Cuidadores de pessoas com deficiência

# Cuidadores de pessoas com deficiência: estar à espera ou procurar?

Cerca de um bilião de pessoas em todo o mundo tem uma deficiência auditiva, visual, física ou intelectual.

Na deficiência auditiva podemos estar a falar de uma surdez leve, média, severa ou profunda.

Na deficiência visual podemos estar perante uma cegueira congénita ou adquirida.

Na deficiência física podemos estar a falar de uma paralisia cerebral, de uma lesão medular, de um AVC, de um traumatismo cranioencefálico, de uma amputação, de uma distrofia muscular, de uma mielomeningocele, de deformações ósseas ou malformações congénitas ou adquiridas.

Na deficiência intelectual ou cognitiva podemos estar perante dificuldades na comunicação, no cuidado pessoal, nas competência sociais, entre outras.

Contudo, em todas elas estamos perante um processo de luto.

O processo de luto acontece quando há uma perda significativa na vida de uma pessoa, uma perda que pode ser vivida em diferentes situações e que não se prende, somente, com a vivência da morte de uma pessoa importante. O luto pode ocorrer quando acontecem alterações corporais drásticas ou repentinas, como é o caso de uma deficiência, seja ela auditiva, visual, física ou intelectual. Alguns de nós já nascemos com esta deficiência, outros adquirimo-la nalguma altura da nossa vida.

A dor de perder este algo é tão poderosa que cada um recorre a diversas formas de se defender perante o sofrimento. Quanto maior o apego a este algo, maior será o sofrimento e a dor do luto. Costuma-se dizer que o tempo cura tudo e, de facto, o factor tempo é um importante aliado na questão do luto. Mas esperar que o tempo passe não basta. É necessário realizar-se uma série de tarefas que permitam ultrapassar esta dor, preparando o espaço deixado vazio para, mais tarde, ser novamente preenchido.

Uma pessoa que passa a cuidar de uma pessoa com uma deficiência auditiva, visual, física ou intelectual, pode também apresentar sentimentos de tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, apatia e desinteresse, estado de choque e sensação de desamparo. Este cuidador pode desenvolver sintomas físicos como vazio no estômago, aperto no peito, nó na garganta, extrema sensibilidade ao barulho, sensação de falta de ar, fraqueza muscular, falta de energia e sensação de boca seca. Pode também desenvolver perturbações de sono como insónias, perturbações de apetite como diminuição ou aumento, perturbações na atenção e concentração e isolamento social.

A nossa capacidade de compreensão da deficiência depende muitas vezes de como trabalhamos o conceito de irreversibilidade, o conceito de inevitabilidade, o conceito de finalidade e o conceito de causalidade.

Os psicólogos podem ajudar estes cuidadores. Podem entre outros avaliar o humor, o funcionamento mental e a dor, tratar potencial depressão e ansiedade associadas, bem como outros problemas de saúde mental e fornecer aconselhamento. Coloca-se a questão: estar à espera ou procurar?

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva