

## **PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA CUIDADORES DE UM HOSPITAL PÚBLICO**

**Ires Lopes Custódio<sup>1</sup>, Érica Rodrigues D'Alencar<sup>2</sup>, Marta Maria Rodrigues Lima<sup>3</sup>, Livia  
Lopes Custódio<sup>4</sup>, Francisca Elisângela Teixeira Lima<sup>5</sup>.**

*(Doutoranda da Universidade Federal de Ceará. Hospital de Messejana Carlos Alberto Stuart Gomes -*

*Email: iredsl.custodio@gmail.com<sup>1</sup>, Hospital de Messejana Dr. Carlos Alberto Studart Gomes- E-mail:*

*erica\_dalencar@hotmail.com<sup>2</sup>, Hospital de Messejana Carlos Alberto Stuart Gomes- Email:*

*mmlima9996@hotmail.com<sup>3</sup>, Mestre pela Universidade Estadual de Ceará- Email: liviacustodio@yahoo.com.br<sup>4</sup>,*

*Orientadora: Docente da Universidade Federal de Ceará- Email: felisangela@yahoo.com.br<sup>5</sup>)*

### **INTRODUÇÃO**

A doença prolongada de um paciente requer uma atenção redobrada fazendo com que o mesmo tenha um cuidador, ou seja, uma pessoa disponível a atender suas necessidades. Tudo isso gera uma série de conflitos, tanto pessoais quanto familiares e sociais (PEREIRA et al., 2013). De acordo com a Política Nacional de Saúde do Idoso, o cuidador é a pessoa, membro ou não da família, que é ou não remunerado, cuida, da pessoa idosa, doente ou dependente no exercício das suas atividades diárias, tais como alimentação, higiene pessoal, medicação de rotina, acompanhamento aos serviços de saúde e demais serviços requeridos no cotidiano - como a ida a bancos ou farmácias -, excluindo as técnicas ou procedimentos identificados com profissões legalmente estabelecidas, particularmente na área da enfermagem.

Geralmente, o papel de cuidador é ocupado por um membro da família, e muitas vezes, são as mulheres adultas e idosas que ficam diante dos cuidados. Os fatores que mais determinam o cuidador são o grau de parentesco, a proximidade física entre cuidador/cuidado, a proximidade afetiva e o fato de ser mulher (FLORIANI, 2004).

Infelizmente, muitos ambientes hospitalares ainda não possuem estruturas físicas adequadas para acomodarem de forma ideal os cuidadores que acompanham seus pacientes. Além disso, muitas vezes não existe uma boa relação entre os profissionais da saúde e os cuidadores, o que dificulta ainda mais a estadia do mesmo no âmbito hospitalar (DAHDAH et al., 2013).

Os aspectos ergonômicos são os principais vilões quando se trata de posturas inadequadas e dos cansaços físico e mental, bem como das condições patológicas, como a DORT e doenças adquiridas durante o estado de estresse. Além disso, a falta de exercícios e de condicionamento físico são fatores importantes para os distúrbios posturais. Em se tratando de alterações, as mais encontradas entre os cuidadores são o distúrbio do sono, a depressão, a cefaleia, a hipertensão

arterial, a dor lombar, a dor torácica e a dor cervical. (BAZO; GIMENEZ, 2008).

Estratégias de promoção da saúde realizadas por equipe multiprofissional para cuidadores são importantes, a exemplo da prática de alongamentos porque eles causam uma melhora da mobilidade dos tecidos moles, através do aumento do comprimento das estruturas que estão em um quadro de encurtamento adaptativo (ALENCAR; MATIAS, 2010).

Deste modo, esse estudo tem como objetivo promover estratégias de saúde para cuidadores de uma unidade de internamento de um hospital público, a partir de atividades participativas, com vistas a diminuir o índice de dor dos cuidadores.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo e longitudinal, cuja população e amostra foi composta por sies cuidadores de uma unidade de internação de um hospital público, terceirizado e especializado em doenças cardiovasculares e pulmonares. A coleta de dados foi realizada no período de agosto a novembro de 2015, a partir de questionário e atividades como alongamento e adesão de postura adequada, todas às quintas-feiras pela manhã. Foram incluídos os cuidadores que quiseram participar do estudo e apresentavam ou não queixas de dores.

Foi aplicado um questionário com oito itens onde as perguntas eram relacionadas à participação, dores, adesão das atividades a serem realizadas, os quais foram aplicados no próprio local do estudo ora mencionado. Também foram realizadas atividades de auto-alongamento e auto-postura durante 20 minutos, uma vez por semana, as quintas-feiras. As atividades foram realizadas por equipe de multiprofissionais, composta de enfermeiros, fisioterapeuta e psicóloga. A análise dos dados foi realizada de maneira descritiva.

Esse estudo cumpriu os princípios da resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde que aborda pesquisas desenvolvidas em seres humanos assim como os objetivos éticos do estudo (BRASIL, 2012).

## **RESULTADOS**

Percebeu-se que os participantes deste estudo constituíram-se, predominantemente, por indivíduos do sexo feminino (90%).

Observou-se que todos os cuidadores (100%) participaram das estratégias de promoção da saúde realizadas por equipe multiprofissional. Identificou-se que cinco cuidadores (90%) sentiam dores antes das atividades realizadas, principalmente na coluna decorrente do longo período nas cadeiras que são desconfortáveis e o fato de posicionar o paciente no leito de maneira postural inadequada e uma relatou não sentir nenhuma dor.

Relacionado as atividades, realizou-se auto-alongamento e auto-postura durante 20 minutos, uma vez por semana. Essas atividades eram iniciadas com

dinâmicas de socialização entre os participantes e a seguir, utilizavam-se técnicas de relaxamento por meio da musicoterapia, tendo continuidade com exercícios de auto-alongamento e auto-postura associados a exercícios respiratórios, objetivando o relaxamento e correção da postura dos participantes com conseqüente melhoria da dor.

Com relação à importância das atividades de alongamentos na saúde dos cuidadores, 100% disseram achar importante, pois contribuíram de forma positiva na melhora da qualidade de vida.

Após as atividades, todos os participantes relataram os benefícios que trouxeram a sua saúde, a saber: quatro deles responderam que houve diminuição da dor principalmente na região da coluna, um cuidador relatou que sentia mais saúde e que tinha aumentado a sua disposição e outra relatou que havia melhorado sua postura além da “mente ter ficado mais brilhante”.

Ao final de as sessões, foram questionados se gostariam que continuassem essas atividades: todos (100%) responderam que sim. Em relação à quantidade de dias direcionados as atividades do grupo, 20% dos cuidadores consideraram pouco, um dia na semana.

Todos os participantes afirmaram que, essas estratégias realizadas pelos profissionais de saúde, para promover de saúde para cuidadores, contribuem para a melhoria das suas qualidades de vida, auto-estima e de convivência social entre eles e os profissionais.

## **6 DISCUSSÃO**

O perfil dos participantes deste estudo foi predominantemente por indivíduos do sexo feminino, estando de acordo com outros estudos. A maior proporção de mulheres como cuidadoras pode estar também associada a fatos históricos, sociais e culturais que lhe atribui à função de cuidadora do lar, da família e, muitas vezes, a responsabilidade pelo seu sustento (COSTA et al., 2013).

No presente estudo, observou-se a motivação dos cuidadores em participar das estratégias de promoção da saúde realizadas por equipe multiprofissional da instituição. Este tipo de serviços de apoio é importante, pois fornece ao cuidador novo conhecimento acerca do seu papel, um sentimento de comunidade, uma sensação de renovação e notabilidade da sua função; ou seja, no geral, o cuidador percebe que este tipo de apoios também acaba por favorecer a quem se encontra ao seu cuidado. Apesar de importante, estes serviços encontram-se mais difundidos em países como o Reino Unido, Noruega, Dinamarca, Suécia, Holanda, França e Bélgica (CASTORA-BINKLEY, NOELKER, EJAZ & ROSE, 2010; FIGUEIREDO, LIMA & SOUSA, 2009).

Todos os participantes afirmaram da importância das atividades de alongamentos na sua saúde, sobretudo em sua qualidade de vida. Dados estes, compatíveis com os estudos de (ALENCAR; MATIAS, 2010).

Ao ser analisado os resultados sobre a continuidade das atividades, todos disseram achar importante a continuidade desta. Para CASTORA-BINKLEY, NOELKER, EJAZ & ROSE, 2010, a prestação deste tipo de serviços é benéfica para quem cuida, nomeadamente ao nível de melhorias na saúde em geral e ao nível da vitalidade.

A respeito dos benefícios na saúde dos cuidadores, todos informaram melhora das dores na coluna. Segundo CASTORA-BINKLEY, NOELKER, EJAZ & ROSE 2010, serviços como estes reduzem a percepção de sobrecarga, aumenta o seu suporte social e diminui os níveis de depressão e dores inerentes a função desempenhada pelo cuidador.

Relacionado a quantidade de dias das atividades, duas relataram que gostariam que fossem mais do que apenas um dia na semana. Entretanto, não foi encontrado na literatura estudos que indicam qual seria a quantidade de dias ideal para a realização de atividades como esta.

Todos os participantes asseguraram que as estratégias utilizadas pelos profissionais de saúde na promoção da saúde dos cuidadores é relevante. Devido a maioria dos pacientes tornarem-se dependentes para realizar as atividades da vida diária e dormirem em cadeiras, os cuidadores acabam se desgastando e desencadeando dores e disfunções osteomusculares.

## 7 CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que promover estratégias de saúde para cuidadores que acompanham pacientes internados em hospitais é eficaz. Uma vez que, as atividades realizadas pela equipe de multiprofissionais, como alongamento, adesão de postura adequada e técnicas de relaxamento, além de diminuir o índice de dor dos cuidadores, contribuíram para a sua qualidade de vida, pois todos os cuidadores se sentiram mais motivados, assim como influenciados em cuidar mais da saúde e bem estar, após participar das atividades.

Assim o estudo beneficiou os participantes, assim como os proporcionou a atenção, cuidado, respeito e dignidade, além de informações em relação à sua saúde biopsicossocial.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, T. A. M; MATIAS, K. F. S. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Rev Bras Med Esporte**, Goiânia, v. 16, n. 3, p.230-234, 2010.

BAZO, M.L; GIMENEZ, B. C. Caracterização das Alterações Posturais dos Cuidadores do PSF da Unidade de Saúde do Ouro Branco/Londrina. **Cient., Ciênc. Biol. Saúde**, Londrina, v. 10, n. 1, p.51-58, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho nacional de saúde. Resolução nº466/12. Decreto nº 8.080 de Setembro de 1990. Estabelece critérios sobre pesquisa envolvendo seres humanos. **Bioética**, v. 4, n. 2, supl., p. 15-25, 2012.

CASTORA-BINKLEY, M., NOELKER, L., EJAZ, F., ROSE, M. Inclusion of caregiver supports and services in home- and community- based service programs: recent reports from State Units on Aging. **Journal of Aging & Social Policy**, 23(1), 19-33, 2010. Doi: 10.1080/08959420.2011.532001

COSTA, E. C. S. et al. Sobrecarga física e mental dos cuidadores de pacientes em atendimento fisioterapêutico domiciliar das estratégias de saúde da família de Diamantina (MG). **Revista Baiana de Saúde Pública, Diamantina**, Mg, v. 1, n. 37, p.133-150, 2013.

DAHDAH, D. F et al. Grupo de familiares acompanhantes de pacientes hospitalizados: estratégia de intervenção da Terapia Ocupacional em um hospital geral. **Cad. Ter. Ocup.**, São Carlos, v. 21, n. 2, p.399-404, 2013.

FIGUEIREDO, D., LIMA, M., SOUSA, L. Os “pacientes esquecidos”: satisfação com a vida e percepção de saúde em cuidadores familiares de idosos. **Revista Kairós**, 12(1), 97- 112, 2009.

FLORIANI, C. A. Cuidador familiar: sobrecarga e proteção. **Revista Brasileira de Cancerologia**, Rio de Janeiro, v. 50, n. 4, p.341-345, 2004.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria no.1395, de 13 de dezembro de 1999. Institui a Política Nacional de Saúde do Idoso. Diário Oficial da República Federativa do Brasil (DF) dez 1999;(237-E) Seção 1:20.

PEREIRA, R. A et al. Sobrecarga dos cuidadores de idosos com acidente vascular cerebral. **Rev Esc Enferm Usp**, São Paulo, v. 47, n. 1, p.185-192, 2013.