

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIENCIAS DA SAUDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL
CURSO DE TREAPIA OCUPACIONAL

Nara Rocha Freitas

**SOBRECARGA DOS CUIDADORES DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Santa Maria, RS, Brasil,

2021

Nara Rocha Freitas

**SOBRECARGA DOS CUIDADORES DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao departamento de Terapia Ocupacional, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), para obtenção do título de **Bacharel em Terapia Ocupacional**.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Kayla Ximenes Aguiar Palma

Co-orientadora: Priscilla de Oliveira Reis Alencastro

Santa Maria, RS,

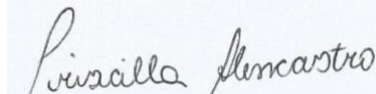
2021

Nara Rocha Freitas**SOBRECARGA DOS CUIDADORES DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao departamento de Terapia Ocupacional, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), para obtenção do título de **Bacharel em Terapia Ocupacional**.

Aprovado em 12 de fevereiro de 2021:

Nome Docente Responsável

**Kayla Ximenes AguiarPalma, Dr, UFSM
(Presidente/Orientador)**

Priscilla de Oliveira Reis Alencastro UFSM

Tânia Fernandes Silva, Dr, UFSM

Santa Maria, RS,
2021

RESUMO

SOBRECARGA DOS CUIDADORES DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

AUTOR: Nara Rocha Freitas

ORIENTADORA: Kayla Ximenes Aguiar Palma

CO-ORIENTADORA: Priscilla de Oliveira Reis Alencastro

Introdução: As transformações da pirâmide etária no Brasil têm evidenciado o aumento da população idosa e tendo como uma das consequências o aumento de doenças crônicas degenerativas desta população. Tais doenças podem comprometer a autonomia do idoso, exigindo a presença de um cuidador para prestar assistência contínua ao mesmo. Assim, são necessários cuidados a serem prestados a esta população, cuidados proporcionados por cuidadores formais e informais. A sobrecarga e nível de estresse desses cuidadores parece evidente diante à grande demanda que os idosos apresentam, principalmente os acometidos por doenças crônico-degenerativas e incapacitantes. **Objetivo:** Verificar as características da sobrecarga dos cuidadores de idosos no Brasil, por meio da leitura de artigos científicos. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, com abordagem qualitativa. Foi realizado sua busca nas bases de dados eletrônica e livros utilizando as palavras chaves como estratégia de busca: “Cuidador”, “perfil” e “Sobrecarga”. Para análise de dados, serão utilizados os preceitos da análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** Foi observado durante a elaboração da pesquisa, que o perfil predominante são mulheres em idades avançadas, baixo nível de escolaridade, sem nenhum tipo de curso ou capacitação para exercer o cuidado ao idoso. Índice de sobrecarga considerado de moderado a moderado-severo influenciando diretamente na qualidade de vida destes profissionais. Portanto foi evidenciado no estudo que a sobrecarga esta associada ao tempo de cuidado que o idoso necessita, ao grau de dependência, a sua funcionalidade, a idade do cuidador e a importância de uma rede de suporte a saúde e saúde mental desses cuidadores, sejam eles formais ou informais.

Palavras-chave: Cuidadores. Stress. Perfil Epidemiológico.

ABSTRACT

Introduction: The transformations of the age pyramid in Brazil have shown an increase in the elderly population and one of the consequences is the increase in chronic degenerative diseases of this population. Such diseases can compromise the autonomy of the elderly, requiring the presence of a caregiver to provide continuous assistance to them. Thus, care is needed to be provided to this population, care provided by formal and informal caregivers. The burden and stress level of these caregivers seems evident in view of the great demand that the elderly have, especially those affected by chronic-degenerative and disabling diseases. **Objective:** To verify the overload characteristics of elderly caregivers in Brazil, by reading scientific articles. **Methodology:** The present study is a bibliographic review of the narrative type, with a qualitative approach. We searched the electronic databases and books using the keywords as a search strategy: "Caregiver", "profile" and "Overload". For data analysis, the precepts of Bardin's content analysis will be used. **Results:** It was observed during the elaboration of the research, that the predominant profile are women of advanced age, low level of education, without any type of course or training to exercise care for the elderly. Overload index considered moderate to moderate-severe, directly influencing the quality of life of these professionals, therefore it was evidenced in the study that the burden is associated with the time of care that the elderly needs, the degree of dependence, its functionality, the age of the caregiver and the importance of a health and health support network mental health of these caregivers, whether formal or informal.

Keywords: Caregivers. Stress. Epidemiological profile.

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. METODOLOGIA.....	9
3. RESULTADOS.....	11
4. DISCUSSÃO.....	14
4.1 O perfil de cuidadores de idosos no Brasil.....	14
4.2 Tipos de sobrecarga de cuidadores de idosos.....	17
4.3 Relações de sobrecarga e a qualidade de vida.....	20
5. CONCLUSÃO.....	23
6. REFERÊNCIAS.....	24
ANEXO.....	26

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional se dá de forma constante e acelerada no mundo todo, sendo um grande desafio para a humanidade. Nas últimas três décadas, o fenômeno do envelhecimento, no Brasil, vem acontecendo de forma rápida e intensa, para Miranda, Mendes e Silva (2016) são mais de 20 milhões de idosos representando um índice aproximado de 11% do total da população, estimando-se que esse contingente triplique até 2050. Conforme Silva e Menandro (2014), um dos grandes temores dos idosos é a perda da saúde e, com esta, a perda da independência e da autonomia, compreendendo-se que essas preocupações interiorizadas pelos idosos geram danos a sua saúde e, conseqüentemente, ao envelhecimento saudável. Considerando a transformação na pirâmide etária, observa-se uma remodelação no perfil epidemiológico: alta prevalência das doenças crônico-degenerativas, perdas cognitivas, declínio sensorial, acidentes e isolamento social Diniz, Melo, Neri, Casemiro, Figueiredo, Gaioli *et al*, (2018), havendo perdas da capacidade funcional nos idosos tornando-os dependentes em suas atividades cotidianas. Diante a este contexto, faz-se necessário à presença de um cuidador para auxiliar na realização das atividades de vida diária dos idosos (Nunes, Brito, Duarte, Lebrão, 2018). O cuidador é aquele indivíduo que assume como função a assistência a outra pessoa que, por diferentes razões, foi acometida por uma incapacidade, de grau variável, que não lhe permite cumprir, sem ajuda de outro, todos os atos necessários à sua existência, enquanto ser humano Oliveira *et al*, (2007). Segundo a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO, 2002) a definição de cuidador apresenta-se como a pessoa responsável pelo ato de cuidar, de acordo com objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou pelos responsáveis diretos, assim como zelar pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer do indivíduo assistido.

Cuidar de alguém é algo complexo, pois implica uma série de mudanças e adaptações tanto da parte de quem cuida quanto de quem é cuidado. O cuidado prestado ao idoso exige

dedicação exclusiva e quase sempre integral, o que leva o cuidador a uma nova dinâmica de vida, baseada nas necessidades do ser cuidado Nunes, et al, (2018).

A legislação brasileira preconiza dois tipos de cuidadores: Formais e informais. Conforme a Política Nacional de Saúde do Idoso (1999), a definição de cuidador, é entendido como a pessoa que, com ou sem remuneração, realiza o cuidado do idoso dependente ou doente na realização de suas atividades diárias, excluindo-se os procedimentos ou técnicas legalmente regulamentadas por outras profissões, em especial da área de enfermagem. Também nesse ano, foi expedida a Portaria Interministerial nº 5.153/99, que instituiu o Programa Nacional de Cuidadores de Idosos a qual preconizou o estabelecimento de protocolos específicos com as entidades não governamentais e com as universidades, com vistas à capacitação de cuidadores institucionais e domiciliares, familiares e não familiares.

A experiência de assumir a responsabilidade por idosos dependentes tem sido colocada pelos cuidadores como uma tarefa exaustiva e estressante, devido ao envolvimento afetivo, jornada de trabalho extensa, e uma relação de dependência por parte dos idosos, em que o cuidador passa a ter restrições em relação à sua própria vida, Freitas (2019). A literatura refere que os cuidadores se sentem sobrecarregados devido às alterações sociais, profissionais, pessoais e econômicas que o cuidado impõe nas suas vidas, comprometendo muitas vezes a qualidade de vida de quem cuida.

A sobrecarga de atividade gerada ao cuidador pode levar ao desenvolvimento de sintomas psiquiátricos e inclusive necessidade do uso de medicamentos psicotrópicos, Diniz, *et al* (2017). O que pode comprometer a capacidade do profissional ou familiar para cuidar do idoso. Portanto, os objetivos do presente estudo foram identificar as características de sobrecarga dos cuidadores formais e informais de idosos no Brasil.

2. PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa que possibilita a construção de uma análise ampla da literatura e permite reflexões sobre a realização de futuros estudos. Segundo Elias, et al. (2012), este tipo de estudo permite que relações com produções anteriores sejam estabelecidas, possibilitando novos pontos de vista, afirmando e construindo conhecimentos e orientações na definição de parâmetros na formação de profissionais.

Foi realizada a busca bibliográfica nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Bireme (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde) e livros. Também foi acessado diretamente o site eletrônico de periódico brasileiro de Terapia Ocupacional: Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional (REVISBRATO), nos meses de outubro de 2019 a março de 2020.

Para a inclusão dos artigos foram selecionadas produções nacionais publicadas no período de janeiro de 2010 até dezembro de 2020, com os descritores “envelhecimento”, “sobrecarga” e “cuidadores”. Sendo excluídos estudos de produções internacionais, publicações anteriores ao ano de 2010 e após dezembro de 2020. Além dos que não apresentam relação com o tema proposto.

Foi utilizada a abordagem de análise de conteúdo de Bardin (2009, p.38), para análise e categorização dos dados. Para isso, a pesquisa seguiu cinco etapas:

1ª etapa – Busca nas bases de dados e site dos periódicos: foram utilizados os seguintes termos de busca, combinados pelo extrator de buscas —ANDI: “Cuidador”, “Sobrecarga” e “envelhecimento”. Para refinar as buscas, inicialmente eles foram empregados individualmente e, após, combinados, todos no idioma português-Brasil.

Na etapa seguinte, 2ª etapa – Seleção dos artigos: os artigos analisados sobre o tema, nos últimos 10 anos, abrangem o período de 2010 a 2020, sendo selecionados para análise a partir do título, incluídos artigos originais, relato de caso, artigo de revisão; em língua portuguesa; disponíveis na íntegra em sequência, em todas as suas áreas temáticas, com base na leitura do resumo e, finalizando, com a leitura do texto completo. Assim, foi necessário a Identificação das Unidades de Análise:

3ª etapa – Identificação das unidades de análise: Após a inclusão dos artigos, eles foram tratados a partir da Análise de Conteúdo de Bardin (2009, p.38). Os artigos selecionados foram lidos na íntegra. Dessa leitura foram extraídas unidades de análise (termos gerais) relacionadas ao perfil e à Sobrecarga de Cuidadores.

Já na 4ª etapa foi estabelecida a Relação entre Sobrecarga de cuidadores e Unidades de Análise: As unidades de análise orientaram uma nova leitura, mais profunda dos artigos norteadores - Envelhecimento Populacional: Índice de envelhecimento populacional e seus acometimentos: tendo como eixo norteador dados encontrados no senso demográfico (IBGE), artigos que relacionam o processo do envelhecimento a suas patologias, políticas públicas que visem a promoção e prevenção de saúde neste novo contexto, cuidadores formais e informais e o seu papel diante a este público, o perfil destes profissionais, a Sobrecarga e os fatores ocasionadores de sobrecarga e qualidade de vida. A leitura possibilitou extrair as denominadas subunidades, ou seja, unidades temáticas relacionadas a enunciados - chaves sobre a Sobrecarga de cuidadores implícitos nos artigos incluídos na pesquisa.

Conseqüentemente surge a 5ª etapa – Elaboração do Material para Discussão onde foi verificada a frequência com que as subunidades apareciam ao longo dos artigos. As subunidades foram então agrupadas em quatro dimensões de acordo com o sentido atribuído pelos autores. Dimensão 1: A Dimensão Pessoal, que engloba história de vida, características e perfis dos cuidadores. Dimensão 2: A Dimensão Profissional, que engloba subunidades relacionadas ao contexto histórico e o papel destes profissionais. Dimensão 3: A Dimensão Contextual, que engloba subunidades referentes aos contextos de atuação destes cuidadores. Dimensão 4: A Dimensão Legal, que contempla subunidades referentes aos as leis que estão previstas em constituição. Assim, as subunidades puderam ser alocadas em mais de uma dimensão, obedecendo ainda o sentido atribuído pelos autores a cada uma delas.

3. RESULTADOS

Foram encontrados, ao todo, 81 artigos nas bases de dados, sites dos periódicos de Terapia Ocupacional e livro. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 69 artigos foram excluídos, resultando em 12 incluídos para análise, conforme apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Síntese dos artigos identificados nas bases de dados e sites dos periódicos consultados.

Base de dados e periódicos	Artigos encontrados	Artigos excluídos	Artigos selecionados
SCIELO	20	15	6
BVS	61	54	6
BIREME	0		0
LIVRO	0		0
Resultados	81	69	12

Fonte: Dados elaborados pela autora através da pesquisa realizada.

A seguir, a tabela 2 apresenta a categorização dos artigos selecionados conforme título, autores, ano e periódico.

Tabela 2. Caracterização dos artigos incluídos na pesquisa.

TITULO	AUTOR	ANO	BASE
Associação entre a ocorrência de dor e sobrecarga em cuidadores principais e o nível de independência de idosos nas atividades de vida diária: estudo transversal.	Lopes CC, Oliveira GA, Stigler FS, Lemos AT.	2020	SCIELO
Cuidadores de idosos e tensão excessiva associada ao cuidado: Evidências do estudo SABE	Nunes, Daniella Pires; Brito, Tábatta Renata Pereira de; Duarte, Yeda Aparecida de Oliveira; Lebrão, Maria Lúcia.	2019	SCIELO
Qualidade de vida relacionada a saúde dos cuidadores formais de idosos institucionalizados em Natal, Rio Grande do Norte	Barbosa, Lara de Melo; Noronha, Kenya; Spyrides, Maria Helena Constantino; Araújo, Cristiane Alessandra Domingode	2017	SCIELO
Prevalência de sobrecarga e respectivos fatores associados em cuidadores de idosos dependentes, em uma região pobre do Rio de Janeiro, Brasil	Lino, Valéria Teresa Saraiva; Rodrigues, Nadia Cristina Pinheiro; Camacho, Luiz Antônio Bastos; O'Dwyer, Gisele; Lima, Idenalva Silva de;	2016	SCIELO

	Andrade, Mônica Kramer de Noronha; Atie, Soraya.		
Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos: Revisão integrativa.	Oliveira, Déborah Cristina; D'Elboux, Maria José.	2012	SCIELO
Sobrecarga e a percepção de qualidade de vida em cuidadores de idosos do núcleo de atendimento a terceira idade do exercito (Natiex).	De Nardi, Tatiana; Rigo, Julio César; Brito, Maribel de; Santos, Elizabeth Luz M. dos; Bós, Ângelo, Jose Gonçalves.	2011	SCIELO
Sobrecarga de cuidadores idosos que Cuidam de idosos dependentes.	Santos WP, Freitas FBD, Sousa VAG, Oliveira AMD, Santos, JMMP, Gouveia BLA.	2019	BVS
Sobrecarga em cuidadores de idosos	Bom, Fayanne Schaustz; Sá, Selma Petra Chaves; Cardoso, Rachel da Silva Serejo.	2017	BVS
Sobrecarga em cuidadores familiares de idosos dependentes com vivência comunitária.	Loureiro, Lara de Sá Neves	2011	BVS
Sobrecarga no cuidado de paciente idoso com demência.	Larissa Bombarda Dias, Lilian Castiglioni, Waldir Antonio Tognola, Maysa Alahmar Bianchin	2018	BVS
Perfil sociodemográfico e sobrecarga de cuidadores informais de pacientes assistidos em ambulatório de terapia ocupacional	Maria Luisa Gazabim Simões Ballarin, Aline Cristina Benedito, Catherine Amorim Krön, Daniela Christovam	2016	BVS

Fonte: Dados elaborados pela autora através da pesquisa realizada.

A tabela apresenta os principais artigos que se encaixaram no perfil da pesquisa em um delineamento sobre o perfil dos cuidadores de idosos, características e fatores pré dispostores a sobrecarga que esses profissionais sofrem em sua jornada de trabalho e por subseqüência a relação entre sobrecarga e a qualidade de vida destes trabalhadores.

4. DISCUSSÃO

DIMENSÃO PESSOAL E PROFISSIONAL

4.1 O PERFIL DE CUIDADORES DE IDOSOS NO BRASIL

O presente estudo enfatizou o predomínio de mulheres exercendo a função de cuidador, o que corrobora com estudos realizados por Nunes, *et al.* (2019) e Faria, *et al.*, (2017), em que afirmam que culturalmente, o cuidar é uma atividade essencialmente feminina e, diante de uma situação de fragilidade na estrutura familiar ou de doença. Os achados reforçaram que, apesar da mulher atualmente está inserida no mercado de trabalho, o papel social da mulher ainda é determinado com a função de provedora de cuidados.

Partindo-se do princípio de que o cuidado é inerente a tudo que é humano, faz-se referência ao cuidado de mãe que se torna natural em sua relação com seu bebê, sendo este um processo de cuidado que ocorre naturalmente. Segundo Campos (2006), este desejo pelo cuidado surge antes mesmo da gestação. Segundo Cattani e Girardon-Perlini (2010), o cuidar apresenta-se como uma manifestação de afeto, uma concepção popular de amar, remetendo-nos a uma forma de responsabilidade para com o outro.

Considerando a nova pirâmide familiar o qual a mulher desempenha o papel de “provedora e ao mesmo tempo cuidadora”, as filhas assumem os cuidados dos pais idosos mesmo que existam filhos do sexo masculino na família. Considerando esta mudança na estrutura familiar, o homem além de provedor está assumindo também o papel de cuidador. Vilela, *apud* Nardi, Rigo, Brito, Santos e Bós, (2011).

Estes, algumas vezes, se encarregam da ajuda material ou de tarefas externas, como transportar o idoso para outros ambientes (consultas, exames etc.), tais dados são corroborados por Gonçalves *et al.*, e Vilela *et al.*, semelhante aos estudos de Fuhrmann *et al.* Com esta nova mudança as equipes multiprofissionais, devem ampliar seu olhar para o “homem cuidador” e rever seus conceitos, associados ao cuidar como uma função feminina. É preciso e possível que através dessa nova demanda apresentada na sociedade, se possam proporcionar capacitações a estes maridos, filhos, que assumem essa tarefa familiar. Contrariando as estéticas, contrariando corajosamente os valores sociais e culturais e lançando-se à tarefa de cuidar, consideradamente como eminentemente feminina, Nunes, Duarte, Brito, Lebrão, (2019).

Com esta nova reorganização do cotidiano familiar, o qual homem e a mulher precisam trabalhar fora, esta, em alguns casos, acaba sendo a opção, o que gera um maior número de internações nestas instituições de longa permanência. Deste modo, essas situações, associadas ao nível de dependência da pessoa idosa contribuem para um aumento no número desses indivíduos em ILPI, sendo este um estabelecimento que visa acolher pessoas que possuem 60 anos ou mais, dependentes ou não, que não dispõem de condições para permanecer com a família, ou no seu domicílio, Alves-Silva, Júnia Denise; Scorsolini-Comin, Fabio; Santos Manoel Antônio dos (2013).

As ILPIs têm como objetivo garantir a atenção integral às pessoas com mais de 60 anos, defendendo a sua dignidade os seus direitos. São instituições que buscam prevenir a redução dos riscos aos quais ficam expostos os idosos que não contam com uma moradia Born, 2008, *apud* Silva, Comin, Santos, pag821, (2013)

Na pesquisa realizada foi possível identificar que a maioria dos cuidadores tem idade avançada variando entre 50 a 70 anos, o que reforça a ideia de Cattani e Girardon-Perlini (2010), que discorre sobre cuidadores que são filhos dos idosos, e necessita cuidar da própria mãe (ou do pai), o que segundo os autores, transcende o ato em si, pois resgata o carinho, o amor, as

desavenças do cotidiano e possibilita a retribuição de valores, de cuidados e também, de certa forma, o fato de existirem.

Além disso, destaca-se o baixo nível de escolaridade (cerca de 50% apresentam a média de 7 anos do Ensino fundamental, 40% o Ensino Médio completo) e sem formação superior ou cursos técnicos, ou sem preparação específica para a prática destes cuidados, cerca de 90% dos estudos analisados apresentam essa realidade. O sujeito responsável por prestar cuidados ao idoso, na maioria das vezes, não recebe nenhum tipo de formação específica. Na maior parte das instituições, esses cuidadores são técnicos de enfermagem com formação básica e generalista considerada insuficiente para lidar com público específico de idosos. Assim, podem se deparar com situações geradoras de conflitos e limitações que interferem diretamente na sua qualidade de vida Ferreira; Alexandre; Lemos (2011) apud, Reis, Neri, Araújo, Lopes e Cândido. Destacou-se entre os artigos analisados o predomínio de estudos com cuidadores informais, o que é observado também nos estudos de Freitas (2004); Ferreti (2007); Dalpai, *et al.* (2016) os quais referem os cuidadores informais como predominante no cuidado da pessoa idosa em função da carência de recursos de suporte Formal (instituições e profissionais) no Brasil. O papel de cuidador informal pode ser desempenhado por membro ou não da família, que sem remuneração, cuida do idoso no exercício de suas atividades diárias, tais como alimentação, higiene pessoal, medicação de rotina, acompanhamento aos serviços de saúde.

Recordando que ser cuidador informal demanda trabalho, tempo, energia, recursos financeiros, carinho, esforço, boa vontade e paciência, percebe-se que o cuidar de um/a idoso/a dependente e fragilizado/a não pode ser tarefa para uma pessoa apenas, e muito menos despreparada profissionalmente e que não dispõe de serviços de apoio e de uma política de proteção para o desempenho dessa atividade. Ou seja, o trabalho do cuidador necessita ser repensado e reestruturado com vistas a atender adequadamente às necessidades e às expectativas tanto de quem necessita de cuidados, quanto de quem presta cuidados.

Para atender ao idoso dependente de cuidados, há uma reorganização familiar em que geralmente algum membro da família responsabiliza-se pelo cuidado. Este cuidador desenvolve atividades por vezes esporádicas ou até mesmo permanentes, disponibilizando uma carga horária diária ao cuidado do idoso, que pode variar desde 12h diárias ou até mesmo, período integral.

DIMENSÃO CONTEXTUAL E LEGAL

4.2. TIPO DE SOBRECARGA DE CUIDADORES DE IDOSOS

A literatura aponta como principais pré-disposições à sobrecarga, o grau de parentesco, a idade do cuidador quanto mais elevada maior se torna a relação de sobrecarga, o acometimento por doenças crônico-degenerativas ou não, tempo de cuidado exercido pelo profissional, a falta de atividades sociais e de lazer, e a inexistência de uma rede de suporte a promoção de saúde e capacitação a esses cuidadores, dados esses que são corroborados por, Mendes, Figueiredo, Santos, Fernandes, Fonseca (2019), a sobrecarga é definida como uma resistência à prestação de cuidados, provocada pelo excesso de atividades desempenhadas e está relacionada a diversos fatores, ligados as características do idoso, como: o grau de dependência nas atividades de vida diárias(AIVD), e de toda rede de suporte que estes necessitam no âmbito físico, emocional e social. Para os autores, a sobrecarga do cuidador de idosos pode ser compreendida pelos campos da objetividade e subjetividade.

Objetiva, relaciona-se às atividades realizadas na prestação e supervisão de cuidados e as limitações impostas à vida social e profissional, somadas a perda financeira; subjetiva refere-se a compreensão e a afeição dos familiares, às apreensões a respeito do paciente, à sensação de estar carregando um peso e ao desconforto no exercício de cuidar Mendes, Figueiredo, Santos, Fernandes, Fonseca, pag60,(2019).

O cuidado integral ao idoso faz com que o cuidador vivencie sentimentos positivos e negativos, como medo, aflição e insegurança. Tais sentimentos podem ser considerados sintomas de sobrecarga, pois o cuidado ininterrupto como banho, o vestir, a alimentação, atividades básicas e até mesmo a transferência de posicionamento e local, são consideradas as mais desgastantes do cuidado, os estudos apontam uma prevalência de cuidadores com idade avançada, o que pode configurar mais um fator de sobrecarga, visto que são idosos cuidando de idosos, Santos, *et al* (2017).

O índice de sobrecarga é verificado, mediante a aplicabilidade da escala de Zarit, essa escala é composta por 22 itens que avaliam o quanto as atividades do cuidado têm impacto sobre a vida social, bem estra físico, e emocional e sobre as finanças do cuidador. Segundo Bom, Sá, Cardoso (2017), encontra-se maior sobrecarga em relação ao cuidado do idoso em cuidadores informais, ou seja, aqueles cuidadores familiares, seja ele esposa, filha, neta.

A sobrecarga vivenciada pelo cuidador, ao cuidar de uma pessoa dependente, devido a alguma condição crônica ou limitação funcional, acarreta aos mesmos problemas físicos, psicológicos ou emocionais, sociais e financeiros. A sobrecarga pode ser expressa por problemas físicos, como queixas somáticas múltiplas, entre elas, dores no aparelho locomotor, cefaleia tensional, astenia, fadiga crônica, alterações no ciclo sono-vigília, assim como problemas psíquicos, manifestados por desordens como a depressão, ansiedade e insônia, que constituem a via de expressão do desconforto emocional, Mendes, Figueiredo, Santos, Fernandes, Fonseca, (2019).

É possível identificar na literatura que a falta de informação e a insuficiência de redes de suporte aos cuidadores são as maiores dificuldades encontradas no papel de cuidador, além do despreparo para o enfrentamento de tal situação Pavarini, *et al.*, (2003). O trabalho do cuidador necessita ser repensado e reestruturado com vistas a atender adequadamente às necessidades e às expectativas tanto de quem necessita de cuidados, quanto de quem presta cuidados.

O cuidador informal muitas vezes abnega de seus momentos de lazer, convívio social, acabando por inexistir, acarretando um nível de estresse, impotência e falta de autonomia para gerir sua própria vida, Mendes, Figueiredo, Santos, Fernandes, Fonseca (2019), apud, Nunes, Brito, Duarte, Lebrão (2018). Para Lage (2005) no que se refere ao cuidado no contexto atual, o qual políticas sociais e de saúde se encaminham para a manutenção das pessoas idosas no seu domicílio, o cuidado informal assume um papel importante, mas ao mesmo tempo demonstra insuficiência e inadequação dos serviços de saúde e sociais na resolução das necessidades das famílias com pessoas idosas a seu cargo. Os cuidados prestados pelas famílias nem sempre cobrem o conjunto de necessidades que contribuem para a saúde e bem-estar do idoso, para que se lhes possa proporcionar um suporte psicológico, emocional e de cuidados e assistência nas atividades básicas e instrumentais de vida diária (Lage, 2005)

Segundo Nardi, Rigo, Brito, Santos, Bos (2011), confirmam que quanto maior o índice de sobrecarga (ZBI), pior será a percepção de qualidade de vida em todos os seus domínios. Entretanto, observa-se que tudo que se relaciona ao domínio ambiental como: finanças, moradia, transporte e recursos básicos a uma ligação com aumento da sensação de sobrecarga. A literatura enfatiza o fato de o cuidador não exercer atividade remunerada como um fator de risco para sobrecarga. Conflitos familiares podem surgir decorrentes das questões financeiras, especialmente quando o cuidador precisa utilizar a renda do idoso dependente para suas necessidades. Decisões em relação a gastos também são consideradas potenciais geradores de sobrecarga, uma vez que as medicações, demandas médicas e de adaptação ambiental elevam as despesas mensais (De Nardi, et al 2011).

Os cuidadores devido a grande demanda que o cuidado exige, acaba por anular suas vidas, deixando de lado sua profissão, atividades de lazer, o autocuidado, o que pode levar a prejuízos na sua qualidade de vida e no cuidado prestado ao idoso. Relatam sentir-se sobrecarregados, e, com frequência, apresentam estresse, depressão e ansiedade. Os sintomas físicos mais comuns são: hipertensão arterial, desordens digestivas, doenças respiratórias e propensão a infecções. Sintomas psicológicos frequentes são: depressão, ansiedade e insônia. A saúde precária do cuidador também é um fator que contribui para a institucionalização do paciente, Gonçalves (2011).

Na análise dos estudos, destaca-se que os cuidadores que apresentaram um menor índice de sobrecarga foram os cuidadores formais e acentuando-se os casos de sobrecarga em

cuidadores informais os quais apresentaram sobrecarga severa e sobrecarga moderada em sua maior parte.

4.3. RELAÇÕES DE SOBRECARGA E A QUALIDADE DE VIDA

Na análise da literatura existente a uma relação direta entre sobrecarga e qualidade de vida, pois quanto maior o índice de sobrecarga, menor será a qualidade de vida do cuidador. Os principais fatores de sobrecarga que o cuidador dispõe, é tempo de cuidado despendido ao idoso, idade, saúde física e emocional, nível de escolaridade, status econômico e grau de dependência do idoso, o que é corroborado pelo estudo de Fornazari (2018).

A qualidade de vida pode ser compreendida sob diversas dimensões: saúde física, estado emocional, relações sociais, cada uma comportando vários aspectos, pois como afirma Fleck *et.al.* (2000), o conceito de qualidade de vida tem como principal característica sua natureza multidimensional.

A Organização Mundial de Saúde define Qualidade de Vida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 2007).

Ao se pensar a atividade do cuidador de idosos, observa-se os pontos negativos relacionados a essa função, com destaque para as doenças físicas, psicossomáticas, ansiedade, depressão e estresse. No entanto, nem todos os cuidadores desenvolvem doenças ou se tornam insatisfeitos com a tarefa de cuidar. Isso pode ser explicado pela capacidade de resiliência e o reinventar-se que muitos dos profissionais podem desenvolver nas situações consideradas desgastantes.

O processo de composição da identidade do cuidador (a) é baseado no enfrentamento da rotina de cuidados e da reflexão desencadeada por esse enfrentamento. Muitas vezes são impostas tarefas ao cuidador que não são orientadas de forma adequadas, como consequência, a qualidade de vida desse indivíduo decai, ocorrendo a sobrecarga, podendo apresentar agravos a sua saúde, Ferreira; Alexandre; Lemos (2011). A sobrecarga está associada na literatura a diferentes fatores como sobrecarga familiar, incapacidades funcionais (física, cognitiva ou comportamental), perdas ocupacionais, financeiras e de suporte relacionado à doença, além disso, destaca-se tempo dedicados a função de cuidador, Fornazari (2018).

Cuidar do idoso é uma tarefa que implica sentimentos diversos, os quais são vivenciados cotidianamente pelos cuidadores, surgindo situações de conflitos que muitas vezes acabam em insatisfação produzindo descontentamento e levando ao comprometimento da própria qualidade de vida Mendes; Miranda; Borges, (2010). A literatura aponta que há toda uma reorganização no cotidiano desses sujeitos havendo uma diminuição em suas relações sociais, readaptação familiar frente a dependência funcional do idoso em diversos graus, além da redução de oportunidades de lazer, devido o tempo despendido ao cuidar, o menor poder aquisitivo e a precariedade nas condições de moradia e deslocamento urbano desses cuidadores, podem contribuir para a baixa qualidade de vida desses cuidadores, ocasionando, estresse, impotência e falta de autonomia para gerir sua própria vida, Mendes, Figueiredo, Santos, Fernandes, Fonseca (2019). Os estudos analisados por Fornazari (2018), Duarte, Joaquim, Lapa e Nunes (2017), indicam que os cuidadores apresentam baixo domínio sobre os problemas de saúde e os cuidados necessários para com os idosos, a falta de conhecimento pode comprometer o estado clínico do idoso e causar sobrecarga em quem cuida, devido ao despreparo para lidar adequadamente com as especificidades do idoso. Isso demonstra a importância de redes de

suporte e capacitações para estes cuidadores sobre saúde e manejo de idosos dependentes e autocuidado.

Verifica-se a importância de se oferecer suporte e prevenção de risco à saúde devido ao elevado nível de sobrecarga que o cuidador apresenta este advindo da grande demanda de cuidado que idoso exige, assim como para a promoção da prática de atividades de lazer. Esta constitui uma das áreas de ocupação que permite o desenvolvimento pessoal e social e recuperação psicossomática causada pelo desgaste das obrigações cotidianas. A redução ou anulação da atividade de lazer na vida cotidiana implica negativamente na qualidade de vida desses cuidadores. Nesta perspectiva de manter a qualidade de vida do cuidador percebe-se a necessidade de uma equipe multiprofissional de saúde frente a esses cuidadores.

Segundo Cordova (2012); Correia; Akerman (2015), o engajamento ativo nas atividades no dia a dia, participação na realidade social, é compreendido como Ocupação Humana. Esta prática é importante e cria relações e estruturas de sobrevivência, manutenção e inventividade na vida. A ocupação não é algo externo ao sujeito, pelo contrário é o que expressa e o identifica, é um meio de alcançar sua essência.

A Terapia Ocupacional, uma profissão da área da saúde, possui um discurso de independência e autonomia enraizado nos conceitos e fundamentos da profissão. Ela considera o fazer humano, valorizando o cotidiano individual, dentro das especificidades de cada um, sempre considera o sujeito, especialmente o idoso, capaz de retomar sua autonomia e desejos, Tiveron (2008). Desta forma o terapeuta ocupacional no trabalho com cuidadores possui uma grande ferramenta de intervenção que é a análise da atividade na reorganização do cotidiano, podendo deste modo observar o impacto e importância de cada atividade desempenhada na vida do cuidador e entender os diversos papéis ocupacionais que ele possui e assim é possível perceber que nem sempre a função “cuidador de idosos” é a única responsável pela sobrecarga causada.

5. CONCLUSÃO

Os artigos estudados evidenciaram que o perfil predominante dos cuidadores são mulheres com idades entre 50 e 70 anos, baixas escolaridade, sem qualquer formação, baixa renda ou mesmo dependente da renda do idoso. Percebe-se, portanto, que o índice de sobrecarga nestes profissionais estabeleceu-se entre moderada a moderada severa, devido ao tempo de cuidado que idoso necessita, ao grau de acometimento que apresenta a falta de atividades de lazer e sociais, a falta de conhecimento sobre o envelhecer e suas demandas, a inexistência de uma rede de suporte ao qual o cuidador pudesse estar recorrendo e ainda a falta de capacitações a estes profissionais. Estando assim, a sobrecarga ligada diretamente com a qualidade de vida, pois quanto maior a o índice de sobrecarga menor será a qualidade de vida destes profissionais.

Evidencia-se que o despreparo dos cuidadores, e ainda a falta de qualificação e a inexistência de redes de suporte e apoio de promoção e prevenção a saúde e saúde mental dos cuidadores. Assim, se faz necessário a implementação de novas políticas públicas e redes de suporte sendo imprescindível para que estes tenham uma melhor qualidade de vida e possam proporcionar melhores cuidados a estes idosos.

Portanto, este estudo aponta a necessidade de que haja mais investimentos e estudos direcionados a este campo e a esta crescente população, o conhecimento acerca de novas estratégias que tenham como foco a promoção e prevenção à saúde e saúde mental destes cuidadores que se abnegam de si para o cuidado com o outro, a ampliação das leis relacionadas a estes familiares e profissionais, para que obtenham suporte legal a demandas existentes e que se fazem presente a todo o momento.

REFERÊNCIAS

Barbosa, L. de M; Noronha, K; Spyrides, M, H, C; Araújo, C, A, D,de; Qualidade de vida relacionada à saúde dos cuidadores formais de idosos institucionalizados em Natal, Rio Grande do Norte, **Rev. bras. estud.**

popul. vol.34 no.2 SãoPaulo May/Aug. 2017 Epub June 26,2017.

Ballarin, S, G, M, L; Benedito, C, A; Christovam, D, A, K, C; Perfil sociodemográfico e sobrecarga de cuidadores informais de pacientes assistidos em ambulatório de terapia ocupacional. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 24, n. 2, p. 315-321, 2016.

Castiglioni, L; T; W, A; Bianchin, M, A; Dias, L, B. Sobrecarga no cuidado de paciente idoso com demência. **Rev. Kairós**; 21(1): 169-190, mar. 2018.

De Nardi, T; Rigo, J, C; Brito, M, de; Santos, E, L, M. dos; Bós, Â, J, G; Sobrecarga e percepção de qualidade de vida em cuidadores de idosos do Núcleo de Atendimento à Terceira Idade do Exército (Natiex), **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.14 no.3 Rio de Janeiro 2011.

Fornazari, B, A; Perfil, sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores de idosos atendidos em ambulatório de geriatria e neurogeriatria. 2018. 55 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicologia) - **Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto**, São José do Rio Preto.

Gutierrez, L, L, P; Fernandes, Neisa, R, M; Mascarenhas, M; Caracterização de cuidadores de idosos da região metropolitana de Porto Alegre (RS):Perfil do cuidador. **Saúde de bate** vol .41 no .114 Rio de Janeiro July/Sept. 2017.

Lopes CC, Oliveira GA; Stigger FS; Lemos AT; Associação entre a ocorrência de dor e sobrecarga em cuidadores principais e o nível de independência de idosos nas atividades de vida diária: estudo transversal. **Cad Saúde Colet**, 2020;

Loureiro, L,de, S, N; Sobrecarga em cuidadores familiares de idosos dependentes com vivência comunitária. 2011. 125 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - **Universidade Federal da Paraíba**, João Pessoa, 2011.

Nunes, D, P; Brito, T, R, P, de; Duarte, Y, A, de, O; Lebrão, M, L. Cuidadores de idosos e tensão excessiva associada ao cuidado: Evidências do estudo SABE. **Rev. bras. epidemiol.** vol.21 supl.2 São Paulo 2018 Epub Feb 04, 2019.

Stackfleth, R; Diniz, M, A; *et al.* Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos fragilizados que vivem no domicílio, **Acta paul. enferm.** vol.25 no.5 São Paulo 2012.

Santos W,P; Freitas F,B,D; Sousa, V, O, A,M,D; Santos J,M,M,P; Gouveia B,L,A. Sobrecarga de cuidadores idosos que cuidam de idosos dependentes. **Rev Cuid.** 2019; 10(2): e607.

Oliveira, D, C; D'Elboux, M, J; Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos, revisão integrativa. **Rev. Bras. Enferm.** Vol.65 no.5 Brasília Sept./Oct.2012.

Uesugui, H, M; Fagundes, D, S; Pinho, D, L, M. Perfil e grau de dependência de idosos e sobrecarga de seus cuidadores. **Acta paul. enferm.** vol.24 no.5 São Paulo 2011.

ANEXO

Estrutura para Artigo de Revisão: Revisbrato.

Os artigos de revisão devem ter, no máximo 6.000 (seis mil) palavras - não incluindo resumos, referências e ilustrações - e no máximo 5 (cinco) ilustrações (quando houver).

Título: português, inglês e espanhol

Resumo: Devem ter obrigatoriamente no mínimo 150 palavras e, no máximo, 250. Devem obrigatoriamente seguir: Introdução, Objetivos, Métodos, Resultados/Discussão e Considerações Finais/Conclusões.

Introdução: Deve contemplar a apresentação e/ou justificativa do trabalho, sua relação com outras publicações, esclarecendo o estado atual em que se encontra o objeto investigado e/ou apresentando a base teórica adotada. No último parágrafo deve ser descrito o objetivo.

Materiais e Métodos: Inclui a descrição das ferramentas e procedimentos empreendidos para o desenvolvimento do trabalho, a caracterização do contexto da pesquisa e/ou da população estudada, o período de realização, o referencial teórico e/ou as técnicas escolhidas para a análise de dados e/ou discussão do tema proposto.

Resultados: Descreve a exposição objetiva do que foi observado em relação aos objetivos propostos. Pode ser apoiado em gráficos e tabelas.

Discussão: Apresenta a relação teórica e argumentativa com os resultados obtidos, estabelecendo compatibilidade ou não com resultados anteriores de outros autores e/ou dialogando com o referencial teórico adotado.

Conclusões ou Considerações Finais: Apresentam as considerações fundamentadas dos Resultados e Discussão. Devem responder ao objetivo inicial.

Referências: Seguir a orientação do formato/normas Vancouver. Devem ter obrigatoriamente o mínimo de 10 referências e no máximo 30.

Apêndices: Devem ser colocados ao final do trabalho, somente quando extremamente necessários.