

SOBRECARGA DE CUIDADORES DE IDOSOS COM DEPENDÊNCIA NO DOMICÍLIO

Arianna Santana Lopes¹
Shirlei Costa Santos²
Milena Meireles Souza³
Gabriela Tavares Souza⁴
Larissa Chaves Pedreira⁵

RESUMO

A rotina diária do cuidador de idoso resulta em adoecimento e isolamento, devido a fatores como o estresse e a angústia vivenciados no dia-a-dia. O objetivo do estudo foi identificar o grau de sobrecarga dos cuidadores informais de idosos dependentes no domicílio. Estudo descritivo, quantitativo realizado com 75 cuidadores informais de idosos com dependência. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação da Escala de sobrecarga de Zarit usada para identificar o grau de sobrecarga do cuidador, por meio de entrevistas aplicadas no domicílio, no período de fevereiro a maio de 2019. Os resultados apontaram que 65% dos cuidadores não consideram sua relação com família e amigos afetada pelo cuidado; 16% mencionam não ter tempo quase sempre de cuidar de si e que sua saúde foi afetada pelo processo de cuidar e 62,5% apresentam sobrecarga leve. Para melhoria da qualidade de vida do cuidador é necessário observar seu perfil, grau de sobrecarga e a partir dessa realidade investir em ações que venham ampará-lo tornando-o mais capaz, qualificado, seguro e minimizando aspectos de sobrecarga para o cuidado.

Palavras-chaves: idoso, cuidador, sobrecarga.

INTRODUÇÃO

O Envelhecimento é um processo inevitável e biológico que faz parte das fases vitais do ser humano, e se constitui num período de transformações muitas vezes complexas da evolução humana. É marcada por mudanças psicológicas e sociais do desenvolvimento humano, podendo ainda ser determinado por fenômenos genéticos ou estilo de vida, um processo irreversível, em que ocorre a deterioração endógena da funcionalidade dos indivíduos (FERRAZ et al, 2015).

A população idosa cresce de forma vertiginosa e acelerada no Brasil e no mundo. As bases estatísticas relativas ao crescimento etário da humanidade são mundialmente surpreendentes, justificado pelos avanços tecnológicos na área da saúde como a medicina

¹ Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia - UFBA, ariannasantana02@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade Independente do Nordeste - Fainor, shirley_coosta@hotmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Faculdade Independente do Nordeste - Fainor, jaianneleao@gmail.com;

⁴ Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Tecnologia e Ciências - FTC, gabrielatavares18@gmail.com;

⁵ Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia - UFBA, larissa.pedreira@uol.com.br

preventiva e na vida cotidiana, a longevidade humana vem aumentando gradativamente. Estima-se que em 2050, 25% da população mundial terá 60 anos ou mais, com expectativa de vida para os países desenvolvidos de 87,5 anos para os homens e, 92,5 para as mulheres (IBGE, 2010).

Apesar do aumento da expectativa de vida a capacidade funcional dos idosos pode ser afetada pelo aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, que associadas a outros diversos fatores torna o idoso mais debilitado e susceptível ao adoecimento. Todos esses fatores contribuem para o aumento da dependência desses idosos que não conseguem mais desempenhar suas atividades básicas da vida diária (FUHRMANN, 2015). Com o comprometimento da capacidade funcional, o idoso passa a necessitar de auxílio de um cuidador no desempenho de suas atividades diárias, que pode ser um cuidador formal ou informal.

O conceito para capacidade funcional perpassa por uma vida autônoma e independente, com habilidades físicas, psíquicas e motoras preservadas. Mesmo apresentando alguma doença crônica, idosos que apresentem sua capacidade funcional preservada, devem ser considerados como idosos saudáveis. A autonomia dos idosos não deve ser inibida pela longevidade, estes podem conduzir sua vida de forma a decidir seus interesses (VERAS, 2009).

O cuidador formal é aquele que recebe algum tipo de remuneração para exercer o cuidado já o cuidador informal é aquele que exerce o cuidado sem remuneração, e que foi responsabilizado pelo cuidado por conta do vínculo familiar ou afetivo sendo exercido por filhos(as), cônjuges, um parente próximo ou até mesmo um vizinho ou amigo que oferece o cuidado como um ato de solidariedade (LIMA-COSTA, 2017).

Para exercer as suas atividades de cuidadores, eles não recebem nenhum tipo de formação ou capacitação e passam realizar de forma empírica a partir de conhecimentos prévios adquiridos ao longo da vida e sem nenhum conhecimento científico que venha embasar suas ações (SIQUEIRA, 2017).

O cuidador é aquele que assume a responsabilidade do cuidado, e muitos cuidadores não cuidam apenas dos idosos, mas sim dos seus lares e da sua vida, tomam para si a total responsabilidade da vida desta pessoa dependente, e muitas vezes deixam suas próprias vidas em prol do cuidado ao outro (MUNIZ, 2016).

A sobrecarga de pessoas que cuidam é, portanto um assunto de grande relevância na sociedade atual, pois estes muitas vezes dedicam todo o seu tempo e atenção a estes idosos

dependentes e não tem tempo para si mesmos, deixando de lado sua profissão, atividades de lazer e até mesmo o autocuidado, não trabalham fora, não possuem renda e sobrevivem apenas com a aposentadoria do idoso (LOUREIRO, 2014). Essa rotina diária resulta em adoecimento e isolamento, devido ao estresse e a angústia vivenciados no dia-a-dia e identificar seu perfil, a sobrecarga a que estão expostos bem como suas dificuldades e limitações pode auxiliar no planejamento de ações em busca da melhoria da sua qualidade de vida e na qualidade de vida do idoso que é cuidado (SOUZA et al, 2015). O objetivo do estudo foi identificar o grau de sobrecarga dos cuidadores informais de idosos dependentes no domicílio.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa realizado em um bairro periférico de um município do sudoeste baiano no período de fevereiro a maio de 2019, numa comunidade assistida pela unidade básica de saúde, recorte do projeto matriz REDE DE APOIO PARA CUIDADORES DE IDOSOS DEPENDENTES: DIAGNOSTICO E INTERVENÇÃO.

Para alcance do objetivo proposto foram realizadas visitas domiciliares com 75 cuidadores de idosos dependentes acompanhadas pelos agentes comunitários de saúde e aplicação de questionário validado de sobrecarga, a Escala de Zarit. Trata-se de um instrumento validado no Brasil utilizado para avaliar o grau de sobrecarga dos cuidadores composto de 07 perguntas que contribuem para avaliação da sobrecarga que o cuidador está exposto.

Inicialmente foram realizadas reuniões na unidade básica de saúde com participação dos agentes comunitários de saúde e das enfermeiras da unidade que deveriam identificar idosos com dependência bem como seus cuidadores residentes em sua área de atuação.

Os cuidadores foram selecionados pelos agentes comunitários que identificaram todos os cuidadores informais responsáveis pelo cuidado de idosos com algum grau de dependência e que deveriam obedecer aos seguintes critérios de inclusão: ser cuidador principal e informal, morador da área do bairro de abrangência da unidade básica de saúde e cuidar de um idoso dependente.

A coleta de dados só foi possível após submissão do projeto no Comitê de Ética e Pesquisa que foi aprovado sob o parecer substanciado nº 3.101.443.

Os dados coletados foram armazenados em planilhas do software KoBoToolBox e contabilizados por meio de gráficos e tabela. Em obediência as resoluções 466/12 e 510/16, os participantes do estudo assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido que apresentou os riscos, benefícios e objetivos do estudo garantindo o sigilo e anonimato das informações bem como a integridade dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 75 cuidadores informais que cuidavam de idosos e que apresentavam dependência nas atividades básicas ou instrumentais de vida diária. A média de idade dos cuidadores foi de 52,53 anos, a maioria era do sexo feminino 86.67% e 42.67% eram casados. Quanto à escolaridade a média foi de 6,58 anos de estudo, 54,67% referiram o trabalho doméstico como a principal atividade/ocupação e, portanto sem renda individual.

Observa-se na Tabela 1 que 65% dos cuidadores não consideram sua relação com família e amigos afetada pelo cuidado; 16% mencionam não ter tempo de cuidar de si quase sempre e que sua saúde foi afetada pelo processo de cuidar.

Tabela 1- Avaliação da sobrecarga escala de Zarit – Bahia, Brasil, 2019.

Variáveis	N	%
Não tem tempo suficiente para você mesmo		
Nunca	27	36.00
Quase nunca	8	10.67
Às vezes	15	20.00
Frequentemente	13	17.33
Quase sempre	12	16.00
Estresse ou angustia por ter que cuidar		
Nunca	44	58.67
Quase nunca	10	13.33
Às vezes	14	18.67
Frequentemente	4	5.33
Quase sempre	3	4.00
Relação com amigos ou outros elementos da família afetadas de forma negativa		
Nunca	49	65.33
Quase nunca	9	12.00
Às vezes	7	9.33
Frequentemente	5	6.67
Quase sempre	5	6.67
Quando tem que estar com o familiar/doente está exausto		
Nunca	45	60.00
Quase nunca	12	16.00
Às vezes	11	14.67

Frequentemente	5	6.67
Quase sempre	2	2.67
A saúde tem sido afetada por ter que cuidar		
Nunca	49	65.33
Quase nunca	7	9.33
Às vezes	12	16.00
Frequentemente	4	5.33
Quase sempre	3	4.00
Perca do controle da vida desde que realiza o cuidado		
Nunca	44	58.67
Quase nunca	10	13.33
Às vezes	6	8.00
Frequentemente	10	13.33
Quase sempre	5	6.67
Grau de sobrecarga de um modo geral		
Nunca	39	52.00
Quase nunca	7	9.33
Às vezes	13	17.33
Frequentemente	8	10.67
Quase sempre	8	10.67
Total	75	100,0

Fonte: Dados da Pesquisa.

Apesar dos cuidadores mencionarem não terem tempo suficiente pra si e nem pra realizar outras atividades, eles não se consideram sobrecarregados. O fato de o cuidador informal ser um familiar com algum grau de parentesco com o idoso, em sua maioria cônjuges ou filhos, e exercerem o cuidado motivados por um sentimento de gratidão e retribuição (ALMEIDA, 2018), pode justificar um constrangimento ao admitirem a sobrecarga ou até considerarem como um fardo o cuidado ao idoso.

Entre os fatores associados a qualidade de vida dos cuidadores familiares de idosos, enfatiza-se que o grau de sobrecarga muitas vezes é influenciado pelo sexo do cuidador, as cuidadoras apresentam maior grau de sobrecarga, comparado os homens, isso acontece pelo fato de que as mulheres possuem outras atribuições além do cuidado ao idoso. O predomínio é de cuidadores do sexo feminino, que além de cuidar do idoso ainda administram a casa e cuidam do marido e dos filhos (FERRAZ et al, 2018).

Em estudo realizado no município de Cajazeiras – PA, Brasil, em três instituições de longa permanência de idosos, verificou-se que a sobrecarga dos cuidadores formais foi classificada como moderada a moderada-grave e que diversos fatores foram observados para se constatar este grau de sobrecarga. A quantidade de horas trabalhadas na instituição demonstrou que quanto maior a carga horária do cuidador maior será seu grau de sobrecarga.

Neste tipo de estudo o fato do cuidador ser formal e exercer uma relação profissional com o idoso pode favorecer um relato de sobrecarga mais confortável uma vez que não se sentem culpados por admitirem sobrecarga diante do cuidado (Silva et al, 2015).

De acordo com os dados da tabela 2 abaixo o grau de sobrecarga desse grupo de cuidadores é relativamente baixo. Dos 75 cuidadores 62.66% apresentaram sobrecarga para o cuidado leve, 18.66% moderada e 18.66% grave.

Tabela 2- Avaliação da sobrecarga escala de Zarit – Bahia, Brasil, 2019.

Variáveis	N	%
Sobrecarga para o cuidador		
Leve	47	62.66
Moderada	14	18.66
Grave	14	18.66
Total	75	100,0

Fonte: Dados da pesquisa.

Sabe –se que quanto maior o grau de dependência do idoso maior será a sobrecarga do cuidador (MUNIZ et al, 2016). Considerando que o estudo abordou idosos com algum grau de dependência e no domicílio, e que grande parte dos idosos apresentou um grau de dependência leve, o cuidador também se apresentou com um grau sobrecarga menor. Em estudo realizado em Sobral – CE – Brasil, com 60 familiares cuidadores acompanhados pela estratégia saúde da família e aplicação da escala de Zarit, detectou-se que mais de 81,7% dos entrevistados apresentavam sobrecarga leve. Assim este resultado pode estar associado ao perfil dos idosos cuidados por familiares, estes não são de total dependência, e possuem uma média de idade de 78 anos, além do que a maioria reside com o próprio cuidador e mais algum membro da família que contribui direto ou indiretamente com o cuidado (MUNIZ et al, 2016).

Em países como Espanha observou-se que o cuidador encontra-se com um relevante grau de ansiedade associado negativamente ao planejamento, aceitação e humor. O dado do estudo demonstra como é conflitante e difícil cuidar de pessoas idosas, e como isto afeta drasticamente a vida do cuidador, de uma forma negativa. Esta sobrecarga do dia-a-dia afeta diretamente as emoções, a ansiedade tem maior impacto e transcendência, e na maioria dos casos é ativada pelo estresse. O estudo ainda traz a importância de estratégias de enfrentamento para melhorar a qualidade de vida dos cuidadores (PÉREZ-CRUZ et al, 2019).

Cabe ainda considerar que os cuidadores submetidos a assistência da atenção básica mencionam que não existem orientações para o cuidado ou quando acontecem são superficiais e deficientes. Em estudo realizado com 11 enfermeiras de um município do interior da Bahia, as participantes relataram que não existem programas específicos para o cuidado do idoso na unidade, apenas existem os programas voltados para hipertenção e diabetes e assiste indivíduos de todas as faixas etárias incluindo a maioria de idosos (DE OLIVEIRA et al, 2014).

A assistência integral aos idosos e seus cuidadores não é valorizada ou é oferecida de forma genérica, superficial. Por outro lado as enfermeiras da assistência também relataram que existe uma falha nas instituições de ensino em relação aos conteúdos de geriatria e gerontologia que são muito superficiais e não embasam as ações para o idoso na atenção básica que deveriam ser valorizados como parte de um projeto político institucional (DE OLIVEIRA et al, 2014)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grau de sobrecarga do cuidador de idosos dependentes verificado nesta pesquisa é relativamente baixo, entretanto foi observado que estes cuidadores não possuem tempo suficiente pra si e necessitam de atenção além de se tratar de um fenômeno crescente assim como a velhice, por esse motivo se faz necessário voltar os olhares para essa parcela da população, pois aqueles que cuidam também merecem cuidados para perpetuar essa ação e agir de forma harmoniosa e segura com seu familiar.

Para promover a qualidade de vida do cuidador é importante que haja redes de apoio, como também uma equipe de saúde capacitada, para que possa ofertar uma assistência qualificada para estas pessoas que dedicam sua vida ao cuidado.

REFERÊNCIAS

1. Almeida LD, Menezes TM, Freitas AV, Pedreira LC. Características sociais e demográficas de idosos cuidadores e motivos para cuidar da pessoa idosa em domicílio. *REME rev. min. enferm.* 2018 May;22.
2. Santos HF, Andrade VM, Bueno OFA. “Envelhecimento”: um processo multifatorial. *Psicologia em Estudo* 2009; 14: 3-10
3. FUHRMANN, Ana Cláudia et al. Associação entre a capacidade funcional de idosos dependentes e a sobrecarga do cuidador familiar. *Revista gaúcha de enfermagem.* Porto Alegre. Vol. 36, n. 1 (mar. 2015), p. 14-20, 2015.
4. VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, p. 548-554, 2009.

5. FERRAZ DOS ANJOS, Karla et al. Associação entre apoio social e qualidade de vida de cuidadores familiares de idosos dependentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 5, 2015.
6. DE SOUZA, Lidiane Ribeiro et al. Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 2, 2015.
7. FERRAZ DOS ANJOS, Karla et al. Factores asociados a la calidad de vida de cuidadores familiares de ancianos. **Ciencia y enfermería**, v. 24, 2018.
8. LIMA-COSTA, Maria Fernanda et al . Cuidado informal e remunerado aos idosos no Brasil (Pesquisa Nacional de Saúde, 2013). *Rev. Saúde Pública*, São Paulo , v. 51, supl. 1, 6s, 2017 .
9. Loureiro, Lara de Sá Neves; Fernandes, Maria das Graças Melo; Nóbrega, Maria Miriam Lima da, Rodrigues, Aparecida Partezani. Sobrecarga em cuidadores familiares de idosos: associação com características do idoso e demanda de cuidado. *Rev Bras Enfermag*. 2014;67(1).
10. MUNIZ, Emanuel Avelar et al. Grau de sobrecarga dos cuidadores de idosos atendidos em domicílio pela Estratégia Saúde da Família. **Saúde em Debate**, v. 40, p. 172-182, 2016.
11. SILVA, JS, Silva BP, de Sousa Pereira LK, Carla J, de Sousa M, de França Medeiros AL. Sobrecarga de trabalho dos cuidadores de idosos. *Anais Cieh*. 2015
12. SIQUEIRA, RM, Loureiro MD, Frota OP, Ferreira Júnior MA. Prática de educação em saúde na visão dos cuidadores informais em cuidados continuados integrados. *Rev. enferm. UFPE on line*. 2017 Aug;11(8):3079-86.
13. DE OLIVEIRAI, Amanda Mariza Souza; DE OLIVA MENEZESII, Tânia Maria. A enfermeira no cuidado ao idoso na estratégia saúde da família: sentidos do vivido. 2014.
14. PÉREZ-CRUZ, Margarita et al. Coping and Anxiety in Caregivers of Dependent Older Adult Relatives. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 9, p. 1651, 2019.