

SÍNDROME DE BURNOUT EM CUIDADORES DE IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Maria Beatrice Ribeiro de Albuquerque Gomes (1); Maria Paula Oiticica de Jesus (1); Maria Lavínia Brandão Santiago (2); Rafaela Martins Lira (3); Milma Pires de Melo Miranda (4)
(*Centro Universitário CESMAC, beatricealbuquerque@outlook.com*).

INTRODUÇÃO

Com a crescente expectativa de vida em todo o mundo, pacientes idosos tendem a viver mais, porém com diversas limitações, o que torna essencial a presença de um cuidador em suas vidas¹. Segundo estudos, 40% dos idosos precisam de ajuda para desempenhar alguma atividade e 10% precisam de assistência para realizar atividades básicas, como tomar banho ou usar o banheiro². Essa dependência, associada a uma possível perda progressiva de capacidade mental e física, faz com que idosos precisem de supervisão e cuidados ao longo do tempo¹.

Quando alguém que se ama entra em um quadro de perda de capacidade, mental e/ou física, isso gera nos familiares um sentimento de angústia muito grande, tudo que qualquer um gostaria de fazer era cuidar daquele ente querido. Porém, a mudança no estilo de vida e a rotina de trabalho constante é capaz de gerar um aumento no nível de estresse e uma diminuição de qualidade de vida do cuidador. Cuidador, segundo a Política Nacional de Saúde do Idoso, é a pessoa, membro ou não da família que, com ou sem remuneração, cuida do idoso doente ou dependente no exercício das suas atividades diárias, excluídas as técnicas ou procedimentos identificados como profissões legalmente estabelecidas, particularmente na área de enfermagem³.

Depois de um tempo no papel de cuidador, a pessoa passa a ter uma qualidade de vida pior, com consequências negativas nos âmbitos psicológico, físico, social e financeiro³.

Os cuidadores de familiares com demência, principalmente, sofrem de altos níveis de sobrecarga, mas a literatura referente à síndrome de Burnout neste grupo é escassa. A maioria dos cuidadores familiares de pacientes com demência relatam que eles sofrem de algum tipo de sobrecarga, que é normalmente associada à depressão, ansiedade, maior morbidade física, mortalidade e um menor senso de realização pessoal nesse grupo⁴.

O sentimento de sobrecarga é caracterizado por uma sensação de estresse que surge em função de um trabalho não remunerado, de total dedicação, exercido em ambiente domiciliar, que muitas vezes é realizado sem reconhecimento, nem mesmo pela família¹.

Segundo Valente³, 75% dos cuidadores apresentavam estresse e ao medir a qualidade de vida constataram que 95% deles tinham sua saúde afetada.

O estresse crônico associado às dificuldades de cuidar de alguém com alguma limitação faz com que os cuidadores sejam propensos ao esgotamento. Os cuidadores familiares geralmente realizam todas as atividades sozinhos, sem a ajuda de outros membros da família, isso contribui para o esgotamento. A ausência de retorno positivo do paciente e da sociedade contribui para o baixo senso de auto realização dos cuidadores⁴.

Um tema importante, mas ainda não explorado é como os cuidadores de familiares com limitações percebem sua própria saúde, uma vez que uma baixa auto percepção tem relação com altos níveis de sobrecarga e burnout¹. O conceito de Burnout inclui a dimensão do estresse puro, a carga do cuidado e os aspectos críticos da relação que as pessoas estabelecem com sua ocupação. Burnout é caracterizado por uma síndrome psicossocial que aparece em resposta a estressores crônicos e interpessoais no ambiente de trabalho. É composto de três dimensões: exaustão emocional (EE), despersonalização (DP) ou cinismo e redução da realização pessoal (RPA). EE refere-se à falta de energia e entusiasmo e à drenagem dos recursos emocionais. A despersonalização refere-se ao desenvolvimento de uma atitude indiferente, impessoal ou cínica entre si e o destinatário do serviço. O RPA é uma tendência a perceber o trabalho de forma negativa ou ineficaz⁴.

METODOLOGIA

Para a construção deste estudo, realizou-se uma revisão de literatura nas bases de dados digitais do Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em ciências da Saúde (LILACS) e na Biblioteca Eletrônica Científica Online (Scielo).

Inicialmente, definiu-se os descritores a serem utilizados, todos cadastrados nos Descritores de Ciências da Saúde - DeCs. A escolha dos pertinentes a serem usados para estratégia de busca, assim como a combinação entre eles, foi realizado com base no objetivo do presente estudo.

Os termos escolhidos foram: Burnout, idosos e cuidadores, tendo como critérios de inclusão: resumo disponível nas bases de dados; idioma de publicação em português e inglês; período de publicação compreendido entre os anos de 2010 a 2014. Teve como critério de exclusão os artigos que, após a leitura dos resumos, não apresentou a temática pertinente ao objetivo do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Lilacs, usando os descritores 'Burnout', 'idosos' e 'cuidadores', juntamente com o operador booleano AND, foram encontrados 12 artigos, dos quais foram selecionados 4 artigos que se enquadraram nos critérios de inclusão estabelecidos, os outros 8 artigos foram excluídos de acordo com os critérios de exclusão. No Scielo, usando apenas o descritor 'Burnout', foram encontrados 396 artigos, dos quais foi selecionado 1 artigo que se enquadrou nos critérios de inclusão, os outros 395 artigos foram excluídos de acordo com os critérios de exclusão. A busca nas bases de dados ocorreu durante o mês de outubro de 2017.

O declínio progressivo de capacidade mental e/ou física em idosos traz diversas repercussões no âmbito familiar, em especial por demandar cuidados fatigantes dos responsáveis por ajudá-los em suas atividades diárias. Segundo os estudos, foi relatado que as filhas são a primeira escolha para cuidadoras e a segunda escolha são os cônjuges⁴.

A função de cuidar do idoso se torna ainda mais difícil porque é comum que exista uma reação de agressividade, resistência ou a falta de colaboração por parte do idoso, o qual pode falar em tom de crítica, se recusa a realizar a terapêutica correta, ou insiste em fazer coisas que lhe fazem mal. Assim, o trabalho se torna psicologicamente esgotante, porque nem oferecendo a ajuda que o outro precisa, o cuidador consegue um bom resultado³.

A sobrecarga experimentada pelos cuidadores reflete em seu estado de saúde, desencadeando a síndrome de Burnout. Essa síndrome é uma reação negativa ao estresse crônico no trabalho. Manifesta-se por sintomas de fadiga persistente, falta de energia, adoção de condutas de distanciamento afetivo, insensibilidade, indiferença ou irritabilidade relacionadas ao trabalho de uma forma ampla, além de sentimentos de ineficiência e baixa realização pessoal. Essa condição é crônica, determinada por fatores da organização do trabalho, tais como sobrecarga, falta de autonomia e de suporte social para a realização das tarefas³.

O Burnout está associado a outras consequências negativas. No nível socioeconômico: absenteísmo, queda de produtividade e aposentadoria precoce. Para a saúde física: aumento do risco cardiovascular, alterações fisiológicas e metabólicas como desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenais, diabetes tipo 2, elevação de lipídios séricos e alterações do sistema imune, além de distúrbios musculoesqueléticos. Para a saúde mental: associação com ansiedade e, em especial, depressão, além de abuso de álcool⁵.

Em relação às dimensões do Burnout, - exaustão emocional (EE), despersonalização (DP) e redução da realização pessoal (RPA) - as mulheres tendem a obter maior pontuação em EE, enquanto os homens geralmente obtêm maior pontuação na DP. Essa diferença provavelmente deve-se a estereótipos de função de gênero, já que os homens parecem menos propensos a expressar seus sentimentos negativos do que as cuidadoras⁴.

O esgotamento emocional foi a dimensão de Burnout mais relatada e EE é a sua principal causa. Segundo os estudos, cuidadores que relataram sintomas físicos ou emocionais apresentaram níveis mais elevados de EE. Os cuidadores que relataram irritabilidade e sintomas depressivos mais graves apresentaram maiores valores de DP⁴.

Burnout, e particularmente EE, tem sido observado como relacionado à depressão nos cuidadores. Embora exista uma sobreposição de sintomas entre EE e depressão, como fadiga, irritabilidade e diminuição do entusiasmo, a validade discriminante entre as duas síndromes foi estabelecida em vários estudos. De acordo com a literatura, o Burnout é uma condição relacionada com a ocupação, enquanto a depressão é uma síndrome mais disseminada e sem contexto⁴.

A negativa auto percepção de saúde foi reconhecida como um obstáculo na capacidade de fornecer cuidados, com potenciais efeitos negativos sobre o paciente. A ansiedade, a idade e a presença de problemas físicos nos cuidadores eram os fatores mais significativos de uma saúde insatisfatória. Aproximadamente 45% dos cuidadores avaliaram a saúde geral como "regular" ou "muito ruim / ruim"¹.

A avaliação dessa percepção pode ser útil para projetar intervenções para melhorar os sintomas psicológicos e físicos¹.

CONCLUSÃO

Com base no que foi pesquisado e abordado nesse estudo, foi possível concluir que os cuidadores de familiares com demência sofrem de altos níveis de sobrecarga, gerando um estresse crônico que, quando associado ao ônus de cuidar de alguém com alguma limitação faz com que os cuidadores sejam propensos ao esgotamento.

Com isso, esses cuidadores acabam por desenvolver a síndrome de Burnout, que é definida como uma reação negativa ao estresse crônico no trabalho. Ela se caracteriza por sintomas de fadiga persistente, falta de energia, adoção de condutas de distanciamento afetivo, insensibilidade, indiferença ou irritabilidade relacionadas ao trabalho de uma forma ampla, além de sentimentos de ineficiência e baixa realização pessoal.

Entretanto, apesar de ser uma síndrome muito desenvolvida no ambiente de trabalho e, principalmente, entre os cuidadores, a literatura referente à prevalência e aos fatores de risco de Burnout neste grupo é escassa.

Dessa forma, este estudo pode servir para desenvolver a conscientização dos profissionais de saúde sobre os problemas de saúde dos cuidadores de familiares com demência. Contudo, outros estudos longitudinais são necessários para a compreensão de fatores que contribuem para a auto percepção de saúde dos cuidadores, de modo a adicionar evidências de intervenções terapêuticas específicas e suporte focado em cuidadores familiares e no bem-estar dos pacientes.

REFERÊNCIAS

1. Pinto Francine Náthalie Ferraresi Rodrigues, Barham Elizabeth Joan. Habilidades sociais e estratégias de enfrentamento de estresse: relação com indicadores de bem-estar psicológico em cuidadores de idosos de alta dependência. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2014 Sep [cited 2017 Oct 22] ; 17(3): 525-539.
2. Cachioni Meire, Lima-Silva Thaís Bento, Ordonez Tiago Nascimento, Galo-Tiago Juliana, Alves Ana Regina, Suzuki Milena Yuri et al . Elderly patients with Alzheimer's disease and their family relationships: Caregiver perspectives. Dement. neuropsychol. [Internet]. 2011 June [cited 2017 Oct 22] ; 5(2): 114-122.
3. Valente Letice Ericeira, Truzzi Annibal, Souza Wanderson F., Alves Gilberto Sousa, Alves Carlos Eduardo de Oliveira, Sudo Felipe Kenji et al . Health self-perception by dementia family caregivers: sociodemographic and clinical factors. Arq. Neuro-Psiquiatr. [Internet]. 2011 Oct [cited 2017 Oct 22] ; 69(5): 739-744.
4. Truzzi Annibal, Valente Letice, Ulstein Ingun, Engelhardt Elias, Laks Jerson, Engedal Knut. Burnout in familial caregivers of patients with dementia. Rev. Bras. Psiquiatr. [Internet]. 2012 Dec [cited 2017 Oct 22] ; 34(4): 405-412.

5. Vieira Isabela. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. Rev. bras. saúde ocup. [Internet]. 2010 Dec [cited 2017 Oct 22] ; 35(122): 269-276.