

Estresse percebido em cuidadores idosos

Perceived stress in elderly caregivers

Adrieli Carla Prigol-Mestrando em Administração (PPGAdm-UPF)¹ e Graciela de I. Palmeiras-Doutora em Enfermagem²

Resumo

Objetivo: objetivo avaliar o estresse percebido em idosos cuidadores. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, exploratório e transversal, com abordagem quantitativa, realizado em uma UBS e em uma Instituição Hospitalar de referência, localizadas no município de Passo de Fundo/RS. A amostra do estudo foi constituída por 33 cuidadores idosos. **Resultados:** Observou-se que 78,8% dos cuidadores idosos são do sexo feminino, a maioria caracterizados como cuidadores domiciliares, casados, com ensino fundamental incompleto. A maioria dos cuidadores presta cuidado ao próprio cônjuge há menos de 48 meses durante toda a semana, em tempo integral. Ao analisar o estresse percebido entre os cuidadores idoso, observou-se que 81,8% apresentaram estresse moderado, enquanto que 15,2% possuem estresse elevado no processo de cuidado. **Conclusão:** O estudo demonstrou que os cuidadores idosos apresentam estresse moderado e sofrem dupla vulnerabilidade por serem idosos e por atuarem como cuidadores de outros idosos. Além disso, o estudo identificou que os cuidadores dedicam maior tempo ao cuidado do idoso do que ao autocuidado, o que pode justificar o desenvolvimento do estresse e distorcer o processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Estresse Percebido. Cuidadores idosos. Idosos.

Abstract

Objective: objective to evaluate perceived stress in elderly caregivers. **Method:** This is a descriptive, exploratory and cross-sectional study, with a quantitative approach, carried out in a UBS and a reference Hospital Institution, located in the city of Passo de Fundo/RS. The study sample consisted of 33 elderly caregivers. **Results:** It was observed that 78.8% of elderly caregivers are female, the majority characterized as home caregivers, married, with incomplete primary education. Most caregivers provide full-time care to their spouse for less than 48 months. When analyzing perceived stress among elderly caregivers, it was observed that 81.8% had moderate stress, while 15.2% had high stress in the care process. **Conclusion:** The study demonstrated that elderly caregivers experience moderate stress and suffer double vulnerability for being elderly and for acting as caregivers for other elderly people. Furthermore, the study identified that caregivers dedicate more time to caring for the elderly than to

¹ Enfermeira, Mestranda do Programa de Pós Graduação em Administração da Universidade de Passo Fundo, Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil ² Enfermeira, Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG), Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil. a.c.prigol@gmail.com



self-care, which may justify the development of stress and distort the aging process.

Keywords: Perceived Stress. Elderly caregivers. Elderly.

Introdução

O estresse é considerado um mecanismo de defesa por ser uma maneira intrínseca de adaptação do corpo, uma resposta que busca provocar reações físicas e emocionais (Besouchet; Freitas, 2022). Quando atua de forma temporária, é benéfico para o organismo, pois auxilia na regulação do sistema imunológico. No entanto, quando o indivíduo está sob pressão crônica, isso favorece o surgimento de infecções virais, retarda o processo de cicatrização e diminui a produção de anticorpos (Ferreira *et al.*, 2019), tornando-se um fator de risco para a saúde (Abrahão; Lopes, 2022).

Nos idosos, as principais causas de estresse estão relacionadas ao processo de aposentadoria, à perda gradual da capacidade funcional e ao luto pela perda de entes queridos (Santana *et al.*, 2021).

Portanto, é essencial que os profissionais da saúde estejam capacitados para avaliar os níveis de estresse e recomendar cuidados baseados em hábitos de vida saudáveis, fortalecendo o processo de envelhecer com qualidade (De Oliveira *et al.*, 2019). Dessa forma, o estudo teve como objetivo avaliar o estresse percebido em idosos cuidadores.

Materiais e métodos

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório e transversal, com abordagem quantitativa, realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) e em uma Instituição Hospitalar de referência, localizadas no município de Passo de Fundo/RS.

Como critérios de inclusão na amostra foram considerados possuir idade igual ou superior a 60 anos, desempenhar a função de cuidador de outro idoso em um dos locais de realização do estudo e aceitar participar livremente da pesquisa, após leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos do estudo os idosos impossibilitados de se comunicar verbalmente ou que não atuassem como cuidadores.

O acesso aos participantes da amostra deu-se por meio de visitas domiciliares ou da internação no ambiente hospitalar. Os dados foram coletados no período de maio a junho de 2022, utilizando-se de um questionário semiestruturado para caracterização sociodemográfica e clínica dos participantes. Para avaliar o estresse, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido, versão traduzida e validada por Luft *et al.* (2007).

As medidas estatísticas foram apresentadas em termos de frequência relativa e absoluta e estatísticas descritivas e inferenciais. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo (UPF), conforme parecer 5.361.953.

Resultados e discussão

A amostra do estudo foi constituída por 33 cuidadores idosos. A Tabela 1 apresenta as frequências absoluta e relativa do perfil sociodemográfico da amostra.

Tabela 1 | Perfil sociodemográfico da amostra.

Variáveis	Categorias	n (%)
Sexo	Feminino	26 (78,8%)
	Masculino	7 (21,2%)
Local de estudo	Unidade de saúde	18 (54,5)
	Unidade hospitalar	15 (45,5)
Estado civil	Casado	29 (87,9)
	Solteiro	3 (9,1)
	Viúvo	1 (3,0)
Idade	Fundamental incompleto	19 (57,6)
	Analfabeto	6 (18,2)
	Médio completo	5 (15,2)
	Fundamental completo	1 (3,0)
	Médio incompleto	1 (3,0)
	Curso superior	1 (3,0)
Raça	Branca	19 (57,6)
	Parda	8 (24,2)
	Preta	6 (18,2)
Atividade profissional	Não	27 (81,8)
	Sim	6 (18,2)
Aposentadoria	Sim	27 (81,8)
	Não	6 (18,2)
Renda Familiar	1 a 3 salários	51 (76,1)
	4 ou mais salários	11 (16,4)
	Não respondeu	5 (7,5)
Cuidado prestado	Cônjuge	28 (84,8)
	Pai/Mãe	3 (9,1)
	Irmão/irmã	1 (3,0)
	Outro	1 (3,0)
Tempo de cuidado	Menos de 48 meses	13 (39,4)
	Mais de 48 meses	11 (33,3)
	Menos de 24 meses	9 (27,3)
Dias de cuidado	06 ou menos dias	12 (36,4)
	7 dias	21 (63,6)
Horas de cuidado	22 horas ou mais	19 (54,6)
	1 a 10 horas	8 (24,2)
	11 a 21 horas	6 (18,2)

Ao analisar o estresse percebido entre os cuidadores idosos, observou-se que 81,8% (27) apresentaram estresse moderado, enquanto que 15,2% (5) possuem estresse elevado no processo de cuidado.

A Tabela 2 expressa a análise descritiva das variáveis relacionadas ao estresse percebido.

Tabela 2 | Análise descritiva das variáveis relacionadas ao estresse percebido.

Cuidador	Tristeza	Incapacidade	Nervosismo	Mudanças	Resolução de Problemas	Acontecimentos	Organização	Controle	Irritação	Pensamento	Controle do tempo	Superação
Sexo	0,047					0,053						
Local												
Estado civil		0,053									0,013	
Trabalho					0,014							
Aposentadoria					0,024							
Escolaridade										0,001		
Raça			0,037			0,037			0,032			
Tempo de Cuidado	0,041								0,032			
Horas de Cuidado												0,047
Dias de Cuidado							0,024					0,014
Quedas				0,057			0,036					
N. de quedas			0,043					0,019				0,036
Hospitalização			0,021		0,034			0,033				
Frequência Hospitalização								0,007				

Ao analisar a variável “Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?” apresentou significância estatística ($p < 0,05$) quando relacionado ao sexo e ao tempo de cuidado, evidenciando que as mulheres são as maiores responsáveis pelo cuidado e que quanto maior o tempo de cuidado maior é a incerteza do futuro. A associação com o sexo também foi evidenciada no estudo de Ferreira *et al.* 2019 e Freire Albuquerque *et al.*, 2023.

A variável “Você tem se sentido incapaz de controlar

as coisas importantes em sua vida?” demonstrou significância estatística ($p<005$) quando relacionada ao estado civil, inferindo que o sentimento de incapacidade pode estar ligado à dificuldade em ver o próprio cônjuge em situação de cuidado. Oliveira e Porto (2021) observaram que indivíduos casados se sentem mais estressados, em relação aos idosos, em razão das do sentimento de preocupação que permeia o gênero feminino, levando a pensamentos excessivos, fadiga, estresse e distúrbio do sono.

Por conseguinte, a variável “*Você tem se sentido nervoso e “estressado”?*” esteve relacionada a raça, número de quedas que acometeram o cuidador e hospitalização. Esse sentimento, pode estar ligado à cultura existente, em que os indivíduos apresentam maior resistência em dividir o processo de cuidado e reconhecer quando necessitam de auxílio, identificada também na variável “*Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?*” evidenciando que o processo de cuidar de outro idoso pode gerar desgaste nas várias dimensões do envelhecer.

Ainda, a variável “*Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?*” demonstrou significância estatística ($p<005$) com as variáveis trabalho, aposentadoria e hospitalização, identificando que, na maioria das vezes, o idoso cuidador não tem a possibilidade de procurar outro tipo de trabalho além da aposentadoria, em função do processo de cuidado. Também, o estudo identifica que a hospitalização do cuidador é um fator negativo para o mesmo em função do sentimento de perder o controle na resolução dos problemas.

O número de dias de cuidado foi associado de forma significativa com a variável “*Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?*” evidenciando que o processo de cuidado integral realizado pelo cuidador idoso tem feito com que se sintam sobrecarregados em função da quantidade de tarefas a serem realizadas diariamente, juntamente com o cuidado a outro idoso. Isso evidencia que o cuidador idoso acaba tendo pouco tempo para o autocuidado e tarefas de lazer, levando ao estresse, o que se evidencia também na variável “*Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?*”.

Com relação aos fatores que causam estresse, foi observado que quando o cuidador mora no mesmo local que o idoso, sua saúde pode ser seriamente afetada. Além disso, relações familiares ou situações com cônjuges podem resultar em diversas consequências negativas, como o fato de passar muitas horas cuidando do idoso sem métodos adequados para lidar com a situação pode piorar ainda mais a situação (Melo *et al.*, 2019).

Conclusão

Os cuidadores idosos sofrem dupla vulnerabilidade no cuidado. Além disso, o estudo identificou que os cuidadores dedicam maior tempo ao cuidado do idoso do que ao autocuidado, o que pode levar ao desenvolvimento do estresse e distorcer o processo de envelhecimento.

Referências

ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição-Revista**

Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais, v. 3, n. 1, 2022.

BESOUCHET, Maria Denise Andrioli; FREITAS, Ângela Maria. Sistema imunológico, vulnerabilidade ao estresse e suas manifestações: revisão de literatura. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 7, n. 1, 2022.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini. Relação do estresse percebido com a qualidade de vida de idosos fisicamente ativos. **CEP**, v. 8750, p. 900, 2019.

FERREIRA, Gerlania Rodrigues Salviano *et al.* Capacidade funcional e eventos estressores em idosos. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 23, n. 1, 2019.

FREIRE ALBUQUERQUE, Camila *et al.* Fatores que influenciam os níveis de estresse percebido em idosos. **Revista Foco (Interdisciplinary Studies Journal)**, v. 16, n. 6, 2023.

LUFT, Caroline Di Bernardi *et al.* Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, p. 606-615, 2007.

MELO, Jéssica Sena *et al.* O estresse do cuidador de idosos dependentes. **Revista Educação em Saúde**, v. 7, p. 70-85, 2019.

OLIVEIRA, N. R.; PORTO, E. F. Sociodemographic, health and lifestyle habits profile of long age elderly in a municipality in the interior of Bahia. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e33810312839, 2021.

SANTANA, Edileuza Teixeira *et al.* Diagnósticos de enfermagem da taxonomia NANDA-I para idosos em instituição de longa permanência. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. 1, p. e20200104, 2020.