

CADERNO 3

Novo estudo acende alerta para bem-estar dos cuidadores de pessoas doentes

Quem dá suporte a um ente querido com problemas de saúde fica sujeito a descuidar de si próprio.

A função de cuidar de alguém doente em casa pode é de um familiar, já que nem sempre há condições de contratar um profissional especializado. O problema é que, por colocar o indivíduo debilitado em primeiro lugar, o cuidador não profissional acaba deixando a própria saúde de lado, ou pra quando o outro melhorar.

Grande parte dos cuidadores familiares se sente cansada; outra parte não tem tempo para atender a agenda de consultas pra si mesma; uma terceira parte assume que precisa de atendimento em decorrência de sua saúde mental.

Há uma estatística dizendo que a cada 5 Cuidadores Familiares, 2 colocam o bem estar do outro acima do seu.

O Cuidador Familiar não considera o fato de ter que cuidar de um ente querido um peso. Para ele, é uma demonstração de carinho, e realmente é; no entanto, atente o Cuidador Familiar para o alto custo pra ele próprio, se continuar só cuidando do outro.

Apesar disso, é preciso focar bastante na saúde física, mental, espiritual e relacional desse indivíduo que se dedica a alguém doente. “O familiar é de extrema importância para que o paciente seja tratado adequadamente e, sua trajetória seja suavizada. Logo, é necessário que o Cuidador Familiar esteja bem.”

Neste contexto, como o foco do atendimento médico ainda é o paciente, não existem iniciativas pensadas para o cuidador.

É um problema que existe e para o qual não se deu ainda a atenção devida.

Um primeiro passo importante é iniciar a conversação com o Cuidador Familiar para chamar-lhe a atenção.

Um segundo passo é ajudar o Cuidador a compreender a relevância de olhar pra si mesmo enquanto cuidado outro... Acompanhá-lo até que ele passe rotineiramente a ter momentos de lazer, de execução dos seus projetos de vida.

O Cuidador Familiar ainda se acha egoísta, quando cuida de si. Ainda pensa que, porque o outro está doente, ele perdeu o direito de estar bem.

O Momento do Cuidador quer desmistificar esta crença; quer que o Cuidador Familiar esteja “bem”, que tenha seus afazeres, seus amigos, seus momentos de alegria e realização cuidando do seu familiar.

Parte do texto extraído da Revista Saúde.



**MOMENTO
DO CUIDADOR**