



Esteja consciente do stress e de como lidar com as suas emoções como cuidador

“Depois de ter lido os folhetos e as revistas, depois dos encontros na Associação, e de ter falado sobre as minhas preocupações, não me sinto tão só.”

Cuidar de Pessoas com a Doença de Parkinson O que os cuidadores devem saber

- O stress emocional envolvido pelo cuidar de alguém, pesa em geral, muito mais do que o esforço físico ou financeiro. A maior parte dos cuidadores descobrem que ficam tensos com mais facilidade. Muitos sentem-se continuamente cansados, deprimidos e sós.
- Cuidar de alguém levanta uma série de problemas emocionais, coexistem frequentemente sentimentos de remorso e perda não só do parceiro emocional e sexual, como de um amigo e de um companheiro; a própria identidade pessoal, a esperança e ainda os planos para o futuro; o rendimento e segurança financeira; as oportunidades e as saídas profissionais e sociais.
- A dor, a tristeza, a solidão, o isolamento e a frustração relacionadas com a falta de opções, alternativas, e a perda de controlo são vulgares. O sentimento de se sentir “só”, sem outra que realmente perceba a situação, e o medo de não saber o que mais poderá acontecer, pode ser emocionalmente esgotante, conduzindo à perda da capacidade de aliviar as tensões, à depressão, à ansiedade e à angústia.
- Há três maneiras principais para lidar com o stress:
 - **Técnicas de relaxamento**, tais como a relaxamento muscular progressivo. Para tirar o máximo proveito desta técnica é preciso fazê-lo regularmente. Reserve algum tempo todos os dias. As pessoas com DP também tiram algum benefício destes exercícios.

Esta informação foi preparada por pessoas profissionais e leigos do Projecto Infopark

Última actualização : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

▪ **Os pensamentos** podem também contribuir para o *stress*. Pensamentos negativos aumentam-no e ampliam o grau de dificuldade em lidar com situações (por exemplo, “*Eu nunca vou superar esta dificuldade*”). Ajuda se conseguir identificar esses pensamentos negativos e depois gerar pensamentos alternativos mais positivos (por exemplo, “*Eu vou tentar relaxar e lidar com a situação passo a passo*”). Por fim, pode testar os seus pensamentos positivos nas situações do dia a dia.

▪ **As actividades** também ajudam a lidar com o *stress*. Planear de antemão o que vai fazer evita a sobrecarga. Certifique-se que vai passar algum tempo a fazer actividades que gosta para tornar a vida mais agradável de forma a recuperar das experiências desagradáveis.

▪ Incorpore a relaxamento na sua rotina diária – sugestões: ver o programa preferido na TV; ouvir música; passear descontraidamente ou um banho sem pressa; ouvir uma cassette de relaxamento; praticar yoga; aromaterapia ou reflexologia podem ser benéficos.

MAIS INFORMAÇÃO

O médico de família, a enfermeira ou assistente social as vezes podem dar alguns conselhos úteis para relaxar ou indicar pessoas.

A Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPk) Bairro da Liberdade, lote 13, loja 20, Campolide Telefone é: 213 850 042 e o fax é o mesmo número terminado em 1. Possui uma linha SOS: 93 899 32 22 que funciona apenas para aconselhamento não médico. Também disponibiliza folhetos informativos aos seus sócios.

Livros úteis incluem:

Doença de Parkinson: Manual Prático por Alice Levi e Joaquim Ferreira, 2003, Lidel editores. ISBN:972-757-282-0

‘Staying Sane: Managing the Stress of Caring’ by Tanya Arroba and Lesley Bell, published in 2001 by Age Concern Books, London. ISBN 0 862 422 671

