

# EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA CUIDADORES DE IDOSOS ATENDIDOS NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DA FAMÍLIA

## *HEALTH EDUCATION FOR CARERS OF THE ELDERLY SERVED IN THE BASIC FAMILY HEALTH UNIT*

Esther Alves Fernandes<sup>1</sup>, Ana Valéria Pires de Oliveira<sup>2</sup>, Carolinne de Queiroga Almeida e Laudelino<sup>3</sup>, Fabiana Ferraz Queiroga Freitas<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG).

<sup>2</sup>Enfermeira pela Universidade Estadual de Campina Grande (UEPB), mestre em Saúde Coletiva e Gestão Hospitalar pela Faculdade Gama Filho (UGF).

<sup>3</sup>Médica pela Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE), residente em saúde da família pela UNIFIP.

<sup>4</sup>Enfermeira pela Faculdade Santa Emília de Rodat, doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

**RESUMO:** Objetivou-se relatar o desenvolvimento das ações de educação em saúde para cuidadores de idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde da Família. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido de setembro a outubro de 2023 em uma Unidade Básica de Saúde da Família, do Município de Pombal, Paraíba. Evidenciou-se que os cuidadores eram em sua maioria mulheres (90%), com idade entre 23 e 66 anos. A escala de sobrecarga do cuidador mostrou sobrecarga moderada em 82% dos sujeitos, sendo considerada grave em cerca de 9% deles. O pentágono do bem-estar apontou lacunas especialmente na nutrição, na atividade física e no controle do stress. Após essa avaliação os nós críticos da saúde dos cuidadores foram: nutrição, bem-estar psíquico, prática de atividade física, práticas integrativas e complementares, situações de urgência e emergência em domicílio e à saúde bucal.

*Palavras-chave:* Cuidador. Educação em Saúde. Atenção Primária à Saúde.

**ABSTRACT:** The objective was to report the development of health education actions for caregivers of elderly people cared for in the Basic Family Health Unit. This is a descriptive study, of the experience report type, developed from September to October 2023 in a Basic Family Health Unit, in the Municipality of Pombal, Paraíba. It was evident that the caregivers were mostly women (90%), aged between 23 and 66 years old. The caregiver burden scale showed moderate burden in 82% of the subjects, being considered severe in around 9% of them. The pentacle of well-being highlighted gaps especially in nutrition, physical activity and stress management. After this assessment, the critical aspects of caregivers' health were: nutrition, psychological well-being, physical activity, integrative and complementary practices, urgent and emergency situations at home and oral health.

*Keywords:* Caregivers. Health Education. Primary Health Care.

## INTRODUÇÃO

O cuidador de idoso está inserido em uma rotina que pode impactar diretamente em sua saúde. O nível de sobrecarga do cuidador pode estar influenciado pelo grau de dependência do idoso, bem como pelas condições de vida e saúde do próprio cuidador (ALMEIDA *et al.*, 2022). Em geral, o cuidado prestado, seja ele formal ou informal, se direciona ao atendimento das necessidades básicas humanas e tem sido cada vez mais prestado por familiares, seja por tradição, dependência financeira, grau de parentesco, gratidão ou por outros motivos. O cotidiano do cuidado torna-se complicado, uma vez que o cuidador em tempo integral deve tentar conciliar sua vida outrora desenvolvida sem o idoso, com uma nova realidade, podendo gerar sentimentos ambivalentes de satisfação pessoal e simultâneos estresse e tristeza (CAPELO *et al.*, 2022).

O trabalho como cuidador não é remunerado em grande parte dos casos, uma vez que constantemente é exercido por familiares próximos, sendo em sua maior parcela do sexo feminino, e muitas vezes o cuidado com a casa une-se às responsabilidades com o idoso. Em geral, o cuidado prestado por dia chega a ultrapassar a carga horária de uma jornada de oito horas, nesse cenário o tempo de autocuidado pode ser limitado, levando ao sedentarismo, aos problemas de saúde crônicos e aos sintomas depressivos (NUNES, 2022).

Sabendo disso, torna-se importante o desenvolvimento de atividades de promoção de saúde e prevenção de agravos, moldadas dentro do ambiente da Atenção Primária em Saúde, de acordo com as reais necessidades do público. Diante do contexto vivido em prática e dos fatos apontados, objetivou-se relatar o desenvolvimento de ações de educação em saúde para cuidadores de idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde da Família.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido de setembro a outubro de 2023 em uma Unidade Básica de Saúde da Família, do Município de Pombal, Paraíba.

Após observar discursos de exaustão física e mental de cuidadores durante visitas domiciliares aos idosos da área, optou-se por realizar uma investigação aprofundada acerca da saúde física e mental desse grupo para traçar intervenções.

Inicialmente, traçou-se o perfil dos cuidadores a partir de um questionário para triagem sociodemográfica, seguido da escala de sobrecarga do cuidador de Zarit e o pentáculo do bem-estar desenvolvido por Nahas, Barros e Francalacci (ZARIT, 1987; NAHAS, 1996, 2012). Após analisar os dados coletados, planejou-se intervenções na forma de ações educativas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os cuidadores eram em sua maioria mulheres (90%), com idade entre 23 e 66 anos. A escala de sobrecarga do cuidador mostrou sobrecarga moderada em 82% dos sujeitos, sendo considerada grave em cerca de 9% deles. Os discursos dos cuidadores revelaram grande preocupação com a saúde física do idoso, em especial aqueles dependentes.

A literatura é consoante com os achados da presente pesquisa, uma vez que outros autores também evidenciam o gênero feminino em maior número entre os cuidadores, bem

como mostra uma faixa etária abrangente, englobando inclusive a própria população idosa (MARTINS, 2022; LEITE, SILVA, 2023).

A literatura mostra que há diferença entre os níveis de sobrecarga de cuidadores formais e informais, em geral o nível de sobrecarga dos cuidadores informais torna-se maior, especialmente pelo desenvolvimento de outras atividades e responsabilidades em paralelo ao cuidar (MÜLLER, 2023). Todos os cuidadores envolvidos nas ações eram informais, em sua maioria familiares.

O pentágulo do bem-estar apontou lacunas especialmente na nutrição, na atividade física e no controle do stress. Após essa avaliação como nós críticos da saúde dos cuidadores: nutrição, bem-estar psíquico, prática de atividade física, práticas integrativas e complementares, situações de urgência e emergência em domicílio e à saúde bucal. O desenvolvimento das ações educativas deu-se por meio de dinâmicas seguidas por momentos de discussão e partilha de ideias.

A experiência de contato com este grupo propiciou para a equipe um olhar acurado e diferenciado acerca da realidade domiciliar dos pacientes idosos, bem como influenciou na visibilidade dos problemas de saúde de pacientes que atuam como cuidadores. Além disso, a experiência de atuação em grupos, além da troca de experiências, permitiu o fortalecimento de vínculo com a equipe.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os cuidadores de idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde investigada apresentaram boa adesão à metodologia de educação em saúde por meio de grupos proposta, foram constatadas demandas nas diversas áreas, em especial no que tange à atividade física, alimentação e controle de estresse.

## **REFERÊNCIAS**

ZARIT, S.H. The memory and behavior problems checklist - 1987R and the burden interview (technical report). University Park (PA): Pennsylvania State University, 1987.

NAHAS, M.V; BARROS, M.V.G. de; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. v.5, n.2, p.48-59, 2012. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 01/11/2023.

NAHAS, M.V. O pentágulo do bem-estar. **Boletim do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde**. v.2, n.7, p. 61-65, 1996.

ALMEIDA, Ana Flávia Naoum et al. Análise do perfil e da sobrecarga em cuidadores de idosos. **Concilium**, v. 22, n. 5, p. 482-494, 2022.

CAPELO, Maria Regina Teixeira Ferreira et al. Percepções de cuidadores informais sobre a experiência cotidiana no cuidado ao idoso dependente. **New Trends in Qualitative Research**, v. 13, p. e684-e684, 2022.

NUNES, Daniella Pires. Cuidadores de idosos acamados residentes na cidade de Palmas: principais achados. **Universidade Federal do Tocantins**, 2022. ISBN: 978-65-87246-26-0.

MARTINS, Gabriela. Perfil dos cuidadores informais de idosos atendidos pelo Ambulatório de Gerontologia do HU-UFSCar e a necessidade de orientações. Dissertação (Pós-graduação em Enfermagem) – Universidade Federal de São Carlos, 2022.

LEITE, Eduardo Dias; SILVA, Alúzio Siqueira da. Análise do perfil do cuidador informal frequentador da unidade básica de saúde 03 do Gama, Distrito Federal, BR. **Rebena-Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, v. 7, p. 42-59, 2023.

MÜLLER, Caroline Silveira. Análise da avaliação de sobrecarga de cuidadores formais e informais de idosos. Trabalho de conclusão de curso (Terapia Ocupacional) – Universidade Federal de Santa Maria, 2023.