

## **Qualidade de vida de cuidadores de idosos portadores de doenças crônicas: uma análise da sobrecarga de trabalho**

Isabela Cristina da Silva<sup>1</sup>; Lívia Loamí Ruyz Jorge de Paula<sup>2</sup>

### **Resumo**

O objetivo deste trabalho é analisar e discutir a influência da sobrecarga de trabalho dos cuidadores de idosos portadores de doenças crônicas em sua qualidade de vida. Trata-se de um artigo de atualização utilizando artigos das bases de dados SCIELO, LILACS, BDENF e MEDLINE. Os artigos têm discutido a sobrecarga de trabalho dos cuidadores na sua qualidade de vida, o impacto que tem gerado na vida do cuidador a responsabilidade por uma pessoa dependente, o contato com familiares também influencia muito pois nem sempre há compreensão do devido cuidado que deve ser tomado. O cuidador passa por um grande jogo de cintura e isso também interfere na qualidade de vida através do psicológico. Conclui-se que o cuidador necessita de apoio profissional e moral para com todos a sua volta.

**Palavras-chave:** Idoso; Enfermagem; Qualidade de Vida; Cuidadores; Família.

### **Abstract**

The objective of this study is to analyze and discuss the influence of the workload of elderly patients with caregivers of chronic diseases in their quality of life. This is an update article using articles of SCIELO databases, LILACS, and MEDLINE BDENF. Articles have discussed the workload of caregivers in their quality of life, the impact it has generated in the caregiver's life responsibility for a dependent person, contact with family also influences a lot because there is not always understanding of due care to be taken. The caregiver goes through a large set of waist and this also affects the quality of life through psychological. We conclude that the caregiver needs professional and moral support to all around him.

**Key Words:** Elderly; Nursing; Quality of life; Caregivers; Family.

### **Introdução**

O gradativo envelhecimento populacional tem promovido as pessoas, ao viverem mais anos, a probabilidade maior de se depararem com doenças crônico-degenerativas e

<sup>1</sup>Discente do 4º período do curso de Graduação em Enfermagem. Centro Universitário Amparense (UNIFIA).

<sup>2</sup> Doutoranda. Docente do curso de graduação em Enfermagem. Centro Universitário Amparense (UNIFIA). livialoami@gmail.com

consequentemente sofrer. Doenças, estas, que são associadas às alterações fisiológicas do próprio envelhecimento e que podem comprometer a capacidade funcional e subsequentemente comprometer também o auto cuidado. (REIS, 2015)

Com o envelhecimento populacional e aumento da expectativa de vida, bem como com o desenvolvimento de meios cada vez mais competentes para tratar as doenças, as pessoas sobrevivem por muito mais tempo e o papel do cuidador de torna com isso cada vez mais fundamental. (DELALIBERA, 2015)

Nesse ínterim, o envelhecimento não pode ser caracterizado como semelhança de doença e/ ou de submissão, embora o número de pessoas que vivenciam momentos de fragilidade física e emocional aumente, o que ocorre maior predisposição para conjunções patológicas, normalmente crônicas, que quando não tratadas corretamente podem levar a total perda da capacidade funcional. (SOUZA, 2015)

A missão de cuidar do idoso desencadeia diferentes sentimentos que são sentidos pelos cuidadores a todo momento. No dia-a-dia do cuidador, surgem episódios de conflitos que contribuem com sua insatisfação gerando um descontentamento, comprometendo assim sua qualidade de vida. (REIS, 2015)

Segundo a Organização Mundial de Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida no contexto cultural e de sistema de valores em que se insere com relação aos seus objetivos pessoais, expectativas e preocupações” (RODRIGUES, MACHADO, 2014)

O intenso envolvimento com os cuidados do idoso e a deficiência do autocuidado mostra que ser cuidador, muitas vezes é deixar de lado sua própria vida para assumir a vida do outro, trazendo assim algumas restrições relacionadas a sua saúde. (RODRIGUES, MACHADO, 2014)

Interpreta-se como sobrecarga do cuidador a desordem decorrente do lidar com a dependência física e inaptidão mental da pessoa alvo dos cuidados e da atenção. As tarefas incumbidas ao cuidador, na maioria das vezes, sem a orientação adequada, podem trazer restringimento à sua própria vida ao período de tempo prodigalizado no cuidado ao idoso. O fardo agregado a essa função tem sido emitido como sofrimento emocional, falências sociais e insuficiências econômicas. (RODRIGUES, MACHADO, 2014)

Estudos têm comprovado que o acesso a apoio psicológicos e sociais são primordiais para o triunfo do cuidador como profissional, bem como o apoio benéfico de outras pessoas. Grupos de apoio direcionados pela enfermagem das unidades básicas de saúde podem contribuir muito para o direcionamento do cuidador, sejam essas reuniões de direcionamento

realizadas na unidade, bem como nas residências, junto as visitas domiciliares que já fazem parte da rotina do enfermeiro da atenção primária. Orientar aquele cuidador de como distribuir a carga e o cansaço mental é essencial para a qualidade de vida do mesmo, bem como para o idoso e toda família. (SOUZA, 2015)

### **Objetivo**

Analisar e discutir a influência da sobrecarga de trabalho dos cuidadores de idosos portadores de doenças crônicas em sua qualidade de vida

### **Metodologia**

Trata-se de um artigo de atualização realizado a partir da busca de artigos científicos nas bases de dados BIREME (Biblioteca Regional de Medicina), SCIELO (Biblioteca Eletrônica Científica Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) e BDNF (Base de Dados de Enfermagem), através dos descritores assistência de enfermagem, qualidade de vida, idoso e sobrecarga.

Utilizou-se como critério de inclusão artigos publicados nos últimos 10 anos, em português, disponíveis na íntegra, que relacionassem a sobrecarga de trabalho à qualidade de vida de idosos portadores de doenças crônicas.

### **Resultados e Discussão**

A conjuntura, as particularidades e as vivências de cada cuidador podem persuadir de maneira relevante na forma em que o mesmo se dispõe às condições do cuidado. O cuidador de uma pessoa idosa pode defrontar demandas extensas relacionadas diretamente com sua própria saúde física e mental, tempo íntimo social e mudanças drásticas no estilo de vida. Conforme o tempo vai passando, as atividades de vida diária de sobrevivência do idoso vão se tornando mais comprometidas: a cada nova situação assume-se automaticamente demandas mais complexas sobre o cuidador que presta o cuidado de tempo integral. (MARINS, 2016)

À vista disso, quando a maneira de viver do cuidador é alterada a partir das inevitabilidades da pessoa cuidada, a prática da dupla é afetada. Os cuidadores estão mais predispostos ao estresse, pois são estes encarregados de cuidar, possuem a relação mais direta possível com quem é cuidado. (MARINS, 2016)

O trabalho do cuidador é caracterizado pela assistência que proporciona as pessoas que necessitam dele, com isso acabam exigindo cada vez mais pois estão doentes e dependentes

do outro, estão sofrendo e gerando sentimentos de angustia, ansiedade, raiva, dor, tristeza, impotência ou apego. Mesmo que toda família seja afetada pela doença, quem sofre o principal impacto é o cuidador, que assume totalmente a assistência física e mental do idoso. Com esse impacto, pode-se gerar problemas físicos e psicológicos, os quais acabam influenciando no cuidado de maneira não positiva, por isso deveria ser dedicada atenção ao cuidador, diminuindo então esses riscos e contribuindo para melhorar a qualidade de vida do cuidador, bem como da família e do idoso. (MARINS, 2016)

A missão de cuidar pode desencadear o adoecimento ou agravar problemas de saúde pré-existentes no cuidador. O trabalho em tempo integral pode contribuir com o esgotamento e a piora na qualidade de vida. Em vista disso, se destaca que o cuidar de uma pessoa idosa já dependente traz sobrecarga extrema ao cuidador, cuja saúde vai se deteriorando aos poucos com essa demanda e exposições contínuas relacionadas ao cuidado, de onde se conclui que o cuidador, que é o principal agente de promoção de cuidados em saúde, também precisa de cuidados.

Devido à rotina, o cuidador se esquece dele mesmo, acaba se preocupando em excesso com a saúde e bem-estar do idoso, deixando assim “de lado” a sua própria saúde e vida pessoal. Em alguns casos, o cuidador deposita uma esperança gigantesca na melhora ou reabilitação daquele idoso. Muitas vezes em cuidados paliativos, com o falecimento ou a piora do mesmo, o cuidador acaba trazendo consigo um sentimento de impotência ou até mesmo fracasso, ou seja, ele trabalhou para a melhora daquele idoso, fez o impossível, deu o seu melhor, para no fim, ter de se contentar com o luto, esquecendo-se do bem-estar que causou àquele idoso em vida ou muita das vezes acamado, mas em sã consciência. Então, a “parte boa” do cuidar, o profissional acaba se esquecendo ou até mesmo deixando de lado por conta da sobrecarga e o sentimento de fracasso. (REIS, 2015)

O atender de precisões expressas pelos cuidadores, roga dos profissionais de saúde instrumentos para nortear e promover habilidades do plano de cuidados, tornando o cuidador um protagonista que apresenta alta necessidade de cuidados na vida da pessoa idosa. (PEREIRA, 2015)

A criação de grupos de assistência e apoio ao cuidador pode ser uma prática realizada pelo enfermeiro que atua na atenção básica. Em vista disso, acaba se tornando primordial que o cuidador faça parte do planejamento de ações do enfermeiro. São ações que acabam contribuindo para o bem e estar e qualidade de vida de todos, bem como direcionando cada vez mais o trabalho do cuidador. Lembrando que o lazer também deve ser fonte de saúde para essas pessoas, e as visitas domiciliares devem ser praticadas como requisito principal para a

promoção da saúde e a convalescença da qualidade de vida dos cuidadores de idosos.(PEREIRA, 2015)

Os programas de apoio e intervenção aos cuidadores deveriam ser mais estimulados, sendo essas referências para montar estratégias importantes para ingressar o cuidador apto a realizar cuidados básicos ao idoso de modo cada vez mais eficaz, melhorando o controle do cuidado e a qualidade de vida dos cuidadores. (PEREIRA, 2015)

### **Conclusão**

A qualidade de vida do cuidador sofre grande impacto em vista da sobrecarga de trabalho. Como visto, o cuidado de uma pessoa dependente é exaustivo psicologicamente, bem como a pressão dos familiares em alguns casos. A enfermagem tem a capacidade e a aptidão de remodelar essa visão. É certo que, idosos desse padrão de vida recebem visitas domiciliares dos enfermeiros das ESF's, sendo estes os melhores indicados para orientação e avaliação desses cuidadores, norteando assim seu trabalho. Sugere-se novas pesquisas sobre a qualidade de vida e o trabalho cotidiano dos cuidadores, podendo realizar pesquisas também sobre a relação cuidador e família.

### **Referências**

DELALIBERA, M. et al. sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidadores de pacientes em fim de vida: revisão sistemática da literatura. **ABRASCO-Associação Brasileira de Saúde Coletiva**, v. 20, p. 2731-47, 2015.

MARINS, A.M. F.; HANSEL, C. G.; SILVA, J. Mudanças de comportamento em idosos com Doença de Alzheimer e sobrecarga para o cuidador. **Escola Anna Nery**, v. 20, n. 2, p. 352-6, 2016.

PEREIRA, Lírica Salluz Mattos; SOARES, Sônia Maria. Fatores que influenciam a qualidade de vida do cuidador familiar do idoso com demência. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3839-3851, 2015.

REIS, L. A. et al. Qualidade de vida de cuidadoras formais de idosos. **Rev. baiana enferm**, v. 29, n. 2, capa, 2015.

RODRIGUES, JOÃO EGÍDIO GONÇALVES et al. Qualidade de vida e sobrecarga de cuidadores familiares de idosos dependentes. **Ciencia y Enfermería**, v. 20, n. 3, p. 119-129, 2014.

SOUZA, L. R. 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, p140-149, 2015.