

APRENDA A SENTIR-SE BEM



Quando se cuida de alguém e se é obrigado a deixar de lado a sua vida como ela era até então, é normal que, por vezes, o estado de espírito se ressinta.

Por isso, recomendamos-lhe que:



Tente continuar a fazer as coisas de que sempre gostou

Procure o **equilíbrio entre as suas necessidades pessoais e as suas obrigações** como cuidador.

Conselho: Poderia fazer uma lista com as atividades que gostaria de fazer, escolher as que forem mais viáveis e começar com elas. Gradualmente, poderá incorporar novas atividades.



Descanse o suficiente

A falta de sono pode **afetar o seu bem-estar**, por isso é importante que trate de introduzir no seu dia a dia **momentos de descanso** enquanto estiver em casa a cuidar do seu familiar.

Conselho: Tente descansar nos momentos em que o seu familiar descansa.



Leia, ouça música...

Tente passar algum tempo a conversar com amigos, saia para passear, dedique-se a alguns passatempos. A atividade é uma **aliada natural contra a depressão**.



Procure definir limites aos seus cuidados

Não deve levar a sua responsabilidade ao extremo, nem prestar mais cuidados do que os necessários.

Aceite ajuda e aprenda a **definir limites** dizendo "não".



Procure ver o lado positivo das coisas que acontecem à sua volta

Ser uma pessoa **positiva** irá ajudar a enfrentar o seu dia a dia como cuidador.



Tente manter o sentido de humor



Deve cuidar da sua saúde

Manter bons hábitos de vida irá ajudar a manter-se **nas melhores condições** físicas e psicológicas **para cuidar** de si mesmo e do seu familiar.



Não pode querer resolver todos os problemas ao mesmo tempo

Se tem demasiadas tarefas e não tem tempo para todas, **tente dar prioridade** às mais importantes.

Conselho: Deve fazer apenas o que é necessário e intercalar momentos de descanso entre essas atividades. Irá sentir-se melhor e será mais produtivo.



Procure admitir as suas limitações

Não tente fazer mais do que é **humanamente possível**.

Deve evitar dizer a si mesmo frases que começam por “devia”.

Lembre-se: Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza, é uma excelente maneira de cuidar da sua família e de si mesmo.



Evite isolar-se

Para evitar distanciar-se, tente encontrar **tempo para si, para os seus amigos e familiares**, para as atividades de que gosta, para os seus passatempos, etc.



Procure fazer exercício físico

Pratique exercício, de preferência ao ar livre. É uma maneira saudável de **combater a depressão e a tensão** acumuladas.



Tente expressar os seus sentimentos

Deve usar os recursos profissionais e sociais ao seu alcance

Precisa de certos **momentos de “folga”**, e para isso pode:



- Contratar **alguém para cuidar** do seu familiar algumas horas por dia
- Solicitar **ajuda ao domicílio**
- Recorrer a serviços de **cuidados temporários** em residências ou em **centros de dia**
- Solicitar ajuda de **voluntários ou de ONG**



Utilize técnicas de relaxamento

Praticar exercícios de relaxamento pode ajudar a:

- **Manter a calma** perante determinadas situações
- A **sentir-se melhor** de forma geral