



TIPOS DE CUIDADORES DA PESSOA IDOSA E ESTRESSE DO CUIDADOR

Discentes: Andressa Gomes, Mariana Sá,
Francisca Seyla, Larissa Azevedo, Luana
Harumi, Pedro Omar, Mateus Pinheiro, Hellen
Hanna, Lucas Matheus e Jorgianny.

**DISCIPLINA: PRÁTICAS INTEGRADAS EM SAÚDE IV.
DOCENTE: DRa MILAGROS LEOPOLDINA VELÁZQUEZ.**





Sumário

Parte 1: Cuidadores formais e informais da pessoa idosa;

Parte 2: Estresse do Cuidador;



CUIDADORES FORMAIS E INFORMAIS DA PESSOA IDOSA



Introdução

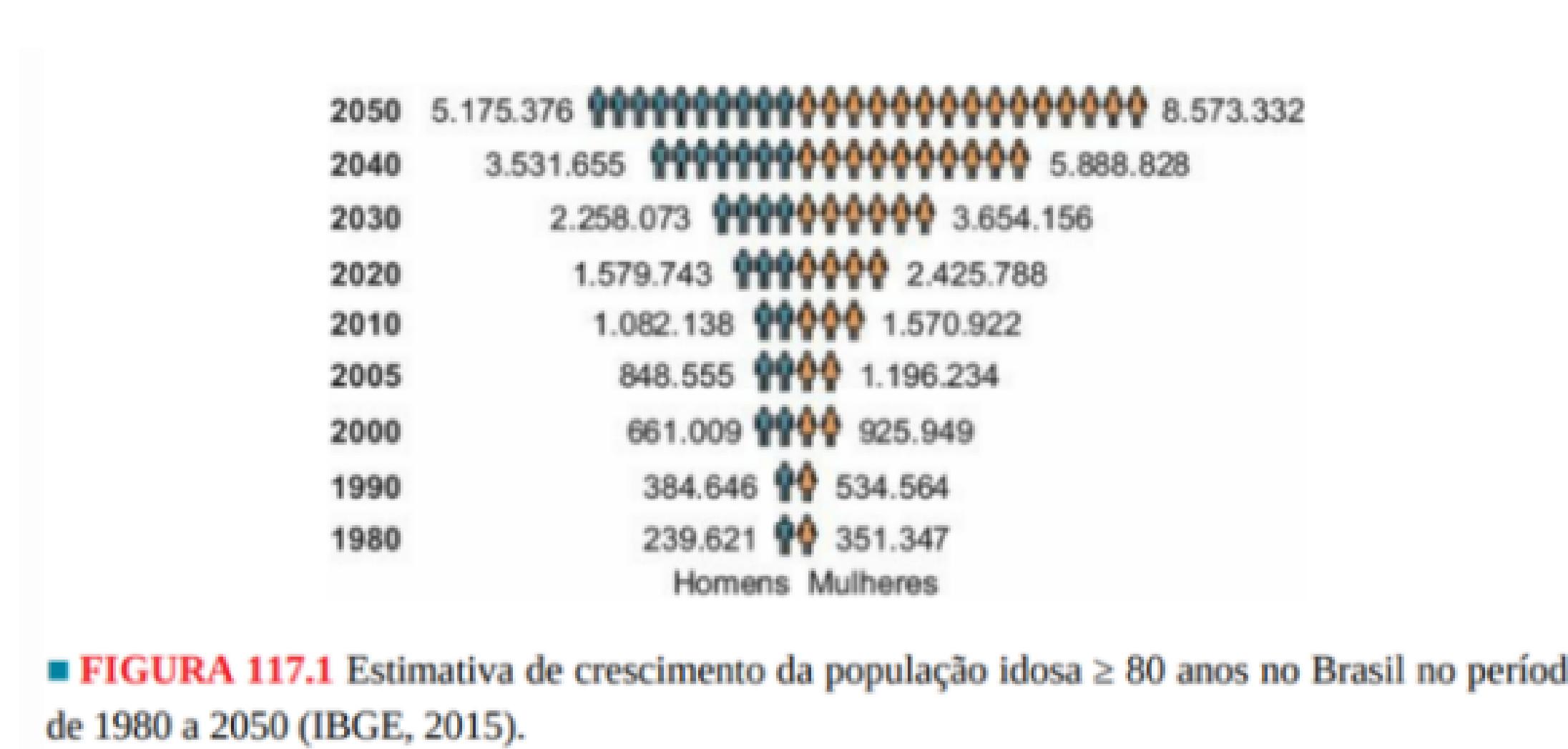
- O processo de envelhecimento é acompanhado por inúmeras alterações em diferentes áreas, incluindo a da saúde, a social e a econômica.
- A população envelhece com doenças e agravos crônicos não transmissíveis, em contextos sociais e de gênero com extremas desigualdades, que representam as primeiras causas de morbimortalidade da população.
- Essas desigualdades e alterações funcionais advindas da senescência podem gerar sequelas incapacitantes que levam à dependência e auxílio de cuidados de terceiros.





Introdução

O envelhecimento populacional é resultado da diminuição das taxas de mortalidade e fecundidade, bem como do aumento da expectativa de vida.



■ FIGURA 117.1 Estimativa de crescimento da população idosa ≥ 80 anos no Brasil no período de 1980 a 2050 (IBGE, 2015).

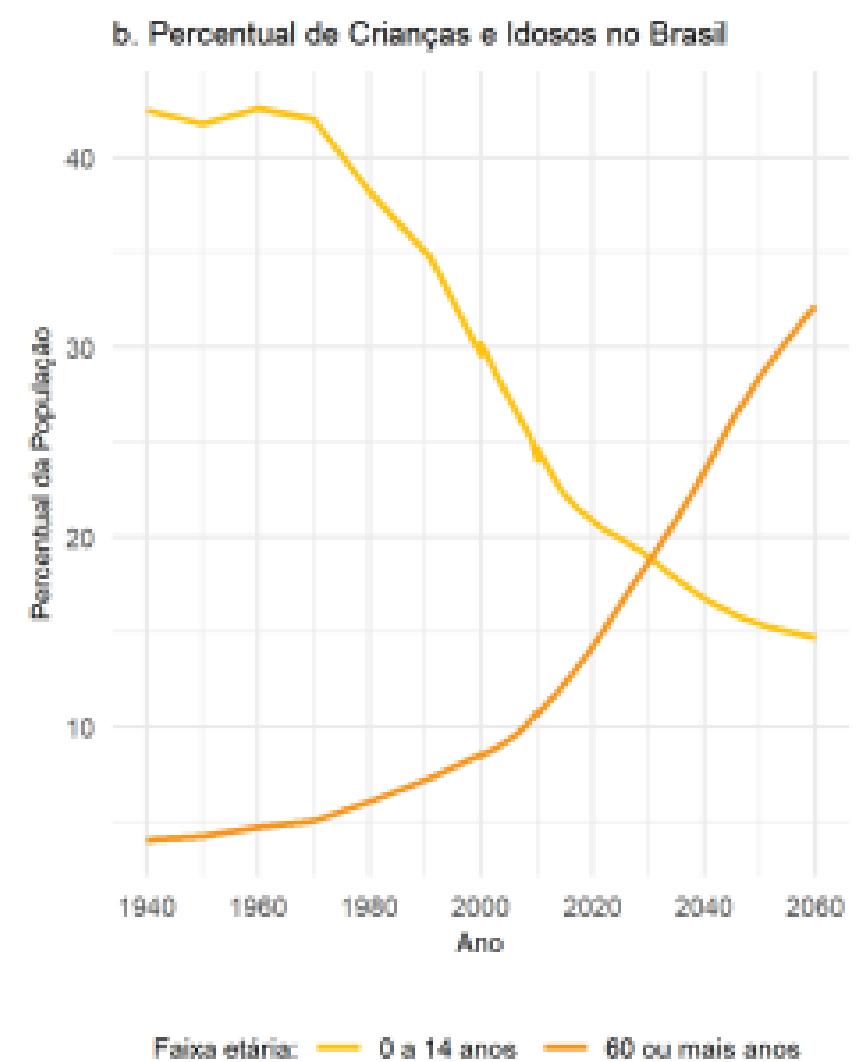
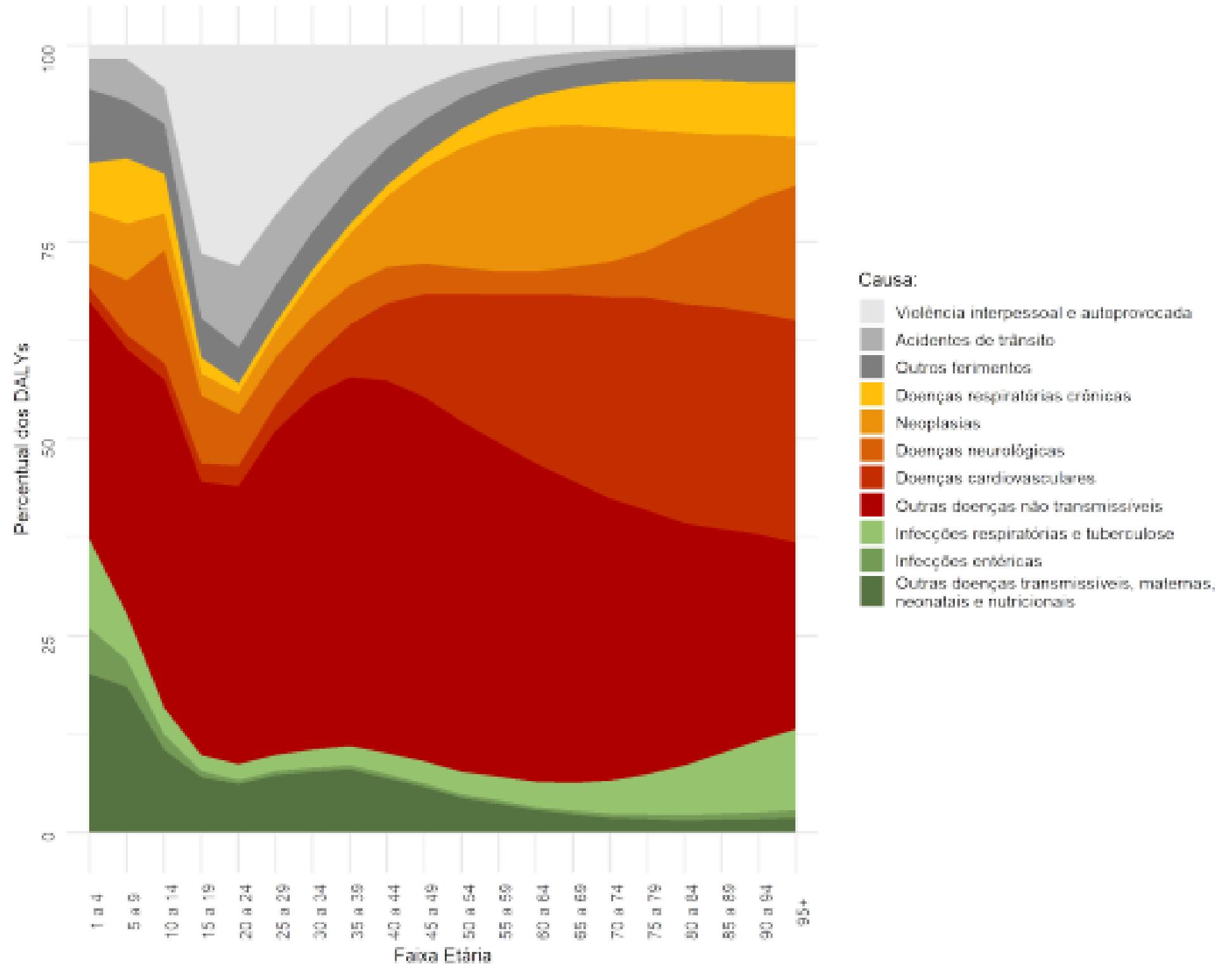


Figura 2: Carga de doenças por idade (Brasil, 2019)





Expresso

ÚLTIMAS INTERNACIONAL ECONOMIA TRIBUNA BLOG OPINIÃO PODCASTS JOGOS NEWSLETTERS CLUBE EXPRESSO

Por Selma Mala

LONGEVIDADE

Mais velhos e mais dependentes: o retrato do envelhecimento europeu em 2070



Jacobs Stock Photography Ltd

A cada três anos, a Comissão Europeia publica um relatório com projeções relacionadas com o envelhecimento. A edição de 2024 do *Ageing Report* prevê, juntamente com o crescimento das faixas etárias mais velhas nas próximas décadas, um aumento da dependência dos idosos. Também os custos, nomeadamente com pensões e cuidados de saúde, vão subir em 2070

Redes de Apoio

AUTONOMIA

Manutenção da vontade própria do indivíduo. Tem relação com tomada de decisão com base no seu desejo e nas suas próprias opiniões.

INDEPENDÊNCIA

Sobreviver sem ajuda para o autocuidado. Capacidade de executar atividades da vida diária sem ajuda de terceiros.

DEPENDÊNCIA

Necessita da ajuda de outros para realizar atividades da vida diária, ou de equipamentos..

Redes de Apoio

SOCIAL

Conjunto de relacionamentos que uma pessoa mantém com grupos ou instituições, como famílias, comunidades e grupos sociais em geral.

SOCIAL FORMAL

Constituída por grupos formais de apoio social, como instituições de saúde, de assistência social, Defensoria Pública e Ministério Público, responsáveis por fornecer apoio material na forma de cuidados de saúde, acesso à justiça e garantias de direitos.

SOCIAL INFORMAL

Constituída por familiares, amigos e vizinhos. Importante na prestação de cuidados pessoais e realização de tarefas domésticas, que diminui a sobrecarga do cuidador e melhora a qualidade do serviço prestado.



Cuidado e Cuidadores

- Não se restringe à técnica e ao procedimento, uma vez que envolve a preocupação, o interesse e a motivação expressos em uma atitude, em uma ação voltada ao sentido de querer fazer algo para ajudar.
- Há um envolvimento entre quem executa a ação, o que está sendo realizado e a pessoa a quem se destina a ação, um ser humano digno de atenção e com quem se tem um compromisso e uma responsabilidade.



Cuidado e Cuidadores

CUIDADOR PRINCIPAL

É o familiar que se responsabiliza pelo atendimento às necessidades básicas do idoso. Além de suprir a ajuda necessária para as ABVD, mantém, na medida do possível, o bem-estar e o conforto do seu familiar.

CUIDADOR SECUNDÁRIO

Atua nas atividades extrarresidenciais, ou seja, realiza atividades que representam os bastidores do cuidado.



Situações que podem levar a dependência

Perda de independência e autonomia

- Cognição
- Humor
- Mobilidade
- Comunicação

Comportamento e perda de funções cognitivas

Conhecimento de mundo que envolve várias habilidades, não se restringindo à memória.

Cuidados com a pele

O envelhecimento provoca mudanças que tornam a pele mais frágil.

Presença de doenças crônicas

- Diabetes
- Hipertensão
- Câncer
- DPOC

Transtornos de humor e comportamento

- Depressão
- Transtorno bipolar



Dificuldades relacionadas ao cuidado

Alterações emocionais e físicas frequentemente relacionadas com a qualidade de vida do cuidador:

CANSACO

ANSIEDADE

DISTÚRBIOS CARDIOVASCULARES

ESTRESSE

DESÂNIMO

DORES NO CORPO

INSATISFACÃO

DEPRESSÃO

MODIFICAÇÕES NO PESO CORPORAL

As sobrecargas de atividades geradas aos cuidadores podem levar ao desenvolvimento de sintomas psiquiátricos e inclusive necessidade do uso de medicamentos psicotrópicos, o que pode comprometer a capacidade do cuidador para cuidar do idoso.



cuidadores e políticas públicas



As políticas públicas voltadas para os cuidadores de idosos no Brasil nas últimas duas décadas visam oferecer suporte e reconhecimento a esses profissionais que deixaram de se restringir a indivíduos do núcleo familiar, e desempenham papel crucial no cuidado e na assistência aos idosos, necessitando, assim, dos seus direitos assegurados em lei.



São direitos do cuidador:

O artigo 7º da Constituição Federal confere o mesmo status e garantias trabalhistas aos cuidadores dos empregados domésticos:

- Carteira de trabalho assinada (caso queira).
- Licença-maternidade de 120 dias.
- Licença paternidade de 3 dias.
- Repouso semanal remunerado.
- Salário não inferior ao mínimo.
- Direito ao recolhimento do FGTS.
- Férias de 30 dias remuneradas.
- Aposentadoria.





A importância do cuidador se cuidar

Quando há a responsabilidade com os cuidados da pessoa idosa, o cuidador também precisa de rotinas que permitam cultivar um bom estado de saúde físico e emocional para cuidar de si e de outra pessoa.

SAÚDE PSICOLÓGICA

É normal sentirmos negativos e esgotamento emocional estarem presentes, a busca por ajuda é imprescindível.



CONTATO COM OUTROS CUIDADORES

Importante para troca de experiências, apoio emocional, encorajamento e senso de comunidade.



CUIDADO COM A SAÚDE FÍSICA

Além de ser essencial para qualquer indivíduo se manter saudável, o condicionamento físico do cuidador é muitas vezes necessário durante seus plantões.





curso de formação do cuidador

Os chamados cursos livres, que é a classificação do curso de Cuidadores de Idosos, não exigem reconhecimento do Ministério da Educação (MEC) para serem ofertados. Mas, a Faculdade Unimed é credenciada pelo MEC desde 2016 e, dessa forma, está habilitada a emitir certificados para seus cursos, que são válidos em todo o território nacional.

curso de formação do cuidador

[Cursos](#)[Bolsas e Descontos](#)[Eventos](#)[Unidades](#)[Para empresas](#)[O Senac](#)[Serviços](#)[Q. Buscar](#)[Login / Área Exclusiva](#)

[Home](#) > [Cursos Livres | Presencial](#) > [Curso Livre - Cuidador de Idoso - Sena...](#)

Cursos Livres | Presencial





curso de formação do cuidador



[Cursos](#) [Bolsas e Descontos](#) [Eventos](#) [Unidades](#) [Para empresas](#) [O Senac](#) [Serviços](#) [Buscar](#) [Login / Área Exclusiva](#)



Cuidador de Idoso

160 horas

Você aprenderá a cuidar de pessoas idosas, auxiliando a família e a equipe multiprofissional a zelar pela saúde e bem-estar, além de ajudar em tarefas rotineiras e a ocupar o tempo livre com atividades prazerosas.

Posso fazer este curso?



O que vou aprender?



Como vou aprender?



Quais materiais vou precisar?



Terei certificado?



Como me matricular?



Fonte:

- › <https://www.sp.senac.br/cursos-livres/curso-de-cuidador-de-idoso>



Curso de formação do cuidador

ABORDAGEM DE ENSINO?

- Incentivar a pessoa idosa a manter um envelhecimento ativo e saudável, utilizando atividades de lazer;
- Compreender os limites profissionais e respeitar a autonomia da pessoa idosa;
- Identificar fatores de risco e realizar cuidados paliativos, primeiros socorros e prevenção de acidentes;
- Lidar com casos de mobilidade funcional reduzida;
- Realizar ações de prevenção à vulnerabilidade social, psicológica e física;





Curso de formação do cuidador

ABORDAGEM DE ENSINO?

- Técnicas para uma comunicação assertiva com a pessoa idosa, membros da família e equipe multiprofissional;
- Tecnologias para o cuidado da pessoa idosa, monitoramento do estado de saúde e cuidados com a medicação;
- Garantir conforto, higiene e boa alimentação da pessoa idosa;
- Programas voltados a idosos disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS) e no Sistema Único de Assistência Social (SUAS)
- Carga horário: 160 horas.





curso de formação do cuidador

ABORDAGEM DE ENSINO?



- Abordagem familiar e manejo das fragilidades e da rede de apoio;
- Ações estratégicas no cuidado à pessoa idosa na Atenção Primária;
- Avaliação Multidimensional da Saúde da Pessoa Idosa;
- Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa: um instrumento de avaliação multidimensional;
- Cuidados de Enfermagem para a pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde;



curso de formação do cuidador

ABORDAGEM DE ENSINO?

- Condições Clínicas e Agravos à Saúde Frequentes na Pessoa Idosa;
 - Envelhecimento da População Brasileira;
 - Estratificação dos Perfis de Funcionalidades;
 - Linha de cuidados para atenção Integral à saúde da pessoa idosa.
-
- Carga horária: 240 horas.





curso de formação do cuidador

Vídeo YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=JJcBYs26pEo&t=74s>





Professionalização do cuidador

- Em 2019, o Senado aprovou o projeto que regulamenta a profissão dos cuidadores da Pessoa Idosa.
- O profissional terá piso salarial e jornada de trabalho.
- A proposta ([PLC 11/2016](#)) estabelece que:
 - Maior de idade;
 - Ensino fundamental completo;
 - Curso de qualificação na área;
 - Bons antecedentes;



Professionalização do cuidador

- A proposta ([PLC 11/2016](#)) estabelece que:
 - Aptidão física e mental;
 - Proibido dar remédio não oral;
 - Proibido dar remédio sem prescrição médica.
- O Projeto de Lei 3.242/2020, que insere a figura do cuidador e exemplifica as suas atividades no Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003), foi aprovado pela Comissão de Direitos Humanos - CDH.

caso clínico





S.R., 78 anos, sexo feminino, branca, viúva, aposentada e ensino fundamental completo. A paciente comparece ao ambulatório relatando cansaço, dor no peito leve e falta de ar. Ela informa que os sintomas começaram na manhã do dia anterior. S.R. faz uso de medicamentos para hipertensão, mas às vezes se esquece de tomar as doses.

A paciente vive sozinha e é visitada ocasionalmente por uma amiga. Ela não tem familiares próximos na cidade e menciona sentir-se solitária, o que contribui para sua sensação de cansaço.



Histórico Patológico Preexistente (HPP): Hipertensão Arterial há 15 anos. Diabetes tipo 2 há 10 anos.

Inventário Medicamentoso: Losartana 50 mg, uma vez ao dia. Metformina 500 mg, duas vezes ao dia.

Exame Físico: Dispneia Leve. Aspecto Geral Normal. PA: 160/100 mmHg. Peso: 70 kg. Estatura: 1,60 m. IMC: 27,3.

Exames Complementares: Exame Geral: Dentro dos limites normais. Avaliação Cognitiva: Sem alterações significativas. Escala de Depressão (EGD): Não aplicada.



Para refletir...

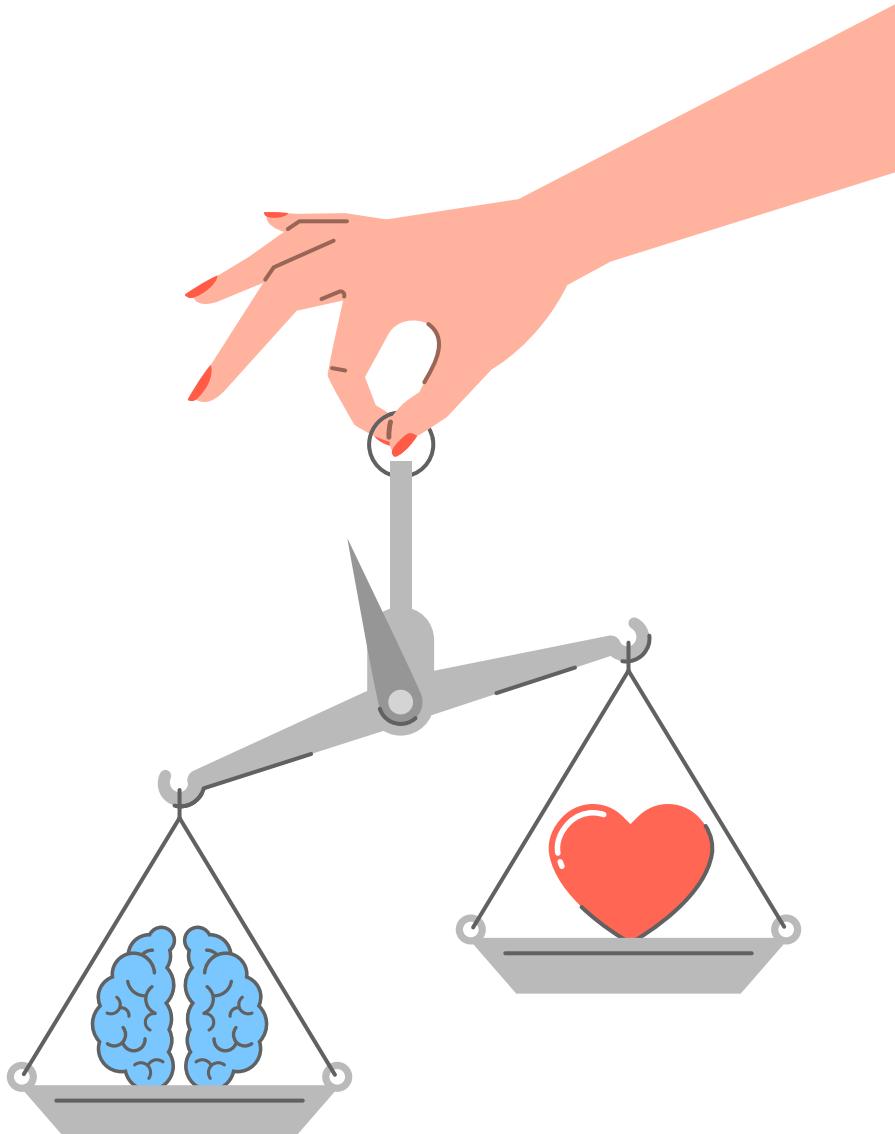
- A ausência de um cuidador profissional tem alguma consequência negativa para S.R.?
- A amiga que visita S.R. ocasionalmente contribui para a saúde dela ou acaba atrapalhando?
- Como está a saúde e o bem-estar da amiga de S.R.?





Desequilíbrio emocional e físico

- Sobrecarga de trabalho aumenta suscetibilidade a complicações físicas e mentais; [1]
- O nível de escolaridade do cuidador está diretamente relacionado ao impacto do ato de cuidar na sua própria qualidade de vida; [2]



1. BARBOSA, Italo Everton Bezerra; DE SOUZA MOTA, Breno. O impacto na qualidade de vida do cuidador do idoso com doença de Alzheimer. Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 97, n. 1, p. e023020-e023020, 2023.

2. DE SOUZA CAPARROL, Ana Julia et al. HOME COGNITIVE INTERVENTION FOR ELDERLY WITH ALZHEIMER'S CAREGIVERS. Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE, v. 12, n. 10, 2018.



Desequilíbrio emocional e físico

- Cuidadores idosos apresentam mais risco de impacto negativo e necessitam de mais atenção; [3]
- O desequilíbrio do cuidador pode levar a posturas improdutivas e prejudiciais à relação com o paciente, como distanciamento e fuga; [4]



3. TSAI, Chia-Fen et al. Predictors of caregiver burden in aged caregivers of demented older patients. *BMC geriatrics*, v. 21, p. 1-9, 2021.

4. KAZEMI, Azar et al. Caregiver burden and coping strategies in caregivers of older patients with stroke. *BMC psychology*, v. 9, p. 1-9, 2021.



Estratégia Saúde da Família

A ESF pode auxiliar na melhor conduta de cuidado através de:

- Ações de saúde preventiva visando envelhecimento saudável;
- Compreensão dos fatores intrínsecos ao envelhecimento;
- Orientação e suporte aos cuidadores;
- Acompanhamento capacitado à pessoa idosa.



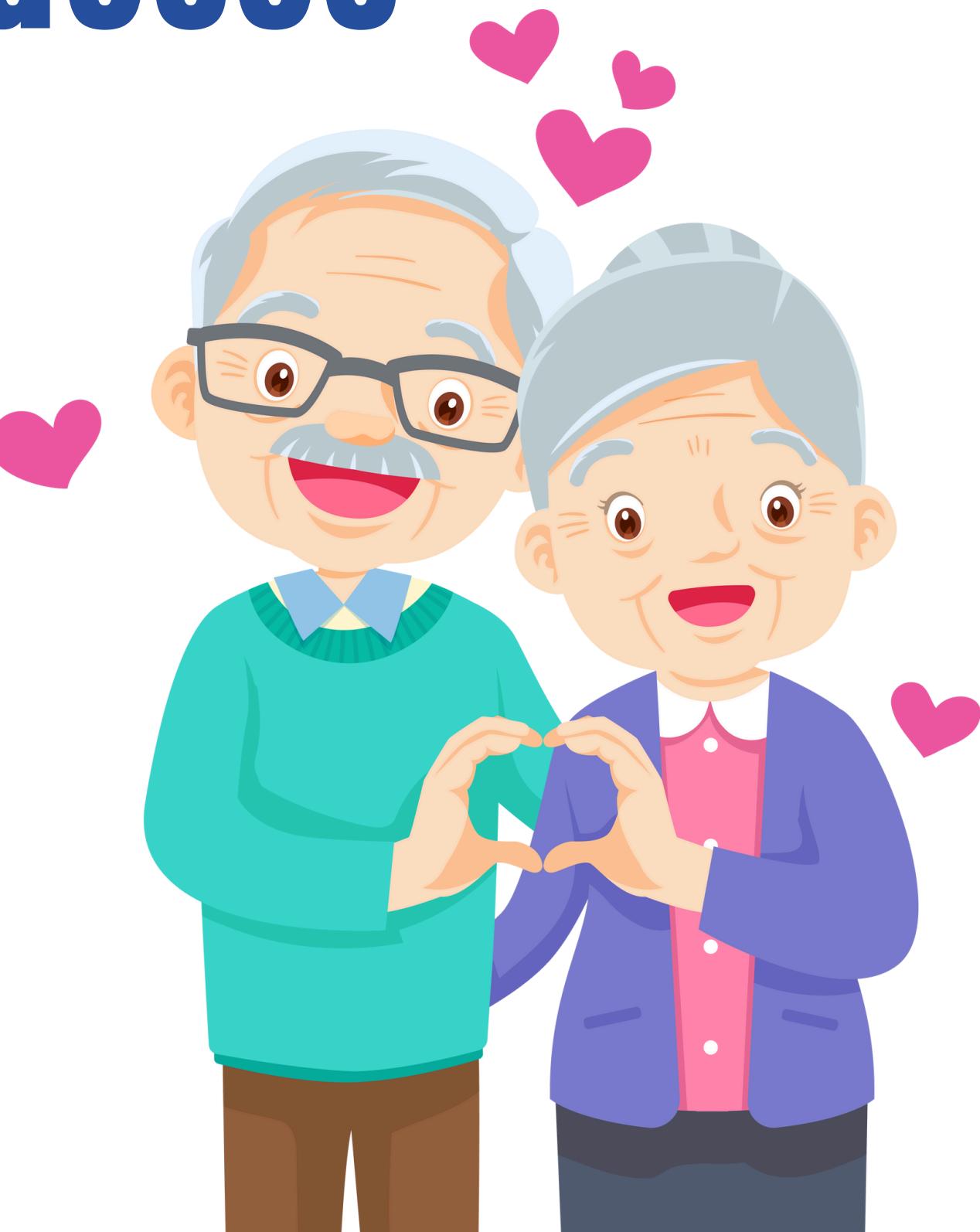
Fonte: MOTTA, Luciana Branco da; AGUIAR, Adriana Cavalcanti de; CALDAS, Célia Pereira. Estratégia Saúde da Família e a atenção ao idoso: experiências em três municípios brasileiros. Cadernos de Saúde Pública, v. 27, p. 779-786, 2011.

ESTRESSE DOS CUIDADORES



Tipos de cuidadores de idosos

Alguém que “cuida a partir dos objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida”.





Informal

Pessoa que presta cuidados aos idosos em seu domicílio e que pode ter ou não vínculo familiar, porém não é remunerado.

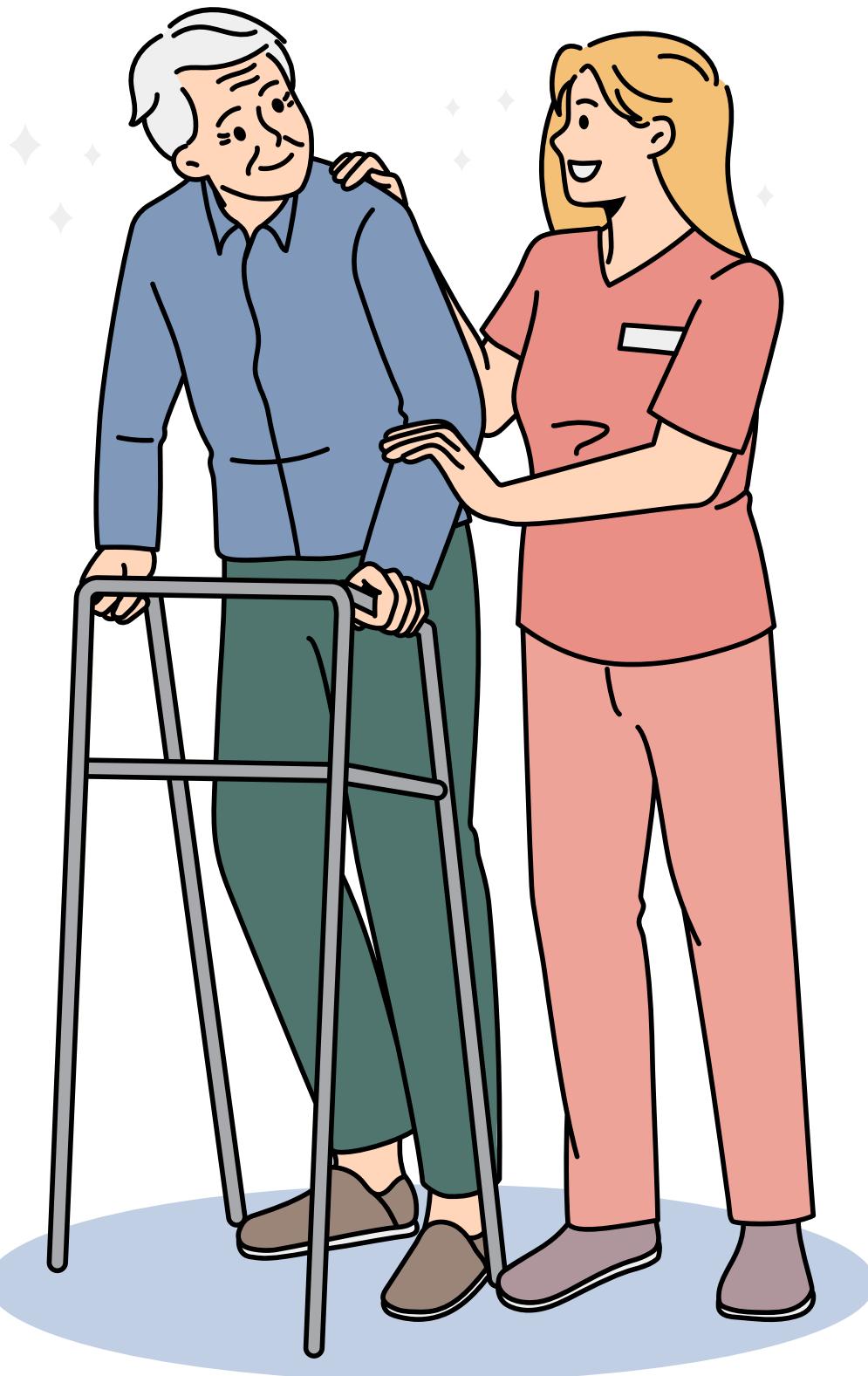


Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS). (2002). Cuidados de saúde no envelhecimento e os papéis dos cuidadores informais.



Formal

É aquele, geralmente remunerado, que possui capacitação ou habilidade técnica para auxiliar o idoso com limitações para realizar suas atividades diárias.



Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS). (2002). Cuidados de saúde no envelhecimento e os papéis dos cuidadores informais.



Perspectiva do cuidador sobre o envelhecimento

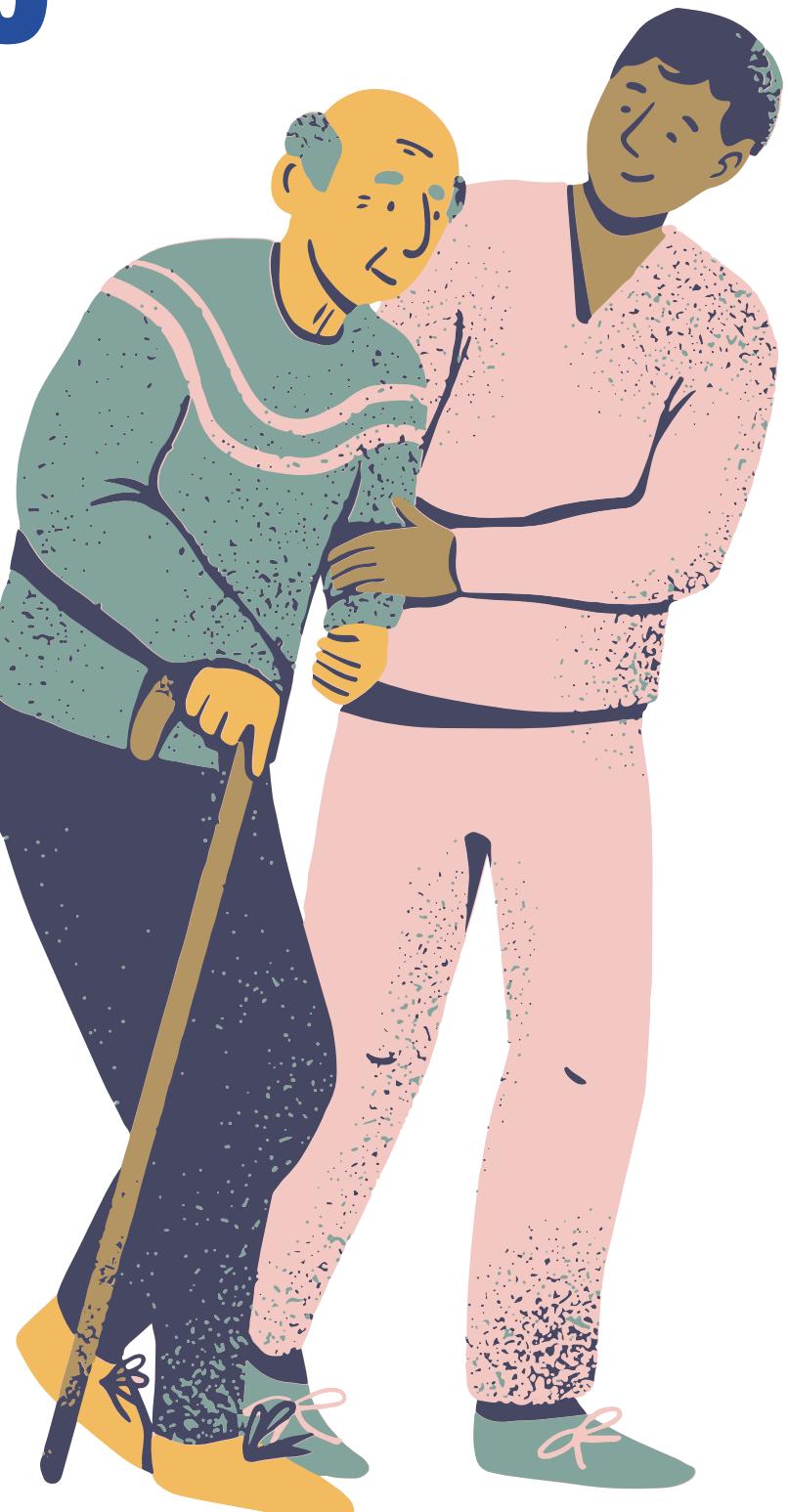
- 58,8% dos cuidadores possuem uma visão negativa ao definir o ser idoso;
- "Aquele que não tem mais perspectiva de vida e por isso não tem mais sonhos, principalmente na instituição";
- "Na maioria das vezes pessoas calejadas [...] Passou pela vida e não realizou o que gostaria"





Perspectiva do cuidador sobre o envelhecimento

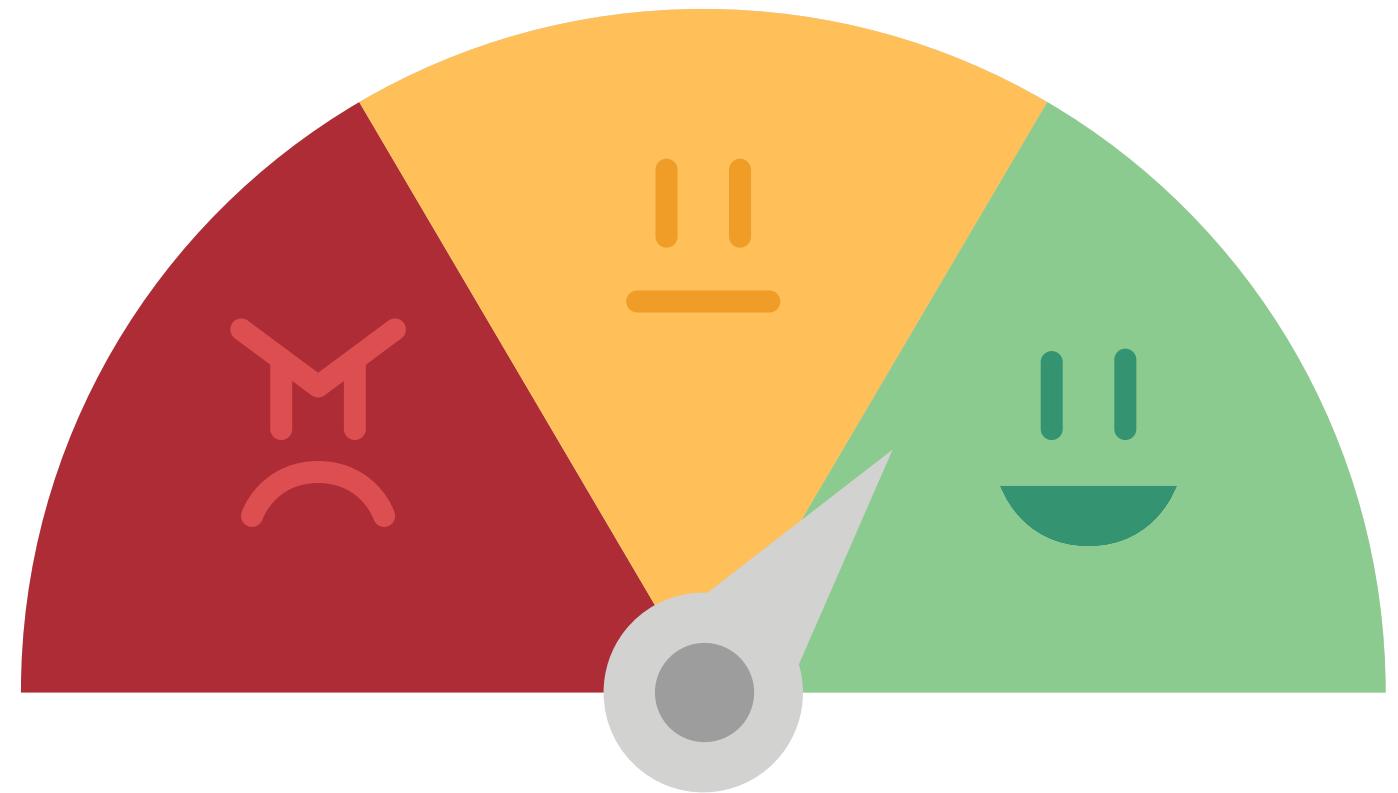
- 41,2% dos cuidadores possuem uma visão positiva.
- "Ser feliz, aceita a realidade que se encontra".
- "Ser idoso é ter qualidade de vida [...] é o que tentamos proporcionar a eles".
- O que você faz hoje será o que você vai ser no futuro.





Satisfação com o trabalho

- Aspecto Subjetivo e Variável
- Influência de Expectativas, Valores e Desejos
- Mudanças ao Longo do Tempo e Circunstâncias Ambientais
- Influencia na saúde física e mental
- Influencia no comportamento profissional, como produtividade e cooperação
- Afeta as relações fora do trabalho





Satisfação com o trabalho

Aspectos positivos identificados:

- Boa relação afetiva com o idoso antes de assumir o papel de cuidador.
- Continuidade de momentos de lazer e vida pessoal.
- Sentimento de ser útil e importante para a família e a sociedade.
- Cuidar por escolha própria, sem imposição da família.





Estresse entre cuidadores

Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica

Overload in care, stress and impact on the quality of life of surveyed caregivers assisted in primary care

Lidiane Ribeiro de Souza¹, Juliét Silveira Hanus¹, Lucas Bolzan Dela Libera¹, Valéria Marques Silva², Elaine Meller Mangilli³, Priscyla Waleska Simões⁴, Luciane Bisognin Ceretta⁵, Lisiâne Tuon⁶

Resumo

Trata-se de um estudo transversal, descritivo com abordagem quantitativa, com população configurada como censitária. Os instrumentos utilizados foram o Inventário dos Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), a Medida de Independência Funcional (MIF), a Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36 e o Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal (QASCI). Possui o objetivo de avaliar a sobrecarga, a qualidade de vida e a presença de estresse em cuidadores das Estratégias de Saúde da Família (ESFs) de Criciúma, no Estado de Santa Catarina. A maior proporção dos cuidadores foram do gênero feminino (90,9%), com idade média de 51,7 ($\pm 11,0$). Em relação ao grau de parentesco, 45,5% eram filhos(as), e a MIF Global dos sujeitos ao qual era dedicado o cuidado foi de 70,2 ($\pm 40,1$). Entre os cuidadores, 81,8% apresentaram presença de estresse e evidenciaram sobrecarga elevada. Foi observada uma correlação positiva moderada ($r_s = 0,571$) entre a MIF Global e Dor (SF-36), considerada estatisticamente significativa ($p=0,001$). Voltar à 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 quanto a quem é cuidado.

Palavras-chave: fisioterapia; cuidadores; qualidade de vida; estresse; independência; saúde.



Estresse entre cuidadores

- Fatores Contribuintes:
- Necessidade de atenção contínua e suporte ao paciente.
- Relação direta e intensa com quem é cuidado.
- Necessidade de Esforços Maiores para atender às necessidades do idoso à medida que sua capacidade funcional diminui.
- Desgastes:
- Físicos: Aumento da carga de trabalho físico e estresse físico relacionado ao cuidado.
- Psicológicos: Estresse mental, ansiedade e cansaço emocional.
- Sociais: Impactos nas relações sociais e isolamento social.

Tabela 3. Avaliação da sobrecarga estratificada pelo estresse

ESTRESSE DOS CUIDADORES



Sobrecarga (QASCI)	Presença de Estresse (n=27)	Ausência de Estresse (n=06)	P
<i>Sobrecarga emocional relativa ao doente</i>			
Baixa	2 (7,4)	4(66,7)	0,007*
Moderada	6 (22,2)	1(16,7)	
Elevada	14 (51,8)	1(16,7)	
Extrema	5 (18,5)	0(0)	
<i>Implicação na vida pessoal</i>			
Baixa	0 (0,0)	4(66,7)	<0,001*
Moderada	7 (26,0)	2(33,3)	
Elevada	14 (51,8)	0(0)	
Extrema	6 (22,2)	0(0)	
<i>Sobrecarga financeira</i>			
Baixa	7 (26,0)	4(66,7)	0,162
Moderada	8 (29,5)	2(33,3)	
Elevada	7 (26,0)	0(0)	
Extrema	5 (18,5)	0(0)	
<i>Reação a exigências</i>			
Baixa	2 (7,4)	3(50,0)	0,013*
Moderada	7 (26,0)	3(50,0)	
Elevada	16 (60,2)	0(0)	
Extrema	2(7,4)	0(0)	
<i>Percepção dos mecanismos de eficácia e de controle</i>			
Baixa	2 (7,4)	5(83,3)	0,001*
Moderada	8 (29,5)	0(0)	
Elevada	15 (55,7)	1(16,7)	
Extrema	2 (7,4)	0(0)	
<i>Supporte familiar</i>			
Baixa	5 (18,5)	2(33,3)	0,665
Moderada	8 (29,5)	1(16,7)	
Elevada	11 (40,7)	3(50,0)	
Extrema	3 (11,3)	0(0)	
<i>Satisfação com o papel e com o familiar</i>			
Baixa	5 (18,5)	5(83,3)	0,016*
Moderada	7 (26,0)	1(16,7)	
Elevada	10 (37,0)	0(0)	
Extrema	5 (18,5)	0(0)	

*p< 0,05

- A Tabela fornece uma análise detalhada da sobrecarga experimentada pelos cuidadores informais e sua relação com o estresse a partir do Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal (QASCI) e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL);
- Em 6 dos 7 componentes do QASCI, os cuidadores com sobrecarga elevada obtiveram uma associação significativa na presença de estresse.



Sobrecarga dos cuidadores

- Convívio diário com uma pessoa idosa dependente;
- Grau de dependência do idoso;
- Cuidadores formais x cuidadores informais;
- Mulheres.
- Exaustão e dores corporais;
- Estresse;
- Prejuízos à vida social e familiar;
- Depressão;
- Isolamento;
- Crises de ansiedade;
- Sentimento de incapacidade e desvalorização do seu trabalho.





Sobrecarga dos cuidadores

SÍNDROME DE BURNOUT

(Síndrome do esgotamento profissional)

- Distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante (MS, 2024);
- A principal causa da doença é o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes (MS, 2024);

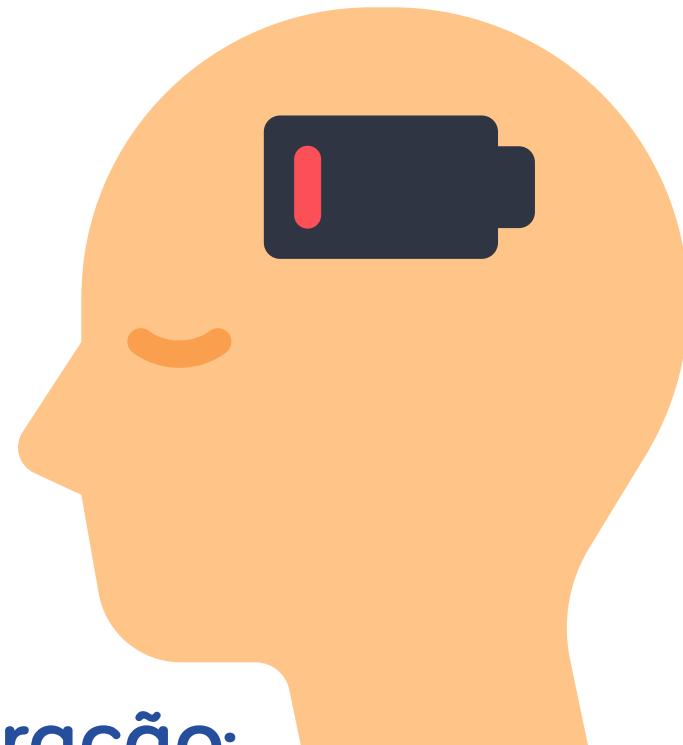




Sobrecarga dos cuidadores

SINTOMAS

- Frieza, distanciamento e indiferença;
- Exaustão emocional, despersonalização e sentimento de incompetência.
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Negatividade constante;
- Alterações repentinhas de humor;



Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 20, n. 2, p. 591-602, 2019.

Recebido em: 05.09.2019. Aprovado em: 12.12.2019.

ISSN 2177-3335

SÍNDROME DE BURNOUT EM CUIDADORES DE IDOSOS COM DEMÊNCIA¹

BURNOUT SYNDROME IN ELDERLY CAREGIVERS WITH DEMENTIA

Karstyn Kist Bakof², Natielen Jacques Schuch³ e Carina Rodrigues Boeck⁴





Sobrecarga dos cuidadores

Prevenção e tratamento:

- Autocuidado;
- Momentos de lazer;
- Planejamento do dia;
- Relações sociais.

Procurar ajuda:

Terapia e medicações

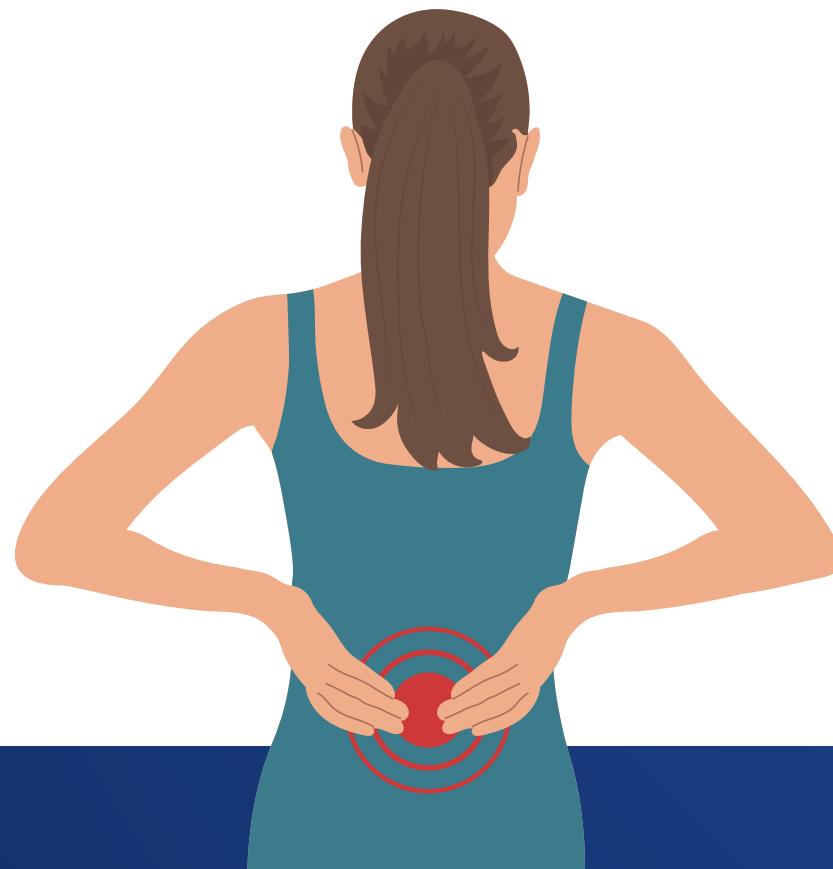




Adoecimento relacionado ao trabalho

Problemas de saúde que mais acometem os cuidadores são:

- Dores lombares;
- Depressão e ansiedade;
- Artrite;
- Hipertensão arterial





Fatores de sobrecarga

[Rep. Científica](#). 2023; 13: 7250.

Publicado online em 4 de maio de 2023. doi: [10.1038/s41598-023-31750-1](https://doi.org/10.1038/s41598-023-31750-1)

Código de Processo Penal: PMC10160020

Número de identificação pessoal: [37142628](#)

Prevalência e fatores de risco de sobrecarga entre cuidadores de pacientes idosos do departamento de emergência

[Tessel Zaalberg](#) , ¹ [Dennis G. Barten](#) , ¹ [Caroline M. van Heugten](#) , ^{2, 3, 4} [Petra Klijnsma](#) , ⁵ [Lieve Knarren](#) , ⁶ [Ytje Hiemstra](#) , ⁷ [Roel AJ Kurvers](#) , ^{8, 9} [Anita W. Lekx](#) , ¹ [Simon P. Mooijaart](#) , ¹⁰ e [Maryska Janssen-Heijnen](#) ^{11, 12}

Artigos Originais • Rev. bras. geriatr. gerontol. 16 (1) • Mar 2013 • <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100015>



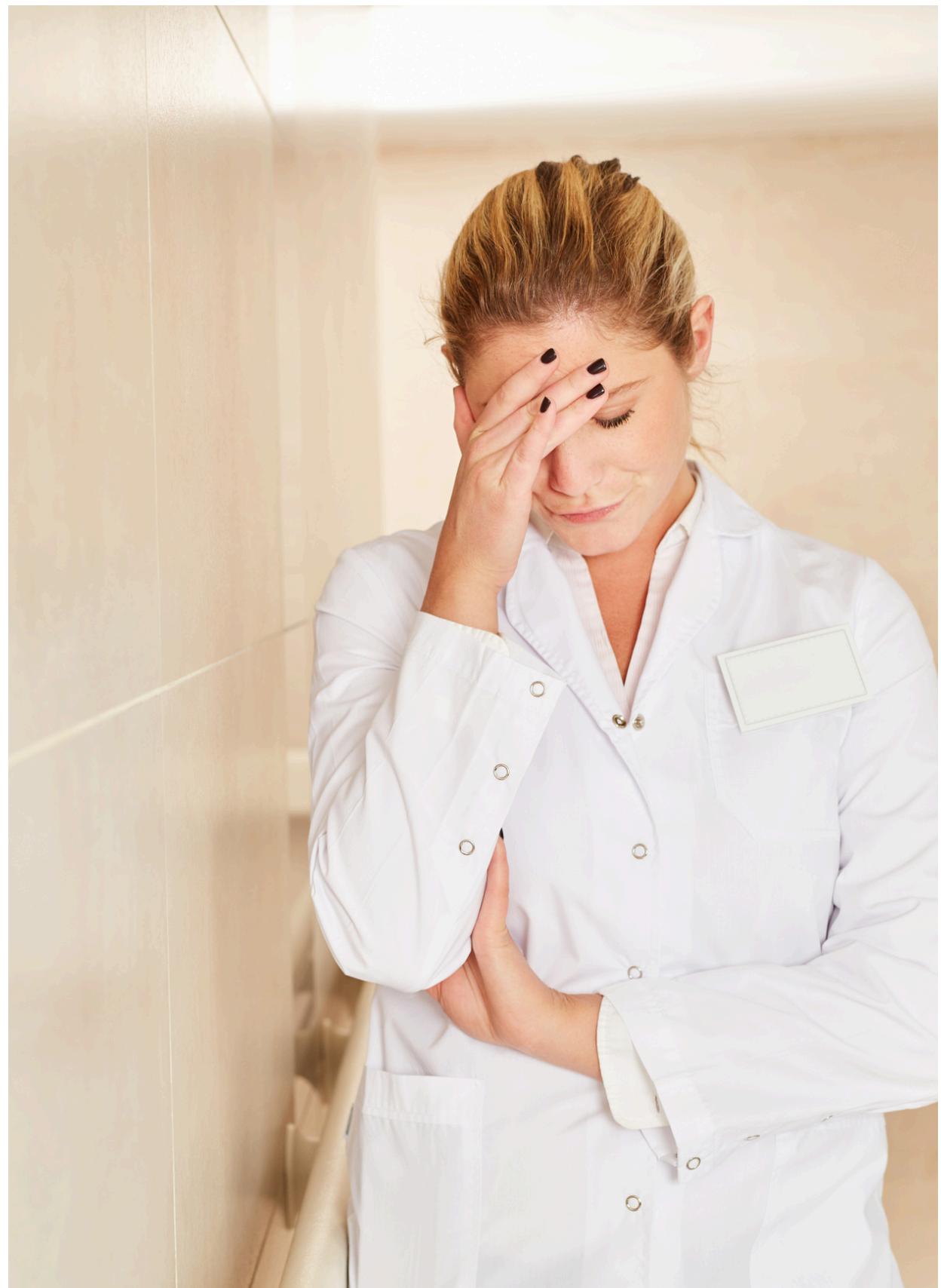
Perfil dos cuidadores e as dificuldades enfrentadas no cuidado ao idoso, em Ananindeua, PA

Profile of caregivers and difficulties in elderly care in the city of Ananindeua, State of Para, Brazil



Fatores de sobrecarga

- Sobrecarga física
- Sobrecarga emocional e psicológica
- Sobrecarga social
- Sobrecarga cognitiva





Sobrecarga física

- Os cuidadores frequentemente experimentam exaustão física devido à natureza contínua e exigente das tarefas de cuidado, como levantar e mover o idoso.
- O esforço físico prolongado pode levar a problemas musculoesqueléticos e outras questões de saúde.





Sobrecarga emocional e psicológica

- **Estresse e Ansiedade:** A responsabilidade de cuidar de um idoso, especialmente daqueles com doenças crônicas ou demência, pode causar estresse e ansiedade significativos.
- **Tensão Emocional:** Gerenciar as necessidades emocionais do idoso e lidar com suas próprias reações emocionais pode ser esmagador para os cuidadores.





Sobrecarga emocional e psicológica

- Também foi relatado como fator de sobrecarga a falta de formação para exercer a atividade de cuidador, além da falta de paciência que alguns cuidadores tinham.

A maior parte dos entrevistados referenciou que as principais dificuldades encontradas durante os cuidados com os idosos foram a falta de formação para cuidadores e a falta de paciência. Relataram realizar o trabalho de forma experimental, semelhante à pesquisa de Caldeira & Ribeiro,²⁰ que ressaltou a complexidade da função e o despreparo dos cuidadores revelados por meio de incertezas e de imprevisibilidades de cuidados, abalando a moral e a crença do cuidador, pois este não sabe se proporciona um cuidado digno ao idoso.



Sobrecarga social e financeira

- Isolamento: A preocupação com o cuidado do idoso passa a ser foco onde o cuidador tem limitações em manter uma vida social ativa, reduzindo os encontros com parentes e amigos. No longo prazo, no caso de cônjuge vivenciam a redução de visitas em seus lares, dada a dedicação, muitas vezes, exclusiva ao idoso





Sobrecarga social e financeira

- Em muitos casos o cuidador precisa reduzir o tempo dedicado ao trabalho externo ou mesmo a busca de um provento pessoal para atender as demanda da pessoa idosa .

A sobrecarga financeira é fator gerador de estresse e desgaste físico, não só do cuidador, mas de toda a família, pois o familiar cuidador geralmente tem problemas com o emprego, ao abandonar ou reduzir a jornada de trabalho, saindo mais cedo ou mesmo largando o emprego para se dedicar ao cuidado do idoso.¹³



Sobrecarga cognitiva

- Além da tarefa de cuidar do idoso, estes possuem outras tarefas e responsabilidades, como cuidar da casa, preparar as refeições da família e atender às solicitudes dos filhos, o que pode resultar em sobrecarga de atividades
- **Sobrecarga de Informações:** Os cuidadores devem gerenciar e processar uma grande quantidade de informações relacionadas à saúde do idoso, opções de tratamento e recursos disponíveis.





Artigo Original • Acta Paul Enferm. 32 (1) • Jan-Feb 2019 • <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900012>

 COPIAR

Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos

Sobrecargas física, emocional y social de los cuidadores informales de ancianos

Conclusão

Existe relação significativa entre a sobrecarga percebida pelo cuidador informal e as suas características sociodemográficas, clínicas e as características próprias da atividade. A média de sobrecarga foi elevada, sendo o domínio “implicações na vida pessoal” o que mais contribuiu para a sobrecarga física, emocional e social dos cuidadores informais. 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.



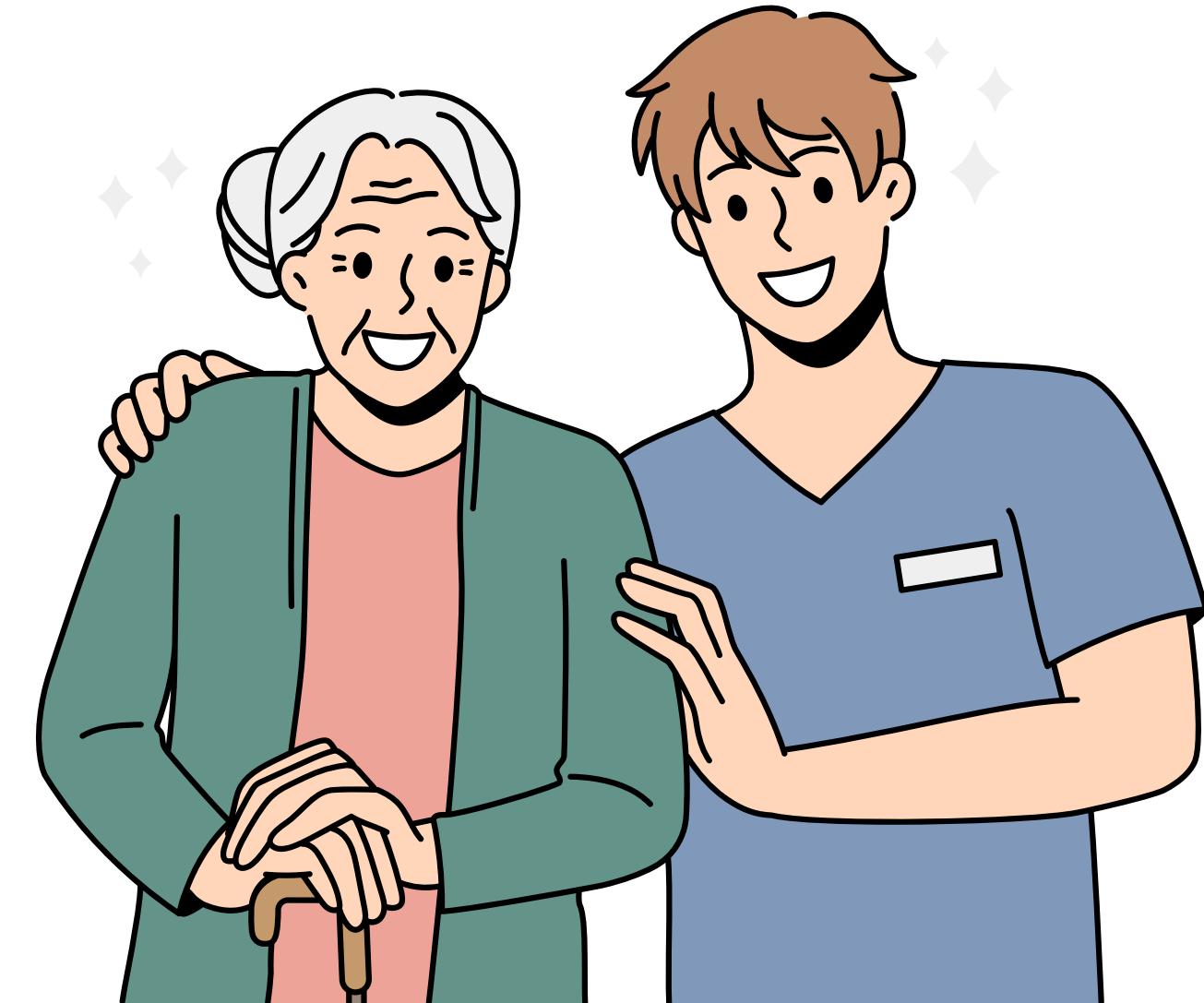
Rotina do cuidador de pessoa idosa

- Higiene: Ajuda com banho, escovação de dentes, penteado e outras atividades de higiene pessoal.
- Vestir-se: Assistência na escolha e troca de roupas.
- Mobilidade: Auxílio para se levantar, caminhar, sentar e deitar, incluindo o uso de dispositivos de mobilidade, se necessário.
- Administração de Medicamentos: Garantir que os medicamentos sejam tomados no horário correto.
- Consultas Médicas: Acompanhar o idoso em consultas médicas e seguir as recomendações dos profissionais de saúde.
- Preparação de Refeições: Cozinhar refeições nutritivas e adequadas às necessidades dietéticas do idoso.



Rotina do cuidador de pessoa idosa

- Limpeza: Manter a casa limpa e organizada.
- Compras e Recados: Realizar compras de supermercado e outras tarefas fora de casa.





Declaração dos direitos do cuidador

O novo perfil demográfico do país gera novas demandas de recursos humanos, uma delas é o cuidado de longa duração de idosos, aumentando a demanda por cuidadores. Os profissionais da área, por sua vez, devem estar qualificados e preparados emocionalmente, fisicamente, socialmente e psicologicamente para o trabalho, que é cuidar de idosos. Este trabalho objetiva esclarecer e orientar cuidadores sobre o cuidado consigo durante o processo de cuidar de idosos, visando uma boa e adequada prestação de serviço, pois partimos do princípio de que, se o cuidador estiver bem consigo, ele conseguirá atender melhor às necessidades do idoso, que são muito específicas e delicadas.



Declaração dos direitos do cuidador

O convívio diário com um idoso dependente de cuidados, algumas vezes doente, pode ocasionar ao cuidador, ao longo do tempo, interferências na sua vida pessoal, trazendo como consequências: exaustão, sobrecarga, estresse, prejuízos à vida social e familiar, perda de interesse em atividades de lazer, depressão, isolamento, crises de ansiedade, tensão, sentimentos de incapacidade e desvalorização do seu trabalho, dores corporais e etc. Os estudos científicos afirmam que a maior causa de sobrecarga e estresse do cuidador está relacionada diretamente com o grau de dependência do idoso, logo, quanto mais o idoso necessita de ajuda, maiores as chances de o cuidador se sentir estressado.

Fonte: Camarano, A. A.; Kanso, S. (2009). Perspectivas de crescimento para a população brasileira: velhos e novos resultados.

Rio de Janeiro: Ipea.



Declaração dos direitos do cuidador

O cuidador deve estar atento aos sinais do seu corpo. Realizar exames frequentemente. Ir a profissionais capacitados para atender às suas necessidades. Dedicar à atividade que lhe tragam prazer, faça um planejamento para ter uma vida equilibrada, mantenha suas relações sociais, tenha uma rede de apoio.



- 1| Tenho o direito a cuidar de mim também e procurar ajuda;
- 2| Tenho o direito de receber ajuda e participação dos familiares, nos cuidados do idoso dependente;
- 3| Tenho o direito de ficar aborrecido, deprimido e triste;
- 4| Tenho o direito de não deixar que os familiares ou meus chefes tentem manipular-me com sentimentos de incapacidade e desqualificação;
- 5| Tenho o direito a receber consideração, afeição, perdão e aceitação de meus colegas e superiores e/ ou da comunidade.



6| Tenho o direito de orgulhar-me do que faço.

7| Tenho o direito de proteger a minha individualidade e minhas próprias necessidades.

8| Tenho o direito de receber treinamento para cuidar melhor do idoso dependente.

9| Tenho o direito de receber treinamento para cuidar melhor do idoso dependente.





Escala de Zarit

- Tem por objetivo avaliar a sobrecarga dos cuidadores de idosos.
- Esta escala não deve ser realizada na presença do idoso.
- A cada afirmativa o cuidador deve indicar a frequência que se sente em relação ao que foi perguntado.
- Compreensão aprimorada: Melhor entendimento das necessidades e pressões enfrentadas pelos cuidadores.





Escala de Zarit

Tem por objetivo avaliar a sobrecarga dos cuidadores de idosos. Esta escala não deve ser realizada na presença do idoso. A cada afirmativa o cuidador deve indicar a frequência que se sente em relação ao que foi perguntado (nunca, quase nunca, às vezes, frequentemente ou sempre).



Escala de Zarit

- Responder com nunca, quase nunca, às vezes, frequentemente ou quase sempre
- Não tem tempo para você.
- Sente-se angustiado e estressado.
- Atual situação afeta suas relações de forma negativa.
- Sente-se exausto quando está junto ao idoso,
- Sente que sua saúde foi afetada por ser cuidador.
- Sente que perdeu o controle da sua vida desde que a doença do idoso surgiu.
- Sente-se muito sobrecarregado.





Relato de caso



Thank
You