

“O cuidar do outro: ser cuidador informal”

O cuidar de um familiar em situação de dependência é uma realidade que muitas pessoas experienciam ao longo da sua vida

ENF.ª ANA PAULA ROCHA (USIT)
MESTRE EM PSICOGERONTOLOGIA

O cuidar de um familiar em situação de dependência é uma realidade que muitas pessoas experienciam ao longo da sua vida, sendo uma experiência única mas, condicionada por múltiplos fatores, uns inerentes ao cuidador outros relacionados com a pessoa de quem se cuida.

O cuidar do outro não é uma tarefa fácil, e reveste-se de alguns problemas e dificuldades com os quais o cuidador informal tem de lidar, tornando-se uma atividade cada vez mais exigente e complicada, à medida que se perpetua no tempo.

O aumento da esperança média de vida, a entrada da mulher no mercado de trabalho, a idade média dos cuidadores elevada e as famílias cada vez menos numerosas, fazem com que a tarefa de cuidar seja diferente de outrora.

Os cuidadores informais são parceiros dos profissionais de saúde no cuidar, e em particular dos enfermeiros de Cuidados de Saúde Primários. Segundo alguns estudos, estes prestam cerca de 80% dos cuidados; colmatam as falhas do sistema de saúde, evitando a sobrecarga dos serviços de saúde, fazendo com que a pessoa permaneça o máximo de tempo possível no seu ambiente; são maioritariamente familiares e prestam cuidados cada vez mais complexos. Mas os estudos também apontam que a maioria dos cuidadores, quando começam a sê-lo, quer de forma inesperada (acidente ou doença súbita incapacitante) ou pouco a pouco (processo degenerativo progressivo),



O aumento da esperança média de vida, a entrada da mulher no mercado de trabalho, a idade média dos cuidadores elevada e as famílias cada vez menos numerosas, fazem com que a tarefa de cuidar seja diferente de outrora

não estão preparados para isso. Referem que apresentam poucos conhecimentos essencialmente sobre as implicações que o cuidar terá na sua vida quotidiana, sobre as atividades necessárias para cuidar do seu familiar e de si mesmo e tendem a subestimar os problemas e responsabilidades que terão de enfrentar ao longo do tempo.

Face a este cenário, os enfermeiros têm um papel importante e privilegiado, quer

na informação quer na formação dos cuidadores, uma vez que são eles que estão mais próximos das famílias, conhecem as suas realidades e dificuldades. Assim, facilitam a aprendizagem e o treino de novas habilidades e competências, proporcionando uma maior segurança ao cuidador, contribuindo desta forma para a diminuição do seu cansaço físico e esgotamento e aumentando a sua capacidade de cuidar. O enfermeiro também

é elo de ligação entre o cuidador e as instituições de apoio, quer informando-o dos recursos que existem à sua disposição quer detetando precocemente alguma situação que necessite de encaminhamento.

Com a capacitação do cuidador informal para o cuidar, o enfermeiro e a família constituem uma equipa onde se garante cuidados de qualidade à pessoa em situação de dependência. ♦