



Saúde do Cuidador



Maria Cristina de Cristo

Psicóloga

CRP 04/37084

- Psicóloga
- Mestre em Psicologia Social
- Pós graduada em Neuropsicologia



Audiodescrição



Quem é um cuidador?

Quem é um cuidador?

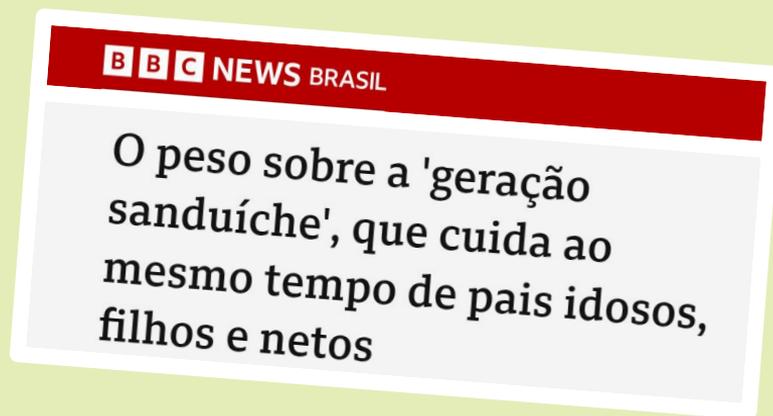
Um cuidador é **qualquer pessoa** que ajude alguém que necessite de cuidados.



A 'Geração Sanduíche'

Fatores contribuintes:

- As pessoas estão tendo filhos mais tarde, e seus pais estão vivendo mais.
- Ao mesmo tempo, as famílias ficaram menores — e há menos pessoas com as quais dividir essas tarefas.
- Jovens têm demorado mais para obter sua independência financeira, adiando a saída da casa dos pais.
- Arcar com os cuidados das duas gerações.



Por que a saúde do
cuidador é importante?

Por que a saúde do cuidador é importante?

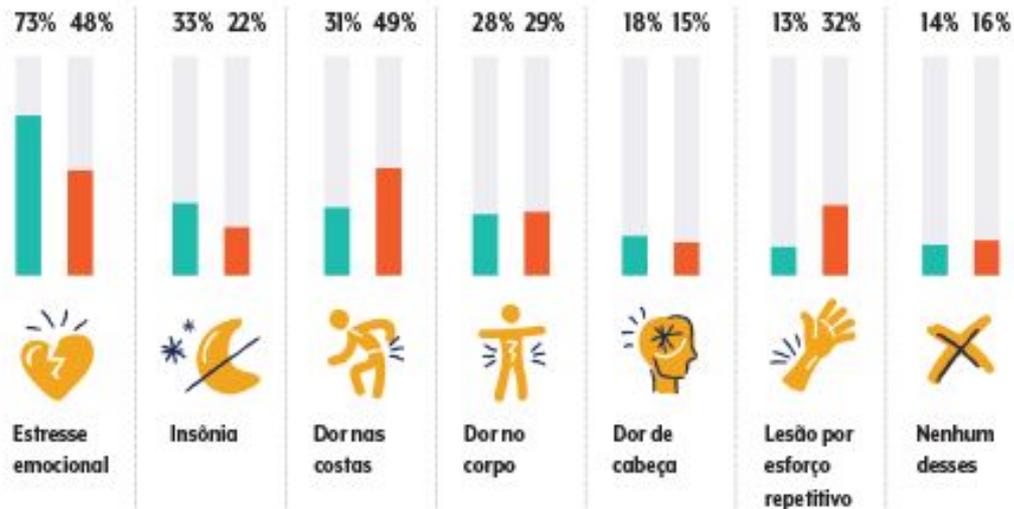
FAMILIARES
2 047 respondentes



PROFISSIONAIS
487 respondentes

O estudo entrevistou pela internet **2.047 cuidadores familiares** e **487 profissionais** de todas as regiões do país entre 2020 e 2021.

Os problemas físicos e mentais relatados pelos próprios cuidadores



Por que a saúde do cuidador é importante?

Cuidadores em risco para problemas psicológicos e físicos, que incluem:

- Estresse crônico
- Conflitos familiares
- Negligência de necessidades pessoais e emocionais



Por que a saúde do cuidador é importante?

Os sinais de **estresse do cuidador** incluem:

- Burnout
- Autonegligência
- Uso excessivo de drogas ou álcool
- Depressão
- Negligência, abuso ou institucionalização precoce do idoso pessoa com demência



Quem cuida de quem cuida?

CUIDADOR



Tempo para si



Grupos de apoio



Conversar com a família

Quem cuida de quem cuida?

Separe um tempo para si

- Psicoterapia
- Encontro com amigos
- Atividades de lazer
- Atividade física
- Cuidar da saúde física (consultas médicas)

Organização da rotina e planejamento diário



Quem cuida de quem cuida?

Participe de grupos de apoio

- Suporte emocional
- Suporte profissional
- Suporte social



Quem cuida de quem cuida?

Converse com a família

- Chame a responsabilidade de todos os envolvidos (procure ajuda de um mediador, se necessário).
- Aceite e requisiute ajuda para os deveres diários (realizar as compras ou fazer companhia para o paciente).
- Estabeleça limites.



Obrigada!

Maria Cristina de Cristo

Psicóloga

CRP 04/37084

- Psicóloga
- Mestre em Psicologia Social
- Pós graduada em Neuropsicologia



Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte