

CADERNO 2

O que pode ser feito para minimizar a sobrecarga do cuidador familiar

Um dos maiores desafios para quem ocupa a posição de cuidador é compreender que também precisa de cuidados.

Importante lembrar que o cuidador, seja ele profissional ou não, jamais pode perder de vista que também é um ser humano, que enfrenta seus desafios e precisa de cuidados.

É necessário investir em estratégias, como buscar uma estrutura de apoio, desenvolver atividades que deem prazer, boa alimentação, prática de atividade física, acompanhamento semanal, entre outros.

Apenas dessa forma conseguirão oferecer um cuidado humanizado, com qual eles próprios serão beneficiados.

Não é novidade que o familiar que assume o papel de cuidador de seu ente querido, enfrenta desgastes físicos, estresse crônico, ansiedade e até quadros de depressão...

Esse parente, muitas vezes não possui qualquer preparo emocional, físico e técnico para lidar com as atividades....

Não é incomum que se ofendam com as mudanças de comportamento do outro e suas próprias mudanças de comportamento, que entrem em conflito com seus valores, deixem de lado sua rotina de autocuidado, convívio social, aumentem suas preocupações com as questões financeiras e que sintam até vergonha de perceberem sua própria exaustão....

Rosana Alves, psicóloga, neurocientista e diretora do Instituto Neurogenesis, defende que para esses cuidadores participar de grupos de apoio é importante.

Pandemia agravou a saúde mental dos cuidadores, porque além das dificuldades enfrentadas diante da função de cuidadores, os familiares tiveram mais uma preocupação em sua lista: garantir a própria segurança e manter a assistência ao ente querido, em um cenário de profundas mudanças e incertezas que a pandemia acenou.

O que pode ser feito para diminuir a sobrecarga?

O primeiro passo é estabelecer uma rotina de cuidados reais, ou seja, fazer o que é necessário e não buscar a perfeição. Fazer o que é possível.

É fundamental dividir as tarefas e admitir que precisa de ajuda para dar apoio à pessoa assistida.

"É importante manter os seus exames de rotina em dia.
É fundamental estar acompanhada, participar de grupos de apoio para desenvolver o hábito de pedir ajuda.
É essencial que cultive momentos de prazer.
É fundamental que você, cuidador, tenha uma atividade que te envolva e te faça feliz!
É vital pra você e seu familiar que a harmonia faça parte do seu dia a dia.



**MOMENTO
DO CUIDADOR**