

O CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL DE CUIDADORES NA ATENÇÃO AO IDOSO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

MENTAL HEALTH OF CAREGIVERS OF THE ELDERLY: INTEGRATIVE REVIEW

Suellen Karla Fernandes Bezerra¹
Jeferson Falcão do Amaral²

RESUMO

Tratou-se de uma revisão integrativa realizada na base de dados da SciElo e LILACS no período de 13 de outubro a 20 de dezembro de 2019. Foram incluídos 09 artigos, publicados nos últimos 10 anos, com idioma em português e texto completos. Devido o aumento da população idosa cresce também o número de doenças decorrentes da própria idade. Com o adoecimento desses idosos e suas dependências, torna-se necessário a presença de um cuidador, seja ele um familiar ou não. Muitos cuidadores apresentam problemas como estresse e a ansiedade, que estão diretamente ligados ao trabalho de cuidador. Com o intuito de minimizar esses prejuízos advindos de tal atividade é que se faz necessário tal estudo. Em busca de soluções que possam melhorar a qualidade de vida dos cuidadores e o desempenho no cuidado prestado ao idoso. Este estudo teve como objetivo principal avaliar a sobrecarga, estresse e a qualidade de vida desses cuidadores de idosos, e através disso, criar estratégias que auxiliem no cuidado a saúde do cuidador. Evidenciou-se que os problemas mais frequentes associados a saúde dos cuidadores e a sobrecarga por eles sofrida se dá muitas vezes pelo grau de dependência do idoso, pelas dúvidas relacionadas ao cuidado e principalmente pela falta de tempo do cuidador para suas atividades de lazer e autocuidado. Na discussão foram trabalhados três subtemas: O perfil do cuidador de idosos; a saúde mental dos cuidadores; e a atenção prestada aos cuidadores pela equipe de saúde. Com tais evidências fica clara a necessidade de intervenções que futuramente possam ser realizadas pela equipe de saúde, como treinamentos e orientações para os cuidadores, a fim de esclarecer as dúvidas sobre o cuidado a ser prestado. Além disso, ressalta-se a importância da criação de grupos de apoio, na tentativa de reduzir os riscos de doenças advindas da ocupação de cuidador, melhorando a qualidade de vida dessas pessoas e melhorando também seu desempenho no cuidado prestado.

Palavras Chave: Cuidador, idosos dependentes, sobrecarga, estresse

ABSTRACT

It dealt with an integrative review carried out based on data from SciElo and LILACS from October 13 to December 20, 2019. 09 articles, published in the last 10 years, with language in Portuguese and full text, were included. The increase in the elderly population also increases the number of diseases caused by age itself. With the illness of these elderly people and their dependencies, it is necessary to have a caregiver, whether family member or not. Many caregivers experience problems such as stress and anxiety, which are directly linked to the caregiver's work. In order to minimize these losses, activity is necessary for the study. In search of solutions that can improve the quality of life of caregivers and the performance without care provided to the elderly. The main objective of this study was to assess the burden, stress and quality of life of these caregivers for the elderly, and, thus, create strategies that assist in the health care of the caregiver. It became evident that the most common

problems associated with caregivers' health and the burden of suffering are often less than the elderly's dependence, due to questions related to care and mainly due to the caregiver's lack of time for their leisure and self-care activities. In the discussion, three sub-themes were worked on: The profile of the elderly caregiver; the mental health of caregivers; and the attention given to caregivers by the health team. With this evidence, it is clear the need to exclude that in the future it may be performed by the health team, such as training and guidance for caregivers, in order to clarify doubts about care or care provided. In addition, the importance of creating support groups is emphasized, in an attempt to reduce the risks of diseases arising from the occupation of the caregiver, improving the quality of life of these people and improving their performance in the care provided.

Key words: Caregiver, dependent elderly, overload, stress.

¹Enfermeira. Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB); E-mail: suellenka@hotmail.com;

²Farmacêutico Clínico. Professor Adjunto da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). Orientadora. E-mail: jfamaral@unilab.edu.br.

INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) a população idosa vem crescendo significativamente, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. Em 2012, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil, e com esse aumento, cresce também uma população mais adoecida, com suas incapacidades e fragilidades decorrentes da própria idade.

Nesse processo, evidencia-se, mais frequentemente, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, que atingem, sobretudo, a população idosa e que podem, eventualmente, comprometer a capacidade funcional desses indivíduos, que passam a depender de cuidados permanentes. (LOUREIRO et al., 2014)

Este estado de dependência seja pelo aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis e suas consequências, ou pelas perdas cognitivas e funcionais do avançar da idade, demandam cuidados domiciliares e mudanças no cotidiano de muitas famílias. (MENDES et al., 2019)

Alguns idosos necessitam de ajuda para realização de suas atividades da vida diária, muitos deles para atividades básicas, como tomar banho ou escovar os dentes, necessitando estes de um cuidador, que pode ser um membro da família ou não. (MENDES et al., 2019). Loureiro et al (2014), relata que o cuidador informal pode ser, além de membro da família, um amigo, um vizinho e um voluntário, sem formação específica e não remunerado, que cuida do idoso no contexto familiar.

O cuidador formal pode ser um trabalhador assalariado ou autônomo e exercer sua ocupação em domicílios ou instituições cuidadoras de idosos. Seus horários de trabalho podem se dar por revezamento de períodos/turnos ou por tempo integral. (BATISTA; ALMEIDA; LANCMAN, 2014)

Muitos cuidadores apresentam problemas como estresse e a ansiedade, que estão diretamente ligados ao trabalho de cuidador. Com o intuito de minimizar esses prejuízos advindos de tal atividade é que se faz necessário tal estudo. Tendo como objetivo avaliar a sobrecarga, estresse e a qualidade de vida em cuidadores de pessoas idosas, afim de criar estratégias que auxiliem no cuidado a saúde do cuidador.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura de abordagem qualitativa com análise descritiva, que é uma técnica ou método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos e se constitui com base nas apresentações das amostras científicas, constituído principalmente por artigos científicos e livros. Na operacionalização dessa revisão, foram utilizadas 06 etapas: seleção das questões temáticas; definição de critério para inclusão e exclusão; aspectos éticos; representação das características da pesquisa original; análise dos dados e interpretação do resultado obtido na pesquisa. (GANONG LH, 1987 apud SILVEIRA e ZAGO, 2006)

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de sumarizar as pesquisas já concluídas nos últimos 10 anos e obter conclusões a partir de um tema de interesse, a saúde dos cuidadores de idosos, buscando respostas para tal pergunta: “Qual o impacto do trabalho de cuidador de idosos em sua saúde mental?”.

Para o levantamento bibliográfico foi realizada pesquisa pela Internet na base de dados da SciELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), utilizam-se as seguintes palavras-chave: “cuidador”, “idosos dependentes”, “sobrecarga”, “estresse”. Sendo utilizados agrupamentos das palavras-chave da seguinte forma: “Cuidado ao idoso”, “Cuidadores de idosos dependentes”, “sobrecarga e estresse em cuidadores”.

Foram utilizados como critério de inclusão artigos publicados nos últimos 10 anos, com idioma em português e textos completos, que responderam à pergunta do estudo e que se encontravam disponíveis de forma gratuita eletronicamente.

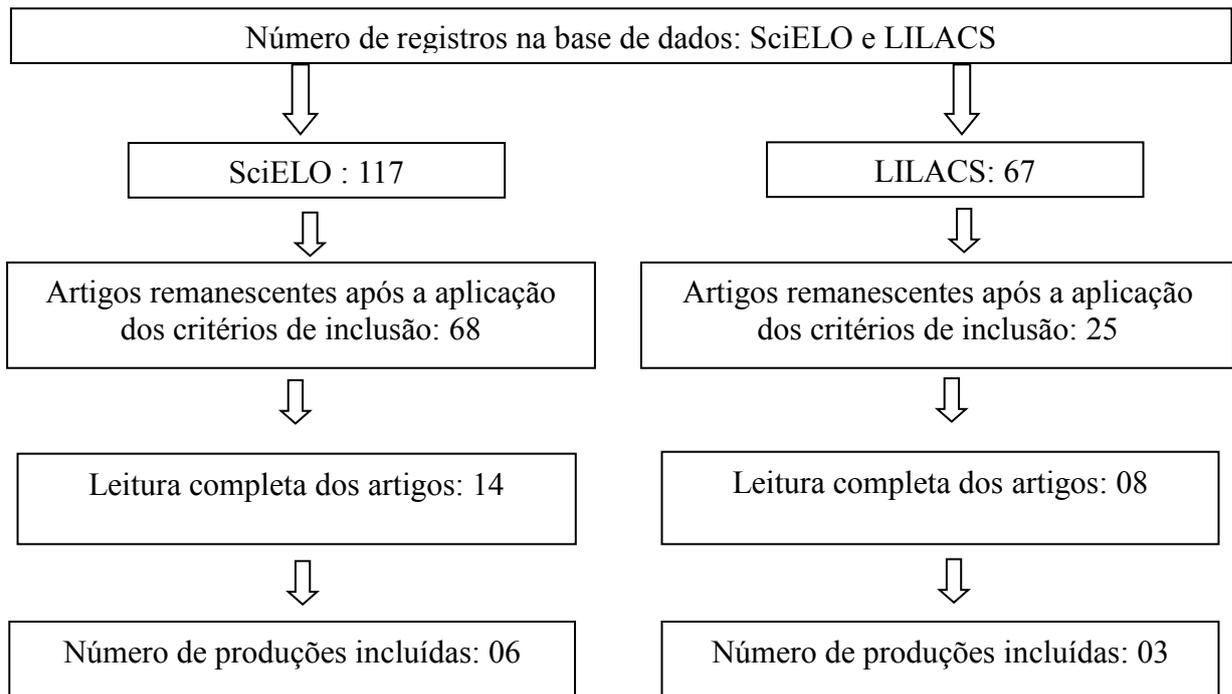
Foi realizada análise interpretativa e descritiva dos artigos incluídos nos estudos que discutiam sobre o impacto do trabalho de cuidador de idosos. Para tanto, foi realizada uma leitura interpretativa dos que se enquadravam nos critérios de inclusão do estudo e realizada a análise descritiva dos dados de acordo com os objetivos propostos. Portanto, foi utilizada abordagem qualitativa para identificação e interpretação de conceitos chaves, ou seja, as ideias centrais dos artigos selecionados.

A análise dos resultados, apresentada na discussão, evidenciou três categorias construídas com base no objetivo desta revisão, sendo elas: “O perfil do cuidador de idoso”, “A saúde mental dos cuidadores” e a “Atenção prestada aos cuidadores pela equipe de saúde”. Foram respeitados os aspectos éticos no que concorda a fidedignidade dos dados e autores encontrados nos artigos que compõe a amostra.

RESULTADOS

Foram encontrados 184 artigos no total, sendo 117 artigos na base de dados da SciELO e 67 artigos na base de dados da LILACS. Dos 117 artigos na SciELO 41 eram relacionados a sobrecarga e estresse em cuidadores, 76 artigos eram relacionados a cuidadores de idosos dependentes. Já na base de dados da LILACS foram realizadas pesquisas sobre cuidado ao idoso sendo os 67 artigos encontrados relacionados a esta temática (*ver figura 1*).

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos



Após critério de inclusão, restaram 68 artigos da SciELO e 25 artigos da LILACS. Foi realizado a leitura dos resumos, dos quais foram excluídos 71 artigos por não responderem a pergunta norteadora. Foi realizado leitura integral dos 22 artigos restantes, sendo 14 artigos da SciELO e 08 da LILACS, de onde foram selecionados 09 artigos para incluir ao trabalho, sendo 06 da base da SciELO e 03 da LILACS, sendo estes os que melhor respondiam a nossa pergunta norteadora.

Quadro 1– Síntese dos artigos obtidos para Revisão Integrativa (2009 a 2019).

ESTUDO	OBJETIVOS	RESULTADOS
BATISTA, M.P.P.; ALMEIDA, M.H.M.; LANCMAN, S. Cuidadores formais de	Discorrer sobre o histórico de cuidadores formais no contexto brasileiro, destacando os principais	Identificou-se o reconhecimento da complexidade das atividades desenvolvidas por este trabalhador e a importância de

<p>idosos: contextualização histórica no cenário brasileiro. Rio de Janeiro: Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol., 2014.</p>	<p>marcos regulatórios e espaços de discussão nacional acerca do tema.</p>	<p>capacitações que os amparem na prestação de auxílio.</p>
<p>COUTO, A.M., CALDAS, C.P.; CASTRO, E.A.B. Cuidado domiciliar a idosos dependentes de cuidadores familiares com sobrecarga e desconforto emocional. Rev Fun Care Online, 2019.</p>	<p>Compreender as experiências de cuidadores familiares, com sobrecarga e desconforto emocional, ao cuidarem de idosos dependentes no domicílio.</p>	<p>Cuidadores familiares necessitam de recursos assistenciais do sistema de saúde, de suporte emocional e de aprendizagem de processos.</p>
<p>FERNANDES, M.G.M.; GARCIA,,T.R. Determinantes da tensão do cuidador familiar de idosos dependentes. Revista Brasileira de Enfermagem. Brasília, 2009.</p>	<p>Investigar os determinantes da tensão do cuidador familiar de idosos dependentes.</p>	<p>A tensão do cuidador familiar de idosos dependentes resulta de fatores biopsicossociais, econômicos e histórico-culturais, que se estabelecem na situação de cuidado em sua totalidade, como também no relacionamento do cuidador consigo mesmo (inclusive com seus recursos pessoais para avaliar e enfrentar tal situação) e com outras pessoas significativas, especialmente com o receptor de cuidados e com outros membros familiares.</p>
<p>FLESCHE, L.D et al. Aspectos psicológicos da qualidade de vida de cuidadores de idosos: uma revisão integrativa. Geriatr Gerontol Aging, 2017.</p>	<p>Revisar publicações em periódicos de estudos que relacionassem os aspectos da dupla vulnerabilidade (saúde física do cuidador, autopercepção de saúde do cuidador, dependência do alvo de cuidados e sobrecarga percebida) com aspectos relacionados às dimensões psicológicas da qualidade de vida do cuidador, como bem -estar, prazer, felicidade e autorrealização.</p>	<p>A qualidade de vida do cuidador é afetada por diversas variáveis simultâneas, como o grau e o tipo de dependência do idoso alvo de cuidados, sua saúde, a sobrecarga percebida e afetos positivos e negativos.</p>
<p>GRATÃO, ACM et al. Dependência funcional de</p>	<p>Identificar a dependência</p>	<p>A atividade de cuidar, quando associada ao comprometimento</p>

<p>idosos e a sobrecarga do cuidador. PRev Esc Enferm USP, 2013.</p>	<p>funcional de idosos e a sobrecarga do cuidador.</p>	<p>das atividades da vida diária do idoso, acarreta sobrecarga do cuidador. A dependência do idoso foi um importante fator preditor de sobrecarga.</p>
<p>LOUREIRO, L.S.N et al. Sobrecarga em cuidadores familiares de idosos: associação com características do idoso e demanda de cuidado. 2014.</p>	<p>Estimar a prevalência de sobrecarga em cuidadores familiares de idosos dependentes do município de João Pessoa, Paraíba, e identificar sua relação com condições de saúde, funcionalidade e demanda de cuidado do idoso.</p>	<p>84,6% dos cuidadores apresentaram sobrecarga, a qual apresentou associação com características clínicas e funcionais dos idosos e com a demanda de cuidado.</p>
<p>MENDES, P.N et al. Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos. Acta Paul Enferm., 2019.</p>	<p>Avaliar a sobrecarga e identificar os fatores relacionados a sobrecarga em cuidadores informais de idosos acamados em domicílio assistidos pela Estratégia Saúde da Família.</p>	<p>A média de sobrecarga foi elevada. A sobrecarga foi maior para os cônjuges, e para os que apresentavam comorbidades, dores relacionadas à atividade desempenhada e para os que consideraram sua saúde regular.</p>
<p>RODRIGUES, J.E.G et al. Qualidade de vida e sobrecarga de cuidadores familiares de idosos dependentes. Ciencia Y Enfermeria Xx (3), 2014.</p>	<p>Avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde de cuidadores familiares de idosos e relacioná-la a sobrecarga de trabalho de 50 cuidadores de idosos atendidos em duas unidades de Saúde da Família.</p>	<p>Constatou-se existência de relação entre a sobrecarga e piora da qualidade de vida dos cuidadores de idosos nessas unidades de saúde.</p>
<p>SOUZA, L.R et al. Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Colet., 2015.</p>	<p>Avaliar a sobrecarga, a qualidade de vida e a presença de estresse em cuidadores das Estratégias de Saúde da Família (ESFs) do município de Criciúma, no Estado de Santa Catarina.</p>	<p>A maioria dos cuidadores apresentou presença de estresse e demonstrou sobrecarga elevada em cinco dos sete domínios do Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal (QASCI). Ratificando a sobrecarga do cuidador informal como uma perturbação resultante do lidar com a dependência física e a incapacidade do indivíduo, alvo da atenção e dos cuidados.</p>

DISCUSSÃO

O PERFIL DO CUIDADOR DE IDOSOS

Essa categoria contribui para a compreensão do processo de definição do cuidador de pessoas idosas. O cuidador é alguém que presta auxílio ao idoso nas atividades que ele apresenta dificuldade para realizar de forma independente. Dentre as atividades passíveis de serem desenvolvidas pelos cuidadores, estão: promover o bem-estar do idoso, cuidar de sua saúde, alimentação, higiene pessoal e de seu ambiente domiciliar e institucional. E ainda: estimulá-lo e auxiliá-lo no desempenho de atividades de vida diária; acompanhá-lo em atividades externas; incentivá-lo à participação nas atividades de cultura e educação. (BATISTA; ALMEIDA; LANCMAN, 2014).

No cenário cultural brasileiro cabe, principalmente, à família cuidar de seus idosos com incapacidade funcional no ambiente domiciliar. (COLTO; CALDAS; CASTRO, 2019). A família é reconhecida como fonte primária de apoio, e a figura feminina é eleita como agente desse cuidado. Quando à incapacidade funcional ocorre, a família é quem assume a tarefa do cuidado diário ao idoso, muitas vezes sem a preparação e o conhecimento adequados ou o suporte para tal papel. (SOUZA et al., 2015)

Prestar cuidado à saúde é uma atividade que exige conhecimentos, requer competências e habilidades e, nesse contexto, o cuidador precisa se adaptar e conviver com as mudanças ocorridas na vida do idoso. O fato de a família assumir as atividades do cuidado é potencializado pela falta de recursos financeiros para contratar uma empresa que preste cuidados domiciliares ou um profissional particular. (RODRIGUES et al., 2014)

Segundo Mendes et al. (2019), as atividades realizadas pelo cuidador informal em domicílio são complexas e podem gerar sobrecarga física, psicológica e isolamento social. O alto grau de envolvimento com os cuidados do idoso e o déficit no autocuidado demonstra que ser cuidador implica, muitas vezes, em deixar de lado a sua vida para assumir a do outro. (RODRIGUES et al., 2014)

Os familiares que cuidam dos idosos, ainda que satisfeitos por este papel, estão sujeitos a inúmeras fontes de estresse, decorrente das definições de tarefa de um papel para qual, frequentemente, não estão preparados. (MENDES et al., 2019). Tornam-se responsáveis pelos cuidados sem qualquer treinamento prévio, sendo impelidos a aprender com a prática. (GRATÃO et al., 2013)

A SAÚDE MENTAL DOS CUIDADORES

A saúde física do cuidador foi relacionada com variáveis psicológicas associadas à qualidade de vida. Melhor saúde física do cuidador foi relacionada com maiores escores na escala de felicidade e maior satisfação. Da mesma forma, pior saúde física do cuidador foi relacionada com menor bem-estar psicológico, pior qualidade de vida física e mental, menos afeto positivo e menor satisfação. (FLESCH et al., 2017)

Segundo Fernandes e Garcia (2009), a experiência de assumir a responsabilidade por idosos dependentes tem sido colocada pelos cuidadores familiares como uma tarefa exaustiva e estressante, pelo envolvimento afetivo e por ocorrer uma transformação de uma relação anterior de reciprocidade para uma relação de dependência em que o cuidador, ao desempenhar atividades relacionadas ao bem-estar físico e psicossocial do idoso, passa a ter restrições em relação à sua própria vida. Com o envolvimento cada vez mais intenso com os cuidados, ocorre o abandono do trabalho para que desempenhe de forma ininterrupta os cuidados domiciliares com o idoso. (COLTO; CALDAS; CASTRO, 2019)

Cuidar de idosos dependentes pode causar impacto emocional e sobrecarga para os cuidadores. Esse impacto ou sobrecarga é definido como problemas físicos, psicológicos ou emocionais, sociais e financeiros que essas pessoas apresentam por cuidar de idosos doentes. (LOUREIRO et al., 2014)

Quanto maior a dependência do familiar que presta o cuidado, maiores são as chances de os cuidadores desenvolverem quadros dolorosos, pela sobrecarga física ou/e emocional. O cuidador fica sujeito a uma situação problemática, a qual pode conduzir a um estado de desorganização psicossocial, frequentemente acompanhado de sentimentos negativos, como medo, culpa e ansiedade. (SOUZA et al., 2015)

Em uma pesquisa realizada por Loureiro (2014), com idosos e cuidadores, concluiu que 84,6% dos cuidadores apresentaram sobrecarga, a qual apresentou associação com características clínicas e funcionais dos idosos e com a demanda de cuidado, sendo a maior média de sobrecarga entre os que dispensavam cuidados aos idosos com maior número de comorbidades e que apresentavam déficit cognitivo. Do mesmo modo, tanto maior o nível de dependência do idoso no desempenho das atividades básicas de vida diária- ABVD, maior a média de sobrecarga entre os cuidadores.

O cuidador familiar se encontra vulnerável devido à sobrecarga gerada pelas atividades de cuidado que exerce. Além disso, sua saúde física, muitas vezes, também está comprometida, devido ao pouco tempo de atenção para si e/ou decorrente do seu próprio processo de envelhecimento. Assim, o cuidador, por vezes, está duplamente vulnerável, pela

sobrecarga decorrente do cuidado e pelo comprometimento físico. (FLESCH et al., 2017)

Os cuidadores queixam-se, muitas vezes, de sobrecarga e, frequentemente, de depressão, estresse e ansiedade. Deixam de lado, na maioria das vezes, a profissão, as atividades de lazer e o autocuidado, podendo levar a prejuízos na qualidade de vida e no cuidado prestado ao idoso. (SOUZA et al., 2015)

A falta de orientações e apoio dos serviços de saúde foi identificada como um fator contribuinte ao surgimento de sentimentos de sobrecarga e desconforto emocional pelo cuidador familiar, considerando o aumento da demanda de tempo e as inseguranças diante das dificuldades em realizar atividades de cuidado sem o conhecimento necessário a cada situação vivenciada. (COLTO; CALDAS; CASTRO, 2019)

ATENÇÃO PRESTADA AOS CUIDADORES PELA EQUIPE DE SAÚDE

Apesar do fato de que toda a família seja afetada pela doença, é o cuidador primário que assume o cuidado do paciente na assistência física, emocional e até mesmo financeira. O impacto do estresse crônico pode se manifestar no cuidador por meio de problemas físicos e psicológicos, os quais influenciam no tipo de cuidado que o paciente passa a receber. Deve-se, portanto, dedicar uma atenção especial ao cuidador, pois pode contribuir para melhorar a sua qualidade de vida, bem como do paciente e de toda a família. (SOUZA et al., 2015)

Há que se enfatizar que, com o passar do tempo, as ações de cuidado com o idoso, como higiene, conforto, alimentação, entre outras, tornam-se repetitivas e desenvolvem no cuidador familiar cansaço físico e mental. Nesse contexto, ele passa a necessitar de ajuda de outros indivíduos tanto para desenvolver as atividades de cuidado requeridas pelo idoso quanto para si próprio, especialmente para se desvencilhar temporariamente desse papel e promover o autocuidado. (LOUREIRO et al., 2014)

Aos profissionais da saúde, conhecer e entender essa realidade permite um maior planejamento para implementar políticas e programas públicos de suporte social aos cuidadores e às suas famílias. (SOUZA et al., 2015). A assistência ao cuidador familiar requer um redirecionamento do olhar daqueles que planejam e executam ações cuidativas em seu favor, no sentido de implementar intervenções que venham minimizar o impacto da condição de dependência do idoso sobre o cuidador. (FERNANDES; GARCIA, 2009)

Voltar a atenção aos cuidadores, entendendo as barreiras físicas, sociais e emocionais envolvidas no ato de cuidar, torna-se imprescindível no âmbito da saúde coletiva, tanto para proporcionar maior qualidade de vida e menor sobrecarga nos cuidadores como

para quem é cuidado. (SOUZA et al., 2015)

Com frequência, os cuidadores carecem de informações e orientações sobre os cuidados específicos com o idoso, os quais deveriam ser supridos por profissionais da saúde. (GRATÃO et al., 2013). Estima-se que no Brasil existam cerca de 200 mil cuidadores que necessitam esclarecer suas dúvidas e expor suas angústias, pois, dessa forma, é possível a elaboração de ações que o orientem melhor nos cuidados com o paciente. (SOUZA et al., 2015)

Além da aprendizagem de cuidados e de procedimentos técnicos, os cuidadores precisam buscar e obter apoios externos e aprenderem a conciliar o cuidado dispensado ao familiar dependente com as medidas necessárias para a manutenção de sua própria condição de saúde e bem-estar. (COLTO; CALDAS; CASTRO, 2019)

A atuação da fisioterapia domiciliar vai muito além dos procedimentos terapêuticos com o paciente, devendo também envolver orientações e treinamento do cuidador. (SOUZA et al., 2015). A Enfermagem exerce seu papel fundamental e precisa atuar com educação em saúde no cuidado ao idoso e apoio ao cuidador, principalmente em situações de dependência funcional, com orientações a respeito, por exemplo, do posicionamento no leito, banho, alimentação, transferência, entre outras necessidades. O cuidador e a família devem ser preparados por meio de aconselhamentos e psicoeducação para os sentimentos de culpa, frustração, raiva, tristeza, depressão e outros sentimentos que acompanham a responsabilidade de cuidar de um familiar enfermo no domicílio, mesmo com o auxílio de profissionais da saúde. (GRATÃO et al., 2013)

A participação dos familiares cuidadores em grupos de capacitação, apoio ou convivência também precisa ser incentivada, visto que funcionam como espaços que possibilitam mais segurança aos cuidadores. Compartilhar experiências pode proporcionar aos cuidadores o alívio, a diminuição dos sentimentos de sobrecarga e desconforto emocional e a promoção o seu bem-estar, uma vez que o cuidador percebe que não está sozinho, que as dúvidas e as dificuldades não são só suas e também que suas experiências podem ser valiosas para outros cuidadores e, assim, formarem uma rede de apoio entre eles. (COLTO; CALDAS; CASTRO, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os problemas associados à saúde dos cuidadores e a sobrecarga por eles sofrida se dá muitas vezes pelo grau de dependência do idoso, sendo esta associada ao comprometimento das atividades da vida diária do idoso; pelas dúvidas relacionadas ao cuidado e principalmente pela falta de tempo do cuidador para suas atividades de lazer e autocuidado.

Considera-se importante a elaboração de estratégias e trabalhos voltados para a saúde dos cuidadores de idosos, com foco em um programa de intervenção a ser desenvolvido por profissionais da saúde, buscando minimizar os riscos advindos da ocupação de cuidador, melhorando a qualidade de vida dos cuidadores, bem como o desempenho no cuidado prestado.

REFERÊNCIAS

BATISTA, M.P.P.; ALMEIDA, M.H.M.; LANCMAN, S. **Cuidadores formais de idosos: contextualização histórica no cenário brasileiro.** Rev. BRas. GeRiatR. GeRontol., Rio de Janeiro, 2014.

COUTO, A.M.; CALDAS, C.P.; CASTRO, E.A.B. **Cuidado domiciliar a idosos dependentes de cuidadores familiares com sobrecarga e desconforto emocional.** Rev Fun Care Online, 2019.

FERNANDES, M.G.M.; GARCIA, T.R. **Determinantes da tensão do cuidador familiar de idosos dependentes.** Revista Brasileira de Enfermagem. Brasília, 2009.

FLESCH, L.D et al. **Aspectos psicológicos da qualidade de vida de cuidadores de idosos: uma revisão integrativa.** Geriatr Gerontol Aging, 2017.

GRATÃO, A.C.M et al. **Dependência funcional de idosos e a sobrecarga do cuidador.** PRev Esc Enferm USP, 2013.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa nacional por amostra de domicílios (PNAD 2018). Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 30 nov. 2019.

LOUREIRO, L.S.N et al. **Sobrecarga em cuidadores familiares de idosos: associação com características do idoso e demanda de cuidado.** 2014.

MENDES, P.N et al. **Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos.** Acta Paul Enferm. 2019.

RODRIGUES, J.E.G et al. **Qualidade de vida e sobrecarga de cuidadores familiares de idosos dependentes.** Ciencia Y Enfermeria Xx (3), 2014.

SILVEIRA, C.S.; ZAGO, M.M.F. **Pesquisa Brasileira em Enfermagem Oncológica: Uma revisão integrativa.** Rev Latino-am Enfermagem 2006.

SOUZA, L.R et al. **Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica.** Cad. Saúde Colet., Rio de Janeiro, 2015.