



DICAS DE AUTO-CUIDADO: REDUZIR O STRESS NOS CUIDADORES



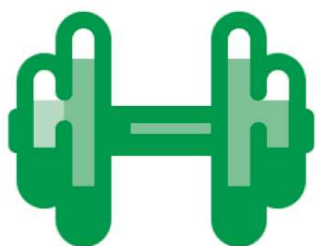
04

O stress e a ansiedade são emoções muito reais que podem afetar qualquer pessoa que cuida de um familiar ou ente querido, levando a um desgaste emocional conhecido como Burnout. Aqui pode encontrar 9 dicas úteis para ajudar a controlar estas emoções nos cuidadores:



TIRE TEMPO PARA SI

Já ouviu a expressão “Não se pode dar de um poço vazio?”. Faça algo que goste e lhe dê prazer, apenas por si! Faça um esforço para conseguir “escapar” da rotina entre 30 a 60 minutos em cada semana. Este tempo não se destina a cumprir nenhum objetivo, apenas a espalhar. Dedicar um tempo a si mesmo melhorará o seu bem-estar e a sua capacidade de ajudar o seu familiar. Não se esqueça de participar em atividades agradáveis ou relaxantes, por exemplo ir dar um passeio ou fazer uma atividade que tanto gosta. Leia um livro, ouça música, assista a um filme ou relaxe simplesmente num banho quente! O autocuidado regular é uma **obrigação** para os cuidadores!



MOVA-SE COM UM PROPÓSITO: FAÇA EXERCÍCIO

Inscreva-se num ginásio e participe em aulas de grupo! Ou faça caminhadas após o jantar; para ter uma ideia, uma simples caminhada de 15 a 20 minutos por dia pode ajudar a melhorar o seu humor e a ganhar uma nova perspetiva. Como se costuma dizer “mudar de ares ajuda”. O Yoga, por exemplo, ajuda não só a relaxar o corpo como a mente e reduz a sensação de sobrecarga e stress. Lembre-se que mover-se é bom para a sua mente, corpo e espírito. Há evidências crescentes de que a meditação consciente (*mindfulness*) pode ajudar a aliviar o stress psicológico (ansiedade; depressão e dor).



TENHA UMA BOA NOITE DE SONO: DURMA BEM

Trabalhe a sua higiene do sono. Tente manter uma rotina de dormir e acordar à mesma hora, todos os dias. Limite as distrações. Desligue os dispositivos eletrónicos, escureça o quarto e deite-se. Liberte a sua mente, respire fundo e **descanse**.



DEFINA METAS RAZOÁVEIS E EXEQUÍVEIS

Defina metas que o ajudem a organizar-se, mas não entre em stress se não conseguir realizar imediatamente um objetivo. Certifique-se de que as metas definidas são razoáveis para a sua condição de cuidador e que não são “demasiado” ambiciosas. Seja realista em todos os aspetos da prestação de cuidados. **Conheça os seus limites**. Saiba quando **PARAR**! Saiba quando simplesmente desacelerar! Não há problema nenhum em não conseguir atingir todos os objetivos! Conheça os seus próprios limites! Lembre-se de que os cuidados prestados por si fazem a diferença e que está a fazer o melhor que pode.



COMPREENDA COM O QUE ESTÁ A LIDAR: INFORMAÇÃO É PODER!

Perceba quais são as suas funções enquanto cuidador. Aprenda sobre a condição de saúde do seu familiar e mais importante, **tente compreender e aceitar com as suas emoções**. Compreender bem aquilo com que está a viver pode ajudá-lo a definir os seus limites e a propor a si próprio metas razoáveis! Conversar com a equipa de saúde responsável pelo seu familiar pode ajudá-lo a definir melhor o que precisa.



APRENDA A ACEITAR OS SEUS SENTIMENTOS

Não há problema em sentir culpa, raiva, irritabilidade, stress ou ressentimento. Os sentimentos negativos fazem parte do ato de cuidar. Compreender estes sentimentos e aprender a aceitá-los pode ajudá-lo a lidar melhor com os seus problemas.



PROCURE E PEÇA AJUDA

Reconheça quando precisa de suporte ou assistência e encontre uma rede de suporte adequada a si. A ajuda pode vir de recursos da comunidade, fóruns de suporte on-line, grupos e profissionais locais. Considere obter ajuda para o ajudar a gerir os seus desafios.



MANTENHA-SE CONNECTADO

Embora nem sempre seja fácil, é importante aprender a confiar em alguém. Promover relacionamentos fora da díade cuidador-familiar pode ajudar a evitar o isolamento e a lidar com o stress. Compartilhar experiências com outras pessoas pode ajudar os cuidadores a reconhecer que não estão sozinhos. Encontre alguém com quem possa conversar sobre os seus sentimentos, por exemplo um psicólogo ou um grupo de suporte, para conhecer outros cuidadores em situações semelhantes. Embora ter amigos e outros relacionamentos íntimos seja ótimo; eles podem não compreender os desafios de ser cuidador.



GOSTA DE ANIMAIS? DEIXE-OS MIMÁ-LO

Alguns estudos demonstram que a conexão e o tempo passado com os animais reduzem as hormonas de stress, diminuem a pressão arterial e aumentam a libertação de serotonina (hormona da felicidade) no cérebro. Reserve um tempo para estar com o seu animal de estimação ou visite o do vizinho! Estes estudos demonstram que só observar um aquário de peixes já pode ter um impacto significativo na redução dos níveis de stress.

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).