



QUALIDADE DE VIDA DOS CUIDADORES DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

QUALITY OF LIFE OF CAREGIVERS OF THE ELDERLY: AN EXPERIENCE REPORT

Fagner dos Santos Lima - diretor.gda@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7653-4963> / Acadêmico de Enfermagem pela Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, Bahia, Brasil.

Raquel Cristina Silva de Jesus - quelra2791@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2465-0353> / Acadêmica de Enfermagem pela Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, Bahia, Brasil.

Ívine Santos Soares - vinha.santos.soares@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1126-0807> / Acadêmica de Enfermagem pela Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, Bahia, Brasil.

Débora Lohany Ribeiro Fonseca dos Reis - lohany.debora19@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6042-3576> / Acadêmica de Enfermagem pela Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, Bahia, Brasil.

Alef de Souza Santos - enfalefdesouza@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-3184-5408> / Acadêmico de Enfermagem pela Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, Bahia, Brasil.

Ricardo dos Santos Belo - rick777sb3@gmail.com

Acadêmico de Enfermagem pela Faculdade Adventista da Bahia, Cachoeira, Bahia, Brasil.

Felipe Souza Nery - fsdnery@uefs.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2858-4469> / Enfermeiro/UEFS, Doutor em Ciências/ENSP Fiocruz, Docente da Universidade Estadual de Feira de Santana, Feira de Santana, Bahia, Brasil.

Resumo: Introdução: O cuidador exerce grande influência no bem-estar do idoso, entretanto, quando não consegue manter sua qualidade de vida, não poderá oferecer um atendimento adequado à pessoa idosa. A partir dessa assertiva, este relato se refere à vivência durante o projeto de extensão “Cuidar de quem cuida”, direcionado aos cuidadores de idosos e promovido por graduandos em enfermagem da Faculdade Adventista da Bahia, por meio de plataformas digitais no período de 26 a 30 de abril de 2021. **Objetivo:** relatar a experiência de graduandos em enfermagem em um projeto de educação em saúde destinado a cuidadores de idosos, no período da pandemia do SARS-CoV-2. **Metodologia:** O projeto de extensão foi realizado por meio de vídeos animados no estilo “mão desenhando”, utilizando o programa VídeoScribe. Cada vídeo contava com uma narração e a ilustração da informação através dos desenhos animados. Ao final, os vídeos eram publicados via plataforma YouTube e disponibilizados através de grupo de conversas no aplicativo WhatsApp. **Resultados e Discussão:** Uma das situações mais desafiadoras foi lidar com a falta do retorno de muitos deles. Visto ser o WhatsApp de fácil acesso por

parte de todos os cuidadores, foi pensado ser essa uma das ferramentas mais bem-sucedidas para alcançar o retorno significativo, porém, teve-se uma participação menor do que a esperada. **Considerações finais:** Criado com o intuito de facilitar o contato entre os cuidadores, o grupo de WhatsApp evidenciou, durante as cinco semanas de intervenções, a grande necessidade de conhecimento sobre o cuidar, mesmo sendo esta uma prática realizada há bastante tempo pela maioria dos cuidadores.

Palavras-chave: Cuidadores; Idoso; Qualidade de Vida; Intervenção Baseada em Internet.

Abstract: Introduction: The caregiver exerts a great influence on the well-being of the elderly. When he cannot maintain his quality of life, he will not be able to offer adequate care. This report refers to the experience during the extension project “Caring for those who care”, aimed at caregivers of the elderly and promoted by undergraduate nursing students at Faculdade Adventista da Bahia, through digital platforms in the period from April 26 to 30, 2021. **Objective:** to report the experience of undergraduate nursing students in a health education project aimed for elderly caregivers during the SARS-CoV-2 pandemic. **Methodology:** The extension project was carried out through animated videos in the “hand drawing” style, using the VideoScribe program. Each video had a narration and the illustration of information through cartoons. In the end, the videos were published via the YouTube platform and made available through a conversation group in the WhatsApp application. **Results and Discussion:** One of the most challenging situations was dealing with the lack of feedback from many of them. Since WhatsApp is easily accessible by all caregivers, it was thought to be one of the most successful tools to achieve significant return, however, there was a lower participation than expected. **Final considerations:** Created with the aim of facilitating contact between caregivers, the WhatsApp group showed, during the 5 weeks of interventions, the great need for knowledge about caring, even though this is a practice carried out for a long time by most caregivers.

Keywords: Caregivers; Aged; Quality of Life; Internet-Based Intervention.

INTRODUÇÃO

O notável crescimento de idosos na população geral reflete ganhos positivos em relação ao desenvolvimento social. Entretanto, o aumento da expectativa de vida não se associa, obrigatoriamente, à melhora na qualidade de vida (QV) e representa o crescimento dos fatores de risco associados às doenças crônico-degenerativas. Isso acentua os índices de comorbidade que podem comprometer a independência da população idosa, fazendo-se necessária a presença constante de cuidadores que executem cuidados básicos diários a essa população⁽¹⁾.

O cuidador exerce grande influência no bem-estar do idoso e, quando o cuidador não consegue manter sua própria QV, ele não oferecerá um atendimento adequado. Além disso, o estado de

dependência do idoso pode trazer problemas psicológicos e o cuidador deve estar atento a isso⁽²⁾.

O membro da família ou da comunidade, que presta cuidado de forma parcial ou integral aos idosos com déficit de autocuidado, é chamado de cuidador informal⁽³⁾. Tal indivíduo deve ser alfabetizado e possuir noções básicas sobre o cuidado do idoso e compreensão mínima do processo de envelhecimento humano⁽³⁾. São indivíduos que terão a função de auxiliar e/ou realizar a atenção adequada às pessoas idosas que apresentam limitações para as atividades básicas e instrumentais da vida diária, estimulando a independência e respeitando a autonomia dos idosos⁽³⁾.

Cerca de 96% dos cuidadores são familiares e não possuem capacidade para exercer tal cargo, o que pode afetar o tipo de cuidado oferecido e a QV do próprio cuidado⁽⁴⁾. Quando uma pessoa exerce a função de cuidador e dedica-se a essa nova tarefa, o suporte em saúde é muito necessário, pois tem o intuito de destinar atenção integral e ações continuadas específicas para o cuidador, que também o torne alvo de cuidados, com vistas a prevenir agravos de natureza física ou psicológica⁽⁵⁾.

Apesar de o cuidado oportunizar ao cuidador e ao ser cuidado a construção de relações de solidariedade, favorecendo o convívio intergeracional e o fortalecimento dos vínculos afetivos nas famílias⁽⁶⁾, sabe-se que a repetitividade e o desgaste que representa o ato de cuidar podem trazer várias consequências maléficas ao cuidador. Isso pode interferir nas relações familiares, que poderão tornar-se conturbadas, afetando, assim, a sua QV^(1,7).

As Diretrizes para o Cuidado das Pessoas com Doenças Crônicas nas Redes de Atenção à Saúde do Ministério da Saúde⁽⁸⁾ indicam que instrumentalizar o autocuidado é muito mais do que dizer às pessoas o que devem fazer. Sendo assim, o objetivo do autocuidado apoiado implica em cooperação entre a equipe de saúde e os usuários para, conjuntamente, definir os problemas, estabelecer as metas, monitorá-las, instituir os planos de cuidado e resolver as intercorrências⁽⁸⁾.

De acordo com todos os apontamentos supracitados, é possível notar a grande importância do ensino a respeito das dificuldades que podem acometer um idoso, sendo assim o papel do cuidador deve ser auxiliar o desenvolvimento da capacidade do idoso de auto cuidar-se. Dessa forma, o objetivo da experiência vivenciada foi promover a qualidade de vida a cuidadores de idosos e, por conseguinte, aos próprios idosos, por meio da educação em saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência realizado por discentes regularmente matriculados no 5º período do curso de enfermagem de uma instituição de ensino superior, tendo como foco a produção de vídeos didáticos e animados com conteúdo específico produzidos semanalmente. Os vídeos foram

publicados na plataforma *YouTube* e disponibilizados via aplicativo *WhatsApp*.

Inicialmente, foi realizada uma coleta de dados junto aos cuidadores, utilizando a ferramenta *Google Forms*, na qual foram apresentadas algumas perguntas voltadas à QV e à percepção dos cuidadores sobre seu bem estar visando entender quais os principais desafios enfrentados por esses cuidadores no seu dia a dia. Essa etapa permitiu o planejamento das intervenções que foram realizadas durante cinco semanas, no mês de abril do ano de 2021.

O planejamento das ações foi realizado através de reuniões. Com o objetivo de facilitar o contato entre os cuidadores durante as intervenções, foi criado um grupo de *WhatsApp* no qual esses sujeitos tiveram acesso a todos os conteúdos postados pela equipe. Foi escolhido trabalhar com vídeos animados, visto ser uma forma muito didática de cativar a atenção.

Os vídeos tinham em média sete minutos de duração, sendo feitos através do estilo: “mão desenhando”. Para a construção dos vídeos, foram utilizados os programas: *Audacity*, *Wondershare Filmora 9* e *VideoScribe*. Os temas dos vídeos foram: “o cuidador e os 8 remédios naturais”; “o cuidador de idosos e a alimentação”; “os benefícios da musicoterapia”; e “características de um bom cuidador”. O tema sobre primeiros socorros a idosos foi realizado por meio de *podcast*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos do 5º período do curso de enfermagem permaneceram durante cinco semanas em contato com os cuidadores de idosos por meio do grupo de *WhatsApp*, com a finalidade de apresentar conteúdos relevantes para a atuação desses sujeitos e a QV deles. Em um primeiro momento, os alunos buscaram reconhecer quem eram esses cuidadores e suas maiores necessidades pessoais e as deficiências ligadas ao lidar com o idoso. Com base nisso, foi elaborado o planejamento de ações a serem executadas a fim de atender às demandas encontradas.

As intervenções tiveram a orientação de um docente da instituição, que avaliou o conteúdo abordado em cada etapa. É importante ressaltar que todos os roteiros criados tiveram embasamento científico, buscando, assim, disponibilizar conteúdos relevantes e seguros.

A essência do trabalho foi alcançar primeiramente aqueles que cuidam (cuidadores), para, enfim, influenciar positivamente a vida daqueles que são cuidados (idosos). Isso porque “o envelhecimento da população e as melhorias significativas dos meios para manutenção da vida e prevenção de doenças têm elevado a expectativa de vida da sociedade, o que acarreta maior necessidade da atuação fundamental do cuidador”^(9:p.2).

A realização das intervenções foi pautada no olhar holístico do ser humano, em que as

particularidades de cada cuidador, sua opinião e participação no grupo foi levada em consideração. Assim, notou-se que essa prática foi de grande significado para o sucesso das postagens, pois essa criação de confiança entre cuidadores e discentes, fez os cuidadores se tornarem coparticipes da aquisição do conhecimento. O que é de grande valia, visto ser esse um método de êxito a fim de obter os devidos resultados.

Além disso, é importante ressaltar que exercer uma atuação de disseminador de conhecimento junto a esse grupo, que muitas vezes é esquecido pela sociedade, foi engrandecedor para os discentes, visto serem os cuidadores acometidos de diversos males físicos e sociais e por serem responsáveis pelo cuidado de uma parcela significativa da população: os idosos. O foco era tomar conhecimento da percepção do cuidador no que tange à sua QV, e quais aspectos são considerados por eles como relevantes em sua conduta diária.

Segundo Reis⁽¹⁰⁾, após serem analisadas 18 literaturas científicas, constatou-se que o papel do cuidador de idosos é extremamente desgastante, o impacto psicológico que o cuidado prolongado gera, dificuldades no manejo da doença, o grau de incapacidade pode afetar a qualidade de vida do cuidador. Nesse aspecto, a ponderação dos achados do formulário disponibilizado foi essencial. Pois, por meio desse levantamento, foi possível desenvolver um bom plano de ação.

Da mesma forma, Silva⁽¹¹⁾ mostra como a sobrecarga do trabalho do cuidador e a falta de tempo para si mesmo pode levar o cuidador a um isolamento afetivo e social, trazendo assim agravos a sua saúde. Reis⁽¹⁰⁾ destaca que surgem diferentes sentimentos no cuidador a cada atividade exercida direcionada ao idoso, somando a isso as situações que afetam sua qualidade de vida, como as confrontações que levam a desgaste emocional e que acarretam aflição.

A prática das sugestões propostas, junto aos cuidadores, no grupo de *WhatsApp*, propiciou engrandecimento profissional aos discentes, pois o “fazer junto” promove melhor aceitação e incentivo para o cuidador. No que diz respeito ao acompanhamento da equipe executora das ações, os discentes buscaram, de modo individual, o feedback dos cuidadores, objetivando as percepções que eles estavam tendo ao longo do projeto. Essa estratégia se tornou uma chance indiscutível na construção de um processo apropriado de interação e formulação dos significados dessa intervenção.

Uma das situações mais desafiadoras foi lidar com a falta do retorno de muitos dos cuidadores. Visto ser o *WhatsApp* uma das plataformas mais utilizadas e de fácil acesso por parte desses sujeitos, acreditou-se ser essa uma das ferramentas mais bem-sucedidas para alcançar o retorno significativo. Porém, houve uma participação menor do que a esperada.

Este projeto de desenvolvimento profissional oportunizou aos discentes uma releitura do papel do enfermeiro na sociedade, direcionado a esse grupo. A realização dessas intervenções contribui de forma relevante, tendo em vista que esses momentos constituem espaços de troca de conhecimentos,

experiências e aprendizado, além de proporcionar amadurecimento pessoal e profissional que, sem dúvida, serão levados para a futura atuação profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As intervenções realizadas se mostraram enriquecedoras para a formação acadêmica, visto que possibilitou a identificação de muitas deficiências presentes no que se refere à qualidade de vida do cuidador. Criado com o intuito de facilitar o contato entre os cuidadores, o grupo de *WhatsApp* evidenciou, durante as 5 (cinco) semanas de intervenções, a grande necessidade de conhecimento sobre o cuidar, mesmo sendo essa uma prática realizada a bastante tempo pela maioria dos cuidadores. Em resposta a isso, foi oferecido suporte ao grupo por meio da saúde baseada em evidência, inserida com uma linguagem simplificada e compreensível, promovendo, assim, mudanças significativas na qualidade de vida dos cuidadores de idosos e seus assistidos.

REFERÊNCIAS

1. Cartaxo HG de O, Gaudêncio MMP, Araújo RA de, Abrão FM da S, Freitas CMSM de. When the care hurts: identifying the feelings of the caregivers. *Rev enferm UFPE on line*. 2012;6(1):89–96. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/reuol.2052-14823-1-LE.0601201213>. Data de acesso: 25 mar. 2021.
2. Ramos RG, Leite-Salgueiro CDB, Pereira J da S, Barbosa L da S, Lobato L. Cuidadores de idosos e o déficit no autocuidado, *Id on Line Rev. Mult. Psic.* 2 ago. 2018;12(41):1083–95. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/online.v12i41.1277>. Data de acesso: 14 jun. 2021.
3. Nakatan AYK, Souto C do CS, Paulette LM, Melo TS de, Souza MM de. Perfil dos cuidadores informais de idosos com déficit de autocuidado atendidos pelo programa de saúde da família. *Rev. Eletr. Enferm.* 2003;5(1). Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v5i1.773>. Data de acesso: 01 jun. 2021.
4. Silva CM, Cesario FA, Oliveira MF, Gonçalves SF, Marques GS, Torres LM. A integralidade do cuidado de enfermagem ao indivíduo com esclerose lateral amiotrófica. *RICM*. 2018;1(2): 61-68. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-INTEGRALIDADE-DO-CUIDADO-DE-ENFERMAGEM-AO-COM-Silva-Cesario/ef73e56126dedc2e420632d60e63d541288b8c84>. Data de acesso: 27 mar. 2021.
5. Câmara F dos S dos S, Martins WLL, Moura M de LN de, Melo CS, Medeiros NSR de, Gadelha ECM, et al. Perfil do cuidador de pessoas com deficiência. *Rev. bras. ciênc. saúde*. 13 set. 2016;20(4):269–76. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/26571>. Data de acesso: 27 mar. 2021.

6. Flores GC, Borges ZN, Denardin-Budó M de L, Mattioni FC. Cuidado intergeracional com o idoso: autonomia do idoso e presença do cuidador. *Rev Gaúcha Enferm.* setembro de 2010;31:467–74. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472010000300009>. Data de acesso: 25 mar. 2021.
7. Schossler T, Crossetti M da G. Cuidador domiciliar do idoso e o cuidado de si: uma análise através da teoria do cuidado humano de Jean Watson. *Texto contexto enferm.* Jun. 2008;17:280–7. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000200009>. Data de acesso: 25 mar. 2021.
8. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias [Internet]. 1st ed. Brasília. DF: Ministério da Saúde; 2013. 28 p. ISBN: 978-85-334-2018-2. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/geral/documento_norteador.pdf. Data de acesso: 21 jun. 2021.
9. Delalibera M, Presa J, Barbosa A, Leal I. Sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidadores de pacientes em fim de vida: revisão sistemática da literatura. *Ciênc saúde coletiva.* Set. 2015;20:2731–47. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232015209.09562014>. Data de acesso: 14 jun. 2021.
10. Reis L de A, Neri JDC, Araújo LL de, Lopes AOS, Cândido A da SC. Qualidade de vida de cuidadores formais de idosos. *Rev. baiana enfe.* 2015;29(2). Disponível em: <https://doi.org/10.18471/rbe.v29i2.12548>. Data de acesso: 14 jun. 2021.
11. Nogueira Da Silva PL, De Souza Santos CL, Batista Miranda F, Fonseca Coelho Galvão AP, Vieira De Oliveira V, Dos Reis Alves C. Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos frágeis: revisão integrativa. *Nursing (São Paulo).* 9 abr. 2021;24(275):5566–81. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/nursing.2021v24i275p5566-5581>. Data de acesso: 10 jun. 2021.