



ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO  
DE NOVAS INICIATIVAS PARA A VIDA

## Sentimentos e emoções do Cuidador

Utilizando uma linguagem simples e direta, através de testemunhos, pretende-se que o Cuidador se sinta acompanhado nos momentos psicologicamente mais difíceis, em que pode sentir frustração, cansaço, ira ou culpa, sentimentos comuns à maioria das pessoas que assumem este papel.

*Temas abordados:*

- O confronto com sentimentos e emoções psicologicamente difíceis de suportar (medo, angústia, revolta, ira cansaço, frustração...).
- A dificuldade de inversão dos papéis (tratar de quem sempre cuidou de nós...).
- A necessidade de descanso e de apoio ao Cuidador.
- As opções difíceis (manter em casa com apoio domiciliário reforçado ou internar em lar ou hospital residencial, internar por períodos curtos para descanso da família ou internar com características mais prolongadas...).
- Temas relacionados com os cuidados continuados e paliativos, fim de vida, a morte e luto.