



FACULDADES ALFA UNIPAC

CURSO: PSICOLOGIA

RENATO ALVES DOS SANTOS

ROSANA SUELIA FERNANDES DE SOUZA

OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DO FAMILIAR CUIDADOR DE IDOSOS

**TEÓFILO OTONI
2020**

RENATO ALVES DOS SANTOS
ROSANA SUELIA FERNANDES DE SOUZA

OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DO FAMILIAR CUIDADOR DE IDOSOS

Artigo científico apresentado a disciplina TCC II do curso de Psicologia da Faculdade Alfa Unipac como requisito para a conclusão do curso de Psicologia.

Aprovado em __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Roberta Eliote

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

Isabel Corrêa Pacheco

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

Paula Lins Khoury

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DO FAMILIAR CUIDADOR DE IDOSOS

IMPACTS ON THE MENTAL HEALTH OF THE FAMILY CARE OF ELDERLY

Renato Alves dos Santos

Discente da Alfa Unipac de Teófilo Otoni; renato-alves1982@hotmail.com

Rosana Suelia Fernandes de Souza

Discente da Alfa Unipac de Teófilo Otoni, Brasil; rosanasuelia73@gmail.com

Isabel Corrêa Pacheco

Docente, Mestre da Alfa Unipac de Teófilo Otoni e Especialista em Saúde Mental/Psicanálise, Psicologia Hospitalar e Gestão em Saúde;
bel.correa.to@gmail.com

Resumo

O presente artigo tem como objetivo estabelecer os principais impactos na saúde mental do familiar cuidador de idosos, investigando os fatores desse adoecimento e caracterizar o perfil desses cuidadores relacionando a importância da família no ato de cuidar e a relevância da psicologia na promoção de sua saúde. Considerando o processo de envelhecimento como surgimento de declínios e das perdas das capacidades, habilidades e de muitas vezes das fragilidades dos idosos, que podem ser causadas por problemas de saúde, ou por processo fisiológico, há necessidade de ter alguém para auxiliá-los nas suas atividades diárias, ou seja, o cuidador. Geralmente esse cuidador é um membro da família, por questões financeiras, por falta de tempo, ou por afinidade com o idoso, e com isso ao ficar com total responsabilidade sobre esses cuidados, gera uma sobrecarga tanto física quanto emocional, no que irá futuramente necessitar de cuidados a ele. A família tem um papel importante nesse contexto, por poder contribuir nessa tarefa e não precisar de ter gastos financeiros com um cuidador formal profissional capacitado sem laço familiar, todavia esse ato de cuidar acaba sendo responsabilidade de uma pessoa apenas. O estudo utilizou-se de revisão bibliográfica, descritiva e de abordagem qualitativa revisando publicações entre 2010 a 2020. Faz-se de extrema relevância abordar o tema, uma vez que o índice de envelhecimento tende a aumentar, ou seja, a necessidade e procura por cuidadores venha a crescer e assim há importância dos estudos sobre intervenções psicológicas para a saúde mental dos mesmos. É fundamental a atuação do profissional de psicologia nessa demanda trabalhando com as devidas intervenções, uma vez que se o cuidador receber esse auxílio, aumentará a sua disposição aos cuidados com o idoso, como também cabe a família ajudar nessas tarefas, evitando o acúmulo de função que prejudica na saúde física e mental do familiar cuidador.

Palavras-chave: Cuidador; Envelhecimento; Idosos; Família.

Abstract

This article aims to establish the main impacts on the mental health of the family caregiver of the elderly, investigating the factors of this illness and characterizing the profile of these caregivers relating the importance of the family in the act of caring and the relevance of psychology in promoting their health. Considering the aging process as the appearance of declines and the loss of capacities, skills and often the frailties of the elderly, which can be caused by health problems, or by a physiological process, there is a need to have someone to help them in their daily activities, that is, the caregiver. Generally, this caregiver is a family member, due to financial issues, due to lack of time, or because of the affinity with the elderly, and as a result of being totally responsible for this care, it generates a physical and emotional burden, in what he will need in the future. care for him. The family plays an important role in this context, as they can contribute to this task and do not need to have financial expenses with a trained professional formal caregiver without a family bond, however this act of caring ends up being the responsibility of just one person. The study will use a bibliographic, descriptive and qualitative approach reviewing publications between 2010 and 2020. It is extremely important to address the topic, since the aging rate tends to increase, that is, the need and demand for caregivers grow and so there is importance of studies on psychological interventions for their mental health. The role of the psychology professional in this demand is essential, working with the appropriate interventions, since if the caregiver receives this assistance, they will increase their willingness to care for the elderly, as well as the family must help in these tasks, avoiding the accumulation of function. which affects the physical and mental health of the family caregiver.

Keywords: Caregiver; Aging; Old man; family;

1. Introdução

A Velhice é o processo natural no desenvolvimento humano sadio que consiste no momento em que a integralidade do corpo humano principia sua desarticulação gradativa até o inevitável instante de encerramento das operações biológicas. O que raramente se observa durante a vida é seu ponto de fim, a morte, qual certeza objetiva de que ninguém quer se dar conta (PAPALIA, 2010).

Em virtude do envelhecimento pode-se observar vários declínios no funcionamento fisiológico e cognitivo causados por doenças crônicas e

degenerativas que iniciam na fase adulta e torna crônica ao envelhecer que acaba despertando a atenção de pesquisadores ao relacionar o envelhecimento e as morbidades causadas por esse processo como perdas de memória, limitações físicas mesmo ocorrendo de forma natural que decorrem com o avanço da idade.

Dessa forma, de acordo as mudanças e comprometimentos nas habilidades funcionais, o idoso terá a necessidade de atenção e cuidados para auxiliá-lo nas suas atividades cotidianas.

Relacionando o perfil da pessoa que zela pelos idosos, em um estudo realizado em 2017 pela Universidade Federal de Pernambuco e publicado na revista *Reuol* identificou-se que a maioria dos cuidadores já estão na fase de meia idade, são do sexo feminino, considerados informais, com renda média de 3 salários mínimos. (Bom, Chaves e Cardoso, 2017. p.162)

Assim o cuidador de idoso é a pessoa que assume a responsabilidade de cuidar, oferecer suporte e auxílio a pessoa necessitada causando uma sobrecarga física e psicológica, portanto, o presente artigo se desenvolve no entorno da seguinte questão: Quais são os impactos na saúde mental do familiar cuidador de idosos?

Dado a relevância do tema, é fundamental fazer este estudo sobre o tema para servir como alerta às famílias que estejam passando por problemas com esse trabalho. E que tem como objetivo descrever as principais consequências na saúde mental do familiar cuidador do idoso, discorrendo sobre o processo de envelhecimento na pós-modernidade, caracterizando o perfil do cuidador de idosos relacionando a importância da família no ato de cuidar, e a as possíveis intervenções da Psicologia na saúde mental dos cuidadores.

Assim discute-se no artigo o processo de envelhecimento do idoso nos aspectos biológico, fisiológicos e suas morbidades, o perfil dos cuidadores de idosos identificando suas sobrecargas e consequências no próprio processo de envelhecimento do cuidador e o papel da família no ato de cuidar encerra-se nas contribuições da psicologia com a saúde mental dos familiares cuidadores de idosos.

2. Metodologia

Para tanto foi realizada pesquisa bibliográfica, descritiva quanto aos fins, de abordagem qualitativa, revisando publicações no período de 2010 a 2020, e o manual do cuidador de idosos da Secretária Especial de Direitos Humanos

desenvolvido no ano de 2008 por Born de grande relevância para desenvolvimento do tema, e sites como o SCIELO (Scientific Eletronic Library), PEPSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia) e Google Acadêmico (Scholar.google.com.br) e como descritores o envelhecimento, idosos, família e o cuidador.

3. Revisão da Literatura

3.1 Uma breve caracterização do processo de envelhecimento

O processo de envelhecimento é algo natural de todo ser vivo, são transformações que ocorrem no decorrer da idade, e inicia-se no nascimento até a morte. Com o aumento da idade começam a surgir os declínios no funcionamento fisiológico e cognitivo, doenças crônicas e degenerativas se iniciam na fase adulta e toma uma maior proporção com o envelhecimento.

Kreuz e Pereira Franco (2017) apontam que o envelhecimento humano é um processo progressivo que compreende além da aprendizagem, o amadurecimento e seu desenvolvimento.

Segundo dados do Censo (2010), realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística–IBGE, mais de 20 milhões de indivíduos constituem a população idosa no Brasil com mais de 60 anos de idade e que necessitam de cuidados de terceiros.

Ainda que o envelhecimento não seja um sinônimo de doença não se pode negar que, à medida que as pessoas vivem mais ampliam-se também as suas chances de desenvolver doenças cuja prevalência aumenta significadamente com o passar da idade como por exemplo as demências. (SANTOS, 2010, p.16).

Ao envelhecer em algum momento o idoso necessitará de cuidados, devidos os declínios e os problemas de saúde que surgem com a idade avançada.

Neste contexto, os declínios provenientes do envelhecimento que podem ser ocasionados por problemas de saúde ou pelo processo fisiológico são caracterizados pela perda de memória, atenção e enfraquecimento do estado físico do idoso.

A idade avançada, os maus hábitos de vida, e a má alimentação, são os principais fatores para que idosos desenvolvam muitas das principais doenças e agravos crônicos que acometem esta população, resultando em limitações

funcionais que geram dependência e necessidade de cuidado, como por exemplo, a doença de Alzheimer (Camarano, & Mello, 2010)

Nesse sentido é necessário compreender como ocorre o processo de envelhecimento explicando os processos primários e secundário decorrentes da natureza biológica e de influências externas conforme os estudos de Papalia (2010), sobre o desenvolvimento humano.

O processo de envelhecimento primário está relacionado a mudanças progressivas que acontecem com todas as pessoas ao longo dos anos e que não podem ser controladas ou evitadas, são processos que ocorrem em consequência da idade, e que são muito visíveis em pessoas que não estão com a saúde boa, assim Netto (2002, apud Fecine e Trompieri, 2012, p.4) o envelhecimento primário é geneticamente determinado ou pré-programado, sendo presente em todas as pessoas (universal).

O processo primário vem trazendo mudanças, como o enfraquecimento e o envelhecimento dos cabelos, perda da força, diminuição dos processos cognitivos, nas mulheres a menopausa, nos homens a andropausa, déficits sensoriais e sexuais. Essas mudanças alteram o funcionamento físico como a elasticidade da pele, comprometimentos ósseos, mas também podem estar associadas às mudanças psicológicas e sociais e podem estar ligadas a questões genéticas.

Sobre o processo de envelhecimento secundário Papalia (2010) enfatiza que é o envelhecimento resultante das interações das influências externas, e é variável entre indivíduos em meios diferentes. É resultante de doenças, abusos e maus hábitos de uma pessoa, fatores que em geral podem ser controlados

Alguns fatores podem determinar ou influenciar na intensidade desse processo, como por exemplo, o estado de saúde e o estilo de vida. Sendo assim, algumas doenças, distúrbios, uso de substâncias como tabaco, álcool e outras drogas, dentre outros, podem aprimorar essas mudanças nesse processo, e podem ser evitadas ou controladas através da alimentação, da prática de atividades físicas e nos hábitos de vida.

Diante desse contexto, (Araldi, apud Dardengo, Mafra, 2018.) destacam que para entender o processo de envelhecimento é necessário ter uma compreensão da totalidade e da complexidade do ser humano, pois cada aspecto seja biológico, cultural ou social não estão desconectados.

Concordando com as afirmações do autor, o envelhecimento secundário vai além do processo natural de envelhecer, fatores externos como a qualidade de vida tem influência predominante no ritmo de envelhecimento que cada uma apresentará.

Sendo assim, com envelhecimento causado pelos aspectos secundários e diante das afirmações dos autores de ser um processo progressivo, a necessidade de cuidar é latente sendo o cerne do estudo os fatores de saúde mental de cuidadores de idosos que na sua maioria também são idosos e para isso compreender o processo de envelhecimento é fundamental para nossa pesquisa.

3.2 O perfil e a sobrecarga dos cuidadores de idosos

Com o envelhecimento da população no Brasil e as consequências causadas nesse processo de aspectos fisiológicos ou fatores externos evidencia o aparecimento de grupos populacionais com limitações nas atividades diárias que requer os cuidados de terceiros surgindo a figura do cuidador que assistirão os idosos em suas tarefas cotidianas.

O cuidado é uma atividade que requer muita responsabilidade e na maioria das vezes dedicação exclusiva, podendo gerar sofrimento e sobrecarga aos cuidadores (Kebbe et al, 2014).

No Congresso Internacional de envelhecimento¹ humano ocorrido em Campina Grande 2015, foi discutido o perfil de Cuidadores de idosos no Brasil e os resultados apresentam que a maioria dos cuidadores é do sexo feminino (85%) sendo filha ou cônjuge, a idade varia entre 26-86 anos com média de 50 anos, chega à casa dos (50%) que possui o ensino básico, aproximadamente 55% é casada. A grande maioria (95%) é cuidador informal e não são remuneradas pelo ato do cuidar, mais de 80% exerce a função de cuidador por mais de dois anos.

Assim, de acordo com a Classificação Brasileira de Ocupações-CBO o cuidador é definido como alguém que cuida a partir dos objetivos definidos pelo responsável, afim de cuidar da saúde, alimentação e bem-estar do idoso. (BRASIL, 2012).

¹ Características sociais e demográficas de idosos cuidadores e motivos para cuidar da pessoa idosa em domicílio, publicado na Revista Mineira de Enfermagem REME (2018). Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1212>.

Nesse sentido, o cuidador de idosos é a pessoa que assume a responsabilidade de cuidar, oferecendo suporte e auxílio a pessoa necessitada que acaba tendo uma sobrecarga que afeta sua saúde física e mental.

Para Garrido (2015), a série de tarefas diárias que o cuidador é submetido pode levar exaustão, a sobrecarga emocional pode interferir no cuidado prestado ao paciente, sendo inclusive fator preponderante de maior número de hospitalizações entre os pacientes e conseqüente o maior número de mortalidade entre os cuidadores.

No que diz respeito a sobrecarga Bocchi (2011, p.26) afirma que essa sobrecarga se divide de dois modos: a sobrecarga objetiva e subjetiva.

Kebbe, Rosê Fiorati & Carreta (2014, p. 16) destacam em suas pesquisas diferencia a sobrecarga objetiva da subjetiva de modo que:

O conceito de sobrecarga envolve duas dimensões, objetiva e subjetiva: a primeira refere-se as conseqüências negativas observáveis geradas pelo papel do cuidador como alterações na rotina, diminuição da vida social e profissional, perdas financeiras realização de tarefas, entre outros; a segunda se trata do aspecto subjetivo da sobrecarga que remete as percepções, preocupações sentimentos negativos e incômodo gerados por cuidador.

Normalmente o cuidador é um membro da família que fica envolvido na prestação de cuidados ao idoso, devido sua dedicação exclusiva acaba tendo dificuldades de cuidar de si próprio, causando impactos significativos em sua saúde física, mental, social e familiar.

Nessa perspectiva como a longevidade a uma tendência do crescimento no número de cuidadores com idade superior a 60 anos, esses em sua grande maioria cuidam dos seus cônjuges ou progenitores. (Thomomitsu Mrs, Perracini MR, Neri AI, 2014).

Neri (2014, p.12) aponta que a ausência de apoios informal ou formal faz com que o cuidador fique mais vulnerável a doenças como depressão, a estados emocionais negativos e a desorganização de sua vida pessoal, gerando impactos negativos para si próprio, família e o idoso.

Nesta abordagem, Schossler e Crossetti (2012, p.281) enfatizam que:

Cuidar de um idoso em domicilio não é tarefa fácil, pois o cuidado é delegado geralmente, a uma pessoa que não possui apenas essa atividade e acaba conciliando-a com outras tarefas, como o cuidado dos filhos, da casa, atividade profissional dentre outros.

Com a sobrecarga pelo qual o cuidador é submetido diariamente, muitos

podem desenvolver sintomas físicos e psicológicos de adoecimento. É importante destacar que na maioria das vezes o cuidador possui algum tipo de morbidade que tem os sintomas já existentes agravados devido a dedicação total que exige do cuidador.

Toda essa sobrecarga acarreta uma série de consequências para o cuidador familiar que acaba se tornando uma fonte estressora, comprometendo a saúde física e mental, nessa perspectiva Cardoso et al (2011, p.515) afirma que:

Os principais fatores relacionados a esta sobrecarga foram o comprometimento funcional dos pacientes, aflição psicológica do cuidador, mudanças no relacionamento devido à doença aguda, ameaças, incômodos, dedicação diária ao cuidado, mudanças na vida social, carga financeira, convivência com os sintomas depressivos, comportamentos problemáticos do paciente, disfunção de papéis ou interrupção da rotina familiar e alta emoção expressa.

Segundo Cerqueira e Oliveira (2010), ser cuidador é uma tarefa excessivamente exigente necessitando proporcionar aos cuidadores, cuidados de saúde adequada para evitar que eles mesmos também necessitem de cuidados.

Em um artigo realizado por discentes do curso de enfermagem da Universidade Leste de Minas Gerais e publicado pela Revista de Enfermagem Integrada no ano de 2010 aponta que dentre as morbidades que mais afetam os cuidadores destacam: hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, problemas osteomusculares e diabetes mellitus.

Ainda nesse sentido, assumir a função de cuidador de um parente idoso acarreta mudanças de ordem psicológica, física, social e financeira, fato que pode elevar a percepção de sobrecarga e resultar no adoecimento do cuidador, de modo a torná-lo tão doente quanto o idoso a quem ele presta cuidados (Seima, & Lenardt, 2011; Ferreira, & Barham, 2016)

Corroborando com o estudo, além dos problemas de saúde relatados a negligência com sua própria saúde disseminam para quadros clínicos de saúde mental, distúrbios comportamentais, ansiedade, insegurança e medo causados pela dedicação exclusiva. Esses fatores influenciam na qualidade de vida do cuidador familiar do idoso.

Nesse contexto, ao cuidador não restringe apenas em dar o alimento ou ajudar nas mais simples atividades, cabe a ele contribuir para que o idoso dependente se socialize, contribuindo para sua autonomia e conseqüentemente na melhoria da qualidade de vida.

Nessa perspectiva, há um desgaste físico, emocional no desempenho das atividades como cuidador, Gonçalves caracteriza essa sobrecarga na seguinte maneira.

Em decorrência disso, os cuidadores experienciam sobrecarga subjetiva ao reportarem cansaço, impaciência, necessidade de ajuda contínua e preocupação com os familiares enfermos, especialmente na eclosão das crises, o que torna o cotidiano do cuidador enfraquecido e incerto.(2010, p.273).

Desempenhar atividades como cuidar de idosos no seu domicílio, com um certo tempo pode desencadear desgastes, como a sobrecarga física que pode ser destacada como cansaço, problemas na coluna, artrose e dores musculares. A psicológica é caracterizada pela ansiedade, depressão, insônia, irritabilidade, fragilidade psíquica e tensão emocional. No âmbito social, se vê a restrição social, dificuldades financeiras por ter que abrir mão do trabalho e se dedicar exclusivamente aos zelos com o idoso.

3.4 A família e o ato de Cuidar

Com a população brasileira cada vez mais idosa é preciso repensar o papel e a importância da família na tarefa de cuidar de um idoso uma vez que conforme apontado em pesquisas os cuidadores são geralmente um membro familiar.

As famílias têm passado por mudanças importantes em sua estrutura e função, com efeito das recentes transformações socioculturais e históricas nas sociedades ocidentais. O fenômeno do aumento da longevidade é um dos aspectos que colaboram para as modificações na família, influenciando relacionamentos entre as gerações e diversificando as funções do idoso na dinâmica familiar (MARANGONI; OLIVEIRA, 2010, p. 37).

Com base nessa discussão e relacionado com o aumento da expectativa de vida, é necessário que as famílias estejam preparadas e adaptadas para esse novo momento para lidar com os idosos uma vez que necessitam maiores cuidados.

A família como um sistema enfrenta desafios importantes diante das demandas advindas com a velhice (normal ou patológica) especialmente quando há alterações ocasionadas por doenças associadas ao envelhecimento como, por exemplo, a demência. (FALCÃO, 2006 apud FALCÃO e BAPTISTA, 2010, p. 15)

Nesse contexto surge o cuidador de idosos que tem por missão cuidar do idoso doente, todavia toda a responsabilidade é direcionada ao cuidador, o que gera uma sobrecarga já discutida anteriormente e acaba tendo sua saúde mental

debilitada. É importante destacar a importância da família como um todo, um apoiando o outro e principalmente dando suporte ao cuidador para que este não venha necessitar de um cuidador.

Quanto as relações dos cuidadores com seus familiares, os mesmos informaram que houve uma redução do tempo dedicado à vida social e de lazer e, como consequência, sentem-se isolados de seus amigos e do mundo que os cercam. (BRASIL, 2008, p.62).

No âmbito das necessidades emocionais, são enumeradas algumas destas carências, quais sejam as necessidades: de ter ajuda para manter a esperança sobre o futuro; de ser encorajado a pedir aos outros para ajudar; de expressar seus sentimentos sobre o paciente com alguém que passou pela mesma experiência; de ter um parceiro ou amigos que compreendam o quão difícil é este papel; de ajuda sobre dúvidas e medos quanto ao futuro; de ter tempo para ir ao templo ou à igreja; de discutir os seus sentimentos sobre o paciente para se ter a certeza de que é habitual ter fortes sentimentos negativos, tais como ansiedade, preocupação, tristeza, culpa e raiva.

3.5 O papel da psicologia na saúde mental dos familiares cuidadores de idosos

Assumir a responsabilidade de ser um cuidador não é uma tarefa muito fácil, são atividades intensas e exaustivas, causando sobrecarga, tanto física quanto emocional, ocasionando futuramente em prejuízos à saúde mental

Partindo desses dados é necessário refletir acerca dos impactos na saúde mental do familiar cuidador de idoso na busca de conhecimentos especializados para ajudar esses familiares na melhoria e no bem-estar.

Diante das consequências na saúde mental do familiar cuidador de idosos a psicologia tem papel fundamental nesse processo de promoção da saúde mental, contribuindo para prevenção e controle dessas morbidades denominadas Doenças Crônicas Não Transmissíveis DCNT. (Ministério da Saúde, 2011).

A psicologia pode oferecer significativo apoio às políticas de prevenção e controle as DCNT, pois o campo de atuação desta profissão engloba uma diversificada gama de técnicas voltadas para a promoção da saúde, para o diagnóstico precoce e o tratamento de declínios físicos, emocionais e cognitivos. Especificamente na saúde mental, as estratégias preventivas em psicologia têm como foco a manutenção da autonomia e da funcionalidade

cognitiva, mesmo na existência de quadros patológicos já instalados, como a prevenção do suicídio em quadros de depressão; do isolamento social em quadros de perdas da independência, e do stress, sobrecarga e desestruturação de núcleos familiares ao enfrentar o dia a dia de cuidado do idoso acometido por patologias crônico-degenerativas. (RIBEIRO, 2015. P.277)

Ao relacionar o papel da Psicologia na saúde mental do cuidador, Souza-Filho (2010) destaca que as intervenções psicossociais são necessárias para o alívio da sobrecarga e a melhora de sua qualidade de vida, devendo acolhê-lo e favorecer as questões vividas por ele, sendo a escuta uma estratégia essencial na atenção a essa população. A intervenção pode ser feita tanto com o cuidador, quanto com a família em si.

Nesse contexto, Murta (2014) aponta algumas práticas psicológicas utilizadas na assistência à saúde mental do cuidador familiar, do idoso e da família em si:

As abordagens comportamentais e cognitivo comportamental tanto para o tratamento quanto para a prevenção; a terapia life review (revisão da vida) utilizada como estratégia preventiva da depressão em idosos, as intervenções de preparação para aposentadoria (PPA); a terapia comunitária, frequentemente aplicada a grupos de baixo poder aquisitivo com o objetivo de auxiliar no empoderamento e na resiliência, (Murta, 2014, p.325).

Ainda nessa perspectiva, Intervenções psicossociais são necessárias para o alívio da sobrecarga e a melhora de sua qualidade de vida, devendo favorecer a expressão das múltiplas questões vividas pelos cuidadores e acolhê-los, sendo a escuta uma estratégia importante na atenção a essa população. (Souza-Filho et al, 2010).

Para o tratamento do acúmulo de atividades, são propostos alguns tipos de intervenções em grupos de aconselhamento, grupo de apoio com rodas de conversa, psicoterapia, intervenção multicomponente e psicoeducacional para ajudar a diminuir o estresse, reorganizar-se emocionalmente e na divisão das tarefas do cuidador e que contribuem para mitigar os impactos físicos como a hipertensão arterial, desordem digestiva, doenças respiratórias e infecções.

É importante destacar que as intervenções psicoeducativas, cognitivo comportamental, são muito utilizadas e apresentam um resultado significativo no tratamento. Essas intervenções são realizadas em atendimentos individuais e em grupo familiar, e promovem aos cuidadores melhora no seu estado emocional, físico e social, fazendo com que tenha maior desempenho e atenção aos cuidados, e como um estado de alerta aos familiares com o idoso.

As intervenções psicoeducativas com instrumentos pedagógicos, e psicoterapêuticas tem como base a da terapia cognitivo comportamental que é desenvolvida em grupos pequenos, são muito utilizadas e apresentam resultados significantes no tratamento, são em atendimentos individuais e em grupo familiar, e promovem aos cuidadores melhora no seu estado emocional, físico e social, fazendo com que tenha maior desempenho e atenção aos cuidados, e como um estado de alerta aos familiares com o idoso. Essas intervenções têm enfoque no papel e responsabilidade de cada membro da família sobre os cuidados com o idoso, no estresse da família e do cuidador.

Nesse sentido, Camargo referência a Lei n.º 10.424/2002 que diz:

A necessidade de investimentos em Programas de Internação Domiciliar que tratam de estratégia para a reversão da atenção centrada em hospitais, que propiciem a construção de nova lógica de atenção, com enfoque na promoção e prevenção da saúde e na humanização da atenção que inclui, os procedimentos médicos, de enfermagem, fisioterapêuticos, psicológicos e de serviço social, necessários ao cuidado integral dos usuários em seu domicílio, pois, além do acompanhamento sistemático, possibilita ao cuidador acesso a informações precisas sobre o diagnóstico e prognóstico da doença, possibilitando que ele se prepare para as necessidades do cuidado. (CAMARGO, 2010, p.54).

Portanto intervenções das políticas públicas com os atendimentos gratuitos, são essenciais principalmente quando afeta a situação financeira da família e mesmo assim as mesmas tem direito ao tratamento, mas as instituições sociais necessitam melhorar os atendimentos no intuito de reconhecer que o cuidador familiar não só precisa como deve de cuidados físico, psicológicos, sociais e financeiros. É importante também que os profissionais da saúde vejam a família como aliados nesses cuidados, isso possibilita a troca de conhecimentos, na facilidade de executar as tarefas, no reforço das capacidades, evitando assim a hospitalização do idoso, negligências e sobrecargas do cuidador.

4. Considerações Finais

O presente trabalho possibilitou apresentar o processo de envelhecimento que vai além do processo natural da vida, onde cada ser passará por essa fase de maneira distinta, seja de forma natural, ou com problemas de saúde onde tudo dependerá da forma que a pessoa vive e que a figura do cuidador estará cada vez mais presente na sociedade por causa do alto índice no envelhecimento. No cuidar da família, onde na maioria dos casos apenas uma pessoa geralmente mulher, é responsável por esse trabalho causando o acúmulo de tarefas e sobrecargas ao

mesmo, identificando os principais impactos físicos, psicológicos e sociais na saúde mental desse familiar cuidador de idosos.

Apontando que a tarefa de cuidar de uma pessoa idosa não é uma tarefa fácil que necessita do cuidador total responsabilidade, disposição e dedicação ao idoso, o ajudando nas suas atividades do dia-a-dia.

Com isso o cuidador é submetido à sobrecargas físicas como o cansaço, dores musculares e artrose, psicológicas como a ansiedade, depressão, estresse, irritabilidade, e sociais por não terem mais tempo e disposição para frequentar meios sociais como antes, como também financeiras por ter que abrir mão do seu trabalho para cumprir com essa função. Pode-se entender que a atividade de cuidar tende a causar na vida do cuidador agravos em sua saúde física, psíquica e social.

Foram apresentadas as intervenções psicológicas tanto para o cuidador quanto para a família, oferecendo a eles uma qualidade de vida melhor, para diminuir a sobrecarga e facilitar o trabalho com o idoso.

Sendo assim, este artigo aponta para a relevância do cuidado voltado ao cuidador, e da importância do trabalho da Psicologia com as intervenções psicoterapêuticas, psicoeducativas e psicoeducacionais na vida daquele que se abdicou com total dedicação com os cuidados com o idoso.

Referências

ALMEIDA, L.P et al. **Características sociais e demográficas de idosos cuidadores e motivos para cuidar da pessoa idosa em domicílio**. Belo Horizonte: Reme, v. 22, n. 1074, 08 fev. 2018. Anual. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1212>. Acesso em: 10 nov. 2020.

BOCCHI, S.C.M. (2011). **Vivenciando a sobrecarga ao vir-a-ser um cuidador familiar de pessoa com acidente vascular cerebral (avc): uma análise do conhecimento**. Living the burden in becoming a family caregiver for cerebrovascular accident survivor: knowledge analysis. Viviendo la sobrecarga al convertirse en cuidador familiar de personas con accidente cerebrovascular: análisis del conocimiento. [em linha]. *SCIELO – scielo.br. Rev Latino-am Enfermagem*. 12(1): 115-21. Acesso em 10/10/2020 em <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v12n1/v12n1a16.pdf>.

BOM, Fayabw Schaut; CHAVES, Selma Petra; CARDOSO, Rachel da Silva Serejo. Sobrecarga em Cuidadores de Idosos. **Reuol Revista de Enfermagem**, Recife, v. 1, n. 164, p. 160-164, 01 jan. 2017. Disponível em: <file:///D:/DADOS/Downloads/11889-28537-1-PB.pdf>. Acesso em: 13 out. 2020.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: MS; 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1413-8123201500050132100012&lng=en. Acesso em 15/10/2020.

BORN, Tomiko. Cuidar Melhor e Evitar a Violência - **Manual do Cuidador da Pessoa Idosa** / Tomiko Born (organizadora) – Brasília : Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2008. 330 p. Disponível em: <http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/manual/12.pdf> . Acesso em 06 de out. 2020.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Guia Prático do Cuidador.** Brasília, 2012.

Camargo RCVF. **Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: Uma necessidade urgente de apoio formal.** SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.) [Internet]. 2010 [acesso em: 11 nov. 2020] ; 6(2):231-54. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762010000200002 .

Camarano, A. A., & Mello, J. L. (2010). Introdução. In: Camarano, A. A. (Org.). **Cuidados de longa duração para a população idosa: Um novo risco social a ser assumido**, 13-37. Rio de Janeiro, RJ: IPEA.

CARDOSO, Lucilne *et al.* Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental. **Revista Esc Enfermagem Usp**, Ribeirão Preto, v. 3, n. 2, p. 513-517, ago. 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342012000200033&lng=pt&tlng=pt . Acesso em: 08 nov. 2020.

CERQUEIRA. A.T.A.R; OLIVEIRA, N.I.L (2010). **Programa de Apoio a cuidadores: uma ação terapêutica e preventiva na atenção a saúde dos idoso.** Psicologia USP, vol 13, n.1.

DARDENGO, Cássia Figueiro Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. **Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: Contradição ou adaptação?** Revista de Ciências Humanas da Universidade Federal de Viçosa, Vol. 18, 23p. Dez 2018. Disponível em: <file:///D:/DADOS/Downloads/8923-Texto%20do%20artigo-39268-1-10-20190927.pdf> acesso em 10.Out. 2020.

FALCÃO, Deusivania Vieira da Silva. BAPTISTA, Makilim Nunes. **Avaliação psicológica de famílias com idosos.** In Deusivania Vieira da Silva Falcão (Org.) A Família e o idoso: Desafios da contemporaneidade. Campinas, SP: Papyrus, 2010, pp. 13-36.

FARIA, Aparecida et al. **Cuidando de quem cuida- o papel do psicólogo com cuidadores de pacientes paliativos.** Revista in foco. Edição nº 9, ano 2017. Disponível em <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp->

content/uploads/sites/10001/2018/06/004_artigo_saude_template.pdf . Acesso em 07 de nov. 2020.

FAVERO, L. Cuidado com a mãe/mulher cuidadora. In: LACERDA, M. R.; COSTENARO, R. G. S. (Orgs.). Quem cuida de quem cuida? As teias de possibilidades de quem cuida. Porto Alegre: Moriá, 3ª ed., cap.3, p.57-69, 2013.

FECHINE, B. R. A; TROMPIERI, Nicolino. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES QUE ACONTECEM COM O IDOSO COM O PASSAR DOS ANOS. **Inter Science Place**, Ceará, v. 1, n. 20, p. 106-194, mar./2012. Disponível em: <http://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica---es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>. Acesso em: 2 nov. 2020.

Ferreira, C.R & Barham, E.J (2016). **Uma intervenção para reduzir a sobrecarga em cuidadores que assistem idosos com doença de Alzheimer**. Revista Kairós Gerontologia, 19v, p.111-130. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/indez.php/kairos/article/viem/31645/22037>. Acesso em 10 out.2020.

Garrido R, Almeida OP. **Distúrbios de comportamento em pacientes com demência: impacto sobre a vida do cuidador**. Arq neuropsiquiatr [Internet]. 1999 June [cited 2015 Nov 12];57(2-B): 427-34. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/anp/v57n2B/1447>. Pdf Acesso em 18/10/2020;

GONÇALVES, J. R. L; LUIS, M. A. V. Atendimento ao familiar cuidador em convívio com o portador de transtorno mental. Revista de enfermagem UERJ, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 272-277, 2010

Gratão ACM, Talmelli LFS, Figueiredo LC, Rosset I, Freitas CP, Rodrigues RAP. Dependência funcional de idosos e a sobrecarga do cuidador. Rev Esc Enferm USP. 2013;47(1):137-44. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342013000100017>. PMID:23515813.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE. Dados do Censo 2010 publicado no Diário Oficial da União em 04/11/2011. Disponível em <https://www.ibge.gov.br/apps/snig/v1/?loc=0> acesso em 10 de Set. 2020.

Kebbe, L.M, Rosê, L.B.R, Fiorati, R.C & Carreta , R..T.D (2014). **Cuidando do familiar com transtorno mental: desafio percebido pelos cuidadores sobre as tarefas de cuidar**. Saúde e Debate, 38 (102), 494-505. DOI 10.5935/0103-1104.20140046.

KREUZ, Giovana; FRANCO, Maria Helena Pereira. O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento – Revisão sistemática de literatura. Arquivos Brasileiros de Psicologia. V. 69, n. 2, 2017. Disponível em:<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arb/v69n2/12.pdf>. Acesso em: 16/10/2020.

MARANGONI, Jaqueline. Oliveira, Maria C.S. Lopes de. Relacionamento Intergeracionais: Avós e netos na família contemporânea. In Deusivania Vieira da Silva Falcão (Org.) A Família e o idoso: desafios da contemporaneidade. Campinas, S.P: Papirus, 2010.p.37-56.

Ministério da Saúde – MS. (2011). Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde; Recuperado em 20 de abril de 2015, de http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cartilha_dcnt_pequena_portugues_espanhol.pdf. Acesso em 10 nov. 2020.

MURTA, S.G (2014). **Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento**: conceitos e intervenções. Psicologia: Ciência e Profissão, 34, 318-332.

NERI, A.L. (2014). **Palavras-chave em gerontologia**. Campinas SP: Editora Alinea.

PAPALIA, Diane E. Desenvolvimento humano. Porto Alegre 12 ed. ARTMED.

PAPALIA, Diane E. Desenvolvimento Humano. Tradução: Carla Filomena Marques. 10ªed. Porto Alegre: AMGH, 2010.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 8, n. 2, p. 269-283, dez. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000200009 . Acesso em: 08 nov. 2020

SANTOS, Silva M. A. Idosos, família e cultura: um estudo sobre a construção do papel do cuidador. 3ª ed. Campinas: Alínea, 2010.

SCHOSSLER, T; CROSSETI, M.G. **Cuidador domiciliar do idoso e o cuidado de si: uma análise através da teoria do cuidado humano de Jean Waston**. Revista & contexto de enfermagem, Florianópolis- SC. Abr/Jun de 2012.

Seima, M. D., & Lenardt, M. H. (2011). A sobrecarga do cuidador familiar de idoso com Alzheimer. Textos & Contextos, 10(2), 388-398.: Disponível em <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/9901>. Acesso em 11 nov. 2020.

SOUZA-FILHO, M. D. et al. **Avaliação da sobrecarga em familiares cuidadores de pacientes esquizofrênicos adultos**., Psicologia em Estudo Maringá, v. 15, n.3, 2010, p. 639-647.

Tomomitsu MRS, Perracini MR, Neri; AI. **Fatores associados à satisfação com a vida em idosos cuidadores e não cuidadores**. Revista Ciência & Saúde, 2014.