

CUIDAR DOS CUIDADORESⁱ

SEMANA DIOCESANA DA SAÚDE ▪ 2022

“Aproximou-se, ligou-lhe as feridas, deitando nelas azeite e vinho, colocou-o sobre a sua própria montada, levou-o para uma estalagem e cuidou dele.” (Lucas 10:34)

O Cuidador

Um cuidador é alguém que cuida de uma pessoa com limitações ou perda de autonomia, com doença ou incapacidades.

Trata-se de um serviço de proximidade, de grande valor e empenho.

O cuidador faz companhia e presta cuidados, ao nível da locomoção, da alimentação, das actividades de vida diária, da higiene, da toma de medicação etc.

Este trabalho é muitas vezes discreto e desvalorizado, rotineiro e cansativo. Mas sabemos como desta atenção e destes cuidados, depende a vida ou a qualidade de vida da pessoa acompanhada.

Quando os cuidadores são familiares que prestam assistência a um membro da família que se encontra numa situação de dependência, chamam-se cuidadores informais. Em boa hora se legislou para regulamentar o estatuto e proteção dos cuidadores informais. (Lei nº 100/2019 da AR)

Calcula-se que haja mais de um milhão de cuidadores informais em Portugal.

Trata-se de um trabalho de grande valor social, demasiadas vezes esquecido e muitas vezes solitário.

Sabemos bem que a família continua a ser o ponto de referência, o porto de abrigo nas situações de crise, de involução, de doença, de sofrimento.

É ali, na família que acolhe e acompanha, que estão criadas as melhores condições de assistência, de humanidade, de esperança e de compaixão.

A doença atinge todas as famílias. Mais tarde ou mais cedo, todas as pessoas (todos nós) sofreremos de uma limitação física ou mental, ou de uma doença mais ou menos prolongada, que pode ou não conduzir ao fim da vida. É preciso estar consciente deste facto para que seja mais fácil encarar as mudanças que vão ter de ocorrer durante o tempo difícil do sofrimento e da doença.

Talvez este seja um problema acrescido nos dias de hoje. De alguma forma, tentamos iludir, esquecer, negar, evitar que a doença nos bata à porta. Vivemos uma cultura em que é difícil integrar o sofrimento, como se fossemos sempre jovens, belos, autónomos, saudáveis para sempre. Esse afastamento da realidade, esse não querer prever o futuro, faz com que algumas famílias tenham mais dificuldade em se adaptar quando surge uma doença ou uma dificuldade.

Acrescenta-se que nos dias de hoje, a conciliação da vida familiar e vida profissional, é muito difícil. Não há suficiente proteção social para faltas ao trabalho, para horários em part-time. As condições habitacionais podem não permitir o alojamento ou adaptação de um quarto para o doente e sua privacidade. As ajudas domésticas podem ser dispendiosas, o apoio domiciliário pode não estar disponível. Nada disto é fácil, exige esforço, sacrifício e abnegação.

A família cristã tem as mesmas dificuldades que todas as outras. Mas há diferenças que se podem tornar muito presentes - a confiança em Deus, a esperança da sua intervenção junto de todos, o sentido do sofrimento. Sabemos bem que o Senhor vai connosco na barca. E essa certeza, quando presente, quando lembrada, é transformadora do coração e das atitudes.

O que pedir à família?

a) Aceitar a doença

Acolher as dificuldades previstas e não previstas. Procurar e confiar nas estruturas de saúde, nos profissionais que acompanham o doente. Questionar o que não é fácil entender. Não desistir de exigir as melhores condições para o seu doente. Aceitar cooperar com a equipe de saúde, partilhar responsabilidades.

PERCURSO PASTORAL

Convidar a comunidade paroquial ou hospitalar, para fazer um percurso pastoral a partir da leitura do texto, meditação, partilha de reflexões e, das consequências práticas, tanto a nível pessoal, como para a ação missionária e organizada do grupo ou do núcleo da pastoral da saúde no território, junto dos doentes mais pobres, solitários e vulneráveis.

Pode descarregar este e outros subsídios pastorais no site do Patriarcado - Pastoral da Saúde.

b) Envolver toda a família

Nas crises e nas dificuldades, só temos duas alternativas – desistir e ir embora – ou ficar e procurar enfrentar os problemas, à medida que vão aparecendo. Muitas vezes é nas alturas mais complicadas, que a família se une na procura de soluções. Esse espírito de entreatajuda torna a família aquilo que ela é – uma comunidade de pessoas, ao serviço do amor e da vida. Quando esse pequeno milagre acontece, o doente apercebe-se de que não é um fardo, que não é um problema. Esse efeito é em si mesmo terapêutico, promove bem-estar no doente e em todos.

c) Educar para a vulnerabilidade e para o fim da vida.

As famílias têm a missão de educar os seus membros, em particular os mais jovens, para o sentido do sofrimento, para a natural vulnerabilidade humana. Somos interdependentes desde que nascemos até que morremos. Educar para a autonomia não é educar para a autosuficiência. Aspirar a ter qualidade de vida inclui os desaires que possam acontecer. Formar na consciência de que a vida humana tem sempre a mesma dignidade, também na fragilidade e na dependência. Interiorizar que ninguém é descartável e alguém que amamos não é um fardo, ainda que possa pesar. Saber, como cristãos, que a vida não é nossa, mas de Deus.

d) O sentido do sofrimento

O sofrimento faz parte da vida de todos os humanos. O que nos diferencia é a forma como o vivemos. Para uns é razão de revolta, para outros de resignação, para poucos será motivo de aceitação serena e até de entrega. Para os cristãos, Cristo é o maior sentido para a vida. A felicidade encontra-se não na ausência de sofrimento, mas na razão de viver.

O cuidado com os cuidadores e com as famílias

As famílias e cuidadores precisam de ser apoiadas pelos seus mais próximos, pela comunidade em que vivem e pelas suas paróquias.

É missão da paróquia apoiar os cuidadores em dificuldade, muitas vezes perdidos ou sozinhos.

O que fazer junto dos cuidadores?

a) Fazer-se próximo

A vizinhança ou a pertença à mesma comunidade, permite a proximidade. Com respeito, tentar compreender a situação e as dificuldades.

b) Informar sobre disponibilidades e recursos.

Quando surpreendidos por uma situação em que é necessário acionar apoios, os cuidadores deverão ser ajudados a conhecer os recursos da comunidade (apoio domiciliário, centro de dia) e recursos estatais da segurança social, faltas por assistência à família, estatuto do cuidador, etc. A informação deve ser ajustada a quem ouve. Muitas vezes informação excessiva confunde e afasta os cuidadores.

c) Prevenir o cansaço, a depressão ou exaustão.

A rotina de cuidar, a responsabilidade, as noites mal dormidas, a preocupação, podem criar a exaustão do cuidador. Essa situação bem conhecida, deve ser por isso aliviada dentro da família através da rotatividade dos membros, incluindo os mais novos. A paróquia na sua ação pastoral, no núcleo de pastoral da saúde, pode organizar uma ajuda suplementar, de pequenas tarefas - Companhia, pequenas compras, transporte para consultas, substituição do cuidador para que possa usufruir de algum descanso.

Uma nota final

A família continua a ser ponto de referência no mundo da saúde, sobretudo nas situações de crise, doença, sofrimento. Ela é a maior conhecedora do seu doente. Aqueles que cuidam de um familiar doente, são o seu maior suporte, a sua melhor terapia.

Exactamente por isso, precisamos de cuidar dos cuidadores como eles cuidam dos seus doentes, com compaixão e solicitude.

Só desta maneira, estaremos a cumprir com o desígnio cristão de valorizar a vida e a dignidade humana.

É bem verdade - como dizia Padre Vitor Feytor Pinto:

A família realiza a pessoa e, na hora da crise, acompanha-a e recupera-a até à sua realização plena.

ⁱ Dra Margarida Neto - Psiquiatra na Casa de Saúde do Telhal | Pastoral da Saúde do Patriarcado de Lisboa