

COVID-19

#COVID19

CUIDADORES DE PESSOAS IDOSAS DURANTE A COVID-19

Cuidar de uma pessoa idosa pode ser gratificante e ao mesmo tempo difícil, especialmente durante situações de estresse como a pandemia da COVID-19.

SIGA ESTAS DICAS PARA AJUDAR A DIMINUIR O ESTRESSE E A FADIGA, MANTER A SUA SAÚDE E MANEJAR SENTIMENTOS DE ANGÚSTIA, TRISTEZA, MEDO, CULPA OU FRUSTRAÇÃO



TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO

- 1 Perceba e acompanhe os seus sentimentos. Procure auxílio se você apresenta sentimentos negativos por muito tempo.
- 2 Substitua pensamentos negativos por positivos.
- 3 Pratique técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou meditação.
- 4 Crie e mantenha uma rotina de exercícios e hábitos alimentares saudáveis para você.
- 5 Encontre tempo para realizar as atividades que você gosta.
- 6 Mantenha contato com seus entes queridos; você pode fazê-lo virtualmente.
- 7 Descanse durante a prestação de cuidados. É bom para a sua saúde e ajuda você a cuidar melhor de si mesmo e dos outros.



É IMPORTANTE



Estar ciente das coisas que estressam você e tentar encontrar maneiras de lidar com elas.



Identificar suas necessidades ou expectativas e não hesitar em pedir ajuda.



Proteger você e a pessoa de quem você cuida: usar equipamento de proteção individual quando apropriado; cumprir as orientações de distanciamento físico da sua região; limpar e desinfetar ambientes; ter informações disponíveis sobre quem pode te ajudar em caso de uma emergência.



Aprender a cuidar de si mesmo. Isso vai te auxiliar a ser um melhor cuidador.



Manter-se informado do que está acontecendo, mas proteger-se de ser sobrecarregado pelo excesso de notícias.

GERENCIE O SEU ESTRESSE. CUIDAR DE SI MESMO É CUIDAR DOS OUTROS.

Mais informações: www.paho.org/envelhecimento-saudavel