



Guia para Colaboradores

**PROMOÇÃO DA SUA QUALIDADE DE VIDA E A
DA PESSOA DEPENDENTE TAMBÉM!**



Cuidados a ter pelo Cuidador formal:

1- Andar com as unhas cortadas, limpas e sem verniz/gel - **O verniz nas unhas pode apresentar pequenas ranhuras, muitas vezes não visíveis, onde agentes infecciosos se podem alojar.** Para que o uso de verniz não representasse um risco de contaminação, seria necessário que os profissionais removessem e mudassem o verniz a cada 3-4 dias, no máximo, de forma que este não apresentasse fissuras.

Mas não é só o verniz que acarreta problemas. As unhas compridas, naturais ou artificiais, além da maior probabilidade de alojarem microrganismos, reduzem ainda a destreza e a capacidade de apreensão das mãos, podem perfurar luvas e as extensões de unhas podem partir-se e cair onde não devem.

Ainda em relação às unhas artificiais, podem também ocorrer alergia e sensibilização às substâncias utilizadas na manicura e a unha natural pode atrofiar e desenvolver uma infeção fúngica.

As instituições podem, inclusivamente, estipular normas e regras em regulamento interno e não usar unhas pintadas pode ser uma dessas regras.

A higiene das mãos, na área da saúde e, principalmente, durante a prestação de cuidados, é considerada uma das medidas mais importantes para a redução da transmissão de agentes infecciosos entre doentes.

Segundo a Direção-Geral da Saúde, na norma sobre Precauções Básicas do Controlo de Infeção, manter as unhas curtas, sem verniz, sem extensões ou outras aplicações, garante a correta higienização das mãos e garante, também, a segurança do cliente.

2-Evitar o uso de brincos (principalmente compridos);

3-Quando pensamos sobre **o que vestir no trabalho**, o assunto pode até parecer simples. Mas a verdade é que, por todo o país, mulheres e homens sentem-se indecisos todas as manhãs sobre o que vestir para ir trabalhar.

Com efeito, todos estamos conscientes sobre o poder das primeiras impressões e da imagem. Aquilo que vestimos transmite uma mensagem e, por isso, é natural que queiramos que seja positiva.

Mas nem todos os ambientes de trabalho são iguais, como é óbvio. Há os mais formais, os mais descontraídos e até aqueles que implicam que passe bastante tempo na rua. Assim sendo, deverá sempre vestir-se de acordo com o seu trabalho. Se tem uma profissão criativa, pode ser arrojado. Em ambientes mais formais, deve preferir peças clássicas e acessórios minimalistas.

Transversal a qualquer tipo de trabalho é que a roupa deve estar sempre limpa, bem passada e cuidada. Afinal, ninguém quer ter um ar desleixado, certo?

Cuidados a ter com o cuidador formal:

Estar atentos pois a Síndrome de Burnout tem vindo a ser definida como uma das consequências mais marcantes do stress profissional, e caracteriza-se pela exaustão emocional, sobretudo em profissões com elevados níveis de contato interpessoal.

Como tal, os cuidadores formais, são considerados um grupo de risco, visto estarem, muitas vezes, expostos a uma carga emocional elevada.

Também o envelhecimento dos cuidadores e o aparecimento de dificuldades ao realizar algumas tarefas inerentes à sua categoria, é um assunto que nos deverá preocupar.

Criar mecanismos que defendam os cuidadores e promovam um melhoramento da sua condição de saúde física e psíquica.