

Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42

Bairro:
Frei Moacir I

Representante em
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Leticia Bortoloti Pinheiro
(MTB 57474/SP)

Quem cuida também precisam ser cuidado

CIDINHA PASCOALOTO*

O cuidador tem a responsabilidade de cuidar de um membro familiar idoso doente é com demências ou outros transtornos que podem exigir muito esforço e dedicação do cuidador. A responsabilidade pode ser de filhos, de um cônjuge ou de uma pessoa contratada.

Essa pessoa pode ficar sem tempo para cuidar de si mesmo e muitas vezes acabam ficando com sua saúde mental prejudicada. Para cuidar de um idoso

o cuidador precisa em primeiro lugar cuidar da sua própria saúde física e mental para que ele também não venha adoecer. O cuidador deve colocar em prática uma rotina de hábitos saudáveis. Fazer refeições balanceadas, dormir de 6 a 8 horas contínuas e praticar exercícios físicos. Também deve manter relacionamentos sociais que são muito importantes nessa fase pois eles podem funcionar como uma rede de apoio para o cuidador.

Se o cuidador sentir cansaço a maior parte

do tempo ter alterações do sono, alterações no peso, irritar-se facilmente, ter tristeza, dores de cabeça com frequência fique atento e procure ajuda. Faça algo diferente para sair da rotina trace metas e prioridades, mas que sejam fáceis de realizar.

Quem deve cuidar do cuidador? Quem está fazendo parte do dia a dia dele. vou dar um exemplo, se for a mãe a cuidadora do avô ou da avó os filhos podem oferecer recursos para o cuidador sair da rotina e descansar. Encontrar com amigos, conversar

se distrair. É preciso que o cuidador busque suporte emocional seja através do acompanhamento individual de um psicólogo ou grupos de apoio como os familiares.

Os responsáveis pelo cuidador podem oferecer sessões de terapias dando a ele a oportunidade de conversar e ser ouvido em um espaço reservado só para ele.

***Psicóloga - CRP
06/158174**

20
qui



↓ 22°
↑ 34°

90%

Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde e à noite.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite