

Brasília, 29 de dezembro de 2021.

Olá Cuidador(a), esta é uma carta para ajudá-lo(a) a se sair bem no seu trabalho, que tem um quê de missão, que é desafiador e compensador na mesma intensidade. Se você não fez nenhum curso, nem tampouco foi treinado para exercer essa atividade profissional, creia-me, esta leitura lhe será muito útil e necessária. Serei direta e falarei com você como se fosse a pessoa que vai receber seus cuidados, ok?

Começo sugerindo que desde sua contratação seja franca(o), honesta(o) e declare suas capacidades e suas dificuldades. Na dúvida sobre o que fazer, como agir, seja a respeito do que for, por favor, pergunte a mim (a pessoa de quem você cuidará), ou aos meus familiares, ou até mesmo aos meus amigos. Ninguém espera que você saiba tudo, mas adianto que a minha qualidade de vida crescerá na razão direta de sua iniciativa, criatividade, curiosidade, enfim de seu interesse por mim. É fundamental que você me enxergue como uma pessoa integral, que não se resume às dificuldades atuais, ou, se for esse o caso, à doença.

Como exercício proponho que, todos os dias, antes de começar sua jornada de trabalho ponha-se em meu lugar por alguns minutos. Reflita: eu nunca precisei de alguém para desempenhar minhas atividades cotidianas básicas; nunca adoeci tanto a ponto de depender de outra pessoa para seguir vivendo. Tudo é novo e muito difícil para mim, mas quero envelhecer e adoecer com dignidade.

Eu necessito ser o foco de sua atenção. A TV, a leitura e, sobretudo, o celular distraem as pessoas e a distração neste seu ofício pode ser fatal. Além disso, a desatenção aos meus chamados me faz sentir abandonada(o), ignorada(o), me faz sofrer.

Atenção, peço, por favor, todas as vezes que você entrar em meu quarto ou aproximar-se de mim, faça isso com respeito e delicadeza, até com certa cerimônia. Aproveito para acrescentar que nem todo doente é surdo, por isso não é necessário aumentar o tom de voz para falar comigo. Sabe, o toque, ainda que leve e carinhoso, pode fazer tanto bem quanto mal, é preciso perguntar se ele agrada ou fere antes de ofertá-lo. Por essa razão sempre peça licença quando for me tocar, não importando para qual tarefa ou por qual motivo. Meu corpo, assim como o seu para você, é minha morada e é nele que eu existo. Essas atitudes fazem toda a diferença. Quero me sentir como alguém que, mesmo dependente de outros, tem vontades, limites e valores respeitados todos os dias, até o final.

Esteja atenta(o) às minhas vaidades, elas são minha parte mais sadia. Quero estar sempre limpa(o) e cheirosa(o). Cuide muito bem de minha boca, peço-lhe, ajude-me com isso. É por ela que entra o alimento que você me serve, e, sobretudo, é através dela que eu falo, sorrio, expresso muito do meu afeto aos que chegam até mim. Pessoa com mau hálito, suada, com roupa suja e/ou fralda por trocar afasta carinho e esse ainda é meu maior alimento e um grande remédio para minhas dores.

Outro alerta importantíssimo a ser feito: a velhice e/ou a doença não faz da pessoa um bebê. Você é uma cuidadora, não uma babá. Por favor, não me trate ou fale comigo como se eu fosse uma criança \_ as fraldas não apagam nem diminuem o valor da minha história. Eu exijo que todos com quem eu convivo respeitem e honre todos meus anos de vida, sejam eles quantos forem.

Caso eu me descontrole, e isso é provável que aconteça, use de toda sua amabilidade e habilidade e imponha os seus limites. Não peço e nunca pretendi que, ao aceitar cuidar de mim, você venha a suportar humilhações e/ou desaforos meus. Mas jamais seja rude, você está em melhores condições que eu \_ física e emocionalmente \_, portanto, você pode e deve se controlar. Todos nós estamos errando e acertando a todo momento, para isso existem as desculpas.

Cuidar é importar-se com outra pessoa, é oferecer a ela presença, carinho e atenção, mas não exagere nas conversas. Tenho necessidade de ficar quieta, tento acomodar pensamentos e sofrimentos em minha mente e em meu coração.

Existe a comunicação verbal, mas ela não é a única. Posso hoje ou no futuro vir a ter dificuldades em falar, em me expressar. Se isso por uma infelicidade chegar a acontecer, tenha calma. Tente compreender o que eu digo através de meus gestos, sussurros, murmúrios, gemidos. O corpo fala, usa outras linguagens. Fazer um monte de perguntas, uma seguida da outra, oferecer mil escolhas ao mesmo tempo, isso deixa qualquer um zozado e piora a situação. Quando quiser se comunicar comigo, antes respire fundo, mire meus olhos, fique atenta(o) ao menor sinal, pois se conseguirmos estabelecer uma boa conexão será como na dança, um(a) leva o(a) outro(a), tudo flui. Não preciso de intermediários para dizer o que sinto. Mesmo que eu esteja senil, demenciada(o), ainda assim, meu coração bate. Enquanto vida eu tiver, ainda viva(o) estarei!

Pronto, fico por aqui. Acredite, tudo que eu falei e pedi foi pensando no nosso bom relacionamento. Quero muito que a gente se entenda e se respeite ao longo de todo o período de nosso convívio, seja ele curto ou longo.

Caro(a) Cuidador(a), esta carta não tem prazo de validade, porque cuidar é muito mais do que seguir orientações, esse é um assunto que não se esgota. Cada pessoa é uma, cada sofrimento é único. Aceite meu convite e, de vez em quando, reflita sobre o que está dito aqui, sobre o que é ser cuidador de alguém. Esse trabalho é transformador, quando termina já não somos mais os mesmos e, na maioria das vezes, somos um pouco melhores. Desejo a você muito sucesso em sua profissão e que tenha muita luz e paz para trilhar seu caminho. Boa sorte!

Flávia, uma cuidadora que acredita que todos temos o direito de sermos bem cuidados até nosso último suspiro.