

RIAGE

REVISTA IBERO-AMERICANA DE GERONTOLOGIA



ÍNDICE **RIAGE** NÚMERO 2

REVISTA IBERO-AMERICANA DE GERONTOLOGIA

Prefácio / Nota editorial

Ricardo Pocinho, Sara Gordo, Sílvia Silva 1

Contribuição da universidade sénior para o bem-estar e qualidade de vida

Luísa Grácio, Sara Guerra. Maria João Carapeto 3

Gravidezes Geriátricas – Que Desafios nos colocam?

Carolina Miguel da Graça Henriques, Paulo Alexandre Figueiredo dos Santos 18

Os benefícios das terapias holísticas para o envelhecimento ativo

Carmen João Salsinha Mendes, Cláudia Cristina Guerreiro Luísa 32

Meios complementares de diagnóstico de proximidade: análise casuística

**Linda Rodrigues de Pinho Costa, Margarida Araújo, Luís Carlos Antunes Claro,
Ana Paula Marques Rosas, Teresa Margarida Rosendo Vaio, Artur Jorge Dias Carvalhinho,
Raquel Maria Almeida Marques, Ana Paula Lourenço Henriques** 48

Envelhecimento Ativo em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas.

Contributo para uma reflexão crítica - Pressupostos do EA para as ERPI

Ricardo Crispim, Cristina Pinto Albuquerque, Joana Vale Guerra 58

Cuidadores Informais de pessoas idosas com demência: percursos e desafios

Beatriz Fernandes, Cláudia Luísa 71

Motivações para o consumo de televisão pelos seniores – da televisão generalista à informação televisiva
(uma revisão do estado da arte)

Luís Miguel Pato, Patricia Torrijo Fincias, Cristóvão Margarido, Ricardo Pocinho 81

Testamento Vital no Pré-Hospitalar – Notas Reflexivas

Bruno Filipe Rodrigues Rito, Sónia Matos Figueira, Alexandre David Frutuoso, Cátia Suzano Santos 97

Smiling Team - Ser feliz no trabalho

**Ana Salomé de Jesus, Ricardo Pocinho, Cristóvão Margarido, Eva María Torrecilla Sánchez,
Sara Gordo, Luis Alberto Aguilar Cuevas** **110**

O Papel do diretor técnico num contexto pandémico. Uma oportunidade de mudança

**Sandrine Silva, Sara Gordo, Vanessa Póvoa, Rui Santos, Emanuel Margarido, Sílvia Silva,
Luis Alberto Aguilar Cuevas** **121**

Gestão da Qualidade nas Estruturas Residenciais Para Idosos: uma reflexão teórica

**Natércia Gomes, Emanuel Margarido, Vanessa Póvoa, Sara Gordo, Sílvia Silva,
Luis Alberto Aguilar Cuevas, Rui Santos** **133**

Cuidadores Informais de pessoas idosas com demência: percursos e desafios

Beatriz Fernandes

ORCID ID: 0000-0001-7229-0981

Universidade do Algarve

Cláudia Luísa

ORCID ID: 0000-0002-7250-4406

Universidade do Algarve

Resumo

Nos últimos anos temos assistido a um envelhecimento acentuado da população portuguesa e conseqüentemente ao surgimento de várias patologias associadas, com especial foco nas demências. As repostas sociais para esta faixa etária têm-se mostrado insuficientes ou inacessíveis, uma vez que, se encontram lotadas ou são demasiado dispendiosas. Conseqüentemente temos assistido a um maior número de cuidadores informais que prestam cuidados, muitas vezes sem formação ou qualquer experiência, nas suas casas ou nas casas dos idosos. O Algarve é uma das regiões do país mais afetada pelo rápido envelhecimento populacional, sendo a presente investigação centrada num dos concelhos do Sotavento Algarvio, o concelho o Castro Marim. A escassez das repostas existentes para fazer face às necessidades dos cuidadores informais de pessoas com demência, faz surgir a necessidade de desenvolver a presente investigação, que tem como principal objetivo o estudo do impacto das demências, nos cuidadores

informais. Para tal recorreu-se a um estudo qualitativo, com entrevistas semiestruturadas a uma amostra de 11 cuidadores informais de pessoas com demência residentes no concelho de Castro Marim. Os principais resultados indicam que estes cuidadores precisam que haja uma intervenção urgente para fazer face às suas necessidades, uma vez que se encontram isolados, sem tempo para si e não contam com nenhuma resposta social/projeto que as minimize. Destacam-se como principais conclusões do estudo a necessidade de conhecer, compreender, informar e capacitar os cuidadores de pessoas com demência para a realidade do cuidar.

Palavras-chave: cuidador informal; idoso; demências; cuidar com personhood.

Introdução

Ao longo dos anos temo-nos deparado com o sucessivo envelhecimento da população portuguesa um pouco por todo o mundo. De acordo com Ferreira (2008), em Portugal o envelhecimento tem vindo a aumentar desde 1960, altura em que os jovens sentiram a necessidade de imigrar à procura de melhores condições de vida, o que fez com que a população envelhecesse até aos dias de hoje. Segundo dados estatísticos do INE (2021), a população com 65 anos ou mais detinha uma maior percentagem de incidência em relação à população mais jovem (19,1% e 15% respetivamente), sendo que se estima que em 2050 a população mundial irá rondar os 2 mil milhões de cidadãos com idade igual ou superior a 65 anos.

Envelhecer é, como sabemos, um processo natural pelo qual todos passamos desde que nascemos e que vai tendo várias mudanças ao longo do tempo pois envelhecer implica alterações a nível psicológico, social e até biológico do indivíduo. Por tal é importante praticarmos hábitos saudáveis para que possamos envelhecer da forma mais saudável possível, promovendo um estilo de vida saudável para o corpo e para a alma com a prática regular de exercício físico, uma constante alimentação equilibrada e a promoção de convívios sociais, de forma a evitar o isolamento social. Não obstante, embora façamos de tudo para envelhecer bem e de forma saudável, tendo em conta a população cada vez mais envelhecida é importante estarmos atentos às patologias que são, normalmente, associadas à terceira idade, tal como as demências.

O envelhecimento, tal como conhecemos, pode ser dividido em dois, na medida em que existe o envelhecimento normal- que consiste na perda natural de algumas capacidades sem que estas prejudiquem a sua vida diária- e o envelhecimento patológico- que consiste na perda de algumas capacidades do indivíduo na medida em que deixa de conseguir realizar tarefas que anteriormente realizava facilmente. Não obstante, de acordo com Rougemont (2016), o envelhecimento patológico pode ser evitado ou retardado se tivermos em atenção alguns fatores cruciais que podem contribuir para o surgimento de uma demência, nomeadamente o isolamento social da pessoa idosa, a falta de exercício físico, a falta de estimulação cognitiva ou a carência de uma boa alimentação.

Atualmente existem três grandes patologias que inquietam toda a população portuguesa: o cancro, as doenças cardiovasculares e as demências. Todas elas são vistas, segundo Ávila (2016) como as principais preocupações da saúde pública, uma vez que afeta não só o paciente como também a sua família.

Apesar de não existirem números concretos no que diz respeito à quantidade de diagnósticos demenciais existentes em Portugal, estima-se que existam cerca de 193 mil e 500 pessoas (Alzheimer Europe, 2020), sendo por isso importante a crescente preocupação face a esta temática de forma a arranjar estratégias para atenuar este número exacerbado com tendência a aumentar um pouco por todo o mundo.

Tendo em conta o aumento significativo da população sénior, bem como, da população diagnosticado com algum tipo de demência, urge a importância de perceber quem são as pessoas que cuidam, que responsabilidades e desafios constantes precisam de viver para cuidar destas pessoas.

Cuidar de alguém não é uma tarefa fácil e pode-se complicar quando a pessoa cuidada detém algum tipo de demência, uma vez que, de acordo com Pereira e Soares (2015), uma doença degenerativa faz com que o indivíduo tenha as suas capacidades fundamentais para viver autonomamente, condicionadas.

Segundo Santos et al. (2020) a maior sobrecarga para o cuidador surge, em muitos casos, quando o mesmo não valoriza ou não prioriza a sua própria saúde pois em determinada altura, pode prejudicar a sua própria saúde em função do cuidar do outro.

Independentemente da faixa etária, a tradição portuguesa vincula a família como a principal responsável pelo cuidado (Fernandes, 2018), sendo que existe uma ideia de que deve ser a mulher a cuidadora pois estará mais apta biologicamente.

Não obstante, a tarefa de cuidar tem um maior significado do que apenas supervisionar, ajudar na alimentação, no vestuário ou na higiene. Cuidar é amor, preocupação, compreensão, respeito, valorização do processo de envelhecimento, humanização, é dar segurança e bem-estar à pessoa cuidada e não um ato mecanizado uma vez que envolve um vínculo afetivo entre cuidador e pessoa cuidada (Soares, 2017). Por tal, o cuidador informal é alguém que deve ser capaz de suprir as necessidades básicas e emocionais da pessoa de quem cuida.

Sabemos que o papel assumido pelos cuidadores informais de pessoas idosas com demência é uma tarefa árdua uma vez que, ao longo do tempo, vai arretar desgaste físico e emocional no cuidador. Por tal, é importante que o cuidador possa estar informado e assim utilizar estratégias para diminuir a sobrecarga no cuidado e, conseqüentemente existir uma melhor qualidade de vida para ambos (Dixe, 2020). Isto para que o cuidador não corra o risco de desenvolver a síndrome do cuidador que se caracteriza por um stress crónico aliada a uma instabilidade emocional e até física.

Muito embora os cuidadores informais possam sentir que estão preparados para assumir uma tarefa tão complexa como o cuidar de alguém com demência, na maioria das situações eles não estão capacitados para suportar os desafios constantes e diários desta tarefa. Não obstante, podem e devem recorrer a ajudas já existentes na comunidade como serviços de apoio domiciliário ou outras instituições que contribuem para o alívio, ainda que superficial, do cuidador.

O Algarve é uma das regiões com maior índice de envelhecimento o que faz com que também existam muitos cuidadores informais. É, por tal, importante que nos debrucemos sobre os cuidadores informais de idosos com demência a fim de os pudermos capacitar para a tarefa de cuidar. Só assim é possível um melhor cuidado no domicílio e uma melhor qualidade de vida, quer para o cuidador quer para a pessoa cuidada.

Esta investigação surge da necessidade de compreender os percursos e desafios que um cuidador informal de uma pessoa com demência tem de passar para realizar uma tarefa,

aparentemente simples, que é cuidar. Contudo, cuidar é uma tarefa árdua que se pode complicar bastante quando o cuidador não é detentor do conhecimento e ferramentas necessárias à tarefa de cuidar.

Cuidar de si é um ato de amor para com a pessoa de quem se cuida.

Métodos

Esta investigação surgiu pela necessidade de compreender de que forma o cuidador informal de pessoas idosas com demência no concelho de castro Marim vive a experiência do cuidar. Por tal, teve como principais objetivos, investigar a realidade do cuidador informal de idosos com demência e compreender os impactos sentidos pelos cuidadores informais de idosos com demência durante o período que prestam auxílio, assim como, conhecer as rotinas do cuidado diário desenvolvido pelo cuidador e compreender os fatores de risco dos cuidadores.

Castro Marim é uma região situada no sotavento algarvio e tem cerca de 60 000 habitantes, sendo que a grande maioria tem uma idade igual ou superior a 65 anos, o que torna esta região Algarvia bastante envelhecida. Por tal, esta investigação detém uma importância acrescida pois evidencia a necessidade que existe em que os cuidadores informais sejam capacitados para os desafios do ato de cuidar de alguém que, ao longo do tempo, se torna cada vez mais dependente do cuidador.

Trata-se de uma investigação de natureza qualitativa com carácter exploratório e descritivo com recurso a uma amostra não probabilística - por conveniência e bola de neve, uma vez que a escolha dos cuidadores foi feita de forma intencional e foram sendo encontrados através de conversas entre cuidadores- de 11 cuidadores informais de pessoas idosas com demência, residentes no concelho de Castro Marim.

Através de uma entrevista semiestruturada cada cuidador, escolhido previamente, pôde verbalizar a sua realidade sobre o ato de cuidar sendo feito, posteriormente, uma análise de conteúdo.

As entrevistas aplicadas foram realizadas mediante um guião dividido em 4 grandes áreas de interesse: o cuidador, a pessoa com demência, a relação entre cuidador e pessoa com demência e os apoios existentes/conhecidos. O guião foi composto por um

conjunto (ordenado ou não) de questões abertas (resposta livre), semiabertas (parte da resposta fechada e outra livre) ou fechadas” (Sousa & Baptista, 2014, p.83).

As entrevistas semiestruturadas são aplicadas “quando o investigador quer compreender a significação de um acontecimento ou de um fenómeno vivido pelos participantes” e por tal “fornece ao respondente a ocasião de exprimir os seus sentimentos e as suas opiniões sobre o tem tratado” (Fortin et al., 2011, pp.376 - 377)

Relativamente aos procedimentos éticos presentes nesta investigação, estes passaram, num primeiro momento pelo pedido à Comissão de Ética da Universidade do Algarve, e num segundo pelo consentimento informado aos cuidadores.

Resultados e Discussão

Para a realização deste estudo foram convidados a participar 11 cuidadores informais de pessoas com demência, residentes no concelho de Castro Marim, tendo em conta três importantes critérios: ser cuidador informal de uma pessoa com demência, pertencer ao concelho de Castro Marim e estar interessado em partilhar a sua experiência de cuidar. Assim, as entrevistas semiestruturadas foram pensadas para entender quem eram os cuidadores, quem eram as pessoas com demências e que apoios os cuidadores conheciam de forma a contribuir para uma melhor qualidade no cuidado. Para a recolha de informação foi cedido uma pequena sala pela Junta de Freguesia de Altura entre os meses de janeiro e maio de 2021.

Os cuidadores informais de pessoas com demência

Dos 11 cuidadores entrevistados 8 eram do sexo feminino e 3 do sexo masculino, com uma média de idades de 62,5%. A maioria possuía uma habilitação académica de ensino secundário sendo que o cuidador com menor habilitação detinha a 4ª classe e o cuidador com maior habilitação detinha uma licenciatura. No que concerne à situação profissional, na altura da entrevista, 9 encontravam-se reformados ou desempregados e 2 continuavam a conciliar a atividade profissional com a tarefa de cuidar. Os cuidadores eram filhos ou cônjuges da pessoa idosa com demência sendo que aquele que cuidava há menos tempo, prestava cuidados há 20 meses e o cuidador que prestava

mais tempo de cuidado, detinha 10 anos desta tarefa. Para além disso, a maioria dos cuidadores presta cuidado na casa das pessoas com demência havendo apenas 2 que o fazem nas próprias casas. Foi ainda possível perceber que o papel de cuidador foi assumido por necessidade nos homens e por questões afetivas nas mulheres. Segundo os cuidadores, depois que assumiram este papel, passaram a ter menos tempo para si, menos liberdade e menos contato social e familiar, pois passaram a sentir mais responsabilidade e mais preocupações o que levou, na maioria, à debilitação da sua saúde com o surgimento de doenças como a ansiedade ou depressão sendo que neste estudo todos os cuidadores verbalizaram que cuidar é um desafio diário complexo. De acordo com Sousa et al. (2017), após algum tempo de cuidado, o cuidador passa a sentir uma sobrecarga física e psicológica sendo assim importante que os cuidadores priorizem o seu bem-estar pois só estando bem é possível cuidar do outro (Romão et al, 2008). Por tal é necessário que os cuidadores se foquem em si e que desenvolvam atividades que lhes alivie, de alguma forma, o stress que cuidar de alguém acarreta, inevitavelmente. Todos os cuidadores referiram que cuidar é uma tarefa extremamente difícil e da qual não detém formação, aprenderam por necessidade, o que significa que nunca lhes foi ensinado.

As pessoas com demência

Por outro lado, relativamente à pessoa com demência foi possível entender através do cuidador informal, que as pessoas cuidadas com diagnóstico demencial tinham a sua faixa etária entre os 72 e os 87 sendo que predominava o sexo feminino. Para além disso, alguns deles não frequentaram a escola ou detinham apenas da 4ª classe, sendo maioritariamente diagnosticada a demência de Alzheimer. De acordo com Pérez et al (2016), a terminologia demência é transmitida para substituir a palavra Alzheimer, uma vez que, popularmente esta denominação pode causar angústia quer ao cuidador quer à pessoa cuidada.

Apoios na demência

Relativamente aos apoios direcionados aos cuidadores e às pessoas com demência, pôde-se perceber através desta investigação que poucos são os apoios existentes e,

quando há, não lhes são direcionados ou aconselhados. Porém, os cuidadores só recorrem a algum tipo de ajuda quando se sentem psicologicamente ou fisicamente exaustos. As informações que deveriam ser divulgadas após o diagnóstico demencial relativamente às ajudas que podem ter ou onde podem recorrer, não existe o que dificulta a tarefa do cuidador. Ninguém prepara um cuidador informal de uma pessoa com demência para o que pode surgir nas diversas fases de uma demência o que, mais tarde, se traduz na exaustão do cuidador e na pouca valorização que sentem mediante o trabalho que desenvolvem que é desconhecido e menosprezado.

Para além disso, outra das formas para diminuir a sobrecarga sentida no ato de cuidar é um apoio psicológico regular, bem como, a criação de respostas sociais para que os cuidadores possam deixar a pessoa de quem cuidam à responsabilidade de outro alguém para que possa, de forma mais despreocupada, realizar tarefas que são impossíveis de concretizar quando temos alguém a nosso cargo.

Conclusão

Com esta investigação pôde-se perceber, através dos 11 cuidadores informais de pessoas com demência residentes no concelho e castro Marim que aceitaram dar o seu contributo, que é fundamental uma rede de apoio coesa, de forma que o cuidador se possa sentir ajudado, apoiado e valorizado. Sabemos hoje que cuidar de alguém, com ou sem demência, vai muito além de suprir as necessidades básicas do indivíduo, também é amor, compreensão e valorização.

É importante estarmos atentos aos fatores de risco que levam à exaustão do cuidador, de forma a prevenir eventuais síndromes e contribuir para uma melhor qualidade de vida, quer do cuidador quer da pessoa cuidada. Isto porque, um cuidador com formação e informação é certamente um cuidador com maior atenção e cuidado para com a pessoa cuidada e para consigo próprio. Devemos por isso, enquanto sociedade permanecer atentos aqueles que nos rodeiam para pudermos ser, assim, agentes facilitadores do bem cuidar.

Referências

- Alzheimer Europe (2020). *Dementia in Europe Yearbook 2019- Estimating the prevalence of dementia in europe.*
- Ávila, J. (2016). *¿ Qué sabemos de? La Demencia.* CSIC. Los libros de la catarata.
- Dixe, M. (2020). Cuidador informal de pessoas dependentes no autocuidado: fatores de sobrecarga. *Revista de Enfermagem Referência.* Instituto Politécnico de Leiria.
- Fernandes, S. (2018). *Resiliência em cuidadores informais familiares de idosos dependentes.* (Dissertação de mestrado) (ipb.pt).
- Ferreira, S. (2008). *Papel dos cuidadores informais ao idoso com doença de Alzheimer.* (Dissertação de mestrado).
- Fortin, M., Cotê, J. & Fillion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação.*
- Galinha, S. (2016). Inclusão social de seniores. A vida em Post it. *Praxis Educare. Revista da Associação dos Profissionais Técnicos Superiores de Educação Social.* Número3. (<http://www.aptses.pt/wp-content/uploads/2020/03/PRAXIS-EDUCARE-n.%C2%BA-3-2016.pdf>).
- Instituto Nacional de Estatística Portugal (INE) (2021). *As pessoas - 2019.*
- Pereira, L.& Soares, S. (2015). *Fatores que influenciam a qualidade de vida do cuidador familiar do idoso com demência.* Universidade Federal de Minas Gerais.
- Romão, A.; Pereira, A.& Gerardo, F. (2008). *As necessidades dos cuidadores informais. Estudo na área do envelhecimento.* Centro Editorial SCML. (ISBN: 978-972-8761-26-4).
- Rougemont, F. (2016). O tempo no corpo: envelhecimento e longevidade na perspectiva anti-aging. *Revista UFMG, Belo Horizonte.* pp-37-61.
- Santos, J.; Lima, M.; Inácio, A.; Silva, E.; Silva, R.& Silva, F. (2020). *Conhecimentos e Sobrecarga do familiar cuidador frente ao paciente com demência.* Universidade de Pernambuco.
- Soares, G. (2017). *A sobrecarga dos cuidadores informais de idosos com demência- Projeto de Apoio Ao Cuidador.* (Dissertação de mestrado). (iscte-iu).

Sousa, L.; Sequeira, C.; Ferré-Grau, C.; Martins, C.; Neves, P. & Fleixà-Fortuno, M. (2017). Necessidades dos cuidadores familiares de pessoas com demência a residir no domicílio: revisão integrativa. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (Especial 5) pp 45-50.

Sousa, M. & Baptista, C. (2014). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. 5ª Edição. (ISBN: 978-989-693-001-1).

Declaração de conflito de interesse

O(s) autor(es) declara(m) que não há conflito de interesse.