

O CUIDAR DE IDOSOS DEPENDENTES: IMPACTOS NO COTIDIANO DE CUIDADORES INFORMAIS

Janaíne Chiara Oliveira Moraes¹; Inácia Sátiro Xavier de França²; Iluska Pinto da Costa³;
Claudia Jeane Lopes Pimenta⁴; Kleane Maria da Fonseca Azevedo Araújo⁵

1. Universidade de Pernambuco/Universidade Estadual da Paraíba, janainechiara@hotmail.com; 2. Universidade Federal de Campina Grande, inacia.satiro@gmail.com; 3. Universidade Federal de Campina Grande, lucosta.ufcg@gmail.com; 4. Universidade Federal de Campina Grande, claudinhajeane8@gmail.com; 5. Universidade Federal de Campina Grande, kleanemaria@yahoo.com.br

RESUMO

O envelhecimento é um processo progressivo que afeta todos os seres vivos e que pode desencadear uma série de limitações, fazendo com que o idoso torne-se dependente de outra pessoa, neste caso do seu cuidador. A partir do momento que o cuidador se insere no cotidiano do cuidar, ele pode acabar entrando em situação de desgaste e conflitos. Diante disso, o presente objetiva analisar os impactos físicos, emocionais e sociais para os cuidadores informais de idosos dependentes no desempenho de suas atividades. Trata-se de um estudo descritivo, exploratório com abordagem quantitativa, desenvolvido junto a 30 cuidadores informais residentes no município de Cajazeiras/PB. Dos resultados, 80% são cuidadores familiares, 93% do sexo feminino, onde 80% encontram-se na faixa etária de 45 a 59 anos. Destes, 73% apresentaram uma sobrecarga intensa mediada através da Escala de Zarit. Conclui-se a importância dos profissionais de saúde de desenvolverem estratégias voltadas para o cuidador informal, traçando estudos para identificar suas necessidades e assim criar intervenções que venham a amenizar as sobrecargas de cunho físico ou emocional.

Palavras-chave: Envelhecimento, Idoso, Cuidador, Sobrecarga.

ABSTRACT

Aging is a progressive process that affects all living beings and that can trigger a series of limitations, making the elderly become dependent on someone else, in this case your caregiver. From the moment that the caregiver is included in the daily care, it could end up going into wear and conflict situation. Thus, the present objective analyze the physical, emotional and social impacts for informal caregivers of dependent elderly in carrying out their activities. It is a descriptive, exploratory study with a quantitative approach, developed with 30 informal caregivers

living in the city of Cajazeiras / PB. From the results, 80% are family caregivers, 93% were female, where 80% are in the age group 45-59 years. Of these, 73% had a severe overload mediated through Zarit scale. We conclude the importance of health professionals to develop strategies for the informal caregiver, mapping studies to identify their needs and thus create interventions that will ease the burdens of physical or emotional nature.

Keywords: Aging, Elderly Caregiver, Overload.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é sem dúvidas um grande triunfo da humanidade, contudo é também um dos maiores desafios para os setores de saúde, pois associados a esse processo de envelhecimento pode ocorrer o declínio da capacidade física e cognitiva, levando assim o idoso a ter a perda gradativa da independência e da autonomia¹.

Segundo Cancela (2007), o envelhecimento é um processo progressivo que afeta todos os seres vivos sendo impossível delimitar o seu começo, pois as alterações, a velocidade e a gravidade ocorrem de maneiras diferentes de indivíduo para indivíduo. Estas podem desencadear uma série de limitações que vão desde as físicas até as emocionais, fazendo com que o idoso torne-se dependente de outra pessoa, neste caso do seu cuidador, que na maior parte das vezes é algum membro da família.

O cuidado prestado pelo cuidador se dá em dois sistemas: o formal, que é realizado por indivíduo com preparo profissional e assalariado; e o informal, onde a assistência é prestada por um parente, vizinhos ou amigos, os quais geralmente não possuem capacitação e não recebem remuneração para tal³. No último caso, família funciona como uma rede de prestação de cuidados, que atualmente tem se mostrado como a principal fonte de atenção ao idoso. Na maioria das vezes os cuidados são prestados por uma única pessoa, sem que haja a ajuda de outros parentes, ou de um profissional de saúde, gerando para esse sujeito acúmulo de papéis e tarefas⁴.

Ricarte (2009) refere que a partir do momento que o cuidador se insere no cotidiano do cuidar, ele pode acabar entrando em situação de desgaste emocional, e conflitos. Vários fatores favorecem essa situação: não divisão do trabalho, falta do reconhecimento por parte de alguns familiares, falta de adaptação à nova rotina, despreparo e desconhecimento para a realização do cuidado, dentre outros.

Nessa perspectiva, pesquisas que procurem renovar os conhecimentos e busquem trazer informações sobre o problema, são importantes e podem se transformar em fontes de contribuição para a formulação de programas de acompanhamento e treinamento dos cuidadores informais de idosos. Assim, a relevância desse estudo concentra-se na possibilidade de renovar os conhecimentos já existentes sobre a problemática exposta e promover discussões que venham a redirecionar os modos de atenção aos cuidadores informais, assim como aos idosos que por eles são cuidados. A realização dessa pesquisa justifica-se ainda pela sua contribuição social, acadêmica e comunitária, favorecendo a construção de instrumento didático que conduza a identificação das dificuldades do cuidador informal e suas formas de enfrentamento.

Levando-se em conta a abordagem explicitada, despertam-se as seguintes reflexões: Quais as dificuldades encontradas pelo cuidador informal no cuidado cotidiano de idosos com dependência? Quais as consequências para o cuidador informal advindas do seu processo de trabalho? Diante do contexto, a presente pesquisa objetiva analisar os impactos físicos, emocionais e sociais para os cuidadores informais de idosos dependentes no desempenho de suas atividades.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo descritivo, exploratório com abordagem quantitativa, desenvolvido junto à cuidadores informais residentes no município de Cajazeiras/PB.

Foram utilizados como critérios de inclusão: ser cuidador informal de idoso com quadro de dependência; estar atuando na profissão a no mínimo seis meses e realizar as atividades de cuidado pelo menos três vezes por semana. Excluíram-se da amostra os cuidadores que apresentassem concomitantemente formação na área de saúde.

Para tanto, foi realizado um levantamento prévio em uma das unidades de saúde do município, escolhida aleatoriamente, no qual foi possível elencar uma população de 58 cuidadores informais de idosos dependentes, sendo que destes apenas 30 sujeitos se encaixaram nos critérios de inclusão estabelecidos, constituindo-se assim a amostra do estudo.

A coleta de dados foi realizada no mês de Setembro de 2013, sendo iniciada após o contato prévio com cada cuidador no domicílio em que presta cuidados ao idoso e agendada a data para posterior visita, de acordo com a disponibilidade do participante. Os mesmos foram antecipadamente informados sobre a finalidade da pesquisa e logo em seguida, foi solicitado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como instrumentos foram utilizados um questionário sócio-demográfico para abordar as variáveis relativas à sexo, idade, escolaridade, ocupação, grau de parentesco com o idoso, estado geral de saúde do cuidador, entre outras, bem como a Escala de Zarit.

A Escala de Zarit, em sua versão atual, possui 22 questões que permitem avaliar os níveis de sobrecarga objetiva e subjetiva do cuidador informal e inclui informações sobre quatro fatores: *impacto de prestação de cuidados* (itens 1, 2,3,6,9,10,11,12,13,17 e 22); *relação interpessoal* (itens 4,5,16,18 e 19); *expectativas face ao cuidar* (itens 7,8,14 e 15) e *percepção de auto-eficácia* (itens 20 e 21). Cada um dos itens é pontuado em uma versão de 1 a 5, onde *nunca*= 1, *quase nunca*= 2, *às vezes*= 3, *muitas vezes*= 3 e *quase sempre*= 5, obtendo-se ao final um escore global que varia de 22 a 110, no qual um escore inferior a 46 corresponde a “Sem sobrecarga”; entre 46 a 56 a “Sobrecarga ligeira” e superior a 56 a “Sobrecarga intensa”.

Os dados foram analisados mediante estatísticas simples e descritiva, posteriormente organizados em tabelas construídas a partir do programa Microsoft Excel 2007, e discutidos à luz da literatura pertinente.

A pesquisa foi desenvolvida respeitando-se os aspectos éticos normatizados pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), pela resolução nº. 466/2012, que regulamenta as pesquisas em seres humanos e asseguram aos participantes do estudo informações

acerca dos seus objetivos, bem como o anonimato, a liberdade para o consentimento e desistência da participação, em qualquer momento, sem prejuízo para sua assistência⁶.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Fizeram parte do estudo 30 cuidadores informais de idosos dependentes que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Os resultados foram agrupados em duas etapas, sendo a primeira referente à caracterização do perfil sociodemográfico dos participantes e a segunda relacionada aos fatores que influenciam no cuidado e níveis de sobrecarga dos cuidadores.

Caracterização dos participantes da pesquisa

Tabela 1 - Perfil sócio-demográfico dos cuidadores informais de idosos dependentes; Cajazeiras-PB, 2013.

VARIÁVEIS	CATEGORIAS	F	%
Idade	De 21 a 45 anos	6	20
	De 45 a 69 anos	24	80
Sexo	Feminino	28	93
	Masculino	2	7
Estado civil	Com companheiro	20	67
	Sem companheiro	10	33
Escolaridade	Até 4 anos	21	70
	Acima de 4 anos	9	30
Ocupação	Atividade direcionadas ao lar	23	77
	Atividade fora do lar	7	23
Total		30	100

Fonte: Pesquisa de campo, 2013.

Na tabela acima a variável idade revela que 80% (n=24) dos entrevistados estão entre 45 a 69 anos. Percebe-se que dentro do contexto apresentado, temos um grande quantitativo de adultos/idosos cuidando de outros idosos com dependência, o que implica em menos disposição e maior risco de exposição a adoecimentos físicos e psicológicos.

Alguns autores acreditam ser este um fator importante, pois o fato do cuidador pertencer à mesma faixa etária do idoso acaba fazendo com que o cuidado com si próprio seja deixado de lado para disponibilizar total atenção ao idoso dependente, elevando o nível de sobrecarregando dos mesmos. Além de que, estes cuidadores, não obstante, se encontram em um processo de mudanças e alterações corporais em detrimento da idade que se encontram, e que podem culminar em algum tipo de incapacidade que venha a atrapalhar no cuidado prestado (RICARTE, 2009).

No que diz respeito ao sexo, constatou-se que 93% (28) dos participantes são mulheres, condição essa que se espelha nas características que envolvem o cuidado, seja ele formal ou informal.

O cuidado exercido pela mulher tem sido até os dias atuais o foco da sua existência, o que pode estar determinado pela condição nata de cuidado que se expande dos filhos para os maridos, pais, sogros, etc.⁷. Esses dados vão ao encontro do estudo de Martins (2007) que aponta a população de mulheres como prevalente na composição do planeta e com a responsabilidade de cuidar, enquanto o homem responde pelo sustento e autoridade, segurança. Sequeira (2007) destaca que o cuidador principal é a mulher, e que quando ela necessita de cuidados, observa-se que o marido nem sempre é capaz de prestar esse apoio.

No que concerne ao estado civil dos participantes, a maioria relatou viver com um companheiro (n=20, 67%), fator este que pode ser positivo quando constitui um apoio para a divisão das atividades desenvolvidas e um fator negativo quando gera sobrecarga no cuidador pelo acúmulo de papéis¹⁰.

Quanto ao grau de escolaridade dos participantes, observou-se que 70% (21) da população entrevistada apresentou poucos anos de estudo (até 4 anos). Destacamos que as pessoas que detêm baixo nível de escolaridade podem comprometer os cuidados.

Sousa e Figueiredo (2004) corroboram com essa assertiva quando apontam que os cuidadores que possuem um baixo nível de escolaridade acabam prestando uma assistência inadequada, uma vez que, como são eles que recebem as orientações prestadas pelos profissionais de saúde e são responsáveis pela execução das mesmas, podem não entendê-las adequadamente.

No que diz respeito a variável ocupação observou-se que 77% (23) dos cuidadores realizavam serviços ligados ao lar, enquanto que apenas 23% (7) exerciam algum serviço fora de casa. No estudo de Ricarte (2009) o autor revela que a maior parte dos seus entrevistados eram mulheres que exerciam trabalhos domésticos e quando acontece o cuidado ligado ainda ao trabalho doméstico, há uma tendência para a sobrecarga de atividades.

Girão (2005) compartilha de uma ideia oposta. Para ele, a conciliação de um trabalho fora do lar associados a prestação de cuidados não é uma tarefa fácil e raramente ocorre. A maioria dos cuidadores opta pela redução do horário ou mesmo abdicam em exercer uma função fora de casa. A partir do momento que ocorre essa redução, acaba havendo uma redução nos recursos econômicos que na sua grande maioria são geradores de conflitos entre o cuidador, o idoso e o demais familiares.

Fatores que influenciam no cuidado ao idoso dependente

Cuidar de uma pessoa idosa com dependência é geralmente uma experiência longa e duradora que exige uma reorganização na vida do cuidador para se adaptar a nova atividade. Essa reorganização é necessária devido às inúmeras mudanças ocorridas no cotidiano de quem presta cuidado, que vão desde a relação familiar até a vida profissional.

Tabela 2 – Fatores que influenciam no cuidado ao idoso dependente; Cajazeiras, PB, 2013.

VARIÁVEIS	CATEGORIAS	F	%
-----------	------------	---	---

Relação de parentesco	Cuidador familiar	24	80
	Cuidador não familiar	6	20
Estado de Saúde	Bom	19	63
	Fraco/Muito fraco	11	37
Tempo que cuida	1 a 5 anos	13	43
	5 anos e mais	17	57
Número de dias semanais que presta cuidado ao idoso	3 dias na semana	5	16,7
	Mais de 3 dias	25	83,3
Horas diárias de cuidado dispensado ao idoso	Até 12 horas	7	23
	12 a 24 horas	23	77
Total		30	100

Fonte: Pesquisa de campo, 2013.

No que diz respeito ao grau de parentesco com o idoso dependente, a pesquisa mostra que 80% (n=24) são cuidadores familiares. No presente estudo, observou-se que a maioria dos cuidadores eram filhos ou cônjuges. Fernandes (2009) refere à família como o eixo do cuidar ao idoso. É de fato na família que se encontra o maior número de cuidadores informais, destacando-se as mulheres que desenvolvem esta atividade desde o início dos tempos.

A relação de parentesco entre o cuidador e a pessoa cuidada é certamente uma influência da tradição histórica e mostram-se aspectos importantes na sociedade. Alguns autores chamam a atenção para as transformações que estão ocorrendo no Brasil, principalmente no que diz respeito à queda da fecundidade, que atualmente já é uma questão relevante, mas que futuramente trará problemas para que ocorra o cuidado prestado pelos familiares¹⁴.

Evidenciou-se ainda que 63% (19) dos entrevistados apresentavam uma boa percepção da própria saúde, enquanto que 37% (11) afirmou ter uma saúde fraca ou muita fraca. Isso representa um fator relevante, pois espera-se que o cuidador tenha boa condição de saúde para, dessa forma, poder oferecer um cuidado adequado ao idoso dependente.

Quando o cuidador passa a ter uma convivência diária com o idoso, compartilhando de suas limitações e sofrimentos, são geradas situações de crise de

ordem familiares, econômicas e sociais, que acabam por afetar sua saúde física e psicológica, mesmo que o cuidado assumido seja com satisfação e carinho¹¹.

Quanto a variável de tempo, 57% (17) dos participantes cuidam dos idosos a mais de 5 anos, e 47 % (13) entre um período de 1 e 5 anos. Isso pode ser evidenciado pelo fato da maioria dos cuidadores serem da família e estarem junto ao idoso desde o início de sua dependência. No que diz respeito às horas diárias trabalhadas, 77% (n=23) dos entrevistados dispensam de 12 a 24 horas de cuidados, enquanto apenas 23 % (n=7) exercem uma carga horária abaixo de 12 horas. 83,3% (25) prestam assistência ao idoso mais de três vezes na semana e 16,7% (5) atuam durante três dias na semana.

De acordo com Grelha (2009), com o passar do tempo o cuidador esquece que também precisa de cuidados, que também tem suas necessidades e por esta razão acaba apresentando uma maior sobrecarga. Isso pode explicado pela própria característica dos cuidadores que, além de serem familiares, muitas vezes residem junto com os idosos, o que culmina por gerar um cuidado intenso e sem grandes intervalos para descanso, o que eleva cada vez mais a sobrecarga quando comparado aos cuidadores que moram em casas separas.

Níveis de sobrecarga do cuidador informal

Cuidar de alguém representa um grande desafio e traz para a vida do cuidador uma serie de alterações em sua rotina, provocado pelo compromisso de assumir novos papéis⁹.

Tabela 3 - Níveis de sobrecarga dos cuidadores informais de idosos dependentes de acordo com a Escala de Zarit; Cajazeiras/PB, 2013.

VARIÁVEIS	CATEGORIAS	F	%
Escala de Zarit	Sem Sobrecarga	2	7
	Sobrecarga Ligeira	6	20

Sobrecarga Intensa	22	73
Total	30	100

Fonte: Pesquisa de campo, 2013. 24 A 26 DE SETEMBRO DE 2015

Como mostrado na tabela acima, 73% (n=22) dos cuidadores apresentam uma sobrecarga intensa. Demonstra-se uma grande necessidade de apoio e atenção para com os cuidadores, por parte dos profissionais e gestores em saúde de modo a diminuir a presença de alterações sejam elas emocionais, físicas, estruturais.

É de extrema importância que os cuidadores recebam ajuda, sejam elas dos membros da família, ou de um profissional de saúde. E que sejam criadas intervenções e programas que venham a prestar suporte, acompanhamento e capacitação aos cuidadores de idosos com dependência funcional, contribuindo para um cuidado satisfatório e com a diminuição dos níveis de estresse.

CONCLUSÃO

Num período onde a população mundial busca pelo desenvolvimento tecnológico e científico, o aumento da expectativa de vida, torna-se uma consequência inevitável. Porém esta situação traz consigo um grande desafio: acolher e cuidar da população idosa que espera ter um envelhecimento saudável e com disponibilidade de cuidadores para lhes prestar assistência.

O estudo revelou que o perfil dos cuidadores informais consta de membros integrantes da família do idoso, predominantemente do sexo feminino, na faixa etária adulta/idoso. Observou-se ainda que o tempo diário de cuidado é frequentemente ininterrupto, sem pausa para descanso ou lazer.

A partir dos resultados desta pesquisa podemos destacar que a maioria dos cuidadores informais de idosos dependentes apresenta sobrecarga moderada e intensa. Deste modo, torna-se necessário que os profissionais da área da saúde, desenvolvam estratégias voltadas para o cuidador informal, traçando estudos para identificar suas necessidades e assim criar intervenções que venham a amenizar as sobrecargas de cunho físico ou emocional. Tais estudos também devem visar à atualização dos conhecimentos acerca dos cuidadores e disponibilizar informações sobre a problemática

em questão, de modo a fornecer subsídios para a formulação de políticas públicas ou privadas.

Espera-se que os dados obtidos através deste estudo possam contribuir para o acompanhamento por parte dos profissionais da Estratégia Saúde da Família aos idosos e seus cuidadores, assim como estimular a inserção dos cuidadores informais em cursos de capacitação ou formação fornecidos pelo governo federal. Tais estratégias podem ajudar os cuidadores no desempenho de suas tarefas, melhorar o cuidado prestado, diminuir o risco de estresse e de suas consequências e contribuir para uma melhor qualidade de vida tanto do idoso quanto do cuidador informal.

REFERÊNCIAS

1. Santos PA. O familiar cuidador em ambiente domiciliário: sobrecarga física, emocional e social. Lisboa. Dissertação [Mestrado em Saúde Pública] - Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa; 2005.
2. Cancela DMG. O processo de envelhecimento. Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto; 2007.
3. Cordeiro LAG. Cuidador informal de idosos dependentes: dificuldades e sobrecarga. Dissertação de mestrado. Instituto Politécnico de Viseu. Escola Superior de Saúde de Viseu; 2011.
4. Vieira CPB. et al. Práticas do cuidador informal do idoso no domicílio. Rev. bras. Enferm. [online] 2011;64(3):570-79.

5. Ricarte LFCS. Sobrecarga do cuidador informal de idosos dependentes no Concelho da Ribeira Grande. Dissertação [Mestrado em Ciências de Enfermagem] - Instituto de Ciências Médicas Abel Salazar. Universidade do Porto; 2009.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia prático do cuidador. Brasília: Ministério da saúde; 2012.
7. Sena RRD, Silva KL, Rates H, Vivas KL, Queiroz CM, Barreto FO. O Cotidiano do cuidador no domicílio: desafios do bem fazer solitário. Cogitare Enfermagem 2006;11(2):124-32.
8. Martins T, Ribeiro JP, Garrett C. Questionário de Avaliação da sobrecarga do Cuidador Informal (QASCI) – Reavaliação das Propriedades Psicométricas. Rev Referência 2004;11:17-31.
9. Sequeira C. Cuidar de Idosos Dependentes. Coimbra: Quarteto Editora; 2007.
10. Pereira RA, et al. Sobrecarga dos cuidadores de idosos com acidente vascular cerebral. Rev. Esc. Enferm. USP [online] 2013;47(1):185-192. ISSN 0080-6234.
11. Figueiredo D, Sousa L. CUIDE (Cuidadores de Idosos na Europa) – Avaliar as necessidades dos prestadores informais de cuidados. Geriatria 2002;15(144):15-19.
12. Girão MJ. Integração social do Doente com Psicose esquizofrenia : Dificuldades e potencialidades dos cuidadores informais.. Lisboa. Dissertação [Mestrado em Saúde Pública] – Universidade Nova de Lisboa; 2005.
13. Fernandes JJBR. O Cuidar no domicilio: A sobrecarga do cuidador familiar. Lisboa. Dissertação [Mestrado em Cuidados Paliativos] - Universidade de Medicina de Lisboa; 2009.



14. Camarano AA, organizador. Os Novos Idosos Brasileiros. Muito Além dos 60? Rio de Janeiro: IPEA; 2004.

15. Grelha PASS. Qualidade de vida dos cuidadores informais de idosos dependentes em contexto domiciliário. Lisboa. Dissertação [Mestrado em Cuidados Paliativos] - Universidade de Lisboa; 2009.

