



Os cuidadores informais necessitam de ser escutados, cuidados e apoiados

DIREITOS RESERVADOS

A aquisição do papel de cuidador acarreta alterações não só a nível pessoal, como também a nível conjugal, profissional e social

ENFERMEIRA ALEXANDRINA PIEDADE
UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS
DO C.S. VILA FRANCA DO CAMPO

O aumento da esperança média de vida é um facto inegável. Cada vez mais a população está envelhecida e, conseqüentemente, suscetível ao aumento da prevalência de distúrbios mentais e doenças crónicas, visto que o idoso, com as inevitáveis perdas provenientes do processo de envelhecimento, é um ser mais vulnerável a patologias.

Conseqüentemente pode ocorrer um agravamento do estado de saúde, comprometendo a autonomia do idoso e conseqüentemente a sua qualidade de vida.

Na seqüência de algum evento que comprometa a capacidade funcional do idoso e, conseqüentemente, um maior nível de dependência, é a família que em grande parte das vezes assume a responsabilidade pelos cuidados deste familiar na figura do denominado cuidador informal. O cuidador informal é aquele que assume a tarefa de cuidar do idoso dependente, satisfazendo as suas necessidades básicas sem ser remunerado para tal. Frequentemente, o cuidador informal tende a ser alguém da família, recorrendo ao cônjuge, descendente ou alguém do círculo próximo.

A aquisição do papel de cuidador acarreta alterações não só a nível pessoal, como também a nível conjugal, profissional e social. No que concerne ao nível de sobrecarga do cuidador, este aspecto está diretamente relacionado com as necessidades do idoso dependente, com o estado físico e mental do cuidador, assim como da sua capacidade em lidar com a situação e resolver os problemas inerentes ao cuidar. A sobrecarga corresponde a um conjunto de problemas físicos, psicológicos e socioeconómicos capazes de afetar



vários aspectos da vida da pessoa que cuida, sobretudo as relações familiares, carreira profissional, intimidade, liberdade e equilíbrio emocional. Constituem sinais de sobrecarga do cuidador: ansiedade, fadiga, negligência alimentar, senti-

mentos de desânimo e injustiça, raiva, impaciência, auto-sedação e perda da capacidade para lidar com as necessidades e exigências.

A avaliação do bem-estar do cuidador informal é um foco de atenção importante, tido em

conta pelo Enfermeiro Para além de ensinamentos sobre a prestação de cuidados, o enfermeiro conjuga os seus esforços e articula com outros profissionais e entidades que possam disponibilizar recursos e apoios ao idoso e cuidador. Da mesma forma,

A avaliação do bem-estar do cuidador informal é um foco de atenção do Enfermeiro. Este conjuga os seus esforços e articula com outros profissionais e entidades que possam disponibilizar recursos e apoios ao idoso e cuidador

promove a participação dos demais familiares e sensibiliza para a importância de estratégias eficazes para ajudar a lidar com os sintomas de sobrecarga, de modo a promover o máximo bem-estar aos dois: idoso dependente - familiar cuidador, tornando a prestação de cuidados um momento de gratificação e não um fardo. Em caso de dúvidas, não hesite em contactar o seu Enfermeiro de referência. Ele, certamente, estará disponível para ajudá-lo! ♦