

# Ser Cuidador Informal: Saúde Mental e Bem-Estar em foco

“Os Cuidadores Informais desempenham um papel crucial na sociedade, oferecendo cuidados vitais a pessoas dependentes que necessitam de assistência prolongada de saúde, fora do contexto formal de assistência”

**SARA CASTRO**, ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL E PSIQUIATRIA - USISM

Os Cuidadores Informais desempenham um papel crucial na sociedade, oferecendo cuidados vitais a pessoas dependentes que necessitam de assistência prolongada de saúde, fora do contexto formal de assistência. São pilares ocultos que sustentam o peso dos cuidados, muitas vezes trabalhando nos bastidores e enfrentando desafios isolados.

É inegável que esta tarefa pode ser verdadeiramente desgastante para a saúde mental. Um inquérito conduzido pela Merck em 2023, com o apoio do Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais, revelou que mais de 80% dos Cuidadores Informais admitiram ter experimentado exaustão emocional e quase 78% expressaram a necessidade de suporte psicológico em algum momento. No entanto, apenas 42% procuraram ajuda nesse sentido. Esta discrepância é particularmente preocupante, considerando que cerca de 80% reconhecem o impacto do seu bem-estar emocional na prestação de cuidados.

Estes dados destacam assim a urgência de investir na promoção da literacia em saúde mental do Cuidador Informal. Os profissionais de saúde mental, entre os quais se encontram os enfermeiros especializados nesta área, têm um papel crucial nesse processo, no sentido de criar e implementar medidas que visem capacitar os Cuidadores com o conhecimento e



**“É fundamental reconhecer quando precisa de ajuda profissional e procurá-la sem medos ou hesitações. O bem-estar individual é condição *sine qua non* para cuidados de qualidade”**

para garantir o bem-estar e a segurança da pessoa cuidada. Essa parceria é fundamental para a obtenção de ganhos em saúde e, neste sentido, podem e devem sempre recorrer ao enfermeiro mais próximo em busca de apoio e orientação. Através dessa cooperação contínua, não apenas se desenvolve uma relação de confiança, mas também se promove uma troca valiosa de conhecimento e experiência, resultando numa melhoria significativa na qualidade dos cuidados prestados.

Os enfermeiros e a sua Ordem reconhecem e agradecem profundamente o importante papel desempenhado pelos Cuidadores Informais, valorizando o seu esforço, dedicação e colaboração inestimáveis. ♦

as habilidades necessárias para entender, reconhecer e lidar com questões relacionadas à saúde mental.

Para promover uma boa higiene mental e evitar o esgotamento emocional, é essencial a estes Cuidadores reconhecer e validar suas próprias emoções, estabelecer limites claros entre o tempo dedicado aos cuidados e o tempo para cuidar de si mes-

mo, manter conexões sociais e procurar apoio emocional entre familiares e amigos. Praticar a autocompaixão, ou seja, tratar-se com gentileza e compreensão, cuidar da saúde física e procurar informação sobre a condição da pessoa dependente também são estratégias importantes para promover a saúde mental.

Priorizar a própria saúde mental adotando práticas de au-

tocuidado contribui para encontrar o equilíbrio e a resiliência necessários. Além disso, é fundamental reconhecer quando precisa de ajuda profissional e procurá-la sem medos ou hesitações. O bem-estar individual é condição *sine qua non* para cuidados de qualidade.

Os Cuidadores Informais devem trabalhar em estreita colaboração com os enfermeiros