

PRÁTICAS DE SAÚDE EM UM GRUPO DE CUIDADORES DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Natalia Maria Cavalcante Oliveira ¹

Mayara Maria Silva da Cruz Alencar ²

Jamyllle Lucas Diniz ³

Marília Braga Marques ⁴

Rachel Gabriel Bastos Barbosa ⁵

INTRODUÇÃO

De acordo com dados do IBGE, entre os anos de 2012 e 2017, a população idosa cresceu em 18%, ultrapassando o número de 30 milhões de idosos brasileiros, sendo esse fato resultado da queda da taxa de fecundidade e de mortalidade. Portanto, pode-se considerar um envelhecimento populacional progressivo.

As transformações do perfil demográfico e epidemiológico da população têm causado o aumento de doenças crônico-degenerativas, que, muitas vezes, afetam a independência e autonomia do idoso, demandando cuidados constantes por parte da família ou de outros cuidadores. Desse modo, a promoção da saúde e o suporte aos cuidadores, por meio de educação em saúde, representam um desafio para o sistema público de saúde no Brasil (NASCIMENTO et al, 2008).

O cuidador é a pessoa que tem a responsabilidade de cuidar, dar suporte e auxílio à um indivíduo necessitado. Existe dois tipos de cuidador: informal e o formal. O cuidador informal é aquela pessoa, muitas vezes membro da família, que presta cuidado de forma não remunerada e, cuidador formal é aquela pessoa com formação profissional sendo remunerado para exercer o cuidado. O cuidador familiar, por sua vez, tem esse papel devido a três fatores: parentesco, gênero e proximidade física e afetiva. Este é responsável direto pela assistência prestada ao indivíduo, que não recebe remuneração e que cuida da pessoa há, no mínimo, três meses, por quatro horas por dia e pelo menos três vezes por semana (CHARI et al, 2015).

O processo do cuidar da pessoa idosa no contexto familiar pode gerar dúvidas reveladas por satisfação e conflitos entre os membros da família. Dessa maneira, a satisfação é vista quando as famílias estão estruturadas emocionalmente e economicamente para acolher o idoso. Os conflitos acontecem quando não há um cuidador familiar para oferecer esse cuidado digno ao idoso, desencadeando uma tensão entre os membros da família na escolha do cuidador (JESUS; ORLANDI; ZAZZETTA, 2015). Estes conflitos vivenciados por cuidadores, idosos e familiares são oriundos da sobrecarga de trabalho, isolamento social, diminuição da autoestima, perda de poder aquisitivo, dentre outros.

Estudos relatam que qualquer tipo de cuidado ao indivíduo pode gerar consequências negativas tanto para a saúde física quanto mental do cuidador, muitas vezes referido como estresse, falta de conhecimento ou sobrecarga relacionada ao cuidado (NAC, 2015;

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará – UFC. Bolsista PREX, oliveira_natalia@msn.com;

² Graduando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará - UFC, mayaraalencar76@gmail.com;

³ Mestrando do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará - UFC, jamylldez@hotmail.com; ⁴

Doutor pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará - UFC, mariliabm1@yahoo.com.br; ⁵

Professor orientador: Titular da Universidade Federal do Ceará - UFC, rachelgabrielb@hotmail.com.

PINQUART, SÖRENSEN, 2011). Quase metade de todos os cuidadores que prestam cuidados a uma pessoa com mais de 50 anos relatam que sua situação de cuidado é altamente estressante (COOK; COHEN, 2018).

No entanto, além do apoio emocional necessário devido ao papel solitário da maioria dos cuidadores, também é imprescindível colaborar com o aprimoramento de conhecimento deles para facilitar no cuidado ao idoso. Diante disso, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência de práticas de saúde vivenciada dentro de um grupo de cuidadores de idosos, no município de Fortaleza, Ceará.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre oficinas realizadas com um grupo de cuidadores familiares de idosos. As ações foram desenvolvidas no Ambulatório de Geriatria do Hospital Universitário, no município de Fortaleza, Ceará, promovidas pelo projeto de extensão intitulado “Promoção de saúde à idosos, familiares e cuidadores em Centro de Atenção ao idoso do Hospital Universitário Walter Cantídio da Universidade Federal do Ceará (UFC)”.

As oficinas com o grupo de cuidadoras acontecem uma vez por semana, com duração de duas horas. Participam cerca de 15 a 20 cuidadores. As ações descritas neste trabalho ocorreram de abril a junho de 2019. As oficinas eram realizadas por profissionais especializados no assunto, juntamente com os alunos do curso de Enfermagem da UFC. As temáticas foram desenvolvidas de acordo com a necessidades das cuidadoras.

As atividades eram desenvolvidas de forma lúdicas, através de rodas de conversa, maquetes, álbum seriado, jogos e brincadeiras, com o intuito de favorecer o entrosamento entre os participantes e facilitadores.

Foram realizadas no total de cinco oficinas: Cuidando de quem cuida; Cuidados durante a alimentação em pacientes idosos; Prevenção de quedas; Transferência de Pacientes e Cuidados essenciais ao idoso dependente: higiene íntima e oral e lesão por pressão. Todos os preceitos éticos foram respeitados, conforme Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de cuidadores proporciona um espaço acolhedor, amigável, livre para expressão de sentimentos e compartilhamento de experiências. Além disso, favorece discussões acerca das principais necessidades dos cuidadores diante dos cuidados com os idosos.

Todas as oficinas foram conduzidas de forma interativa, através da troca de experiência entre os participantes e os facilitadores. Totalizaram cinco oficinas, descritas a seguir:

A primeira oficina “Cuidando de quem cuida”, foi discutido questões psicológicas das cuidadoras, percepção da autoimagem e a importância delas no processo de cuidar da pessoa idosa.

A segunda oficina foi denominada de “Cuidados durante a alimentação em pacientes idosos”. Foi abordado cuidado dos alimentos com relação ao armazenamento, higienização, preferencia alimentar do idoso e posição ideal para alimentação via oral.

A terceira oficina foi referente a “Prevenção de Quedas” em que foi utilizado uma maquete e um álbum seriado sobre quedas para facilitar a troca de vivências, bem como demonstrar as possíveis situações que possam ocasionar as quedas e como preveni-las.

A quarta oficina foi sobre “Transferência de pacientes”. Foi abordado movimentos corretos de transferência do idoso da cama para cadeira, bem como movimento para levantar e deitar o idoso de forma correta.

O último encontro foi sobre “Cuidados essenciais ao idoso dependente: higiene íntima e oral e lesão por pressão”. Foi relatado os principais cuidados com relação a higiene oral e íntima, para evitar infecções, a utilização de cremes e pomadas para higiene e demonstradas cuidados relativos à importância da mudança de decúbito, para evitar lesão por pressão.

Destaca-se que, os grupos de orientações voltados aos cuidadores só serão importantes quando o cuidado prestado pelo cuidador for diferenciado após sua inserção no grupo. Nesse sentido, os encontros com os facilitadores, apresentando como proceder em diversas situações, proporcionará ao cuidador a maneira certa de como enfrentá-las (GUALTER,2017). Após as oficinas, foi possível perceber, que o grupo proporcionou mais autonomia os cuidadores, uma vez que relataram estarem mais aptas para enfrentar diferentes casos.

Devido as diversas alterações no estilo de vida da pessoa idosa, a presença do cuidador é fundamental e pode ser necessário para a manutenção de atividades básicas de vida diária. Segundo Moreira (2007) o perfil de cuidadores de idosos está desintegrado dos sistemas de saúde e trata-se de uma rede autônoma e que necessita de orientações e suporte dos profissionais de saúde.

Com isso, a importância das oficinas e do grupo torna-se uma evidente fonte de provisão do cuidado, além do fato de que a educação em saúde é explorada para que o idoso conquiste tanto a sua autonomia quanto a sua independência.

Os cuidadores familiares são importantes na vida das pessoas que precisam de cuidado, na medida em que eles assumem uma responsabilidade de tentar melhorar a qualidade de vida desses indivíduos. Dessa forma, destaca-se a importância das oficinas, como uma forma de adquirir conhecimentos e um espaço que proporciona trocas entre os participantes, visto que a satisfação do cuidar está relacionada à qualidade da ação que é realizada (INOUE; PEDRAZZANI; PAVARINI, 2010).

Cuidadores de idosos passam por diversas mudanças devido ao cuidado, por exemplo, há menos tempo para o lazer e vida social. Isso pode gerar diversos problemas, principalmente quando o indivíduo está em situação de vulnerabilidade, ocasionando depressão, ansiedade, e risco de adoecimento (SANTOS-ORLANDI et al, 2017). Nesse sentido, faz-se necessário a criação e o fortalecimento de grupos para garantir aos cuidadores um suporte psicológico e de orientação, com o intuito de melhorar a qualidade de vida dessas pessoas.

O conhecimento transmitido ao cuidador poderá contribuir para as atividades educacionais da equipe multiprofissional e poderá reduzir as complicações advindas de técnicas erradas no manejo do cuidado ao paciente (VIEIRA; FIALHO; MOREIRA, 2011).

As oficinas oferecidas pelo grupo mostraram-se essenciais, pois sua contribuição se torna evidente, através dos relatos das cuidadoras, além de uma melhora na qualidade de vida dos participantes por ser um ambiente de troca de saberes, compartilhamentos de experiência e de afeto.

De acordo com Xavier et al. (2015) em seu estudo, os idosos que participavam do grupo, tinham entre as razões principais para frequentarem: acreditar que teriam mais saúde, suporte social e conhecimento para lidar com a doença, além de facilidade no acesso aos serviços de saúde.

Os profissionais de saúde devem contribuir no estímulo a participação de familiares e cuidadores formais e informais em atividades de coparticipação com o idoso. Aliado a isso,

mediar e identificar parcerias que possam envolver o idoso de acordo com suas peculiaridades. (DIAS, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência da elaboração do grupo e da continuidade do atendimento aos acompanhantes e cuidadores de idosos, pôde proporcionar aos acadêmicos, professores e profissionais envolvidos, um olhar mais dinâmico na assistência que, em muitos casos limitase ao paciente e se restringe a atenção hospitalar ou ambulatorial.

Nesse contexto, a experiência é enriquecedora pelo fato de aproximar a informação do público alvo que necessita dela, então os facilitadores e organizadores desempenham o papel de mediação durante o processo. Além disso, a aproximação e o vínculo se tornam mais fortes, sendo um fator positivo tanto para o prognóstico do paciente como para o bem-estar de seu cuidador.

Então, projetos que integrem o familiar no processo de saúde e doença precisam ser estimulados, já que a assistência no domicílio tem uma grande proporção no cotidiano dos envolvidos. A estratégia utilizada também tem repercussão, pois influencia na compreensão e na execução das orientações fornecidas. Conclui-se que grupos de apoio devem ser estimulados em sua criação e em sua trajetória, pois são eficazes e podem nortear hábitos positivos.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Assistência Integral à Saúde; Saúde do Idoso.

REFERÊNCIAS

Aliança Nacional para Cuidar (NAC) e AARP. Relatório de Pesquisa: Cuidando nos EUA 2015 - Um olhar focado nos cuidadores de adultos com mais de 50 anos. 2015. Acessado: 14 de Julho de 2019. Disponível em:<http://www.aarp.org/content/dam/aarp/ppi/2015/caregiversof-older-adults-focused-look.pdf>. Acessado em 1 de fevereiro de 2016.

CHARI A.V, ENGBERG J, RAY K.N, MEHROTTA A. Os custos de oportunidade do cuidado informal de idosos nos Estados Unidos: novas estimativas da pesquisa americana de uso do tempo. Health Serv Res. 2015.

CONCEIÇÃO, Luiz Fabiano Soriano da. Saúde do idoso: orientações ao cuidador do idoso acamado. **Rev Med**, Minas Gerais, v. 20, n. 1, p.81-91, 2010.

DIAS, Flavia Aparecida. Fatores associados à participação de idosos em atividades educativas grupais. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, 2013.

FREITAS, Ronaldo de et al. Cuidado de enfermagem para prevenção de quedas em idosos: proposta para ação. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 64, n. 3, p.478-485, maio 2011.

(IBGE), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. 2018. Disponível em:

<<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em2017>>. Acesso em: 10 julho 2019.

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

MOREIRA, Marcia Duarte. A IMPORTÂNCIA DO CUIDADOR NO CONTEXTO DA SAÚDE DO IDOSO. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p.520-525, set. 2007.

NASCIMENTO, L.C; MORAES E.R; SILVA, J.C , et al. Cuidador de idosos: conhecimento disponível na base de dados LIL Cuidador de idosos: conhecimento disponível na base de dados LILACS. *Rev Bras Enferm.* 61(4): 514-7. 2008.

OLEGÁRIO, Bruna Baptista et al. A SOBRECARGA DO FAMILIAR CUIDADOR NO ÂMBITO DOMICILIAR: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 33, n. 1, p.304-312, mar. 2012.

OLIVEIRA, Déborah Cristina; D'ELBOUX, Maria José. Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Campinas - Sp, v. 65, n. 5, p.829-838, 1 out. 2012.

PINQUART M, SÖRENSEN S. Cônjuges, filhos adultos e crianças em direito como cuidadores de idosos: uma comparação meta-analítica. *Envelhecimento do Psicol.* 2011

SANTOS-ORLANDI A.A.D, BRITO T.R.P.D, OTTAVIANI A.C, et al. Profile of older adults caring for other older adults in contexts of high social vulnerability. *Esc Anna Nery.* 21(1):1-8. 2017.

SARAH K. COOK S.K; SNELLINGS L; COHEN S.A. Fatores socioeconômicos e demográficos modificam a relação observada entre intensidade de cuidado e três dimensões de qualidade de vida em cuidadores de crianças adultas informais. *Resultados de Saúde e Qualidade de Vida.* 16 : 169. 2018.

SOUZA, Luccas Melo de et al. Educação em saúde: uma estratégia de cuidado ao cuidador leigo. **Revista Latino-americana de Enfermagem.**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 2, p.337-343, mar. 2007.

Telles, S., Elias, R.V., Reis, R.M., & Lutz, T. (2015, abril-junho). Saúde, economia e qualidade de vida do idoso na sociedade contemporânea: do reconhecimento à legitimação de um problema social. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(2), pp. 351-374. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

XAVIER, Laudicéia Noronha et al. Grupo de convivência de idosos: apoio psicossocial na promoção da saúde. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 16, n. 4, p.557-566, ago. 2015.