

Especial

Medo, tristeza e solidão. Cuidar de outra pessoa requer afeto e disponibilidade. Mais que isso: é renunciar da própria vida em prol do outro. E viver assim pode adoecer, como alertam especialistas

POR EDUARDO FERNANDES

Ser um lugar seguro para aqueles que não têm onde repousar é uma função que requer muitos sacrifícios. Abdicar das noites que poderiam ser aproveitadas para o descanso, renunciar o próprio tempo em prol de uma causa maior. Sentir estresse, medo, angústia e apatia. Cuidar de alguém, tanto profissionalmente quanto informalmente, é saber que há obstáculos a serem superados. Driblar as emoções negativas e buscar equilíbrio psicológico é fundamental para que a vida não se perca entre tantos desafios.

Trabalhar como cuidador exige um talento raríssimo, que muitos não encontram em qualquer canto. Estar presente, dar banho, lavar o cabelo, alimentar e — em alguns casos — amar. Porque é assim mesmo, de repente, ainda que não seja um ente querido, você desenvolve um sentimento especial ao cuidar de outro ser humano. As histórias se conectam e os fios invisíveis da vida aparecem. No entanto, em um movimento quase disruptivo da própria jornada, é fácil se esquecer sobre autocuidado quando se olha mais para o lado do que para dentro.

Assim, o desgaste surge e o cansaço fica iminente. É impossível não se sentir vazio quando se dá mais do que se recebe. Nos dois lados da moeda, sendo remunerado ou não, as sensações são as mesmas. Segundo o Índice de Bem-Estar do Cuidador não Profissional de 2020, realizado pelo Embracing CarersTM, programa global apoiado pela Merck, empresa líder em ciência e tecnologia, 64% dos cuidadores não profissionais afirmaram que o período pandêmico dificultou o papel de cuidador. No Brasil, o índice subiu para 68%.

De acordo com o estudo, um dos pontos primordiais, que resultaram no agravamento da situação, é o fato de que esses profissionais precisaram se tornar uma espécie de suporte emocional de seus pacientes. Nacionalmente,



As irmãs Maria Geni (rosa) e Ambrozina Gonçalves cuidam do pai, que está acamado

**Eles precisam
descansar!**