

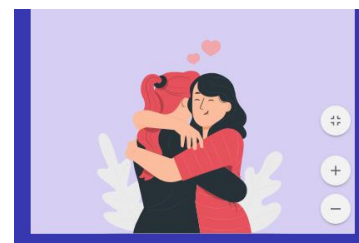
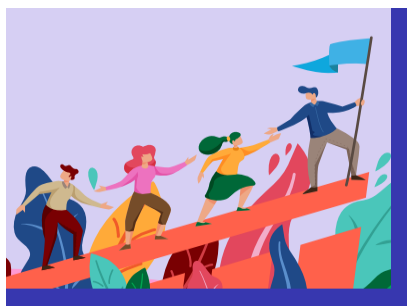


ASSOCIAÇÃO DE IDOSOS ETERNA JUVENTUDE

BOLETIM Nº 02 ABRIL /2020

Estamos iniciando uma segunda fase desta Pandemia e necessitamos de algumas informações que possam facilitar a vida emocional dos Cuidadores de Idosos, mais especialmente os que atuam nas ILPIs. Infelizmente a contaminação de idosos institucionalizados e de trabalhadores que ali atuam já é uma realidade. A nossa contribuição enquanto Conselho Municipal e Associação de Idosos é divulgar essas orientações recebidas de um grupo de trabalho da Colômbia e do Equador. Um cuidador que se cuida física e emocionalmente irá contribuir sobremaneira para o fortalecimento das equipes já tão sacrificadas, mas extremamente valorosas no desenvolvimento de seu trabalho.

EU SOU CUIDADOR....EU ME CUIDO E CUIDO DOS MEUS COLEGAS DE TRABALHO.



O QUE PODE SER FEITO:

- 1) TODO CUIDADOR É TAMBÉM UM CUIDADOR DE SUA EQUIPE DE TRABALHO.
- 2) RECONHECER PUBLICAMENTE AS CAPACIDADES E CONHECIMENTOS E HABILIDADES DE CADA MEMBRO DE MINHA EQUIPE.
- 3) CONVERSAR COM FRANQUEZA COM OS COLEGAS DE TRABALHO SOBRE ASSUNTOS DIFÍCEIS DESTA SITUAÇÃO E QUE ATÉ ENTÃO NINGUÉM CONHECIA.
- 4) ESTABELEÇER HORÁRIOS CERTOS PARA EXERCÍCIOS, REFEIÇÕES, DESCANSO E HIDRATAÇÃO.
- 5) VALORIZAR O TEMPO LIVRE, DE DESCANSO E NÃO FICAR FALANDO DAS COISAS RUINS, OU DO QUE NÃO TEMOS.
- 6) SE RESPONSABILIZAR PELA EMOÇÃO QUE ESPALHA E SOMENTE COMPARTILHAR EMOÇÕES DE CONFORTO E SOLIDARIEDADE E NÃO DE TRAGÉDIAS.
- 7) GARANTIR O DIREITO AO DESCANSO MESMO QUE POR POUCO TEMPO.
- 8) TER MOMENTOS PARA CONVERSAR SOBRE OS SEUS MEDOS, OS MEDOS DOS IDOSOS E DOS COLEGAS.

OS CUIDADORES SÃO IMPORTANTES ... E PARA SEGUIR EM FRENTE TODOS DEVEM ESTAR BEM.

FONTE:

