



ALBERT EINSTEIN
HOSPITAL ISRAELITA

CENTRO DE TERAPIA INTENSIVA ADULTO

**Cuidando de você enquanto seu familiar
encontra-se no CTI**

Versão eletrônica atualizada em
Abril - 2010

Como membro da família ou por ser uma pessoa importante na vida do paciente, você pode chegar a experimentar sentimentos de impotência ou perda de controle quando alguém querido está no CTI.

Este informativo foi desenvolvido para propor estratégias para auxiliá-lo neste período em que está acompanhando alguém com enfermidade crítica prolongada.

Muitas vezes o familiar se vê em um papel de mero expectador a espera da resolução da situação, mas você pode fazer algo: cuidar de si mesmo.

No processo de recuperação do paciente você tem um papel tão importante quanto os médicos, enfermeiros, medicamentos e tratamentos. Você tem sido importante na vida do paciente e continuará sendo durante e após a hospitalização.

Atualmente, reconhecemos a grande influência de apoio por parte dos amigos próximos e da família no processo de recuperação dos pacientes. Cada vez aprendemos mais sobre os benefícios do suporte familiar no processo de cuidado dos pacientes. Por isso, seu bem-estar é muito importante para o paciente e para nós. As seguintes recomendações foram desenvolvidas para proporcionar estratégias que ajudarão a cuidar de si mesmo durante esta difícil etapa.

Cuide você

Em vez de ficar muito tempo na sala de espera da UTI (Unidade de Terapia Intensiva) ou no quarto da semi-intensiva, planeje sua rotina incluindo cuidados pessoais como alimentar-se de forma saudável, caminhar um pouco ainda que dentro do hospital já que o exercício é muito importante para manter a saúde emocional.

Lembre-se de que você precisa não somente dormir, mas também descansar da rotina de cuidados, ruídos, alarmes e odores característicos do hospital.

Planeje períodos de descanso fora do hospital já que este é um fator importante para melhorar sua capacidade ouvir e compreender as informações que receberá ao longo do dia. Você não tem que estar à disposição durante todo o tempo visto que o paciente está sendo monitorado e cuidado por uma equipe especializada.

Lembre-se de que essa pessoa tão querida buscará encontrar forças em você nos momentos em que estiverem juntos durante os períodos de visita.

Obtenha apoio

Uma medida importante para você é obter apoio da família e dos amigos. Quando amigos ou membros da família vierem para a visita, aproveite este momento para descansar um pouco. Planeje o tempo necessário para cuidar de assuntos fora do hospital e peça a um amigo ou familiar que permaneça com o paciente durante este período. Se existem várias pessoas disponíveis

para ajudar, programem uma rotina de turnos. Dessa forma, todos conseguirão se organizar sem sobrecarga.

Lembre-se que o tempo no CTI (Centro de Terapia Intensiva) pode ser apenas uma etapa em um longo período de recuperação em que suas forças serão necessárias.

Se membros da família provenientes de outra cidade vierem visitar o paciente, lhes dê animo e aceite apoio. Quando alguém disser “o que podemos fazer por você? Estamos aqui para ajudar”, peça ajuda. Uma enfermidade crítica na família é a oportunidade de reunir apoio daqueles que se preocupam com a situação.

Identifique um “porta-voz” na família

O papel do porta-voz é o de atualizar a condição clínica do paciente a todos os amigos e parentes que necessitem ser avisados. É recomendado que essa pessoa tenha uma relação próxima com o paciente.

Sabemos que o acesso à informação é uma das necessidades mais importantes dos familiares de pacientes no CTI. Ter uma pessoa que possa desempenhar este papel alivia a responsabilidade em assumir mais uma tarefa, assim como da sobrecarga emocional adicional.

Vida prática

Quando você passa muitas horas no CTI acompanhando alguém querido, as coisas em casa podem ser descuidadas. Assegure-se de delegar para que alguém recolha sua correspondência e o informe prontamente a respeito de algo importante. Fique atento aos pagamentos e outros compromissos financeiros. Delegue a alguém de confiança, caso não se sinta em condições de cuidar disso neste momento.

Caso tenha crianças, assegure-se de que estão assistidas adequadamente. Se tiver dúvidas em como falar com elas sobre o que está acontecendo, ou julgar que a visita das mesmas possa ser benéfica, procure os psicólogos do CTI. Eles poderão ajudar a tratar deste assunto.

Prepare-se diariamente

A maioria dos pacientes no CTI está em uma condição que parece uma montanha russa. Prepare-se para os retrocessos. Alguns dias são bons e, outros, nem tanto. Concentre-se nos passos a frente e veja os passos atrás como barreiras a serem superadas. Não desanime. Assim como o paciente, a família também tem dias melhores que outros.

Faça anotações

Habitue-se a anotar o telefone dos médicos do paciente e a forma de localizar os demais profissionais do CTI (médico intensivista, psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta, entre outros).

Anote também o nome e o número de telefone de pessoas com quem quer compartilhar as informações deste momento (colegas de trabalho, amigos).

Quando pensar em algo que preocupante, tome nota. Isto ajudará a esclarecer suas dúvidas no momento em que estiver com os profissionais envolvidos no cuidado.

Seja otimista

Mantenha forte sua fé e esperança.

O paciente inconsciente não interage com o meio e, na maioria das vezes, não haverá memória do que ocorreu neste período, porém pode ser importante para você falar com ele. Neste caso comece sua visita dizendo seu nome e o que está acontecendo com ele. Leia para o paciente os cartões que foram enviados e conte as notícias da família. Tudo isso pode auxiliar a lidar melhor com a situação.

Recursos do Hospital

Psicólogos, assistentes sociais e líderes de serviços religiosos podem ajudá-lo enquanto o paciente se encontra no CTI. Estes profissionais, de acordo com suas atribuições, podem acionar recursos da comunidade, oferecer apoio ou orientações para sua família ou paciente. Não hesite em contatá-los.

Para ajudar seu familiar, enquanto ele está na CTI, você deve também cuidar de si mesmo.