



10 SINAIS DE STRESS NOS CUIDADORES



03



Instituto
Português
da Afasia

Portugal
INOVACÃO
SOCIAL



PORTUGAL
2020



COM O APOIO DE:



Ser cuidador representa um papel muito gratificante mas ao mesmo tempo desgastante, que provoca muitas alterações físicas e emocionais em quem cuida. É importante que coloque a sua saúde em primeiro lugar. Tomar conta de si pode ajudá-lo a ser um melhor cuidador.

NEGAÇÃO

Relativamente à doença e ao seu efeito na pessoa em que foi diagnosticada.

RAIVA

Da pessoa com a doença.
Frustração por esta não poder corresponder aos seus objetivos e já não ser capaz de fazer o que costumava fazer.

ANSIEDADE

Face a enfrentar outro dia e relativamente ao futuro.

DEPRESSÃO

Que afeta o seu estado de humor e a sua capacidade de lidar com os desafios do dia-a-dia.

EXAUSTÃO

Que torna quase, ou totalmente impossível, completar as tarefas diárias.

PRIVAÇÃO DE SONO

Causada por uma lista de preocupações sem fim.

INCAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO

Que torna difícil realizar as tarefas do dia-a-dia.

PROBLEMAS DE SAÚDE

Que começam a provocar danos físicos e mentais.

ISOLAMENTO SOCIAL

Afastamento de amigos e atividades que o fazem sentir bem.

IRRITABILIDADE FÁCIL

Mau humor constante e irritabilidade, mesmo com coisas pequenas do dia-a-dia, que desencadeiam respostas e reações negativas desproporcionais à situação.

**SE IDENTIFICAR ALGUNS DESTES SINAIS,
SAIBA QUE PODEMOS AJUDAR! NÃO ESTÁ SOZINHO!**

FACTOS SOBRE CUIDADORES: SABIA QUE?

TRABALHO DOS CUIDADORES INFORMAIS VALE 333 MILHÕES € / MÊS

Em Portugal estima-se que mais de 800 mil pessoas cuidem, em casa, de pessoas que estão dependentes de si, sendo o valor económico das suas horas de trabalho, num estudo pedido pelo Governo, de 333 milhões de euros por mês – 4 Biliões de euros anuais!

TAXA DE MORTALIDADE 63% MAIOR

Na Europa, 80% dos cuidados são prestados por familiares ou por amigos, sendo que cuidadores de cônjuges entre 66 e 96 anos que sofrem de stress relacionado com os cuidados prestados têm uma taxa de mortalidade 63% maior do que os não cuidadores da mesma idade.

2/3 PRECISAM REORGANIZAR SEU HORÁRIO DE TRABALHO

Dois terços dos cuidadores em atividade profissional ativa, que cuidam de alguém com mais de 65 anos, precisam de reorganizar ou diminuir o seu horário de trabalho, ou tirar uma licença sem vencimento, para conseguir cumprir as responsabilidades de cuidar.

MAIS PROPENSOS A SOFRER DE ANSIEDADE

Cuidadoras do sexo feminino são mais propensas a sofrer de patologias como a ansiedade, a depressão e outros sintomas associados ao stress emocional do ato de cuidar.

DEPRESSÃO COMO DISTÚRBO PSICOLÓGICO MAIS COMUM

20% a 50% dos cuidadores informais apresentam sintomas depressivos.

2,5 VEZES MAIS PROBABILIDADES DE VIVER COM DIFICULDADES FINANCEIRAS

Mulheres com vida profissional ativa e com funções de cuidadoras têm 2,5 vezes mais probabilidades de viver com dificuldades financeiras quando envelhecem, quando comparadas com mulheres que não foram cuidadoras durante a vida.

Referências bibliográficas:

- (1) Alzheimer's and Dementia Caregiver Center: alz.or/care;
- (2) Carers Canada: carerscanada.ca;
- (3) Cuidadores de Portugal: cuidadoresportugal.pt;
- (4) EUROCARERS. European Association Working for Carers: eurocarers.org

Com a colaboração de:

Verónica Rodrigues
(Psicóloga e Neuropsicóloga).