

CADERNO DE APOIO N° 1



**MOMENTO
DO CUIDADOR**

Quem cuida do cuidador enquanto ele cuida do outro?

Para cuidar, você precisa se cuidar. Essa é uma regra muito importante para quem é um cuidador.

Se você é cuidador de um paciente com uma doença progressiva como a doença de Parkinson, ou qualquer pessoa que passa a depender de você, mesmo que de maneira leve a princípio, saiba que, para que continue com essa função, terá de olhar com um pouco mais de carinho para você mesmo.

Muitas vezes você diz que não há tempo para isso, mas se você adoecer quem é que cuidará de você?

Como se organizará a estrutura para cuidar de duas pessoas doentes, onde apenas uma estava sem condições de cuidar-se? Pense nisso.

A tarefa de cuidar não é fácil; muitas pessoas deixam de lado a própria vida para se dedicar ao outro. O adoecimento, seja qual for, que causa dependência para as atividades de vida diária afeta a vida do cuidador e da família como um todo. Há um acúmulo de tarefas que geram a necessidade de reorganização de papéis e adaptação em várias esferas, muitas vezes inclusive com a necessidade de adaptar até mesmo o ambiente.

Neste cenário, também não é incomum que sejam criadas mudanças na vida financeira e social, nos relacionamentos dentro de casa. O cuidador, acaba por assumir uma responsabilidade muito maior, sendo o responsável por zelar por si próprio e com a nova condição, por um terceiro, seu familiar, que não consegue mais ser autossuficiente em sua própria vida. Conseqüentemente, esse cuidador passa a adiar, substituir ou cancelar seus próprios planos de vida, na esfera pessoal e até na profissional.

É muito difícil conseguir lidar com essa nova realidade sem o apoio externo. Muitas vezes é necessário delegar funções, pedir ajuda e equilibrar as novas responsabilidades. Às vezes, parece claro o quanto necessitamos de auxílio, mas se não dissermos, não externarmos para os outros, fica o sentimento de que está tudo certo e você está dando conta.

Ter um tempo para você não é um luxo, é algo indispensável para manter suas atividades no médio e longo prazo. Descansar, se distrair, manter a própria saúde mental é um dos principais pontos para conseguir seguir em frente. Sempre invista em autocuidado, tenha alguém de confiança para poder revezar e tenha consciência de que as tarefas não serão feitas exatamente da mesma forma que você as faz.

Tire pelo menos uma hora do dia para você, tenha o seu momento. Não existe receita, faça o que funcionar melhor para você: pode ser uma atividade física, um hobby, sair com um amigo para tomar um café, ir ao cinema, fazer mentoria, meditação, enfim, qualquer coisa que permita que você possa se desligar durante um momento, desabafar, descarregar o estresse, falar coisas diferentes de doença de Parkinson, Prolopa, Sifrol...

Não se esqueça: cuide-se para poder cuidar. São muito frequentes casos de cuidadores que entram em depressão, chegam ao esgotamento e adoecem também. E neste caso, tanto você quanto quem depende de você, podem ficar desamparados. Há outros casos, não raros, em que o cuidador vai a óbito antes do familiar. Imagine o desamparo do seu familiar...

Quando a mulher adoece parece que fica ainda mais difícil o ato de cuidar, pois essa função historicamente foi designada a elas. Atualmente, muitos homens têm desempenhado esse papel, portanto daqui um tempo essa realidade pode mudar, mas o que se vê, é que quando em uma família a mulher adoece, a desestruturação da família é ainda maior. Portanto se você é um homem cuidador procure ajuda e orientação. Há muitas coisas que podem passar despercebidas para o homem. Estes casos são vistos, principalmente, em higiene pessoal e troca de roupas (como roupas de cama e até roupas íntimas).

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, pedir ajuda é um ato de sabedoria. É preciso se preservar física e mentalmente, pois a doença causa dependências que acompanham o paciente e quem zela por ele, até o fim, muitas vezes por longos períodos e até de forma definitiva. São frequentes casos onde se torna necessário anos de dedicação e doação, por isso é extremamente necessário se manter saudável.

Existem grupos presenciais e online para cuidadores que podem ajudar muito nesse processo. A contribuição vem de experiência pessoais, ouvir e aconselhar outros que estão na mesma situação, expressar seus sentimentos, refletir sobre o papel do cuidador e o destino da sua própria vida pessoal. Encontrar recursos de enfrentamento e desenvolver estratégias mais eficientes são ferramentas muito eficazes para o familiar-cuidador.

O papel do mentor experiente pode ser de grande importância na vida do cuidador. No momento da sessão, o cuidador tem um tempo exclusivo para si mesmo, onde pode compartilhar suas percepções e sentimentos mais profundos, sem ser julgado pelo mundo exterior e, assim, conseguir ficar um “pouco mais leve” a cada encontro. Finalizando, é essencial que o cuidador entenda a importância que ele tem, no contexto vida que envolve a doença de Parkinson do seu familiar.

Se ele cuida do outro, ele precisa igualmente cuidar dele mesmo. Estratégias precisam ser criadas, táticas precisam ser postas em ação... Cuidador precisa igualmente ser cuidado.

Texto extraído do Blog Zenkluk



**MOMENTO
DO CUIDADOR**