



## ARTIGO ORIGINAL

DOI: 10.18310/2446-48132021v7n1.2982g626

# Prevalência de sobrecarga em cuidadores de idosos assistidos na Atenção Primária à Saúde

Prevalence of burden in elderly caregivers assisted in Primary Health Care

### Camila Gatto

Farmacêutica, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo

E-mail: [camilagatto2607@gmail.com](mailto:camilagatto2607@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7625-5593>

### Thaís Scalco

Farmacêutica Especialista Prefeitura Municipal de Marau

E-mail: [thais\\_scalco@hotmail.com](mailto:thais_scalco@hotmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1490-2211>

### Ivana Loraine Lindemann

Docente Doutora do Curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo

E-mail: [ivana.lindemann@uffs.edu.br](mailto:ivana.lindemann@uffs.edu.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6222-9746>

### Lissandra Glusczak

Docente Doutora do Curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo

E-mail: [lissandra.glusczak@uffs.edu.br](mailto:lissandra.glusczak@uffs.edu.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7723-8901>

## Resumo

**Objetivo:** avaliar a sobrecarga dos cuidadores de idosos assistidos na atenção primária à saúde. **Método:** trata-se de um estudo transversal realizado com cuidadores de idosos adstritos da Estratégia de Saúde a Família, Marau, Rio Grande do Sul. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário sociodemográfico, Escala de Katz e Escala de Zarit Burden Interview. Os dados foram duplamente digitados e posteriormente analisados no software PSCP versão 1.2.0-1. A distribuição do desfecho de acordo com as variáveis independentes foi verificada por meio do teste de Qui-quadrado, usando-se significância estatística de 5%. **Resultados:** o estudo demonstrou a predominância de cuidadores do sexo feminino (83,8%), adultos e com cônjuge (78,4%). Considerando o grau de parentesco, 64,9% eram filhos e 35,1% eram outros, como, esposo(a), genro, nora, sobrinho(a)s e observou-se que 16,2% utilizavam ansiolíticos e 43,2%, antidepressivos. Os cuidadores que compuseram a amostra atuavam na função há mais de 5 anos (59,5%), trabalhando 10 horas ou mais diariamente (54,1%) e não sobrando tempo para lazer (56,8%). Verificou-se a prevalência de sobrecarga entre os cuidadores equivalente a 56,8%, sendo que 76,2%

dos cuidadores que não exerciam nenhuma atividade de lazer, apresentaram sobrecarga ( $p=0,01$ ). Considerações finais: verificou-se que a maior parte da população apresentou níveis preocupantes de sobrecarga.

**Palavras-chave:** Estratégia de Saúde a Família; Envelhecimento populacional; Expectativa de vida; Cuidadores.

### Abstract

**Objective:** To evaluate the burden of caregivers of elderly assisted in primary health care. **Method:** This is a cross-sectional study conducted with caregivers of elderly members of the Family Health Strategy, Marau, Rio Grande do Sul. For data collection, a sociodemographic questionnaire, Katz scale and Zarit Burden Interview scale were used. Data were double entered and later analyzed using PSPP software version 1.2.0-1. The distribution of the outcome according to the independent variables was verified by the chi-square test, using statistical significance of 5%. **Results:** the study showed the predominance of elderly women (83.8%), aged 25 to 58 years and married (78.4%). Considering the degree of relationship, 64.9% were children and 35.1% were husband, wife, son-in-law, daughter-in-law and nephew and it was observed that 16.2% of the elderly caregivers used anxiolytics and 43.2% antidepressants. The caregivers of the elderly who were part of the sample worked in the function for more than 5 years (59.5%), working 10 hours or more daily (54.1%) and not having time for leisure (56.8%). The prevalence of burden among caregivers was 56.8%, and 76.2% of caregivers who presented overload did not perform any leisure activity ( $p = 0.01$ ). **Conclusions:** It was found that most of the population evaluated presented worrying levels of burden.

**Keywords:** Family Health Strategy; Population-ageing; Life expectancy; Caregivers.

### Introdução

O envelhecimento da população é um fato mundial que está ganhando maior importância nos países com renda média e baixa. No Brasil, o crescimento da população idosa é cada vez mais relevante, tanto em termos absolutos quanto proporcionais. Os efeitos do aumento desta população já são percebidos nas demandas sociais, nas áreas de saúde e na previdência<sup>1</sup>. Estima-se que em 2025, haverá cerca de 34 milhões de idosos, representando 15% da população brasileira<sup>2</sup>. Proporcionalmente, a faixa etária acima de 60 anos é a que mais cresce. Projeções estatísticas da Organização Mundial de Saúde (OMS) evidenciam que o número de idosos no Brasil, no período de 1950 a 2025, aumentará em quinze vezes, enquanto o restante da população em cinco<sup>3,1,4</sup>. O impacto dessa nova transição demográfica é imenso e o desafio é, portanto, considerável<sup>1</sup>.

Com o aumento da expectativa de vida e o avanço da ciência, ser cuidador de um idoso é uma experiência cada vez mais frequente, visto que a incidência de doenças crônicas degenerativas e, o número de idosos dependentes, crescem proporcionalmente ao envelhecimento<sup>4-8</sup>. No Brasil é considerada idosa a pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos<sup>9</sup>, sendo que aproximadamente 40% daquelas com 65 anos ou mais dependem de algum tipo de ajuda para a realização de pelo menos uma tarefa, sendo o apoio prestado predominantemente por familiares<sup>2,4</sup>.

A assistência ao idoso pode ser aquela prestada por cuidadores formais, que se relaciona às instituições ou profissionais contratados para fornecerem assistência, e informais, ou seja, prestada por vizinhos, amigos ou familiares que voluntariamente oferecem suporte e cuidados ao idoso<sup>10</sup>. Independentemente de o cuidado ser formal ou informal, esses cuidadores carecem de suporte profissional e de um espaço para compartilhamento de dúvidas e anseios. A atenção integral à saúde

do cuidador deve ser baseada na habilidade em estabelecer as necessidades de saúde dessa população e de programar e avaliar as intervenções sanitárias relativas ao cuidado para as pessoas individualmente em cada contexto<sup>11</sup>.

Um grande desafio do sistema de saúde brasileiro é que o atendimento dos profissionais de saúde se expanda também ao cuidador, uma vez que este é parte essencial no cuidado ao idoso. Os cuidadores de idosos estão apresentando altos níveis de sobrecarga e alta prevalência de sintomas depressivos, o que afeta a sua qualidade de vida e conseqüentemente a qualidade do cuidado prestado ao idoso<sup>8</sup>. Verifica-se a necessidade de programar ações voltadas não somente ao idoso, mas também para aquele que cuida, prevenindo o seu adoecimento<sup>8,10</sup>. Portanto, o estudo teve como objetivo avaliar a sobrecarga dos cuidadores de idosos assistidos na atenção primária à saúde.

### Métodos

Trata-se de um estudo transversal realizado em uma Estratégia de Saúde a Família (ESF), no município de Marau, Rio Grande do Sul (RS) no primeiro semestre de 2019. De acordo com censo populacional realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)<sup>12</sup> estimava-se para 2019 uma população de 44.161 habitantes.

A amostra foi composta por todos os cuidadores de idosos adstritos da ESF. Através da lista de idosos obtida do Sistema de Gestão Municipal de Saúde e, com o auxílio das agentes comunitárias de saúde (ACS), identificaram-se aqueles que possuíam cuidadores no ano de 2019. Trata-se, portanto, de uma amostra não probabilística, selecionada por conveniência, incluindo os cuidadores informais, remunerados ou não, com 18 anos ou mais, que cuidavam de idosos há um tempo maior ou igual seis meses. Os cuidadores formais e os de idosos institucionalizados foram excluídos da amostra.

O questionário aplicado descreveu características como: dados demográficos (faixa etária, sexo), socioeconômicos (situação conjugal, escolaridade, renda familiar, número de pessoas no domicílio), grau de parentesco do cuidador com o idoso, se utiliza medicamentos psicotrópicos, há quanto tempo atua como cuidador, se possui outro trabalho, se recebe atendimento domiciliar, se recebeu orientações de como cuidar do idoso, quantas horas diárias presta cuidados ao idoso e se o cuidador realiza atividades de lazer.

Para avaliar o grau de dependência do idoso escolheu-se a Escala de Katz - Atividades Básicas de Vida Diária (ABVDs), a qual foi aplicada aos cuidadores de idosos. A escala contém seis itens que medem o desempenho do indivíduo nas atividades do autocuidado, obedecendo a uma hierarquia de complexidade da seguinte forma: alimentação, controle de esfínteres, transferência, higiene pessoal, capacidade para vestir-se e tomar banho. O escore foi obtido de acordo com o desempenho do indivíduo, com no máximo seis pontos para o indivíduo independente, quatro pontos para dependência parcial, dois pontos para dependência importante e zero para a dependência total<sup>13</sup>.

Em relação à avaliação e classificação da sobrecarga dos cuidadores de idoso utilizou-se a Escala Zarit Burden Interview, adaptada e validada no Brasil<sup>15</sup>. Essa escala consta em 22 questões, que avaliam o cuidado do impacto nas esferas física, psicológica e social do cuidador informal, com pontuações que podem variar de zero a quatro em cada item. A escala não foi realizada na presença do idoso. A cada afirmativa o cuidador indicou a frequência que sentia em relação ao que foi perguntado (nunca, raramente, algumas vezes, frequentemente ou sempre). A escala obedece aos seguintes escores: sobrecarga intensa (escore entre 61 e 88), sobrecarga moderada a severa (escores entre 41 e 60), sobrecarga moderada a leve (escores entre 21 e 40) e ausência de sobrecarga (escores inferiores a 21)<sup>14,15</sup>.

A coleta de dados foi realizada por meio de visitas domiciliares, sem agendamento prévio. Antes de iniciar a entrevista realizaram-se os esclarecimentos sobre a pesquisa e foi obtido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente, aplicou-se o questionário dos dados sociodemográficos, Escala de Katz e Zarit Burden Interview.

A variável dependente foi grau de sobrecarga e de acordo com a Escala de Zarit Burden Interview foi classificado em sobrecarga intensa, moderada a severa, moderada a leve e ausência de sobrecarga. Em seguida, a variável foi dicotomizada em algum grau de sobrecarga e ausência de sobrecarga. Foram consideradas variáveis independentes sexo, faixa etária, escolaridade, renda, situação conjugal, grau de parentesco com o idoso, número de pessoas por domicílio, uso de ansiolíticos e antidepressivos, tempo total como cuidador de idoso, possuir outro trabalho além de ser cuidador de idoso, receber atendimento domiciliar de entidades religiosas, receber orientações de como cuidar, horas de trabalho como cuidador de idoso, realizar atividades de lazer e grau de dependência do idoso sob cuidado.

Os dados foram duplamente digitados, validados e seguidamente foi realizada análise estatística no software PSPP versão 1.2.0-1. Verificou-se a distribuição absoluta (n) e relativa (%) das variáveis categóricas. A distribuição do desfecho em relação às variáveis independentes foi verificada por meio do teste de Qui-quadrado, usando-se significância estatística de 5%.

Após a emissão do Termo de Ciência e Concordância da Gestão Municipal de Saúde frente à pesquisa a ser realizada e a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos CEP-UFFS, sob registro CAAE: 03974018.7.0000.5564, deu-se início as atividades propostas.

Os dados resultantes desta pesquisa foram apresentados à Equipe de Saúde da Família através de uma ação de Educação Permanente, a fim de que sejam úteis para o planejamento de ações futuras e intervenções terapêuticas mais efetivas, pois a atenção e o apoio aos cuidadores de idosos são fundamentais para a qualidade dos serviços prestados e para a saúde dos próprios cuidadores prevenindo o seu adoecimento. Além disso, este momento permitiu reflexão e sensibilização da importância de promoções voltadas não somente ao idoso, mas também para aquele que cuida.

### Resultados

Os dados da Tabela 1 evidenciam as características da amostra constituída por 37 participantes, demonstrando predominância do sexo feminino (83,8%), adultos (81,1%) e com cônjuge (78,4%). Considerando o grau de parentesco, 64,9% eram filhos. No que se refere ao grau de escolaridade 70,3% possuíam o ensino fundamental completo ou incompleto e quanto à renda familiar, 75,7% dos entrevistados declararam de 0 a 3 salários. A maioria referiu de 1 a 4 pessoas no domicílio 78,4% e, observou-se que 16,2% utilizavam ansiolíticos e 43,2%, antidepressivos. A maioria atua como cuidador há mais de 5 anos (59,5%), trabalha 10 horas ou mais diariamente (54,1%) não realiza atividades de lazer (56,8%) e não possui outro trabalho (54,1%).

Em relação ao suporte social, 86,5% relataram receber atendimento domiciliar da ESF, porém 81,1% nunca receberam orientações de como cuidar do idoso. Relacionado ao atendimento domiciliar de entidades religiosas 56,8% afirmaram receber visitas. Na avaliação do grau de dependência verificou-se que a maior parte era de idosos dependentes (59,5%) (Tabela 1).

Na aplicação da escala de Zarit Burden Interview constatou-se prevalência de sobrecarga entre os cuidadores equivalente a 56,8%. Considerando os níveis de sobrecarga identificou-se que 43,2% apresentaram ausência de sobrecarga, 35,1% moderada a leve, 18,9% moderada a severa e 2,7%

sobrecarga intensa.

Foi observada diferença significativa na distribuição do desfecho de acordo com a realização de atividades de lazer, sendo a prevalência de sobrecarga de 76,2% entre os que não realizam ( $p=0,01$ ). Apesar de não terem sido observadas diferenças estatisticamente significativas em relação às demais variáveis, verificou-se que entre as mulheres a sobrecarga é de 61,3% e entre os homens, de 33,3%. Em relação à faixa etária ambos apresentaram algum grau de sobrecarga, adultos (56,7%) e idosos (57,1%). Quanto à escolaridade, os cuidadores que possuíam ensino fundamental completo ou incompleto apresentaram percentual igual relacionado à presença de sobrecarga (50%) ou sua ausência (50%). Já dos que possuíam ensino médio incompleto ou mais, 72,7% demonstraram algum grau de sobrecarga. Entre os participantes com renda de 4 a 5 salários mínimos verificou-se grau de sobrecarga de 66,7% e, entre aqueles que moravam com 5 ou mais pessoas, 87,5%. Referente à situação conjugal, os cuidadores sem cônjuge demonstraram sobrecarga de 62,5%. Além disso, verificou-se sobrecarga de 54,2% para os filhos e de 61,5% para aqueles com outro grau de parentesco. No que diz respeito ao uso de medicamentos, 83,3% dos cuidadores que fazem uso de ansiolíticos apresentaram algum grau de sobrecarga e, dentre aqueles que usam antidepressivos, 62,5% apresentaram o desfecho. Quanto às horas de trabalho dedicadas ao cuidar do idoso, 70% dos entrevistados que trabalham 10 horas ou mais por dia, apresentam algum grau de sobrecarga. Em relação ao grau de dependência do idoso identificou-se percentual de sobrecarga em 73,3% dos cuidadores que cuidam de idosos independentes. Dentre os cuidadores de idosos que realizam a função há menos tempo (1-4 anos) e, dos que não possuíam outro trabalho, 60% apresentaram sobrecarga. Em relação ao atendimento domiciliar de entidades religiosas, dos que relataram receber visitas, 61,9% apresentaram sobrecarga. Daqueles que receberam orientações da ESF, 57,1% apresentaram o desfecho (Tabela 2).

## Discussão

De acordo com os resultados apresentados observou-se o predomínio dos cuidadores do sexo feminino, sendo a maior parte da amostra composta por adultos e com cônjuge. Dessa forma, destaca-se o papel da mulher como cuidadora principal. Além disso, o sexo feminino apresentou maior frequência de sobrecarga quando comparado ao masculino.

Historicamente, a mulher sempre foi responsável pelo cuidado da casa e dos filhos, enquanto o homem trabalhava fora para sustentar a família<sup>16</sup>. Mesmo com a inserção social do sexo feminino no mercado de trabalho, ainda é muito comum a mulher assumir o papel de cuidar de seus pais. Dessa forma, somam-se as tarefas do cuidar e do trabalho formal, o que acaba repercutindo em excesso de atividades, isolamento social, esgotamento físico e emocional<sup>17</sup>. A pesquisa de Jesus, Orlandi e Zazzetta (2018)<sup>18</sup>, no município de São Carlos, São Paulo, Brasil, obteve resultados semelhantes, onde 71,7% dos entrevistados eram do sexo feminino. A média de idade dos cuidadores foi de 56,5 (+14,9) anos e 65,1% dos entrevistados possuíam parceiros.

Observando a amostra em relação ao grau de parentesco, ressalta-se que a responsabilidade dos cuidados é transferida para os filhos, pois existe uma relação de obrigação, proveniente de valores impostos pela cultura familiar. Quando crianças, os pais cuidaram dos filhos. Quando os pais estão dependentes, os filhos devem cuidar de seus pais, e esse sentimento perdura pelas gerações<sup>16</sup>. Esse dado confere com outros encontrados na literatura. Segundo Souza et al. (2015)<sup>16</sup>, em um estudo realizado na Estratégia de Saúde da Família, na cidade de Criciúma, Santa Catarina, Brasil, verificou-se que 45,5% eram filhos, e 18,2% companheiros.

Quanto à escolaridade, houve predominância do cuidador com ensino fundamental completo ou

incompleto, cuja renda familiar é entre zero e três salários mínimos. Vieira et al., (2015)<sup>4</sup>, em um estudo realizado com usuários da Estratégia Saúde da Família na Unidade Vila Saúde, em João Pessoa, Paraíba, Brasil, identificaram a predominância do cuidador com ensino fundamental completo, sendo que renda familiar ficou entre um e quatro salários mínimos.

O cuidar de um idoso exige dedicação, praticamente exclusiva, principalmente, quando os idosos são portadores de doenças incapacitantes. Muitas vezes, isso faz com que o cuidador cesse suas atividades, em detrimento dos cuidados dispensados, abandonando seus empregos e ocupações, deixando de viver suas próprias vidas. Além disso, são poucos os que recebem auxílio de outras pessoas para realizar essa exaustiva tarefa de cuidar do próximo<sup>17</sup>. Desta forma, a presente pesquisa demonstrou que aqueles que não possuíam outro trabalho, apresentaram maiores níveis de sobrecarga.

Os cuidadores sobrecarregados encontram-se, muitas vezes, depressivos, estressados e ansiosos, o que leva ao aumento do consumo de psicofarmacológicos<sup>16</sup>. Observou-se que os cuidadores com maior grau de sobrecarga fazem maior uso de ansiolíticos e antidepressivos. De acordo com o estudo de Cruz, Lecheta e Wachholz (2009)<sup>19</sup> a maioria dos cuidadores entrevistados (60%) declarou fazer uso pessoal de algum tipo de medicamento. Destes, 21,2% relataram o uso de medicações psicotrópicas, ademais constatou-se que os cuidadores que usavam medicamentos psicotrópicos apresentaram maior sobrecarga e mais sintomas depressivos quando comparados ao grupo sem uso dessa categoria de drogas. Em outro trabalho realizado por Carvalho (2010)<sup>20</sup>, no Serviço de Geronto-Geriatria do Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo, Brasil, foram avaliados 69 cuidadores de idosos que declararam fazer uso de medicamentos, sendo que 34% faziam uso de antidepressivos e 7,2% utilizavam ansiolíticos.

Nesse estudo, a maioria dos cuidadores de idosos que compuseram a amostra atuam como cuidadores há mais de 5 anos e trabalham 10 ou mais horas diariamente, evidenciando-se intensas e ininterruptas horas de cuidado. Este dado é semelhante ao estudo de Cruz, Lecheta e Wachholz (2009)<sup>19</sup>, sendo que a carga horária despendida para o cuidado ao idoso foi de mais de 15 horas diárias. E em outro trabalho realizado por Leite et al. (2017)<sup>21</sup>, no município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil, é relatado que cerca de 10 a 12 horas diárias são disponibilizadas para o cuidado ao idoso. Portanto, o assumir a tarefa de cuidar do idoso, geralmente, de caráter ininterrupto, traz ao cuidador horas seguidas de trabalho, gerando situações desgastantes e de sobrecarga<sup>17,22</sup>.

A dificuldade do cuidar não está somente na realização das tarefas em si, mas também na dedicação necessária para oferecer assistência ao outro, em detrimento das suas próprias necessidades. Os cuidadores perdem a liberdade e suas vidas limitam-se ao cuidar do outro, não podendo desfrutar de atividades de lazer, o que causa infelicidade e desânimo<sup>3,23</sup>. O distanciamento dos amigos e a falta de participação da família nos cuidados ao paciente é um fator que contribui para o aumento da sobrecarga<sup>23</sup>.

No presente estudo, mais da metade dos cuidadores de idosos não realizavam atividades de lazer. Além disso, a maioria dos cuidadores que apresentaram sobrecarga não exerciam nenhuma atividade de lazer. Esse achado corrobora outros estudos nos quais os cuidadores afirmam não participar de atividades sociais porque dedicam a maior parte de seu tempo aos cuidados com seu familiar ou pela falta de apoio para cuidar, resultando em isolamento social e conflitos familiares. Na maioria das vezes, a família e os amigos não percebem a necessidade de apoio ao cuidador, não compreendem as mudanças que ocorrem com a pessoa idosa e se afastam, o que aumenta o sentimento de solidão de quem cuida<sup>24</sup>.

Segundo o estudo de Chacon et al. (2016)<sup>24</sup>, realizado em Belo Horizonte, Brasil, 37 cuidadores demonstraram que as atividades sociais, produtivas e de lazer, que exigiam a saída dos cuidadores de seus lares, foram realizadas por apenas 40,5% deles, demonstrando que o cuidado interfere também no convívio social.

Em relação ao suporte social, a maior parte dos cuidadores recebeu atendimento domiciliar da ESF, porém, nunca foram orientados em como cuidar. Desta forma, destaca-se o quanto é importante à participação dos profissionais de saúde, promovendo grupos e atividades com orientações de autocuidado, empoderando o cuidador e responsabilizando todos os membros da família para a divisão harmônica das tarefas do cuidado<sup>23</sup>. Além de tudo, os profissionais de saúde devem conhecer e entender a realidade do cuidador para melhorar o planejamento de implantações de políticas e programas públicos de suporte social aos cuidadores e às suas famílias<sup>16</sup>.

Loureiro et al. (2013)<sup>25</sup> realizaram um estudo no município de João Pessoa, Paraíba, Brasil, e através dos seus resultados verificaram a importância da prática de intervenções realizadas por enfermeiros e demais profissionais de saúde com vistas à melhoria das condições funcionais e de saúde do idoso, bem como de orientações e supervisões referentes ao cuidado dispensado pelo cuidador. Ressalta-se que, as intervenções não devem ser apenas para instrumentalizar os cuidadores, mas para cuidar de quem cuida.

A independência do idoso está diretamente relacionada à sua capacidade de desenvolver as atividades de vida diária sem auxílio, à autonomia e à liberdade em decidir suas vontades e gerenciar a própria vida<sup>26</sup>. No presente estudo, houve predominância de idosos dependentes. Já Brandão et al. (2017)<sup>26</sup> evidenciaram que 48,5% dos idosos apresentavam total dependência e constatou que quanto maior é o nível de dependência do idoso no desempenho de suas atividades, maior será o nível de sobrecarga entre os cuidadores. Porém, este resultado não está de acordo com os dados da presente pesquisa que identificou maior percentual de sobrecarga dos cuidadores que cuidavam de idosos independentes. Esse dado é um indicativo da necessidade de aporte a programas que considerem a inclusão de medidas que possam contribuir para a redução de riscos, maior funcionalidade e manutenção da autonomia, tanto do idoso como de seu cuidador<sup>2</sup>.

Destaca-se que, mais da metade da amostra apresentou níveis preocupantes de sobrecarga. A literatura comprova<sup>18,21</sup> que os achados nessa pesquisa também estão presentes em outras realidades com um maior percentual de sobrecarga. Uma pesquisa transversal, que teve como objetivo estimar a prevalência de sobrecarga entre cuidadores familiares de idosos dependentes, do município de João Pessoa, Paraíba, Brasil, identificou que 84,6% dos cuidadores integrantes da pesquisa encontravam-se em estados de sobrecarga. A tensão dos cuidadores aumenta ao perceberem-se sobrecarregados, com isso, o desempenho de suas funções é prejudicado, o que gera um quadro de cuidado desequilibrado, normalmente acompanhado por déficits na realização do cuidado ao idoso<sup>25</sup>.

Nessa perspectiva, como estratégia para o enfrentamento e alívio da carga de cuidados, os cuidadores precisam conservar seus interesses externos, desfrutando de atividades de lazer e inserindo a participação da família nos cuidados ao idoso. Na maior parte dos casos, centraliza-se os cuidados em um único indivíduo, o qual assume atividades de higiene, alimentação, supervisão domiciliar, acompanhamento nos serviços de saúde, condução da terapia medicamentosa, apoio na prática de exercícios físicos, entre outros cuidados que surgirem em função da dependência e das necessidades de saúde do idoso. Esse fato acarreta o total comprometimento da rotina do responsável pelo cuidado, o que pode contribuir para a sua sobrecarga<sup>21</sup>.

Os cuidadores sobrecarregados podem apresentar depressão, ansiedade, insatisfação com a vida, agravamento de doenças e risco de adoecimento. Evidencia-se a garantia de suporte técnico, psicológico, financeiro, orientações, trabalhos em grupos e acompanhamentos desses cuidadores por parte dos serviços públicos de saúde<sup>18</sup>.

O tamanho da amostra foi uma limitação para o estudo, uma vez que a pesquisa foi realizada em apenas uma ESF, não constituindo uma amostra representativa do município.

Como ponto forte pode-se destacar a identificação dos cuidadores de idosos adstritos do território, sendo possível elaborar uma lista com os dados dos envolvidos e assim facilitar o rastreamento desta população. Além disso, através das visitas domiciliares realizadas durante a pesquisa foi possível conhecer a realidade e o perfil dos cuidadores facilitando a realização de uma assistência diferenciada e individualizada à essa população pelos profissionais de saúde da ESF.

### Considerações finais

Através dessa pesquisa, pode-se destacar que mais da metade da amostra apresentou níveis preocupantes de sobrecarga, sendo que a maior parte mulheres, filhas, com cônjuge e com reduzida condição econômica.

Com relação à carga de trabalho diário, esta é exaustiva e impede o cuidador de realizar atividades de lazer, resultando em isolamento social. Além disso, houve um consumo considerável de medicamentos psicotrópicos podendo estar associado ao acometimento da sobrecarga.

Ademais, evidenciou-se a fragilidade das ações de apoio desenvolvidas pela equipe da ESF, sendo que, a educação permanente será um método utilizado para demonstrar aos profissionais de saúde a relevância do tema e a importância de planejar ações voltadas à promoção de saúde e a prevenção da sobrecarga nos cuidadores de idosos. Uma vez que, para promover a qualidade de vida do cuidador é importante que haja redes de apoio, como uma equipe de saúde capacitada para ofertar uma assistência qualificada para estes indivíduos que dedicam suas vidas ao cuidado.

Apesar da amostra reduzida, os resultados encontrados foram relevantes comparando-se a outros achados. No entanto, sugere-se realizar estudos maiores para determinar os fatores que mais influenciam na sobrecarga do cuidador.

### Referências

<sup>1</sup> Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Caderno de atenção domiciliar. Brasília, 2013.

<sup>2</sup> Uesugui HM, Fagundes DS, Pinho DLM. Perfil e grau de dependência de idosos e sobrecarga de seus cuidadores. *Acta paul. enferm.* [Internet]. 2011 [acesso em 2019 ago 29]; 24(5): 685-698. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002011000500015&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002011000500015&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002011000500015>.

<sup>3</sup> Cerqueira ATAR, Oliveira NIL. Programa de apoio a cuidadores: uma ação terapêutica e preventiva na atenção à saúde dos idosos. *Psicol. USP* [Internet]. 2002 [acesso em 2019 ago 29]; São Paulo, v. 13, n. 1, p. 133-150. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642002000100007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642002000100007&lng=en&nrm=iso)

<sup>4</sup> Vieira ALT et al. Avaliação do Estresse em Cuidadores de Idosos na Unidade de Saúde da Família



“Vila Saúde”. Revista M e P [Internet]. 2015 [citado 2019 ago 29]; Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rmp/article/viewFile/17953/13332>

<sup>5</sup> Portugal. Ministério da Saúde. Direcção Geral de Saúde. Plano Nacional de Saúde 2004-2010. Lisboa, 2004.

<sup>6</sup> Inouye K, Pedrazzani ES, Pavarini SCI, Toyoda CY. Perceived quality of life of elderly patients with dementia and family caregivers: evaluation and correlation. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2009 Abr [acesso em 2019 ago 29]; 17(2):187-193. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692009000200008&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692009000200008&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692009000200008>.

<sup>7</sup> Ferreira F. Validação da escala de Zarit: sobrecarga do cuidador em cuidados paliativos domiciliários, para população portuguesa. Cadernos de Saúde [Internet]. 2010 [acesso em 2019 ago 29]; v. 3, n. 2, p. 13-19. Disponível em: [https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/10936/1/CSaude\\_3-2\\_2010\(2\).pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/10936/1/CSaude_3-2_2010(2).pdf)

<sup>8</sup> Oliveira DC, D'Elboux MJ. Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos: revisão integrativa. Rev. bras. enferm. [Internet]. 2012 Out [acesso em 2019 set 21]; 65 (5): 829-838. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672012000500017&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672012000500017&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672012000500017>.

<sup>9</sup> BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. 3. ed. Brasília, 2013.

<sup>10</sup> Batista MPP, Almeida MHM, Lancman S. Cuidadores formais de idosos: contextualização histórica no cenário brasileiro. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2014 Dez [acesso em 2019 set 22]; 17( 4 ): 879-885. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232014000400879&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000400879&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13148>.

<sup>11</sup> Diniz MAA, Melo BRS, Neri KH, Casemiro FG, Figueiredo LC, Gaioli CLO et al. Estudo comparativo entre cuidadores formais e informais de idosos. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2018 Nov [acesso em 2019 Set 21]; 23 (11): 3789-3798. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232018001103789&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001103789&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182311.16932016>.

<sup>12</sup> Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo demográfico estimado, 2019. [citado em 2019 out 18]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/marau/panorama>.

<sup>13</sup> Katz S, et al. Studies of illness in the aged: the index of ADL; a Standard Measure of Biological and Psychosocial Function. JAMA. 1963. v. 185, n.12, p. 914-9, Washington.

<sup>14</sup> Zarit SH, Todd PA, Zarit JM. Subjective burden of husbands and wives as caregivers: a longitudinal study. Gerontologist, 1986.

<sup>15</sup> Scazufca M. Versão brasileira da escala Burden Interview para avaliação da carga de cuidado em cuidadores de pessoas com doenças mentais. Rev. Bras. Psiquiatr. [Internet]. 2002 mar [acesso em 2019 set 21]; 24 (1): 12-17. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462002000100006&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462002000100006&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462002000100006>.

- <sup>16</sup> Souza LR, et al. Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. *Caderno de Saúde Coletiva*. [Internet]. 2015 [acesso em 2019 set 06]; Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v23n2/1414-462X-cadsc-23-2-140.pdf>
- <sup>17</sup> Gratao ACM, Vandrúscolo TRP, Talmelli LFS, Figueiredo LC, Santos JLF, Rodrigues RAP. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. *Texto contexto - enferm*. [Internet]. 2012. June [acesso em 2019 set 21]; 21(2): 304-312. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072012000200007&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000200007&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072012000200007>.
- <sup>18</sup> Jesus ITM, Orlandi AAS, Zazzetta MS. Sobrecarga, perfil e cuidado: cuidadores de idosos em vulnerabilidade social. *Rev. bras. geriatr. gerontol*. [Internet]. 2018 Abr [acesso em 2019 Set 21]; 21(2): 194-204. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232018000200194&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232018000200194&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562018021.170155>.
- <sup>19</sup> Cruz MN, Lecheta DR, Wachholz PA. Fatores associados à sobrecarga e à depressão em cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. *Geriatrics & Gerontology* [Internet]. 2009 [citado 2019 Set 06]; 3(1):15-23. Disponível em: <http://ggaging.com/details/315/pt-BR/factors-associated-with-burden-and-depression-on-caregivers-of-alzheimer-s-disease>
- <sup>20</sup> Carvalho MCG. A experiência do cuidar: o (des) amparo do cuidador familiar [dissertação]. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2010.
- <sup>21</sup> Leite BS, Camacho ACLF, Joaquim FL, Gurgel JL, Lima TR, Queiroz RS. A vulnerabilidade dos cuidadores de idosos com demência: estudo descritivo transversal. *Rev. Bras. Enferm*. [Internet]. 2017 Ago [acesso em 2019 set 07]; 70( 4 ): 682-688. Disponível: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672017000400682&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672017000400682&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0579>.
- <sup>22</sup> Luzardo AR, Gorini MIPC, Silva APSS. Características de idosos com doença de Alzheimer e seus cuidadores: uma série de casos em um serviço de neurogeriatria. *Texto contexto - enferm*. [Internet]. 2006 Dec [acesso em 2019 set 21]; 15( 4 ): 587-594. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072006000400006&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072006000400006&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072006000400006>.
- <sup>23</sup> Baptista BO, Beuter M, Girardon-Perlini NMO, Brondani CM, Budó MLD, Santos NO. A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura. *Rev. Gaúcha Enferm*. [Internet]. 2012 Mar [acesso em 2019 set 21]; 33( 1 ): 147-156. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-14472012000100020&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000100020&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S1983-14472012000100020>.
- <sup>24</sup> Chacon PF, Giacomini KC, Silva MAF, Ferreira PG, Dias EC. A percepção de familiares de idosos frágeis sobre grupos de cuidadores na atenção primária a saúde. *Rev Med Minas Gerais*. [Internet]. 2016 [acesso em 2019 set 22]; 26 (Supl. 8): S240-S246. Disponível em: <file:///D:/Documentos/Downloads/v26s8a45.pdf>.
- <sup>25</sup> Loureiro LSN, Fernandes MGM, Marques S, Nobrega MML, Rodrigues RAP. Sobrecarga de cuidadores familiares de idosos: prevalência e associação com características do idoso e do cuidador. *Rev. esc. enferm. USP* [Internet]. 2013 out [acesso em 2019 set 22]; 47(5): 1129-1136.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S008062342013000501129&lng=e](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342013000501129&lng=e). <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-623420130000500017>.

<sup>26</sup> Brandão FSR, Costa BGS, Cavalcanti ZR, Bezerra MR, Alencar LCA, Leal MCC. Sobrecarga dos cuidadores de idosos assistidos por um serviço de atenção domiciliar. Rev. enfermagem UFPE on line [Internet]. 2017 Jan [acesso em 2019 set 22]; 11(Supl. 1):272-9. Disponível em: [file:///D:/Documentos/Downloads/11905-28620-1-PB%20\(1\).pdf](file:///D:/Documentos/Downloads/11905-28620-1-PB%20(1).pdf).

**Submissão: 08/01/2020**

**Aceite: 07/09/2020**

## APÊNDICES

### TABELAS

Tabela 1 – Caracterização de uma amostra de cuidadores de idosos. Marau, RS, 2019 (n=37)

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	6	16,2
Feminino	31	83,8
<b>Faixa etária</b>		
Adultos	30	81,1
Idosos	7	18,9
<b>Escolaridade</b>		
Ensino fundamental completo ou incompleto	26	70,3
Ensino médio incompleto ou mais	11	29,7
<b>Renda familiar</b>		
0 a 3 salários mínimos	28	75,7
4 a 5 salários mínimos	9	24,3
<b>Situação conjugal</b>		
Sem cônjuge	8	21,6
Com cônjuge	29	78,4
<b>Grau de parentesco com o idoso</b>		
Filhos	24	64,9
Outros	13	35,1
<b>Números de pessoas no domicílio</b>		
1-4	29	78,4
≥ 5	8	21,6
<b>Uso de ansiolíticos</b>		
Sim	6	16,2
Não	31	83,8
<b>Uso de antidepressivos</b>		
Sim	16	43,2
Não	21	56,8
<b>Tempo total como cuidador de idoso</b>		
1-4 anos	15	40,5

**Prevalência de sobrecarga em cuidadores de idosos assistidos na Atenção Primária à Saúde**

≥ 5 anos	22	59,5
<b>Possui outro trabalho, além de ser cuidador de idoso</b>		
Sim	17	45,9
Não	20	54,1
<b>Recebe atendimento domiciliar da ESF*</b>		
Sim	32	86,5
Não	5	13,5
<b>Recebe atendimento domiciliar de entidades religiosas</b>		
Sim	21	56,8
Não	16	43,2
<b>Recebeu orientações de como cuidar</b>		
ESF*	7	18,9
Nunca	30	81,1
<b>Horas diárias de trabalho como cuidador</b>		
1-10	17	45,9
≥ 10	20	54,1
<b>Realiza atividades de lazer</b>		
Sim	16	43,2
Não	21	56,8
<b>Escala de Katz – atividades básicas de vida diária</b>		
Independência	15	40,5
Dependência	22	59,5

\*Estratégia de Saúde da Família.

Tabela 2 – Prevalência de sobrecarga em cuidadores de idosos, conforme características sociodemográficas dos cuidadores e grau de dependência dos idosos. Marau, RS, 2019 (n=37)

Variáveis	Algum grau de sobrecarga		Ausência de sobrecarga		p*
	n	%	n	%	
<b>Sexo</b>					0,21
Masculino	2	33,3	4	66,7	
Feminino	19	61,3	12	38,7	
<b>Faixa etária</b>					0,98
Adultos	17	56,7	13	43,3	
Idosos	4	57,1	3	42,9	
<b>Escolaridade</b>					0,20
Ensino fundamental completo ou incompleto	13	50	13	50	
Ensino médio incompleto ou mais	8	72,7	3	27,3	
<b>Renda familiar</b>					0,49
0 a 3 salários mínimos	15	53,6	13	46,4	
4 a 5 salários mínimos	6	66,7	3	33,3	
<b>Situação conjugal</b>					0,71
Sem cônjuge	5	62,5	3	37,5	
Com cônjuge	16	55,2	13	44,8	

**Prevalência de sobrecarga em cuidadores de idosos assistidos na Atenção Primária à Saúde**

<b>Grau de parentesco com o idoso</b>					0,67
Filhos	13	54,2	11	45,8	
Outros	8	61,5	5	38,5	
<b>Números de pessoas no domicílio</b>					0,05
1-4	14	48,3	15	51,7	
≥ 5	7	87,5	1	12,5	
<b>Uso de ansiolíticos</b>					0,15
Sim	5	83,3	1	16,7	
Não	16	51,6	15	48,4	
<b>Uso de antidepressivos</b>					0,54
Sim	10	62,5	6	37,5	
Não	11	52,4	10	47,6	
<b>Tempo total como cuidador de idoso</b>					0,74
1-4 anos	9	60,0	6	40,0	
≥ 5 anos	12	54,5	10	45,5	
<b>Possui outro trabalho, além de ser cuidador de idoso</b>					0,67
Sim	9	52,9	8	47,1	
Não	12	60,0	8	40,0	
<b>Recebe atendimento domiciliar de entidades religiosas</b>					0,47
Sim	13	61,9	8	38,1	
Não	8	50,0	8	50,0	
<b>Recebeu orientações de como cuidar</b>					0,98
ESF*	4	57,1	3	42,9	
Nunca	17	56,7	13	43,3	
<b>Horas diárias de trabalho como cuidador de idoso</b>					0,08
1-9	7	41,2	10	58,8	
≥ 10	14	70,0	6	30,0	
<b>Realiza atividades de lazer</b>					0,01
Sim	5	31,2	11	68,8	
Não	16	76,2	5	23,8	
<b>Escala de Katz – atividades básicas de vida diária</b>					0,09
Independência	11	73,3	4	26,7	
Dependência	10	45,5	12	54,5	

Teste Qui-quadrado; \*Estratégia de Saúde da Família.