

DOI: <https://doi.org/10.36489/nursing.2021v24i275p5566-5581>

# Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos frágeis: revisão integrativa

**RESUMO** | Objetivo: analisar a sobrecarga de trabalho e suas conseqüências no cuidador de idosos frágeis. Método: trata-se de um estudo descritivo, exploratório, com base em uma revisão integrativa, realizada nas bases de dados online da Biblioteca Virtual de Saúde, sendo elas: LILACS e SCIELO. A amostra do estudo foi constituída por 14 artigos publicados entre 2009 e 2019. Utilizou-se um formulário como instrumento de coleta de dados. Resultados: os estudos enfatizam o ônus biopsicossocial decorrente do desgastante laboral, forjada numa repetitiva rotina diária incessante, muitas vezes durante anos, com sobrecarga de atividade no seu cotidiano, tratando não só de uma sobrecarga nas atividades, mas também de uma ameaça a sua saúde. Conclusão: a assistência do cuidador familiar requer uma atenção especial tendo em vista a prevenção de agravos a sua saúde, sendo que os cuidados com idosos dependentes são desgastantes e implica risco a saúde física e mental do cuidador.

**Palavras-chaves:** Envelhecimento; Idoso; Cuidadores.

**ABSTRACT** | Objective: to analyze the work overload and its consequences in the caregiver of fragile elderly. Method: it is a descriptive, exploratory study, based on an integrative review, performed in the online databases of the Virtual Health Library: LILACS and SCIELO. The study sample consisted of 14 articles published between 2009 and 2019. A form was used as a data collection tool. Results: the studies emphasize the biopsychosocial burden of labor fatigue, forged in a repetitive daily routine, often for years, with overload of activity in their daily lives, dealing not only with an overload in activities, but also a threat to their health. Conclusion: the care of the family caregiver requires special attention in order to prevent aggravation to his or her health, and the care of dependent elderly people is stressful and entails risk to the physical and mental health of the caregiver.

**Keywords:** Aging; Elderly; Caregivers.

**RESUMEN** | Objetivo: analizar la sobrecarga de trabajo y sus consecuencias en el cuidador de ancianos frágiles. Método: Se trata de un estudio descriptivo y exploratorio, basado en una revisión integradora, realizada en las bases de datos online de la Biblioteca Virtual de Salud: LILACS y SCIELO. La muestra del estudio consistió en 14 artículos publicados entre 2009 y 2019. Se utilizó un formulario como herramienta de recogida de datos. Resultados: los estudios destacan la carga biopsicosocial de la fatiga laboral, forjada en una rutina diaria repetitiva, a menudo durante años, con sobrecarga de actividad en su vida cotidiana, enfrentándose no sólo a una sobrecarga en las actividades, sino también a una amenaza para su salud. Conclusión: el cuidado del cuidador familiar requiere una atención especial con el fin de prevenir el agravamiento de su salud, y el cuidado de las personas mayores dependientes es estresante y conlleva un riesgo para la salud física y mental del cuidador.

**Palabras claves:** Envejecimiento; Anciano; Cuidadores.

## Patrick Leonardo Nogueira da Silva

Enfermeiro, Mestrando pelo Programa de Pós-Graduação em Cuidado Primário em Saúde da Universidade Estadual de Montes Claros (PPGCPS/UNIMONTES). Montes Claros, MG, Brasil.

ORCID: 0000-0003-2399-9526

## Cláudio Luís de Souza Santos

Enfermeiro, Especialista em Saúde Mental pela Residência Multiprofissional da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES). Montes Claros, MG, Brasil.

ORCID: 0000-0002-9127-6349

## Fábio Batista Miranda

Enfermeiro, Doutorando pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGENFBI/UNIRIO). Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

ORCID: 0000-0003-0934-980X

## Ana Patrícia Fonseca Coelho Galvão

Enfermeira, Mestre em Saúde e Ambiente, Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Ceuma (UNICEUMA). São Luís, MA, Brasil.

ORCID: 0000-0003-3376-5678

## Valdira Vieira de Oliveira

Enfermeira, Mestre em Enfermagem, Professora do Departamento de Enfermagem da Faculdade Santo Agostinho (FASA). Montes Claros, MG, Brasil.

ORCID: 0000-0003-2020-2489

## Carolina dos Reis Alves

Enfermeira, Doutora em Ciências da Saúde, Professora do Departamento de Enfermagem da Faculdade Santo Agostinho (FASA). Montes Claros, MG, Brasil.

ORCID: 0000-0003-2107-6306

**Recebido em:** 07/02/2021

**Aprovado em:** 26/02/2021

## INTRODUÇÃO

No último censo demográfico realizado no Brasil no ano de 2012, estima-se que o número de pessoas com 60 anos ou mais de idade se aproxima de 14,5 milhões, com projeção para cerca de 32 milhões em 2015, o que colocará na sexta posição entre os países com maior proporção de idosos no mundo<sup>(1)</sup>. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de idosos no Brasil nos últimos 20 anos dobrou, e até o ano de 2050 alcançará mais de 25% da população. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>(2)</sup>, no Brasil é considerado idoso a pessoa com 60 anos ou mais. Essa definição foi estabelecida pelo Ministério da Saúde (MS), no Estatuto do Idoso, conforme a Lei nº 10.741,

de 1º de outubro de 2003<sup>(3)</sup>. O envelhecimento pode ser entendido como um conjunto de transformações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e psicológicas que determina a diminuição no processo de adaptação do indivíduo ao meio em que vive, sendo considerado um processo gradativo e dinâmico<sup>(4)</sup>.

O envelhecimento também pode ser representado como um processo biopsicossociocultural e, por essa natureza, gera demandas complexas e exige cuidado diferenciado<sup>(1)</sup>. Não significa afirmar que é uma doença, mas uma etapa de vida com características e valores próprios, em que ocorrem modificações no indivíduo, tanto na estrutura orgânica, como no metabolismo, no equilíbrio bioquímico, imunidade, nutrição, nos mecanismos funcionais, nas condições emocionais, intelectuais, e ainda, na própria comunicação. Atualmente observa-se, no mundo todo, o aumento absoluto e proporcional da população idosa e, sabendo-se que o declínio da capacidade funcional aumenta com a idade, todos os esforços devem ser envidados no sentido de prevenir a dependência física e de retardá-la o máximo possível, para que o idoso possa viver por mais tempo no seu ambiente familiar<sup>(5)</sup>.

Sabe-se que, à medida que o ser humano vai envelhecendo, muitas tarefas do cotidiano consideradas banais e, portanto, de fácil execução, vão paulatinamente e imperceptivelmente tornando-se cada vez mais difíceis de serem realizadas, até que o indivíduo percebe que já depende de outra pessoa para a realização das atividades de vida diárias (AVD)<sup>(5)</sup>. Com isso, torna-se evidente a dependência desses idosos sobre os cuidadores. A dependência pode ser considerada, ainda, como um estado em que as pessoas se encontram por razões ligadas à falta ou perda de autonomia (física, psíquica, social), de necessidade de ajuda para realizar as AVD. É um problema grave de saúde que interfere na qualidade de vida (QV) do idoso e do seu cuidador<sup>(6)</sup>.

A proporção de idosos brasileiros com alguma dificuldade para desem-

penhar as AVD é de aproximadamente 13,5%, sendo mais frequente em mulheres e em pessoas acima dos oitenta anos. Nesse contexto, a disponibilização do auxílio de outra pessoa ou cuidador para tomar banho, vestir-se, alimentar-se e/ou fazer a própria higiene, por exemplo, torna-se imprescindível<sup>(7)</sup>. Define-se como cuidador a “pessoa que desempenha a função de ajudar pessoas dependentes, numa relação de proximidade física e afetiva<sup>(8)</sup>. Sendo assim, cuidar é mais que um ato, é uma atitude, de modo a abranger mais que um momento de atenção, ou seja, representa uma atitude de ocupação, preocupação, responsabilidade e envolvimento afetivo com o outro<sup>(9)</sup>.”

“O envelhecimento pode ser entendido como um conjunto de transformações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e psicológicas que determina a diminuição no processo de adaptação do indivíduo ao meio em que vive, sendo considerado um processo gradativo e dinâmico”

A sobrecarga relacionada ao cuidado é um construto complexo, que compreende uma série de aspectos e consequências na vida dos cuidadores e suas famílias e tem sido relacionada ao desenvolvimento de diversos problemas<sup>(10,11)</sup>. Nesse contexto, diante do aumento da população idosa no Brasil e devido às alterações decorrentes do processo de envelhecimento, certamente o idoso dependerá do cuidador familiar para o desenvolvimento das suas AVD. Sendo assim, este estudo objetivou analisar a sobrecarga de trabalho e suas consequências no cuidador de idosos frágeis.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório, documental, retrospectivo, embasado em uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), a qual tem a finalidade de reunir, avaliar e condensar os resultados de pesquisa sobre um determinado tema de forma sistemática e ordenada, sendo um instrumento que aprofunda o conhecimento do tema investigado permitindo a síntese dos estudos publicados, evidenciando o estado atual do conhecimento assim como as suas falhas<sup>(4)</sup>.

Foi realizada uma busca pelas bases de dados online da Biblioteca Virtual de Saúde, sendo elas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Para a localização dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores: “envelhecimento”, “idoso”, e “cuidadores”. Ainda, os mesmos foram combinados entre si pelo operador booleano “AND” no intuito de definir relações entre os termos em uma pesquisa, ou seja, os termos são combinados para que cada resultado contenha no mínimo um dos termos.

O estudo obedeceu três etapas, sendo elas: 1) identificaram-se os descritores controlados por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), selecionando aqueles considerados pertinentes para a consecução da pesquisa; 2) realizou-se a

Figura 1 – Percurso metodológico da captação amostral.

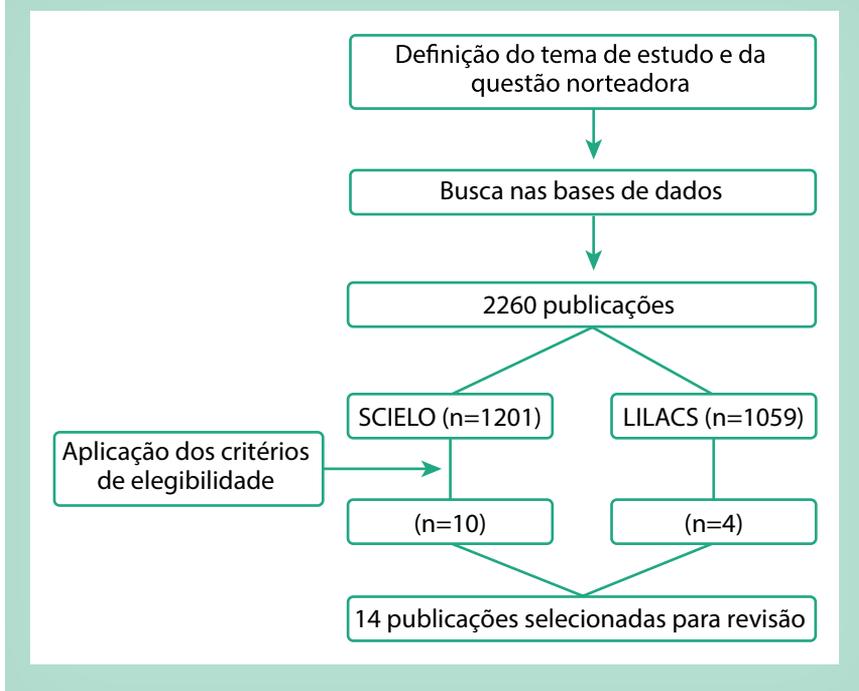


Tabela 1 – Perfil da amostragem do estudo conforme descritores e bases de dados.

Descritores	SCIELO		LILACS		Total	
	n	%	n	%	n	%
Envelhecimento AND Idoso	867	38,3	00	0,0	867	38,3
Envelhecimento AND Cuidadores.	65	3,0	00	0,0	65	3,0
Idoso AND Cuidadores.	226	10,0	905	40,0	1131	50,0
Envelhecimento AND Idoso AND Cuidadores	43	1,9	154	6,8	197	8,7
Total	1201	53,2	1059	46,8	2260	100,0

Fonte: BVS, 2020.

Tabela 2 – Perfil da amostra do estudo, após aplicação dos critérios de elegibilidade, conforme descritores e bases de dados.

Descritores	SCIELO			LILACS			Total		
	AS	AE	AU	AS	AE	AU	AS	AE	AU
Envelhecimento AND Idoso	867	867	00	00	00	00	867	867	00
Envelhecimento AND Cuidadores.	65	63	02	00	00	00	65	63	02
Idoso AND Cuidadores.	226	224	02	905	903	02	1131	1127	04
Envelhecimento AND Idoso AND Cuidadores	43	37	06	154	152	02	197	189	08
Total	1201	1191	10	1059	1055	04	2260	2246	14

Fonte: BVS, 2020. AS = Artigos Selecionados (amostragem), AE = Artigos Excluídos, AU = Artigos Utilizados (amostra).

pesquisa por meio desses descritores nas bases de dados supracitadas, refinando a busca para o período de 2009 a outubro de 2019; e, 3) procedeu-se com a análise crítica dos estudos, excluindo aqueles não condizentes com o escopo da pesquisa, bem como as produções duplicadas.

Inicialmente realizou-se a leitura dos títulos e resumos para análise das publicações, de modo que foram adotados os seguintes critérios de inclusão para a composição da amostra: (1) periódicos indexados e publicados em revistas nacionais e internacionais durante o período de 2009 a 2019; (2) artigos de periódicos escritos em língua portuguesa e/ou apresentem resumo em língua portuguesa; (3) e o artigo ser relacionado ao tema proposto. As publicações que não disponibilizaram o texto completo foram excluídas do estudo. A busca pela amostra do estudo foi realizada no período de setembro a outubro de 2020.

Utilizou-se um formulário de elaboração própria como instrumento de coleta de dados. Este contemplava as seguintes variáveis: título, autor, ano de publicação, objetivo, método e resultados. Os dados do estudo foram armazenados no PRISMA<sup>(12)</sup>, sendo este um software utilizado para revisões sistemáticas e meta-análises, e posteriormente expressos em uma tabela contendo as variáveis descritas anteriormente.

Na SCIELO obtiveram-se 1201 artigos, sendo que, destes, 10 atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos. Na LILACS obtiveram-se 1059 artigos, sendo que, destes, quatro foram incluídos na amostra por atenderem aos critérios de inclusão da pesquisa. Assim, a amostra final do estudo foi composta por 14 artigos que estavam relacionados à temática, ao objetivo desse estudo e contemplavam os critérios de inclusão estabelecidos conforme evidenciado na Figura 1. Ainda, é demonstrado pela Tabela 1 e pela Tabela 2, respectivamente, o perfil da amostragem e da amostra após aplicação dos critérios de elegibilidade, conforme descritores e bases de dados.

Nessa perspectiva, a análise dos estudos encontrados foi sistematizada seguindo as etapas da pesquisa bibliográfica, sendo elas: (1) levantamento bibliográfico preliminar nas bases de dados; (2) leitura exploratória dos estudos, verificando a viabilidade dos artigos encontrados para a revisão literária; (3) leitura seletiva, analisando, de maneira específica, a pertinência dos estudos; (4) leitura analítica, resumando as informações encontradas de maneira crítica; (5) leitura interpretativa, articulando os conhecimentos versados em todos os estudos analisados; e (6) elaboração do texto final<sup>(13)</sup>.

## RESULTADOS

Ao analisar os artigos selecionados, identificou-se que todos versam acerca da importância do cuidador na assistência ao idoso, conforme apresentado no Quadro 1. Estes destacam a necessidade do cuidado destinado aos idosos, os quais, geralmente, encontram-se dependente necessitando de auxílio nas suas necessidades básicas. E buscam entender o cotidiano dos cuidadores de idosos no processo que envolve a assistência ao mesmo. Dentre as temáticas abordadas nos estudos, destacam-se: o cuidador familiar, cuidados em domicílio e as principais implicações para o cuidador familiar. Esses tópicos propor-

cionam tecer pilares temáticos de análise dos resultados da pesquisa, os quais serão discutidos posteriormente.

## DISCUSSÃO

Os cuidadores familiares de idosos geralmente são escolhidos observando-se gênero (predominantemente a mulher); proximidade física (quem convive com o idoso) e afetiva (estabelecida pela relação conjugal e entre pais e filhos). Em razão disso, essas pessoas são parentes próximos do idoso, como cônjuge e filhos, quase sempre mulheres, que moram na mesma casa e são aposentados<sup>(14,15,16)</sup>. Cabe destacar que na vida familiar, existe

Quadro 1 – Apresentação da amostra conforme as seguintes variáveis: título, autor, ano de publicação, objetivo, método e resultados.

Nº	Título	Autor	Ano	Objetivo	Método	Resultados
1	O cuidado do idoso no contexto familiar: percepção da equipe de saúde da família	Borges; Telles(14)	2010	Apresentar a experiência no cuidado domiciliário e as dificuldades a partir da percepção dos profissionais de saúde da família.	Pesquisa qualitativa que utilizou estudo de caso e análise de conteúdo.	Na experiência da equipe, o cuidado domiciliar ao idoso dependente é realizado quando o mesmo se encontra num estágio de comprometimento da capacidade funcional mais avançado. Os profissionais apresentaram dificuldades, tais como a demanda aumentada da USF, transporte insuficiente e equipe incompleta, e ainda se sentem despreparados para esse cuidado.
2	A dinâmica da família de idosos mais idosos no contexto de Porto, Portugal	Gonçalves et al.(15)	2011	Conhecer a dinâmica de família de idosos com 80 anos ou mais, sob cuidados do familiar cuidador, em domicílio.	Estudo descritivo, exploratório, de natureza diagnóstico-avaliativa, com abordagem quantitativa.	Aumento de cuidador masculino e de cônjuge idoso de seu par dependente e inclusão substancial no elenco de familiares cuidadores: netos, sobrinhos e irmãos. Estilo de vida do cuidador revelou-se regular como também a QV de ambos: cuidador e idoso, apesar de a dinâmica de família se mostrar de boa funcionalidade.
3	O dia a dia de cuidadores familiares de idosos dependentes	Scalco et al.(16)	2013	Entender o que é cuidar de um idoso dependente através do olhar de seus familiares.	Estudo descritivo-exploratório, fenomenológico, com abordagem qualitativa.	Foi possível compreender que a vivência de se tornar cuidador familiar é marcada por etapas bem definidas. Inicialmente o familiar se depara com uma situação para qual não está adequadamente preparado. Após o primeiro contato com as tarefas do cuidado, os cuidadores passam a conviver e a observar outras dificuldades que surgem no decorrer da experiência de cuidar, enquanto se constrói a nova relação com o idoso agora dependente.

4	Prevalência e fatores associados ao cuidado domiciliar a idosos.	Del Duca; Thume; Hallal(17)	2011	Estimar a prevalência do cuidado domiciliar a idosos e identificar fatores associados.	Estudo transversal de base populacional com abordagem quantitativa.	A prevalência de cuidado domiciliar foi de 49,5% (IC95%: 44,5;54,5). Entre aqueles que tinham cuidador, 39,5% relataram ser cuidados pelo cônjuge, enquanto a opção "cuidador contratado" foi relatada por 4,7% dos idosos. Na análise ajustada, observou-se associação do cuidado domiciliar com o sexo masculino, ter companheiro, aumento da idade e presença de incapacidade funcional para AVD. A escolaridade e o nível de atividade física apresentaram associação inversa com a ocorrência de cuidado domiciliar.
5	Reconhecendo a sobrecarga e a qualidade de vida de cuidadores familiares de idosos frágeis	Wachholz; Santos; Wolf(7)	2013	Analisar as correlações entre o grau de dependência funcional de idosos residentes na comunidade, o nível de sobrecarga relacionada ao cuidado e a percepção de qualidade de vida dos cuidadores familiares desses idosos.	Estudo observacional, descritivo e analítico, com amostragem não probabilística selecionada por conveniência e abordagem quantitativa.	Foram entrevistados 45 cuidadores, predominando mulheres (91,11%) com elevada escolaridade, assistindo idosos funcionalmente dependentes (66,77%). Percebeu-se sobrecarga moderada e/ou severa em 75,55% da amostra. Observou-se correlação entre dependência funcional e maior sobrecarga no cuidador ( $r = -0,281$ , $p = 0,013$ ) e pior percepção de qualidade de vida. A regressão linear múltipla identificou forte associação entre sobrecarga relacionada ao cuidado e o domínio psicológico do WHOQOL-bref e o tempo como cuidador.
6	Saúde do cuidadores de idosos: um desafio para o cuidador	Mendes; Miranda; Borges(18)	2011	Refletir sobre a saúde do cuidador de idosos dependentes que negligenciam sua vida em prol do cuidado.	Estudo bibliográfico, descritivo, retrospectivo.	O perfil de cuidadores apresentados é maioria mulheres, com baixa instrução e que acumulam outras atividades além de cuidar de idosos, e estão sujeitas a sofrer sobrecarga e algumas patologias. Relata-se que o cuidado domiciliar proporciona à família ficar mais próxima do idoso, além de evitar infecção hospitalar. Porém, várias mudanças ocorrem na vida dos familiares e cuidadores.
7	Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos: revisão integrativa	Oliveira; D'Elboux(19)	2012	Evidenciar o perfil dos trabalhos publicados em âmbito nacional e internacional	RIL	Os autores encontraram grandes índices de sobrecarga, piora significativa da qualidade de vida do cuidador, falta de apoio aos cuidadores, falta de informação e preparo para o cuidado, bem como falta de instrumentalização e estudos dentro desta temática.
8	A importância do cuidador de idosos na assistência ao idoso.	Scarpellini et al.(20)	2011	Analisar a produção científica nacional nos últimos cinco anos, acerca do cuidado prestado pelos cuidadores na assistência ao idoso.	RIL	Inúmeras alterações ocorrem decorrentes do processo de envelhecimento fazendo que o idoso necessite de alguém para auxiliá-lo em atividades do cotidiano. E, o cuidador, necessita desenvolver características como habilidade, sensibilidade e empatia, bem como ser capacitado para que entenda o idoso para além da patologia que o acomete. Assim, a enfermagem necessita instrumentalizar e dar suporte, aos cuidadores, para que desempenhem o cuidado com qualidade.

9	O processo do cuidar de idosos hospitalizados: percepção dos acompanhantes de um hospital universitário	Silva et al. (21)	2017	Identificar a percepção, quanto ao processo de cuidar, de acompanhantes de idosos de um hospital universitário, muitas vezes seus cuidadores pós-hospitalização, no ambiente domiciliar.	Estudo descritivo, exploratório, transversal, com abordagem qualitativa.	Os entrevistados revelaram, por meio de suas respostas, a importância de sua presença, como acompanhantes, principalmente quando são membros da família do idoso. A presença de um acompanhante, junto ao idoso hospitalizado, proporciona-lhe amparo biopsicoemocional, o que contribui para a sua recuperação. Quando este não dispõe de companhia, esta forçada solidão pode lhe ocasionar degeneração psíquica e em longo prazo fazê-lo vivenciar distúrbios depressivos.
10	Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliar	Ferreira; Alexandre; Lemos(8)	2011	Investigar se o comportamento da QV de cuidadores de idosos em assistência domiciliar pode ser influenciado por características sociodemográficas, pela rede de suporte oferecida ao cuidador e por variáveis relacionadas ao ato de cuidar.	Estudo descritivo, exploratório, de natureza seccional, com abordagem quantitativa.	A análise de regressão linear mostrou relação independente entre três domínios do SF-36 e o maior número de horas dedicadas ao cuidado: domínios capacidade funcional, aspecto físico e aspecto emocional. Possuir mais de oito anos de escolaridade implicou em melhor pontuação no domínio estado geral de saúde e pior pontuação no domínio aspecto social. Os cuidadores com mais de 60 anos de idade apresentaram pior pontuação no domínio aspecto físico e as mulheres pior pontuação no domínio dor. Os filhos ou cônjuges que prestam cuidado aos seus pais ou parceiros apresentaram pior pontuação no domínio aspecto emocional. Os cuidadores que modificaram sua rotina para prestar os cuidados apresentaram pior pontuação no domínio saúde mental.
11	Cuidado realizado pelo cuidador familiar ao idoso dependente, em domicílio, no contexto da estratégia de saúde da família.	Almeida et al.(22)	2012	Descrever a maneira como os cuidadores familiares realizam o cuidado aos idosos em condição de dependência.	Estudo exploratório-descritivo de abordagem qualitativa.	Os resultados apontaram que o cuidado desenvolvido ao idoso em condição de dependência é uma atividade que leva a mudanças na vida dos cuidadores, o que pode gerar estressores de ordem física, emocional e social.
12	Determinantes da tensão do cuidador familiar de idosos dependentes.	Fernandes; Garcia(23)	2009	Investigar os determinantes da tensão do cuidador familiar de idosos dependentes.	Estudo descritivo, exploratório, com abordagem qualitativa.	Os resultados apontam que o fenômeno investigado se origina a partir de determinantes relacionados ao cuidador, aos déficits do idoso, à interação idoso/cuidador, ao ambiente, e às demandas de cuidado.
13	Serviços de atenção ao idoso e estratégias de cuidado domiciliar e institucionais	Ferreira; Bansi; Paschoal(4)	2014	Descrever e comparar os serviços assistência domiciliar, Programa Acompanhante de Idosos e instituições de longa permanência para idosos quanto às possíveis diferenças e semelhanças, demanda dos usuários, fluxo assistencial e gestão de serviços.	RIL	No total, 32 estudos foram incluídos na revisão. Observou-se que a população atendida é predominantemente do sexo feminino, com idade avançada, e recebe assistência multiprofissional. Os serviços de assistência domiciliar e o Programa Acompanhante de Idosos valorizam a manutenção da família e da comunidade como ambiente terapêutico, postergando a institucionalização. A presença do cuidador mostrou-se como um dos fatores de maior influência para a permanência dos cuidados domiciliares.

14	Convívio e cuidado familiar na quarta idade: qualidade de vida de idosos e seus cuidadores.	Gonçalves et al.(24)	2013	Avaliar a dinâmica da família, a qualidade e o estilo de vida de idosos da quarta idade e de seus familiares cuidadores. Método: Estudo descritivo do qual participaram 100 idosos e seus cuidadores.	Estudo descritivo, exploratório, transversal, com abordagem quantitativa.	A amostra de idosos caracterizou-se por ser a maioria mulher, com idade média de 84 anos, portadora de hipertensão arterial e cardiopatias. Os cuidadores (67%) viviam na casa dos próprios idosos, eram predominantemente mulheres, entre filhas e netas, sendo 20% idosos cônjuges de ambos os sexos. Embora os cuidadores tenham referido boa saúde e qualidade de vida, seu estilo de vida atingiu nível regular. Na ótica dos idosos, a família apresenta alta disfuncionalidade, embora tenham uma melhor qualidade de vida em alguns domínios e facetas.
----	---	----------------------	------	---	---	---

uma hierarquia de compromisso em relação ao cuidado: em primeiro lugar, vem a esposa e, em seguida, e filhas solteiras ou que vivem sozinhas. Raramente o cuidador é outro parente, uma pessoa jovem, ou um homem<sup>(22,23)</sup>.

Podem-se imaginar ônus desta árdua e desgastante tarefa, forjada numa repetitiva rotina diária incessante, muitas vezes durante anos, com sobrecarga de atividade no seu cotidiano, sendo quase sempre uma atividade solitária e sem descanso, que pode levar o cuidador a um isolamento afetivo e social. Tratando não só de uma sobrecarga nas atividades, mais também de uma ameaça a sua saúde, já que muitos adoecem ou agravam problemas de saúde já existentes. Sabe-se, também, que o cuidador enfrenta rupturas de vínculos, tem sua saúde deteriorada, não tem férias e tem baixa participação social<sup>(18,24)</sup>.

Ser cuidador demanda tempo, espaço, energia, dinheiro, trabalho, paciência, carinho, esforço e boa vontade. As graduais perdas cognitivas, mudanças comportamentais, emocionais e até de personalidades do idoso exigem uma grande capacidade de adaptação para um convívio. Alguns problemas de saúde que podem acometer os cuidadores são: dores lombares (lombalgias), dores

“ Ser cuidador demanda tempo, espaço, energia, dinheiro, trabalho, paciência, carinho, esforço e boa vontade. As graduais perdas cognitivas, mudanças comportamentais, emocionais e até de personalidades do idoso exigem uma grande capacidade de adaptação para um convívio. ”

articulares (artralgias e artrites), hipertensão arterial sistêmica (HAS) – problemas físicos, perda de equilíbrio financeiro e de relacionamento familiar e ocupacionais – sobrecarga objetiva, bem como sintomas psiquiátricos, uso de medicamentos psicotrópicos, efeitos sociais e emocionais – sobrecarga subjetiva<sup>(19,21)</sup>. A alta porcentagem de problemas de coluna parece estar intimamente relacionada com as atividades diárias de cuidados com os idosos, que envolvem o uso da força muscular e, muitas vezes, posturas inadequadas<sup>(20)</sup>.

Com frequência, os cuidadores também são afetados pelas experiências emocionais e psicológicas de sofrimento por que passam as pessoas que são por eles cuidados, e os efeitos dessas inter-relações na qualidade de vida dos cuidadores ainda são apenas parcialmente compreendidos<sup>(4,7,15)</sup>.

As tarefas atribuídas ao cuidador familiar agregam forte impacto em sua vida, pois muitas vezes são executadas sem orientação adequada, sem o suporte dos outros membros da família, e frequentemente alteram toda a rotina de vida anterior, ocupando a maior parte do dia. Por vezes, o familiar que desempenha o papel de cuidador pode acabar adoecendo em decorrência dessa função,

ao acumular para si atividades relacionadas ao cuidado e as de sua própria rotina pessoal<sup>(17)</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos estudados permitiram identificar aspectos que envolvem o cuidador de idosos e evidencia-se que o cuidador familiar é a pessoa da família que presta cuidado a alguém e é nominado de cuidador informal, assumindo a responsabilidade de cuidar dos outros com ou sem

remuneração. A atenção do cuidador familiar de idosos dependentes resulta de fatores biopsicossociais, econômicos e histórico-culturais, nesse sentido, muitas vezes a atitude de cuidar de um idoso com limitações pode impor ao cuidador sobrecarga e conflitos, sendo possível identificar que eles estão sujeitos a complicações osteomusculares, tais como dores lombares e artrites, bem como doenças psíquicas, cardiovasculares (HAS), isolamento social entre outros males. Assim, a saúde física e mental do cuidador

é tão importante quanto à do ser cuidado. Ainda, a assistência do cuidador familiar requer direcionamento do olhar, fazendo necessário que os profissionais de saúde ofereçam aos cuidadores, orientações necessárias ao cuidado, promovendo ações sistematizadas, organizadas e metodologicamente apropriadas, como intuito de prevenir agravos a saúde do cuidador, considerando que a atividade de cuidar de um idoso dependente é desgastante e implicam em riscos a saúde física e mental do cuidador.

## Referências

1. Schmidt TCG, Silva MJP. Percepção e compreensão de profissionais de saúde e estudantes de graduação sobre o envelhecimento e os idosos. *Rev. Esc. Enferm. USP* [Internet]. 2012 [cited 2021 Feb 6];46(3):612-7. doi: <http://doi.org/10.1590/S0080-62342012000300012>
2. Organização Mundial de Saúde. Os usos da epidemiologia no estudo dos idosos. Genebra: OMS, 1984.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília: MS, 2003 [cited 2021 Feb 1]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm)
4. Ferreira FPC, Bansi LO, Paschoal SMP. Serviços de atenção ao idoso e estratégias de cuidado domiciliares e institucionais. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* [Internet]. 2014 [cited 2021 Feb 2];17(4):911-26. doi: <http://www.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13053>
5. Araújo MOPH, Ceolim MF. Avaliação do grau de independência de idosos residentes em instituições de longa permanência. *Rev. Esc. Enferm. USP* [Internet]. 2007 [cited 2021 Feb 6];41(3):378-85. doi: <http://doi.org/10.1590/S0080-62342007000300006>
6. Marinho LM, Vieira MA, Costa SM, Andrade JMO. Grau de dependência de idosos residentes em instituições de longa permanência. *Rev. Gaúcha Enferm.* [Internet]. 2013 [cited 2021 Feb 6];34(1):104-10. doi: <http://doi.org/10.1590/S1983-14472013000100013>
7. Wachholz PA, Santos RCC, Wolf LSP. Reconhecendo a sobrecarga e a qualidade de vida de cuidadores familiares de idosos frágeis. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* [Internet]. 2013 [cited 2021 Feb 6];16(3):513-26. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000300010>
8. Ferreira CG, Alexandre TS, Lemos ND. Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliar. *Saúde Soc.* [Internet]. 2011 [cited 2021 Feb 6];20(2):398-409. doi: <http://doi.org/10.1590/S0104-12902011000200012>
9. Boff L. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 1999.
10. Vaingankar JA, Subramaniam M, Abdin E, He VY, Chong SA. "How much can I take?": predictors of perceived burden for relatives of people with chronic illness. *Ann. Acad. Med. Singap.* [Internet]. 2012 [cited 2021 Feb 6];41(5):212-20. Available from: <https://www.annals.edu.sg/pdf/41VolNo5May2012/V41N5p212.pdf>
11. Gratao ACM, Vandrúsculo TRP, Talmelli LFS, Figueiredo LC, Santos JLF, Rodrigues RAP. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. *Texto Contexto - Enferm.* [Internet]. 2012 [cited 2021 Feb 6];21(2):304-12. doi: <http://doi.org/10.1590/S0104-07072012000200007>
12. Galvão TF, Pansani TSA, Harrad D. Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises: a recomendação PRISMA. *Epidemiol. Serv. Saúde* [Internet]. 2015 [cited 2021 Feb 7];24(2):335-42. doi: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>
13. Gil AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
14. Borges MMMC, Telles JL. O cuidado do idoso no contexto familiar: percepção da equipe de saúde da família. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* [Internet]. 2010 [cited 2021 Feb 7];13(3):349-60. doi: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000300002>
15. Gonçalves LHT, Costa MAM, Martins MM, Nassar SM, Zunino R. A dinâmica da família de idosos mais idosos no contexto de Porto, Portugal. *Rev. Latino-Am. Enferm.* [Internet]. 2011 [cited 2021 Feb 7];19(3):458-66. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692011000300003>
16. Scalco JC, Tavares KO, Vieira L, Silva JR, Bastos CCCB. O dia a dia de cuidadores familiares de idosos dependentes. *Rev. Kairós Gerontol.* [Internet]. 2013 [cited 2020 Sept 20];2(16):191-208. doi: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16i1p191-208>
17. Del Duca GF, Thumé E, Hallal PC. Prevalência e fatores associados ao cuidado domiciliar a idosos. *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 2011 [cited 2020 Dez 7];45(1):113-20. doi: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010005000047>
18. Mendes GD, Miranda SM, Borges MMMC. Saúde do cuidador de idosos: um desafio para o cuidado. *Rev. Enferm. Integr.* [Internet]. 2011 [cited 2020 Dez 7];3(1):408-21. Available from: [http://estacio.webaula.com.br/BiBlioTECA/Acervo/Complementar/Complementar\\_21605.pdf](http://estacio.webaula.com.br/BiBlioTECA/Acervo/Complementar/Complementar_21605.pdf)
19. Oliveira DC, D'Elboux MJ. Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos: revisão integrativa. *Rev. Bras. Enferm.* [Internet]. 2012 [cited 2021 Feb 7];65(5):829-38. doi: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672012000500017>
20. Scarpellini M, Loro MM, Kolankiewicz ACB, Rosanelli CLP, Gomes JS, Zeitoune RCG. A importância do cuidador de idosos na assistência ao idoso. *Rev. Contexto Saúde* [Internet]. 2011 [cited 2020 Nov 23];10(20):85-92. doi: <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2011.20.85-92>
21. Silva PLN, Alves ECS, Veloso NEB, Gamba MA, Teles MAB, Oliveira KCF. O processo do cuidar de idosos hospitalizados: percepção dos acompanhantes de um hospital universitário. *Rev. Kairós Gerontol.* [Internet]. 2017 [cited 2021 Feb 7];20(esp):175-90. doi: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20iEspecial23p175-190>
22. Almeida L, Azevedo RCS, Reiners AAO, Sudré MRS. Cuidado realizado pelo cuidador familiar ao idoso dependente, em domicílio, no contexto da estratégia de Saúde da Família. *Texto Contexto - Enferm.* [Internet]. 2012 [cited 2021 Feb 7];21(3):543-8. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300008>
23. Fernandes MGM, Garcia TR. Determinantes da tensão do cuidador familiar de idosos dependentes. *Rev. Bras. Enferm.* [Internet]. 2009 [cited 2021 Feb 7];62(1):57-63. doi: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672009000100009>
24. Gonçalves LTH, Leite MT, Hildebrandt LM, Bisogno SC, Biasuz S, Falcade BL. Convívio e cuidado familiar na quarta idade: qualidade de vida de idosos e seus cuidadores. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* [Internet]. 2013 [cited 2021 Feb 7];16(2):315-25. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000200011>