

*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 14h-17h)



EQUIPA ESSV:

Odete Amaral

Sofia Campos

Susana Batista

ESCOLA SUPERIOR DE

SAÚDE DE VISEU

Rua Dom João Crisóstomo Gomes de Almeida

102

3500-843 Viseu

Tlf: 232 419 100



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. Psicossom.

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.