

Mais vale prevenir...

... e cuidar de quem cuida!

(continuação)

Na rubrica do passado mês de novembro, abordamos o tema dos **cuidadores informais**. Estes são todas as pessoas que cuidam de alguém doente e dependente (podendo ser familiar, companheiro, amigo ou vizinho), com quem têm uma relação pessoal significativa.



Tal como referimos, cuidar de uma pessoa dependente é uma atividade de grande valor e com inúmeros aspetos positivos. Mas para além de desafiante e recompensante é também extremamente stressante e desgastante. Assim, por vezes a saúde e o bem-estar social e emocional do cuidador ficam comprometidos, levando uma situação que designamos de **sobrecarga do cuidador**.

O que é a sobrecarga do cuidador?

A **sobrecarga do cuidador** é um grau de compromisso da saúde física e psíquica, vida social e financeira experienciado pelos cuidadores informais como resultado da prestação de cuidados. A sobrecarga é **tanto maior quanto maior** for o grau de dependência do doente, o número de horas por dia que presta cuidados e se o cuidador coabitar com o doente. Esta situação está associada a maiores taxas de institucionalização, tem impacto negativo na evolução clínica do doente a longo

prazo, reduz a qualidade de vida dos cuidadores e aumenta do risco de perturbações depressivas e ansiosas.

Desta forma, reconhecido o **impacto negativo** que esta atividade pode acarretar é imperativo criar estratégias que ajudem o cuidador a manter o seu bem-estar físico e psíquico e que contrariem o stress inerente aos cuidados prestados. A participação em grupos de suporte e em ações de formação sobre a prestação de cuidados, assim como o aconselhamento por parte de profissionais capacitados são alguns exemplos que podem diminuir a sobrecarga e os sintomas depressivos nos cuidadores.

Que recursos existem para apoiar os cuidadores?

Os recursos existentes para apoiar os cuidadores informais são claramente **insuficientes**, quer a nível social como económico. Em Portugal, ao contrário de outros países europeus como a França e a Alemanha, não existe um estatuto de cuidador informal.

Ao nível do sistema nacional de saúde os cuidadores podem receber apoio do seu Médico e Enfermeiro de Família, das Unidades de Cuidados na Comunidade e da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. Nesta última, existe a possibilidade de **internamento do doente para descanso do cuidador informal** por um período que pode ir até 90 dias por ano, consecutivos ou não.

Existem ainda algumas **associações/instituições** existentes na comunidade que dispõe de atividades dirigidas aos cuidadores informais com o objetivo de os capacitar e ajudar no seu dia a dia. São exemplos:

- **Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer** (pode consultar através do link: <http://alzheimerportugal.org/pt/inicio>), que disponibiliza vários recursos destinados a pessoas com problemas de memória ou demência, bem como aos respetivos familiares e cuidadores, como por exemplo:
 - Linha Telefónica de Apoio Informar e Apoiar Mais, através do telefone 213 610 465, que funciona nos dias úteis, das 9h30 às 17h;
 - Café Memória – sessões estruturadas, não clínicas, num espaço informal e protegido. Estas ocorrem em vários locais, nomeadamente no **Centro Comercial Estação Viana**, das 9h às 11h, **4º sábado de cada mês**;
 - Grupos de Suporte – na zona norte reúnem-se, habitualmente, na última 4ª feira de cada mês às 14h no Serviço de Psiquiatria do Hospital S. João;
 - Manual do cuidador (<http://alzheimerportugal.org/pt/text-0-10-55-210-manual-do-cuidador>)

- **HOPE! Respostas sociais**, que disponibiliza ações de formação, Centro de dia (Casa Dona Esperança - 20 utentes); Apoio ao domicílio, Gabinete de Orientação Social, Gabinete de Atendimento Psicológico Individual, etc;

- **Rede Cuidadores + Perto**, que é uma iniciativa da HOPE! Respostas Sociais em parceria com a Câmara Municipal de Viana do Castelo, a Associação Alzheimer Portugal e a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Dinamiza Grupos de Intervenção Psicoeducativa, Grupos de Suporte e Ações de Informação comunitárias.

Mensagem final aos cuidadores:

Cuidar de uma pessoa doente e dependente é um verdadeiro desafio e tem um grande impacto na sua vida a todos os níveis. Como já explicamos anteriormente as situações de exaustão podem ser físicas ou psíquicas e tem consequências negativas tanto para o cuidador como para o doente. Assim, é importante tentar evitá-las, pelo que deixamos alguns conselhos que lhe podem ser úteis:

- **Aprenda sobre a doença** e as limitações da pessoa de quem cuida, quanto mais souber sobre a doença e a sua evolução, mais fácil será prever obstáculos à prestação de cuidados e delinear estratégias para os contornar;
- Sempre que sentir dificuldades **peça ajuda** aos profissionais de saúde, amigos e familiares e procure conversar e partilhar experiências com pessoas que estejam numa situação semelhante;
- É importante que faça **intervalos na prestação de cuidados**, para que possa cuidar de si mesmo. Nunca se esqueça que se não se sentir bem, não será capaz de cuidar bem, por isso cuide de si, faça exercício físico regular, alimente-se de forma saudável e mantenha contacto com as pessoas de quem gosta.

Vera Ribeiro da Silva
Joana Resse Lascasas
(Médicas Internas de Medicina Geral e Familiar)

Fontes: Teixeira, Ana Ribas; Alves, Bruno. Medidas de intervenção junto dos **cuidadores** informais. Documento Enquadrador, Perspetiva Nacional e Internacional. Setembro 2017. http://cdn.impresa.pt/643/cc0/11814574/Doc_Cuidador_Informal_VF.docx
<http://alzheimerportugal.org/pt/>
<https://www.caregiver.org/>