa cuidada a realizar actividades que gosta e lhe dão prazer, apoiando-a nas possíveis adaptações ao estado de saúde/limitações actuais, garantindo a autonomia da pessoa cuidada sempre que possível.



PEÇA AJUDA. Sempre que existam problemas de Saúde Psicológica prévios ou se sentir que a situação está a ser demasiado exigente e com consequências psicológicas graves para a pessoa cuidada, procure a ajuda de um psicólogo (https://www.ordem-dospsicologos.pt/ficheiros/documentos/o_que_devo_ter_em_atena_a_o_se_procurar_ajuda_de_um_psica_logo.pdf). Numa situação de maior angústia ou ansiedade, telefone para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS 24 (800 24 24 24, tecla 4).



RECOMENDAÇÕES PARA CUIDAR DE SI PRÓPRIO



PROTEJA-SE DA CONTAMINAÇÃO COM O VÍRUS.

A pessoa doente deve ficar num espaço isolado da casa, distante das restantes pessoas que coabitem no mesmo espaço, incluindo o cuidador, sempre que possível. Deve usar uma casa-de-banho separada ou, se tal não for possível, ser o último a utilizá-la (a casa-de-banho deve ser cuidadosamente higienizada após essa utilização). Os objectos pessoais e outros utensílios não devem ser partilhados (ex. toalhas, lençóis, louça ou talheres).



PROTEJA A SUA SAÚDE PSICOLÓGICA. É natural sentir-se exausto, tenso, preocupado e ansioso. É igualmente normal sentir-se injustiçado, culpado ou incapaz. Se tem de conciliar o papel de cuidador com o teletrabalho e o cuidado de dependentes menores ou maiores, é natural que se sinta sobrecarregado e desgastado. Aceite esses sentimentos e procure fazer o seu melhor, respeitando a sua própria necessidade de descansar e fazer pausas. Não se sinta culpado por reservar tempo para si, cuidar de si permite-lhe cuidar de quem está doente.



MANTENHA UMA ATITUDE CALMA, POSITIVA E CONFIANTE em si próprio e nas suas capacida-

des para lidar com as exigências da situação. Crie um espaço e um momento diário de relaxamento - escolha um local da sua casa que lhe transmita tranquilidade e onde se sinta confortável e ouça música de olhos fechados, utilize técnicas de relaxamento ou outra(s) actividade(s) que lhe dêem prazer e serenidade.



MANTENHA, DENTRO DO POSSÍVEL, ALGUMAS ROTINAS E HORÁRIOS HABITUAIS.

Defina uma organização do dia-a-dia que responda às necessidades da situação actual, mas também respeite o espaço e o tempo que cada um precisa para si próprio, permitindo um equilíbrio entre as tarefas de cuidado, os momentos de trabalho, de lazer, de interacção e descanso.



PROCURE FAZER EXERCÍCIO FÍSICO E MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

**OBRIGADO
PELO QUE ESTÃO
A FAZER POR TODOS!**



