

cuidando de quem cuida

O cuidado é a essência da vida humana. Recebemos cuidados desde que nascemos e, possivelmente, seremos cuidados na velhice.

Mas o que é cuidar? Cuidar é atenção, respeito, é estar presente, acolher. O cuidado é um direito, um compromisso com a cidadania da pessoa cuidada e do seu cuidador, com garantia de tratamento digno e respeitoso, de acordo com a singularidade de cada um.

Os profissionais que trabalham em Instituições de Longa Permanência para Pessoas Idosas (ILPIs) lidam diariamente com uma série de desafios físicos, emocionais e psicológicos. A natureza de seu trabalho exige um alto grau de empatia, paciência e dedicação, o que pode resultar em altos níveis de estresse e desgaste. Além disso, a falta de reconhecimento e valorização, somada à sobrecarga de trabalho, pode levar ao esgotamento profissional, também conhecido como burnout.

Por isso, reunimos 5 estratégias que podem auxiliar no cuidado de quem cuida:

SUPORTE EMOCIONAL E PSICOLÓGICO



Promover grupos de apoio onde os profissionais possam compartilhar suas experiências e sentimentos. Esse espaço de escuta pode ser mediado por psicólogos ou assistentes sociais.

Oferecer acesso a terapias individuais ou em grupo para ajudar a lidar com o estresse e os desafios emocionais do trabalho.

CAPACITAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PESSOAL

Investir em capacitações que ajudem os profissionais a lidar melhor com suas tarefas e a desenvolver novas habilidades.

Realizar workshops focados em técnicas de autocuidado, meditação e exercícios físicos.



AMBIENTE DE TRABALHO SAUDÁVEL



Garantir que haja áreas apropriadas para que os profissionais possam descansar durante seus intervalos.

Respeitar a carga horária de trabalho e evitar sobrecargas. É fundamental que os profissionais tenham tempo para descansar e se recuperar.

RECONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO

Implementar programas que reconheçam e valorizem o esforço e a dedicação dos profissionais. Isso pode incluir prêmios, eventos de agradecimento e incentivos.

Promover uma cultura de feedback positivo, onde os profissionais recebam reconhecimento por seu trabalho de forma contínua.



APOIO ORGANIZACIONAL



Envolver os profissionais nas decisões que afetam seu trabalho e o ambiente da instituição.

Desenvolver políticas específicas de saúde mental no ambiente de trabalho, com protocolos claros para apoiar os profissionais que necessitem de ajuda.

Cuidar de quem cuida é essencial para garantir a qualidade do atendimento nas ILPIs. Ao investir no bem-estar dos profissionais, as instituições não apenas melhoram a qualidade do serviço prestado, mas também promovem um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável. É um investimento que beneficia a todos – profissionais, pessoas idosas e a sociedade como um todo. Reconhecer a importância desses trabalhadores e oferecer suporte adequado é o primeiro passo para construir uma rede de cuidado mais forte e eficaz.