

Ser um cuidador



Um cuidador é alguém que ajuda a cuidar de uma pessoa com câncer. Na maioria dos casos, o cuidador principal não é remunerado - geralmente é um cônjuge, parceiro ou filho adulto. Às vezes, amigos próximos, colegas de trabalho ou vizinhos podem assumir esse papel. O cuidador é uma parte fundamental do cuidado da pessoa com câncer.



O que um cuidador faz?

Um cuidador faz parte da equipe de tratamento do câncer, que também inclui a pessoa com câncer e a equipe

médica. Os cuidadores realizam muitas atividades para ajudar a pessoa com câncer, como:

- Dar banho, cuidar da higiene e vestir.
- Dar de comer e descansar
- Administrar a medicação.
- Acompanhar as consultas.
- Tratar dos problemas do seguro.
- Levar e trazer das consultas.
- Ajudar com as necessidades de outros membros da família.
- Falar com a equipe de tratamento de câncer.
- Ajudar a pessoa a viver sua vida de forma o mais normal possível.



Como ser um bom cuidador

Um bom cuidador é frequentemente a única pessoa que sabe tudo o que está acontecendo com o paciente. Não tenha medo de fazer perguntas e anotar

informações durante as consultas médicas. Aprenda quem são os membros da equipe de cuidados do câncer e saiba como contactá-los.

- Envolve a pessoa com câncer o máximo possível para que ela faça sua parte para melhorar.
- Deixe que a pessoa com câncer tome decisões. Se ela estiver sobrecarregada com decisões, ofereça opções simples.
- Se a pessoa com câncer tomar decisões que podem prejudicá-la, busque ajuda e converse com a equipe de tratamento do câncer. (Coisas como não tomar medicamentos ou não seguir os limites de atividade podem ser escolhas ruins que não devem ser ignoradas.)
- Às vezes, você pode precisar estabelecer limites com o paciente. Por exemplo, incentive-o a cuidar de si mesmo tanto quanto possível e encoraje-o a falar sobre outros assuntos além do câncer e doença.
- Lembre-se de que a ajuda profissional também está disponível para você. É normal sentir-se sobrecarregado às vezes ao cuidar de alguém com câncer. Peça ajuda à equipe de tratamento do câncer quando precisar.
- Cuide das suas próprias necessidades. Enquanto ajuda a pessoa com câncer, você também deve cuidar de si mesmo. Certifique-se de manter suas consultas médicas, dormir o suficiente, se exercitar, comer alimentos saudáveis e manter sua rotina normal o máximo possível.
- Não tente fazer tudo sozinho! Peça ajuda a outros. Envolve-os na sua vida e nas coisas que você precisa fazer pelo paciente.



Quando outros querem ajudar

- Pedir ajuda ou permitir que outros ajudem pode aliviar a pressão e lhe dar tempo para cuidar de si mesmo.
- Pense em situações nas quais você pode precisar de ajuda.
- Faça uma lista ou anote em um calendário.
- Realize reuniões familiares regulares para manter todos envolvidos.
- Use essas reuniões para atualizações e para planejar os cuidados do paciente. Inclua a pessoa com câncer.
- Pergunte a familiares e amigos quando eles podem ajudar e quais tarefas acham que podem fazer. Seja muito claro sobre o que você precisa.
- Quando receber a resposta de cada pessoa, anote em sua lista para garantir que elas cuidaram do que você precisava.



E se eu cometer um erro?

Não importa o que você faça, provavelmente chegará a um ponto em que sentirá que não fez algo tão bem quanto gostaria. Como cuidador, você faz o melhor que pode. Às vezes, você sentirá que poderia ter lidado com uma situação melhor ou feito algo de forma diferente. Tente não se culpar. Encontre uma maneira de se perdoar e seguir em frente. Tente manter o senso de humor sobre isso. Foque nas coisas que você faz bem.

Não é fácil ser cuidador, mas pode ser gratificante.



Para mais informações e respostas, visite o site da American Cancer Society em **cancer.org** ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

