justNews
a partilhar informação desde 1981

24 de janeiro de 2023

http://justnews.pt/noticias/a-sobrecarga-do-cuidador-do-idoso



«Sobrecarga do cuidador do idoso: Os profissionais de saúde podem atenuar os fatores de risco»

Priscila Araújo
Especialista de MGF, USF do Parque

A sobrecarga do cuidador do idoso é uma realidade com prevalência crescente no contexto do envelhecimento da população e do aumento da sua dependência. Cada vez mais se reconhece e valoriza o papel do cuidador e a importância de cuidar de quem cuida.

A atenção dos profissionais de saúde deve incidir igualmente no cuidador, que está em risco de desenvolver doença mental ou física, podendo também colocar em risco a prestação de cuidados ao idoso dependente.

Na USF do Parque verificou-se uma prevalência de sobrecarga intensa dos cuidadores na ordem dos 50%, sendo estes predominantemente filhos. Com isto, assiste-se a uma necessidade de conciliar os cuidados ao idoso dependente com a vida social, familiar e laboral dos filhos cuidadores.

O que, por um lado, poderá ser visto como um fator protetor, por permitir desviar o cuidador para outras tarefas além da prestação de cuidados. Por outro, poderá ser um indutor de stress, a dificuldade em conciliar todas estas dimensões da vida do cuidador. Em cerca de um quarto dos casos o cuidador é o cônjuge, igualmente idoso e frequentemente com doenças crónicas e necessidade de cuidados.



Priscila Araújo

É importante conhecer alguns fatores de risco que se associam ao aumento da sobrecarga do cuidador para que possamos estar mais atentos. O baixo nível socioeconómico, a prestação de cuidados ao idoso com demência e com alterações neurocomportamentais, o tempo reduzido que o cuidador despende para as suas necessidades, atividades sociais ou de lazer, são fatores que nos devem deixar em alerta.

Enquanto profissionais de saúde, podemos atenuar estes fatores de risco informando o cuidador relativamente aos apoios existentes na comunidade.

Para reduzir a sobrecarga económica existe, por exemplo, o complemento por dependência e a comparticipação em produtos de apoio e dispositivos médicos. Para a redução da sobrecarga física, o cuidador e o idoso podem beneficiar de serviços de apoio domiciliário na alimentação e na higiene pessoal e da habitação. A possibilidade de referenciação do idoso para o descanso do cuidador é também uma opção que permite libertar o prestador de cuidados para outras atividades/necessidades da sua esfera social, familiar, pessoal ou outra.

A aplicação de escalas, nomeadamente a escala de Zarit, pode ser útil na deteção de cuidadores em sobrecarga, pelo que deve fazer parte da nossa prática habitual. No entanto, nas situações em que se torna difícil aplicá-las pelo tempo reduzido da consulta, alguns sinais podem deixar o alerta de que podemos estar perante um cuidador em sobrecarga.

Entre eles, um cuidador que manifesta irritabilidade, que procura recorrente e desproporcionalmente os cuidados de saúde ao idoso dependente ou quando deixa de cuidar adequadamente. Nestas situações, é importante explorar sintomatologia sugestiva de um quadro reativo de ansiedade ou depressão, ou sintomas como a insónia, frequentemente a apresentação inicial da deterioração do estado de saúde mental do cuidador.

Além da abordagem farmacológica, necessária quando se confirma a presença de psicopatologia, a referenciação para psicoterapia, ou para grupos psicopedagógicos de cuidadores com partilha de dificuldades e desafios no processo de cuidar, pode ser importante na recuperação destes quadros.

Dada a elevada prevalência e complexidade desta problemática, é importante identificar precocemente esta condição para prevenção de doença no cuidador e evicção da deterioração de prestação de cuidados aos idosos dependentes.



Artigo publicado na edição de janeiro do Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários, no âmbito de um Especial dedicado às VII Jornadas da USF do Parque, que tiveram como tema central "A saúde mental ao longo do ciclo de vida".