



A SOBRECARGA NA SAÚDE MENTAL DOS CUIDADORES DE IDOSOS COM ALZHEIMER

RAIANE DE OLIVEIRA SILVA

RESUMO

O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa, que ao longo de seu avanço afeta não somente a memória do/a paciente, como também acomete a mobilidade física deste. Diante dessa evolução de sintomas e mudanças de comportamentos, surge a sobrecarga tanto física, como principalmente mental nos cuidadores desses idosos com a doença de Alzheimer. O presente artigo, tem como objetivo central: analisar a sobrecarga de cuidadores de idosos com a doença de Alzheimer, além de elucidar acerca da percepção da atuação no cuidado com esse enfermo, visando entender as dificuldades desses afazeres no zelar de uma pessoa doente, muitas vezes até acamado e que já não lembra-se das pessoas outrora próximas. Com o avanço e agravamento dessa doença de Alzheimer, o portador cria, cada vez mais, dependência para sanar suas necessidades, pois já não consegue as fazer mais, com isso, o trabalho do cuidador aumenta, dedicando ainda mais tempo e atenção ao idoso, dessa forma, esse artigo visa analisar e discutir a sobrecarga emocional e suas implicações na vida pessoal, social e financeira dos cuidadores já citados. A metodologia utilizada foi a qualitativa em meio à uma entrevista não estruturada, visando colher o máximo de informações. Os principais resultados obtidos se dão acerca de que há, de fato, uma sobrecarga, porém, a situação financeira não é o maior dos problemas, já que, a maioria dos participantes conseguem conciliar o ato de cuidar com outro trabalho à parte. Ademais, existem os sentimentos de gratidão e cansaço seguindo o mesmo viés.

Palavras-chave: Alzheimer, cuidador, doença neurodegenerativa, perda de memória, saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

A doença de Alzheimer (DA), segundo Seima e Lenardt (2011), é neurodegenerativa e acomete a mobilidade física, psíquica, também, apresenta dificuldade em lembrar-se de acontecimentos recentes. No começo, há perda da memória de curto prazo, progredindo para perda total de memórias, sem contar que a comunicação fica cada vez mais complicada com o avanço da Doença de Alzheimer (DALGALARRONDO, 2019).

O cuidar desses idosos com a doença em questão, exige mais que apenas estar acompanhando o paciente, mas também uma dedicação que pode custar anos de dependência desse cuidador, fazendo com que o mesmo tenha que abdicar de parte de sua vida social. O presente artigo visa discorrer acerca da sobrecarga causada nos cuidadores de pacientes com Alzheimer no decorrer dos - em alguns casos - longos anos, sendo estimada uma sobrevida de dez anos, após o diagnóstico. (DALGALARRONDO, 2019).

Nota-se o foco na doença de Alzheimer em si, esquecendo o adoecer de quem está cuidando do idoso. Por isso, faz-se necessário levar em consideração também o cuidador, que na maioria das vezes deixa seu trabalho para dar exclusividade ao cuidado dessa pessoa com DA, às vezes por ser filho(a) ou até mesmo um parente próximo, ver como uma “obrigação”

por não ter muitas pessoas dispostas à cuidar. O psicólogo, tendo em vista essa necessidade, precisa trabalhar com esse cuidador.

O objetivo geral deste artigo circunda em: Analisar a sobrecarga de cuidadores de idosos com a doença de Alzheimer. Também é possível trazer os objetivos específicos: Relacionar os impactos econômicos e sociais ao adoecimento desses cuidadores; discutir a sobrecarga emocional e suas implicações na vida pessoal dos mesmos; elucidar acerca da percepção da atuação no cuidado com idosos acometidos pelo Alzheimer.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O método adotado para essa pesquisa foi o qualitativo, que segundo Creswell (2007, p 186) ocorre em um ambiente natural, onde o participante se encontra e, ainda, a pesquisa qualitativa dispõe de vários métodos humanísticos, visando a qualidade e sensibilidade na coleta de dados.

De acordo com Gil (2018, p. 89), população "é um conjunto definido de elementos que possuem determinadas características." A pesquisa será feita com um grupo de sete cuidadores de idosos com a doença de Alzheimer da cidade de Valente – BA, com o objetivo de analisar sua saúde mental e física em relação ao período enquanto cuidador(a) desses idosos.

A escolha da amostra dessa pesquisa é não probabilística, sendo assim, os participantes serão escolhidos por conveniência, que de acordo com Gil (2018) escolhe-se as pessoas para participar da pesquisa diante da acessibilidade e proximidade da entrevistadora. Levando em consideração o tamanho da população da cidade em que será feita a pesquisa e a quantidade de cuidadores que há na mesma, esse tipo de amostragem será mais viável.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com sete participantes, quais seis deles eram mulheres e apenas um era homem. Os participantes tinham idades variadas entre 40 à 51 anos. Dos sete entrevistados, 5 apresentaram ensino fundamental incompleto e 2 pessoas apresentaram ensino superior completo. Em relação ao estado civil, 4 se apresentaram como casados, 2 dos entrevistados se identificaram como solteiras e 1 como divorciada. No quesito religião, 6 participantes apresentam-se como católicos e 1 como evangélica. Dividido em 5 categorias:

Sobrecarga emocional: Nessa categoria, foram feitas três perguntas - I. Sente vontade de fugir da situação em que se encontra? II. Considera que, tomar conta desse paciente, é psicologicamente difícil? III. Sente-se esgotado(a) por estar cuidando dele(a)?

Diante da primeira pergunta, apenas três, dos sete participantes da pesquisa disseram que sentem vontade de fugir da situação em que se encontram. Ao analisarmos as respostas, é notório que ambas respostas demonstram um certo receio de assumir essa vontade de sumir, alegando que eles (os idosos) precisam de ajuda ou que não dá para deixá-los sozinhos. Vale ressaltar que desses sete entrevistados, apenas um era do sexo masculino e as duas respostas citadas foram de mulheres.

Quando questionado quão cansativo é, em relação aos demais participantes, apenas um diz não ser cansativo/difícil, os outros seis concordam que não é fácil. Uma pesquisa realizada por Pinto e seus colaboradores (2019, p. 656), identifica problemas relacionados à sobrecarga de cuidar de pessoas com doenças mentais ou, até mesmo, de envelhecimento. Impactos esses que podem ser identificados por "problemas físicos, psicológicos ou emocionais, sociais e financeiros (...)"

Já para a terceira pergunta desta categoria, apenas três, dos sete participantes disseram que sentem-se esgotados. De acordo com as autoras Seima, Lenardt (2011, p. 396), "a DA tem sido considerada coletiva, pois esta afeta não apenas o indivíduo, mas toda a família". Ou seja,

todos ao redor sofrem modificações, principalmente, emocional, o que culminam na sobrecarga desses cuidadores.

As quatro pessoas que negaram sentir-se esgotado(a), afirmaram nas perguntas que serão discutidas posteriormente (na categoria “suporte familiar”) ter apoio dos familiares, ou seja, quando precisam sair, realizar o trabalho extra ou demandas pessoais, pedem ajuda de familiares e os deixam tomando conta do/a paciente. Sendo assim, o que transparece é que o motivo da não esgotação nesse ato de cuidar é influenciado por esta rede de apoio, pois, quando se têm uma rede de apoio, o trabalho torna-se dividido e por isso, menos denso.

Implicações na vida pessoal: Aqui, reúnem-se cinco perguntas, elas têm como principal objetivo, como o nome da categoria já aborda, compreender como é o ato de cuidar e suas implicações na vida desses cuidadores. - IV. Pensa que seu estado de saúde tem piorado depois desse ‘trabalho’? V. Cuidar deste idoso tem exigido um grande esforço físico? VI. Os planos que tinha feito para esta etapa de sua vida têm sido alterados em virtude de estar tomando conta dessa pessoa? VII. Você também dedica tempo para cuidar de si, ter momentos de lazer e esparecimento? VIII. Tomar conta deste(a) paciente, dá-lhe a sensação de estar presa(o) ou isolada(o)?

Cinco dos sete participantes disseram que sim, percebe pioras no estado emocional e/ou físico, alguns deles citaram o “cansaço psicológico”, Segundo Pinto et al (2009, p.655), esses cuidadores têm mais probabilidade de desenvolver problemas psiquiátricos, doenças físicas e mentais, sendo os mais comuns: “hipertensão arterial, desordens digestivas, respiratórias, [...] depressão e ansiedade”, além de problemas familiares.

Borges, Albuquerque, Garcia (2009, p. 247) afirmam que “a mobilidade é um componente de suma importância para a função física, (...) consequentemente, manutenção da independência.” O fato do paciente ter ou não mobilidade, condiz muito com a relação do esforço exigido, isto é fato. Por isso, a necessidade continua da ajuda de uma outra pessoa, neste caso, o cuidador(a), gerando assim, um estresse imenso, pois precisa estar sempre à disposição desse paciente.

Entende-se que a rede de apoio é crucial no processo do cuidado. Em estudos, as autoras Marins, Hansel, Da Silva (2016) debatem sobre as modificações na vida dos cuidadores, relatando que quanto mais a demanda aumenta, o peso pode tornar-se maior, sobretudo, se não houver apoio dos (demais) familiares. As autoras disseram ainda: “(...) uma vez que o modo de viver do cuidador é modificado com base nas necessidades da pessoa sendo cuidada, a dinâmica de funcionamento da dupla é afetada.” (MARINS, HANSEL, DA SILVA, 2016, p. 355), ou seja, tanto o paciente, quanto o cuidador sofre com o avanço da doença.

Para a última pergunta dessa categoria, a maioria dos participantes disseram sentir a sensação de estarem presos, pelo fato de não poder sair à qualquer momento, não poderem participar de qualquer evento, em contra partida, duas participantes disseram não sentirem o mesmo.

Sobrecarga financeira: Apenas uma pergunta foi realizada nessa categoria: IX. Tem sentido dificuldades econômicas por estar a tomar conta desse(a) idoso(a)? Unanimemente, as respostas foram negativas. Ou seja, ambos participantes conseguem sanar suas necessidades com os referidos salários que ganham com esse trabalho, ou, em alguns casos, conciliam o trabalho de cuidar com outro à parte.

Os resultados dessa pergunta refutam a pesquisa das autoras Seima e Lenardt (2011), pois as estas citam o fato da maioria dos cuidadores adquirirem sobrecarga financeira, pois precisam sair dos seus respectivos empregos (se os tinham) para cuidar do idoso. Diante do que foi colhido no campo, nota-se que alguns dos participantes conseguem conciliar seu trabalho com o cuidar do idoso em questão.

Suporte Familiar: Para esta categoria, foram criadas duas perguntas - X. A família (do paciente com DA) reconhece o trabalho que tem, em cuidar dele(a)? XI. Sente-se apoiado por

estes familiares?

Tendo em vista o que já foi discutido anteriormente acerca da rede de apoio, somado com a pesquisa realizada por Ilha e colaboradores (2015, p 334) com docentes da área da saúde afirma: “(...) as redes de apoio, bem como a interligação dos diversos saberes se constituem estratégias importantes para a (re)organização familiar” salienta a importância da colaboração de toda a família, visando a qualidade de vida para o cuidador.

Deste modo, nota-se a necessidade de trabalhar em conjunto, tanto com uma equipe multiprofissional, quanto com a família desse paciente, objetivando a conscientização desse papel de familiar de idoso com DA, também quanto ao papel do cuidador e a necessidade de apoio para amenizar a sobrecarga que há neste.

Satisfação com o papel e com o(a) idoso(a): Neste ponto, reúnem-se as três perguntas cruciais deste artigo- XII. Considera que tem conhecimentos e experiências para cuidar dessa pessoa? XIII. Como se sente por estar tomando conta desse(a) idoso(a)? XIV. Cuidar dele(a) tem aumentado a sua autoestima, fazendo-o(a) se sentir bem e especial, ou você tem se cansado mais do que imaginava e não tem se sentido tão bem assim? Dá-se aqui o ponto de partida para a pesquisa, buscando compreender qual a sensação que cada participante expõe em relação ao ato de cuidar de uma pessoa idosa com DA.

As respostas denotam sentimento de gratidão, mesmo diante do esforço exercido, do cansaço e afins. As respostas demonstram um misto de sentimentos, alguns participantes foram mais diretos, outros estenderam-se mais. A autora Neri (2007, p.243) elucida acerca do “eustress” e “distress”, qual informa que o primeiro é quando o cuidar torna-se um ato prazeroso e o segundo, algo desconfortável e/ou sobrecarregado(a).

Chegando à última pergunta deste questionário, pode-se reforçar o que foi discutido acima. Em sua maioria, os participantes alegam sentir um misto de satisfação com cansaço, sobrevêm algumas das respostas na íntegra.

Diante do exposto, Freitas et al (2008, p.512) justificam que “(...)a convivência com o portador de Alzheimer, na sua maioria, vem carregada de situações estressantes, desgastantes e muitas vezes adoecedoras para o cuidador” em contrapartida cabe novamente citar o estresse de Neri (2011), que concerne no sentimento de gratidão, satisfação e alegria.

4 CONCLUSÃO

Os estudos realizados afim de identificar a sobrecarga dos cuidadores de idosos com DA, indicaram que há desgaste, estresse e tendência há doenças. Alguns autores relacionam esse desgaste não somente a esse cuidado, mas à falta de renda, para custear as necessidades do cuidador. Porém, nos resultados obtidos nesse artigo, isso foi refutado, pois todos os participantes negaram ter dificuldades econômicas quanto à esse trabalho.

Em sua maioria, esses cuidadores são pessoas da família ou até mesmo, pessoas próximas, pela circunstância de conhecer e confiar. O fato de ter que abrir mão de suas metas pessoais para cuidar do outro é, muitas vezes, desafiador ou até mesmo doloroso. Abdicar de seu tempo para uma pessoa que talvez não a reconheça mais (no caso desse cuidador ser parente do idoso) é entristecedor, ter que explicar ou fazer a mesma coisa várias vezes, pois esse paciente não consegue lembrar das coisas com facilidade, acaba sendo desgastante.

Por fim, compreende-se que há momentos que esses cuidadores sentem-se bem, gratificados por estarem à cuidar dessa pessoa com a doença de Alzheimer, principalmente nos casos desses cuidadores serem familiares, como em outros momentos, os mesmos sentem vontade de desistir, sentem-se cansados. Mas a necessidade de ter alguém com o portador de DA é imensa, haverá dificuldades, mas é imprescindível que haja este cuidador.

REFERÊNCIAS

ARAKAKI, B.K. et al. Análise do desgaste e da sobrecarga decuidadores/familiares de idosos com a doença de Alzheimer causado pelossintomas psicológicos e comportamentais. São Paulo: Ver. **Ter. Ocup.** Univ.,v 23, n. 2, p. 113-121, maio/ago. 2012.

BORGES, L.L. et al. O impacto do declínio cognitivo, da capacidade funcional e da mobilidade de idosos com doença de Alzheimer na sobrecarga dos cuidadores. São Paulo: **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 16, n. 3, p.246-51, jul/set. 2009.

CALDAS, C.P. **O idoso em processo de demência: o impacto na família.** In: MINAYO, M.C.S & COIMBRA JR. C.E.A. **Antropologia, saúde e envelhecimento** Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. Disponível em:
<https://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf#page=50>

CALDEIRA, A.P.S; RIBEIRO, R.C.H.M. O enfrentamento do cuidador do idoso com Alzheimer. **Arq Ciênc Saúde**, v. 11, nº2, 2004; Disponível em: https://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/Vol-11-2/ac08%20-%20id%2027.pdf DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornosmentais**, 3. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019, p. 249-250, 446-448;

ILHA S, BACKES DS, BACKES MTS, PELZER MT, LUNARDI VL, COSTENARO RGS. (Re)organização das famílias de idosos com Alzheimer: percepção de docentes à luz da complexidade. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem** 19(2) Abr-Jun 2015, p. 331-337; DOI: 10.5935/1414-8145.20150045 Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ean/a/hQVhHFBM3HnpRqKpTyfpR4G/?format=pdf&lang=pt>

LUDERS, S. L. A; STORANI, M. S. B. **Demência: impacto para a família e a sociedade.** In: M. P. Netto (Org.), **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada.** São Paulo: Atheneu, 2005, p.146-159

MARINS, A.M.F., [et al.]. **Mudanças de comportamento em idosos com Doença de Alzheimer e sobrecarga para o cuidador.** Petrópolis, RJ: Escola Anna Nery, 2016; 20(2): 352-356;

MONTEIRO, E.A., MAZIN, S.C., DANTAS R.A.S. Questionário de Avaliaçãoda Sobrecarga do Cuidador Informal: validação para o Brasil, **Rev. Bras. Enferm.** 2015; 68(3):364-70. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680307i> Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reben/a/HXCY9Rx7zRkY69zTLK4yxfP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 Nov. 2022.

NERI, A.L. **Bem-estar e estresse em familiares que cuidam de idosos fragilizados e de alta dependência.** In: NERY, A.L. **Qualidade de vida e idade madura.** Campinas: Papirus Editora, 2007. (p.237-285);

PERRACINI, M. R; NERI, A. L. (2002). **Tarefas de cuidar: com a palavra, mulheres cuidadoras de idosos de alta dependência.** Em A. L.Neri. (Org.), **Cuidar de idosos no contexto da família: questões psicológicas e sociais** (pp.135-163). Campinas, SP: Alínea

PINTO, M.F. et al. **Qualidade de vida de cuidadores de idosos com doença de Alzheimer.** São Paulo: Acta Paul Enferm, 2009; 22(5):652-7;

SEIMA, M.D; LENARDT, M.H. A sobrecarga do cuidador familiar de idoso com Alzheimer. Porto Alegre: **Textos & Contextos**, v.10, n. 2, p. 388 – 398, ago./dez. 2011;

SOUZA, M.K. et al. **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE): fatores que interferem na adesão**. São Paulo: ABCD Arq Bras Cir Dig 2013;26(3):200-205;