



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Ser cuidador informal...



Ser cuidador informal (pessoa que presta ajuda não remunerada a outra pessoa) é uma tarefa exigente do ponto de vista emocional e físico, implica um enorme ajustamento pessoal e por vezes um cansaço extremo. Oferece, também, uma vivência única já que permite estar emocionalmente próximo do outro, descobrir em profundidade a sua unicidade e fortalecer o laço afetivo existente.

Neste período de pandemia muitas pessoas assumiram este papel de forma súbita, o que é um enorme desafio e que exige uma adaptação pessoal.

Saiba que é natural e expectável que a pessoa de quem está a cuidar sinta medo relativo à sua saúde e à dos outros. Mostre-se disponível para escutar as suas preocupações com o presente e futuro; não personalize momentos de agressividade (que por vezes surgem) por parte da pessoa de quem está a cuidar e mantenha-se presente (fisicamente ou virtualmente), proporcionando momentos de partilha, humor e celebração conjunta de pequenos avanços.

Cuide de si! Proteja a sua saúde psicológica, respeitando a sua própria necessidade para descansar e fazer pausas. Mantenha uma atitude calma, positiva e confiante em si próprio e nas suas capacidades para lidar com as exigências da situação. Defina uma organização do dia-a-dia que lhe permita um equilíbrio entre as tarefas de cuidado, os momentos de trabalho, de lazer, de interação e de descanso.

Neste tempo único, que é o de agora, de forma presencial ou virtual, direta ou indiretamente, todos podemos cuidar, ou ter de cuidar. Uma oportunidade, quiçá, para ficarmos todos "mais humanos".

Fique bem, pela sua saúde e de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

M Luz Melo

Presidente da Direção da Delegação Regional dos Açores