

Ser o Cuidador

Being a Caregiver - Portuguese

O cuidador ou cuidadora é a pessoa que ajuda com mais frequência a pessoa que tem câncer – sem ser pago para isso. Na maioria dos casos, o principal cuidador é o cônjuge, companheiro ou filho adulto. Às vezes, amigos íntimos, colegas de trabalho ou vizinhos podem cumprir essa função. O cuidador é parte essencial do tratamento de câncer do paciente.

O que o cuidador faz?

O cuidador faz parte da equipe de atendimento de câncer, que também inclui o paciente e a equipe médica. Os cuidadores fazem muitas coisas, como:

- Ajudar o paciente a comer, vestir-se e tomar banho.
- Assegurar que o paciente coma e descanse.
- Zelar para que o paciente tome a medicação como indicado.
- Controlar as consultas.
- Cuidar dos problemas com seguro de saúde.
- Levar o paciente de carro.
- Ajudar com as necessidades de outros familiares.
- Conversar com a equipe de atendimento de câncer sobre como o paciente está.
- Ajudar o paciente a levar uma vida normal tanto quanto possível.

Como ser um bom cuidador

Um bom cuidador é a pessoa que sabe tudo que está acontecendo com o paciente. Não tenha medo de fazer perguntas e tomar notas durante as consultas médicas. Saiba quem são os membros da equipe de atendimento do câncer e como contatá-los.

- Mantenha o paciente envolvido no planejamento do seu tratamento. Ajude o paciente a fazer a sua parte para melhorar.
- Deixe que a pessoa que tem câncer tome as decisões. Se o paciente estiver tomando decisões ruins, converse sobre isso. Depois converse com a equipe de atendimento de câncer para obter ajuda. (Coisas como não tomar a medicação ou não seguir limites para as atividades são escolhas ruins que não devem ser ignoradas).
- Às vezes, pode ser necessário estabelecer limites com o paciente. Por exemplo, fazer com que o paciente tome conta de si mesmo o máximo possível, e incentivá-lo a conversar sobre outras coisas que não câncer ou doenças.

- Lembre-se que também existe ajuda profissional disponível para você. É normal sentir-se frustrado, chateado ou estressado ao cuidar de alguém com câncer. Peça ajuda à equipe de atendimento de câncer quando precisar.
- Cuide de suas próprias necessidades. Ao tomar conta de um ente querido, você também precisa cuidar de si próprio. Assegure-se de manter suas próprias consultas médicas, dormir o suficiente, comer de maneira saudável e manter sua rotina normal o máximo possível.
- Não tente fazer tudo sozinho! Procure ajuda dos outros. Envolve-os em sua vida e nas coisas que precisa fazer para o seu ente querido.

Quando os outros querem ajudar

Pedir ajuda ou deixar que os outros ajudem pode tirar um pouco da pressão e dar tempo para cuidar de si próprio. A família e amigos querem muitas vezes ajudar, mas podem não saber como ou o que você precisa. Aqui estão algumas dicas para trabalhar com a família e amigos:

- Procure coisas em que precisa de ajuda. Faça uma lista.
- Faça reuniões regulares de família para manter todos atualizados. Use essas reuniões como uma ocasião para planejar o tratamento do paciente. Inclua o paciente.
- Pergunte à família e amigos quando eles podem ajudar e o que acham que podem fazer. Seja bastante claro sobre o que você precisa.
- Quando conversar com cada pessoa, anote em sua lista para ter certeza que fizeram o que você precisava.

E seu eu estragar tudo?

Não importa o que quer que faça, é provável que em determinado momento você acredite que de alguma maneira deixou a desejar. Mesmo que você esteja fazendo tudo que pode, pode haver momentos em que você vai achar que poderia ter feito mais. Tente não se culpar. Encontre uma maneira de se perdoar e seguir em frente. Ajuda ter em mente que continuará a cometer erros, e procure manter o senso de humor em relação a isto. Concentre-se nas coisas que você faz bem.

Cuidar de alguém que está fazendo tratamento de câncer é um trabalho exigente, mas fazer bem este trabalho pode também ser motivo de orgulho e realização. Estes sentimentos positivos vão lhe dar força para continuar pelo tempo que for necessário.

Ser cuidador não é fácil, mas pode ser gratificante.

Para mais informações sobre ser um cuidador, ligue para a American Cancer Society no número **1-800-227-2345** ou visite-nos on-line em **cancer.org**.

