

A SOBRECARGA DOS CUIDADORES INFORMAIS EM SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

THE OVERLOAD OF INFORMAL CAREGIVERS IN MENTAL HEALTH:
A NARRATIVE REVIEW OF THE LITERATURE

Karen Alana Cavalcante Marinho Vieira¹

Luiz Araújo Florentino Júnior²

RESUMO: Diante das mudanças trazidas pela reforma psiquiátrica, a família passou a ter um papel crucial na inserção do sujeito com transtorno mental na sociedade e no contexto familiar. Porém, essa função tem trazido consequências para a vida do cuidador. Desta forma, o presente estudo teve o objetivo de identificar e analisar como a literatura tem apresentado as evidências de sobrecarga na vida do cuidador informal em saúde mental na última década, através de uma revisão narrativa da literatura, realizada nas bases de dados SciELO e PePSIC, a fim de discutir sobre o desenvolvimento de estratégias de intervenção que proporcionem assistência ao cuidador em saúde mental. Foram encontrados oito artigos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Através da análise e interpretação dos dados, foi possível caracterizar três categorias: o ato de cuidar do indivíduo em sofrimento mental; as consequências biopsicossociais trazidas pelo papel do cuidador; e a psicoeducação no processo de cuidar. Observou-se que o sexo feminino é preditor entre o gênero dos cuidadores devido a estigmas socioculturais adquiridos durante toda a existência, e que a falta de conhecimento sobre o diagnóstico do paciente reflete nos cuidados e na vida biopsicossocial do cuidador. Discute-se a necessidade de um aprofundamento nessa temática para articular estratégias de intervenção que proporcionem a aquisição de conhecimentos, a fim de melhorar a qualidade de vida para os cuidadores informais em saúde mental, assim como sugestões de analisar as consequências psicológicas trazidas para esses cuidadores durante a pandemia da COVID-19.

Palavras-chave: Cuidador informal. Sobrecarga. Transtorno mental.

ABSTRACT: In face of changes brought about by the psychiatric reform, the family started to play a crucial role in the insertion of the subject with mental disorder in society and in the family context. However, this function has had consequences for the caregiver's life. In this way, the present study aimed to identify and analyze how the literature has presented evidence of overload in the life of the informal caregiver in mental health in the last decade, through a narrative review of the literature, carried out in the SciELO and PePSIC databases. , in order to discuss the development of intervention strategies that provide mental health care to caregivers. Eight articles were found that met the established inclusion criteria. Through the analysis and interpretation of the data, it was possible to characterize three categories: the act of caring for the individual in mental suffering; the biopsychosocial consequences brought by the role of the caregiver; and psychoeducation in the care process. It was observed that the female sex is a predictor between the gender of caregivers due to sociocultural stigmas acquired throughout life, and that the lack of knowledge about the patient's diagnosis reflects on the care and biopsychosocial life of the caregiver. We discuss the need for a deeper understanding of this theme to articulate intervention strategies that provide the acquisition of knowledge, in order to improve the quality of life for informal caregivers in mental health, as well as suggestions to analyze the psychological consequences brought to these caregivers. during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Informal caregiver. Overload. mental disorder.

1 INTRODUÇÃO

O conceito de saúde está atrelado ao completo bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doença ou enfermidade. O indivíduo se torna, assim, capaz de estabelecer uma relação de equilíbrio, tanto individual quanto no coletivo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1946). As

alterações no funcionamento cognitivo e comportamental do indivíduo com transtorno mental impedem que esta relação seja estabelecida, pois está diretamente associada ao sofrimento, a incapacidade, deficiência e/ou perda de liberdade, trazendo assim, sofrimento tanto para o sujeito, como para seus familiares com os quais tem ligação direta.

Segundo Brito e Dimenstein (2008), até o século XVIII, os hospitais tinham a função de retirar das ruas qualquer pessoa que fugisse da ordem social da época, de bêbados a pessoas com transtornos mentais, o que resultava em abrigos superlotados, sem higiene e desfavoráveis para a saúde de qualquer indivíduo. A partir daí, surgiram críticas e a necessidade de desvincular os hospitais da imagem de um depósito de indigentes, voltando a ser um local destinado a realização de exames, tratamento e cura. Isso resultou na criação de hospitais especializados em estudar e cuidar das pessoas com transtorno, mas que estavam atrelados a uma visão de exclusão social e violência.

A reforma psiquiátrica, então, surgiu nos anos 70, para favorecer a socialização de pessoas com transtornos mentais, desconstruindo as referências que sustentavam os serviços manicomiais, trazendo, assim, um novo contexto da saúde mental, voltado para uma rede de cuidados também extra-hospitalares. Nesse sentido, a atenção à saúde mental traz um conceito mais integrado, ativo, autêntico e com foco na comunidade (CARDOSO; GALERA, 2011).

A Rede de Atenção Psicossocial é uma importante ferramenta do Sistema Único de Saúde (SUS) e está articulada com a atenção primária, secundária e terciária. Possui dispositivos que favorecem a desinstitucionalização, a acessibilidade e a equidade, através da intersetorialidade com a Justiça, Assistência Social, Previdência Social e Educação (KEBBE al.,2014). Desta forma, a Rede de Atenção Psicossocial, juntamente com a família, torna-se essencial para as estratégias de tratamento e socialização das pessoas com sofrimento mental.

Segundo Cardoso e Galera (2011), delimitado pela Política Nacional de Saúde, através da Lei 10.216/02, os equipamentos em saúde mental são formulados para garantir a qualificação, expansão e fortalecimento do atendimento extra-hospitalar para que desenvolva um serviço assistencial mais humanizado, através das Unidades Psiquiátricas em Hospitais Gerais (UPHG), das Estratégias de Saúde da Família (ESF), dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e Serviços Residenciais Terapêuticos (SRTs). Ofertam estratégias terapêuticas, principalmente para aquelas patologias mais severas e persistentes, de forma a possibilitar ao usuário estar em contato com o familiar, assim como participar do território e da comunidade onde está inserido (JORGE et al., 2003; LANCETTI; AMARANTE, 2006 apud KEBBE et al., 2014).

Agindo em conjunto com esses serviços, os cuidadores desempenham um papel primordial na vida do sujeito em condições de sofrimento psíquico. Podem ser caracterizados como cuidadores formais, que são os profissionais da saúde voltados para esse tipo de trabalho, que têm especialidade e são remunerados para esse fim, e os cuidadores informais, que na maioria das vezes é um familiar que

auxilia nos cuidados em saúde mental no ambiente domiciliar, sem nenhum tipo de contrato ou pagamento (KARSCH, 2003).

Tendo em vista a presença da pessoa com transtorno mental em casa, os cuidadores informais sofrem modificações da dinâmica familiar, pois é necessário auxiliá-lo nas necessidades básicas e cotidianas, como por exemplo, higiene pessoal e alimentação, arcar com encargos financeiros, assim como acompanhá-los a serviços de saúde, administrar corretamente as medicações, lidar com seus episódios de crise e ajudá-los, possibilitando suporte social, a fim de zelar pelo bem-estar físico e mental da pessoa em sofrimento psíquico (BARROSO; BANDEIRA; NASCIMENTO, 2009).

Torna-se um desafio auxiliar a pessoa com transtorno mental. A falta de conhecimento sobre a patologia traz ainda mais dificuldades para se compreender a pessoa em sofrimento psíquico, além do misto de sentimentos por ter que vivenciar algo que não estava previsto. A frustração diante das estratégias de enfrentamento, as condições sociais e financeiras, exaustão física e emocional são fatores que causam estresse, contribuindo assim para a sobrecarga na vida do cuidador familiar, o que pode desenvolver um processo de adoecimento e gerar consequências para si e para toda a família (BORBA et al., 2011; ST-ONGE, LAVOIE, 1997 apud CARDOSO et al., 2012).

A sobrecarga pode ser considerada como um processo multidimensional, pois abrange aspectos biopsicossociais na vida do cuidador, que precisa estar sempre buscando equilíbrio entre o tempo disponível para o cuidado, a disponibilidade dos recursos financeiros, a situação psicológica, física e social, além da diversidade de papéis que lhe são atribuídos (MORAIS et al., 2012), estando diretamente ligada aos impactos que a família sofre pela convivência com a pessoa com transtorno mental.

Pode ser entendida como sobrecarga objetiva, quando são evidenciadas as consequências negativas da convivência com a pessoa com transtorno mental, como, por exemplo, acúmulo de tarefas, aumento dos gastos, instabilidade das relações familiares, limitações ao realizar atividades de lazer, entre outros. Além disso, compreende-se, também, como sobrecarga subjetiva, quando se refere a percepção do cuidador, seus sentimentos e preocupações por conviver com o sujeito em condição de adoecimento psíquico (CARDOSO et al., 2012).

Diante da necessidade dos cuidados de forma integral a pessoa com transtorno mental, o familiar não tem total disponibilidade para ir a procura de emprego, principalmente quando precisa passar muito tempo fora e longe de casa, o que causa uma maior preocupação e instabilidade financeira para o cuidador. Como forma de sustento, algumas famílias utilizam a aposentadoria, com o valor médio de 1.100,00, disponibilizada pelo INSS (Instituto Nacional de Seguro Social) para aqueles indivíduos que são totalmente incapacitados para o trabalho de forma permanente, podendo assim, ser utilizada pelo cuidador como meio de prover as necessidades básicas do sujeito em sofrimento mental, ou até mesmo de toda a família (BARROSO; BANDEIRA; NASCIMENTO, 2009).

Uma pesquisa realizada por Barroso, Bandeira e Nascimento (2009) em serviços de saúde mental na cidade de Belo Horizonte (MG), mostra que o momento de crise é o maior preditor de

sobrecarga subjetiva dos cuidadores, o que envolve o acompanhamento mais intenso dos profissionais de saúde mental, que precisam orientar e dar apoio aos familiares, através de equipes volantes que fazem atendimento em domicílio. É importante que os cuidadores entendam os sintomas e como administrar os momentos de crise. Desta forma, diversas intervenções se fazem importantes nesse processo, dentre elas, as psicoeducativas, que são estratégias de enfrentamento, pois possibilitam aos cuidadores conhecimentos necessários sobre os transtornos mentais, o tratamento e como lidar com o paciente em sofrimento mental.

Segundo Authie (1977 apud LEMES; NETO, 2017), a psicoeducação é uma intervenção psicoterapêutica com o enfoque na satisfação e no desejo dos objetivos do paciente, e não no seu processo de cura. É uma maneira de auxiliar no tratamento das doenças mentais através das mudanças comportamentais, emocionais e sociais, possibilitando a prevenção em saúde. Tem uma estrutura educacional tanto para o paciente, como para o cuidador, ensinando sobre o tratamento medicamentoso e psicoterápico, para que assim tenham consciência e preparo para lidar com as estratégias de enfrentamento, adaptação e com a comunicação do paciente.

Utilizando como base o artigo “Sobrecarga do cuidador familiar de pessoas com transtorno mental: uma revisão integrativa”, dos autores ELOIA et al.(2014), mediante a importância desse tema e a fim de preencher as lacunas de artigos da área da saúde, na última década, o presente estudo teve o objetivo de identificar e analisar como a literatura tem apresentado as evidências de sobrecarga na vida do cuidador informal em saúde mental, nos últimos dez anos, para que provoque uma reflexão acerca da importância do cuidado e do desenvolvimento de estratégias de assistência também para os cuidadores em saúde mental.

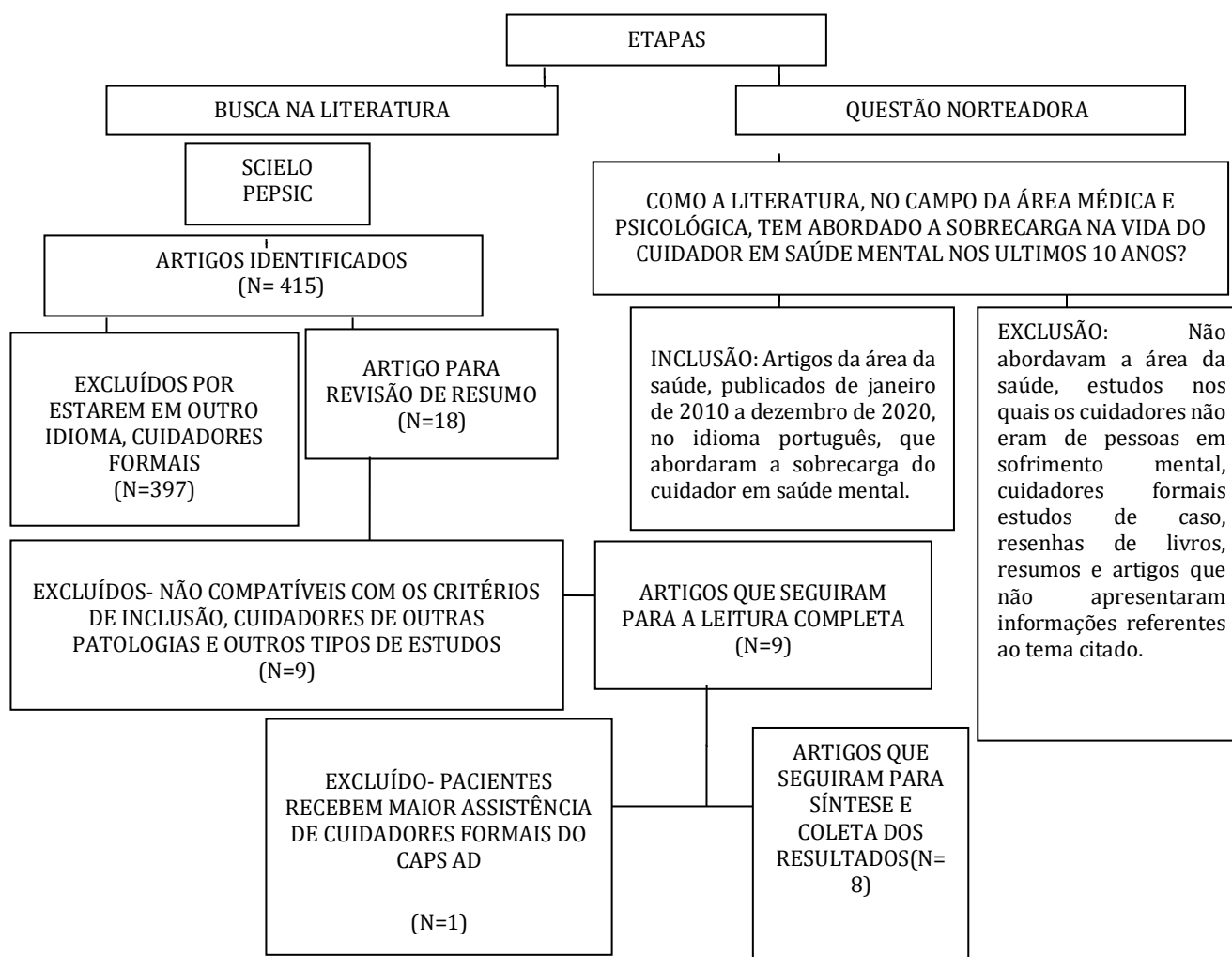
2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, que propicia a síntese dos conhecimentos, adquiridos através da análise e interpretação crítica (ROTHER, 2007). Foi realizada em seis etapas: definição da pergunta norteadora, definição dos critérios de inclusão e estratégias de busca, buscas na literatura, seleção, coleta e síntese dos resultados. Foi definida como pergunta norteadora: Como a literatura, no campo da área médica, de enfermagem e psicológica, tem abordado a sobrecarga na vida do cuidador em saúde mental nos últimos 10 anos?

Como critério de inclusão e estratégia de busca foram utilizados artigos completos da área da saúde, publicados de janeiro de 2010 a dezembro de 2020, no idioma português, localizados nas plataformas de busca SciELO e PePSIC, que abordaram a sobrecarga do cuidador em saúde mental, através das palavras-chaves “sobrecarga”, “cuidador” e “saúde mental”, tendo “o cuidador” como assunto principal. Foram excluídos estudos que não abordavam a área da saúde, estudos nos quais os

cuidadores não eram de pessoas em sofrimento mental, cuidadores formais, estudos de caso, resenhas de livros, resumos e artigos que não apresentaram informações referentes ao tema citado.

No SciELO, foram encontrados 322 artigos com os termos: Cuidador, saúde mental, sobrecarga e familiar, sendo apenas 16 compatíveis com o tema abordado. No PePSIC, por sua vez, foram 93 artigos, sendo dois deles relacionados à temática: sobrecarga, cuidador e saúde mental. Ao total, foram selecionados 18 artigos, através dos títulos e resumos, para a identificação dos critérios de inclusão, dos quais fossem escritos na língua portuguesa, durante a última década, e relacionados ao tema. Nove foram excluídos por não serem compatíveis com esses critérios, estarem relacionados a cuidadores de pacientes acometidos por outras patologias, além das publicações se apresentarem como outros tipos de estudos. Destes, nove seguiram para a leitura completa, um foi excluído devido ao conteúdo estar relacionado aos cuidados recebidos no CAPS AD prioritariamente por cuidadores formais a pessoas com transtornos mentais advindos do uso de álcool e outras drogas. Desta forma, apenas oito, ao final, seguiram para a coleta e síntese dos resultados, conforma a figura 1.



Fonte: dados da pesquisa, 2020.

Figura 1- Metodologia aplicada.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do percurso metodológico descrito nesse estudo, e compreendendo que a sobrecarga do cuidador familiar deve ser abordada na área da saúde e em espaços psicossociais, para essa revisão foram utilizados oito artigos científicos publicados em sua maioria pelo SciELO, ao total de seis, e dois artigos publicados pelo PePSIC. Os artigos foram abordados em seis periódicos diferentes: Revista Escola Enfermagem USP (2), Texto contexto-enfermagem (1), Revista Gaúcha de Enfermagem (1), Saúde em Debate (2), Revista de psicologia e saúde (1) e Contextos Clínicos (1), dentre os quais predominaram os estudos feitos pelos profissionais da enfermagem entre 2011 e 2014, deixando uma lacuna até o ano de 2018, como é mostrado no Quadro 1. Posteriormente, houve publicação de estudo realizado pela área da psicologia, podendo ser explicado pelo acréscimo excessivo do desgaste emocional causado por esse tipo de cuidado.

Base de Dados	Periódico	Título	Autoria	Ano
SCIELO	Revista Escola Enfermagem USP	Convivendo com transtorno mental: perspectiva de familiares sobre atenção básica	Michelle Caroline Estevam, Sonia Silva Marcon, Maria Marlene Antonio, Denize Bouttelet Munari, Maria Angélica Pagliarini Waidman.	2011
SCIELO	Texto contexto-enfermagem	O significado de ser familiar cuidador do portador de transtorno mental	Marília Mazzuco Sant'ana, Valdete Preve Pereira, Miriam Süsskind Borenstein, Alcione Leite da Silva	2011
SCIELO	Revista Gaúcha de Enfermagem	A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura	Bruna Olegário Baptista, Margrid Beuter, Nara Marilene Oliveira Girardon- Perlini, Cecília Maria Brondani, Maria de Lourdes Denardin Budó, Naiana Oliveira dos Santos	2012
SCIELO	Revista Escola Enfermagem USP	Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental	Lucilene Cardoso, Mariana Verderoce Vieira, Maira Aparecida Malagutti Ricci, Rafael Severio Mazza	2012
SCIELO	Saúde em Debate	Cuidando do familiar com transtorno mental: desafios percebidos pelos cuidadores sobre as tarefas de cuidar	Leonardo Martins Kebbe, Lígia Beatriz Romeiro Rôse, Regina Célia Fiorati, Regina Yoneko Dakuzaku Carretta	2014
SCIELO	Saúde em Debate	Sobrecarga do cuidador familiar de pessoas com transtorno mental: uma revisão integrativa	Sara Cordeiro Eloia, Eliany Nazaré Oliveira, Suzana Mara Cordeiro Eloia, Roselane da Conceição Lomeo, José Reginaldo Feijão Parente	2014
PEPSIC	Revista de psicologia e saúde	Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental	Maria Lovâni Pereira Gomes, José Carlos Barboza da Silva, Eraldo Carlos Batista	2018
PEPSIC	Contextos Clínicos	Convivência do familiar cuidador junto a pessoa com transtorno mental	Ana Carolina Ramos, Sandra Leal Calais, Marina Cristina Zotesso	2019

Fonte: dados da pesquisa, 2020.

Quadro 1- Descrição dos estudos incluídos na revisão, segundo base de dados, periódicos, títulos, autor(es) e ano de publicação.

Quanto à metodologia utilizada pelos presentes artigos, o artigo “Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental”, dos autores Cardoso et al. (2012), realizou uma revisão sistemática, a fim de ter uma ampla visão sobre o tema abordado entre os anos 2000 e 2010. Os artigos “A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura” dos autores Baptista et al. (2012), e “Sobrecarga do cuidador familiar de pessoas com transtorno mental: uma revisão integrativa”, de Eloia et al. (2014), realizaram uma revisão integrativa de modo a contextualizar os estudos que abordaram a sobrecarga dos cuidadores de pacientes com transtornos mentais de 1999 a 2012.

Quanto aos artigos “Convivendo com transtorno mental: perspectiva de familiares sobre atenção básica” (ESTEVAM et al., 2011), “O significado de ser familiar cuidador do portador de transtorno mental” (SANT'ANA et al., 2011), “Cuidando do familiar com transtorno mental: desafios percebidos pelos cuidadores sobre as tarefas de cuidar” dos autores Kebbe et al. (2014), “Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental” de Gomes, Silva e Batista (2018), publicaram pesquisas de ação com estudos qualitativos do tipo exploratório descritivo, a fim de buscar estratégias de melhoria de vida, junto a coleta das informações obtidas pelos cuidadores sobre as consequências trazidas pela sobrecarga do cuidar. Finalizando a última década, um artigo, “Convivência do familiar cuidador junto a pessoa com transtorno mental”, utilizou o estudo de survey (RAMOS, CALAIS, ZOTESSO, 2019), buscando coletar as informações e opiniões atuais dos participantes sobre a visão que cada cuidador tem sobre a realidade vivenciada. Estas informações foram sintetizadas no quadro 2.

TIPO DE ESTUDO	ARTIGO
REVISÃO SISTEMÁTICA	Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental
REVISÃO INTEGRATIVA	A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura
	Sobrecarga do cuidador familiar de pessoas com transtorno mental: uma revisão integrativa
PESQUISA DE AÇÃO	Convivendo com transtorno mental: perspectiva de familiares sobre atenção básica
	O significado de ser familiar cuidador do portador de transtorno mental
	Cuidando do familiar com transtorno mental: desafios percebidos pelos cuidadores sobre as tarefas de cuidar
	Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental
SURVEY	Convivência do familiar cuidador junto a pessoa com transtorno mental

Fonte: dados da pesquisa, 2020.

Quadro 2- Descrição dos artigos segundo o tipo de estudo desenvolvido.

Desse modo, após a análise e interpretação dos dados, foi possível separar em três categorias os resultados apresentados por esses artigos: o ato de cuidar do indivíduo em sofrimento mental, as

consequências biopsicossociais trazidas pelo papel do cuidador e a psicoeducação no processo do cuidar.

O ATO DE CUIDAR DO INDIVÍDUO EM SOFRIMENTO MENTAL

Diante da evidência de que a família, em função do cuidado informal, é a principal aliada no processo de cuidado da pessoa com transtorno mental, essa categoria tem o objetivo de apresentar as características sociodemográficas desses cuidadores, assim como sua importância frente ao cuidado, seus conhecimentos sobre o diagnóstico e a perspectiva sobre a sobrecarga em sua vida.

Com a reforma psiquiátrica, a família passou a ser a melhor aliada no processo de reinserção da pessoa com transtorno mental, assim como essencial para dar continuidade ao tratamento realizado pelos profissionais da saúde, tendo em vista que o tratamento mais efetivo é aquele em que o sujeito é inserido em um ambiente com trocas afetivas e sociais, onde a valorização da sua autonomia vai além do diagnóstico estabelecido. Desta forma, a família passa a constituir uma rede de relações entre o indivíduo em sofrimento mental, os profissionais da saúde e a sociedade, possibilitando, assim, uma melhor convivência com afeto e laços sociais, o que é determinante principalmente para a construção da vida do sujeito em sofrimento (ELOIA et al., 2014; RAMOS; CALAIS; ZOTESSO, 2019; ESTEVAM et al., 2011).

Perante isso, a família precisa contar com o apoio de dispositivos, que colaboram no cuidar, tanto da pessoa com transtorno mental, como do familiar. Dentre os mais usados estão a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), conforme cita Eloia et al. (2014) e Estevam et al. (2011). Mesmo diante das disponibilidades desses dispositivos em suprir as necessidades de atendimento profissional as pessoas que estão em sofrimento mental, fica evidente que a falta de informação sobre o diagnóstico de transtorno mental é um grande fator que contribui para a sobrecarga dos cuidadores desses pacientes, causando medo, incerteza e insegurança quando se depara sozinho com o paciente, principalmente quando este apresenta comportamentos problemáticos ou estão em situação de crise (ESTEVAM et al., 2011; KEBBE et al., 2014; SANT'ANA et al., 2011; ELOIA et al., 2014).

A falta de informação relatada pelos cuidadores compromete no cuidado dos pacientes com transtornos mentais, mediante a impossibilidade de agir de forma eficaz ao auxiliar esses indivíduos, seja esse cuidado na assistência, ao desempenhar as atividades básicas do cotidiano, ou até mesmo quando se faz necessário tranquilizar o paciente durante um momento de crise. Gomes, Silva e Batista (2018) e Estevam et al. (2011) discutem a forma como a falta de conhecimento faz com que os cuidadores do CAPS considerem os sintomas das doenças como sendo eventos sobrenaturais, buscando seu tratamento através da fé e da religião, promovendo uma sensação de amparo para os momentos de incompreensão que o paciente se encontra.

Como último recurso, para lidar com os momentos de instabilidade da pessoa em sofrimento mental, os cuidadores veem a internação hospitalar como sendo a melhor alternativa para manter o controle do quadro de crise e conseguir administrar os medicamentos para continuar o tratamento. Desta forma, é possível que haja um comprometimento da qualidade de vida desses cuidadores (ESTEVAZ et al., 2011) diante da necessidade de passar a dedicar mais tempo fora de casa, desestabilizando a rotina de cuidados pessoais, e com os trabalhos domésticos, implicando, assim, em toda a dinâmica familiar.

Ainda com relação a isso, segundo os estudos sociodemográficos desenvolvidos por Baptista et al. (2012), Cardoso et al. (2012), Eloia et al. (2014), Kebbe et al. (2014) e Ramos, Calais e Zotesso (2019), o sexo feminino predomina no perfil desses cuidadores, estando elas responsáveis, na maioria das vezes, pelos cuidados tanto da pessoa em sofrimento, como dos afazeres domésticos, além de cuidar de outros membros da família, como esposo e/ou outros filhos. Colaborando com os achados dos referidos autores, Marcondes (2003, apud KANTORSKI et al., 2019) compartilha da evidência de que esse estigma está inteiramente associado aos valores morais e culturais que são impostos no seu cotidiano, construindo socialmente uma perspectiva de que seria da natureza das mulheres o exercício do cuidado. Dessa forma, o homem ficaria com o papel dos trabalhos externos, na rede pública, por exemplo, em empresas, enquanto as mulheres estão com a função de trabalho privado, voltado para os cuidados internos do contexto familiar, como as atividades domésticas e os cuidados com os filhos.

Nesse contexto, destaca-se ainda o grau de parentesco dessas mulheres. A mãe tinha um papel de destaque nos estudos de Eloia et al. (2014), Baptista et al. (2012) e Ramos, Calais e Zotesso (2019). Isso se dá pelo fato de a genitora ter um papel natural de “grande cuidadora”, causando nesta um certo tipo de obrigação perante os cuidados oferecidos aos seus filhos e ao lar, deixando de lado seus interesses e escolhas pessoais, assim como a impossibilidade de um trabalho fora de casa, o que atribui muitas vezes o cuidar do sujeito em sofrimento mental como sendo um fardo a carregar, ocasionando um estresse e dificuldades no enfrentamento de situações de conflitos familiares (GOMES; SILVA; BATISTA, 2018; CARDOSO et al., 2012).

A impossibilidade de sair para procurar ou se manter em um emprego fixo, para arcar com as despesas do lar e do sujeito em adoecimento psíquico é a causa de grande tristeza e sentimento de impotência para os cuidadores, ainda mais por esses pacientes precisarem de cuidados, muitas vezes, específicos para a compra de medicação, utensílios de limpeza ou até mesmo certos tipos de alimentos devido a alguma restrição alimentar (ELOIA et al., 2014; KEBBE et al., 2014; CARDOSO et al., 2012; BAPTISTA et al., 2012; GOMES; SILVA; BATISTA, 2018). Tendo em vista a impossibilidade da pessoa com transtorno mental poder desenvolver atividades empregatícias, dependendo do grau de comprometimento, e não conseguir o benefício da aposentadoria ou quando esta se torna insuficiente para suprir as necessidades do indivíduo, os reflexos na vida financeira também são fatores atribuídos como

desencadeadores de níveis de sobrecarga por esses cuidadores, sejam eles cuidadores informais, com vínculos parentais ou não.

Os cuidadores, assim como as pessoas com transtornos mentais, fazem parte da rede de apoio em saúde mental, são essenciais para o auxílio do tratamento, necessitando, igualmente, de intervenções e cuidados para que sejam amenizadas as consequências das atividades que são desenvolvidas no seu dia a dia, e que modificam toda a sua vida. Desta forma, é essencial o apoio de profissionais da área de saúde mental para que se tenha avanço na qualidade de tratamento desenvolvido pelo cuidador para com o paciente, de forma a minimizar os níveis de sobrecarga trazidos pelo ato do cuidar (GOMES; SILVA; BATISTA, 2018).

AS CONSEQUÊNCIAS BIOPSISSOCIAIS TRAZIDAS PELO PAPEL DO CUIDADOR

Nessa categoria, são abordados os aspectos que os autores trazem sobre as alterações que os cuidadores tiveram na sua vida após o cuidado com o indivíduo com transtorno mental. Segundo estudos realizados por Baptista et al. (2012), o papel de cuidador é definido sem que o membro da família tenha uma possibilidade de escolha, sendo um problema difícil de ser resolvido pela família. Além disso, muitas vezes, essa função é entregue a uma única pessoa, recaindo uma maior sobrecarga física, emocional e social sobre aquele indivíduo, gerando um autoabandono em detrimento dos cuidados para com o indivíduo com transtorno mental. Eloia et al. (2014) justificam a presença da sobrecarga devido a dependência e a atenção em tempo integral que a pessoa em sofrimento mental necessita.

Na perspectiva do fazer psicológico, Gomes, Silva e Batista (2018) e Ramos, Calais e Zotesso (2019) abordam a necessidade de intervenções que priorizem a escuta das vivências e necessidades trazidas por esses cuidadores. É de extrema importância promover um ambiente de suporte e acolhimento, para que esses cuidadores possam expressar seus momentos de aflição, medo e angústia sobre a realidade imposta no seu cotidiano, buscando meios de viabilizar as adversidades que o processo de cuidar de uma pessoa em adoecimento mental atribui.

Diante da complexidade de sobrecarga sofrida pelo cuidador, está o comprometimento da autonomia apresentado pela pessoa com transtorno mental, tendo em vista que algumas patologias deixam o indivíduo com incapacidade física e psicológica, exigindo que o cuidador desempenhe durante todo o dia algumas atividades vistas como cansativas, como por exemplo, movê-lo da cama para a cadeira ou nas horas de executar as atividades de higiene pessoal. De acordo com Baptista et al. (2012), isso causa ansiedade, fadiga, estresse físico e mental nos cuidadores, representando uma resposta física as atividades que precisam ser feitas, ainda mais porque muitas vezes o cuidador não tem a quem pedir ajuda durante todo o processo do cuidar.

Autores como Gomes, Silva e Batista (2018), Ramos, Calais e Zotesso (2019), Baptista et al. (2012), Kebbe et al. (2014), Sant'Ana et al. (2011) e Eloia et al. (2014) também citam a falta de suporte familiar como um fator importante para a sobrecarga dos cuidadores, contribuindo assim para a exaustão, tristeza e solidão, estando atrelado ao isolamento familiar, o que compromete todas as relações sociais que os cuidadores poderiam ter, como atividades interpessoais e de lazer. Ou seja, o cuidador priva-se de vivências essenciais para a sua subjetividade para viver em função das necessidades impostas pelos cuidados a outra pessoa que precisa de apoio incondicional para sobreviver, causando infelicidade e desânimo.

Em decorrência disso, a depressão é citada como a patologia mais desenvolvida pelos cuidadores, estando diretamente ligada a tristeza profunda, apatia, insegurança, insatisfação e baixa autoestima, em consequência da baixa qualidade de vida imposta a eles (CARDOSO et al., 2012; ESTEVAM et al., 2011; SANT'ANA et al., 2011; BAPTISTA et al., 2012). Ainda, Cardoso et al. (2012) atribuem que a prevalência desse diagnóstico é maior em casos em que a autonomia do paciente está totalmente comprometida, pois os cuidados se intensificam, exigindo um maior esforço físico e mental do cuidador para com a pessoa em sofrimento mental.

Relacionando o diagnóstico de depressão, evidenciado pelos autores, com a situação atual que o mundo tem enfrentado no que se refere à pandemia do novo Coronavírus (Sars-CoV-2), Sanches (2021) cita uma pesquisa feita em 2020, pelo programa global Embracing Carers™, com o intuito de apontar o índice de bem-estar dos cuidadores não profissionais, constatando que 61% dos cuidadores ouvidos relataram que a saúde mental deles piorou muito devido a pandemia da COVID-19, pois, diante desse cenário, tornou-se necessário que esses cuidadores desenvolvessem de forma mais intensa o papel de suporte emocional dessas pessoas em sofrimento mental, além do tempo de dedicação exclusiva, comprometendo a alimentação adequada, o sono, e intensificando o medo de ser contaminado pelo vírus, desencadeando uma condição conhecida como estresse do cuidador, causada pela tensão emocional devido ao trabalho que exercem.

A PSICOEDUCAÇÃO NO PROCESSO DO CUIDAR

A psicoeducação é uma modalidade de tratamento profissional que une as intervenções psicoterapêuticas e educacionais através de uma abordagem holística baseada em competência que promovem a saúde, a colaboração, o enfrentamento e o empoderamento. Sendo assim, tanto a família como o cliente são responsáveis pelo processo do tratamento. Quanto mais bem informados estiverem, mais serão positivos os resultados que envolvem a saúde para todos. Desta forma, as técnicas psicoeducacionais ajudam a retirar os embaraços que impedem a compreensão e a absorção de informações complexas que trazem cargas emocionais, ajudando a desenvolver estratégias para utilizar

essas informações de forma ativa e ágil (DIXON, 1999; MARSH, 1992; MECHANIC, 1995 apud CARVALHO; MALAGRIS; RANGÉ, 2019).

É evidente nos estudos realizados por Sant'ana et al. (2011) e Ramos, Calais e Zotesso (2019) que o conhecimento sobre a doença, o diagnóstico e prognóstico da pessoa em sofrimento mental é essencial para que o cuidador elabore uma possível estratégia de enfrentamento viabilizando o bem-estar do sujeito adoecido, assim como propiciar melhor autonomia por parte do cuidador para lidar com situações em que o sujeito está em crise e/ou com comportamentos problemáticos.

Ramos, Calais e Zotesso (2019) citam, ainda, que os espaços clínicos podem contribuir para que o cuidador receba informações que o façam compreender melhor sobre o ponto de vista da doença e a melhor forma de lidar com ela, de modo que ao conhecer a doença e seus aspectos físicos, encontre a melhor técnica para administrar os medicamentos, por exemplo, prevendo como estes vão agir no sujeito adoecido, possibilitando assim o planejamento de estratégias em caso de surtir algum efeito indesejado. Além disso, é uma importante ferramenta para os cuidadores que não possuem conhecimentos científicos sobre tais intervenções.

Para isso, Baptista et al. (2012) destacam a necessidade da inclusão desses cuidadores em saúde mental, na atenção de profissionais da saúde, no que se refere a orientá-los, apoiá-los e sendo solícitos quando acontecer alguma alteração com o paciente, assim como disponibilizar materiais que viabilizem esses cuidados junto ao contexto familiar. É necessário que as políticas públicas em saúde mental e os serviços de assistência deem suporte a esses profissionais, possibilitando uma melhor preparação do cuidador para acompanhar a complexidade de atender ao indivíduo com transtorno mental (RAMOS; CALAIS; ZOTESSO, 2019; KEBBE et al., 2014).

Levando em conta que muitas vezes a família tenta ocultar diante da sociedade o diagnóstico de transtorno mental, na medida em que busca compreender mais sobre essa demanda para sentir-se mais elucidada sobre a doença, começa a desenvolver estratégias de enfrentamento. Sant'Ana et al. (2011) dizem que os cuidadores estão buscando, de forma gradativa, a compreensão do diagnóstico do paciente, assim como uma melhor forma de tratamento, sendo impulsionados pelas adversidades que são vivenciadas cada vez mais no seu dia a dia.

Nesse sentido, Eloia et al. (2014) trazem a necessidade de ter profissionais de saúde capazes de prover o cuidado de forma dinâmica, contribuindo para a qualidade de vida tanto do sujeito em sofrimento mental, como em seus cuidadores. Nessa perspectiva, Kebbe et al. (2014) apontam que essa ajuda é essencial para que se desenvolva uma possibilidade de melhoria no que se refere aos cuidados sócio-ocupacionais, direcionando para o aumento da qualidade de vida tanto do sujeito com transtorno mental, como com a perspectiva do papel do indivíduo enquanto cuidador.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve o propósito de abordar a sobrecarga de cuidadores informais de pessoas com transtorno mental, apresentados por trabalhos publicados em duas das maiores bases de dados, o SciELO e o PePSIC. Desta forma, foi possível perceber que a família é a principal aliada na reinserção da pessoa com transtorno mental na sociedade e no contexto familiar, onde passa a conviver em um ambiente provido de cuidados e afeto. Porém, a integração dessas pessoas no ambiente domiciliar traz uma sobrecarga na vida dos cuidadores.

Estes cuidadores são, na sua maioria, mulheres, que além de cuidadoras acumulam funções da vida cotidiana, como os afazeres domésticos e auxílio a outros membros da família, como por exemplo, marido e/ou filhos. Fazendo-se referência aos estigmas socioculturais estabelecidos cotidianamente durante suas vidas, acabam anulando tarefas em prol de fornecer cuidados necessários para o sujeito em adoecimento mental.

Deparando-se com as dificuldades encontradas no acúmulo de afazeres, na falta de apoio de outros familiares para ajudar nas tarefas essenciais do cuidado a pessoa em sofrimento mental, nas dificuldades financeiras e na falta de conhecimento diante da doença e do tratamento necessário para saber como manejar os momentos de crise do paciente, os cuidadores se encontram com sobrecarga biopsicossocial advindas do processo de cuidar. Desta forma, são abastecidos por sentimentos de angústia, incapacidade, impotência, passando a sofrer com as consequências da baixa qualidade de vida, terminando por também sofrer com o diagnóstico de depressão.

No processo de existência humana, a qualidade de vida é um fator crucial para uma vida saudável, pois promove o bem-estar físico, emocional, espiritual e psicológico, capaz de estabelecer relacionamentos sociais essenciais para a sobrevivência, como saúde, educação e habitação. É necessário cuidar primeiramente de si, para então, ter condições adequadas para cuidar do outro, que precisa de cuidados especiais. Deste modo, a psicoeducação é uma importante ferramenta para que o cuidador adquira conhecimentos sobre a doença e seu tratamento, possibilitando uma melhor estratégia de enfrentamento capaz de promover o bem-estar da pessoa em sofrimento mental, assim como viabiliza o desenvolvimento da autonomia e do cuidado com a sua própria vida.

As dificuldades encontradas na realização desse estudo configuraram-se pela busca limitada nas bases de dados, somente na língua portuguesa, o que resultou em uma lacuna durante os anos 2014 e 2018, deixando vagas as informações do que seria vivenciado por esses cuidadores durante esses anos, da mesma maneira que foi possível perceber que no último ano, 2020, não ocorreram publicações precisas referentes a sobrecarga do cuidador informal em saúde mental, tendo em vista a necessidade de olhar para as consequências advindas do contexto pandêmico que se tem vivenciado.

Nessa perspectiva, torna-se necessário para estudos e publicações futuras um maior aprofundamento nessa temática, ainda mais voltado para as consequências psicológicas trazidas para o cuidador no contexto familiar durante a realidade vivenciada pela COVID-19 durante o hodierno momento, assim como a necessidade de abordar estratégias de intervenção que proporcionem a

aquisição de conhecimentos a fim de melhorar a qualidade de vida para os cuidadores informais em saúde mental.

5 REFERÊNCIAS

- BAPTISTA, Bruna Olegário; BEUTER, Margrid; PERLINI, Nara Marilene Oliveira Girardon-; BRONDANI, Cecília Maria; BUDÓ, Maria de Lourdes Denardin; SANTOS, Naiana Oliveira dos. A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 33, n. 1, p. 1-9, março 2012.
- BARROSO, Sabrina Martins; BANDEIRA, Marina; NASCIMENTO, Elizabeth do. Fatores preditores da sobrecarga subjetiva de familiares de pacientes psiquiátricos atendidos na rede pública de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 9, p. 1-11, janeiro-setembro 2009.
- BORBA, L. O., PAES, M. R., GUIMARÃES, A. N., LABRONICI, L. M., & MAFTUM, M. A. (2011). A família e o portador de transtorno mental: Dinâmica e sua relação familiar. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45(2), 9-442.
- BRITO, Monique Araújo de Medeiros; DIMENSTEIN, Magda. Contornando as grades do manicômio: histórias de resistências esculpidas na instituição total. *Aletheia, Canoas*, n. 28, p. 1-10, dezembro 2008.
- CARDOSO, L.; GALERA, S. A. F. O cuidado em saúde mental na atualidade. *Revista da Escola de Enfermagem USP, Ribeirão Preto*, v. 45, n. 3, p. 687- 691, 2011.
- CARDOSO, Lucilene; VIEIRA, Mariana Verderoce; RICCI, Maira Aparecida Malagutti; MAZZA, Rafael Severio. Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental. *Revista Escola Enfermagem USP, São Paulo*, n. 2, ed. 46, p. 513-7, maio-agosto 2012.
- CARVALHO, Marcele Regine de; MALAGRI, Lucia Emmanoel Novais; RANGÉ, Bernard P. INTRODUÇÃO: A psicoeducação na Terapia Cognitivo-Comportamental. In: CARVALHO, Marcele Regine de; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novais; RANGÉ, Bernard P. *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019. p. 15-29.
- ELOIA, Sara Cordeiro; OLIVEIRA, Eliany Nazaré; ELOIA, Suzana Mara Cordeiro; LOMEIO, Roselane da Conceição; PARENTE, José Reginaldo Feijão. Sobrecarga do cuidador familiar de pessoas com transtorno mental: uma revisão integrativa. *Saúde Debate*, Rio de Janeiro, v. 38, n. 103, p. 996-1007, OUTUBRO-DEZEMBRO 2014.
- ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA. [Constituição (1946)]. *Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) - 1946*. Biblioteca Virtual de Direitos Humanos da USP: [s. n.], 2017. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>
- ESTEVAM, Michelle Caroline; MARCON, Sonia Silva; ANTONIO, Maria Marlene; MUNARI, Denize Bouttelet; WAIMAN, Maria Angélica Pagliarini. Convivendo com transtorno mental: perspectiva de familiares sobre atenção básica. *Revista Escola Enfermagem USP, São Paulo*, n. 3, ed. 45, p. 679-86, janeiro-setembro 2011.
- GOMES, Maria Lovâni Pereira; SILVA, José Carlos Barboza da; BATISTA, Eraldo Carlos. Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental. *Revista de psicologia e saúde, Campo Grande*, v. 10, n. 1, p. 1-12, janeiro-abril 2018.
- KANTORSKI, Luciane Prado; JARDIM, Vanda Maria da Rosa; TREICHEL, Carlos Alberto dos Santos; ANDRADE, Ana Paula Muller de; SILVA, Marta Solange StreicherJanelli da; COIMBRA, Valéria Cristina Christello. Gênero como marcador das relações de cuidado informal em saúde mental. *Caderno de saúde coletiva, Rio de Janeiro*, v. 27, n. 1, janeiro-março 2019.
- KARSCH, Ursula M. Idosos dependentes: famílias e cuidadores. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 861-866, junho 2003.
- KEBBE, Leonardo Martins; RÔSE, Lígia Beatriz Romeiro; FIORATI, Regina Célia; CARRETTA, Regina Yoneko Dakuzaku. Cuidando do familiar com transtorno mental: desafios percebidos pelos cuidadores sobre as tarefas de cuidar. *SAÚDE DEBATE*, Rio de Janeiro, v. 38, n. 102, p. 494-505, julho-setembro 2014.
- LEMES, Carina Belomé; ONDERENETO, Jorge. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. *Temas em Psicologia, Ribeirão Preto*, v. 25, n. 1, março 2017.
- MORAIS, Huana Carolina Cândido; SOARES, Arethusa Moraes de Gouveia; OLIVEIRA, Ana Railka de Souza; CARVALHO, Carolina Maria de Lima; SILVA, Maria Josefina da; ARAUJO, Thelma Leite de. Sobrecarga e modificações de vida na perspectiva dos cuidadores de pacientes com acidente vascular cerebral. *Rev. Latino-Am. Enfermagem, Fortaleza-CE*, setembro-outubro 2012.
- RAMOS, Ana Carolina; CALAIS, Sandra Leal; ZOTESSO, Marina Cristina. Convivência do familiar cuidador junto a pessoa com transtorno mental. *Contextos Clínicos, [s. l.]*, v. 12, n. 1, p. 1-11, janeiro-abril 2019.
- ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo*, n. 20, 2007.
- SANCHES, Danielle. Saúde mental piorou para 70% dos cuidadores brasileiros durante a pandemia. Bem-estar do cuidador na pandemia- Brasil: EmbracingCarers®, São Paulo, 19 abr. 2021. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redação/2021/04/19/saude-mental-piorou-para-70-dos-cuidadores-brasileiros-durante-a-pandemia.htm#:~:text=Entre%20os%20ouvidos%2C%2061%25%20afirmam,principais%20raz%C3%B5es%20mencionadas%20para%20isso>>. Acesso em: 11 maio 2021.

SANT'ANA, Marília Mazzuco; PEREIRA, Valdete Preve; BORENSTEIN, Miriam Süsskind; SILVA, Alcione Leite da. O significado de ser familiar cuidador do portador de transtorno mental. Texto contexto-enfermagem, Florianópolis, v. 20, n. 1, p. 1-10, janeiro-março 2011.

Recebido em: 18 de março de 2021

Avaliado em: 20 de março de 2021

Aceito em: 21 de abril de 2021

¹ Bacharelanda em Psicologia pela Faculdade de Ciências Humanas e Exatas do Sertão do São Francisco (FACESF)

E-mail: karenmarinho@live.com

² Psicólogo Especialista em Terapia Analítico Comportamental (UNIJORGE) e Gestão em Saúde (UNIVASF). Docente do curso de Psicologia na Faculdade de Ciências Humanas e Exatas do Sertão do São Francisco (FACESF).. E-mail:

luizflorentinojr@gmail.com