



## ILUSTRAÇÃO

# Autocuidado

/por Mariana Waechter

### RAIO-X

#### Mariana Waechter

Mariana Waechter, nascida em 1989, é artista plástica e trabalha com ilustração e quadrinhos. Publicou em 2014 a HQ *Medeia*, sua versão da tragédia grega de Eurípedes. Integrou exposições e coletâneas em meios como *Café Espacial* (2013), *Projeto Bill* (2013), *A Mão Livre - Humor Depois de Charlie Hebdo* (Cia das Letras, 2015), *Bedeteca de Beja*, em Portugal (2015), *Entrelinhas Urbanas* (Sê-lo, 2017).

Seu email é [mari.waechter@gmail.com](mailto:mari.waechter@gmail.com)









O convite para ilustrar a temática do cuidador idoso e refletir sobre o cuidado como um todo veio em um momento em que eu justamente testemunhava essa situação acontecer em minha família, com mãe, tia, avó, padrinho. Eles se tornaram "objeto de estudo" de certa forma, mas principalmente parceiros na compreensão do significado da empatia, compaixão, paciência e força.

Temos um conceito do cuidado em nosso imaginário que é terno e delicado, já que parece ser algo suave. Mas na realidade é um trabalho árduo, que exige tanto do corpo, pelo auxílio às limitações físicas do outro, quanto emocionalmente, ainda mais quando o cuidado acontece no âmbito familiar e proporciona reflexões sobre o espaço da vida, nossas relações e experiências.

Conversar sobre esse trabalho com quem cuida e com quem é cuidado me fez perceber a importância da nossa presença para aqueles que têm limitações e como precisam de amparo os que cuidam, tanto em nível pessoal como também em políticas públicas. O autocuidado, relacionado à preservação da saúde física e mental em todas as idades, também é um fator essencial, sobretudo para aqueles que dedicam suas vidas a auxiliar o outro – esses são especialmente fortes.

















