

SOBRECARGA DE TRABALHO E IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DOS CUIDADORES DE IDOSOS

Renatha Alydja Arruda Fernandes de Lima¹
Kalyanne Mayara Luna Alves²
Mayara do Nascimento Tavares³
Vitória Kelly Mendes Vieira Neri⁴
Larissa Nogueira de Siqueira Barbosa⁵

RESUMO

O envelhecimento humano é considerado um fenômeno natural caracterizada por inúmeras transformações, físicas, emocionais e sociais, em que o indivíduo aumenta a fragilidade e vulnerabilidade aos agravos à saúde, com perda funcional e, diminuição da expectativa de vida, contudo, devido esses aspectos é necessário a assistência de um cuidador que irá prestar assistência de maneira em que atenda todas as suas necessidades, porém, por está mais próximo do idoso, submete-se a elevada sobrecarga de funções, e em consequência, os cuidadores de idosos sofrem implicações na sua saúde mental desenvolvendo prejuízos e danos na sua qualidade de vida. Portanto, objetivou-se avaliar a saúde mental dos cuidadores de idosos, bem como, compreender a necessidade de uma assistência integral e multidisciplinar a estes. Trata-se de uma revisão integrativa, utilizando banco de dados científicos Lilacs, Scielo e BVS buscando publicações de 2010 a 2018. Mediante os 13 publicações encontradas, foram selecionados 9 artigos que evidenciaram as implicações na saúde mental dos cuidadores de idosos somado a sobrecarga de trabalho. Conclui-se que é necessário que os cuidadores estejam preparados para lidar com as dificuldades encontradas nos idosos que recebem seus cuidados e aos fatores estressantes que são acometidos, bem como, é imprescindível que a assistência da equipe multidisciplinar esteja presente para dar auxílio na qualidade de vida dos cuidadores e dos idosos, e assim, a saúde mental e física de ambos não sejam prejudicadas e haja alcance na manutenção, prevenção e promoção de qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde Mental, Saúde do Idoso, Cuidadores, Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é considerado um fenômeno natural caracterizada por inúmeras transformações, físicas, emocionais e sociais, em que o indivíduo aumenta a fragilidade e vulnerabilidade aos agravos à saúde e do estilo de vida, com perda funcional e, consequentemente, diminuindo a expectativa de vida (FERREIRA, 2012).

De acordo com Aguiar et al (2011), o envelhecimento como processo natural da vida e de qualquer ser humano não pode ser visto pela sociedade, família e até mesmo pelos idosos,

¹Graduanda do Curso de Enfermagem da UNIFACISA – Campina Grande –PB, renathaalydjaa@gmail.com;

²Graduanda do Curso de Enfermagem da UNIFACISA - Campina Grande –PB, kaly.luna.alves@gmail.com;

³Graduanda do Curso de Enfermagem da UNIFACISA - Campina Grande –PB, may.nascimento@gmail.com;

⁴Graduanda do Curso de Enfermagem da UNIFACISA - Campina Grande –PB, vitoriakelly1616@gmail.com;

⁵Professora orientadora.; Enfermeira. Mestre em Gestão Hospitalar e Saúde Pública. Campina Grande– PB, larissansb2@gmail.com

sob olhos discriminativos, mas olhar este processo como concepção normal, natural e necessária, porém, buscando a prevenção e combate de patologias, agindo de forma segura, concreta e rápida através de ações eficazes e contribuintes pra uma melhor qualidade de vida.

O idoso por ter particulares bem conhecidas, através da fragilidade e acometimento de doenças crônicas, custos maiores para manter a saúde estável, e em consequência, são submetidos a menos recursos financeiros e sociais e assim, mediante as inúmeras situações adversas, o cuidado prestado ao idoso deve ser estruturado de forma que atenda todas as suas necessidades biológicas, psicológicas e sociais necessitando de um cuidado multidisciplinar valorizando o individuo como um ser íntegro (VERAS, 2016).

Segundo Borghi et al (2011), devido o idoso estar cada vez vulnerável a agravos em relação a sua saúde, é necessário o cuidado de outras pessoas, sendo cuidadores familiares ou não, capazes de oferecer assistência para ajudar nas situações em que o idoso está incapacitado, tanto de forma temporária ou definitiva, portanto o ato de cuidar de idosos dependentes no domicílio, atualmente, é tarefa cada vez mais frequente para as famílias.

Diante disso, em virtude do crescente número de idosos que necessitam de assistência, os cuidadores tem sido um profissional indispensável por prestar cuidados aos idosos acamados, portadores de limitações físicas ou mentais, bem como, sendo o profissional que reconhece e distingue as necessidades do mesmo e, lida com doenças e sintomas cognitivos/sociais sendo tanto pessoais quanto familiares e auxiliando nas atividades de vida diária. Dessa forma, por está mais próximo do idoso, trás consigo elevada sobrecarga de funções, e em consequência disso, é comum que esses profissionais sofram também sobrecarga/alterações na sua saúde mental e como resultado, desenvolvam prejuízos e danos em sua qualidade de vida (CAMARGO, 2010).

O cuidado sobrevém através da prestação de assistência a qualquer individuo que necessite, cuidado este, quando direcionado aos idosos que estão dependentes da necessidade de um cuidador específico, causam um processo de adaptação psicológica dos cuidadores, por observarem as impossibilidades dos idosos em realizar suas atividades diárias sozinhos, causando sobrecarga e gerando sofrimento psíquico nos cuidadores. Portanto, neste âmbito, a saúde mental é considerada como a capacidade do ser humano situar-se normalmente em três vertentes, através da relação consigo mesmo, com os outros e na relação com a vida, sendo o sentimento de bem-estar centralizado na harmonia interior, porém, cuidar do outro que seja dependente de seus cuidados, muita das vezes, constitui-se em uma ameaça ao funcionamento

harmonioso do cuidador, podendo sobrevir em implicações na sua saúde mental (ANDRÉ et al, 2013).

Diante desse contexto, o estudo objetivou-se avaliar a saúde mental dos cuidadores de idosos devido à sobrecarga de trabalho, bem como, compreender a necessidade de uma assistência individualizada e integral a esses cuidadores por meio de um cuidado multidisciplinar, estimulando o desenvolvimento de intervenções para melhorar a assistência a saúde mental cuidador.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, do tipo revisão integrativa, em que, segundo Souza (2010), é caracterizado como um método de pesquisa o âmbito da Prática Baseada em Evidências (PBE), com o objetivo de determinar o conhecimento atual sobre uma temática específica, de modo em que identifique, analise e sintetize resultados de estudos independentes sobre o mesmo tema, contribuindo de forma benéfica na qualidade dos cuidados prestados ao paciente e para o reitor.

Para a realização do estudo, teve como seleção os artigos científicos das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com critérios de inclusão para a seleção, optou-se por selecionar artigos científicos publicados em português em que na íntegra estivessem retratando a temática referente à revisão integrativa e artigos publicados nos referidos bancos de dados entre 2010 a 2018, somando-se em um total de 20 artigos científicos, porém, utilizando 17 para compor a presente revisão. Utilizados para cruzamento os seguintes descritores disponíveis no DeCS - Descritores em Ciências da Saúde: Saúde Mental, Saúde do Idoso, Cuidadores, Envelhecimento.

DESENVOLVIMENTO

A definição de envelhecimento segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é o processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não-patológico, causando danificação de um organismo maduro, de maneira que o tempo o torne menos capaz de realizar suas funções habituais, frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumentando sua possibilidade de morte.

O Brasil está entre os 10 países do mundo que demonstra mais pessoas com idade igual e/ou superior a 60 anos, onde esse processo de envelhecimento da população é comprovado pela expansão do topo da pirâmide etária. Contudo, a população idosa representa menos de 20 milhões, porém estima-se que em 2050 alcançará 65 milhões de pessoas. No que se refere a região Norte, aproximadamente 700 mil pessoas têm 60 anos ou mais, correspondendo a 5,5% da população total e o Pará apresenta o maior número de idosos (SILVA, 2014).

A população idosa vem sofrendo constantes modificações, principalmente na sua relação com a sociedade, por ser visto como um total dependente e incapaz, sem autonomia suficiente para realizar seu autocuidado e assim viver com tranquilidade. Em contrapartida, devido a essa resistência e decorrente de uma trajetória de vida sedentária, muitas adquirem distúrbios biopsicossociais por meios de doenças crônicas, deficiências, o que possibilitam o aumento dos seus medos, anseios e sem expectativas de vida, havendo a necessidade de buscar o auxílio de um cuidador, que terá como objetivo promover uma velhice com boa qualidade (MONTROYA, 2017).

O papel e contribuição do cuidador na sociedade tem tornado-se cada vez mais importante na medida em que a demanda por este cuidado ou serviço aumenta, portanto, ao assumir os cuidados com o idoso, o cuidador imagina ser capaz de realizá-los, mas com o passar do tempo ele começa a se descuidar das suas necessidades pessoais, simultaneamente ao processo gradativo de envelhecimento do idoso, que exige cada vez mais atenção e demanda de cuidado e em consequência disso, o descuidado com os idosos também surgem (MONTROYA, 2017).

De acordo com Cardoso et al (2012), o cuidador é denominado pela pessoa, membro da família e/ou não que se dispõe a cuidar do indivíduo que esteja necessitando, com a responsabilidade de auxiliar durante as execução de atividades cotidianas por meio da higiene corpórea, administração de medicamentos, ida a bancos, consultas ou farmácias, alimentação, independentemente da gravidade da necessidade. Deste modo, estes cuidadores podem ser formais denominados através das equipes de profissionais, onde destaca-se a enfermagem por possuir competências centradas na assistência e manutenção desse cuidado, bem como, os cuidadores informais, que muita das vezes, são familiares, principalmente do sexo feminino que não recebem qualquer que seja a remuneração e sem orientações por meio dos serviços de saúde. Estes cuidados são variáveis, desde um cuidado básico até os mais intensivos e especializados, o que, dependendo dessas características e como as condições necessárias para

ofertar este cuidado, transformam-se em motivos estressores e geram grande sobrecarga ao cuidador.

Segundo Camargo (2010), há estudos que revelam que cerca de 40% dos indivíduos com 65 anos ou mais de idade precisam de algum tipo de ajuda para realizar pelo menos uma tarefa, seja para fazer compras, cuidar das finanças, preparar refeições e limpar a casa, na qual, uma parcela menor, 10%, requer auxílio para realizar tarefas básicas como tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, alimentar-se, sentar e levantar de cadeiras e camas. Estima-se, também, que 13% dos indivíduos, entre 64 e 74 anos, 25% dos indivíduos, entre 75 e 84 anos, e 46% daqueles acima de 85 anos apresentam algum tipo de incapacidade.

As implicações da saúde mental seguido do adoecimento são condições incapacitantes que geram a necessidade do cuidado constante, por isso, quando os cuidadores não recebem suportes e orientações para realizarem o cuidado consigo, em que está limitado apenas ao necessitado, o mesmo sente-se sobrecarregado e também adoce, implicando em graves consequências na assistência prestada ao idoso, família e principalmente a ele mesmo, contudo essa sobrecarga do cuidador caracteriza-se muitas das vezes, como uma experiência de fardo a carregar mudanças negativas no cotidiano relacionadas ao processo de cuidado, implementação de práticas e maiores responsabilidades, o que demanda adaptações que podem interferir nas necessidades do cuidador, o que geram estresse, custos e até adiamento de planos pessoais, visto que essa sobrecarga do cuidador é um evento facilmente notável mesmo que o idoso atenda de forma positiva ao tratamento e assistência prestada (MOLINER, 2013).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a realização do presente estudo e mediante as 13 publicações encontradas, foram selecionados 9 artigos que evidenciaram as implicações na saúde mental dos cuidadores de idosos em que pode-se observar que os mesmos estão sempre expostos a estressores, tornam-se vulneráveis a implicações em sua saúde mental, sendo assim, esses estressores se relacionam as características dos idosos dependentes para realizarem alguma atividades de rotina, alterações de comportamento dos mesmos, bem como, os estressores relacionados ao papel do cuidador, os aspectos econômicos sem a valorização de seu trabalho, restrição de vida social, e em consequência disto, a insônia, irritabilidade, cansaço, depressão, ansiedade que são estimulados pelos fatores do estresse, levam o cuidador ao

esgotamento/sobrecarga física e principalmente, deixando o mesmo com a saúde mental vulnerável e suscetível ao adoecimento (CAMARGO, 2010).

Segundo Mendes (2016), os fatores de implicações a saúde mental do cuidador, a falta de informações suficientes de como exercer o cuidado em determinada situação, restrição de recursos sociais de apoio, escassez de profissionais especializados que possam dar suporte na assistência, assim como, poucas alternativas de apoio emocional sendo necessário, pelo fato de lidar com idosos que tem suas necessidades físicas, emocionais e sociais afetadas, também são contribuintes para o acometimento de complicações na saúde mental do cuidador.

Em relação à sobrecarga do cuidador, os estudos evidenciaram que a mesma está relacionada com o cuidado em saúde mental devido ao comprometimento funcional dos pacientes, aflição psicológica do cuidador, mudanças no relacionamento e na necessidade de mudar seus cuidados devido à doença aguda, dedicação diária e muita das vezes exclusiva, mudanças na vida social, carga financeira, convivência com os sintomas depressivos, comportamentos problemáticos do paciente, disfunção de papéis ou interrupção da rotina familiar e alta emoção expressa (DELALIBERA, 2014). Porém, de acordo com Jesus (2018), foi visto que mesmo diante fatores predispostos em que o cuidador estão vulneráveis, principalmente pela sobrecarga de trabalho, em sua entrevista pode-se notar que 55,8% dos cuidadores relatam que recebiam ajuda de outra pessoa, ou seja, nunca estavam exercendo suas atividades sozinhos sendo acompanhados por membros da família do idoso e/ou outros profissionais, o que facilitava o seu trabalho e conseqüentemente não sentiam-se sobrecarregado.

A tarefa de cuidar quando não é realizado de forma prazerosa, pode acarretar em insatisfação/complicações de saúde nos idosos, e assim, propiciando o aumento de mortalidades dos mesmos pelo cuidado falho e muita das vezes, levando ao suicídio daqueles que a desempenham, onde segundo Cesário et al (2017), 37,2% dos entrevistados referiram alguma morbidade.

Nos estudos do autor Borghi et al (2011), 58% dos cuidadores de idosos destacam que em relação a sua própria qualidade de vida, os mesmos consideram-se positivos e satisfeitos, sem comprometimento de qualquer aspecto, contudo, 36% dos cuidadores relatam que a única avaliação negativa/insatisfeito, foi referente à capacidade para realizar atividades pessoas de lazer. De acordo com Andrade (2017), a rotina de trabalho vinculada diretamente com o cuidado do outro faz com que os cuidadores se envolvam intensamente com os idosos e em consequência disso, os mesmos, não dão a relevância necessária para cuidar de si mesmo.

O despreparo do cuidador para atender às necessidades dos idosos pode gerar ansiedade, desgaste físico e adoecimento, ocasionando situações de risco para ambos. (AGUIAR et al, 2011). Um dos maiores desafios apontados pelos cuidadores de idosos enquanto vivenciam o processo de cuidar, é caracterizado pela impossibilidade de sair de casa, de realizar atividades diferentes, pois, em função das necessidades do outro, ficam atrelados à responsabilidade e à preocupação diária com a doença e o cuidado do idoso (FERREIRA, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizar o presente estudo é possível ver quão a saúde mental dos cuidadores tem sido predisposta a fatores que acometem ao adoecimento, bem como , a árdua e extenuante tarefa do cuidador, acometido pela sobrecarga de atividades no cotidiano, permitindo o estado de esgotamento emocional, isolamento social e situações de intensos conflitos, além da complexidade de trabalho vivenciada no domicílio, com o idoso dependente e o contexto social onde estão inseridos.

Possibilitou a confirmação através da revisão de literatura, que a sobrecarga de trabalho tem sido o principal motivo para que o cuidador de idosos sejam submetidos a desenvolver implicações em sua saúde mental.

Dessa forma, através dos estudos avaliados, pode-se destacar importantes aspectos que faz com que seja necessário dar continuidade de estudos para melhor atenção ao cuidado, onde a temática demonstrou ser atual e de grande relevância para o desenvolvimento de novas práticas de assistência à saúde na área.

É possível que estes cuidadores desenvolvam transtornos psiquiátricos, devido à carga pesada, negativa e frustrante diante das dificuldades que são encontradas em suas responsabilidades.

Diante disso, para que essas dificuldades encontradas sejam reduzidas, é necessário que haja a possibilidade de treinamento e acompanhamento por meio da equipe de saúde aos cuidadores como estratégia eficaz, programas de avaliação e de intervenções implementadas continuamente, tendo em vista os benefícios potenciais para a saúde física e mental do cuidador.

É necessário que a equipe multidisciplinar e especializada estejam presentes neste cuidado com o intuito de auxiliar os cuidadores durante suas assistências ofertadas aos idosos

que frequentemente estão impossibilitados de realizar o seu autocuidado, assim como, é fundamental que os cuidadores tenham acompanhamento individual com a equipe de saúde, afim de atender todas as suas necessidades, preferencialmente a saúde mental evitando que haja implicações na mesma.

É indispensável que os idosos também tenham essa assistência complexa e diferenciada, para que assim, as atividades e atribuições exercidas pelos cuidadores sejam divididas e essa sobrecarga de funções não prejudique a saúde dos idosos, e assim, seja possível o alcance de manutenção, prevenção e promoção de qualidade de vida tanto dos cuidadores como dos idosos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Elizabeth Souza Silva de et al. Representações sociais do cuidar de idosos para cuidadores: revisão integrativa. **Rev. enferm. UERJ**, v. 19, n. 3, 2011. Disponível em < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=BDEF&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=22331&indexSearch=ID>> Acesso em 20 de maio de 2019.

ANDRADE, Pamela Fabíola; GIONGO, Carmem Regina. Cuidadores de idosos institucionalizados: vivências de prazer e sofrimento. **Psicologia Revista**, v. 26, n. 2, 2017. Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/24322/24039>> Acesso em: 26 de maio de 2019.

ANDRÉ, Suzana Maria Fernandes Serrano et al. Saúde mental em cuidadores informais de idosos dependentes pós-acidente vascular cerebral. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 9, n. 11, , 2013. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/3882/388239970014.pdf>> Acesso em: 18 de maio de 2019.

Borghetti AC, Sassá AH, Matos PCB, Decesaro MN, Marcon SS. Qualidade de vida de idosos com doença de Alzheimer e de seus cuidadores. **Rev Gaúcha Enferm.**, v.4, n. 32. 2011. Disponível em: < <https://www.seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/viewFile/21593/14451>>. Acesso em: 18 de maio de 2018.

CAMARGO, Renata Cristina Virgolin Ferreira de. Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal. **SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v. 6, n. 2, 2010. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v6n2/2.pdf>>. Acesso em 19 de maio de 2019.

CARDOSO, Lucilene et al. Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 2, 2012. Disponível em: < <http://www.redalyc.org/pdf/3610/361033316033.pdf>> Acesso em 20 de maio de 2019.

DELALIBERA, Mayra et al. Burden of caregiving and its repercussions on caregivers of end-of-life patients: a systematic review of the literature. **Ciencia & saúde coletiva**, v. 20, n. 9, 2015. Disponível em: < <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2015.v20n9/2731-2747/pt>> Acesso em 23 de maio de 2019.

FERREIRA, C. G; A., T. S; L., N., D. Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliária. **Saúde e sociedade**, v. 20, n.2, 2011. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/sausoc/2011.v20n2/398-409/pt>> Acesso em 26 de maio de 2019.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto contexto enferm**, v. 21, n. 3, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v21n3/v21n3a04>> Acesso em: 26 de maio der 2019.

JESUS, Isabela Thaís Machado de; ORLANDI, Ariene Angelini dos Santos; ZAZZETTA, Marisa Silvana. Burden, profile and care: caregivers of socially vulnerable elderly persons. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 2, 2018. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v21n2/pt_1809-9823-rbgg-21-02-00194.pdf> Acesso em: 26 de maio de 2019.

MENDES, Cinthia Filgueira Maciel; SANTOS, Anderson Lineu Siqueira dos. O cuidado na doença de Alzheimer: as representações sociais dos cuidadores familiares. **Saúde e Sociedade**, v. 25, n. 2, 2016. Disponível em: < <https://www.scielosp.org/pdf/sausoc/2016.v25n1/121-132/pt>>. Acesso em: 16 de maio de 2019.

MOLINER, Juliane de; LOPES, Stella Maris Brum. Saúde mental na atenção básica: possibilidades para uma prática voltada para a ampliação e integralidade da saúde mental. **Saúde e Sociedade**, v. 22, n. 3, 2013. Disponível em: < <https://www.scielosp.org/pdf/sausoc/2013.v22n4/1072-1083/pt>> Acesso em 22 de maio de 2019.

MONTOYA, Carolina Guedes de Brito et al. Sobrecarga em cuidadores de idosos: proposição de tecnologia educacional. 2017. Disponível em: < <https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/5898/1/Carolina%20Guedes%20de%20Brito%20Montoya.pdf>> Acesso em 18 de maio de 2019.

Oganización Panamericana de La Salud. Guia Clínica para Atención Primaria a las Personas Mayores. 3. ed. Washington, DC, 2003. Disponível em: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/introduccion.pdf>. Acesso em: 13 de Setembro de 2017.

SILVA, Adriana; DAL PRÁ, Keli Regina. Envelhecimento populacional no Brasil: elementos para pensar o lugar das famílias na proteção dos idosos. **Argumentum**, v. 6, n. 1, 2014. Disponível em: <<http://www.publicacoes.ufes.br/argumentum/article/view/7382/5754>> Acesso em: 20 de maio de 2019.

SOUZA, Marcela Tavares; DA SILVA, Michelly Dias; DE CARVALHO, Rachel. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 2010. Disponível em: <

http://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102> Acesso em: 18 de maio de 2019.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, n. 5, 2018. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csc/2018.v23n6/1929-1936/pt>> Acesso em 18 de maio de 2019.