

Janeiro Branco: a importância do acompanhamento psicológico para o cuidador do paciente com câncer

DA REDAÇÃO

Durante o mês de conscientização com a saúde mental, é preciso olhar com carinho para familiares ou amigos que vivem a rotina do cuidado ao paciente oncológico. Especialistas falam sobre importância da rede de apoio no consultório e fora dele

Descobrir o diagnóstico de câncer é um momento bastante sensível e cheio de desafios. Apesar da situação exigir muita empatia com o paciente, também é preciso olhar com carinho para a pessoa que assume o papel de cuidador, ou seja, aquela que irá se responsabilizar na maior parte do tempo em oferecer bem-estar tanto físico, como emocional.

Em muitos casos, o cuidador tende a deixar suas vontades e necessidades de lado para se dedicar ao máximo ao paciente com câncer. Mas, quando existe a ausência de uma rede de apoio neste momento tão delicado, o desgaste físico e emocional podem tornar o período ainda mais complexo para o cuidador.

O cuidador tem uma maneira única de lidar com a doença, afinal, cada pessoa tem o seu jeito de encarar a nova etapa. Porém, uma coisa é fato: ele se torna responsável por ser mais presente e tem uma grande influência no cenário (e na vida!) do paciente com câncer.

Toda a responsabilidade faz com que o cuidador passe por diversos papéis, provando que ele também precisa (e deve!) pedir ajuda. Uma das maneiras de se cuidar é buscando o apoio emocional, que pode vir de um psicólogo, oncologista ou até mesmo da família, dependendo de cada caso.

Segundo Jacqueline Pereira, psicóloga na Oncoclínicas São Paulo, o diagnóstico de câncer irá impactar tanto o paciente, quanto a família, desorganizando assim um sistema que



Reprodução Unsplash

Assim como o paciente com câncer, o cuidador também precisa de uma rede de apoio, afinal, nada se faz sozinho

já é anterior à doença. "A gente sabe que todos os membros desse núcleo familiar vão se sentir afetados e vão se mobilizar para cuidar do paciente. Mas, geralmente se concentra em uma única pessoa, a qual chamamos de cuidador principal", explica.

OS DESAFIOS

A oncologista Andrea Borges, também da Oncoclínicas São Paulo, reforça que é muito importante entender quais são as dificuldades do cuidador para ajudar o paciente. "Esse é um papel do médico na hora da consulta. Nós não podemos olhar apenas para o paciente, é importante compreender o contexto e focar também no cuidador. Muitas vezes, ele é uma pessoa frágil e pode ser que não dê conta sozinho se nós não conseguirmos ajudá-lo", comenta.

Além do desgaste, o cuidador também lida com a impotência, mais um motivo para que a equipe médica esteja alinhada com o contexto daquela família. "Precisamos dar a base para o cuidador na parte psicológica. A impotência do cuidador é querer passar pela situação que o próprio paciente está vivendo. Então, ele se frustra o tempo inteiro. Por isso, precisamos estar de olho a todo momento na consulta. É nessa hora que devemos falar: 'Você precisa de ajuda? Nós temos uma equipe de psicólogos que pode auxiliar'", diz a oncologista.

Toda a sobrecarga pode ter ainda um impacto direto no cuidador, fazendo com que ele tenha dificuldades no sono e alimentação, além de episódios de ansiedade que podem mobilizar a depressão.

"A gente sabe que o estresse pode mobilizar repercussões muito intensas na parte física. Então, o adoecimento físico do cuidador é muito comum por conta dessa sobrecarga e porque ele mesmo deixa de se cuidar, de fazer suas rotinas de acompanhamento médico, ficando em segundo plano. O agravamento do estresse pode trazer um quadro mais grave, como depressão e outras questões de saúde mental", comenta Jacqueline.

REDE DE APOIO É TUDO

Assim como o paciente com câncer, o cuidador também precisa de uma rede de apoio, afinal, nada se faz sozinho. O oncologista tem um papel importante em entender e ajudar no que for necessário para colaborar no tratamento como um todo - isso inclui estar ali (de verdade!) para compreender o contexto.

"Existem diversos tipos de cuidadores, alguns mais técnicos, outros nem tanto, mas a base de tudo é o carinho e a disponibilidade da ajuda que ele tem com o paciente. As vezes, oferecemos suporte encaminhando este cuidador ao psicólogo quando necessário. É completamente diferente quan-

do se tem esse apoio sólido em casa. O paciente tem uma melhor evolução", explica Andrea Borges.

Quando algo não vai bem, é muito importante que o cuidador e as pessoas ao redor dele fiquem atentas aos sinais. "Na Oncoclínicas, por exemplo, existe o suporte psicológico ao cuidador. É fundamental que tanto o paciente quanto o cuidador estejam em parceria com a equipe para tomar ações, ou seja, planejamentos que facilitem esse processo", complementa Jacqueline.

E esse apoio não para por aí! Algumas ações simples também podem auxiliar nos cuidados com a saúde mental do cuidador. "Organizar uma rotina, pensar o que ele pode fazer, o que está no alcance, o que é possível no momento, não vir com o espírito de super-herói querendo dar conta de tudo e todos e dividir tarefas com outros membros da família para não sobrecarregar", diz a psicóloga.

Além disso, o cuidador não deve deixar de ir ao médico e realizar seus exames de acompanhamento, priorizar a alimentação, ter uma boa qualidade de sono, praticar exercícios físicos e encaixar o lazer dentre suas atividades. "Sobretudo, o cuidador deve ter em mente que é superimportante a presença e disponibilidade de cuidado, mas não tomar como o centro da vida. É necessário dividir o processo para que o cuidador não adoça e ofereça uma atenção de maior qualidade para aquele paciente oncológico que está precisando tanto nesse momento", finaliza Jacqueline Pereira.