

11. Autocuidado do Cuidador

Esgotamento do Cuidador (Burnout)

A Parkinson's Foundation alerta que o burnout ocorre quando o cuidador não recebe o apoio necessário ou tenta fazer mais do que é possível. Reconhecer os sinais é fundamental:

- Sensação de isolamento e solidão
- Fadiga constante, mesmo após descanso
- Irritabilidade e impaciência frequentes
- Descuido com a própria saúde
- Dificuldade de concentração
- Ressentimento ou culpa
- Tristeza ou choro sem motivo aparente
- Insônia ou sono excessivo
- Abandono de atividades pessoais prazerosas
- Sensação de não dar conta

■ ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO (Parkinson's Foundation + Parkinson's UK)

- Estabeleça um momento diário só seu — mesmo que seja 30 minutos.
- Aceite ajuda! Tenha uma lista concreta de tarefas que amigos e família podem assumir.
- Mantenha seus próprios acompanhamentos médicos e check-ups anuais.
- Pratique atividade física — beneficia igualmente paciente e cuidador.
- Medite, faça yoga ou explore outras técnicas de gerenciamento do estresse.
- Cultive conexões sociais — não abandone amigos e atividades que te nutrem.
- Considere cuidado substituto (respiro) — pausas são necessidade, não luxo.

■ RESPIRO — O Que É e Por Que É Importante

- Respiro é o período em que outro cuidador assume temporariamente para que o principal descanse.
- Pode ser por horas (visita de familiar), dias (internação temporária) ou mais.
- A melhor hora de pesquisar opções de respiro é ANTES de precisar urgentemente.
- Opções incluem: centros-dia, voluntários de associações, serviços domiciliares contratados.