

CADERNO DE APOIO 17

SÍNDROME DO CUIDADOR

Quando uma pessoa começa a apresentar problemas físicos, emocionais e sociais por estar cuidando sozinha de alguém doente, podemos dizer que ela está desenvolvendo a Síndrome do Cuidador.

Dedicar-se a cuidar de uma pessoa doente, seja de forma temporária ou até o fim da vida dela, é um grande desafio. Geralmente, um membro da família, que é mais próximo ou que está com mais tempo disponível, acaba sendo escolhido para exercer a missão de cuidador

cuidador. E quanto mais dependente o doente for, mais entrega e dedicação ele vai exigir.

A questão é que, com o tempo, as atividades de cuidador costumam se sobrepor às questões pessoais e profissionais, fazendo com que a pessoa, sem perceber, vá, aos poucos, deixando o autocuidado e a vida social de lado.

Quando esta condição começa a ser percebida, gera uma espécie de frustração que, se não tratada de maneira adequada, pode levar à chamada Síndrome do Cuidador.

Quais os sintomas da Síndrome do Cuidador?

Geralmente, os sintomas começam aos poucos e vão se intensificando à medida que o cuidador se vê sem saídas para recuperar o controle da situação.

A Síndrome do Cuidador pode abalar os campos físico, emocional e social da pessoa:

Sintomas emocionais

Depressão

Ansiedade

Falta de concentração

Insônia



Irritação com a pessoa cuidada

Sintomas físicos:

Dor de cabeça

Tonturas

Fadiga

Dificuldade para relaxar

Dores nas costas

Sintomas sociais:

Isolamento

Conflitos nas relações interpessoais

Falta de paciência com as pessoas

Anedonia (falta de interesse nas coisas do cotidiano)



O desenvolvimento de um ou mais dos sintomas citados acima depende de muitos fatores, entre eles o grau de acometimento da pessoa cuidada, o tipo de vínculo entre as pessoas envolvidas e o comportamento de vida do cuidador. O jeito como o cuidador se envolve na situação pode levar ao surgimento dos sintomas de maneira mais rápida.

Vale lembrar que não é apenas o familiar, pouco habituado a cuidar de pessoas doentes, parcialmente ou totalmente dependentes, que pode desenvolver a Síndrome do Cuidador. Quem realiza esta atividade de maneira profissional também pode ser acometida pelos sintomas.

