



# **Intervenções que visam diminuir a sobrecarga entre cuidadores familiares: revisão integrativa de literatura**

**Palavras-Chave: Cuidadores, Sobrecarga, Educação em Saúde**

**Ms.<sup>a</sup> JÉSSICA DE AQUINO PEREIRA [UNICAMP - FENF]  
IGOR FERNANDO DOS SANTOS [UNICAMP - IB]  
ÉMERLYN ROBERTA DE SOUSA GÓES [UNICAMP - FENF]  
ANA BEATRIZ MARCHÃO FEITOZA [PIBIC – EM]  
ANA BEATRIZ ROSA CARDOSO [PIBIC – EM]  
ELLEN DE SOUZA RIBEIRO JARDIM [PIBIC – EM]  
Profa. Dra. ELIETE MARIA SILVA (orientadora) [UNICAMP - FENF]**

---

## **INTRODUÇÃO**

Estudos recentes demonstram um aumento constante da população idosa no país e, conseqüentemente, um alto índice de desenvolvimento das doenças crônicas e degenerativas comuns na terceira idade. Esses distúrbios tendem a dificultar a mobilidade do idoso, como também sua autonomia, tornando-se necessária a presença de uma pessoa cuidadora, que geralmente é membro da própria família (MIRANDA; et al, 2016).

Com o aumento da população idosa e o conseqüente aumento do número de cuidadores surgem o estresse e a sobrecarga advindos da responsabilidade de cuidar de um indivíduo dependente, muitas vezes em fase final da vida, acarretando diversas dificuldades. Portanto, esses cuidadores necessitam de estratégias de intervenções, como a educação em saúde e suporte sócio-emocional, para que o melhor cuidado possível seja ofertado aos idosos dependentes e que repercussões negativas na saúde física e psicológica sejam minimizadas ou evitadas (GARCÍA; RUIZ; MARTÍN, 2017).

Essas problemáticas, em especial a sobrecarga, acarretam numa qualidade de vida precária, o que afeta diretamente o desempenho do cuidar dos idosos dependentes e a saúde física e emocional do cuidador (SOUZA et al., 2015). Diversos aspectos são apontados como contribuintes para diminuição da qualidade de vida e aumento da sobrecarga, tais como: baixas condições econômicas, idade avançada do cuidador, grau de dependência do idoso e tempo dedicado ao cuidado. Os cuidadores têm dificuldade para realizar certas funções, muitas vezes por ausência de apoio familiar, social e carência de instrução por parte dos profissionais de saúde.

Portanto, é necessário que estratégias de intervenções sejam adotadas para oferecer suporte a esses cuidadores e reduzir as implicações no modo de cuidado (FERREIRA; ALEXANDRE; LEMOS, 2011).

Diante disso, esse projeto teve como objetivo analisar as características das intervenções que visam diminuir a sobrecarga entre cuidadores familiares.

## **METODOLOGIA**

Para o alcance do objetivo, optou-se pelo método de revisão integrativa e seguiram-se sete etapas: 1) elaboração do tema e da questão norteadora; 2) definição das bases de dados; 3) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; 4) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 5) avaliação dos estudos incluídos; 6) interpretação dos resultados; e 7) apresentação da síntese do conhecimento.

A primeira etapa foi a definição do tema e elaboração da pergunta norteadora: “O que há de evidências científicas acerca de estratégias de intervenções que visam diminuir a sobrecarga entre cuidadores familiares?”. Para isso, utilizaram-se três bases de dados: *Health Information from the National Library of Medicine* (MEDLINE), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS) via Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e SCOPUS. A estratégia de busca utilizada foi a seguinte: (“Cuidadores”) AND (“Intervenção”) AND (“Sobrecarga”).

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados entre 2016 e 2020, disponíveis para acesso gratuito, em português, espanhol e inglês, que abordassem as estratégias de intervenções para diminuir a sobrecarga entre cuidadores familiares. Nesse contexto, cuidadores foram definidos como cônjuge, filho, parente ou amigo que tem um relacionamento significativo e fornece assistência física, social e/ou psicológica a uma pessoa com necessidades para realizar as atividades básicas da vida diária. Excluíram-se estudos de intervenção para cuidadores familiares que cuidam de pacientes hospitalizados ou aqueles em instituições de longa permanência.

Após o refinamento da busca utilizando os critérios de inclusão, foram encontrados um total de 3.466 artigos potencialmente relevantes. Após a remoção de duplicatas (31 artigos) e remoção de artigos por meio da triagem de títulos e resumos (3.241 artigos), 194 artigos foram selecionados para análise mais detalhada, e destes, 27 foram incluídos na revisão.

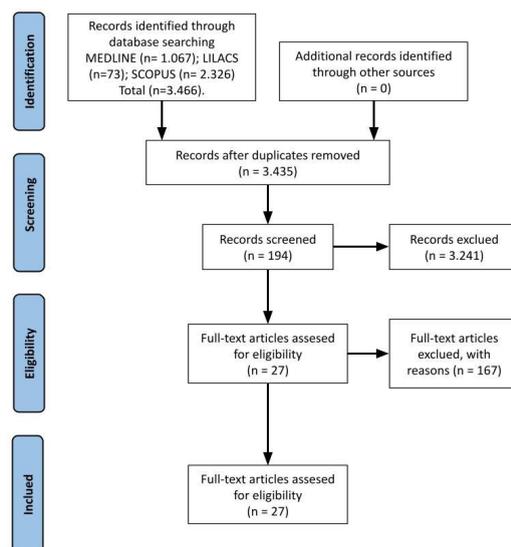


Figura 1 - Fluxo de identificação e seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa, por meio de busca nas bases de dados. Campinas, SP, Brasil, 2021.

Na etapa de avaliação dos estudos e para a apresentação da síntese do conhecimento, elaborou-se uma tabela contendo os seguintes itens: título do artigo, autores, ano de publicação, idioma, país, periódico de publicação, tipo de estudo, objetivos, principais resultados e conclusões em relação às intervenções. Os dados de todos os estudos selecionados foram duplamente extraídos para verificação da consistência e quaisquer discrepâncias surgidas foram discutidas e resolvidas pelos pesquisadores, ou então encaminhadas ao terceiro revisor para decisão final.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram considerados 27 artigos que atendiam aos critérios de inclusão nesta revisão integrativa. Dentre todos os artigos incluídos nesta revisão, a intervenção psicossocial/psicoeducativa foi relatada em onze, intervenção psicoterapêutica em cinco, intervenção individualizada em oito e intervenção de auxílio financeiro em um.

A discussão foi construída em quatro categorias, a saber:

### *Categoria 1: Intervenções psicoeducativas/psicossociais*

As intervenções de carácter psicoeducacional têm como principal objetivo reduzir a sobrecarga, diminuir o sofrimento psicológico, oferecer suporte emocional e melhorar a qualidade de vida e a habilidade comunicativa dos cuidadores familiares, por meio da educação dos cuidadores acerca dos processos de cuidado do paciente e de autocuidado. Essas áreas são as principais preocupações abordadas nos estudos (GOSSINK; et al, 2018; FERREL; WITTENBERG, 2017; GONZÁLEZ-FRAILE; et al, 2018).

### *Categoria 2: Intervenções psicoterapêuticas*

O processo do cuidado do paciente idoso deve ser entendido de forma integrada, buscando a garantia de saúde física e psicológica. Dessa forma, as intervenções psicológicas têm o objetivo de fornecer ao paciente e ao cuidador o acompanhamento adequado para suprir as necessidades de saúde mental de ambos (BARUCH; PISTRANG; BARKER, 2018)

### *Categoria 3: Intervenções individualizadas*

Os artigos ressaltaram de forma recorrente a importância de as intervenções serem pensadas de forma única e singular para cada indivíduo, todo o processo de garantia e manutenção de saúde de pacientes em casa deve ser estrategicamente construído para suprir as necessidades pessoais do paciente e cuidador, de forma integral (LEZSKO, 2019; LILJEROOS; et al, 2017; ZABALEGUI; et al, 2016; NAVARTA-SÁNCHEZ; et al, 2017; VINCI; et al, 2018; RAMÍREZ; et al, 2017).

### *Categoria 4: Intervenções de Auxílio Financeiro*

O auxílio financeiro apresentou-se como uma das principais intervenções necessárias para a diminuição dos níveis de sobrecarga e estresse dos cuidadores. O artigo de Leszko (2019) analisou o contexto de pacientes com Alzheimer e a maior parte dos cuidadores entrevistados relataram que o processo de cuidado em casa acarreta muitos problemas financeiros, o que conseqüentemente culmina em aumento da sobrecarga e estresse desses indivíduos.

## **CONCLUSÕES**

Conforme analisado nos artigos incluídos nesta revisão, o processo do cuidado do idoso por cuidadores informais e familiares carece da construção de abordagens cientificamente embasadas com o objetivo de garantir o bem estar físico e emocional da díade paciente-cuidador.

Em busca de alcançar esse objetivo, é possível constatar que o uso de intervenções específicas de cuidado auxiliam no gerenciamento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão nos cuidadores, refletindo em sua capacidade de cuidar, impactando também a saúde do paciente.

Em conclusão, são necessários mais estudos acerca das medidas mais promissoras de intervenção, baseadas em um processo de cuidado integral e individualizado, sendo as abordagens de caráter psicológico, psicossocial e psicoeducacional as mais recorrentes, em conjunto ao auxílio financeiro.

---

## **Referências**

BARUCH, Ella; PISTRANG, Nancy; BARKER, Chris. Intervenções psicológicas para cuidadores de pessoas com transtorno bipolar: uma revisão sistemática e meta-análise. *Jornal de transtornos afetivos*, v. 236, p. 187-198, 2018.

- FERRELL, Betty; WITTENBERG, Elaine. A review of family caregiving intervention trials in oncology. *CA: a cancer journal for clinicians*, v. 67, n. 4, p. 318-325, 2017.
- FERNANDES, Carla Sílvia; ANGELO, Margareth. Cuidadores familiares: do que eles precisam? Uma revisão integrativa. *Rev. esc. enferm. USP, São Paulo*, v. 50, n. 4, pág. 675-682, agosto de 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000500019>
- FERREIRA, Caroline Gomes; ALEXANDRE, Tiago da Silva; LEMOS, Naira Dutra. Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliária. *Saúde soc.*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 398-409. 2020.
- GARCÍA, Álvaro Miguel Fernández; RUIZ, María Jesús Samaniego; MARTÍN, Jacobo Cambil. Atención a una cuidadora mediante procesos asistenciales integrados. *Eugenio espejo*, v. 11, n. 1, p. 48-56, 2017. DOI: <https://doi.org/10.37135/ee.004.02.06>.
- GONZALEZ-FRAILE, Eduardo et al. Effectiveness of a psychoeducational intervention in reducing burden in informal caregivers of schizophrenic patients (EDUCA-III-OSA). *Psychosocial Intervention*, v. 27, n. 3, p. 113-121, 2018.
- GOSSINK, Flora et al. An intervention programme for caregivers of dementia patients with frontal behavioural changes: an explorative study with controlled effect on sense of competence. *Psychogeriatrics*, v. 18, n. 6, p. 451-459, 2018.
- LESZKO, Magdalena. The effectiveness of psychoeducational and financial intervention to support caregivers of individuals with Alzheimer's disease in Poland. *Innovation in aging*, v. 3, n. 3, p. igz026, 2019.
- LILJEROOS, Maria et al. Long-term effects of a dyadic psycho-educational intervention on caregiver burden and morbidity in partners of patients with heart failure: a randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, v. 26, n. 2, p. 367-379, 2017.
- MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. Envelhecimento populacional no Brasil: desafios sociais atuais e futuros e consequências. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, pág. 507-519, junho de 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>
- NAVARTA-SÁNCHEZ, M. V. et al. Implementation of a multidisciplinary psychoeducational intervention for Parkinson's disease patients and carers in the community: study protocol. *BMC Family Practice*, v. 19, n. 1, p. 1-11, 2018.
- RAMÍREZ, Alexandra et al. Expressed emotions, burden and family functioning in schizophrenic and bipolar I patients of a multimodal intervention programme: PRISMA. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English ed.)*, v. 46, n. 1, p. 2-11, 2017.
- SOUZA, Lidiane Ribeiro de et al. Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. *Cad. saúde colet.*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 140-149. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201500020063>
- VINCI, C., Reblin, M., Jim, H., Pidala, J., Bulls, H., & Cutolo, E. (2018). Understanding preferences for a mindfulness-based stress management program among caregivers of hematopoietic cell transplant patients. *Complementary therapies in clinical practice*, 33, 164-169.
- ZABALEGUI, A., Galisteo, M., Navarro, M. M., & Cabrera, E. (2016). INFOSA intervention for regivers of the elderly, an experimental study. *Geriatric Nursing*, 37(6), 426-433