

## Descanso – um intervalo do cuidar.

*“Aqueles poucas horas fazem muita diferença”*

- Cuidar de alguém pode ser muito exigente. Às vezes precisa-se de um intervalo, não só das tarefas do dia a dia, mas da pessoa de quem se está a tomar conta. Isto chama-se cuidar com responsabilidade.
- Os cuidadores muitas vezes têm sentimentos de culpa em fazer um intervalo. No entanto, é essencial para ajudar a reduzir o stress e manter saúde física e mental. Melhora a relação ao introduzir variedade e estimulação, e assegura que, a longo prazo, tanto o cuidador como o doente, não ficarão socialmente isolados.
- Descanso de cuidar pode ir desde umas poucas horas até uma estadia num centro de dia ou um clube ou centro de saúde durante um dia ou alguns dias.
- Amigos e família muitas vezes têm muita vontade de ajudar na condição que não lhes sejam exigidas tarefas pouco razoáveis. Frequentemente ficam com o doente durante umas horas ou um fim de semana de vez em quando. Ajudam nas tarefas domésticas tais como passar a ferro, ir às compras ou à farmácia, aspirar a casa, reduzindo substancialmente a carga sobre os cuidadores.

**Cuidar de pessoas com a doença de Parkinson.  
Lidar com a vida!**

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

- Centros de dia fornecem um ambiente seguro fora de casa durante algumas horas. Por vezes, há transporte e almoço e outros serviços, como a fisioterapia. No entanto, existem algumas dificuldades em aceitar doentes nestes centros de dia. Em regra, dependem do grau de incapacidade ou são relacionados com a sobrecarga financeira sobre os cuidadores.
- Serviços de enfermagem ou de auxiliares de enfermagem e de acção médica, podem fornecer supervisão durante algumas horas ou para uma noite. Algumas organizações arranjam passeios de autocarro ou outras actividades conforme as necessidades do doente.
- Em alguns países, existem centros de férias que têm condições especiais para receber pessoas com necessidades especiais ou para o doente, ou para doente e cuidador.

## MAIS INFORMAÇÃO

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.

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

**Carers UK** publishes a booklet on 'Taking a Break' and can be contacted on 0808 808 7777 (<http://www.carersonline.org.uk>)

The **Crossroads Association** (tel: 0845 450 0350; <http://www.crossroads.org.uk>) provides practical support to give carers time to themselves.

<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?153>

