

# 21 Dicas para Cuidadores Paliativos

Por Ricardo de Faria Barros, Psicólogo Logoterapeuta e Positivo



*Um tsunami de emoções nos ocorrem ao lidar com pessoas em cuidados paliativos. Quando, do ponto de vista da ciência médica da atualidade, não resta mais nada a fazer. Sobre estas emoções, e revisitando minha história com o tema, ao cuidar de meu pai, eu escrevi este roteiro que pode ser útil pra você, que enfrenta situação similar. Abaixo algumas da emoções que senti e como lidei com elas.*

## 1. Dúvida

### Visão do Cuidador:

A incerteza pode ser paralisante, mas também uma oportunidade para buscar mais informações e suporte. Use a dúvida como um momento para reflexão e decisões compartilhadas.

### Visão do Paciente:

É natural questionar o que está acontecendo e o que virá. Expressar suas dúvidas pode abrir caminhos para esclarecimentos e um entendimento mais profundo da sua jornada.

## 2. Sofrimento

### Visão do Cuidador:

O sofrimento do paciente é também o seu, mas lembre-se de que sua capacidade de estar presente e oferecer conforto faz uma grande diferença.

### Visão do Paciente:

O sofrimento é uma parte difícil da experiência humana. Permita-se sentir e compartilhar sua dor; não está sozinho nisso.

### 3. Culpa

**Visão do Cuidador:**

Culpar-se por eventos fora do seu controle é um peso desnecessário. Foque no que você pode fazer agora para ajudar.

**Visão do Paciente:**

A culpa pode surgir por várias razões. Fale sobre esses sentimentos com alguém de confiança, e tente perdoar-se como parte do processo de cura.

### 4. Raiva

**Visão do Cuidador:**

A raiva é uma resposta natural às perdas contínuas nos cuidados paliativos. Reconheça este sentimento e procure maneiras saudáveis de expressá-lo.

**Visão do Paciente:**

Sua raiva é válida. Discuti-la pode ajudar a diminuir sua intensidade e a encontrar paz, mesmo em momentos difíceis.

### 5. Fé

**Visão do Cuidador:**

A fé pode ser uma fonte de força. Respeite e encoraje as crenças espirituais do paciente, pois podem ser um grande consolo.

**Visão do Paciente:**

Permita que sua fé lhe ofereça conforto e esperança. Compartilhar suas crenças pode fortalecer seu espírito e suas conexões com outros.

### 6. Negação

**Visão do Cuidador:**

Entender a negação como parte do processo de aceitação pode ajudá-lo a ser paciente e compassivo.

**Visão do Paciente:**

É comum querer negar a realidade difícil. Permita-se tempo para aceitar no seu próprio ritmo, mas não se isole das informações e do suporte que precisa.

### 7. Exaustão

**Visão do Cuidador:**

O esgotamento é um sinal de que também precisa cuidar de si. Encontre tempo para descansar e recarregar.

**Visão do Paciente:**

Reconheça sua exaustão física e emocional. Comunicar suas limitações pode ajudar a ajustar o cuidado às suas necessidades reais.

**8. Tristeza****Visão do Cuidador:**

Permita-se sentir e expressar tristeza. Aceitar suas próprias emoções é crucial para poder continuar ajudando efetivamente.

**Visão do Paciente:**

A tristeza pode ser profunda e abrangente. Reconhecê-la como parte de sua experiência permite um processo de luto saudável e necessário.

**9. Coragem****Visão do Cuidador:**

Sua coragem não significa ausência de medo, mas enfrentá-lo diariamente. Continue a ser o porto seguro para seu paciente.

**Visão do Paciente:**

Encontrar coragem para enfrentar sua situação pode ser desafiador, mas você não está só. Há força na vulnerabilidade e na abertura para receber ajuda.

**10. Acolhimento****Visão do Cuidador:**

Oferecer um ambiente acolhedor é essencial. Escute ativamente e proporcione um espaço onde o paciente se sinta seguro para expressar seus sentimentos e necessidades.

**Visão do Paciente:**

Sentir-se acolhido pode aliviar muitas tensões. Não hesite em expressar suas necessidades e esperanças, pois isso fortalece a compreensão mútua e o suporte.

**11. Ajuda****Visão do Cuidador:**

Ajuda não é apenas intervenção física, mas também emocional e espiritual. Estar disponível e acessível são componentes chave.

**Visão do Paciente:**

Aceitar ajuda pode ser difícil, mas é uma parte vital de sua jornada. Permita que outros entrem, compartilhando suas cargas e aumentando seu conforto.

## 12. Aceitação

### Visão do Cuidador:

Fomentar a aceitação é um processo delicado. Encoraje o diálogo aberto e honesto sobre os sentimentos e o futuro, sempre respeitando o tempo do paciente.

### Visão do Paciente:

A aceitação não significa desistência, mas um reconhecimento da realidade. Esse passo permite uma maior paz de espírito e a possibilidade de viver o presente mais plenamente.

## 13. Respeito

### Visão do Cuidador:

Respeitar as vontades e a dignidade do paciente é a base dos cuidados paliativos. Lembre-se de que cada pessoa tem sua história e seus desejos.

### Visão do Paciente:

Você tem o direito de ser tratado com respeito e dignidade. Comunique suas preferências e limites, pois isso é fundamental para um cuidado respeitoso e personalizado.

## 14. Amor

### Visão do Cuidador:

O amor é a força mais poderosa em cuidados paliativos. Mostre amor nas pequenas ações diárias; isso pode transformar o dia de alguém.

### Visão do Paciente:

Permita-se sentir e receber amor. Esse sentimento fortalece, conforta e oferece luz nos momentos de escuridão.

## 15. Empatia

### Visão do Cuidador:

Empatia é se colocar no lugar do outro. Tente sentir o que o paciente sente, compreendendo suas lutas para fornecer o suporte mais eficaz.

### Visão do Paciente:

Quando aqueles ao seu redor demonstram empatia, você se sente entendido e menos só. Compartilhe abertamente seus sentimentos para facilitar essa conexão emocional.

## 16. Humanização

### Visão do Cuidador:

Trate o paciente como um indivíduo único, não apenas um caso clínico. Suas preferências, histórias e sonhos são essenciais para um cuidado humanizado.

**Visão do Paciente:**

Você é mais do que sua doença. Mantenha sua individualidade e garanta que suas histórias e desejos sejam parte do seu cuidado.

**17. Cansaço****Visão do Cuidador:**

O cansaço pode ser um sinal de que você está dando muito de si. Reconhecer isso é o primeiro passo para buscar apoio e manejar sua energia.

**Visão do Paciente:**

O cansaço afeta tanto o corpo quanto a mente. Comunicar seu nível de energia ajuda a ajustar os cuidados e a preservar sua qualidade de vida.

**18. Frustração****Visão do Cuidador:**

A frustração pode vir de não ver o progresso esperado ou de sentir que o suporte oferecido não é suficiente. É importante lembrar que você está fazendo o melhor possível dentro das circunstâncias.

**Visão do Paciente:**

É normal sentir frustração diante de limitações ou retrocessos. Expressar esses sentimentos pode ajudar a ajustar expectativas e encontrar novas formas de satisfação.

**19. Finitude****Visão do Cuidador:**

Reconhecer a finitude da vida ajuda a valorizar cada momento e a focar no que é verdadeiramente importante.

**Visão do Paciente:**

A consciência da finitude pode ser assustadora, mas também pode trazer uma clareza e uma urgência para viver de acordo com seus valores e desejos.

**20. Travessia****Visão do Cuidador:**

Encare a jornada dos cuidados paliativos como uma travessia que você faz ao lado do paciente. Acompanhe, suporte e esteja presente em cada etapa.

**Visão do Paciente:**

Cada dia é parte de sua travessia pessoal. Com o suporte adequado, mesmo os momentos mais desafiadores podem ser enfrentados com dignidade e paz.

## 21. Missão

### **Visão do Cuidador:**

Sua missão vai além de fornecer cuidados médicos; é também oferecer conforto, compreensão e amor. Encare isso como um chamado para fazer a diferença.

### **Visão do Paciente:**

Sua jornada é única, e viver cada momento com intenção cria um legado de força e coragem. Permita que essa missão guie suas escolhas e interações.