

VITRA Health

# Capacitação de Cuidadores Edição de Junho

Prevenção de Esgotamento (burnout) de  
Cuidadores



## **Dicas para prevenir e lidar com o estresse do(a) cuidador(a)**

Cuidar de um ente querido com problemas de saúde pode ser gratificante. Ao mesmo tempo, pode ser difícil atender às suas próprias necessidades. Cuidar de alguém pode ser um trabalho árduo. É comum sentir-se estressado(a) e/ou sobrecarregado(a) às vezes. Você pode se sentir muito ocupado(a) para pensar em sua própria saúde, mas cuidar do seu corpo lhe dá forças. É importante cuidar de si e do seu próprio bem-estar enquanto cuida do seu ente querido para reduzir o risco de problemas de saúde.

### **Sinais comuns de estresse em cuidadores incluem:**

- Sentir-se triste ou mal-humorado(a)
- Sentir raiva das pessoas que você está ajudando
- Baixos níveis de energia
- Sem tempo para si mesmo(a)
- Problemas para dormir
- Não comer o suficiente ou comer demais
- Passar menos tempo com a família e amigos
- Perda de interesse em atividades que você costumava gostar
- Não marcar consultas médicas

### **Dicas que podem ajudar a reduzir o estresse de um(a) cuidador(a):**

- Cuide-se. Reconheça suas necessidades e alimente sua mente, corpo e espírito.
- Cuide da sua própria saúde e mantenha bons hábitos de saúde, como:
  - Durma 8 horas todas as noites.
  - Adote uma dieta saudável, que inclua frutas, legumes, proteínas e grãos integrais. Limite a cafeína e o açúcar. Beba grande quantidade de líquidos.
- Seja ativo(a). O exercício pode ajudar a relaxar os músculos tensos, melhorar o seu humor e a dormir melhor. Tente se exercitar de 20 a 30 minutos por dia, três dias por semana. Se possível, faça com que a pessoa de quem você cuida caminhe ou faça alongamentos com você. Se estiver difícil encontrar tempo para se exercitar, caminhe ou alongue-se por 10 minutos em casa.
- Arranje tempo para descansar e relaxar. Fazer algo por si mesmo(a) todos os dias, mesmo que por alguns minutos, o(a) ajudará a ser um(a) cuidador(a) melhor.
- Peça ajuda.
- Peça a outras pessoas para fazerem parte de sua equipe de cuidadores.
- Quando alguém disser: “Diga-me como posso ajudar”, esteja pronto(a) para dizer o que você precisa, o pode incluir tarefas como cozinhar, limpar, fazer compras, jardinagem e cuidar de crianças.
- Procure apoio e dicas de outros cuidadores.

- Aprenda novas maneiras de lidar com o estresse:
  - Experimente exercícios de relaxamento, meditação, ioga e outros métodos para ajudar com o estresse.
  - Concentre-se em seus pontos fortes e lembre-se de que está fazendo o melhor que pode. Reconheça seus sucessos. Tente aceitar as coisas que você não pode mudar.
  - Divida uma situação desafiadora em partes menores. Lide com uma coisa de cada vez.
  - Aprenda sobre os problemas de saúde de seu ente querido e a como se comunicar melhor com a equipe de saúde.

### **Compreendendo seus sentimentos**

- Você pode achar útil conversar com um(a) conselheiro(a)/psicólogo(a) sobre seus sentimentos e aprender maneiras de lidar com situações difíceis. O(A) conselheiro(a)/psicólogo(a) também pode dar informações sobre os recursos na comunidade disponíveis para cuidadores.
- Converse abertamente com familiares e amigos sobre seus sentimentos.
- Tente melhorar seu autocuidado e peça ajuda a outras pessoas.

Fonte: Centro Médico Wexner da Universidade Estadual de Ohio (The Ohio State University Wexner Medical Center)