

91% dos cuidadores brasileiros afirmam que colocaram as necessidades das pessoas que cuidam acima de suas necessidades pessoais. Se o assunto é saúde mental, o recorte global revelou que 61% dos participantes pioraram nesse aspecto na pandemia, enquanto, no Brasil, o índice é de 70%.

## Para além do cuidado

Crises de choro, insônia, ansiedade e tristeza. Esses são apenas alguns dos sentimentos que fazem morada no peito de Maria Geni Gonçalves de Oliveira, 55 anos. Ao lado da irmã Ambrozina Gonçalves de Macêdo, 63, cuida do pai, que tem Parkinson, perdeu boa parte da visão e vive acamado. “Eu me sinto impotente diante das limitações dele”, revela Geni. Para além de todo trabalho como cuidador, ainda existe um fato do qual muitos se esquecem: é o patriarca da família que está ali.

O homem que lhe ensinou a ser alguém, completamente diferente de quem costumava ser. É o mesmo semblante, corpo e voz. Mas já não há muito do homem que sobrou. A solidão também mora nessa certeza, de que não há nada que elas possam fazer para que tudo volte a ser como era. “É uma situação difícil. A correria, as preocupações. A pior parte é quando ele fica internado, pois a gente fica mais aflita”, conta a filha caçula. Os desafios, claro, são cotidianos. Não há como prever se o pai vai passar mal ou não.

Tem dias que está melhor, em outros a saúde tende a piorar. É justamente essa incerteza que desestabiliza Geni. Ela já buscou psicólogo e psiquiatra, tentando, quem sabe, uma forma de diminuir esse desgaste mental. Mas, ainda assim, a sensação de impotência continua. Apesar das lutas que essa realidade requer, a irmã Ambrozina é a que está sempre com o pai, já que Geni precisa trabalhar fora, também como cuidadora de idosos, função que passou a exercer assim que o patriarca adoeceu, em 2018.

“ Não posso fazer planos de estudar, por exemplo. A qualquer dia ou hora tenho que deixar o que estou fazendo para cuidar dele ”

**Maria Geni Gonçalves de Oliveira,**  
55 anos

## Desafios

“Não posso fazer planos de estudar, por exemplo. A qualquer dia ou hora tenho que deixar o que estou fazendo para cuidar dele”, diz Geni. “Venho uma vez na semana, e as outras irmãs também revezam. Se ele passa mal, venho à noite pra ajudar. Quando minha irmã precisa sair, ir à igreja, passear, sempre trocamos”, acrescenta. Para Ambrozina, o desgaste é imenso. As noites maldormidas, a falta de autocuidado. Enfim, os dilemas são inúmeros. Mais ainda, um pouco da distância com os outros irmãos, que hoje moram em bairros diferentes.

Por fim, embora o pai esteja acamado, a memória de quando estava saudável é o que elas tentam preservar até aqui. Essa, talvez, é a melhor maneira de lidar com as excentricidades que existem ao redor desses dilemas. “Hoje, chegando aos 95 anos, ele me ensinou que a vida vale a pena, sendo honesta e levando tudo de maneira simples e humilde. Com amor e sinceridade, vencemos todas as dificuldades. Que os bens materiais não acrescentam em nada em relação ao amor. Cada dia aprendo mais com meu pai”, finaliza a filha caçula.

## Quem costuma cuidar?

O trabalho de cuidado, na sociedade, é atribuído naturalmente às mulheres, por isso, é comum que quando há a incapacitação física de uma familiar, as mães, filhas, netas ou sobrinhas darem suporte e auxílio a esse familiar. De acordo com Paulo Henrique Souza Roberto, professor do curso de psicologia do Centro Universitário Uniceplac, muitas cuidadoras não se veem como trabalhadoras e não se reconhecem como ocupantes de um importante papel social.

Ao contrário, veem suas atividades como extensão das relações pessoais e familiares. “De modo geral, o estresse do cuidador está ligado diretamente ao ônus físico, psicológico, emocional e financeiro que a função requer. Não se ganha adequadamente por todo o trabalho realizado”, explica. Por isso, dar apoio emocional e instrumental a um ente doente, contando com **possibilidades mínimas de suporte**, e sem perspectivas de retribuição, desgasta fisicamente e psicologicamente os cuidadores familiares.

Segundo o especialista, estudos apontam que, aproximadamente, 60% dos cuidadores são clinicamente deprimidos. Falta tempo para cuidar de si mesmo e tempo excessivo para cuidar do outro. Sendo assim, é comum que esses profissionais costumem se queixar pela diminuição da vida social, anulando atividades prazerosas. Dessa forma, é essencial que todas essas tarefas sejam socializadas entre os familiares ou, na impossibilidade, é importante que os familiares deem condições para que esse cuidador possa exercer plenamente as suas funções.

“A literatura aponta que cuidar de quem cuida está frequentemente associado ao apoio emocional, que envolve expressões de amor, afeição e cuidado, além de aconselhamentos, sugestões e orientações que podem ser usadas para lidar com problemas ou dificuldades advindas do dia a dia de cuidado. E, claro, apoio instrumental, que se refere ao auxílio nas atividades de cuidado, e em suma, suporte material e financeiro. Ou seja, o estabelecimento de parceria dinâmica com a família, com divisão de responsabilidades, e um canal de comunicação claro e contínuo com o paciente, o cuidador e sua família”, finaliza Paulo.

## O que fazer para que se cuidem

Na avaliação do psicólogo, não se pode individualizar a responsabilidade, pois depende totalmente do contexto do trabalho de cuidado.

Se há formalmente condições para que o cuidador tenha acesso a recursos financeiros, tempo e disponibilidade ao lazer, é mais fácil cuidar de quem necessita. “Ao contrário, identificamos o adoecimento, pois não há recursos disponíveis para lidar com esse tipo de atividade. Quanto menor o nível de suporte social, maior é a sobrecarga para quem está dando suporte”.