

Estado Nutricional e Qualidade de Vida de Cuidadoras de Idosos

Autores: Vilmar da Conceição Oliveira Filho; Orientadora: Selma Petra Chaves Sá.

Universidade Federal Fluminense. Mestrado Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde.
E-mail: vilmarcof@hotmail.com

Introdução: Diante do avanço das décadas, pode-se constatar com veracidade a necessidade do acompanhamento multidisciplinar ao cuidador de idoso, independentemente de sua idade ou sexo, pois essa relação permite uma maior atenção à saúde deste sujeito que possuiu por diversas vezes uma enorme sobrecarga física e psicológica, interferindo, inclusive, na sua ingestão alimentar muitas vezes precária, levando a redução da ingestão de nutrientes essenciais a manutenção e integridade física (GRATAO et al., 2012).

Portanto analisou-se o possível déficit nutricional, associado aos erros alimentares, que poderiam ocorrer com o cuidador de idoso no processo do cuidado, verificou-se a urgência de uma intervenção mais eficaz e presente do nutricionista através de uma atuação adequada na educação em saúde, para que o mesmo garanta a orientação adequada sobre ingestão micronutrientes e macronutrientes, visto que, a necessidade varia de indivíduo para indivíduo (MARCHIONI et al., 2011).

Diante do contexto acima mencionado se tornou imprescindível a ação do nutricionista na orientação nutricional da população de um modo geral, pois a facilidade em consumir alimentos de baixa qualidade nutricional se torna cada vez mais presente, e essa situação acaba por ser um fator causador de várias patologias, entre elas a obesidade e sobrepeso. Ressaltou-se que se faz necessária uma ação efetiva do nutricionista na prática de orientar os cuidadores de idosos, especificamente, pois, em sua rotina multitarefa ele acabou por necessitar dessa atenção nutricional, visando evitar os quadros de desnutrição, sobrepeso e obesidade (VIEIRA et al., 2012).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009, apontou o crescimento dos quadros clínicos de excesso de peso e obesidade em homens e mulheres em adultos. No caso dos homens, em 1974/1975 fora encontrado 18,5% da amostra com excesso de peso, e que teve elevação crescente com as pesquisas posteriores para 29,9% em 1989, 41,4% em 2002/2003 e 50,1% na última POF em questão 2008/2009. O que ocorreu também nos casos de obesidade, em 1974/1975 a porcentagem era de 2,8%, em 1989, 5,4%, já 9,0% em 2002/2003 e 12,4% em 2008/2009. O público feminino também foi acometido por esse crescimento elevado, no caso do sobrepeso, 1974/1975 a porcentagem foi de 28,7%, elevando para 41,4% em 1989, posteriormente em 2002/2003 um pequeno declínio para 40,9% e voltando a elevação em 2008/2009, registrando 48,0%. A obesidade diferentemente, não teve uma pequena redução em nenhuma das pesquisas, possuindo crescimento progressivo. Em 1974/1975 os casos atingiram a marca de 8%, já em 1989, 13,2%, em 2002/2003 13,5% e em 2008/2009, 16,9%.

Um estudo publicado em 2009 identificou sobrepeso e obesidade em 44,4% dos cuidadores informais e 61,1% nos cuidadores formais. Esses dados indicaram indícios preocupantes, pois afirmou-se a baixa qualidade nutricional na alimentação dos mesmos (MURTA, et al., 2009). O acompanhamento nutricional possuiu extrema importância no trabalho do cuidador, pois permite que o mesmo tenha cuidados básicos e essenciais à saúde que, conseqüentemente, refletiram na sua própria saúde (MACIEL et al., 2015).

Estudos comprovaram essa associação entre fatores como, diabetes mellitus tipo 2, circunferência abdominal elevada, consumo alimentar inadequado e doenças cardiovasculares apresentaram riscos para indução ao desenvolvimento da síndrome metabólica, que se definiu por ser uma patologia de desordem clínica e fisiológica, que tem efeitos sistêmicos em todo o metabolismo corpóreo (CARVAJAL CARVAJAL;2017 e LIRA NETO et al., 2017).

Segundo a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO, 2010), foi necessária uma avaliação combinada utilizando o índice de massa corporal (IMC) e a circunferência abdominal, que foi considerada elevada quanto está acima de 80 cm para mulheres e 94 cm para os homens, apontando para o risco aumentado do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Em virtude do acometimento da saúde do cuidador, que muitas vezes também acaba por sendo idoso, houve necessidade de se ter uma atenção especial a sua saúde.

Diversos estudos sinalizaram que as características ambientais, a dieta, os hábitos de vida e os fatores de risco como, por exemplo: o fumo, o álcool, a obesidade, o colesterol elevado, dentre outros, gerou repercussão sobre os aspectos fisiológicos e metabólicos do organismo envelhecido. Tomando como base essa inferência, foi possível buscar o envelhecimento saudável por meio da promoção da saúde e da prevenção das doenças, mantendo a capacidade funcional pelo maior tempo possível (ALENCAR; BARROS JUNIOR; CARVALHO; 2008). Então, o nutricionista na sua atuação profissional, evitar o comprometimento da capacidade funcional, com ações que possam minimizar a obesidade, o aumento do colesterol, o aumento da glicose e outras.

A expectativa de vida tem aumentado de forma significativa nos últimos anos, evidenciando a importância de se preparar à população adulta para um envelhecimento de sucesso. Ressalta-se que os cuidadores estão em processo de envelhecimento assim, teremos idosos cuidando de idosos mais fragilizados (MOREIRA; CALDAS; 2007).

A saúde do cuidador de idoso deveria ser avaliada regularmente, pois sua rotina extremamente estressante, acaba por surtir efeito reflexo na saúde do ser humano que necessita do cuidado (GRATAO et al., 2012). Portanto, o estado nutricional do cuidador de idoso deveria ser investigada e acompanhada para que assim possa se definir estratégias nutricionais de caráter efetivo e conseqüentemente melhora da sua qualidade de vida.

Metodologia: O presente estudo tem a abordagem quantitativa do tipo longitudinal, que será realizada com cuidadores de idosos do Programa Universitário intitulado como Centro de Atenção à Saúde do Idoso e seus Cuidadores da Universidade Federal Fluminense - Rio de Janeiro - Brasil.

Segundo HULLEY et al., 2015, os estudos longitudinais, se caracterizam pelo acompanhamento de um determinado grupo e seus possíveis desfechos devido as intervenções realizadas. No presente projeto, se caracteriza pelo acompanhamento da amostra de cuidadores no período delimitado.

Os dados coletados a partir dos instrumentos de pesquisa foram dispostos em uma planilha eletrônica do programa *Microsoft Excel* 2013, construindo assim o banco de dados da pesquisa. O programa *Microsoft Excel* também foi utilizado para construção de alguns gráficos descritivos. Qualquer outra análise estatística dos dados foi feita através do programa *IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*, versão 22.0.

A análise descritiva dos dados teve como objetivo descrever os perfis característicos dos pacientes. A análise descritiva foi feita baseada na construção de gráficos, distribuições de

frequências e cálculo de estatísticas descritivas (cálculo média, mediana, percentis, desvio padrão e coeficiente de variação- CV). A variabilidade da distribuição de uma variável quantitativa será considerada baixa se $CV < 0,20$; moderada se $0,20 \leq CV < 0,40$ e alta se $CV \geq 0,40$.

Para verificar se existe associação significativa entre duas variáveis qualitativas, objetivou-se usar o Teste Qui-Quadrado ou, quando o teste qui-quadrado se mostrou inconclusivo foi usado o Teste Exato de Fisher. Na Análise Inferencial de uma variável quantitativa, dado o pequeno tamanho dos subgrupos, a comparação da distribuição da variável quantitativa de dois grupos independentes foi feita pelo teste não paramétrico de Mann-Whitney.

A associação entre duas variáveis quantitativas foi investigada por Análise de Correlação. A intensidade da correlação foi medida pelo Coeficiente de Correlação de Pearson, no caso de distribuição Normal, e quando não verificada a distribuição Normal, pelo coeficiente de Correlação de Spearman. Para saber se uma variável seguia distribuição normal, foi usado o teste de Kolmogorov-Smirnov. A significância dos coeficientes de Correlação foi avaliada pelo teste do Coeficiente de Correlação, pelo qual um coeficiente é significativamente não nulo se o p-valor do teste de correlação for menor que o nível de significância 0,05. A correlação entre duas variáveis foi considerada suficientemente forte se o coeficiente de correlação apresentar valor absoluto maior que 0,7.

Resultados e Discussão: O cuidador deste estudo foi em sua maioria, informal (54,8%). O cuidador é a pessoa que desempenha o ato do cuidado com idoso, podendo ser formal ou informal. Os cuidadores formais são aqueles que vão atuar no mercado de trabalho, já os informais majoritariamente, são os que desempenham o cuidado de seus respectivos familiares e/ou amigos (SANTOS *et al.*; 2017).

A faixa etária do cuidador na presente pesquisa esteve entre 35 a 59 anos (96,8%), dados que corroboram com outra pesquisa realizada (GUTIERREZ; FERNANDES; MASCARENHAS; 2017 e JESUS *et al.*,2018) onde a faixa etária esteve entre 31 aos 60 anos, onde apresentou 95% da amostra. Entretanto, o ato de cuidar vem ganhando crescimento entre os casos de idosos que cuidam de outros idosos, muitas das vezes por se tratarem de cônjuges, como apresentou uma pesquisa que a idade média do cuidador apresentou a média de 65,8 anos. (BRIGOLA *et al.*; 2017).

Verificou-se que na presente pesquisa os participantes possuíam o ensino médio completo (61,3%), semelhante a outra pesquisa realizada por QUELUZ *et al.*; 2018, que os cuidadores apresentaram 62,9% de ensino médio completo e superior. Porém o resultado apresentou diferença de outra pesquisa onde o nível de baixa escolaridade e analfabetismo apresentou 76, 8% da amostra (BRIGOLA *et al.*; 2017 e JESUS *et al.*,2018). Portanto pode-se retratar alta variabilidade dos níveis de instrução dos cuidadores.

Acredita-se que essa elevada prevalência de excesso de peso e obesidade abdominal encontrada, possa ser explicada pela situação social desfavorecida das mulheres estudadas já que, a maior parte (71,1%) possuía renda familiar inferior a dois salários mínimos. Este dado também foi encontrado em outro estudo em que a maior parte da amostra possuía renda inferior a dois salários mínimos (JESUS *et al.*,2018).

Há evidências de que a qualidade da dieta está intimamente relacionada com a inserção socioeconômica de classe, de forma que populações menos favorecidas apresentam ingestão elevada de alimentos de alta densidade, mais baratos e que proporcionam maior saciedade (CRISTÓVÃO *et al.*,2011).

Na análise do estado nutricional, nesta pesquisa constatou-se a predominância dos casos de sobrepeso e obesidade representando 67,75% da amostra, semelhante ao dado resultado na pesquisa realizada por MACIEL, 2015. Onde foi encontrada uma prevalência de 61,29% entre os cuidadores. Este mesmo dado, foi encontrado por NADJA *et al.*, 2008, onde 51,1% dos cuidadores apresentaram sobrepeso e obesidade. Os valores apontam para uma situação crítica nesta população por se tratar de uma população relativamente jovem e que ainda é ativa, o que mostra o reflexo dos atuais hábitos alimentares no impacto a saúde (BARROSO *et al.*, 2017).

O excesso de peso/obesidade compromete a saúde dos indivíduos, acarretando em alterações metabólicas, psicológicas, dificuldades respiratórias e de locomoção, além de ser fator de risco para patologias como: hipertensão arterial sistêmica, diabetes *mellitus* tipo 2, alguns tipos de câncer, fatores que influencia na qualidade e no bom desenvolvimento do serviço oferecido por esses indivíduos (SOUZA *et al.*, 2017).

Altos valores de circunferência abdominal na pesquisa realizada, foi de 92,6% das cuidadoras o que aponta para um risco elevado do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Tal dado apresenta resultado superior a pesquisa realizada anteriormente que também realizou a mesma aferição demonstrando 67,74% de desenvolvimento da mesma patologia (MACIEL, 2015). Outro estudo mostra que a prevalência de obesidade abdominal tem aumentado nos últimos anos principalmente em mulheres. (BARROSO *et al.*, 2017).

Como o gênero feminino foi prevalente nesta pesquisa, a obesidade pode ser atribuída à maior concentração de gordura corporal comumente relatada devido a gestações, diferenças hormonais e ao climatério. Além disso, com o processo de envelhecimento e redistribuição da gordura, as mulheres passam a acumular mais gordura subcutânea. Valores aumentados da circunferência abdominal é um fator de risco independente de morbimortalidade para as doenças crônicas não transmissíveis (BARROSO *et al.*, 2017; PINHO, 2012).

A obesidade pode ter efeitos negativos a longo prazo na qualidade de vida, fato que foi observado no estudo que apresentou uma relação entre a capacidade funcional e estado geral da saúde (GESSER *et al.*, 2014). Entretanto, as pessoas obesas participantes de outro estudo, verificou-se resultado oposto onde não foram encontradas associações entre a obesidade e a capacidade funcional ou estado geral no SF-36 (ARAÚJO *et al.*, 2014; MACIEL *et al.*, 2015).

A capacidade funcional, é caracterizada como a capacidade da realização de atividades básicas diárias, como caminhar, se arrumar e principalmente no presente contexto, de realizar o ato do cuidado. O estado geral da saúde, representa a percepção do cuidador sobre a sua saúde como um todo. Entretanto, um outro estudo obteve resultado semelhante ao da pesquisa, onde o estado nutricional de sobrepeso e obesidade, reduziu a capacidade funcional de mulheres adultas (GESSER *et al.*, 2014).

No domínio vitalidade que caracteriza o estímulo na execução das tarefas, a pesquisa apresentou que as cuidadores obtiveram baixa qualidade no resultado do cálculo do SF-36, assim como no domínio dor, que representa a dificuldade na execução das atividades diárias, muitas das vezes devido ao estado nutricional e no domínio aspectos emocionais, que objetiva avaliar o quanto a saúde do cuidador aparece abatida, muita das vezes devido a imagem corporal que sofre influência da qualidade alimentar do indivíduo. Tais domínios, corroboram com os resultados obtidos em outra pesquisa realizada em Florianópolis (GESSER *et al.*, 2014).

Conclusão: Portanto, faz se necessárias ações de saúde e apoio social à cuidadores de idosos, além de implantação de políticas públicas direcionadas para esses indivíduos, com vistas na promoção à saúde e prevenção de agravos, bem como na possibilidade de minimizar a sobrecarga de trabalho, relacionada ao processo de cuidar. Mediante a realidade brasileira de ainda não haver políticas específicas direcionadas ao cuidador de idosos dependentes, é imprescindível que os profissionais de saúde, em especial, os que atuam em Estratégias Saúde da Família, planejem ações e forneçam subsídios capazes de contribuir positivamente para a promoção da qualidade de vida e nutricional desses cuidadores.

GRATAO, Aline Cristina Martins et al. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. **Texto contexto - Enferm.** Florianópolis , v. 21, n. 2, p. 304-312, June 2012 . Available from <<http://www.scielo.br/scielo.php>. Acesso 17 Jan. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072012000200007>.

MARCHIONI, Dirce Maria Lobo et al . Avaliação da adequação da ingestão de nutrientes na prática clínica. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 24, n. 6, p. 825-832, Dec. 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000600003&lng=en&nrm=iso>. access on 01 Feb. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732011000600003>.

VIEIRA, Lizyana et al . Cuidar de um familiar idoso dependente no domicílio: reflexões para os profissionais da saúde. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 2, p. 255-264, 2012 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000200008&lng=en&nrm=iso>. access on 27 Oct. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000200008>.

Pesquisa de Orçamentos Familiares, 2009. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/0000000108.pdf>>. Acesso em 10/01/2017.

Murta, Nadja Maria Gomes, et al. "Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde dos participantes do curso de cuidadores de idosos do Vale do Jequitinhonha/MG." **Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde.** ISSN 2176-901X 11.2 (2009).

Maciel, A. P., de Luna, P. F., Almeida, T. T. G., & de Carvalho, E. P. (2015). Qualidade de vida e estado nutricional de cuidadores de idosos dependentes. **Revista Kairós: Gerontologia.** 18(4), 179-196.

CARVAJAL CARVAJAL, Carlos. Síndrome metabólico: definiciones, epidemiología, etiología, componentes y tratamiento. **Med. leg. Costa Rica,** Heredia , v. 34, n. 1, p. 175-193, Mar. 2017 . Available from <http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152017000100175&lng=en&nrm=iso>. access on 13 June 2017.

LIRA NETO, José Cláudio Garcia et al . Prevalence of Metabolic Syndrome in individuals with Type 2 Diabetes Mellitus. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília , v. 70, n. 2, p. 265-270, Apr. 2017 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672017000200265&lng=en&nrm=iso>. access on 13 June 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0145>.

ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2009/2010. 3.ed. - Itapevi, SP: AC Farmacêutica, 2009. Disponível em: http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf Acesso 20 de Jan de 2017.

ALENCAR, Maria do Socorro Silva; BARROS JUNIOR, Francisco de Oliveira; CARVALHO, Cecília Maria Resende Gonçalves de. Os aportes sócio-políticos da educação nutricional na perspectiva de um envelhecimento saudável. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 21, n. 4, p. 369-381, Aug. 2008 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000400001&lng=en&nrm=iso>. access on 19 Apr. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000400001>.

Caldas CP. Cuidado familiar: a importância da família na atenção à saúde do idoso. In: Saldanha AL, Caldas CP, organizadores. **Saúde do idoso: a arte de cuidar.** 2ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Interciência; 2004. p. 41-7.

GRATAO, Aline Cristina Martins et al. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. **Texto contexto - Enferm.** Florianópolis , v. 21, n. 2, p. 304-312, June 2012 . Available from <<http://www.scielo.br/scielo.php>. Acesso 17 Jan. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072012000200007>.

HULLEY, S. B. et al. **Delineando a pesquisa clínica.** 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015. 93-100p.

BARROSO, Taianah Almeida et al . Association of Central Obesity with The Incidence of Cardiovascular Diseases and Risk Factors. *Int. J. Cardiovasc. Sci.*, Rio de Janeiro , v. 30, n. 5, p. 416-424, Sept. 2017. <https://www.scielosp.org/article/csp/2018.v34n8/e00161417/>
<https://www.scielosp.org/article/csp/2013.v29n2/313-324/>

Guerra HS, Almeida NAM, Souza MR, Minamisava R. A sobrecarga do cuidador domiciliar. *Rev Bras Promoç Saúde* 2017; 30(2):179-86.

Aquino ACE, Alves BMS, Pinho L. Percepção dos usuários sobre as ações educacionais de alimentação e nutrição no sistema único de saúde. Rev Baiana Saúde Publ 2016; 40(4): 991-1003.

Araujo Jeferson Santos, Vidal Glenda Marreira, Brito Felipe Nunes, Gonçalves Débora Cristina de Abreu, Leite Djeane Kathe Mascote, Dutra Claudia Daniele Tavares et al . Perfil dos cuidadores e as dificuldades enfrentadas no cuidado ao idoso, em Ananindeua, PA. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2013 Mar [cited 2018 Oct 18]; 16(1): 149-158. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232013000100015&lng=en.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000100015>.