

CAPACITAÇÃO DE CUIDADORES DE IDOSOS NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UM PROJETO DE EXTENSÃO

Maria Mileny Alves da Silva ¹
Francisco João de Carvalho Neto ²
Raissy Alves Bernardes ³
Isadora Almeida de Sousa ⁴
Ana Roberta Vilarouca da Silva ⁵

INTRODUÇÃO

É notável que as modificações demográficas e de saúde tornaram o envelhecimento um fenômeno mundial atingindo países desenvolvidos e em desenvolvimento, como é o caso do Brasil. Tal crescimento se deve principalmente à relação entre a redução dos índices de natalidade e mortalidade junto ao aumento da expectativa de vida da população em geral (PEREIRA; NOGUEIRA; SILVA, 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), considera-se um idoso aquele que apresente idade igual e/ou superior a 60 anos de idade, em países em desenvolvimento. Logo, estima-se que até 2060 esse contingente atinja os 30%. O aumento da expectativa de vida no Brasil tem elevado o número de idosos acima de 60 anos, e este já corresponde a 13,09% do total da população (MENEZES et al., 2018).

Segundo Miranda, Mendes e Silva (2016), envelhecer não significa necessariamente adoecer, mas, pode estar relacionado a um bom nível de saúde. Neste sentido, a presença crescente de pessoas idosas na sociedade impõe o desafio de inserir o tema do envelhecimento populacional na formulação das políticas públicas e de implementar ações de prevenção e cuidado direcionados às suas necessidades, subsidiando a organização de uma rede com capacidade para ofertar serviços e ações no âmbito da proteção social.

Nesse contexto, o envelhecimento saudável assume uma conceituação mais ampla do que a ausência de doença, sendo considerado um processo de adaptação às mudanças que ocorrem ao longo da vida, o que permite aos idosos manterem seu bem-estar físico, mental e social, estando esse termo fortemente relacionado à manutenção de uma boa velhice e à identificação de seus determinantes (VALER et al., 2015).

O processo de envelhecimento leva, por vezes, à necessidade da ajuda de um cuidador para a realização de suas atividades diárias. O ato de cuidar da pessoa idosa deve incluir um conjunto de atividades desenvolvidas pela família, comunidade e profissionais de saúde, que se reverte em um ambiente caracterizado pela preocupação com a integralidade, singularidade, valorização e respeito ao outro (PAMPOLIM et al., 2018).

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - UFPI, milenny_fnt@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - UFPI, franciscojoaodecarvalhoneto@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - UFPI, raissy.bernardes62@gmail.com;

⁴ Graduanda do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - UFPI, isadoraalmeida42@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Doutora pela UFC, Universidade Federal do Piauí - UFPI, robertavilarouca@yahoo.com.br.

A sobrecarga gerada ao assumir a responsabilidade de cuidar e realizar tarefas exaustivas provoca situações de desgaste, ocasiona afastamento de relacionamentos afetivos e profissionais, limitação na rede social, de convívio e lazer, podendo ainda desencadear problemas de sintomas psiquiátricos, físicos, emocionais, sociais e uso de medicamentos (JESUS, ORLANI, ZAZZETTA, 2018).

Tendo em vista a minimização do processo de sobrecarga, facilitação da atuação dos cuidadores e desenvolvimento de conhecimento científico a enfermagem avalia situações de vulnerabilidade e desenvolve ações junto a eles, contribuindo para prevenção de futuras complicações no idoso e no próprio cuidador, a exemplo das capacitações (FURHMANN, 2015).

Nesse sentido o projeto de extensão “Envelhecimento saudável: capacitação de cuidadores de idosos”, objetivou realizar oficinas de educação em saúde para capacitar cuidadores de idosos, afim de que possam contribuir para o desenvolvimento de atividades de cuidado de forma adequada, possibilitando a melhoria da qualidade de vida dos idosos e dos cuidadores. Além de melhorar as relações humanas entre cuidador/ domiciliado/ familiares e comunidade; proporcionar a valorização do trabalho do cuidador; debater sobre a importância do estímulo a independência da pessoa e orientações sobre prevenção de riscos, de acidentes e de violência;

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Foram promovidas sessões educativas, divididas em três encontros com duração de 50 minutos, em duas Estratégias de Saúde da Família (ESF's) na cidade de Picos-PI (zona urbana) no período de dezembro de 2018 a fevereiro de 2019. Sendo tais atividades planejadas e desenvolvidas pelos acadêmicos de Enfermagem e alunos do GEDAC (Grupo de Estudo de Doenças e Agravos Crônicos).

Para atrair os cuidadores às atividades, o grupo confeccionou convites que foram distribuídos nas suas residências através dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) de cada área. Em seguida os alunos em conjunto com os ACS deram início às visitas domiciliares com o intuito de criar vínculos de confiança com os cuidadores que receberam os convites, além de conhecer o idoso cuidado e sua realidade.

Ademais, os alunos desenvolveram um questionário de avaliação da qualidade de vida do idoso, intitulado: “Instrumento Avaliativo da Qualidade de Vida do Idoso”, aplicado durante as visitas ao domicílio, objetivando identificar os principais aspectos e temas a serem abordados durante as sessões educativas, de acordo com o que era observado e anotado no questionário.

O questionário contava com um cabeçalho de identificação do cuidador, informando seu nome, idade, endereço, estado civil, relação de parentesco com o idoso e presença ou ausência de curso profissionalizante. Adiante, as perguntas de cada item eram baseadas em tópicos fundamentais para a avaliação da qualidade de vida do idoso, sendo eles: composição familiar, moradia, estrutura física da moradia, risco de queda, doenças crônicas, lesão por pressão (LP), sono, alimentação, higiene, atividades físicas e renda. Na oportunidade questionava-se aos cuidadores se estes se sentiam sobrecarregados e anotavam-se suas principais queixas e dúvidas.

Logo, após realizar cerca de 15 visitas em cada área das duas ESF as respostas do instrumento eram avaliadas e elencaram-se os principais temas a serem abordados nas sessões educativas: autonomia e independência com a pessoa idosa, principais sinais e sintomas de doenças crônicas, risco de queda, higiene corporal e bucal, manobra de Heimlich, principais cuidados com LP, alimentação saudável e exercícios físicos.

Durante o primeiro encontro deu-se início a apresentação do grupo de forma dinâmica, envolvendo discentes, ACS, enfermeira e fisioterapeuta da ESF presentes. Abordou-se os temas: autonomia e independência com a pessoa idosa, principais sinais e sintomas de doenças crônicas e risco de queda, através de cartazes ilustrativos, explicação dos principais aspectos e simulação de estratégias de prevenção. Concretizou-se o momento com uma atividade interativa que desafiava os cuidadores a identificarem corretamente os sintomas as suas respectivas patologias e as principais causas de quedas as suas estratégias de prevenção.

Na ocasião do segundo encontro levou-se em consideração os assuntos: higiene corporal e bucal, manobra de Heimlich e principais cuidados com LP. As temáticas foram desenvolvidas por meio de cartazes ilustrativos, relatos de experiência dos cuidadores, artigos simuladores de LP e peça anatômica do aparelho bucal, além de artigos de higiene pessoal.

No que diz respeito à higiene corporal e bucal, foi orientado sobre a prática correta do banho no leito, banho sentado e em pé; sobre a forma adequada de escovação dos dentes e cuidados com as dentaduras. Em seguida, foi abordada a técnica de desengasgo para adultos, nomeada de manobra de Heimlich, na qual os participantes puderam praticar, simulando entre si. Adiante, foi explicitado sobre os fatores de risco e evolução das LP e as principais técnicas de curativos através de simuladores realísticos.

Para o terceiro encontro foram discutidos os assuntos: alimentação saudável e exercícios físicos, subsidiados por cartazes dinâmicos, amostras de alimentos saudáveis e aqueles que não são recomendados. Na oportunidade contou-se com a presença de um capoterapeuta e seu grupo de terceira idade de um bairro da cidade que uniu-se aos cuidadores durante a explanação das temáticas da terceira atividade educativa.

Sobre o tema “Alimentação Saudável”, deu-se enfoque as quantias corretas de sal e açúcar a serem consumidos diariamente, demonstrados alimentos industrializados e ultra processados como não recomendados e como exemplo de artigos que ajudam em uma alimentação saudável foram confeccionadas e distribuídas duas receitas de temperos naturais.

A proposta de atividades físicas se deu através de técnicas de relaxamento e alongamento desenvolvidas por os discentes com a participação dos cuidadores. Em seguida deu-se início a capoterapia- atividade física que envolve dança e música- como uma proposta animadora de prática de exercício, leve e de fácil acesso.

Ao final, foi servido um lanche saudável, distribuídas bolsas de EVA que servem como “porta-remédios” ilustradas com figuras que representam os horários da manhã, tarde e noite para minimizar os erros relacionados à medicação e encerrou-se as atividades com os agradecimentos aos envolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Notou-se uma média de 12 participantes por encontro, podendo-se identificar dificuldades no comparecimento as reuniões, justificada por a extrema dependência do idoso que cuidavam, diante de suas limitações físicas e psíquicas, além das próprias dificuldades do cuidador.

O público de cuidadores participantes se caracterizava na sua maioria por idosos, mulheres, indivíduos com primeiro grau de parentesco com o idoso cuidado, sem remuneração e sem curso profissionalizante, logo se caracterizando como cuidadores informais.

Para Fuhrmann et al. (2015) o cuidado ao idoso realizado por familiares pode apresentar pontos negativos como conflitos familiares, insegurança e sobrecarga. Todavia, pôde-se perceber que os participantes das atividades de educação em saúde eram familiares do idoso a

quem prestavam cuidados e que mantinham um bom relacionamento. Logo, as relações afetivas influenciam na assistência prestada, principalmente quando estes cuidadores tratam-se também de idosos.

Outro aspecto importante é a sobrecarga financeira gerada na família do idoso e do cuidador, uma vez que este, na maioria das vezes sofre com desemprego, redução da carga horária de trabalho e/ou abdicação de suas atividades remunerativas para dedicar-se integralmente ao cuidado com o idoso. As relações afetivas também sofrem impactos negativos desencadeados por a reorganização das atividades familiares na prestação do cuidado (PEREIRA; SOARES, 2015).

O Ministério da Saúde por meio do Guia Prático do Cuidador propõe que a ESF deve conhecer e acompanhar a realidade das famílias com idosos, garantindo, promoção e proteção à saúde, diante de estratégias para evitar e solucionar agravos que comprometam a qualidade de vida do idoso e cuidador (BRASIL, 2009). Assim, as atividades educativas propostas aproximaram os vínculos da ESF com a realidade dos idosos e cuidadores, contribuindo para a redução da sobrecarga do trabalho prestado.

Segundo Santos et al. (2016) as visitas domiciliares são um dos principais elos entre comunidade e ESF dentro de Redes de Atenção à Saúde (RAS), com vistas à integralidade d cuidado. Logo, a partir destas pode-se auxiliar nas tomadas de decisão na rotina diária dos serviços de saúde, personificando esta assistência, reduzindo os fatores associados às morbidades, ou seja, instrumentalizando os serviços para o desenvolvimento de um cuidado integral a esta população.

Outrossim relevante, é o papel das equipes da ESF no treinamento e na supervisão dos cuidadores, levando em consideração que muitas atividades exigem conhecimento científico e são de alta complexidade realizadas sem a supervisão de um profissional com competência legal, o que acarreta prejuízo no cuidado ao paciente, uma vez que esses cuidadores não sabem prever situações de risco. Assim, as capacitações contínuas a cuidadores informais, são imprescindíveis à desvinculação do cuidado empírico prestado nos domicílio (MUNIZ et al., 2016).

Assim, considerando a sobrecarga e informalidade no exercício do cuidado ao idoso, a presente atividade de educação em saúde oferece relevância social, por se tratar de uma classe que necessita de apoio científico, e valorização, tendo em vista as suas demandas e necessidades, além de fortalecer os vínculos acadêmicos com a comunidade e incentivar a pesquisa neste âmbito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a importância da educação em saúde e o papel da enfermagem na promoção, proteção, recuperação e reabilitação da saúde, as extensões universitárias levaram informações a um público leigo no cuidado ao idoso e estreitaram os vínculos da ESF com a população em questão, minimizando a sobrecarga e dificuldades das atividades rotineiras dos cuidadores de idosos.

A relevância do projeto universitário em questão ressalta-se ainda, na promoção da humanização do cuidado ao público da terceira idade, considerando-o, como um agente ativo na sociedade, passível de fragilidades e com alterações fisiológicas acarretadas por a idade, bem como a compreensão e escuta ativa das dificuldades enfrentadas por os cuidadores. Tornando assim esse campo de visão, um fator imprescindível para o enfrentamento as violências sofridas por idosos.

Assim, pesquisas científicas envolvendo a ESF, a comunidade acadêmica e a comunidade em geral, facilitam a atuação interdisciplinar dos agentes envolvidos, dissipação de conhecimento e informações, além do enfrentamento a questões sociais, por meio da garantia da atividade deste elo.

Palavras-chave: Idosos; Cuidadores, Educação em Saúde, Estratégia Saúde da Família.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Área Técnica Saúde do Idoso. **Guia prático do cuidador**. 2.ed, Brasília, 2009.

FURHMANN, A.C., et. al., Associação entre a capacidade funcional de idosos dependentes e a sobrecarga do cuidador familiar. **Rev. Gaúcha Enferm.** v. 36, n. 1, 2015.

JESUS, I.T.M, ORLANI, A.A.S, ZAZZETTA, M.S., Sobrecarga, perfil e cuidado: cuidadores de idosos em vulnerabilidade social. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** v. 21, n. 2, 2018.

MENEZES, J.N.R, et.al., A Visão do Idoso Sobre o Seu Processo de Envelhecimento. Revista **Contexto & Saúde**. v. 18, n. 35, 2018.

MIRANDA, G.M.D, MENDES, A.C.G, SILVA, A.L.A, O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** v.19, n. 3, 2016.

MUNIZ, E.A., et.al., Grau de sobrecarga dos cuidadores de idosos atendidos em domicílio pela Estratégia Saúde da Família. **Saúde em Debate**, v. 40, n. 110, 2016.

PAMPOLIM, G. et.al., Prevalência e fatores associados à sobrecarga de trabalho de cuidadores de idosos restritos ao lar. **Cad. Edu Saúde e Fis.** v. 5, n. 1, 2018.

PEREIRA, D.S, NOGUEIRA, J.A.D, SILVA, C.A.B, Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** v. 18, n. 4, 2015.

PEREIRA L.S.M., SOARES S.M. Fatores que influenciam a qualidade de vida do cuidador familiar do idoso com demência. **Ciênc. saúde coletiva**. v. 20, n. 12., 2015.

SANTOS, C.T.B, et.al., Percurso do idoso em redes de atenção à saúde: um elo a ser construído. **Physis Revista de Saúde Coletiva**. v. 26, n. 1, 2016.

VALER, D.B, et.al., O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 18, n. 4, 2015.