

DOI: 10.46943/X.CIEH.2023.01.021

VIVÊNCIA DE UMA CUIDADORA DE IDOSOS NO ÂMBITO DOMICILIAR RELATO DE EXPERIÊNCIA

Brunna Hellen Saraiva Costa¹

Eduard Dutra Dantas²

Haline Costa dos Santos Guedes³

Sandino Bezerra Toscano de Mendonça⁴

RESUMO

Objetivo: relatar o cotidiano de uma cuidadora de idoso mediante suas vivências, a fim de apresentar a rotina e os desafios enfrentados perante o contexto das necessidades e patologias da idosa **Relato de experiência:** enquanto cuidadora de idoso em residência comecei acompanhar uma senhora a qual geraram alguns desafios pois de princípio não tinha interesse em ingressar na área como cuidadora como estava desempregada me veio a proposta assim aceitando o trabalho. **Método:** Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência que descreve aspectos da rotina e vivência de uma cuidadora no âmbito domiciliar do idosa buscando observar e intervir nas necessidades apresentadas, a fim de, oferecer uma boa assistência fazendo uso de um olhar qualitativo, que aborda a problemática apresentada a partir

1 Doutoranda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, brunna.costa@academico.ufpb.br;

2 Graduado pelo Curso de Educação Física do Centro de Ensino Superior Unipê, eduardddd1998@gmail.com;

3 Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, halineguedesenf@hotmail.com;

4 Graduado pelo curso de Medicina pela Faculdade Nova Esperança - FAMENE, sandinobtm@gmail.com.

de métodos descritivos e observacionais. **Considerações finais:** perante o processo de construção da vivência, execução e reflexão, é possível observar que tais atividades induzem o cuidador a exercer seu papel no processo de construção do conhecimento, alinhando conhecimentos teóricos e práticos que obrigatoriamente se contextualizam e ganham novos significados e desafios.

Palavras-chave: Cuidador de idoso, Relato de experiência, cuidador domiciliar

INTRODUÇÃO

A origem da prática do cuidar teve seu início restrito ao espaço doméstico, privado e particular. O cuidar com relação ao idoso significa ter dedicação, zelo, atenção, saber se colocar no lugar do outro, seja na tentativa de diminuir a dor ou no desenvolvimento de uma prática humanizada e de qualidade, promovendo a saúde e o bem-estar do idoso. (PINHEIRO, 2022).

Os cuidados ao ser humano existem desde a antiguidade a história é conhecida em boa parte dos lares onde, um Inter familiar passa a precisar de cuidados e a família mais próxima acaba exercendo tal função com o passar do tempo o quadro clínico do idoso passa a exigir maior dedicação assim os familiares opta por uma figura profissional cuidador para estabelecer os cuidados. (TENÓRIO,2021)

A prática de cuidar do doente dependente no domicílio é uma aprendizagem incessante, alicerçada nas necessidades físicas e biológicas e de acordo com o nível de dependência dele. “Cuidar”, atividade que aparentemente parece ser fácil e de complicado nada tem, pode-se tornar desmotivado e desinteressante para o cuidador, se não se tiver em conta o nível de dependência e o grau de exigência. O processo de se tornar cuidador gera necessidades de aquisição de conhecimentos, de competências e de espaço para adquiri-los (DONIZETI,2020)

Segundo Gratão *et al.*, (2012), defini cuidador, como sendo “aquele que é responsável por cuidar da pessoa doente ou dependente, facilitando o exercício de suas atividades diárias, tais como alimentação, higiene pessoal, além de aplicar a medicação de rotina”, faz parte também acompanhar o idoso, inclusive nos serviços de saúde, e outros locais necessários que fazem parte do cotidiano.

Para desempenhar suas funções de maneira plena, de acordo com (OLIVEIRA, 2020) o cuidador de idosos deve possuir alguns atributos como: possuir e manter preparo físico, espiritual e emocional, cuidar da sua aparência, ser educada e possuir boas maneiras, ter capacidade de adaptação em diferentes situações, demonstrar respeito, sensibilidade, paciência, ser discreta, reconhecer seus limites e saber quando e onde

procurar ajuda, ser criativo, ser capaz de seguir normas e estatutos, assim como, ter domínio e noções básicas do cuidado.

De acordo com o Ministério da Saúde (OMS,2008) a ocupação de cuidador legalmente integra a Classificação Brasileira de Ocupações – CBO sob o código 5162, definindo o responsável por cuidar como alguém capaz que “cuida a partir dos objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida.

O fato com que se depara um familiar quando tem um idoso dependente no seu domicílio é preocupante devido à demanda de cuidados especiais, com acentuada variação de tarefas. As atividades realizadas pelo cuidador informal em domicílio são complexas e podem gerar sobrecarga física, psicológica e isolamento social. A sobrecarga é definida como uma resistência à prestação de cuidados, provocada pela inclusão ou ampliação de atividades desempenhadas e está relacionada a diversos fatores, ligados as características do idoso, como o grau de dependência nas atividades diárias, (Noberta *et al.*, (2019).

Uma Parcela de cuidadores de idosos não demonstrar suas emoções visando os cuidados e os sentimentos do idoso, estando presentes a ansiedade, a insegurança, a frustração, o estranhamento frente à troca inevitável de papéis sociais, o sentimento de tristeza pela falta de cura que acomete ao idoso, pelas dificuldades e sobrecarga que o cuidador sofre em seu cotidiano cheio de tarefas através de seu esforço diário. é fundamental o trabalho dos profissionais de todas as categorias de forma interdisciplinar a observação de que os cuidadores são elementos importantes para o âmbito da saúde do cuidado à pessoa idosa (TANAKA, 2018).

Conforme Brandão *et al* (2017) a condição de sobrecarga se correlaciona ao nível de dependência do indivíduo, significa estar sempre presente para as necessidades do indivíduo desse modo, intensifica a exigência de esforços, encurtando o momento que o cuidador tem para si próprio, elevando sua apreensão e a sobrecarga privando de realizar suas atividades de seu cotidiano de ter momentos de lazer e descanso.

Diante do exposto este estudo possui como questão Norteadora, quais os sentimentos e vivência de uma cuidadora de idosos no âmbito domiciliar? E como objetivo relatar o cotidiano de uma cuidadora de idoso mediante suas vivências, a fim de apresentar a rotina e os desafios enfrentados perante o contexto das necessidades e patologias da idosa.

Ser cuidador de idoso e ter empatia paciência oferecer conforto preservando ao máximo o idoso, desejando sempre ir em busca de melhoria para o mesmo inclusive aprimorando os conhecimentos para assim estar otimizando habilidades e competências além de desenvolver um olhar de humanização que somado à parceria da família possa trazer resultados benéficos e qualidade de vida ao idoso e importante os profissionais irem em busca de qualificação para proporcionar ao idoso conforto e segurança no seu dia a dia, como a importância de futuros estudos sobre a temática.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência que descreve aspectos da rotina e vivência de uma cuidadora no âmbito domiciliar do idosa buscando observar e intervir nas necessidades apresentadas, a fim de, oferecer uma boa assistência fazendo uso de um olhar qualitativo, que aborda a problemática apresentada a partir de métodos descritivos e observacionais.

O relato de experiência é uma ferramenta que apresenta reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam situações vivenciadas no âmbito profissional de interesse da comunidade científica. A vivência ocorreu durante o período de maio de 2017 a julho de 2022, na cidade de João Pessoa-PB. A pesquisa não necessitou ser submetida ao comitê de ética da pesquisa por se tratar de um relato de experiência, não foram utilizados dados pessoais. Por se tratar de um relato foi utilizado pseudos- nomes para parentes do paciente.

Descrição do relato de experiência

Enquanto cuidadora de idoso em residência comecei a acompanhar uma idosa a qual me geraram alguns desafios, de princípio não tinha interesse em ingressar na área como cuidador, a como estava desempregada me veio a proposta assim aceitando o trabalho mesmo não sendo carteira assinada.

De princípio, o sentimento era de medo pois parecia difícil. Tinha anseio, não sabia trocar uma fralda, olhava para ela e me via perdida, e ao mesmo tempo olhava e via que precisava de cuidados de afeto. Me encantei por ela assim que a vi. Seus cabelos lisos me abriram um sorriso, uma fala mansa que não verbalizava coisa com coisa, mas era linda. Era um misto de medo e encantamento.

Ao iniciar o trabalho, fui informada que a paciente tinha o diagnóstico de Alzheimer. Entre outras patologias, por se tratar de uma paciente idosa, ela era polifarmácia. Ao saber dessas condições, fiquei em desespero, não sabia bem o que fazer, era tudo novo. Fiz uma tabelinha com os horários de medicamentos para não me perder pois eram muitos. Com o passar do tempo, o quadro de Alzheimer se agravou e a paciente começou a ficar agressiva, até que um dia, retirou sua própria fralda e assim fazendo xixi no chão, levou uma queda que por consequência ocorreu a fratura ficando assim hospitalizada e os cuidados aumentaram.

No início meus plantões eram noturnos 12x36, havia duas cuidadoras e tínhamos ajuda do bem-te-vi quando necessitava, mas em um dos meus plantões, me foi passado que a outra cuidadora tinha sido demitida. Na hora me preocupei porque sabia que de princípio não tinha nenhum profissional para ficar em minhas folgas e assim começou a sobrecarga. Comecei a ficar durante dias de segunda a sextas tirando as noites quando bem-te-vi estava impossibilitado, o mesmo tinha o diagnóstico de esquizofrenia, que quando não tomava seus remédios, ficava agitado e verbalizando dentro de casa, quando não, era super calmo e tranquilo. Passei por algumas de suas crises onde foi bem desafiador, pois tinha alguém que necessitava dos meus cuidados e passeios da tarde, mas não podia sair por medo de suas crises.

Em conversa com beija flor a qual morava no prédio vizinho vimos a necessidade de colocar mais profissionais na equipe porque eu estava sobrecarregada e desenvolvi ansiedade me sentia exausta, muitas vezes a pressão estava alta pois não conseguia descansar, muitas vezes abria mão de almoçar na cozinha para não a deixar- lá sozinha pois tinha medo de que a mesma caísse porque era agitada gritava muito e rolava em sua cama mesmo com grade tinha horas que não dava jeito as grades já eram moles de tão puxada que estava, passava mais tempo no trabalho que minha própria casa.

Após algumas semanas beija- flor contratou cuidadores formamos uma equipe em plantões diurnos e noturnos com o passar de meses bem-te-vi casou e assim trouxe sua nova família para morar em casa com a idosa ,e tinha seu sogro a qual era idoso e necessitava de cuidados, foram dias trabalhosos porque quando o casal saia não tinha quem ficasse com ele e ele era bem agitado assim pediam mais que ficássemos com ele, se passando alguns semanas e meses a equipe de cuidadores foi falar com beija-flor porque estávamos dividindo serviço e com isso o medo de que em algum momento que não déssemos atenção a nossa idosa podia acontecer algo e a culpa seria nossa e com isso começou as perseguições no trabalho se caísse um algodão no chão era motivo de briga de chamar atenção os almoços eram os restos dos restos um certo dia fui almoçar e margarida pediu pra ficar de olho na idosa que eu pudesse ir almoçar tranquila.

Quando terminei meu almoço retornei ao quarto da idosa estava toda inquieta com a boca cortada questionei o que era aquilo porque tinha rabisco de sangue em sua boca e ela falava que havia sopa em sua boca foi limpar e começamos uma discussão falei que não havia deixado ela assim que aquilo era desumano fiquei super triste porque sabia que não tinha sido eu, mais se alguém chegasse em seu quarto a culpa seria minha por ter deixado ela com alguém pois a responsabilidade era toda minha.

Com um tempo a idosa ficou atrofiada já não conseguindo se mexer com isso acarretou uma lesão por pressão LPP secreções diagnóstico de pneumonia isso despertou minha curiosidade sobre o assunto porque

era bastante troca de curativos e me veio a vontade de oferta uma melhor qualidade em meu serviço fui em busca de conhecimentos técnicos e científico para assim oferta uma qualidade melhor de vida porque fui me apegando cada vez mais a idosa.

Foram seis anos de cuidados onde chorei me entristeci mais não desanimei fui adiante porque em meio aos desafios enfrentados aprendi sobre ter empatia, ter amor aos cuidados porque o cuidado gera alívio de alma e o que era medo passou a ser motivação para ir em busca de uma profissão assim levando a procurar aperfeiçoamentos para lidar com as situações que geram no dia a dia.

Os anos chegaram e com ele os dias difícil para mim e para a idosa porque o apego era grande, me gerou medo, mais quando a vir eu sabia que peguei para cuidar e amar em meios aos meus cuidados gerou os choros com a dor da perda os sentimentos afloraram e ali ficava cada dia mais fraquinha até ser hospitalizada e receber alta celestial para mim descansar nos braços do pai.

DISCUSSÃO

Segundo dados do Ministério do Trabalho divulgados no final de 2018, houve um aumento de 547% no número de cuidadores de idosos no país. Trata-se da profissão que mais cresce por aqui, situação, oportuna para refletirmos sobre o papel desse profissional cuidador e sobre sua valorização tal crescimento é decorrente da modificação demográfica no Brasil, os brasileiros estão envelhecendo cada vez mais e precisam de apoio no que se convencionou chamar de terceira idade, a expectativa do IBGE e que a população idosa mais do que dobre até 2050 saltando de 9,5% para 21,8% da nossa sociedade (OMS,2018).

O envelhecimento costuma trazer consigo diversos impactos à saúde. Falamos de redução de mobilidade, maior risco de doenças crônicas, maior propensão a demências, perda de visão, necessidade de ficar acamado, essa realidade é um desafio constante para o cuidador. Exige preparo, condições psicológicas e recursos materiais para realizar um

trabalho adequado no dia a dia. Isso irá se refletir no bom tratamento e amparo dos pacientes, e no bem-estar deles de modo geral (OMS,2018).

Até há pouco tempo, o perfil do cuidador era basicamente de pessoas próximas ao idoso, como um parente sem prática ou conhecimento básico sobre saúde. Diante das mudanças populacionais e na própria constituição familiar, o cuidador profissional vem ganhando terreno e força nos lares, sobretudo por terem respaldo técnico e saberem atender, com responsabilidade, as demandas da pessoa idosa. Para se tornarem cuidadores em termos de qualificação, o profissional precisa buscar capacitação para identificar os principais sinais das doenças mais comuns entre os idosos. Assim, poderá se antecipar a ocorrências indesejadas que podem ser evitadas (CHORROS, 2019).

Segundo o mesmo autor (CHORROS,2019) Para cuidar devidamente da pessoa idosa, é necessário vê-la num todo, mais para isso é vital conhecer a si próprio, o que não se desenvolve apenas em treinamentos ou reciclagem técnicas, mas também por meio de uma relação de emoção e razão entre o cuidador e o idoso. Daí a extrema necessidade deste profissional ter o perfil exato para desenvolver, com competência, sua profissão.

Seguindo os princípios da ética profissional, os cuidadores devem respeitar os direitos do idoso, suas privacidades, aceitar suas limitações e sua dependência aceitar seus valores e identificar pelo seu nome, dessa forma, o cuidador de idosos deve desenvolver o seu trabalho, respaldado no respeito, no afeto e na sensibilidade ao idoso na grande maioria dos casos, as pessoas idosas requerem ajuda em todas as funções que já não podem desempenhar, como a higiene pessoal os hábitos alimentares, a higiene do sono, fazer compras perante essa situação, é necessária uma pessoa com o papel de cuidador para ajudá-las a desempenhar todas estas tarefas e oferecer-lhes apoio emocional. Os profissionais dedicados ao cuidado dessa população, ou seja, cuidadores profissionais de pessoas idosas ou muito idosas ou pessoas dependentes. (OLIVEIRA,2023)

A sobrecarga que implica cuidar de uma pessoa doente pode se repercutir notoriamente na saúde física do cuidador, mas surgem sobretudo repercussões psíquicas, relacionadas geralmente com a ansiedade

e a depressão, devido à pressão que implica o cuidado de idosos, já que o cuidador deixa de responder às suas necessidades emocionais, deixando-as em segundo plano, a pressão dessa situação pode causar frustração ao ver que não é possível chegar a tudo o que é necessário e, perante esse caso, o cuidador deixa de cuidar das suas próprias necessidades, interesses, ambiente e tempo livre, podendo surgir isolamento social, deterioramento da qualidade de vida e do tempo livre surgindo a ansiedade, o medo e frustrações. (THOMEN,2019)

No cuidado há uma junção de representação de atitudes, de preocupação, de responsabilidade e de envolvimento. No caso do cuidado direcionado aos idosos, espera-se que haja alguém capaz de desenvolver ações de ajuda naquilo que esses não podem realizar por si só, assumindo responsabilidades de dar apoio e ajuda para satisfazer suas necessidades, visando a melhoria da condição de vida. Desempenhar a tarefa de cuidar do idoso no domicílio, no entanto, possibilita o aparecimento de diferentes sentimentos que são vivenciados pelos cuidadores diariamente. Esses aspectos do cotidiano acabam por favorecer o surgimento de sentimentos de insatisfação e frustração de ambas as partes, entre outros motivos, podendo produzir situações de conflito entre ele e o familiar (CÔRTE,2016).

Segundo (CÔRTE,2016) A sobrecarga do cuidador caracteriza-se uma experiência de fardo a carregar descrita por mudanças negativas no cotidiano relacionadas ao processo de cuidado, implementação de hábitos e maiores responsabilidades. Estas mudanças, muitas vezes, requerem adaptações que podem interferir nas necessidades do cuidador, causar acúmulo de responsabilidades, gerar estresse, custos e até adiamento de planos pessoais. É notável que a sobrecarga do cuidador é um fenômeno facilmente perceptível e que persiste mesmo quando o paciente responde positivamente aos tratamentos.

Tem-se notado que a instrumentação e os investimentos protetivos voltados para o cuidador ainda são insuficientes. As tarefas e responsabilidades adquiridas pelo cuidador se mostram árduas, com sobrecarga, esgotamento e isolamento (ALVES,2019)

O cuidador de idoso deve não só ter ou buscar a formação em faculdades e cursos técnicos, mas também procurar se atualizar de forma permanente, de modo a estar sempre sintonizando as necessidades do idoso e da família. Do outro lado, os familiares devem estabelecer um diálogo constante com o cuidador, ouvindo antes de tomar decisões e compartilhando prioridades e responsabilidades, tudo para que tenhamos um atendimento efetivo e humanizado (OMS,2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante o processo de construção da vivência, execução e reflexão, é possível observar que tais atividades induzem o cuidador a exercer seu papel no processo de construção do conhecimento, alinhando conhecimentos teóricos e práticos que obrigatoriamente se contextualizam e ganham novos significados e desafios.

Evidenciam com prioridade a sobrecarga que os profissionais cuidador sofre em seu dia a dia, com a carga horária e não assistência de um modo geral, a carência de estudos sobre a temática em dias atuais no ano de 2018 a 2023 não foram encontrados muitos artigos relacionados à temática a não ser em revista alguns assuntos, uma profissão que desencadeou mais continua no retrocesso por falta de reconhecimento e leis para ajudar no processo de ajuste salarial e carga horária justa.

Espera-se que este estudo possa contribuir para ampliar a produção científica sobre os cuidados e assistência ao cuidador bem como subsidiar novas investigações acerca da temática, a partir de outras modalidades de trabalhos, como artigos científicos e outras bases de dados a fim de mostrar os efeitos e benefícios destas práticas, que causa no mesmo. Como suas ações, ansiedades, seus medos, frustrações e apego ao idoso durante seu convívio seja no âmbito casa ou acompanhamento na rotina diária

REFERÊNCIAS

ALVES, Ramon da Silva. <https://patologiaesaude.com.br/2021a-saude-mental-do-cuidador-de-idosos/>

CAMARGO, Renata Cristina Virgolin Ferreira de. Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)** [online]. 2010, vol.6, n.2, pp. 231-254. ISSN 1806-6976.

CÔRTE, Beltrina <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/guia-pratico-do-cuidador> 2016

GORETTI, Tenório. **Pesquisa revela os desafios de ser cuidador no Brasil.** Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/familia/pesquisa-revela-os-desafios-de-ser-cuidador-no-brasil/>>. Acesso em: **15/09/2022.**

MARQUES, Rita Margarida Dourado; DIXE, Maria dos Anjos. **Dificuldades dos cuidadores de doentes dependentes. International Journal of Developmental and Educational Psychology**, vol. 1, núm. 1, 2010, pp. 487-497 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.

Mendes, Polyana Norberta; Figueiredo, Maria do Livramento Fortes; Santos, Ana Maria Ribeiro dos; Fernandes, Marcia Astres; Fonseca, Ruth Suelle Barros. **Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos /Acta Paul. Enferm. (Online) 2019.**

NUNES, I.S.T., & PEREIRA, G. P. **2021. Desafios enfrentados por cuidadores de idosos: uma revisão integrativa.** Pubsáude, 7, a254. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsauade7.a254>

OLIVEIRA André. 2022 <https://www.cpt.com.br/artigos/cuidador-de-idosos-perfil-profissional-e-etica-no-trabalho>

OLIVEIRA Izabel, Camila; pesquisa revela as Funções do cuidador de idosos 2022. <https://acvida.com.br/atividades/funcoes-do-cuidador-de-idoso-domiciliar/>

PINHEIRO, Roseni. **CUIDADO EM SAÚDE**. Disponível em: <<http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/cuisau.html#:~:text=Cuidar%20deriva%20do%20latim%20cogitare,espa%C3%A7o%20dom%C3%A9stico%2C%20privado%2C%20particular>>. Acesso em: 15/09/2022.

THOMENS, Marta Bastardes. <https://br.psicologia-online.com/sindrome-do-cuidador-o-que-e-sintomas-fases-e-tratamento-136.html> 2019

UNICOVSKY, M. A. R., & TANAKA, A. K. S. D. R. (2018). Sentimentos despertados em cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. Semana de Enfermagem (29.: 2018: Porto Alegre, RS). Liderança sustentável e comprometida com o direito humano à saúde: desafios da Enfermagem; [**Anais**] [recurso eletrônico]. Porto Alegre: HCPA, UFRGS, Escola de Enfermagem.