Se sente algumas destas dificuldades não perca mais tempo, venha ter connosco!

Horário de atendimento:

Quinta-feira

Das 15h 00m às 16h 30h

Marcação - através do n.º 232 419 100

(segunda a sexta das 15h-17h)

OLHAR para quem cuida

EQUIPA ESSV:

Odete Amaral

Ana Andrade

Olivério Ribeiro

Susana Batista

Sofia Campos

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE VISEU

Rua Dom João Crisóstomo Gomes de Almeida 102

3500-843 Viseu

Tlf: 232 419 100

P. Viseu Saúde

Se é cuidador…

…isto é para si!

Consulta Aberta ao Cuidador:

-ENFERMAGEM

-PSICOLOGIA

-Tem como objetivo ajudar a cuidar do cuidador e da pessoa que é cuidada.

ESSV

Cuidador Informal

O cuidador é a pessoa que assume a função de prestar cuidados a alguém que, por razões diversas, ficou com uma incapacidade que a impede de retomar a sua rotina sem que precise do auxílio de terceiros para a realização das atividades de vida diária (AVD) tais como: higiene, alimentação, saúde, tarefas domésticas e tarefas administrativas.

Um cuidador cuidado, informado e formado contribuirá seguramente para o bem-estar da pessoa dependente no seu ambiente familiar e social.

Pereira, F. (Coord.)(2012).Teoria e Prática da Gerontologia: Um Guia para Cuidadores de Idosos. Psicosom.

O impacto de cuidar

Cuidar do outro é uma tarefa que implica, muitas vezes, um nível de exigência física e emocional elevado.

As dificuldades podem manifestar-se a vários níveis e variam em função:

- do tempo que dura a prestação de cuidados;
- do grau de dependência da pessoa cuidada;
- Das necessidades em saúde da pessoa cuidada;
- do estado de saúde do cuidador;
- da rede de suporte;
- da capacidade financeira.

Sobrecarga Psicológica e Física do Cuidador

O cuidador enfrenta diariamente desafios imprevisíveis que se podem refletir:

- ◊ na sua saúde física (cansaço, fadiga);
- ◊ na sua saúde mental (stress, depressão, ansiedade);
- ◊ nas relações familiares;
- ◊ na atividade profissional;
- ◊ nos aspetos sociais e económicos.

Estes fatores afetam e repercutem-se em todas as esferas da vida pessoal do cuidador.