

também é importante. Afinal, como ser para Maria Emília sem antes ser para si mesma? Terapia, para Nayara, é a chave de tudo. “É impossível cuidar de uma pessoa doente e não adoecer junto”, confessa. Por isso, sempre que pode, aproveita o tempo livre para estudar, ir à praia, encontrar amigos e ouvir músicas. Esses momentos de autocuidado são essenciais para que ela continue oferecendo o melhor cuidado possível.

Para Nayara, os maiores desafios de cuidar de uma idosa com Alzheimer são as alterações comportamentais, a dependência e o exercício constante de paciência e empatia. O paciente precisa ser observado em tempo integral, pois pode colocar a própria integridade física em risco. Desse modo, é fundamental estar sempre buscando conhecimento sobre a doença para lidar com a dependência do paciente de forma empática e com mais paciência. “É muito mais fácil lidar com aquilo que você conhece, e o aprendizado contínuo nos ajuda a oferecer o melhor cuidado possível”, destaca.

Cuidar de uma pessoa com Alzheimer ensina Nayara, todos os dias, a se colocar mais no lugar do outro e ter amor pelo próximo. Todos, na visão dela, estão sujeitos a, um dia, estar nesse lugar. Estar perto de Maria Emília, uma mulher que foi professora e impactou tantas vidas, é desafiador, mas também extremamente gratificante. Por meio do cuidado diário, aprende com ela, pois sua essência ainda está presente. Mesmo com uma rotina difícil, a troca de carinho e boas experiências é o que tem feito a jornada valer a pena.

## Além da doença

No final de 2023, Rayane Vieira Braga, 31, estava finalizando o curso técnico em enfermagem e no processo de começar a se integrar ao mercado de trabalho. Sem saber realmente qual profissão queria seguir, interessou-se por uma página no Instagram, de uma enfermeira, especialista em saúde do idoso e demências. “Nunca havia pensado que um dia eu pudesse me interessar pelo cuidado ao idoso, então, comecei a buscar mais sobre o assunto e entender mais sobre o processo. Foi quando acabei fazendo um curso específico de cuidador de idosos”, recorda a jovem.

Ao finalizar a parte teórica, entrou para o estágio em um lar para idosos e foi amor à primeira vista. Desde então, trabalha

como cuidadora há pouco mais de um ano. “Engana-se quem pensa que o cuidado está somente em dar banho, alimentar ou acompanhar em alguma consulta. Estamos lidando com outra vida, às vezes, cuidando de pessoas que estão em um processo de finitude e que carregam muitas histórias”, revela Rayane.

Lutas, perdas e sentimentos. De fato, são pessoas que, embora estejam debilitadas, viveram boas memórias antes de estarem como estão. Estar atento e cauteloso quanto a essa realidade também é uma forma de enxergar o paciente para além da doença, entendendo que existe ali alguém que é o amor de outra pessoa. A rotina, por si só, continua sendo desgastante. Mas, sem dúvidas, não se compara ao impacto do início, segundo Rayane.

“Diariamente, lidamos com as intercorrências e algumas despedidas, mas nem sempre estamos preparados para lidar com o fim de quem cuidamos e passamos tanto tempo juntos no dia a dia. Por isso, o autocuidado e o conhecimento dentro da área se tornam importantes, para que possamos lidar com qualquer situação que fique diante de nós”, ressalta a cuidadora.

Na empresa na qual trabalha atualmente, são disponibilizados cursos e encontros mensais que proporcionam o aperfeiçoamento dentro da área, ensinando e ajudando a enfrentar contextos que são impostos dentro da profissão de cuidador. “Precisamos estar bem com nós mesmos para que possamos cuidar do próximo”, completa. Assim, para se manter sã, tenta ser boa primeiro para si, depois para aqueles que precisam dela.



**Rayane trabalha como cuidadora há pouco mais de um ano**