

**DANDO SENTIDO AO CUIDAR:
SUPORTE PARA CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS DEPENDENTES DA
ZONA SUL DE JOÃO PESSOA – PB**

Maria Tereza de Souza Neves da Cunha
Dione Marques Figueiredo Guedes Pereira
Aline Soares de Lima
Iraneide Gomes da Silva
Maria Gorete Brito Ponce de Leon

RESUMO

O presente projeto de extensão teve como objetivo geral proporcionar a cuidadores informais de idosos dependentes da zona sul de João Pessoa – PB, uma capacitação com relação a aspectos biopsicossociais que envolvem o cuidado, com o propósito de dar sentido ao cuidado exercido. O projeto teve o formato de um curso livre, sendo ofertado em parceria com o CRAS de Mangabeira. Após o mapeamento, foi feito o contato com os cuidadores em forma de entrevista, e posteriormente foi dado início ao curso de capacitação. O curso foi executado por professores, servidores e discentes do IFPB *Campus* Mangabeira. Foi oferecido capacitação a 19 cuidadores informais de idosos dependentes. Após a finalização do projeto disseminou-se os resultados na comunidade dando ênfase a importância de serem realizados cursos de capacitação para cuidador informal de idoso dependente a fim de dar suporte a estas pessoas nesse momento tão delicado da vida de seu familiar dependente.

Palavras-chave: Idoso. Cuidador informal. Capacitação.

1 INTRODUÇÃO

A avaliação da qualidade de vida e saúde mental dos cuidadores de idosos já é alvo de pesquisas em todo o mundo, principalmente quando se refere aos cuidados prestados por cuidadores informais, os quais assumem a função sem nenhum preparo técnico, onde na maioria das vezes, não são eles quem escolhe ser o cuidador, mas a própria situação exige que o indivíduo que se encontra mais próximo do idoso dependente assumira esta função. Dar suporte a estas pessoas com relação ao cuidado que eles estão oferecendo aos idosos dependentes é de fundamental importância para que o cuidado tenha algum sentido.

O projeto de extensão “Dando Sentido ao Cuidar: suporte para cuidadores informais de idosos dependentes da zona sul de João Pessoa – PB” foi desenvolvido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IFPB) *Campus* Avançado João Pessoa – Mangabeira, no ano de 2016, tendo como objetivo principal proporcionar a cuidadores informais de idosos dependentes da zona sul de João Pessoa – PB capacitação com relação a aspectos psicossociais que envolvem o cuidado com foco a dar sentido ao cuidado exercido. O curso de capacitação teve como parceiro social o Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) de Mangabeira o qual oferece suporte psicossocial àquelas parcelas da população vítimas de vulnerabilidade social.

A capacitação para cuidadores informais de idosos dependentes torna-se de extrema importância, visto que o cuidador informal, que também pode ser denominado de cuidador familiar, assume esta função sem nenhuma qualificação para exercer um cuidado com segurança e cautela. Na maioria das vezes o conhecimento sobre os procedimentos a serem realizados para com o idoso dependente são adquiridos na prática, no dia-a-dia, sem nenhuma orientação de um profissional. O curso de capacitação vem então dar o suporte para esses cuidadores, oferecendo conhecimentos acerca dos procedimentos básicos a serem realizados, como também dar a estas pessoas oportunidade de expor suas dificuldades e necessidades com relação ao cuidado que os mesmos estão oferecendo ao idoso dependente.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é fazer um relato de experiência sobre o curso de capacitação ofertado no CRAS de Mangabeira, na cidade de João Pessoa – PB, para os cuidadores informais de idosos dependentes, mostrando quais ações foram realizadas, como também que efeitos se obteve na vida dos cuidadores com a realização do mesmo. É importante destacar que diante das dificuldades vivenciadas pelo cuidador de idoso dependente com relação ao cuidado que ele está oferecendo, percebe-se a necessidade destas pessoas receberem suporte biopsicossocial com foco na manutenção da sua saúde e qualidade de vida, pois a sobrecarga vivenciada pelo fato de estar cuidando de um idoso dependente pode vir a comprometer seriamente todos os aspectos envolvidos no cuidado. Entende-se então que dar sentido a este cuidado é primordial para que o cuidador possa exercer um cuidado pleno.

Escolheu-se a zona sul de João Pessoa – PB, pois esta possui o bairro mais populoso da cidade, Mangabeira, onde na maioria das vezes as políticas de atenção a saúde são escassas e não atendem a toda população.

Quando se fala em cuidador de idoso não se tem como foco o cuidador em si, e sim o idoso que está sendo cuidado pelo cuidador, desta forma torna-se relevante voltar a atenção para o cuidador informal visto que todo o seu empenho em cuidar passa despercebido e é onde deveria se ter mais atenção, pois um cuidado com sentido gera um cuidador satisfeito com o que está fazendo, e este fator traz benefícios não só para o cuidador, mas também para o idoso que está sendo cuidado.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Estudos sobre o envelhecimento da população já são evidentes na maioria dos países, e este processo vem acarretando mudanças na organização e estruturação da saúde pública, como também do contexto familiar, visto que para atender as necessidades de um idoso, não só o Estado tem que dá sua parcela de contribuição e assistência, como também a família é incumbida de auxiliar o idoso nas suas necessidades diárias.

Fazendo-se uma análise quantitativa da estimativa de idosos, considerando apenas o segmento de pessoas com mais de 60 anos são (cerca de 18 milhões). Estima-se que até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em números de idosos (IBGE, 2010). Pelo visto a população idosa no Brasil toma proporções significativas, mudando bastante o perfil etário que até pouco tempo era considerado extremamente jovem. Ainda, segundo dados do Censo 2010 a representatividade dos grupos etários no total da população mostra que em 2010 é menor que a observada em 2000 para todas as faixas com idade até 25 anos, ao passo que os demais grupos etários aumentaram suas participações na última década, com destaque para o alargamento do topo da pirâmide etária que pode ser observada pelo crescimento da participação relativa da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010 (IBGE, 2010).

Mesmo com a busca de melhorias na qualidade de vida das pessoas idosas, percebe-se que os grupos dos mais velhos não constituem um grupo homogêneo e que a diversidade entre os indivíduos tende a aumentar com a idade. À medida que o indivíduo envelhece as doenças não transmissíveis (DNTs), tais como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, doença pulmonar, doenças musculoesqueléticas, doenças mentais e cegueira, transformam-se nas principais causas de morbidade, incapacidade e mortalidade em todo o mundo, sendo que estas enfermidades típicas da 3ª idade acarretam um custo bastante alto para os indivíduos, famílias e Estado (WHO, 2005).

Como visto, à medida que o indivíduo vai envelhecendo, verifica-se uma incidência maior dos agravos com relação à sua saúde, e isso faz com que muitas vezes fique impossibilitado de realizar atividades que antes eram feitas normalmente, acaba então por necessitar de ajuda, precisando assim de alguém que esteja sempre à disposição para lhe ajudar a suprir suas necessidades básicas (WHO, 2005).

Segundo Santos (2003), na Gerontologia, que é a área da ciência que estuda o envelhecimento humano, existe um consenso de que o cuidado ao idoso pode ser implementado tanto pela família como pelos profissionais e pelas instituições de saúde. Entretanto, denomina-se de maneira diferente os cuidadores segundo os seus vínculos com a pessoa a quem dispensam o cuidado. Por cuidadores formais compreendem-se todos os profissionais e instituições que realizam atendimento sob a forma de prestação de serviços. Os denominados cuidadores informais são os familiares e demais atores do grupo doméstico, podendo-se ainda incluir amigos, vizinhos, membros da igreja ou de grupo de voluntários, entre outros elementos da comunidade. Com relação ao cuidado informal a pessoa não recebe qualquer remuneração pelo trabalho desenvolvido.

Quando o idoso começa a vivenciar o processo de dependência, na maioria das vezes quem passa a assumir os cuidados para com este, são os familiares, pois caso não assuma esta função, podem sofrer sanções sociais, sendo então rotulada como irresponsável ou negligente (SANTOS *et al.*, 2010).

Assim sendo, a função de cuidar do idoso dependente recai para família e principalmente para as mulheres. Ao se deparar com idoso dependente, o seu familiar mais próximo automaticamente assume todas as responsabilidades para com os cuidados com este idoso, independente de condições financeiras, conhecimentos acerca de como exercer o cuidado e de condições físicas e psicológicas do próprio cuidador. O que interessa é manter o idoso dentro do contexto familiar no qual se tem a garantia de que o mesmo estará sendo bem cuidado e não será descartado em nenhum asilo como alguém que não tem com quem contar neste momento em que tanto precisará da ajuda de outrem para garantir que suas necessidades básicas sejam supridas.

Com base nesse contexto se faz o seguinte questionamento: será que os cuidadores familiares de idosos dependentes estão preparados para lidar com a demanda de cuidados que o idoso necessita? Condição esta que pode acarretar algum problema para o próprio cuidador.

No Brasil, a Política Nacional de Saúde do Idoso (BRASIL, 1999) possui um item que se refere ao "apoio ao desenvolvimento de cuidados informais" o qual sugere a formação de parcerias entre os profissionais de saúde e as pessoas responsáveis pelas atividades da vida diária (na maior parte dos casos esse serviço é prestado pelo familiar) e pelo seguimento de orientações emitidas pelos profissionais. Ainda mais que isso, a Política Nacional de Atenção à Saúde do Idoso recomenda que essas pessoas (cuidadores informais / familiares) devem também receber cuidados especiais, pois considera que cuidar de um adulto dependente pode acarretar riscos também para a saúde do cuidador, pois este poderá adoecer podendo também vir a tornar-se dependente (BRASIL, 2000).

Os conflitos oriundos da sobrecarga do ato de cuidar surgem em consequência do cuidado ininterrupto que é realizado no auxílio ao idoso nas suas atividades básicas tais como o banho, vestir-se, manutenção da higiene oral ou alimentação, manejo do idoso em transferências e posicionamento. Todas estas atividades são consideradas como as tarefas mais desgastantes no cotidiano do cuidador familiar de idoso dependente. Além de toda esta sobrecarga de tarefas, o cuidador ainda vivencia um outro dilema, que é o de assumir a responsabilidade dos cuidados, sem qualquer tipo de preparo ou treinamento prévio, sendo obrigado a aprender com a prática.

Diante do exposto, percebe-se a importância de o cuidador informal receber suporte para que exerça um bom cuidado ao idoso dependente, como também que o mesmo consiga administrar melhor toda a sobrecarga resultante do cuidado exercido. Caldas (2002) relata que muitos familiares de idosos dependentes apresentam inúmeras necessidades, que vão desde aspectos materiais até emocionais, onde destaca-se principalmente, a necessidade de informações.

Na tentativa de colaborar com essa demanda foi desenvolvido o projeto de extensão "Dando Sentido ao Cuidar: suporte para cuidadores informais de idosos dependentes da zona sul de João Pessoa – PB" que teve como objetivo dar suporte a cuidadores informais, sendo estes considerados como os cuidadores primários ou cuidadores principais, que são aquelas pessoas do núcleo familiar que assumem a responsabilidade integral de cuidar diretamente da pessoa idosa, realizando a maior parte das tarefas relacionadas ao cuidado do idoso dependente. Reconhecendo que ao contar com uma estrutura de apoio institucional, estratégico, material e emocional, o familiar tem a possibilidade de exercer o cuidado de maneira satisfatória e, ao mesmo tempo, permanecer inserido socialmente sem imobilizar-se pela sobrecarga determinada pela difícil atenção ao idoso.

O conhecimento técnico-científico e a afetividade do cuidador são elementos constitutivos do cuidado, os quais influenciarão o desenvolvimento da assistência prestada à pessoa com dependência. Acredita-se que o planejamento minucioso de um programa de capacitação poderá contribuir para a organização dos serviços prestados pelos cuidadores, desde as informações sobre as necessidades básicas de saúde do idoso até a promoção de programas de educação contínua em saúde, bem-estar e cuidado de pessoas idosas (ROCHA JÚNIOR *et al.*, 2011).

3 METODOLOGIA

Esse projeto foi executado na zona sul da cidade de João Pessoa – PB, mais especificamente no CRAS do bairro de Mangabeira. A metodologia utilizada foi a de um curso livre/capacitação, abordando todos os aspectos que envolvem o processo de cuidar, desde os aspectos físicos de como cuidar de um idoso dependente, como também como tratar dos aspectos psicológicos e sociais envolvidos nesta situação. A princípio foi utilizado o mapeamento dos idosos dependentes na zona sul de João Pessoa – PB, para isso contou-se com a parceria do CRAS de Mangabeira para fazer o levantamento das residências que possuíam idosos dependentes e respectivamente seus cuidadores. Após o mapeamento dos cuidadores foi realizada uma entrevista com o intuito de fazer o levantamento das condições de vida do cuidador informal, bem como quais conhecimentos o mesmo possuía acerca do que é cuidar de um idoso dependente.

Após este primeiro contato, os cuidadores informais foram convidados a participarem da capacitação sendo esta oferecida através do presente projeto de extensão. Feito o levantamento dos cuidados que iriam participar da capacitação, iniciaram-se as atividades, onde a equipe de extensão do IFPB *Campus* avançado João Pessoa - Mangabeira esteve envolvida proporcionando a esta parcela da população conhecimento básico sobre o processo de cuidar de um idoso dependente, como também aspectos relevantes para a manutenção da saúde e qualidade de vida do cuidador, todos estes aspectos trabalhados em conjunto poderão dar sentido ao cuidado que está sendo oferecido ao idoso dependente. A execução da capacitação ocorreu semanalmente, nas dependências do CRAS de Mangabeira, proporcionando assim uma maior aproximação com o ambiente social do cuidador informal.

4 RESULTADOS

O projeto teve início com a aproximação das atividades de extensão do *Campus* avançado de Mangabeira através de reuniões com equipe do CRAS de Mangabeira com o intuito de promover a execução do referido projeto, como também abrir oportunidades para outros diálogos.

Em um segundo momento, houve reunião da equipe de extensão do IFPB *Campus* avançado João Pessoa - Mangabeira com os apoiadores do CRAS, psicólogos e assistentes sociais, para que os mesmos nos ajudassem a fazer o mapeamento dos cuidadores informais de idosos dependentes residentes na área de abrangência do CRAS de Mangabeira. Estes contaram a ajuda dos agentes de saúde do bairro de Mangabeira para realizar o mapeamento e nos repassar maiores informações sobre os cuidadores informais.

Após o mapeamento, buscou-se conhecer de perto a realidade dos cuidadores de idosos dependentes da zona sul de João Pessoa - PB fazendo visitas domiciliares com o auxílio do CRAS de Mangabeira. Durante as visitas, foi aplicado um questionário sócio demográfico com o intuito de caracterizar melhor a parcela da população a qual estávamos estudando. Os dados resultantes nos deram direcionamentos acerca do perfil dos cuidadores, como também foi possível identificar quais as reais dificuldades enfrentadas por eles, o que nos ajudou a planejar os temas que seriam enfatizados durante a capacitação.

Vencida a etapa do mapeamento, houve a estruturação do curso de capacitação que seria oferecido aos cuidadores informais de idosos dependentes, para isso foi realizado treinamento da equipe, sendo esta composta por alunas extensionistas, professores do IFPB *Campus* Avançado João Pessoa – Mangabeira, como também técnicos administrativos que participaram como voluntários do projeto. O treinamento ocorreu com o objetivo de fazer com que toda a equipe estivesse apta a ministrar a capacitação, baseando-se em bibliografias atualizadas sobre os temas que seriam abordados, como também estudos de caso.

Finalizado o treinamento da equipe de extensionistas, houve um segundo momento de aproximação dos cuidadores com a proposta do projeto a fim de que os mesmos tivessem conhecimento do curso que iriam participar, proporcionando também um momento de integração da equipe com o grupo de cuidadores. Os cuidadores foram convocados para uma reunião onde os objetivos do curso de capacitação foram esclarecidos, como também tentou-se criar um vínculo com os cuidadores para que os mesmos se sentissem motivados a participar da capacitação a ser ofertada.

Na semana posterior, deu-se início ao curso de capacitação para cuidadores informais de idosos dependentes da zonal sul de João Pessoa - PB em parceria com o CRAS de Mangabeira com o objetivo de dar sentido ao cuidado oferecido ao idoso dependente. A referida capacitação teve como foco aspectos biopsicossociais que envolvem o cuidador e o idoso que está sendo cuidado. Os temas abordados foram: 1. Aspectos físicos relacionados ao envelhecimento; 2. Aspectos sociais e emocionais do envelhecimento; 3. Nutrição do idoso; 4. Primeiros socorros; 5. Qualidade de vida e saúde mental do cuidador; e 6. Atividades diárias relacionadas ao cuidar de um idoso dependente (prática).

Participaram do curso de capacitação 19 cuidadores informais de idosos dependentes, sendo a maioria composta por mulheres, apenas 01 (um) homem apresentou interesse em participar do curso, os participantes tinham faixa etária entre 30 e 65 anos, dentre estes filhas, noras e esposas, com grau de escolaridade baixo e com pouco ou nenhum conhecimento sobre cuidar de um idoso dependente. Apresentavam índices consideráveis de estresse e sobrecarga devido o cuidado que estavam exercendo, afirmando que nunca tinham vivenciado um momento de troca de conhecimento sobre o ato de cuidar. Percebeu-se que ao longo dos encontros os cuidadores se sentiam à vontade para relatarem suas dificuldades com relação ao cuidado exercido, o que proporcionou momentos de diminuição das tensões vivenciadas por eles.

Após a finalização da capacitação foi realizada palestra, aberta à comunidade da zona sul de João Pessoa – PB, através do CRAS de Mangabeira, informando a comunidade em geral sobre a importância de se dar atenção ao cuidador informal de idoso dependente.

5 CONCLUSÕES

O presente estudo proporcionou uma aproximação com conhecimentos sobre o cuidar de um idoso dependente na perspectiva do cuidador informal, que na maioria das vezes é o próprio familiar desse idoso. Foi possível perceber que cuidar de um idoso dependente no domicílio é uma tarefa árdua, pois o cuidado é delegado, geralmente a uma pessoa que não possui apenas essa atividade e acaba conciliando-a com outras, como o cuidado com os filhos, da casa, atividade profissional, entre outras. Este acúmulo de atividades resulta em esgotamento, podendo levar o cuidador ao adoecimento, pois na maioria das vezes o que se percebe é que o cuidador familiar não possui outra pessoa para dividir as obrigações, levando a um acúmulo de atividades. Por este tipo de tarefa ser repetitivo e incessante, pode ocasionar

um sobrecarga, levando o cuidador ao isolamento social e afetivo assim como afirmam Schossler; Crossetti (2008).

Os conflitos oriundos da sobrecarga do ato de cuidar surgem em consequência do cuidado ininterrupto que é realizado no auxílio ao idoso nas suas atividades básicas tais como o banho, vestir-se, manutenção da higiene oral ou alimentação, manejo do idoso em transferências e posicionamento. Todas estas atividades são consideradas como as tarefas mais desgastantes no cotidiano do cuidador familiar de idoso dependente. Além de toda esta sobrecarga de tarefas, o cuidador ainda vivencia um outro dilema, que é o de assumir a responsabilidade dos cuidados, sem qualquer tipo de preparo ou treinamento prévio, sendo obrigado a aprender com a prática. Um aspecto a ser considerado ao estudar aspectos relacionados ao papel do cuidador familiar de idoso dependente é o suporte que deve ser dado aos cuidadores, visto que este representa um novo desafio para o sistema de saúde brasileiro, pois há necessidade de estudos sobre esta temática principalmente no que se refere ao conhecimento das causas que levam o cuidador a adoecer e, conseqüentemente, as necessidades de saúde dessa população (GRATÃO *et al.*, 2012).

Oferecer atenção ao cuidador é um fator importante, pois à medida que ele exerce o cuidado para com o idoso dependente, poderá ausentar-se dos cuidados para com ele mesmo, e isso pode gerar um prejuízo físico e/ou psíquico nesta pessoa. É este um dos problemas da família, além da sobrecarga vivenciada pelo fato de assumir o papel de cuidadora, a falta de preparo para exercer tal função, poderá gerar insegurança na hora de cuidar de seu idoso dependente, impossibilitando assim um cuidado mais cauteloso, podendo vir até a prejudicar mais a saúde do idoso, como também a saúde do cuidador. Por isso a importância de serem realizados cursos de capacitação para cuidador informal de idoso dependente a fim de dar suporte a estas pessoas nesse momento tão delicado da vida de seu familiar dependente.

**GIVING SENSE BY CARING:
TRAINING FOR INFORMAL CAREGIVERS OF DEEP PERSONS OF THE SOUTH
ZONE OF JOÃO PESSOA - PB**

ABSTRACT

The purpose of this extension project was to provide informal caregivers of dependent elderly people in the southern zone of João Pessoa - PB, with training in relation to biopsychosocial

aspects that involve care, in order to give meaning to the care exercised. The project had the format of a free course, being offered in partnership with CRAS de Mangabeira. After the mapping, contact was made with the caregivers in the form of an interview, and then the training course was started. The course was implemented by teachers, servants and students of IFPB Campus Mangabeira, where it was sought to provide training to 19 informal caregivers of dependent elderly people. After the project was finalized, the results were disseminated in the community and region as a whole, with a focus on disseminating the importance that should be given to caring for the informal caregiver.

Keywords: Elderly. Informal Caregiver. Training.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria do Gabinete do Ministro de Estado da Saúde de nº 1395, de 9 de dezembro de 1999, que aprova a Política Nacional de Saúde do Idoso e dá outras providências. Brasília: **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, nº 237-E, pp. 20-24, 13 dez., seção 1, 1999.

BRASIL. **Política Nacional de Atenção à Saúde dos Idosos**. 2000.

CALDAS, C. P. O idoso em processo demencial: o impacto na família. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JUNIOR, C. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2002. p. 51-71.

GRATÃO, A. C. M. *et al.* Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 21. n. 2, p. 304-12. 2012.

IBGE. Síntese de Indicadores Sociais: Uma Análise da Condição de Vida da População Brasileira. **Estudos e Pesquisas Informação Demográfica e Socioeconômica**, n. 26, 2009.

_____. **Censo 2010**. Disponível em: < <http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopseporsetores/?nivel=st>>. Acesso em: 17 abr. 2016

ROCHA JÚNIOR, P. R. *et al.* Efeito da capacitação do cuidadores informais sobre a qualidade de vida de idosos com déficit de autocuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 7, p. 3131-3138, 2011.

SANTOS, S. M. A. **Idosos, família e cultura**: um estudo sobre a construção do papel do cuidador. Campinas, SP: Alínea, 2003.

SANTOS, A. S. *et al.* A Rede de serviços de atenção à saúde do idoso na Cidade de Barcelona (Espanha) e na Cidade de São Paulo (Brasil). **Serviço Social & Sociedade**, n. 102, p. 365-386, 2010.

SCHOSSLER, T.; CROSSETTI, M. G. Cuidador domiciliar e o cuidado de si: uma análise através da teoria do cuidado humano de Jean Watson. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 280-287, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Panamericana da Saúde, 2005.