

# Síndrome do cuidador

vô aprende (<https://avosidade.com.br/canal/vo-aprende/>)

---



A autora mostra como cuidar de um idoso pode ser estressante para a pessoa da família que se decide e relega os próprios afazeres

Por Veridiana Pacheco e Chaves

## ● Palavra de especialista: quando chega a hora de olhar para si

► Cuidar de um ente querido idoso, no momento em que este mais precisa, pode ser uma prova de comprometimento com os valores familiares e, também, de carinho. Porém, estar à disposição de um familiar também pode ser bem estressante e gerar sérias consequências para a saúde física e mental.

Cuidador

A síndrome do cuidador, caracterizada pelo estresse físico e emocional do ato de cuidar, é algo comum e pode afetar a todos que se tornam responsáveis por um familiar que sofre de Alzheimer e demais doenças parcial ou totalmente limitantes.

No entanto, a Medicina não estava atenta para essa questão até há bem pouco tempo, bem como não tinha real dimensão do quanto os cuidadores podem estar vulneráveis a mudanças em sua própria saúde.

De início, quando o idoso e seus parentes recebem um diagnóstico, geralmente a família leva algum tempo para processar as informações e, num primeiro momento, não busca ajuda especializada para lidar com o desafio.

Muitas vezes, a opção pela internação do paciente em um residencial acontece somente após o esgotamento físico e/ou mental daquele que cuida, não havendo um consenso entre os demais parentes que se deparam com a responsabilidade.

### **Alertas importantes** Cuidador

O primeiro passo para evitar a síndrome do cuidador é entender que o arranjo familiar em torno do idoso doente requer constante comunicação, com relacionamentos pautados pela união e clara delimitação das responsabilidades.

A adesão ao tratamento requer um engajamento conjunto e contínuo, para que o idoso entenda a importância de seguir à risca o que foi determinado pelo seu médico. Ao mesmo tempo, é necessária uma atenção extra àquele que está à frente dos cuidados, para que não se sinta esgotado em algum momento.

Os EUA são um dos poucos países que registram estatísticas a respeito da síndrome do cuidador. Por lá, apenas 11% da população idosa (considerada uma das maiores do planeta) vive em casas de repouso.

Além disso, o perfil é bem determinado: geralmente a pessoa que se responsabiliza pelo cuidado com o idoso tem, em média, 49 anos ou mais (a chamada “geração sanduíche”, que cuida dos filhos e, ao mesmo tempo, se depara repentinamente com a responsabilidade de ter que cuidar dos pais ou dos avós) e, em 66% dos casos, é mulher.

Apesar de o Brasil ainda não consolidar dados a respeito desse tema, verificamos o mesmo perfil de cuidador por aqui (mulher, faixa de idade 49+).

E ainda o mesmo agravante: geralmente, quem abraça os cuidados com o idoso acaba por abandonar as suas atividades laborais e, muitas vezes, relega a própria família (cônjuge e filhos) a um segundo plano, o que pode causar uma dupla frustração.

### **Filhas mulheres** Cuidador. Então.

Pela minha experiência na Cora Residencial, observo que as filhas mulheres são as que mais sofrem no cuidado e, conseqüentemente, são as mais propensas a sofrer da síndrome do cuidador.

O fato também de o cuidador informal, como nomeamos a quem cuida de alguém sem ser remunerado, na maioria das vezes ser um familiar, tem uma carga de cuidado emocional adicional, por terem laços afetivos envolvidos.

Uma segunda questão que ilustramos aos familiares que buscam nossos serviços, seja para uma curta temporada, ou moradia, é o fato de um cuidador profissional ter um preparo, um aprendizado prévio, treinamentos e uma equipe de suporte que o cerca e o auxilia na carga demandada que existe nos cuidados diários de um idoso.

O papel do familiar responsável, recebendo uma sobrecarga negativa que as mudanças na saúde do idoso costumam provocar, podem desenvolver quadros depressivos, de ansiedade, despersonalização (atitudes frias em relação a outras pessoas), baixa autoestima e falta de perspectivas futuras para a sua própria vida.

### **Responsabilidades** Cuidador

Por isso, quando um idoso recebe um diagnóstico que demanda uma dedicação nos cuidados, é importante definir os papéis de cada familiar. Sempre que possível, considerar a opção de um residencial, que ofereça cuidados humanizados e atendimento com equipes de saúde multidisciplinares, para garantir

assertividade no processo de desospitalização ou no acesso a cuidados especializados.

Ou, ainda, contar com um serviço personalizado, como a Cora em Casa, que leva à casa do idoso uma equipe treinada e qualificada para a condução do tratamento com segurança e tranquilidade, mantendo o idoso em seu lar.

Tais alternativas não significam fuga da responsabilidade, mas, sim, dedicação de tempo de qualidade nos momentos de interação, já que caberá à equipe do residencial ter a atenção dedicada que faz toda a diferença no cuidado especializado.

E, por fim, é importante lembrar que determinadas doenças, como a de Alzheimer, não são só do portador ou de uma pessoa, mas de toda a família. Por isso, priorizar a qualidade de vida do idoso e do cuidador principal é extremamente importante e cuidar de si, com apoio especializado, pode ser a melhor alternativa.



## E mais...

Veja também no **portal avõsidade**:



Acompanhe o portal avõsidade (<https://avosidade.com.br>) também no Facebook (<https://www.facebook.com/portavalosidade>), Instagram (<https://www.instagram.com.br/avosidade>) e podcast+ (<https://podcastmais.com.br/avosidade/podcasts/>)

*Veridiana Pacheco e Chaves é diretora de marketing da Brasil Senior Living e Cora Residencial Senior*

20 de abril de 2021