

## **ESTRATÉGIAS DE ENFERMAGEM PARA MINIMIZAR O ESTRESSE DOS CUIDADORES DE IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

Leticia Kelly Costa Silva<sup>1</sup>

Natalia Maria Cavalcante Oliveira<sup>2</sup>

Juliana Cunha Maia<sup>3</sup>

Ana Paula de Campelo Maciel Ribeiro<sup>4</sup>

Rachel Gabriel Bastos Barbosa<sup>5</sup>

### **RESUMO**

Objetivou-se analisar as estratégias utilizadas por enfermeiros para diminuir o estresse de cuidadores de idosos. Tratou-se de uma revisão integrativa, realizada no período de maio a julho de 2019, utilizando o acesso online as bases de dados PUBMED, SCOPUS, Web of Science e LILACS. Foram selecionados estudos utilizando os descritores “caregiver stress”, “nursing care” e “elderly person”. A revisão resultou na seleção de 5 artigos sobre estratégias que visavam a redução do estresse do cuidador, que abordavam recursos com pesquisas amplas, envolvendo informações sobre implantação de programas relacionados a promoção da saúde e questionários que incluía perfil socioeconômico, psicológico e físico. As estratégias foram caracterizadas em várias etapas e a partir disso foram organizadas e implementados diagnósticos para diminuir os fatores estressantes relacionados ao cuidado. A implementação de variadas técnicas para fortalecer o vínculo entre o profissional e cuidador, com o objetivo de promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Cuidador, Enfermagem, Saúde do idoso.

### **INTRODUÇÃO**

A população idosa está em crescente aumento no Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), afirma que a proporção das pessoas com 65 ou mais anos em 2010 era de 7.32% na população total e que a projeção para 2060 é que seja de 25.49%. Com o envelhecimento, essa população fica propensa ao desenvolvimento de determinadas

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará-CE. Bolsista CNPQ, [leticiaa.costa@outlook.com](mailto:leticiaa.costa@outlook.com);

<sup>2</sup>Graduanda pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará-CE. [oliveira\\_natalia@msn.com](mailto:oliveira_natalia@msn.com);

<sup>3</sup>Mestranda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal-CE. [julianacmaia.cunha@gmail.com](mailto:julianacmaia.cunha@gmail.com);

<sup>4</sup>Enfermeira pelo Curso de Enfermagem da Universidade Estácio de Sá. [1paulinha.ribeiro@gmail.com](mailto:1paulinha.ribeiro@gmail.com);

<sup>5</sup>Professora orientadora: Titular da Universidade Federal do Ceará-CE. [rachelgabrielb@hotmail.com](mailto:rachelgabrielb@hotmail.com);

doenças crônicas que podem gerar sequelas incapacitantes, causando situação de dependência do cuidado (Duarte YAO, 2006).

A qualidade de vida do idoso é necessária para reduzir os impactos que a idade ocasiona, segundo Deponti e Acosta, 2010 é preciso observar os aspectos biológicos, físicos, psicológicos, econômicos e sociais, nas quais influenciam nessa qualidade de vida, além de fatores holísticos que envolve a relação de convívio como, lazer, relações de trabalho, familiar, atividade física e uso de medicamentos.

A incapacidade funcional do idoso não permite a realização de tarefas cotidianas levando à uma série de limitações nas quais o indivíduo vivencia (OMS,2003). Na prática essa condição pode ser avaliada pela capacidade de realização de atividades básicas e instrumentais de vida diária.

O cuidar é algo complexo que exige mudanças e adaptações, por isso o cuidador familiar, na maioria das vezes, não está preparado para mudança de rotina, tendo que assumir tal situação de forma repentina, por pressão familiar e falta de opções, sendo necessário apoio psicológico e instrucional para desempenhar estratégias que beneficiem o cuidado. É necessário amparo da família para o cuidador e o idoso, possibilitando, assim, a prevenção de agravos e melhoria na qualidade de vida tanto dos cuidadores quanto do idoso (Nunes DP et al, 2018).

As pesquisas de estratégias de enfermagem para minimizar o estresse do cuidador é importante, dado o contexto atual do envelhecimento da população. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi analisar os principais métodos que os enfermeiros têm utilizado para minimizar o estresse dos cuidadores dos idosos brasileiros.

## **OBJETIVO**

Analisar as estratégias utilizadas por enfermeiros para diminuir o estresse de cuidadores de idosos.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa, na qual foi feita nas seguintes etapas: 1) identificação do problema e elaboração da questão norteadora; 2) busca dos estudos na literatura; 3) avaliação de dados encontrados nos estudos; 4) análise de dados com síntese e conclusões; e 5) apresentação da revisão integrativa (Hopia H et al, 2016). As buscas foram norteadas pela seguinte questão: “Quais estratégias de enfermagem estão sendo utilizadas para

minimizar o estresse do cuidador? Tendo por base a estratégia PICO (P – população: profissionais de saúde; I – intervenção: estratégias educacionais; C – comparação: sem comparação; O – resultados: análise das estratégias de saúde promovida por enfermeiros (Bernardo C. T et al, 2019).

Foram incluídos: estudos que abordaram as estratégias utilizadas por enfermeiros para minimizar o estresse do cuidador, utilizado o ano de 2018-2019, completos, em português, inglês ou espanhol, com resumo online; disponíveis eletronicamente nas bases de dados selecionadas. Os critérios de exclusão foram: estudos reflexivos; editoriais; resumos em anais de eventos; publicações duplicadas.

Os procedimentos de busca, seleção e avaliação foram realizados por dois pesquisadores simultaneamente, que se reuniram para consensualização quando alguma discordância emergia. Foi realizada a busca dos artigos no período de maio a julho de 2019, por meio de acesso online a três bases de dados e a um portal, na seguinte sequência: SCOPUS, Web of Science, Lilacs, *National Library of Medicine and National Institutes of Health* (PUBMED). Nas buscas utilizaram-se os descritores controlados “caregiver stress”, “nursing care” e “elderly person”, constantes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e o filtro “texto completo” em todas as bases de dados.

Durante a busca foram encontrados 773 artigos na PUBMED, 17 SCOPUS, 2 Web of Science e 0 na LILACS. A seleção iniciou com a leitura conjunta, entre as pesquisadoras conforme o método original da revisão integrativa, do título e resumo do artigo encontrado. Nos casos em que o título e resumo deixavam alguma dúvida a respeito da inclusão no estudo, lia-se o periódico na íntegra para eliminar escolhas imprecisas de inclusão.

Na primeira análise do estudo, após leitura do título e resumo (n= 793), os artigos que não abordavam o tema e não faziam uso de questionários foram excluídos (n= 776). Nesses periódicos não se utilizavam estratégias que abordassem a temática, pois estavam inclusos métodos que não envolviam a orientação dos enfermeiros para os cuidadores. Na segunda etapa do processo foi feita leitura de artigos na íntegra (n= 17) e foram escolhidos três artigos da base PUBMED, dois da base SCOPUS, contabilizando em 5 artigos. Nenhum artigo da Web of Science e LILACS foi selecionado.

Com relação à apresentação, à análise e à interpretação dos resultados, extraíram-se da amostra os seguintes dados: autores, ano de publicação, país, estratégia e intervenção/cuidado de enfermagem utilizada para redução do estresse do cuidador, sendo assim, permite comparação das diferenças e similaridades entre as pesquisas.

Os resultados foram apresentados em figuras e quadros, com análise descritiva e enfoque nos diferentes métodos de estratégias desenvolvidas por enfermeiros para reduzir o estresse do cuidador.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos dados da tabela são apresentados os artigos selecionados por título, ano/país e estratégia de enfermagem utilizada. Nos 5 artigos foram utilizadas diferentes abordagens direcionadas ao cuidador, na qual envolvia questionários, instrumentos e telefonemas. Foram utilizados métodos de etapas nas quais, necessitava encontros com os cuidadores, estabelecendo análises das situações, escolha de estratégias e avaliação, para posteriormente aconselhar esses familiares e orienta-los na redução do estresse, causada pela responsabilidade do cuidado.

As investigações incluídas eram constituídas de ampla aplicação, apresentando até cinco etapas com objetivo de traçar o perfil socioeconômico da família, que abrangia: os estressores percebidos pelo cuidador, fatores intrapessoais, interpessoais e extrapessoais, psicossocioculturais e sistema de crenças espirituais. Seguem-se as principais informações sobre os artigos incluídos na revisão:

QUADRO 1. Síntese das informações extraídas das publicações das bases de dados, PubMed, Scopus. Fortaleza – CE, Brasil, 2019

| TÍTULO DO ARTIGO  | ANO / PAÍS   | ESTRATÉGIA UTILIZADA   | INTERVENÇÃO/CUIDADO  |
|---|--------------|--|--|
| <b>Effects of the Namaste Care Family programme on quality of life of nursing home residents with advanced dementia and on family caregiving experiences: study protocol of a cluster-randomised controlled trial</b> | 2018/Holanda | O programa “Família Namaste Care” foi fornecido no lar de idosos por pelo menos 2 anos. Trata-se de um programa psicossocial envolvendo cuidadores familiares, na qual a equipe de enfermagem indicava os moradores com grau avançado de demência e cuidadores familiares para se beneficiar com o programa “ <i>Namaste Care Family</i> ”. Os participantes foram duas vezes ao dia no local, para receber sessões que ocorrem em um quarto calmo e aconchegante, o “ <i>Namaste room</i> ”, com música suave ou sons da natureza, aromas agradáveis, | 1. Envolver com estímulos e atividades estruturadas para diminuir os sintomas de demência;<br>2. Avaliar a frequência do cuidado familiar na participação das sessões namaste;<br>3. Registrar as atividades e o tempo oferecido durante as sessões; |

|   |                       |  |   |
|---|-----------------------|--|---|
|   |                       | <p>distrações ou interrupções externas. Após os encontros foi desenvolvido um plano para avaliar e sustentar o programa na residência dos cuidadores.</p>  |   |
| <p><b>Caregivers' experiences of a home support program after the hospital discharge of an older family member: a qualitative analysis</b></p>              | <p>2019/Austrália</p> | <p>O cenário do estudo foi realizado em um Hospital terciário australiano de 610 leitos. Os cuidadores receberam a intervenção do Programa <i>Further Enabling Care at home</i> (FECH), na qual foram convidados a participar de uma entrevista por telefone e fornecer feedback sobre sua experiência após a alta hospitalar. As perguntas foram estruturadas para focalizar na experiência dos cuidadores do programa. As entrevistas foram conduzidas por um enfermeiro. Os participantes compartilharam as experiências positivas e negativas.</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fortalecer as redes de apoio em torno dos pacientes;</li> <li>2. Monitorar a carga de pacientes e cuidadores;</li> <li>3. conversar para identificar o problema e atender suas necessidades;</li> </ol>   |
| <p><b>Hospital postdischarge intervention trialled with family caregivers of older people in Western Australia: potential translation into practice</b></p> | <p>2018/Australia</p> | <p>A enfermeira implementou o Programa <i>Further Enabling Care at home</i> (FECH), na qual foi realizado por números de contatos telefônicos pré planejados com a família de cuidadores, após a alta hospitalar do paciente. A estratégia foi dividida em etapas: no primeiro contato ocorreu dentro de 1 semana e depois agendou um segundo contato. Posteriormente, foi realizado perguntas para medir o entendimento do cuidador após alta hospitalar. Foi administrado o CSNAT (Avaliação das necessidades de apoio ao paciente), determinadas ao cuidador para avaliar suas necessidades de suporte prioritizadas. Houve orientação e abordagem das três necessidades prioritárias identificadas a partir do questionário. A última etapa ocorreu dentro de 2 semanas, para determinar se os recursos de apoio foram alcançados como planejado e fornecido diversas orientações.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fornecer aos familiares/cuidadores informações ou apoio para os serviços apropriados;</li> <li>2. Orientar os cuidadores para acessar suporte adequado e oportuno;</li> <li>3. Proporcionar o acesso aos atendimentos de enfermagem por telefone em um momento em que os cuidadores estavam em situações estressantes;</li> <li>4. Fornecer abordagem sistemática para identificar as necessidades dos cuidadores;</li> </ol> |
| <p><b>Diagnósticos de enfermagem em cuidadores de idosos institucionalizados segundo Betty Neuman</b></p>   | <p>2019/Colombia</p>  | <p>A amostra foi realizada com 41 participantes, que trabalhavam há pelo menos um ano. O formulário foi elaborado de acordo com o modelo supracitado e envolveu três etapas: dados socioeconômicos, estressores percebidos pelo</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fornecer conhecimento aos funcionários para garantir a qualidade da assistência;</li> <li>2. Utilizar estratégias educativas que visem a mudanças de hábitos de vida;</li> </ol>  |



|  |                      |  |  |
|--|----------------------|--|--|
|  |                      | <p>cuidador, fatores intrapessoais, interpessoais e extrapessoais, psicossocioculturais, sistema de crenças espirituais. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevista, estruturada de acordo com o Modelo de Betty Neuman, após isso, houve identificação dos diagnósticos de enfermagem por duas pesquisadoras.</p>   | <p>3. Oferecer suporte através da adoção de medidas preventivas e de rede social de apoio aos cuidadores;</p>  |
| <p><b>Intervenção De Enfermagem No Estresse Do Cuidador Familiar Do Idoso Com Dependência: Estudo Piloto</b></p> | <p>2018/Portugal</p> | <p>A amostra foi constituída por cuidadores de familiares de idosos em situação de dependência funcional. Os enfermeiros contactaram com eles e explicaram os objetivos do estudo. Na visita seguinte, foi explicado o protocolo de investigação, pedido o consentimento informado, aplicada a “Grelha para avaliação do cuidador em risco” e combinado o momento para iniciar a intervenção estruturada de enfermagem. Foi oferecido pelo programa psicoeducativo do processo de gestão do estresse de Ducharme Trudeau e Ward e <i> coping</i>, composto por períodos, seguidos nessa sequência: na 1ª etapa – tomada de consciência, 2ª etapa – escolha de uma situação difícil, 3ª etapa – análise da situação escolhida, 4ª etapa – escolha de uma estratégia ajustada à situação escolhida e sua prática, 5ª etapa – avaliação, posteriormente foi entregue um caderno do cuidador para descrever o que foi realizado em cada etapa. O programa inclui: cinco encontros semanais no domicílio com o enfermeiro responsável pela prestação de serviço, aos cuidados do idoso. Ao final houve avaliação do programa sobre a ajuda da intervenção e a adequação dos materiais de apoio.</p> | <p>1. Implementar programa psicoeducativo de gestão do estresse;<br/>2. Avaliar o efeito das intervenções sobre o bem-estar emocional do cuidador;</p> |

Observa-se que em todos os artigos avaliados, as principais intervenções de enfermagem estavam relacionada ao acompanhamento de forma longitudinal dos cuidadores e das principais dificuldades relacionadas ao cuidado. O processo de cuidar requer tempo e esforço, na qual torna-se um fator estressante devido o aumento de responsabilidade atribuída para o cuidador, pois é necessário dedicação integral a pessoa idosa (Scalco JC et al, 2013). Sabendo da importância desse processo, é necessário ter uma visão holística, na qual o estudo mostra a importância das estratégias implementadas por enfermeiros, para promover a saúde do cuidador e idoso.

Estudo documentado na Holanda usou como recursos músicas suaves e aromas agradáveis como técnica para minimizar o estresse dos cuidadores. Segundo Barbosa LM (2017), essa exaustão é ocasionada pelo isolamento social em função da demanda de atividades desenvolvidas para promoção do cuidado, tendo em vista principalmente que essa responsabilidade se centraliza em uma pessoa, levando a sobrecargas que repercutem no psicológico, social e físico, sendo necessário práticas que aliviam a realidade diária dos cuidadores.

Estudo realizado no Hospital terciário da Austrália com 610 leitos, na qual os familiares receberam a intervenção do Programa Further Enabling Care at home (FECH), realizado entrevista com seis perguntas por enfermeiros, através de ligações telefônicas, tinha como objetivo conhecer as experiências positivas e negativas do cuidador. Segundo pesquisa realizada por Faleiros AH et al (2015), os depoimentos dos cuidadores são de extrema importância, pois é necessário compartilhamento de informações entre os profissionais e familiares, sendo que o déficit informativo coloca em risco a saúde dos indivíduos, na qual estimula os fatores estressantes. O compartilhamento de informações é realidade presente desta pesquisa, pois as estratégias foram direcionadas para reduzir as dúvidas frequentes no cuidado.

Na pesquisa realizada na Colômbia com 41 participantes foi elaborado um formulário que envolveu três etapas, na qual abrangia dados socioeconômicos, fatores psicossocioculturais, espirituais e entre outros. Ao final dos questionamentos identificava-se os diagnósticos de enfermagem. A partir de informações adquiridas e orientações realizadas pelos profissionais de saúde é percebido a melhoria na qualidade de vida dos cuidadores e superação das possíveis inseguranças relacionada à práticas de cuidados iniciais (Gomes SR et al, 2017).

O enfermeiro é o profissional que lança estratégias de informação no sentido de prevenção e promoção da saúde, principalmente dos grupos que estão em situação de

vulnerabilidade como é o caso dos cuidadores (Ferreira FPC et al, 2014). Estudo realizado em Portugal implementou programa psicoeducativo com objetivo de promover as competências dos cuidadores para enfrentamento de problemas no cuidado, na qual aproxima a comunicação dos profissionais de saúde com os cuidadores de idosos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta pesquisa sugerem a redução de sobrecarga para os cuidadores e o enfoque em orientações das diferentes formas do cuidar, sendo que essa realidade foi visualizada em diferentes continentes. O presente estudo aponta para importância da identificação dos fatores que facilita e dificulta o bem-estar dos cuidadores e como vivenciar esse processo é difícil para a vida deles.

Nesse contexto, as repercussões no cotidiano dessas pessoas exigem modificações na sua vida diária, sobrecarrega-os, exigindo preparo psicológico e físico. Sendo assim, os profissionais são responsáveis por reconhecer essa vulnerabilidade e atuar com o objetivo de promover saúde. Observa que é necessário o aprofundamento da temática com propostas de intervenção e implementação para fortalecer o cuidado domiciliar necessário ao idoso dependente e o apoio aos seus cuidadores.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA LM, NORONHA K, SPYRIDES MHC, ARAÚJO CAD. Qualidade de vida relacionada à saúde dos cuidadores formais de idosos institucionalizados em Natal, Rio Grande do Norte. **Ver Bras Est Pop.** Vol. 34, n 2, p. 391-414, 2017.

DEPONTI RN, ACOSTA AF. Compreensão dos idosos sobre fatores que influenciam no envelhecimento saudável. **Estud Interdiscip Envelhec.** Vol.15, n.1, p.31-50, 2010.

DUARTE YAO. A perda da autonomia na velhice: O papel da família e do estado In: Cerqueira ATAR, Oliveira NIL. (Org.). Compreendendo o cuidado do idoso: uma abordagem multiprofissional. **Botucatu: Cultura Acadêmica ed. Botucatu** – UNESP, 2006.

FALEIROS AH, SANTOS CA, MARTINS CR, HOLANDA RA, OUZA NLS, ARAÚJO CLO. Os desafios do cuidar: Revisão bibliográfica, sobrecargas e satisfações do cuidador de idosos. **Ver Janus.** Vol. 1, n 21. P. 59-69, 2015.



FERREIRA FPC, BANSI LO, PACHOAL SMP. Serviço de atenção ao idoso e estratégias de cuidados domiciliares e instrucionais. **Ver Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Vol.17, n.4, p.911-926, 2014.

GOMES SR, JUNIOR PCA. Educação continuada ao cuidador familiar: Intervenção do enfermeiro da estratégia de saúde da família. **Rev reinpec**. Vol.1, n.2, p: 240-277, 2016.

GONÇALVES DD, SILVA BC, LOPES LF, DIEGAS PH, TEXEIRA VS, ESTEVES APV. Toxoplasmose congênita: Estratégias de controle durante o pré- natal. **Revista Caderno de Medicina**. Vol 2. N.1, 2019.

HOPIA H, LATVAL E, LIIMATAINEN L. **Reviewing the methodology of na integrative review**. Scand J CaringSci. Vol.30.n.4.p.662-669, 2016.

IBGE- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Indicadores básicos para a saúde no Brasil: Conceitos e aplicações**. Brasília: RIPSAs, 2008.

NUNES DP, BRITOLL TRP, DUARTELLL YAO, LEBRÃO ML.Cuidadores de idosos e tensão excessiva associada ao cuidado: evidências do estudo SABE. **Revista Brasileira Epidemiologia**. Vol.21, n.2, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Internacional de Funcionalidade Incapacidade e Saúde**. São Paulo: EDUSP, 2003.

SCALCO JC, TAVARES KO, VIEIRA L, SILVA JR, BASTOS CCCB. Day-to-day Family caregivers of the dependente elderlly. **Revista Kairós de Gerontologia**. Vol. 16. n.2.p.191-208, 2013.