

Estresse pessoal e emocional do cuidador

Portal da Associação Brasileira de Alzheimer

<http://www.abraz.com.br/default.aspx?pagid=DMECNQOO&navid=169>

A DA não afeta somente ao seu portador – ela afeta toda a família. A grande sobrecarga é sobre o familiar/cuidador direto. O estresse pessoal e emocional do cuidador imediato é enorme, e este cuidador necessita manter sua integridade física e emocional para planejar maneiras de conviver com a doença sem desintegra-se. Entender os próprios sentimentos e aceitá-los, como um processo normal de crescimento psicológico, talvez seja o primeiro passo para manutenção de uma boa qualidade de vida. Algumas expressões dos sentimentos que o familiar/cuidador vivencia podem ser exemplificados por:

- **Pena:** esta é a resposta natural para alguém que tem uma experiência de perda. Por causa da DA o familiar/cuidador pode sentir que perdeu um companheiro, um amigo; e quando pensa que já assimilou a doença ocorre uma nova mudança no quadro clínico do portador. A perda da capacidade de reconhecimento de rostos familiares, em geral, assusta enormemente e muitos familiares já descobriram que os Grupos de Apoio oferecem a melhor maneira de aprender a conviver com a doença e consigo próprios.
- **Culpa:** o sentimento de culpa é bastante freqüente no familiar/cuidador, seja pelo comportamento do portador seja pela situação econômico-social – muitas vezes precária – da família ou mesmo pela sensação de impotência diante de sinais e sintomas apresentados pelo portador, com os quais o familiar/cuidador sente-se incapaz de lidar. É importante buscar ajuda através de conversas com familiares de outros portadores, com membros da própria família ou com profissionais especializados.
- **Raiva:** o sentimento de raiva quase sempre está combinado com a culpa que, por sua vez, pode ter origem na falta de informação, na história prévia de vida ao lado do portador. Nestes casos, o apoio psicológico dado por profissional competente – psicólogo – pode ser de grande ajuda. Em geral, a raiva é dirigida diretamente ao portador, ao profissional, ou a outros membros da família, ou ainda à situação como um todo. É fundamental que o familiar/cuidador mantenha contato com amigos, parentes ou freqüente as reuniões do Grupo de Apoio para que possa exteriorizar suas emoções.
- **Embaraço:** algumas vezes o comportamento inapropriado do portador, como se despir em público ou fazer comentários indiscretos, pode deixar o familiar/cuidador constrangido e envergonhado. É necessário identificar as causas responsáveis por estas ocorrências, para evitá-las assim como entender que estes comportamentos não são propositais, buscando alternativas para melhorá-los.
- **Solidão:** a solidão muitas vezes acomete o familiar/cuidador devido ao isolamento social que pode ser imposto por ele mesmo ou por outrem. É importante que haja conscientização por parte de todos os membros da família, para que a participação nos cuidados seja feita de maneira funcional, permitindo que todos, sem exceção, possam desfrutar de momentos de descanso e lazer.