

SINTOMAS DE ESTRESSE EM CUIDADORES DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

CRISTIANA R SILVEIRA MACHADO¹; CARLA SERPA COSTA²; MATEUS MENEZES RIBEIRO³; TACIANA PY DE OLIVEIRA OSIELSKI⁴; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA⁵; ZAYANNA CHRISTINE LOPES LINDÔSO⁶.

¹ Universidade Federal de Pelotas - cristst_rs@hotmail

² Universidade Federal de Pelotas- carlinhaserpac@hotmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas - mts2529@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas- tacianaosielski@hotmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas- stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

⁶ Universidade Federal de Pelotas- zayannaufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Segundo recentes pesquisas a população idosa vem aumentando significativamente, com isto ocorre um aumento na prevalência de doenças crônicas e um aumento de pessoas idosas em situação de dependência. Neste contexto o cuidador entra como peça fundamental para qualidade de vida das pessoas nesta situação, porém este papel não é uma tarefa fácil, pois esta vem acompanhada de dificuldades psicológicas e físicas que muitas vezes perpassam a capacidade de cada do cuidador. (ROCHA; PACHECO, 2013)

Pessoas cuidadoras de idosos apresentam maior probabilidade de apresentarem sintomas de doenças psicológicas relacionados com os cuidadores de pessoas não idosas.

Segundo Figueiredo e Souza (2008) a exigência do cuidado prestado para os idosos dependem muito do comportamento destes, pois os idosos apresentam além da doença impactos fisiológicos que os afastaram de suas rotinas cotidianas: do trabalho, do lazer, da vida social e muita vezes de seus familiares, este afastamento somado com a patologia gera uma série de sentimentos e reações e os levam muitas vezes a reagirem com rejeição, negação e agressividade, ficando os cuidadores vulneráveis a esta situação.

Este trabalho objetivou o levantamento de sintomas de estresse apresentados por cuidadores de pessoas idosas.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um Relato de Experiência que parte de um projeto de extensão com bolsa incentivo do PROEXT- Programa de Extensão Universitário. O projeto de extensão da Faculdade de Enfermagem em parceria com a Faculdade de Medicina do Curso de Terapia Ocupacional que tem como título: “Um olhar sobre o cuidador familiar – Quem cuida merece ser cuidado.” Acompanha cuidadores familiares de pacientes que estão vinculados ao Programa de Atenção Domiciliar à Saúde (Melhor em Casa), do Hospital Escola e o Programa de Internação Domiciliar Interdisciplinar (PIDI) da cidade de Pelotas. Os atendimentos do projeto de extensão ocorrem por meio de visitas domiciliares realizadas por acadêmicos de Enfermagem e de Terapia Ocupacional.

Para levantamento dos dados foram utilizados os prontuários e os relatórios dos cuidadores que foram contemplados e receberam os atendimentos

dos acadêmicos do projeto. Para o presente relato utilizou-se às informações que especificamente tratavam sobre o estresse dos cuidadores. Cabe ressaltar ainda que cada cuidador é visitado por quatro vezes no decorrer do projeto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados os relatórios de seis cuidadores. Esta amostragem se deu devido a metodologia de inclusão em que o paciente deveria ser idoso, em alguns relatórios não tinham especificado a idade dos pacientes.

Os relatórios são divididos em quatro tópicos que descrevem cada visita, pois cada cuidador recebe quatro atendimentos do projeto. Nos atendimentos uma das intervenções dos graduandos é fazer uma avaliação dos cuidadores para identificar o que a tarefa do cuidar gera de sentimentos, com o objetivo de levantar sintomas de estresse e de avaliar se o cuidador consegue apesar de toda a demanda de trabalho cuidar de si.

O quadro um descreve alguns dos sintomas relatados pelos cuidadores nos atendimentos. Todos os relatórios analisados mostraram que os cuidadores de pacientes idosos demonstram ou já demonstraram sintomas de estresse como: Irritabilidade, ansiedade, insônia, cansaço, tristeza seguido de choro e sensação de vazio; Os cuidadores também mencionaram as dificuldades que sentem de falar sobre estes sintomas com seus familiares.

Quadro 1: Sintomas de estresse relatado pelos cuidadores:

Acadêmicas	Cuidador	Sintomas
Adriana, Franciele, Taís	Cuidadora A	"Sinto-me deprimida e triste, gostaria de ter um acompanhamento psicológico, não tenho com quem conversar".
Mariana, Natália, Elisa	Cuidadora B	"Sinto falta de forças, sobrecarregada nas tarefas da casa e de tudo que tenho pra fazer"
Mateus, Maiara. Ricardo	Cuidadora C	"Eu não posso nem adoecer, ele depende de mim para tudo" chora; "se eu pudesse correr e fugir de tudo isso, é assim que me sinto, não posso negar".
Henrique, Taciana, Sidnei	Cuidadora D	"Me sinto sobrecarregada e desanimada"
Aline, Andriara Cláudia	Cuidadora E	" Me sinto revoltada, oprimida e culpada ao mesmo tempo"
Junior, Cristiana	Cuidadora F	"Sinto uma profunda tristeza e irritado por vezes" chora "não consigo entender porque minha mãe é assim agressiva é só comigo que ela é assim". "sempre foi assim"

Fonte: Os autores (2016)

Segundo Santos (2011) a sobrecarga do cuidador é definida como o conjunto de problemas físicos, psicológicos, emocionais, sociais e financeiros.

Normalmente, o cuidador é o único responsável pela rede de cuidados necessários ao sujeito, e, é comum o desconhecimento sobre como lidar adequadamente com o idoso e consigo mesmo, surge então à necessidade de orientação.

Os resultados obtidos mostraram que cuidadores de idosos apresentam sintomas de estresse e que isto ocorre devido aos serviços prestados (cuidado). A maioria coloca a perda de seu desempenho ocupacional principalmente as voltadas para o cuidado de si como um fator positivo para tais sintomas, pois agora vivem a favor de outrem e esta perda de desempenho somado a rotina do cuidador e muitas vezes a exacerbação do paciente idoso como a impaciência, agressividade verbal e física causa uma sobrecarga emocional, alguns cuidadores quando perceptível de suas mudanças de comportamento recorrerem a medicina e fazem uso de medicamentos ansiolíticos como fluoxetina e amitriptilina outros que não procuram ajuda, acabam por adquirir doenças psicológicas mais graves como a depressão.

Os alunos do projeto tem percebido que os cuidadores que tem uma família melhor estruturada na prestação do cuidado, conseguem se organizar e distribuir as tarefas correndo menos riscos de desenvolver doenças psicológicas, porem aquelas que prestam os cuidados sozinhos estão expostas aos riscos.

Cabe então reforçar a importância do projeto de extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar-quem cuida merece ser cuidado” pois este estará oportunizando o cuidador a refletir sobre suas ações, abrindo um espaço de escuta onde estes poderão colocar suas duvidas e medos e também estará auxiliando na atividade do cuidado, bem como intervindo na relação cuidador paciente com o objetivo de tornar a convivência o menos conflituosa possível.

4. CONCLUSÕES

Os sintomas de estresse apresentados pelos cuidadores ao prestarem seus cuidados ao paciente idoso podem ser oriundos de dois fatores: Agressividade e recusa do idoso contra as ações do cuidador e geralmente isto ocorre porque os idosos, devido a declínios psicofisiológicos, acabam por não entender ou não aceitar tal situação e reagem de diferentes formas e o rompimento do desempenho ocupacional do cuidador que diante da situação não conseguem processar de forma positiva este fazer acabam com uma sobre carga mental.

Cabe então reforçar a importância do projeto de extensão aqui mencionado, pois, partindo dos objetivos do projeto a Enfermagem e a Terapia Ocupacional numa prática interdisciplinar buscam desenvolver ações psicoeducativas, psicossociais e terapêuticos, possibilitando ao cuidador, um espaço onde este possa expressar-se sobre suas preocupações e emoções, o projeto ampara o cuidador em torno destes aspectos levando suporte emocional e reflexões sobre habilidades de enfrentamento, bem como orientando sobre as técnicas de cuidado ajudando a minimizar a sobrecarga tanto física como psicológica; pois, sem apoio especializado ficam expostos ao adoecimento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO A T, SCATOLINE M N. **Terapia Ocupacional na Complexidade do sujeito**. Rio de Janeiro: Rubio; 2013.

CAVALCANTI, A. **Terapia Ocupacional Fundamentação e pratica**. Cap 7. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2011.

FIGUEIREDO D; SOUSA L. Percepção do Estado de Saúde e Sobrecarga em Cuidadores Familiares de idosos Dependentes com e sem Demência. **Saúde dos idosos**. v. 26, n.01, p.15-23, 2008.

MENDES D; MIRANDA M; MARQUES M; BORGES DE C. Saúde do Cuidador de Idosos: Um Desafio para o Cuidado **Revista Enfermagem Integrada**. Ipatinga: MG. v.3, n.1, p.408-421. 2010.

ROCHA P; PACHECO P. Idoso em Situação de Dependência: Estresse e Coping do Cuidador Informal. **Acta Paul Enferm**. v. 26, n.1, p.50-56. 2013.

SANTOS L, SOUSA B, BRASIL D, DOURADO M . Intervenções de Grupo para Sobrecarga de Cuidadores de Pacientes com Demência: Uma Revisão Sistemática. **Rev Psiq Clín**. V.38, n.4, p.161-167. 2011