



ASSOCIAÇÃO ETERNA JUVENTUDE

BOLETIM INFORMATIVO – 01

30/03/2020

O Conselho Municipal do Idoso de Inhumas e a Associação de Idosos Eterna Juventude apresenta o Boletim Informativo. Nestas primeiras edições em tempos de pandemia esperamos trazer informações que possam esclarecer os gestores e cuidadores de idosos que trabalham em ILPIs para que possam atuar de forma a manter uma melhor integridade física e emocional.

Estamos abertos a colaboração, pois este é um informativo colaborativo. Caso queiram enviar alguma matéria enviar para: cmi.inhumas.go@gmail.com.

Estas informações foram recebidas do grupo de Cartagena/Colômbia através da Assistente Social Maria del Pilar compartilhada pelo Centro de Formação e Investigação Sistêmica /CEFIS de QUITO.

CUIDANDO DOS CUIDADORES NAS ILPIS

ALGUMAS ORIENTAÇÕES PARA CUIDAR DOS CUIDADORES NESTE MOMENTO DE CRISE DO CORONAVIRUS



COMO SOBREVIVO A ESSA CRISE?

SOBREVIVO PORQUE:

- SOU RESPONSÁVEL POR MIM
- POSSO CONTAR COMIGO
- ME CUIDO PARA CONTINUAR AJUDAR OS OUTROS



ASSOCIAÇÃO ETERNA JUVENTUDE



E....PRIMEIRO EU PRECISO CUIDAR DE MIM

O QUE IMPLICA A CRISE?

UMA GRANDE MUDANÇA NA ROTINA DE TODOS

IMPLICA UMA CRISE COM DOIS CAMINHOS POSSÍVEIS:

1. PERIGO :

PERMITO QUE A CRISE ME ARRASE
ME SOBRECARREGO AO MÁXIMO
VALORIZO MINHA IMPOTENCIA

2. OPORTUNIDADE

DECIDO CUIDAR DE MIM
RECORRO AOS RECURSOS DISPONÍVEIS PARA O AUTO CUIDADO
BUSCO FORÇAS PESSOAIS
(FORTALEZA, CONHECIMENTO, SOLIDARIEDADE, VALORES)

SE DECIDO SEGUIR O CAMINHO DO PERIGO

VOU SEMPRE ESTAR PENSANDO:

- VOU ME CONTAGIAR
- POSSO MORRER
- MEUS AMIGOS MORRERAM
- MEU CORPO ESTÁ FRACO
- NÃO SEI O QUE FAZER
- O QUE SEI NÃO SERVE PARA NADA
- FALTAM RECURSOS MATERIAIS
- ISSO NUNCA VAI PASSAR

ENTÃO EU SINTO:

Impotência, incerteza, Angustia, Medo, Tristeza, Raiva, CULPA.

- SE DECIDO SEGUIR O CAMINHO DA OPORTUNIDADE....
- VOU CONTRUIR O CUIDADO E PENSO

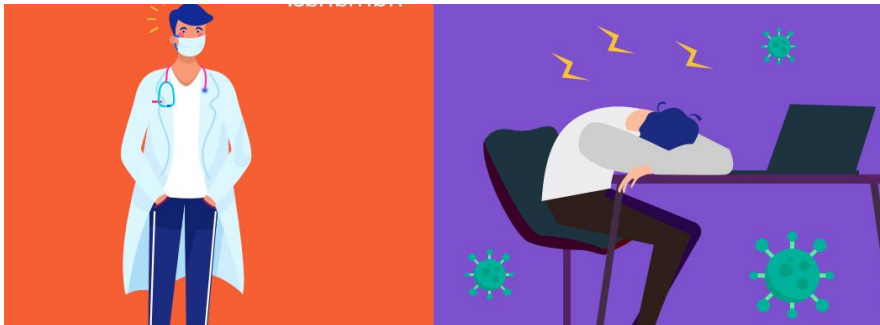


ASSOCIAÇÃO ETERNA JUVENTUDE

- SOU HUMANO...O QUE PENSO E SINTO É ALGO NORMAL, É NECESSÁRIO, AFINAL ESTAMOS EM UMA CRISE
- SEI QUE TENHO UM BOM CONHECIMENTO, FUI TREINADO PARA ISSO
- TENHO EXPERIENCIA, JÁ PASSAMOS POR OUTRAS DIFICULDADES
- MINHA EQUIPE DE SAÚDE TEM EXPERIENCIA, NOS APOIAMOS
- CONTO COM APOIO TÉCNICO E APOIO HUMANO

EU VOU FAZER O MELHOR QUE POSSO:

- SER SOLIDÁRIO COMIGO MESMO E COM MEUS COLEGAS
- BUSCAR NOVOS CONHECIMENTOS
- AGILIZAR PROCESSOS QUE POSSA FACILITAR MEU TRABALHO E O DA EQUIPE
- PARO
- RESPIRO
- TOMO CONSCIENCIA DO MEU CORPO
- ME ALIMENTO BEM
- PROCURO DORMIR BEM.



Espero que tenham gostado. Ainda esta semana teremos outras informações. Um abraço.

Carmencita Balestra
Presidente CMI- Inhumas