

ARTIGO DE REVISÃO

ESTRATÉGIAS PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE CUIDADORES FAMILIARES: REVISÃO INTEGRATIVA

STRATEGIES FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF FAMILY CAREGIVERS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Rafael Soares Nogueira¹ Jaynni Lage Rodrigues² João Pedro Oliveira Silva³ Fabiana Gonring Xavier⁴

¹ Graduando em Enfermagem e Obstetrícia. Universidade Federal do Espírito Santo. E-mail: rafaelnogueira271112@gmail.com

² Graduanda em Enfermagem e Obstetrícia. Universidade Federal do Espírito Santo. E-mail: jaynni.r@hotmail.com

³ Graduado em Enfermagem e Obstetrícia. Universidade Federal do Espírito Santo. E-mail: joao.po.silva@edu.ufes.br

⁴ Graduada em Enfermagem e Obstetrícia. Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) vinculada ao Departamento de Enfermagem. E-mail: gonring@hotmail.com

Resumo

Este estudo teve como objetivo identificar as estratégias utilizadas para melhoria da qualidade de vida dos cuidadores familiares de pessoas idosas e descrever o perfil sociodemográfico dos cuidadores familiares. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. As categorias foram organizadas em três temáticas: A Capacitação do Cuidador, Intervenções Direcionadas para a Pessoa Idosa Dependente de Cuidados e Perfil Socioeconômico dos Cuidadores. A literatura evidencia que programas de capacitação para cuidadores, que incluam plano de cuidados personalizados, aumento do letramento em saúde, manejo e identificação de estressores e acompanhamento por telessaúde são capazes de melhorar a qualidade de vida. Além disso, as intervenções direcionadas para a Pessoa Idosa incluem manejo farmacológico da Incontinência Urinária, adequação do espaço físico e reabilitação funcional, contribuindo com a autonomia do receptor de cuidados e diminuição da sobrecarga do cuidador. Por fim, a descrição do perfil sociodemográfico típico desses cuidadores é composta por mulheres com mais de 60 anos de idade. Assim, os resultados encontrados demonstram que as estratégias para a melhoria da sobrecarga das cuidadoras familiares de pessoas idosas são amplas, simples e de fácil aplicação.

PALAVRAS-CHAVE

Cuidadores. Envelhecimento. Qualidade de Vida.

Abstract

This study aimed to identify the strategies used to improve the quality of life of family caregivers of elderly individuals and to describe the sociodemographic profile of these caregivers. It is an integrative literature review with a qualitative approach. The categories were organized into three themes: Caregiver Training, Interventions Targeted at Dependent Elderly Individuals, and Socioeconomic Profile of Caregivers. The literature indicates that caregiver training programs, which include personalized care plans, increased health literacy, stress management, and telehealth support, are capable of enhancing the quality of life. Additionally, interventions focused on the Elderly Individual include pharmacological management of urinary incontinence, physical space adaptation, and functional rehabilitation, contributing to the care recipient's autonomy and reducing caregiver burden. Lastly, the typical sociodemographic profile of these caregivers consists of women over 60 years of age. Therefore, the results demonstrate that the strategies to improve the burden on family caregivers of elderly individuals are broad, straightforward, and easy to implement.

KEYWORDS

Caregivers. Aging. Quality of Life.

1 Introdução

No Brasil, a formalização da profissão de cuidador remunerado de pessoas idosas foi estabelecida em 1999, por meio da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Silva *et al.*, 2021), como:

uma pessoa, membro ou não da família, que, com ou sem remuneração, cuida do cuidado do idoso doente ou dependente no exercício das suas atividades diárias, tais como alimentação, higiene pessoal, medicação de rotina, acompanhamento aos serviços de saúde ou outros serviços requeridos no cotidiano - por exemplo, ida a bancos ou farmácias -, excluindo as técnicas ou procedimentos identificados com profissões legalmente estabelecidas, particularmente na área da enfermagem (Portaria nº 1395, 1999b, p. 20).

Posterior a isso, apenas em 2002 foi definido o cuidador remunerado na Classificação Brasileira de Ocupações sob o código 5162 (Brasil, 2008). Todavia, a normatização da profissão é realizada exclusivamente por meio de lei, a qual ainda não foi aprovada e sancionada no Brasil (Silva *et al.*, 2021). Verifica-se, então, a falta de apoio às pessoas idosas dependentes em território nacional.

Por consequência, a sobrecarga do cuidador não remunerado resulta em uma perturbação com a qual ele precisa lidar, enfrentando a dependência física e com a incapacidade mental/cognitiva do indivíduo alvo dos cuidados (Pereira *et al.*, 2013). Diante disso, o cuidador fica sujeito a uma desordem psicossocial. Quando este estado de mal-estar e tensão não é tolerado, o indivíduo pode aderir a novos comportamentos, como isolamento social, déficit no autocuidado, a fim de superar a crise. Contudo, esses comportamentos poderão contribuir para um ajustamento não saudável e para repercussões emocionais negativas, gerando a sobrecarga (Braithwaite, 1992). Como resultado dessa sobrecarga, os principais sinais e sintomas observados nesse público são: tensão, fadiga, estresse, constrangimento, frustração, redução do convívio social, depressão e alteração da autoestima (Martins, Ribeiro, Garret; 2003).

Sabe-se que, com o aumento da expectativa de vida no Brasil e dos números de doenças crônicas não transmissíveis associadas com o envelhecimento, há um impacto nas políticas sociais e de saúde (Camaro, 2004). Segundo o Ministério da Saúde, a população com mais de 60 anos é a quinta maior do mundo, com aproximadamente 28 milhões de pessoas (BRASIL, 2016). A partir dessa premissa, urge a necessidade do cuidador de pessoas idosas.

Desse modo, a inserção do cuidador na vida da pessoa idosa, assumindo a responsabilidade de cuidar, está cada vez mais frequente. Segundo Boff (1999), “o cuidado abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo; representa uma atitude de ocupação, preocupação de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro”. Infere-se, então, que a prática do cuidar é complexa e o cuidador necessita manter sua integridade física e emocional para equilibrar o seu autocuidado e o cuidado à pessoa idosa (BRASIL, 2008).

Assumir o papel de cuidar de uma pessoa da família com mais de 60 anos é rotineiro diante do curso de envelhecimento da vida e quase sempre irreversível. Com isso, as cinco situações de crise mais frequentes encontradas na literatura são: consciência da degeneração, imprevisibilidade, limitações de tempo, relação afetiva entre cuidador e sujeito alvo dos cuidados e a falta de alternativas de escolha (Braithwaite, 1992; Pereira *et al.*, 2013).

Um estudo realizado por Pereira *et al.* (2013), após entrevista com cuidadores, observou que o nível de sobrecarga variava de moderado a alto. Além disso, ao analisar a idade, também foi possível considerar o número expressivo de cuidadores familiares com idade de 75 anos ou mais (Pereira *et al.*, 2013). Diante do exposto, numerosos estudos citam a sobrecarga do cuidador, tornando essa demanda obsoleta, todavia, pouco debatida em esfera nacional (Pereira *et al.*, 2013; Rodríguez-González *et al.*, 2017; Soares *et al.*, 2022).

Portanto, sabendo que a sobrecarga do cuidador afeta negativamente a dinâmica do cuidado e levando em consideração o papel da assistência de enfermagem como colaborador desse processo, este estudo tem como questão norteadora: Quais são as estratégias utilizadas para melhoria da qualidade de vida dos cuidadores familiares de pessoas idosas descritas na literatura?

Dessa maneira, o objeto de estudo são estratégias utilizadas para melhorar a qualidade de vida dos cuidadores. Com isso, justifica-se a pesquisa pela contribuição para a qualidade de vida dos cuidadores, possibilitando melhoria do cuidado e criação de políticas públicas para amparo às pessoas idosas e seus familiares.

2 Objetivo

Este estudo teve como objetivo identificar as estratégias utilizadas para melhoria da qualidade de vida dos cuidadores familiares de pessoas idosas e descrever o perfil sociodemográfico dos cuidadores familiares.

3 Métodos

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. Esse tipo de estudo possibilita o conhecimento atual sobre uma temática específica, tendo em vista que é possível identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Ademais, essa metodologia foi escolhida devido ao contexto pandêmico do segundo semestre de 2021, o qual a instituição de vínculo dos autores não permitia pesquisa em campo.

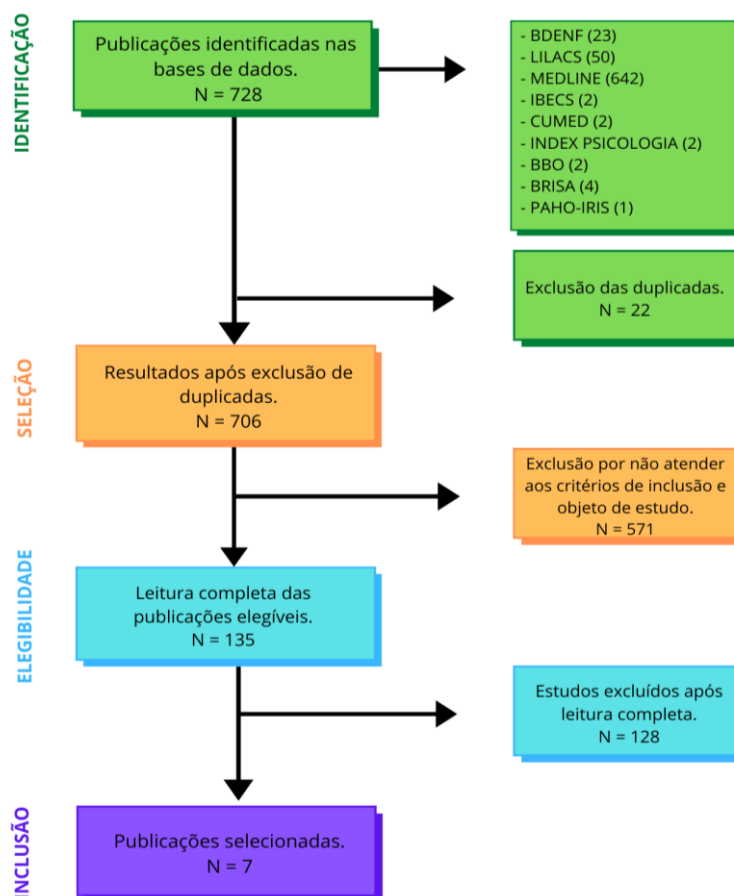
A elaboração do presente estudo seguiu uma ordem previamente estabelecida (Mendes; Silveira; Galvão, 2008), sendo: (1) identificação do tema e da questão norteadora do estudo; (2) formulação dos critérios de exclusão e inclusão; (3) definição das informações que serão retiradas da literatura selecionada formando uma categorização dos estudos; (4) avaliação dos artigos já incluídos na revisão integrativa; (5) interpretação e compilação dos resultados identificados e (6) apresentação da síntese dos conhecimentos adquiridos.

O período de coleta foi de dezembro de 2021 a fevereiro de 2022, sendo os dados obtidos por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), junto às bases de dados: Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud* (IBECS), Centro Nacional de Informação de Ciências Médicas de Cuba (CUMED), INDEX PSICOLOGIA, [Bridge Base Online](#) (BBO), *Base de Datos Regional de Informes de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de las Américas* (BRISA) e *Pan American Health Organization* (PAHO-IRIS). Foram utilizados para busca os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), são eles: “Qualidade de Vida” AND “Cuidadores” AND “Idosos” sendo identificados 728 publicações. Após a obtenção dos artigos houve a leitura condicionada ao título, resumo ou assunto do trabalho, com intuito de refinar os estudos que abordassem apenas a temática, objetivo e questão norteadora.

Para selecionar os estudos, os critérios de inclusão definidos para a seleção foram: artigos publicados em português, inglês, espanhol e francês, bem como artigos na íntegra que retratassem a temática do estudo e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos 5 anos (2016-2021). Além disso, os critérios de exclusão foram: artigos que não versavam sobre o tema, indisponíveis para livre acesso, revisões sistemáticas, relato de caso, teses e dissertações e artigos duplicados. Após aplicação destes critérios a amostra foi reduzida para 135 artigos, os outros foram excluídos por não atenderem aos critérios propostos (Figura 1).

Foi realizada a leitura completa dos 135 artigos e desses, 128 foram excluídos por apresentarem acesso restrito ou não estarem relacionados ao tema proposto. Com isso, 7 estudos foram selecionados para análise diante da proximidade com o objetivo e critérios de seleção, conforme o fluxograma na Figura 1.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção e exclusão dos estudos.



Fonte: Autores (2023)

Inicialmente, para a separação dos artigos, foram analisados os títulos e resumos de cada um para verificar se contemplavam o objetivo do estudo e os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Após seleção e inclusão dos artigos, foi realizada a leitura detalhada, construindo, desta maneira, uma síntese dos dados, que constavam: o título do artigo, autores/data, tipo de pesquisa, periódico e o nível de evidência (Quadro 1).

Em relação à classificação dos níveis de evidência, considerou-se: Nível 1 como decorrente de meta-análise de estudos clínicos controlados e randomizados; Nível 2, estudos individuais com delineamento experimental; Nível 3, evidências oriundas de pesquisas quase-experimentais; Nível 4, estudos descritivos (não-experimentais) ou com abordagem qualitativa; Nível 5, caracterizando-se por evidências procedentes de relatos de caso/experiência; e por fim, as evidências de Nível 6, baseadas em opiniões de especialistas (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Conforme princípios éticos, a pesquisa respeitou os direitos autorais dos estudos analisados.

4 Resultados e Discussão

O Quadro 1 apresenta os estudos que concordaram com os critérios de inclusão. Foram selecionados para uma análise aperfeiçoada sete artigos. Com isso, observou-se que a abordagem metodológica destacou quatro artigos com abordagem quantitativa e três com abordagem qualitativa.

Quadro 1 – Identificação dos artigos selecionados nas bases de dados.

Título do Artigo	Autor/ano	Tipo de Pesquisa	Periódico	Estratégia Utilizada
<i>Mirabegron Alleviates the Degree of Burden Experienced by Caregivers of Older Females with Mixed or Urge Incontinence: A Prospective Study.</i>	(Zachariou et al., 2021)	Quantitativa	Clinical Interventions Aging	Utilização de um fármaco agonista dos receptores adrenérgicos do tipo beta-3, para manejo da Incontinência Urinária.
<i>Evaluation of Reablement Home Care: Effects on Care Attendants, Care Recipients, and Family Caregivers.</i>	(Chiang et al., 2020)	Quantitativa	Journal of Environmental Research and Public Health	Desenvolvimento de um modelo de recapacitação de atendimento domiciliar para cuidadores.
<i>Is health literacy of family carers associated with carer burden, quality of life, and time spent on informal care for older persons living with dementia?</i>	(Häikiö, Cloutier, Rugkåsa, 2020)	Qualitativa	Plos One	Aumento do Letramento em Saúde para os cuidadores.
<i>Bathing adaptations in the homes of older adults and their carers (BATH-OUT): a qualitative extended follow-up study with concurrent nested outcome assessments.</i>	(Golding-Day e Whitehead, 2020).	Qualitativa	BMJ Journals	Instalação de um banheiro acessível para melhorar a autonomia da pessoa idosa.
<i>The Protective Impact of Telemedicine on Persons With Dementia and Their Caregivers During the COVID-19 Pandemic.</i>	(Frank et al., 2020)	Quantitativa	The American Journal of Geriatric Psychiatry	Utilização da telessaúde suplementar via plataformas de videoconferência para acompanhamento dos pacientes durante a COVID-19.
<i>Association between Sense of Coherence Associated with Mental Health in Caregivers of Older Adults.</i>	(Catalina et al., 2019)	Qualitativa	International Journal of Environmental Research and Public Health	Utilização de escalas de Senso de Coerência, sobrecarga subjetiva, ansiedade, depressão para sinalização de um problema no cuidador.
<i>The Effect of a Personalized Dementia Care Intervention for Caregivers From Australian Minority Groups.</i>	(Xiao et al., 2016)	Quantitativa	American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®	Inserção do apoio personalizado ao cuidador fornecido por uma equipe liderada por um coordenador de cuidados da pessoa com demência.

Fonte: Autores (2023)

Após a análise dos artigos, estes foram categorizados em: A capacitação do Cuidador; Intervenções Direcionadas para a Pessoa Idosa Dependente de Cuidados; Perfil Socioeconômico dos Cuidadores.

A Capacitação do Cuidador

A partir dos resultados dessa revisão, foi observado que a necessidade de acesso à informação e simplificar a comunicação dos profissionais de saúde com os cuidadores foi algo em comum nos artigos sobre o manejo da sobrecarga.

Inicialmente, Chiang *et al.* (2020) abordam a utilização do “*reablement*” como parte do plano de cuidado. Propõem a reconstrução da confiança e da independência da pessoa a quem o cuidado é direcionado, através da capacitação dos cuidadores, remunerados e não remunerados, esclarecendo quais cuidados devem ser prestados por eles e quais devem ser assumidos pela pessoa idosa. Dentre as prioridades comuns para os cuidados domiciliares, destacam-se: transferência e mobilidade, higiene pessoal, e o fornecimento de conhecimentos e habilidades de banho relacionados a outras necessidades de cuidados (Chiang *et al.*, 2020).

Sob o mesmo ponto de vista, Rahja *et al.* (2020) apresentam em sua análise a implementação do “*reablement*” em um programa de tratamento de demência na Austrália, alcançando um ganho econômico de A\$ 6,2 milhões, demonstrando sua relevância para a sociedade. Assim, por meio da capacitação, os cuidadores encontram-se aptos para manejar a sobrecarga do trabalho, resultando em maior autonomia e satisfação (Chiang *et al.*, 2020).

Em outro estudo, foi avaliado o nível de Letramento em Saúde utilizando a Escala de Alfabetização em Saúde para compreender os impactos na sobrecarga do cuidador (Häikiö, Cloutier, Rugkåsa, 2020). Observou-se que, quando o cuidador possui estudo de nível superior ou maior letramento em saúde, a qualidade de vida é melhor e a sobrecarga e o tempo gasto com o cuidado é menor, pressupondo maior acesso e facilidade de interpretação quanto às informações e orientações recebidas. Da mesma forma, Andrade *et al.* (2022) elucidam em seu estudo que a instrução em saúde está estreitamente relacionada à qualidade de vida, autoestima e confiança dos cuidadores. Logo, se faz importante incluir letramento em saúde nos programas de atendimento ao cuidador familiar.

Ademais, o estudo de Frank *et al.*, (2020) buscou avaliar se a telessaúde suplementar por meio de plataformas de videoconferência poderia trazer benefícios adicionais. O grupo de intervenção recebeu ligações telefônicas semanais com duração de 30 minutos e serviços de saúde semanais entregues por meio de aplicativos de comunicação por vídeo. Como resultado, houve melhora no bem-estar físico e mental, diminuição da sobrecarga autopercebida e melhora do humor nos cuidadores. Contudo, uma revisão feita por Doraiswamy *et al.* (2021) observou que a telessaúde está concentrada em países desenvolvidos e que um dificultador da aplicação dessa metodologia foi a dificuldade para atender às necessidades de pessoas idosas com limitações físicas e cognitivas específicas, além do acesso às tecnologias.

O artigo de Catalina *et al.*, *et al.* (2019) analisou a relação entre as dimensões do Senso de Coerência que se compreende na capacidade do indivíduo em manejar a situação de adversidade aplicando recursos no sistema social, físico e interior do próprio organismo, composto por Compreensão, Manejo e Significado (Coutinho; Heimer, 2014). Além disso, também analisou a sobrecarga subjetiva, ansiedade, depressão e o componente mental da qualidade de vida em cuidadores de familiares de pessoas idosas dependentes. Após a aplicação dessas escalas, concluiu-se que o Senso de Coerência pode funcionar como uma ferramenta de triagem de saúde mental entre os cuidadores e que intervenções de fortalecimento do Senso de Coerência, destinadas a reduzir o risco das consequências emocionais negativas do cuidado, podem ser necessárias.

Nesse sentido, a capacitação do cuidador também inclui a qualificação para gerenciamento dos estressores e, conseqüentemente, das emoções negativas que decorrem da sobrecarga da sua função, de forma a melhorar a sua perspectiva em relação a esse processo (Andrade *et al.*, 2022).

Por fim, o estudo Xiao *et al.* (2016) testou a hipótese de que o apoio personalizado ao cuidador, fornecido por uma equipe especializada em gerontologia, melhoraria a competência dos cuidadores no manejo da demência. Posto isto, o grupo intervenção recebeu o “Plano de Apoio ao Cuidado Personalizado” e o “Diário do Cuidado”. Após 12 meses dessa aplicação, demonstrou-se que uma intervenção modificada da gestão de cuidados para os cuidadores pode ser incorporada em serviços de cuidados à pessoa idosa usando os recursos

humanos existentes e que a intervenção pode melhorar o senso de competência dos cuidadores no manejo da demência.

Desse modo, depreende-se que a capacitação dos cuidadores se faz primordial para diminuir a sobrecarga do cuidado, possibilitando uma melhora do autocuidado. A falta de um programa organizado de assistência domiciliar às pessoas idosas em cuidados paliativos foi associada a maiores custos hospitalares e maior sobrecarga no cuidador familiar (YI *et al.*, 2020). Portanto, levando em consideração a particularidade de cada ser, é necessário compreender o estilo de vida e o contexto em que o cuidador, tanto o remunerado quanto o não remunerado, está inserido. Assim, pode-se avaliar as diferentes formas de capacitação e a importância da linguagem didática e objetiva para que o aprendizado seja efetivo, elaborando um plano de cuidado coerente para cada indivíduo.

Vale salientar que há uma lacuna em relação às intervenções utilizadas pelos cuidadores no Brasil, visto que os estudos encontrados eram estrangeiros e não disponíveis na literatura brasileira. Com isso, não se pode prever a aplicabilidade dessas estratégias e métodos em território nacional.

Intervenções Direcionadas para a Pessoa Idosa Dependente de Cuidados

Os resultados dos estudos evidenciaram três artigos nos quais as intervenções foram feitas na pessoa idosa (Golding-Day *et al.* 2020; Yu-Hsien *et al.*, 2020; Zachariou *et al.*, 2021). Isso possibilitou a diminuição da sobrecarga nos cuidadores, além de melhorar a autonomia da pessoa idosa.

Uma das intervenções foi a introdução de um fármaco para o manejo da Incontinência Urinária (IU). Observou-se uma melhora significativa nos parâmetros da IU e uma diminuição significativa na sobrecarga do cuidador, já que a troca constante de roupas de cama e de banho/higiene íntima na pessoa idosa contribui com a sobrecarga (Zachariou *et al.*, 2021). Ademais, outros estudos na literatura também relatam a diminuição da qualidade de vida do cuidador para gerenciar a incontinência (Davis *et al.*, 2021; Talley *et al.*, 2021). Contudo, um estudo conduzido por Rosa *et al.* (2015) mostrou que a sobrecarga é subjetiva e não há resultados estatisticamente significativos entre cuidadores de pessoas idosas com ou sem incontinência. Além disso, o uso de fármacos para aliviar a tensão do cuidador é uma discussão ética e moral, considerando que o próprio Manual da Atenção Integrada à Pessoa Idosa da Organização Pan-Americana da Saúde (2020) orienta a revisão e, sempre que possível, a diminuição da polifarmácia na pessoa idosa.

Outrossim, o estudo de Golding-Day *et al.* (2020), realizado na Inglaterra, teve como objetivo explorar as experiências vividas a longo prazo das pessoas idosas após a instalação de um banheiro acessível em suas casas. Como resultado, foi relatada a melhora na independência, autonomia, autoestima e, consequentemente, o aumento da interação social e diminuição do isolamento social. Esse achado é compatível com uma revisão sistemática (Golding-Day *et al.*, 2017) que observou que um programa de cuidados após a alta hospitalar com um Terapeuta Ocupacional colabora para a independência da pessoa idosa, diminuindo o risco de queda e sobrecarga do cuidador. Conclui-se, então, que a adaptação do ambiente ocupacional, tornando-o acessível, tem impacto na sobrecarga do cuidador e na autonomia da pessoa idosa.

Por fim, o estudo de Yu-Hsien *et al.*, 2020, aplicou um modelo de Reabilitação de Atenção domiciliar com profissionais de saúde, e foi observado melhora da qualidade de vida dos destinatários do cuidado e uma ligeira melhora na percepção de dependência. Somado a esse resultado, o estudo conduzido por Tuntland *et al.* (2015) demonstrou que as pessoas idosas com declínio funcional em domicílio se beneficiam da reabilitação em termos de melhora do desempenho autopercebido e satisfação com o desempenho nas atividades diárias priorizadas.

Desse modo, compreende-se que promover a independência funcional e o autocuidado nas pessoas idosas são intervenções que podem ajudar no manejo da sobrecarga nos cuidadores familiares.

Perfil Socioeconômico dos Cuidadores

A análise do perfil sociodemográfico dos cuidadores familiares e/ou não remunerados foi mencionada nas entrevistas de todos os artigos. Posto isto, faz-se necessário evidenciar esses dados para a contribuição de políticas públicas para esse grupo de pessoas.

Ao analisar a idade dos cuidadores, os artigos evidenciam que a maioria possui 50 anos ou mais, e três dos sete artigos mostram que os cuidadores possuem 60 anos ou mais (Frank *et al.*, 2020; Golding-Day e Whitehead, 2020; Häikiö, Cloutier, Rugkåsa, 2020). Nota-se, então, que uma pessoa idosa cuida de outra pessoa idosa. Esse dado é persistente na literatura, e pode ser justificado devido ao aumento da longevidade, fazendo com que pessoas idosas cuidem dos seus cônjuges e/ou progenitores (Pereira; Soares, 2015; Johnson *et al.*, 2016; Santos-Orlandi *et al.*, 2017; Higginson *et al.*, 2021).

Quanto ao gênero, a atividade do cuidar é majoritariamente feminina. Observa-se que, em todos os sete artigos desta pesquisa, a mulher é a principal responsável pelo cuidado da pessoa idosa (Xiao *et al.*, 2016; Catalina *et al.*, 2019; Frank *et al.*, 2020; Golding-Day e Whitehead, 2020; Häikiö, Cloutier, Rugkåsa, 2020; Athanasio *et al.*, 2021). É possível, por meio desse achado, observar o papel sociocultural tradicionalmente atribuído à mulher, conforme evidenciado nos estudos (Johnson *et al.*, 2016; Santos-Orlandi *et al.*, 2017). Ademais, segundo Oliveira e Ribeiro (2022) a separação do papel do trabalho produz oposições binárias sobre cuidado e trabalho, corroborando a lógica colonial da figura da mulher como “dona de casa” e “boa esposa” para a reprodução da força de trabalho.

No que tange aos aspectos raciais, apenas um estudo abordou o tópico (Golding-Day e Whitehead, 2020) e, nele, todos os cuidadores eram brancos. Esse dado diverge da literatura brasileira (Romero *et al.*, 2022). Ao analisar um estudo feito com cuidadores durante a pandemia da COVID-19 entre abril e março, constatou-se que a maioria dos cuidadores familiares são pessoas negras, evidenciando que os cuidados domiciliares não são definidos apenas pela questão de gênero, mas também pela cor da pele (Romero *et al.*, 2022).

Desse modo, é diligente o amparo socioeconômico e político que as cuidadoras necessitam, por meio da criação de programas assistenciais e de políticas públicas.

5 Considerações Finais

Os resultados encontrados demonstram que as estratégias para a melhoria da sobrecarga das cuidadoras familiares de pessoas idosas são amplas, simples e de fácil aplicação. Todavia, as pesquisas não foram realizadas no Brasil, tornando impossível mensurar sua validação e aplicação no país. Ademais, delimitar o perfil sociodemográfico das cuidadoras é importante para compreender que elas estão se aproximando da velhice e tendo alta carga de sobrecarga. Assim, demonstra-se a necessidade de uma discussão política para a criação de um programa nacional de amparo às cuidadoras familiares de pessoas idosas, para garantir-lhes uma velhice plena e saudável.

Dessa forma, entende-se a necessidade de estudos que priorizem um maior público-alvo, com diversas estratégias para a melhoria da sobrecarga, incluindo o público brasileiro. Por sua vez, este estudo tem efeito fomentador, considerando a escassez de estudos brasileiros/latinos sobre o tema. Assim a produção dessa pesquisa possibilitou encontrar as estratégias utilizadas para melhoria da qualidade de vida das cuidadoras não remuneradas presentes na literatura e descrever o perfil socioeconômico desse público.

Dentre as limitações encontradas neste estudo, destaca-se a ausência dos dados do público-alvo, como a idade do cuidador ou dos participantes das pesquisas. A falta desses dados levou à exclusão dos artigos, pois não foi possível saber se os cuidadores cuidavam de pessoas idosas.

Referências

- ANDRADE, Carmen et al. Positive Mental Health and Mental Health Literacy of Informal Caregivers: A Scoping Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health** 19. Basel. no. 22: 15276. 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/15276>. Acesso em: 16 mar. 2023.
- BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: ética do humano - compaixão pela terra**. Petrópolis: Vozes, 1999.
- BRAITHWAITE, Valerie. Caregiving Burden: Making the Concept Scientifically Useful and Policy Relevant. **Research On Aging**, [S.L.], v. 14, n. 1, p. 3-27, mar. 1992. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/0164027592141001>. Acesso em: 04 out. 2021.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia prático do cuidador. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf. Acesso em: 04 out. 2021.
- CAMARANO, Ana Amélia. Os novos idosos brasileiros muito além dos 60?. Rio de Janeiro: **Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada**; 2004. Disponível em: https://portalantigo.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=5476&Itemid=1. Acesso em: 04 out. 2022.
- COUTINHO, Virgínia; HEIMER, Mônica. Senso de coerência e adolescência: uma revisão integrativa de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3, p. 819–827, mar. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.20712012%20%20>. Acesso em: 08 set. 2023.
- DAVIS, Nicole et al. Burdens and Educational Needs of Informal Caregivers of Older Adults With Urinary Incontinence: An Internet-Based Study. **Rehabilitation nursing: the official journal of the Association of Rehabilitation Nurses**. Chicago. v. 46, n. 3, p. 172-178. May-Jun 2021. 01;46(3):172-178. Disponível em: 10.1097/rnj.0000000000000317. Acesso em: 05 mar. 2023.
- DORAISWAMY, Sathyanarayanan et al. “Telehealth Use in Geriatrics Care during the COVID-19 Pandemic-A Scoping Review and Evidence Synthesis.” **International journal of environmental research and public health**. Basel. v. 18, n. 4. Feb. 2021. Disponível em: 10.3390/ijerph18041755. Acesso em: 15 mar. 2023.
- GOLDING-DAY, Miriam et al. Interventions to reduce dependency in bathing in community dwelling older adults: a systematic review. **Systematic Reviews**, [S.L.], v. 6, n. 198, p. 1-6, out. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0586-4>. Acesso em: 04 mar. 2023.
- JOHNSON, Rebecca et al. Sustaining Chicago’s Informal Caregivers: an age-friendly approach. **Journal Of Urban Health**, [S.L.], v. 93, n. 4, p. 639-651, jun. 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4987586/>. Acesso em: 09 mar. 2023.
- OLIVEIRA, Antonio Carlos; RIBEIRO, Thamires da Silva. Mulheres negras na provisão e distribuição de cuidados no Brasil. **Praia Vermelha**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, p. 289-313, jul. 2022. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/praiavermelha/article/view/43545/30271>. Acesso em: 05 mar. 2023.
- PEREIRA, Lírica Salluz Mattos; SOARES, Sônia Maria. Fatores que influenciam a qualidade de vida do cuidador familiar do idoso com demência. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. v. 20, n. 12, p. 3839–3851, dez. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.15632014>. Acesso em: 05 mar. 2023.

PEREIRA, Roberta Amorim et al. Sobrecarga dos cuidadores de idosos com acidente vascular cerebral. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [online]. São Paulo. v. 47, n. 1, pp. 185-192, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342013000100023>. Acesso em: 04 out. 2021.

RODRÍGUEZ-GONZÁLEZ, Ana María et al. Estudio observacional transversal de la sobrecarga en cuidadoras informales y los determinantes relacionados con la atención a las personas dependientes. **Atención Primaria**, [S.L.], v. 49, n. 3, p. 156-165, mar. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.05.006>. Acesso em: 06 mar. 2023.

ROMERO, Dalia Elena et al. O cuidado domiciliar de idosos com dependência funcional no Brasil: desigualdades e desafios no contexto da primeira onda da pandemia de COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro. v. 38, n. 5, p. e00216821, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00216821>. Acesso em: 05 mar. 2023.

ROSA, Mirko di et al. The impact of incontinence management on informal caregivers' quality of life. **Aging Clinical And Experimental Research**. [S.L.]. v. 28, n. 1, p. 89-97, 10 maio 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40520-015-0367-7>. Acesso em: 05 mar. 2023.

SANTOS-ORLANDI, Ariene Angelini dos et al. Profile of older adults caring for other older adults in contexts of high social vulnerability. **Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem**, [S.L.]. v. 21, n. 1, p. 1-8. 2017. Disponível em: [10.5935/1414-8145.20170013](https://doi.org/10.5935/1414-8145.20170013). Acesso em: 05 mar. 2023.

SILVA, Clara Luisa Oliveira et al. Profissão e profissionalização de cuidadores: um estudo a partir dos discursos de sites de empresas especializadas no Brasil. **Caderno de Psicologia Social do Trabalho**. São Paulo, v. 24, n. 1, p. 33-50, jun. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v24i1p33-50>. Acesso em: 07 jun. 2022.

SOARES, Matheus Henrique Silva et al. Caracterização do cuidador informal de idosos hospitalizados: um estudo transversal. **Online Brazilian Journal Of Nursing**, [S.L.], v. 21, p. 1-7, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.17665/1676-4285.2022.6552>. Acesso em: 06 mar. 2023.

SOUZA, Marcela Tavares; SILVA, Michelly Dias; CARVALHO, Rachel. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo). São Paulo. v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 28 maio 2021.

TALLEY, Kristine et al. Navigating through incontinence: a qualitative systematic review and meta-aggregation of the experiences of family caregivers. **International Journal Of Nursing Studies**. [S.L.], v. 123, nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.104062>. Acesso em: 05 mar. 2023.

TUNTLAND, Hanne et al. Reablement in community-dwelling older adults: a randomised controlled trial. **Bmc Geriatrics**. [S.L.], v. 15, n. 1, p. 1-11, 4 nov. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12877-015-0142-9>. Acesso em: 05 mar. 2023.

YI, Deokhee et al. Drivers of care costs and quality in the last 3 months of life among older people receiving palliative care: A multinational mortality follow-back survey across England, Ireland and the United States. **Palliative medicine**. [S.L.]. v. 34, n. 4 (2020): 513-523. Disponível em: [10.1177/0269216319896745](https://doi.org/10.1177/0269216319896745). Acesso em: 05 mar. 2023.

Submissão: 02/01/2022

Aceite: 03/09/2023

Como citar o artigo:

NOGUEIRA, Rafael Soares et al. Estratégias para melhoria da Qualidade de Vida de cuidadores familiares: revisão integrativa. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 28, e128275, 2023. DOI: 10.22456/2316-2171.128275