Laços
entre quem cuida

SESSÃO DE CAPACITAÇÃO:
GESTÃO DO STRESS PARA CUIDADORES INFORMAIS

Parceiros:

VENDAS NOVAS MUNICÍPIO

CASA JOÃO CIDADE

Dinamizado por:

Apoio:

BPI

Ana Paula Machado
Psicóloga Clínica e Comunitária – OPP 29559

Objetivos

- Refletir sobre o papel do cuidador
- Comprender pontos principais da pessoa cuidada
- Refletir estratégias sobre a gestão do estresse
- Momento de Partilha de experiências

O papel do cuidador



APOIAR NO DIA A DIA



DISPONIBILIDADE EMOCIONAL



RECONHECER LIMITES

Expectativas vs Realidade

O que percebo no meu dia a dia que consigo fazer?

É possível dar conta de tudo?



Consequências:	**Realidades:**
- cansaços;	**- nem tudo é possível;**
- frustrações;	**- limitações;**
- inseguranças…	**- processo natural da vida**

LIMITES – faz parte do meu dia a dia?
Como ele aparece?
- Para o familiar;
- Para mim.





Comportamentos difíceis

- Expressões de agressividade
- Nível de exigência
- Comportamentos invasivos
- Sensação de impotência

“Já fiz de tudo! Não sei mais o que fazer!”



Comportamentos difíceis

- **Agressividade**

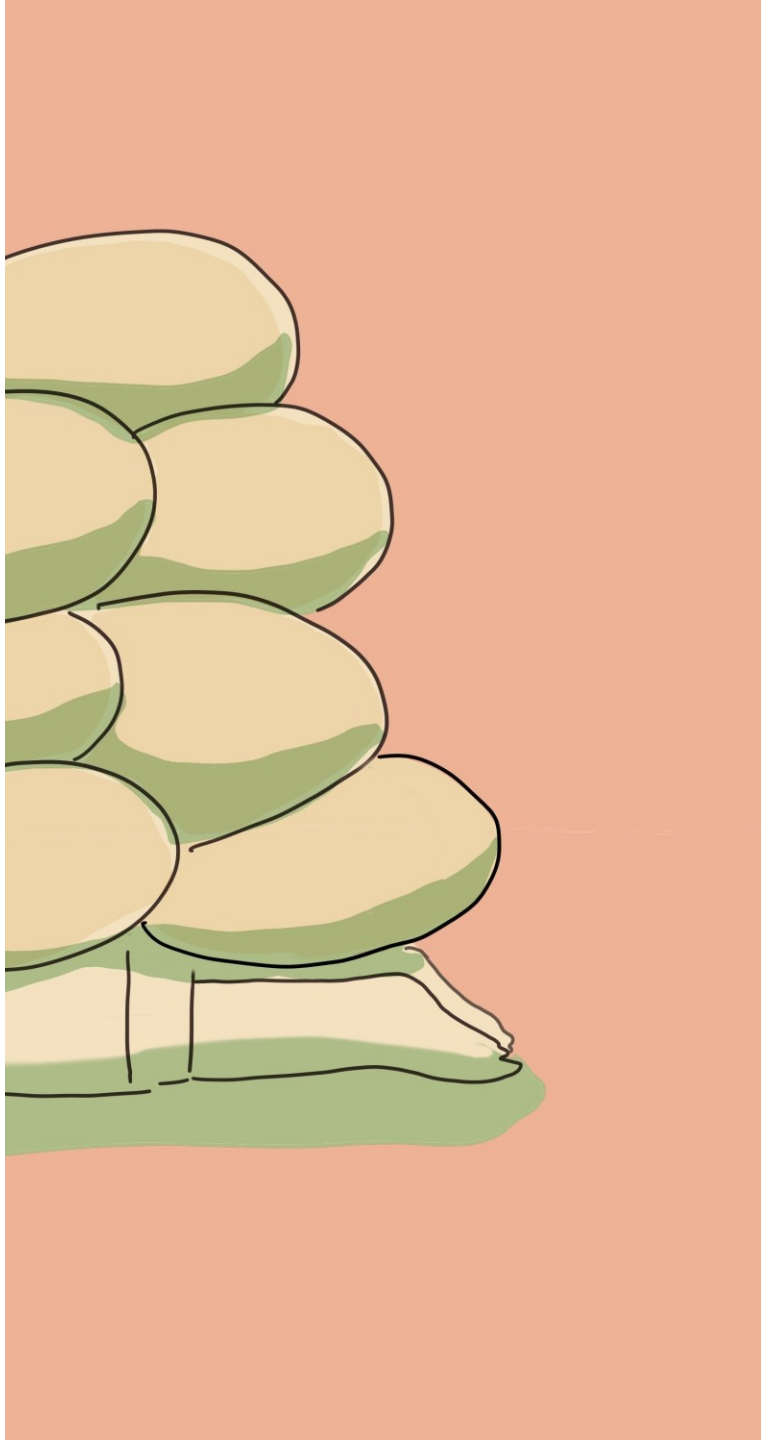
- “Ele(a) é muito difícil... Não entendo o porque disso.”
- Quadro clínico;
- Características da própria personalidade;
- Reflexo da forma de relacionamento;
- Reação do ambiente.

Do outro lado

...

- Para o cuidador:

- Exigências físicas e emocionais;
- Sobrecargas;
- Medos;
- Culpa por “perder a paciência”;
- Tristeza por não ver mudanças no comportamento do familiar;
- Exaustão – irritabilidade do próprio familiar – campo propício para dinâmica da “ação-reação do ciclo da raiva”



Invasão

- Comportamentos repetidos;
- espaço; ao tempo inteiro junto;
- Solicitações frequentes;
- Chamadas de atenção.





O comportamento comunica

- Nem tudo é intencional;
- Comunicar sensações – sentimentos;

“Comportamentos agressivos não significam necessariamente falta de amor ou ingratidão. Muitas vezes refletem dor, medo, confusão, perda de autonomia ou alterações cognitivas.”

As vezes “traduzir” esses comportamentos ajudam a diminuir a intensidade deles.

Gestão do estresse





- O que é o stress?
- Como posso diferenciar um momento estressante de um ponto do qual preciso buscar apoio?
- O que isso tem haver com gerir minhas emoções?

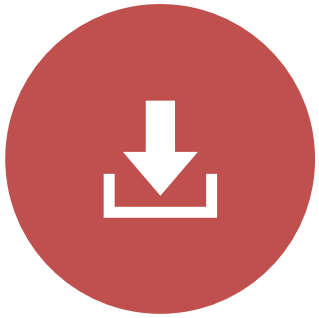
Stress do dia a dia vs. sobrecarga emocional



- **Stress "normal"**
  - acontece em momentos difíceis;
  - passa após descanso;
  - ainda consigo ter paciência e recuperar;
  - continuo a sentir prazer em algumas coisas;
  - sinto-me cansado, mas funcional.

- **Quando o stress começa a ser preocupante**
  - cansaço constante;
  - irritação frequente;
  - sensação de estar "no limite";
  - dificuldades para dormir;
  - ansiedade e preocupação permanente;
  - falta de energia mesmo após descanso;
  - perda de motivação;
  - isolamento;
  - sentir que já não consegue cuidar de si.

Estratégias



BAIXAR EXIGÊNCIA



PEDIR AJUDA



PEQUENAS PAUSAS

- Momento para preencher as escalas
- Avaliação do stress;
- Escala de Zarit;
- Dependência do cuidado



Dinâmica



Momento difícil do dia



Como reage?



O que pode ajudar?



- Não precisa ser perfeito
- Cuidar de si é essencial

Lembrar que estamos aqui!

Telemóvel
933 232 262

Email
lacosecuida.cercimor@gmail.com