Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO PARA CUIDADORES

Sobrecarga do Cuidador: Reconhecendo e Cuidando de Quem Cuida

Este material foi preparado para ajudar você, que cuida de um familiar com uma condição crônica, demência ou outra necessidade de cuidado contínuo, a reconhecer os sinais de sobrecarga e encontrar formas sustentáveis de seguir cuidando — sem que isso custe a sua própria saúde.

O que é a sobrecarga do cuidador

Sobrecarga do cuidador (ou "fadiga do cuidador") é o desgaste físico, emocional e financeiro acumulado por assumir, de forma contínua, a responsabilidade pelo cuidado de outra pessoa. Não é fraqueza nem falta de amor — é uma resposta esperada a uma demanda real, contínua e, muitas vezes, crescente ao longo do tempo.

> *A maioria dos cuidadores não se reconhece como "cuidador" — muitos simplesmente pensam que estão "ajudando a família", sem perceber que assumiram, na prática, uma segunda rotina de trabalho não remunerada e sem folgas. Reconhecer-se como cuidador(a) é o primeiro passo: estudos mostram que, depois desse reconhecimento, a maioria das pessoas passa a buscar mais ativamente apoio e recursos.*

Por que a sobrecarga costuma passar despercebida

- O papel de cuidador(a) geralmente se instala aos poucos, sem um início claro, o que dificulta perceber o acúmulo de demanda ao longo do tempo;
- Culturalmente, cuidar de um familiar é visto como "obrigação" ou "o que qualquer um faria", o que dificulta reconhecer o esforço como um trabalho real, que merece suporte;
- É comum sentir culpa ao priorizar as próprias necessidades, como se isso fosse egoísmo — quando, na verdade, é parte necessária para sustentar o cuidado a longo prazo.

Sinais de alerta de sobrecarga

- Físicos: cansaço persistente mesmo após descanso, alterações de sono, dores de cabeça ou musculares frequentes, queda de imunidade (infecções mais frequentes), negligência da própria saúde (consultas e exames adiados).

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Emocionais: irritabilidade aumentada, tristeza persistente, ansiedade, sensação de estar "no limite", culpa constante, ressentimento em relação à pessoa cuidada ou à própria situação.
- Comportamentais: isolamento social progressivo, abandono de atividades antes prazerosas, uso de álcool ou outras substâncias como forma de alívio.
- Cognitivos: dificuldade de concentração, esquecimentos frequentes, sensação de "neblina mental".

> *Existem instrumentos validados, como a Escala de Sobrecarga de Zarit, que profissionais de saúde usam para avaliar objetivamente o nível de sobrecarga. Se você reconhece vários desses sinais em si mesmo(a), vale trazer isso como pauta explícita na sua própria terapia ou conversar com o médico(a) que acompanha a pessoa cuidada.*

Por que isso importa — inclusive para quem você cuida

A sobrecarga não afeta só você: está associada a maior risco de conflitos e situações de manejo mais difícil com a pessoa cuidada, maior chance de institucionalização precoce, e mais visitas a serviços de emergência relacionadas a crises comportamentais. Cuidar de si não é uma distração do cuidado — é parte da sustentabilidade dele. Cuidadores mais amparados lidam melhor com os desafios do dia a dia, com mais paciência e clareza.

Estratégias para reduzir a sobrecarga

Redistribuir a carga

- Identifique tarefas que podem ser divididas com outros familiares, mesmo que de forma parcial — muitas vezes outras pessoas querem ajudar, mas não sabem como, e cabe ao cuidador principal comunicar necessidades específicas em vez de esperar que percebam sozinhas.
- Considere cuidado formal de apoio (cuidador(a) remunerado(a), centro-dia, instituição de curta permanência para períodos de descanso) sempre que os recursos permitirem — isso não é "terceirizar o afeto", é garantir sustentabilidade ao cuidado.
- Aceite ajuda quando oferecida, mesmo que a tarefa seja feita de forma diferente da sua — abrir mão de controlar cada detalhe libera capacidade real.

Cuidar da própria base

- Priorize sono, alimentação regular e alguma atividade física, mesmo que em doses pequenas — são a base que sustenta a capacidade de cuidar de outra pessoa.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Mantenha suas próprias consultas médicas e cuidados de saúde em dia, em vez de adiá-los indefinidamente por causa da rotina de cuidado.
- Reserve, mesmo que por poucos minutos ao dia, algum tempo e atividade que sejam só seus — isso ajuda a manter uma identidade própria, além do papel de cuidador(a).

Buscar conexão e suporte

- Grupos de apoio para cuidadores (presenciais ou on-line) ajudam a reduzir a sensação de isolamento e trocar estratégias práticas com quem vive experiência semelhante.
- Psicoterapia para você mesmo(a) — não apenas orientações sobre como lidar com a pessoa cuidada — é um recurso legítimo e frequentemente subutilizado por cuidadores.
- Psicoeducação sobre a condição da pessoa cuidada (o que esperar, como ela evolui) reduz ansiedade e frustração diante de comportamentos que, sem esse entendimento, parecem imprevisíveis ou pessoais.

Ajustar expectativas

- Reconheça que não é possível fazer tudo, nem fazer tudo perfeitamente — cuidar "bom o suficiente" é a meta realista, não cuidar de forma perfeita e ilimitada.
- Redefina periodicamente o que é prioridade, aceitando que alguns padrões (da casa, da própria produtividade) precisam ser temporariamente flexibilizados.

Quando buscar ajuda profissional para você mesmo(a)

> Procure apoio profissional com prioridade se notar: tristeza persistente ou perda de interesse na maior parte do tempo, pensamentos de desistir de tudo ou de que "não aguenta mais", uso crescente de álcool ou medicações para lidar com o estresse, ou pensamentos de se machucar. Esses sinais indicam que a sobrecarga já ultrapassou o que pode ser manejado sozinho(a), e cuidar da sua saúde mental é, nesse momento, uma prioridade — não um luxo.

Este material tem caráter educativo e não substitui o acompanhamento individualizado. Traga suas dúvidas para conversarmos na próxima sessão.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591