

SOBRECARGA FÍSICA, EMOCIONAL E SOCIAL DOS CUIDADORES INFORMAIS: O QUE NOS DIZEM AS EVIDÊNCIAS

Ana Filipa da Costa Figueiredo Diez Carvalho¹
Ana Isabel Andrade²
Liliana Sofia Almeida Ferreira Rodrigues¹
Maria Fernandes Matos Albernaz³

¹Enfermeiras Especialistas da ARS Centro, ACeS Dão Lafões

²Professor Adjunto da ESSV-IPV, UICISA:E

³Enfermeira Coordenadora ARS Centro, ACeS Dão Lafões

Introdução: Com o aumento do envelhecimento demográfico e dos custos associados aos cuidados de saúde, assistiu-se a uma mudança de paradigma: a passagem de cuidados formais para cuidados informais. Cuidar de uma pessoa dependente e /ou com necessidades complexas no domicílio, acarreta um conjunto de desafios que contribuem para o agravamento da qualidade de vida do cuidador, apresentando elevados níveis de sobrecarga.

Objetivos: Avaliar a prevalência da sobrecarga física, emocional e social dos cuidadores informais.

Material e Métodos: Realizada revisão integrativa da literatura- foram identificados os estudos mais relevantes sobre esta temática. Pesquisa realizada entre 2015 e 2021, nos idiomas português e inglês. Recorreu-se às plataformas eletrónicas de bases de dados: Scielo, Medline® (via PubMed®) e CINAHL (EBSCO), B-on e Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal. O corpus amostral ficou constituído por onze estudos.

Resultados: Os estudos revelam que maioritariamente os cuidadores informais são mulheres e apresentam maior índice de sobrecarga relativamente aos homens. Quanto maior a idade do cuidador, maior sobrecarga. Predominam os cuidadores que são filhos/as e cônjuge, casados, a trabalharem por conta de outrem, reformados e a coabitarem com a pessoa cuidada. A maioria das pessoas cuidadas é idosa e dependente. Assumir o papel de cuidador informal predispõe o cuidador a agentes stressores inerentes aos cuidados, resultando numa sobrecarga física, emocional e social. Os cuidadores informais sob stress demonstram elevados níveis de sintomas depressivos, ansiedade, baixa satisfação com a vida, sintomas relacionados com o stress psicológico e baixa saúde subjetiva tendo uma perceção mais negativa da sua qualidade de vida.

Conclusões: Os resultados traduzem-se num contributo para facultar práticas e cuidados de enfermagem diferenciados no âmbito do empoderamento dos cuidadores informais. Pretende-se melhorar a qualidade de vida, potenciando melhores cuidados e minimizando possíveis resultados deletérios na saúde física e mental, decorrentes da sobrecarga que sentem no desempenho do seu papel como cuidadores informais.