



De caçula a mãe

A vigilante Ana Livia Fernandes, 40 anos, é a responsável legal pela irmã Adriana Fernandes da Silva, 51, há 18 anos, desde que elas perderam a mãe. A diferença de idade, no entanto, desaparece no diagnóstico de esquizofrenia e transtornos de humor de Adriana, que se transformou na quarta filha da irmã.

Se a vigilante compra um lanche diferente para um dos filhos, tem que comprar para a irmã também, que tem a idade mental de uma criança. “Eu fiquei com mais uma filha, hoje sou muito mais mãe dela do que irmã, e tenho mais cuidado do que tenho com os meus três filhos”, conta Ana Livia.

As duas têm 11 anos de diferença e não foram criadas juntas. Até os 16 anos, antes de apresentar as primeiras crises psiquiátricas, Adriana morava com o pai e a avó paterna. Depois de começar a ter diversos episódios e precisar ficar internada algumas vezes, a jovem foi viver com a mãe e a irmã.

As três viveram juntas por muitos anos, enquanto a mãe das duas cuidava de Adriana. Aos 18 anos, Ana Livia casou-se e se mudou. Quando tinha um filho e estava grávida do segundo, aos 23 anos, perdeu a mãe e se tornou a responsável por Adriana.

“Amadureci na marra, tinha um bebê no colo, outro na barriga, a Adriana e estava sem a minha mãe, que era também meu apoio. Chorei muito e sofri por não saber como ajudá-la da melhor maneira, mas hoje encontramos nosso ritmo”, conta.

Os sobrinhos, apesar de a chamarem de tia, têm em Adriana uma irmã. Uma das filhas de Ana gosta de escovar os cabelos da tia, pintar as unhas e fazer maquiagens. Adriana adora. A caçula tem na tia uma amiga, com quem adora brincar de tudo que tem direito, as duas gostam de jogar bola juntas.

Ana Livia acompanha todas as consultas da irmã — as visitas à psicóloga ocorrem uma vez por semana e as ao psiquiatra de dois em dois meses. No dia a dia, depois do café da manhã, ela coloca a irmã para ler e escrever, mas somente quando ela está animada para a atividade.

Depois, é hora da caminhada matinal, que costuma acabar na banca de revistas, onde Adriana gosta de passar um tempo, vendo as pessoas indo e vindo. “Ela também pedala na bicicleta ergométrica e gosta de ficar no quintal”, conta.

DESAFIOS EMOCIONAIS

A psicóloga Tiane Amaral comenta que os desafios emocionais ligados a assumir o papel de cuidador podem ser intensos e multifacetados. Ela comenta alguns deles:

- **Sentimento de sobrecarrega:** o peso da responsabilidade pode ser avassalador, especialmente ao conciliar as demandas do cuidado com outras áreas da vida pessoal e profissional. Pode surgir a sensação de que nunca há “tempo suficiente” para atender a todas as necessidades;
- **Alterações no papel familiar:** a dinâmica familiar pode mudar com o responsável assumindo um papel parental, o que pode gerar conflitos internos ou externos. A perda da “relação igualitária” entre irmãos pode ser difícil de aceitar;
- **Culpa e autoexigência:** sentimentos de culpa podem surgir ao acreditar que não está fazendo o suficiente ou ao priorizar momentos de autocuidado. Uma autoexigência excessiva pode levar a sentimentos de inadequação;
- **Luto e aceitação:** aceitar as limitações e as necessidades do irmão pode vir acompanhado de um luto pelo que poderia ter sido, especialmente se houver agravamento da condição ao longo do tempo. A aceitação de que nem tudo está sob controle é um processo emocionalmente desafiador;
- **Isolamento social:** cuidar de alguém com necessidades especiais pode limitar interações sociais, criando um senso de isolamento. Amigos e familiares podem não compreender a magnitude da responsabilidade, o que aumenta a sensação de solidão;
- **Preocupação com o futuro:** a incerteza sobre quem cuidará do irmão, caso algo aconteça ao responsável é uma grande fonte de ansiedade. Planejar o futuro pode ser emocionalmente desgastante. É um grande impacto na saúde mental, incluindo estresse, ansiedade e até depressão.

Lembranças do passado

Apesar de ser muito tranquila e ver em Ana uma mãe, Adriana vive no passado, lembra da adolescência e da infância, mas não retém as informações do presente, o que pode ser desafiador em alguns momentos. “Mesmo assim, ela me respeita muito. Se falar duro, ela obedece e, depois de muitos anos, eu aprendi a lidar com cada situação e a manter a autoridade com ela,

senão pode ser mais difícil”, conta.

Para a vigilante, cuidar da irmã nunca foi um sacrifício, mas, sim, um caminho natural que ela seguiu e segue com muito amor e carinho. O difícil, na visão de Ana Livia, é entender que existe um limite para o que ela pode fazer em auxílio à irmã. “Chorava demais, me sentindo culpada e mal por não conseguir ajudar mais, não poder resolver os sofrimentos dela e, enfim, entender que é uma doença que eu não posso controlar”, completa.