

Quem vai cuidar de
QUEM CUIDA?

*Um guia para o cuidado
pessoal do cuidador*

Fabiane Costa Moraes Martins
CRP-08/17143

Maria Rita Zoéga Soares
CRP-08/2547

Realização:



Eurofarma

FABIANE COSTA MORAES MARTINS | CRP-08/17143

Mestre em Análise do Comportamento pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Formação em Terapia de Casal e Família pela Faculdade Teológica Sul-americana com certificação da Associação Brasileira de Terapia Familiar. Graduada em Psicologia pela UEL. É sócia no Instituto Innove, onde atua como psicóloga clínica, realizando atendimento de adolescentes e adultos nas perspectivas individual, de casal ou família. Realiza avaliações psicológicas e neuropsicopedagógicas e orientação profissional para adolescentes e jovens. Atuou também como psicóloga social na Política Municipal de Assistência Social, promovendo o fortalecimento de vínculos e o desenvolvimento sociocomunitário de pessoas com diversos tipos de deficiência e suas famílias.

MARIA RITA ZOÉGA SOARES | CRP-08/2547

Doutorado em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP). Pós-doutorado em Psicologia da Saúde pela Universidade de Valencia e Jaume I de Castellón - Espanha. Atua como professora sênior no Programa de Pós-graduação em Análise do Comportamento na Universidade Estadual de Londrina (UEL) e colaboradora no Programa de *Doctorado en Psicología da Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales* (UCES) - Argentina. Desenvolve pesquisas e estratégias de intervenção na área de Psicologia Clínica e da Saúde. Atua como psicóloga clínica oferecendo atendimento individual, em grupo e terapia de casais.

Revisão: Patrizia Zagni

Design gráfico: Juliane Castilho Moraes

Ilustração: Júlia C. Gaspar

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.



© 2020 Conectfarma® Publicações Científicas Ltda.

Rua Princesa Isabel, 94, Cj. 14, Brooklin Paulista | 04601-000 | São Paulo/SP | Fone: (11) 3552-2500 | www.conectfarma.net | BP 10198/20.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação nem transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem a prévia autorização por escrito dos editores.

SUMÁRIO

1	Quem vai cuidar de quem cuida?	04
2	Quais são as minhas dificuldades?	05
3	Quais são os meus sentimentos?	07
4	A última vez...	11
5	Pedir ou aceitar ajuda: uma grande questão!	16
6	Quando pedir ajuda?	20
7	Atividades fora do contexto de cuidar	25
8	Para finalizar...	31

1. QUEM VAI CUIDAR DE QUEM CUIDA?

Se você é cuidador de um paciente em tratamento, provavelmente essa pergunta chamou sua atenção. Você está o tempo todo cuidando de uma pessoa, familiar ou amigo, que precisa muito de alguém nesse momento. Mas, já parou para pensar que você também precisa de alguns cuidados nessa jornada?

Este material é, em primeiro lugar, para dizer a você:

VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!

Somos profissionais de Psicologia que atendem cuidadores de pacientes em tratamento e percebemos o quanto sofrem e enfrentam dificuldades no dia a dia. Por isso, estamos preocupados com você!

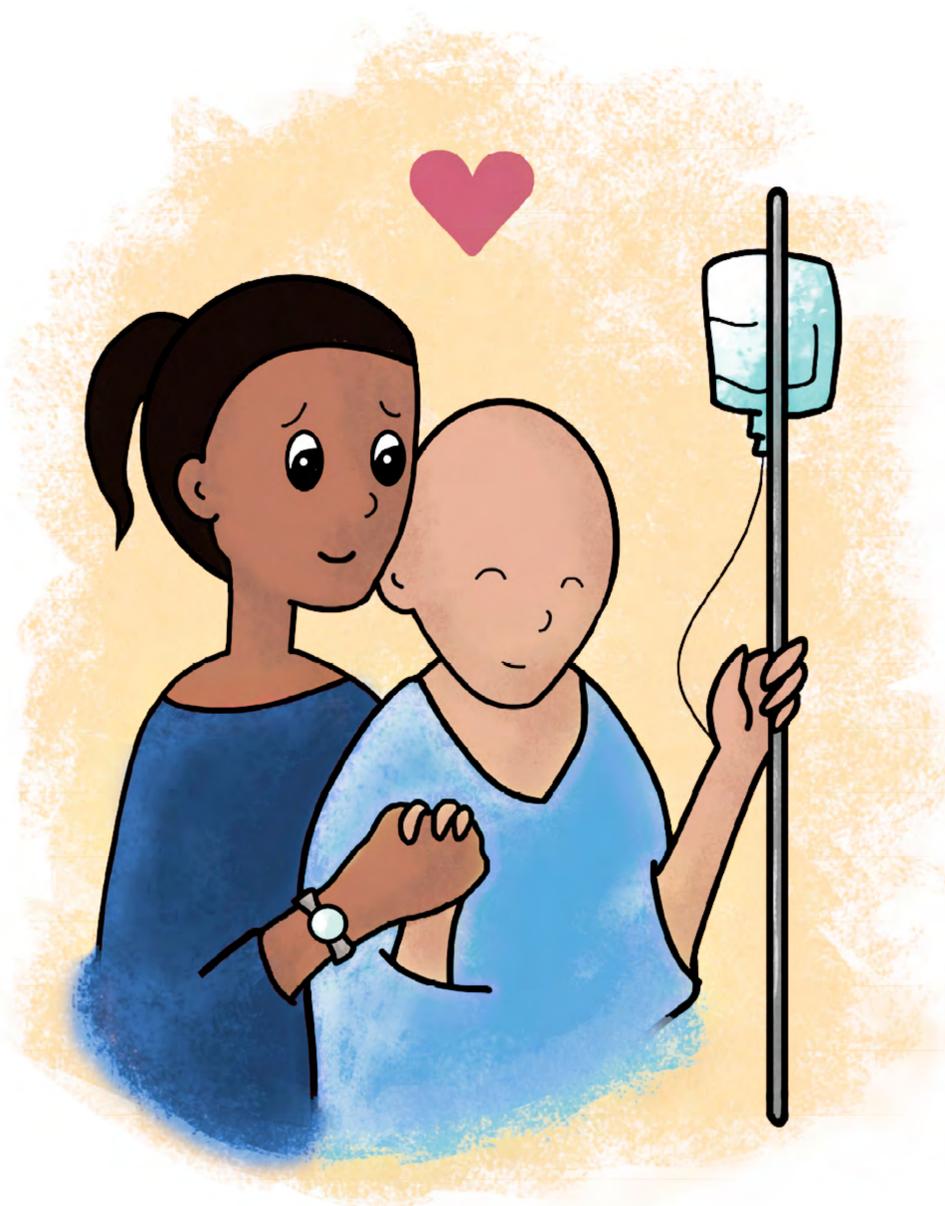


O objetivo deste material é levá-lo a entender algumas dificuldades que enfrenta no dia a dia como cuidador e descobrir como também poderia cuidar de si mesmo nesse período. Você pode não acreditar, mas essa tarefa de cuidar de si mesmo pode trazer benefícios e diminuir prejuízos na sua vida. Afinal, quem cuida precisa estar bem para cuidar!

2. QUAIS SÃO AS MINHAS DIFICULDADES?

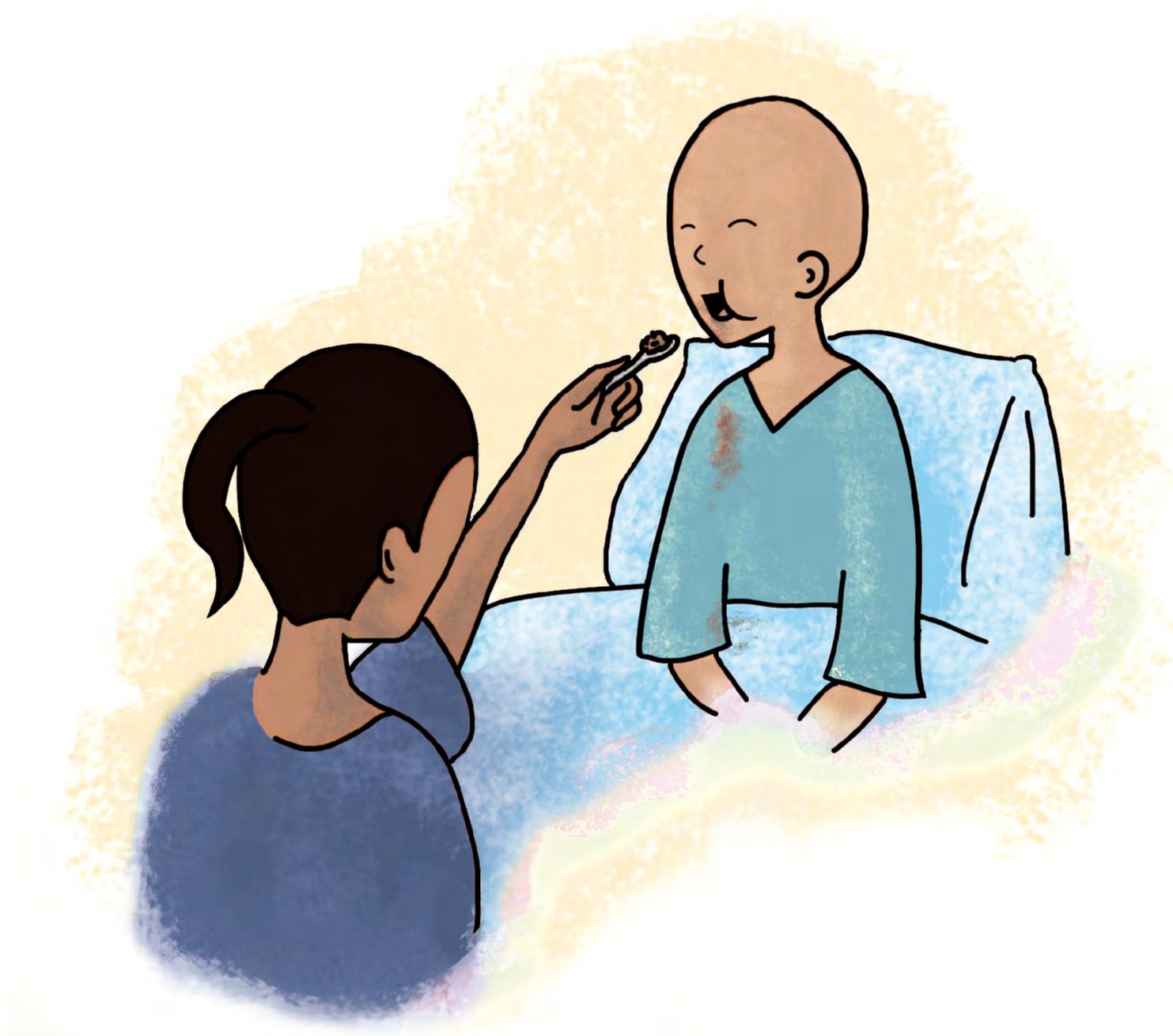
Em termos gerais, as pesquisas na área da saúde com foco no cuidador apontam algumas dificuldades enfrentadas por eles nesse período. Poderíamos falar da mudança de rotina, da necessidade de aprender a realizar procedimentos de saúde para lidar com o paciente, do acompanhamento relacionado à evolução da doença, da falta de colaboração de outros familiares, da sobrecarga de trabalho, da falta de oportunidade para desenvolver atividades prazerosas etc.

Então, vamos começar conhecendo um pouco mais sobre as suas dificuldades como cuidador.



Quais são as suas dificuldades?

Quais situações na sua rotina o fazem se sentir mais sobrecarregado? Que tipo de atividade importante você deixou de lado? Reflita sobre isso. É necessário identificar tais questões para desenvolver estratégias de resolução das dificuldades.



3. QUAIS SÃO OS MEUS SENTIMENTOS?

Pesquisas mostram que os desafios enfrentados pelo cuidador podem favorecer o aparecimento de alguns sentimentos identificados como “sofrimento psicológico”. Faça uma reflexão, nas últimas duas semanas, o que você sentiu? Identifique no quadro, o que sentiu e na escala, qual é o nível do seu sentimento.

<p>Ansiedade: agitação, pensamento acelerado, coração acelerado, falta de concentração.</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 
<p>Humor deprimido: tristeza, choro ou vontade de chorar, falta de ânimo, angústia.</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 
<p>Estresse: irritação, não consegue descansar, insônia, pensamentos acelerados.</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 
<p>Medo: pensamentos negativos, preocupação excessiva com alguém ou algo.</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 
<p>Cansaço: fadiga, insônia, falta de ânimo para as atividades do dia a dia.</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 
<p>Anedonia: falta de prazer nas coisas que faz, até mesmo nas que eram gostosas.</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 
<p>Desesperança: falta de esperança, pensamentos negativos sobre o futuro.</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 
<p>Sobrecarga: sentir-se exausto, muitas tarefas para lidar sozinho, sentir que não dá conta de cumprir todas as atividades.</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 
<p>Outro (algo que não abordamos acima):</p>	<p>NADA POUCO MÉDIO MUITO</p> 

Não se preocupe com o tipo nem com a quantidade de sentimentos que marcou. Nesse período é esperado que determinados sentimentos estejam presentes, pois estão relacionados às atividades de cuidado com o paciente.

Sentimentos “não vêm do nada”, não significam fraqueza nem falta de amor. Aparecem conforme a situação e as dificuldades que vão surgindo. Não temos controle sobre a doença do paciente nem sobre o que sentimos a respeito disso, não é?



Vamos fazer uma reflexão



Desde quando você está cuidando do paciente?



Você está cuidando sozinho ou reveza com outro(s) cuidador(es)? Quem é (são)?



Precisou deixar alguma atividade profissional ou outras atividades ocupacionais? Quais?



Tem ficado longos períodos longe de outros familiares (filhos, esposo, esposa, pai, mãe, netos etc.) por causa da função de cuidador? De quem?



Quando teve a última atividade de lazer? Qual foi?



Há quanto tempo você não faz uma atividade só para você (por exemplo: ir ao médico, à igreja, praticar algum exercício físico, ir ao salão de beleza, pintar as unhas, jogar futebol, ver um filme etc.)?



O que gostaria de fazer se tivesse mais tempo ou oportunidade?



Dependendo das suas respostas, você já deve ter percebido como a função de cuidador está relacionada aos sentimentos que está experienciando! Por exemplo, tristeza é um sentimento que surge quando perdemos coisas importantes para nós ou quando coisas difíceis acontecem em nossa vida.

Por isso, acreditamos que já tenha entendido por que estamos tão preocupados com sua qualidade de vida e queremos pensar juntos em como a melhorar!



4. A ÚLTIMA VEZ...

Agora que já falamos dos sentimentos relacionados ao momento que você está exercendo a função de cuidador, vamos abordar o que já sentiu em outros momentos, ao longo da vida. Vamos fazer uma atividade que se chama "A última vez". Pegue papel e caneta e escreva, quando e como foi a última vez que sentiu algumas dessas coisas.

Para você descrever as situações nessa atividade, vai precisar pensar em três partes do acontecimento que chamaremos de "ABC":

- A** Onde, quando e qual era a **SITUAÇÃO** em que eu estava antes de me sentir assim.
- B** Qual foi meu **COMPORTAMENTO** (o que fiz)? Pode incluir pensamentos e sentimentos, além de ações.
- C** O que aconteceu depois? Quais **CONSEQUÊNCIAS** trouxeram para mim e para os outros.

**VAMOS
TENTAR?!**



No quadro abaixo, você poderá escrever as últimas vezes que teve estes sentimentos. E se for de sua preferência, pode fazer suas anotações em um papel.

A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ SE SENTIU:	A SITUAÇÃO (onde e quando)	B O QUE VOCÊ FEZ? (atividade)	C O QUE ACONTECEU DEPOIS?
Feliz 			
Animado(a) 			
Descansado(a) 			
Satisfeito(a) 			
Aliviado(a) 			
Outro 			

Veja uma definição de cada sentimento para ajudá-lo a responder:



Feliz: sentir-se alegre, dar risadas, vontade de conversar.



Animado: vontade de sair, conseguir se distrair com atividades de lazer.



Descansado: sentir-se leve, relaxado.



Satisfeito: sentir-se contente com o que fez ou com o que tem, em paz.



Aliviado: sentir-se sem cobranças ou pendências depois de uma atividade. Sentir-se tranquilo.

Essa atividade tem como objetivo lembrar que nossos sentimentos têm relação com a situação em que vivemos (nosso ambiente) e o que fazemos (nossos comportamentos), como dito anteriormente.



Este é um exemplo de como pode descrever as situações ABC.

A**SITUAÇÃO (onde e quando)**

Estava em casa no fim de semana, pois minha irmã foi cuidar do meu pai, revezando comigo.

B**COMPORTEAMENTO (o que fiz)**

Aproveitei para assistir a um filme na TV com meu esposo e meu filho, já que eu gosto muito disso. Fiz uma pipoca para acompanhar.

C**CONSEQUÊNCIAS (o que aconteceu depois)**

Gostamos do filme e demos muitas risadas. Fazia tempo que não ficava relaxada com meu esposo e filho. Senti-me feliz nesse dia.

Percebeu que algumas situações influenciam o modo como sentimos algumas coisas?

Mesmo que não seja possível controlar nem mudar diretamente os sentimentos, é possível identificarmos situações que podem favorecer o aparecimento de determinados sentimentos (alegria, relaxamento, descanso etc.). Mesmo exercendo a função de cuidador, podemos entrar em contato com determinadas situações que favoreçam o nosso bem-estar. Isso pode ajudar a ser um melhor cuidador, mais paciente, mais descansado e menos estressado.

Dica importante!

Conversar com outros cuidadores que também se encontram no hospital, por exemplo, pode fazer você conhecer outras realidades e comportamentos que sirvam de exemplos para seguir. Você pode perguntar sobre os sentimentos deles nessa função e o que fazem para se sentirem melhor (mais relaxados, ou felizes). Pode até descobrir que os sentimentos são parecidos com o que está sentindo.

Sugerimos que conheça pessoas que passam por situações parecidas com as suas, que compreendem o que está sentindo, troque ideias ou sugestões para melhorar a qualidade de vida, peça ajuda, solicite informações de profissionais etc. Tais atitudes ajudam a enfrentar o processo.



5. PEDIR OU ACEITAR AJUDA: UMA GRANDE QUESTÃO!

Você pode estar pensando agora: o que fazer para ter momentos em que posso descansar ou relaxar, se passo o tempo todo cuidando? Realmente esse é um grande desafio e você não vai conseguir sozinho. Nossa experiência com cuidadores tem mostrado que faz muita diferença quando um cuidador tem ajuda de outras pessoas, mesmo que de vez em quando.

Assinale abaixo, qual das situações é mais parecida com a sua realidade:

- Eu sou aquele que **aceita ajuda** quando fica muito difícil cuidar sozinho.
- Eu sou aquele que **pede ajuda** quando fica muito difícil cuidar sozinho.
- Eu sou aquele que **não pede ajuda**; tento me virar sozinho. As pessoas deveriam saber que preciso de ajuda, não deveria ter que pedir.
- Eu sou aquele que **não aceita ajuda**; não consigo deixar o paciente com outra pessoa.

Se você se enquadra nas duas primeiras situações: **aceita ou pede ajuda**, saiba que esse já é um grande passo para melhorar sua qualidade de vida!

Ter uma ou mais pessoas que ajudem você, mesmo que em alguns momentos, já contribui para sua saúde física e psicológica. Continue fazendo isso!

Se você se enquadra na terceira situação: **não pede ajuda**, provavelmente o que acontece é que as pessoas ao seu redor não se oferecem prontamente para ajudar, não é mesmo? E você pensa:



ELAS DEVERIAM
SABER QUE PRECISO
DE AJUDA. NÃO
DEVERIA PRECISAR
PEDIR.

Isso nem sempre é verdade. Muitas vezes, as pessoas não se oferecem justamente por não perceberem que você precisa e por acharem que você está dando conta de tudo sozinho ou até mesmo por comodidade, já que tem alguém cuidando.

Nesse caso, é muito importante que você comece a pedir ajuda, identifique como as pessoas reagem e como isso pode ajudá-lo. Mas, primeiramente, podemos pensar para quem você poderia pedir:

1 Tem familiares mais próximos (filhos, irmãos, netos) que poderiam ajudar?

sim não Quem?

2 Tem familiares um pouco mais distantes (tios, primos, sobrinhos) que poderiam auxiliar?

sim não Quem?

3 Tem vizinhos ou amigos com quem tenha intimidade e que você se sentiria confortável em pedir auxílio?

sim não Quem?

4 Tem pessoas na sua igreja (se você frequenta) ou em projetos sociais que você conheça envolvidas em trabalhos voluntários de ajuda aos outros?

sim não Quem?

Você pode ter encontrado alguma(s) pessoa(s) que poderia(m) ajudá-lo. Se encontrou mais de uma, melhor ainda!

Essa atividade objetiva encontrar pessoas com mais disponibilidade para ajudar quando você pedir.

Dica importante!

Se você não encontrou nenhuma pessoa com disponibilidade de tempo, talvez seja o momento de pensar numa última opção: reunir a família (irmãos, parentes próximos) e estudar juntos a possibilidade de contratar um cuidador pago para auxiliar nessa função.

Sabemos que existem várias famílias que, por falta de tempo de alguns membros, optam por ter um cuidador pago em um dos momentos do dia.

Isso pode ser algo muito positivo para ajudar você, afinal, em nenhum trabalho formal ficamos 24 horas por dia trabalhando, não é mesmo? Na função de cuidador, não pode ser assim também. É necessário que você tenha alguns momentos de descanso.



6. QUANDO PEDIR AJUDA?

Você pode pedir em uma noite que precise dormir um pouco, em um evento importante (festa, casamento, formatura etc.), quando tiver uma consulta médica (o cuidador também precisa cuidar da saúde!) ou até mesmo solicitar para alguns dias fixos (duas vezes na semana, por exemplo). Isso pode permitir que você se organize para realizar outras atividades, como fazer exercícios físicos, relaxar, ir à igreja, organizar a casa etc.

Você pode estar pensando que não saberia como pedir ajuda, pois talvez nunca tenha pedido. Vamos dar algumas dicas de como fazer isso:

1) Descreva a situação:

“Oi, fulana! Tudo bem? Faz duas semanas que tenho ficado direto no hospital cuidando do meu pai.”

2) Expresse o que sente:

“Isso tem me deixado muito esgotado e não consigo dormir muito bem.”

3) Seja assertivo (claro e direto):

“Por isso, gostaria que você passasse a noite com ele hoje para eu descansar um pouco.”

4) Mostre a importância disso para você:

“Ficaria muito agradecido! Uma noite de descanso já faria muita diferença para mim!”

Vamos juntar tudo agora e ver como ficaria?

"Oi, fulana! Tudo bem? Faz duas semanas que tenho ficado direto no hospital cuidando do meu pai. Isso tem me deixado muito esgotado e não consigo dormir muito bem. Por isso, gostaria que você passasse a noite com ele hoje para eu descansar um pouco. Ficaria muito agradecido! Uma noite de descanso já faria muita diferença para mim!"



Essa foi apenas uma maneira de fazer o pedido. Você pode usar as suas palavras e dar o seu toque ao pedido. Porém, lembre-se de que seguir essas dicas (descrever, expressar, ser assertivo e mostrar a importância) pode auxiliar que o pedido seja atendido.

Vamos Recapitular:

- 1) Descreva a situação.**
- 2) Expresse o que sente.**
- 3) Seja assertivo (claro e direto).**
- 4) Mostre a importância disso para você.**

Você pode anotar ou apenas refletir sobre como foi sua experiência de pedir ajuda. Adoraríamos saber também!



Agora, se você se enquadra na última situação: **não aceita ajuda**, provavelmente não consegue deixar o paciente sob os cuidados de outra pessoa. Você provavelmente pensa ou diz coisas assim:

"E se acontecer alguma coisa com ele enquanto eu não estiver ali"?

"E se a outra pessoa não souber cuidar"?

"O paciente não aceita outra pessoa, somente eu".

"Como vou descansar se não paro de pensar no paciente mesmo quando não estou ali cuidando"?

"Meu corpo está fora, mas minha cabeça está ali".

"Não é certo que me ausente por um período".



Essas são algumas frases que já ouvimos de outros cuidadores. Nós entendemos por que você pensa assim. É completamente normal, já que sua preocupação maior e seu foco estão no paciente.

Mas quer saber de uma coisa? Não tem importância que você, mesmo estando longe, continue pensando no paciente. Porém, só o fato de poder descansar um pouco (a cabeça e o corpo), se distrair com outra atividade ou sair do ambiente hospitalar pode ajudar a relaxar e auxiliar a seguir em frente nessa jornada como cuidador.

Então, não se preocupe se continuar pensando ou se preocupando com o paciente. Reveze os cuidados. Você não pode controlar o que sente nem o que pensa, mas pode controlar a situação. Sair um pouco da rotina de cuidados ajuda a exercer a função de cuidador. No final das contas, isso traz grandes benefícios para o paciente também, ao perceber os estados de humor e físico daquele que cuida.



7. ATIVIDADES FORA DO CONTEXTO DE CUIDAR

Agora que entendemos a importância de pedir e aceitar ajuda, precisamos pensar no passo seguinte:

O que fazer no meu tempo livre?

Vamos pensar em prioridades. Existem coisas que você **precisa fazer** (ir a uma consulta médica, por exemplo) e outras que você **gostaria de fazer** (sair para comer em um lugar de que gosta; assistir a um filme).

Vamos exercitar. Pense em três coisas que você precisa fazer. Lembre-se! Pode ser uma consulta médica, uma compra, uma reforma na casa, uma visita a alguém, um exercício físico etc.



1 ***Eu preciso:***

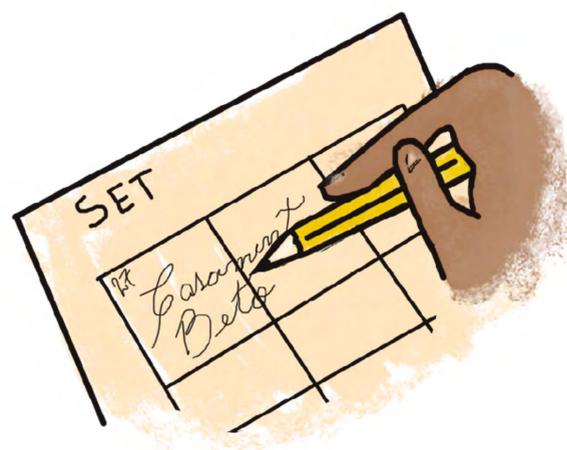
2 ***Eu preciso:***

3 ***Eu preciso:***

Agora, vamos pensar em três coisas que você **gostaria muito de fazer**.

Lembre-se! Pode ser uma atividade de lazer (sair para comer, passeio no *shopping*, cinema, viagem, visitar alguém), ir à igreja (se você frequenta), fazer exercício físico (caminhada, academia), dormir, ver TV etc.

Para auxiliar, você pode voltar àquela tabela "ABC" em que colocou algumas situações que lhe trouxeram sentimentos positivos.



1 ***Eu gostaria de:***

2 ***Eu gostaria de:***

3 ***Eu gostaria de:***

Pronto! Agora você já tem algumas opções de atividades que precisa ou gostaria de fazer quando tiver a ajuda de alguém. Todas elas, provavelmente, podem levar você a experimentar sentimentos positivos que abordamos anteriormente (felicidade, satisfação, alívio, descanso, relaxamento).

Para reforçar a importância de fazer outras atividades fora do contexto de cuidar, veja o que outros cuidadores como você disseram a esse respeito:

"Por isso que tem esse revezamento, né... Minha mãe tá aqui no hospital... Eu tô aqui... Mas o momento que eu não tô, de noite, eu saio e tomo uma cerveja, fiz uma tatuagem... Porque eu tenho várias desde sempre... E foi um bom momento, há 3 anos atrás, quando ela fez a cirurgia, eu fiz uma tatuagem... Agora é um outro momento que eu fiz outra, enfim".

"Só deveres, né... Mas ir na igreja, eu vou terça, ou sábado, ou domingo, quando eu posso, eu vou... É aquela hora que esqueço de tudo, né... Aquelas duas horas dentro da igreja".

Depois, escreva, reflita ou conte pra alguém como foi sua experiência de fazer alguma das atividades que escolheu. Adoraríamos saber também!

Outra coisa que podemos pensar é:

O que fazer para melhorar minha qualidade de vida, mesmo quando não puder sair do contexto de cuidar?

Essa é outra alternativa importante, nos períodos em que não é possível revezar os cuidados com alguém. Nesse caso, podemos pensar em atividades que você gosta de fazer e que podem ser realizadas em casa ou no hospital. Somente para exemplificar veja o que essa cuidadora, que gosta muito de se exercitar, fez enquanto estava no hospital cuidando da mãe:

***"Mas eu não posso ficar muito tempo parada...
Eu fazia academia, então tenho que andar...
Fazer, fazer... Subi escada esses dias do hospital,
quando ela tava lá fazendo diálise".***



Viu só? É possível pensar em atividades de que você gosta, mesmo quando não é possível deixar de cuidar. Além desse exemplo, outros cuidadores falaram de atividades diferentes.

Alguns gostam de costurar, de fazer crochê ou tricô, de ler livros, de falar com amigos ou familiares, ou de se distrair com joguinhos no celular. Há, ainda, aqueles que buscam conversar com outros cuidadores no hospital ou que vão caminhar. São várias as possibilidades e é muito importante você encontrar a sua.

De quais atividades eu gosto e posso fazer, mesmo cuidando?

Vamos pensar em algumas delas para ter opções. Não precisa preencher todos os campos se não tiver.

1.

2.

3.

4.

5.

Depois escreva aqui ou em um caderno como foi sua experiência de fazer alguma dessas atividades escolhidas. Adoraríamos saber!



8. PARA FINALIZAR...

Esperamos que, com essa nossa conversa e as atividades que você realizou aqui, tenha sido possível duas coisas:

1) Perceber o quanto é importante para sua saúde física e emocional cuidar de você.

Vimos que os sentimentos têm relação direta com a saúde física e a psicológica do cuidador! Tais efeitos têm relação com a diminuição da qualidade do cuidado oferecido. Por isso, a importância de se cuidar.

2) Descobrir como você pode cuidar de si mesmo: quais as ferramentas, estratégias e atividades.

Discutimos que é possível pedir ou aceitar ajuda e como fazer isso. Também pensamos em atividades que podem ser feitas dentro e fora do contexto de cuidar.

Sempre que for preciso, leia de novo e realize as atividades. É importante realizar tais exercícios com frequência, pois, na correria do dia a dia, pode ser que você se esqueça de alguma delas.



Agora, então, gostaríamos de nos despedir e desejar boa sorte na sua nova jornada: cuidando de você!

Não é fácil, mas é possível dar um passinho de cada vez em direção a uma melhor qualidade de vida! Estaremos aqui, torcendo por isso!



UM PASSINHO DE CADA VEZ

Ser cuidador do paciente oncológico é um desafio diário. Abraçar a missão de cuidar de alguém, com todo carinho e segurança necessários, não é tarefa fácil. Promover a saúde e não potencializar a doença são os maiores desafios que o cuidador pode enfrentar. São seres humanos cuidando de seres humanos. Por esse motivo, o cuidador precisa dar um passinho de cada vez e perceber o quanto é importante cuidar da saúde física, mental e emocional. Afinal, quem cuida precisa estar bem para cuidar!

A Eurofarma é uma empresa de saúde concentrada em oferecer produtos e serviços para melhorar a vida das pessoas. Preocupada com a qualidade de vida dos pacientes oncológicos e de seus cuidadores, oferece, com exclusividade, o guia **QUEM VAI CUIDAR DE QUEM CUIDA?**, em parceria com a psicóloga: **Fabiane Costa Moraes Martins** | CRP/PR: 08/17.143.



Realização:

Eurofarma