

OUTROS DESAFIOS

Bem mais que os desafios na saúde mental, outro empecilho aparece na rotina daqueles que estão inseridos na geração sanduíche. A parte financeira, certamente, se apresenta como um dos maiores obstáculos. Economista e diretor da Ativo Investimentos, Diego Hernandez avalia que o planejamento familiar é extremamente importante, independentemente da renda do indivíduo. Faz-se necessário anotar todos os gastos, por menores que sejam, as despesas fixas e as variáveis.

“Se necessário, recorra a aplicativos, planilhas e tabelas que possam te auxiliar a ter uma visão mais clara do direcionamento da sua renda a curto e também a longo prazo. É importante saber quais são as prioridades financeiras da família. Concentre-se nas necessidades mais urgentes. É essencial planejar a sua rotina. Ao cuidar de idosos e crianças, a dificuldade vai além da financeira, então saiba exatamente o que precisa fazer no dia a dia e na semana, para que ninguém fique desamparado”, recomenda Diego.

O ideal, segundo o especialista, é que essa programação seja feita ao longo da vida do indivíduo. Quando o assunto está relacionado à longevidade com qualidade de vida, cada esforço para tentar poupar um percentual do salário vale a pena.

Vale, também, incentivar um estilo de vida saudável e a prática de atividades físicas na família, o que pode ajudar a reduzir os custos com despesas médicas no longo prazo. Uma vez que esse planejamento não tenha sido feito, a família precisa se unir e buscar uma rede de apoio para conciliar os cuidados junto com a manutenção de renda para o lar.

O acesso a programas sociais de distribuição de renda, como Bolsa Família, Auxílio Gás, tarifa social de energia elétrica e água, além de benefícios regionais, são opções a serem buscadas. “Esteja ciente dos programas de assistência social ou de saúde pública que possam oferecer suporte financeiro. Dependendo da região, podem haver programas para famílias de baixa renda, idosos ou crianças”, acrescenta Diego.

A saúde mental do cuidador

Lucas Benevides, psiquiatra e professor de medicina do Ceub, afirma que a saúde mental do cuidador precisa ser olhada com atenção. “Eles podem enfrentar estresse crônico devido às demandas conflitantes de tempo, recursos financeiros e energia emocional, levando a sentimentos de exaustão, culpa, ansiedade e depressão. Além disso, essas responsabilidades podem limitar as oportunidades de autocuidado e lazer, o que é essencial para o bem-estar mental”, descreve Lucas.

Para redefinir papéis e cuidados, é importante estabelecer limites saudáveis e buscar um equilíbrio entre as responsabilidades de cuidar dos outros e de si mesmo. Isso, na visão do psiquiatra, pode envolver delegar tarefas, buscar apoio de irmãos ou outros familiares, e considerar opções de cuidado externo ou assistência profissional para os pais idosos, quando necessário.

Os jovens e adultos da geração sanduíche podem sentir o peso dessas responsabilidades de maneira particularmente intensa, pois estão em um estágio de vida em que também estão construindo a carreira, a família e a segurança financeira. “Isso pode resultar em uma maior vulnerabilidade a problemas de saúde mental devido ao estresse acumulado e à falta de tempo para o autocuidado e o desenvolvimento pessoal”, completa Lucas.

Lucas propõe algumas estratégias nessa busca por apoio emocional, o que inclui apoio profissional — terapia ou aconselhamento pode ajudar a gerenciar a realidade sem abandonar seus sonhos —; participação de grupos de apoio para compartilhar experiências e estratégias de enfrentamento; priorização de atividades que promovam o bem estar, como exercícios físicos, hobbies, trabalhos manuais e momentos de criatividade.

Também é importante aprender sobre novas habilidades, principalmente para alternar o papel



Reprodução

de cuidador com o de aprendiz. O psiquiatra aconselha ainda considerar ajuda externa ou serviços de cuidados para aliviar algumas das responsabilidades diárias e dialogar abertamente com a família sobre as necessidades e limitações, para dividir responsabilidades de maneira justa e realista.

Aldeia de cuidado

Ao equilibrar essas estratégias, o médico acredita que os cuidadores da geração sanduíche podem encontrar maneiras de gerenciar melhor suas múltiplas responsabilidades sem comprometer sua saúde mental. “A ideia da aldeia de cuidado é uma metáfora que ilustra a necessidade de uma rede de apoio para quem cuida de familiares idosos. Essa rede pode incluir familiares, amigos, vizinhos, profissionais de saúde e serviços comunitários.”

Reconhecer a importância da aldeia de cuidado e trabalhar ativamente para cultivá-la pode fazer uma diferença substancial na qualidade de vida do cuidador e do idoso. Realizar a distribuição de carga, buscar apoio emocional e prático, ter resiliência e não se isolar são tarefas a serem feitas. Isso, segundo Lucas, pode garantir melhores resultados nessa rotina.

COMO FORMAR A ALDEIA DE CUIDADOS

- Comunique claramente as necessidades e os limites.
- Encoraje a participação de diferentes membros da família e amigos.
- Utilize recursos da comunidade, como programas para idosos, centros de dia e serviços de apoio domiciliário.
- Estabeleça parcerias com profissionais de

saúde para garantir um plano de cuidado holístico e informado.

- Agradeça e reconheça a ajuda recebida, fortalecendo assim os laços da aldeia de cuidado.

Fonte: Lucas Benevides, psiquiatra e professor de medicina do Ceub