

# Guia Dos Pais Para Autocuidado



Orientação de  
Nancy Frumer-Styron, Psy. D, Psicóloga e Diretora de  
Conteúdo, Courageous Parents Network e pai e mãe  
patrocinador Barbara Swoyer



## INTRODUÇÃO

### Uma baixa prioridade que é realmente obrigatória

É fácil ver o autocuidado como uma baixa prioridade quando seu filho é diagnosticado com uma doença grave. Seu papel como pai/mãe e parceiro parental mudou inesperadamente. A criança tem necessidades médicas urgentes e complexas; você deve gerenciar compromissos e prestadores de serviços e aprender novas informações sobre a doença e o tratamento médico – tudo isso enquanto atende às necessidades de outros membros da família, trabalho e/ou outras responsabilidades. Arranjar um tempo para você pode ser a primeira coisa a desaparecer.

### Quando você cuida de si mesma, você consegue cuidar melhor do seu filhos

Você não atender a suas próprias necessidades físicas e emocionais, será muito mais difícil gerenciar todas as suas responsabilidades. É normal se sentir triste, com raiva e impaciente às vezes, mas se você estiver completamente esgotado, esses sentimentos podem se tornar totalmente avassaladores e afetar a sua capacidade de foco. Sem sono e alimentação suficientes, você pode não conseguir pensar com clareza. Você terá menos energia para enfrentar longos dias de consultas médicas, reuniões escolar, terapias e cuidados. Pode parecer mais difícil lidar com isso, resolver problemas e manter as emocionais sob controle. Quando o reservatório está vazio, é difícil continuar.



**COURAGEOUS  
PARENTS  
NETWORK**

[www.courageousparentsnetwork.org](http://www.courageousparentsnetwork.org)

## Mitos sobre o autocuidado

Às vezes nos abtemos de cuidar de nós mesmos com coisas que dizemos a nós mesmos que simplesmente não são necessariamente verdadeiras. Veja alguns exemplos comuns.

- Eu não consigo sair do leito do(a) meu(minha) filho(a).
- Não há mais ninguém para cuidar do meu filho.
- Sou o único que sabe como cuidar do meu(minha) filho(a).
- Eu sou o único que pode reconfortar meu filho(a).
- O(a) menor sob sua responsabilidade se sentirá abandonado se eu o deixar.
- Cuidar de mim mesmo exige mais tempo, dinheiro ou recursos do que eu tenho.
- Seria interesseiro da minha parte deixar que minha criança ou meus outros filhos façam algo por mim mesma.
- Não tenho tempo para cuidar de mim.

Esses pensamentos são todos naturais e compreensíveis, mas pode ajudar considerar se eles são realmente verdadeiros e ver como você pode mudar seu ponto de vista.

Se o(a) menor sob sua responsabilidade estiver no hospital, há enfermeiros e auxiliares por perto cujo trabalho é mantê-lo seguro. A princípio, você pode sentir que não pode confiar nas outras pessoas – elas começam como desconhecidos. Mas você pode se ausentar por um breve período para tomar uma xícara de café, um pouco de comida, um pouco de ar fresco, ou apenas para tomar um banho. Com o tempo, você provavelmente conhecerá e confiará nos enfermeiros e auxiliares, de modo que poderá sair confortavelmente do leito do seu/sua filho(a) por algum período.

Se o(a) menor sob sua responsabilidade estiver em casa, você pode ter um(a) cuidador(a) ou membro da família que esteja em casa ao mesmo tempo. Eles podem manter o(a) menor sob sua responsabilidade seguro enquanto você faz uma pausa e faz algo por si mesmo.

Pode ser que você seja a pessoa que faz com que seu(ua) filho(a) se sinta mais confortável e seguro. Mas isso não significa que você seja a única pessoa que pode cuidar do seu filho. As crianças são mais resistentes do que acreditamos. É importante para você e para o(a) menor sob sua responsabilidade que você possa se ausentar periodicamente. A separação pode ser difícil, mas é normal, necessária e saudável para os dois. O(a) menor sob sua responsabilidade pode até aproveitar a companhia de uma pessoa nova.

Seu/sua filho(a) não necessariamente se sente abandonado quando você se vai. Se eles estiverem cognitivamente cientes, pode achar útil explicar que você precisa passar um tempo sozinho de vez em quando para ajudá-lo a ser o melhor pai/mãe que você pode ser.

Cuidar de si mesmo não precisa tomar muito tempo ou ser custoso. Há muitas coisas que você pode fazer que não custam nada e que fazem você se sentir melhor. Aproveite os momentos em que seu/sua filho(a) estiver dormindo. Tire uma soneca quando o fizerem. Ou use esse tempo para fazer algo que faça você se sentir bem. Você deve se concentrar no que quer que lhe traga prazer.

## Formas de cuidar de si mesmo

Qualquer momento que você tirar para si mesmo é uma forma de autocuidado e ajuda você a ser um(a) cuidador(a) mais paciente e mais tranquilo(a) para seu filho e sua família. Mesmo alguns minutos por dia podem ser rejuvenescedores. Aqui estão algumas sugestões de maneiras de cuidar de si mesmo.

- **Descanso**

Todos nós precisamos dormir, e precisamos especialmente dele em condições estressantes. Com o descanso, obtemos paciência e perspectiva, e nos tornamos mais capazes de resolver problemas.

- **Exercícios e ar fresco**

Seja ativo: vá à musculação, corra, caminhe, nade, jogue tênis ou golfe, assista a um vídeo de exercícios on-line. Ou apenas saia e respire ar fresco por alguns minutos.

- **Loga**

O exercício rigoroso ou o alongamento leve podem ser calmantes e revigorantes. Faça uma aula ou assista a um vídeo on-line, por exemplo.

- **Meditação**

Sente-se em repouso ou faça o download de um aplicativo de Meditação Guiada ou de Meditação Diária.

- **Oração**

Algumas pessoas são reconfortadas pela prece, com ou sem uma comunidade ou líder espiritual. Não é preciso ser religiosa para orar.

- **Terapia de conversação**

Se isso for possível para você financeiramente, conversar com um profissional neutro, como um orientador de sofrimento, psicológico, assistente social ou outro terapeuta, pode ser um alívio útil. Líderes espiritual (Ministérios, Sacerdotes, Rabinos, Imames, Capelães etc.) também são ouvidos grandes e competentes, e não pagam por seus serviços. Ao conversar com alguém que não é seu amigo ou familiar, você pode expressar sentimentos, temores e preocupações que talvez não queira compartilhar com mais ninguém. Um bom terapeuta o ajudará a reconhecer seus pontos fortes e encontrar soluções para os problemas. Às vezes, esse recurso estará disponível para você sem nenhum custo por meio de cuidados paliativos ou assistentes sociais.

- **Grupo de apoio**

Grupos de apoio estão disponíveis em muitas comunidades e são realizados online. Pode ser útil conversar sobre suas preocupações com outros pais que entendem o que você está passando. Muitos grupos de doenças também oferecem grupos de discussão on-line.

## ● Amigas

Cuidar de uma criança doente pode ser um fator de isolamento. O tempo com um amigo ajuda você a se reconciliar com seu mundo maior. Compartilhar seus sentimentos com alguém de confiança ajuda você a se sentir normal. E pode ser um alívio ouvir outra pessoa falar sobre sua vida.

## ● Mídia

Filmes e vídeos são uma grande forma de escape. Comédias são particularmente boas porque fazem você ri, e rindo é sempre útil. Se você gosta de esportes, observar seus atletas preferidos ou torcer por suas equipes do coração pode proporcionar uma sensação de humor.

## ● Expressão criada

Se você gosta de escrever, colocar seus sentimentos e preocupações na página pode ser um alívio. Também pode ajudá-lo a processar sua experiência. Você verá o quanto está fazendo, o quanto está se esforçando, o quanto está sendo bom pai/mãe para seu filho. Anotar também pode lhe ajudar a ver onde está com dificuldades e pode precisar de uma ajuda extra. Por outro lado, escrever sobre algo não relacionado ao(à) menor sob sua responsabilidade pode proporcionar exatamente o alívio que você precisa. O mesmo se aplica para dançar, desenho, tinta, escultura, quilting, colagem, tecelagem e todas as outras formas de expressão criada. Fazer ou apenas ouvir música também pode ser muito revigorante.

## ● Um tratamento preferido

Terapia de quimioterapia, terapia de punção, manicura, pedicura ou corte de cabelo podem fazer com que você se sinta mais normal e como você mesmo.

## ● Coma bem

A comida é um simples prazer e é um presente que você dá a si mesmo. Alimenta sua mente assim como seu corpo. Uma boa comida faz você se sentir melhor e lhe dá energia para lidar com tudo com o que você precisa lidar. levar lanches saudáveis com você para o hospital para consultas longas e internações. E mimos – como um pôster ocasional – podem proporcionar verdadeira satisfação.

## ● Visita

Um pouco de terapia de compras pode fazer bem. Apenas sair de casa para ler pode parecer uma boa mudança.

## ● Jogo

Passe um tempo cantando, se aconchegando e fazendo suas atividades preferidas.

## ● Reconecte-se com seu parceiro

Uma caminhada, carro ou até mesmo uma noite fora podem ajudar você a se sentir mais conectado. Se a parceria estiver fragilizada, você pode considerar conversar com um terapeuta.

## ● Peça ajuda

Pedir ajuda é um sinal de força e é uma forma de ajudar você a cuidar de si mesmo.

## O trabalho também pode ser uma forma de autocuidado

A maioria de nós trabalha porque precisa, ou quer, ganhar a vida para si e para suas famílias. Mas, para muitos, o trabalho também é uma parte importante de nossa identidade. Valorizamos as contribuições que fazemos; valorizamos nossos colegas e colaborações. O trabalho também apresenta oportunidades para aprender novos conceitos e novas habilidades e para nos expressar fora do papel de pais. Essas podem ser formas de autocuidado também.

Alguns pais enfrentam a necessidade – ou o desejo – de trabalhar enquanto os filhos estão doentes. Não há uma resposta certa aqui. A menos que você tenha ou possa negociar uma função em que possa estar em casa, trabalhar o afastará de seu/sua filho(a). Por outro lado, trabalhar pode lhe ajudar a sentir que está ajudando a sustentar sua família, que tem alguma rotina fora de casa. Uma conversa com seu gerente ou profissional de recursos humanos pode ajudá-lo a avaliar como ser mais eficaz no trabalho enquanto cuida de seu/sua filho(a).



### CONCLUSÃO

#### Não um luxo, uma necessidade

Não é ato de interesse pessoal cuidar de si mesmo. O oposto é verdadeiro: quando você é saudável e forte, você é mais resistente e mais capaz de lidar com as exigências e responsabilidades de sua vida.