Cuidar também cansa...

Peter Lloyd-Sherlock e Karla Giacomin

Com contribuições de Poliana Fialho de Carvalho, Wanderson

Cuidar de uma pessoa idosa com um alto nível de necessidades de cuidados é um trabalho incrivelmente exigente, exaustivo e muitas vezes entediante. Isso é especialmente verdadeiro quando a pessoa responsável por desempenhar essa função tem que fazê-lo quase inteiramente sozinha, estando incapaz de pagar por cuidados privados e sem poder contar com o apoio do Estado. E essa é a realidade enfrentada um número cada vez maior de brasileiros pobres, a maioria dos quais são mulheres.

Aqui está um exemplo típico da situação cotidiana enfrentada por uma mulher em um bairro pobre de Salvador, Bahia, conforme relatado por uma assistente social local. A própria mulher estava muito ocupada e exausta para dar uma entrevista:

> *Márcia*[1] *trabalha durante as manhãs, todas as tardes ela está lá com a mãe e à noite ela dorme no andar de cima com suas duas filhas ... É uma casa de dois andares e sua mãe se recusa a dormir no andar de cima. Márcia tem duas filhas pequenas, então ela não consegue dormir no andar de baixo. Márcia diz que todas as noites, se ela ouve algum barulho, ela pula da cama e desce as escadas correndo... Há semanas em que sua mãe está bem. Mas há semanas em que sua mãe fala sozinha, coloca comida, diz que há alguém lá ... Não importa quantas vezes Márcia desliga o fogão a gás, sua mãe sabe como ligá-lo... No trabalho, muitas vezes Márcia tem que pedir permissão para sair mais cedo. (...) então é uma sobrecarga... (A sobrecarga) É mais mental por causa das preocupações, por causa das angústias, dos medos, né. A (sobrecarga) física? Dona Maria (mãe da Márcia) é independente, então ela toma banho, ela não é acamada, ela se alimenta sozinha, ela arruma a casa dela, então a mãe é "bem durinha" como a gente fala aqui, né... 78 anos é independente... Então, a (sobrecarga) emocional, que é o senso de responsabilidade para com a mãe, de administrar essa vida da mãe, de administrar a própria vida dela, e de administrar a vida de duas filhas, é muito maior.*

Experimentado, dia após dia, esse nível constante de estresse e exaustão leva a condições de saúde mais específicas, como a depressão. Este depoimento de uma mulher de um bairro pobre de Belo Horizonte que cuida de uma mãe obesa e acamada é muito representativo:

> *Comecei a usar remédios, porque estava em colapso total. Eu não aguentei. Foi realmente muito pesado para mim. Meu corpo estava uma bagunça e eu não conseguia lidar com isso. Psicologicamente, eu não aguentava.*

[1] Estes e todos os nomes de pessoas citadas no documento são fictícios para respeitar o anonimato dos participantes.

O alto custo do cuidado não remunerado de idosos na saúde mental das mulheres tem sido amplamente documentado em toda a América Latina, inclusive no Brasil (Sandoval et al, 2019; Mendes et al, 2019). É bem sabido que as consequências de problemas de saúde mental são profundas e multidimensionais. No caso dos cuidadores familiares não apoiados, é provável que o cansaço também tenha efeitos negativos na qualidade dos cuidados recebidos pelos idosos frágeis e vulneráveis. Em nossa pesquisa em bairros urbanos pobres, fomos informados de muitos casos em que o estresse e a ansiedade constantes se transformam em conflito e violência, se não forem tratados. De acordo com uma assistente social em Contagem:

> *Tanto a cuidadora familiar quanto a pessoa idosa estão estressadas. Porque você sente o estresse da pessoa que está ao seu lado. Então você fica todo mundo cheio de dedos. Fica com medo de falar alguma coisa e a pessoa brigar. Aí você fica calado e fica com raiva porque você quer falar. E não pode falar que essa pessoa vai brigar pra você. E acaba que vira uma bola de neve*

Qual é a melhor maneira de responder a esse problema crescente? Um modelo potencial foi desenvolvido em Belo Horizonte, Brasil: o Programa Maior Cuidado (PMC). O PMC apoia idosos dependentes em comunidades pobres. Os postos de saúde e os centros de assistência social identificam as famílias elegíveis e prestam apoio integrado. Cuidadores pagos treinados fornecem às famílias de 10 a 20 horas de apoio por semana. Mais detalhes sobre o PMC estão disponíveis aqui (https://publications.iadb.org/en/publications/portuguese/viewer/Programa-Maior-Cuidado-uma-intervenc%C3%A3o-integrada-de-base-comunitaria-para-idosos.pdf).

Estudamos o PMC há vários anos, com foco particular em como ele afeta as pessoas idosas que precisam de cuidados. Entre outras coisas, descobrimos que o PMC melhora a saúde dessas pessoas e alivia a pressão sobre os hospitais e a atenção primária à saúde (Lloyd-Sherlock et al, 2022; Lloyd-Sherlock et al, 2023). **Mas e a saúde e o bem-estar dos cuidadores familiares?**

As 10 a 20 horas de atendimento oferecidas pelo PMC geralmente representam uma janela de liberdade, descanso e sanidade para os cuidadores familiares. Eles podem usar o tempo como um momento para descansar e recarregar emocionalmente, ou como uma oportunidade para se envolver em outras atividades de maneira menos apressada, preocupada e estressante. Aqui estão alguns depoimentos de cuidadoras familiares sobre suas experiências:

> *Eu acho que eu tenho mais tranquilidade para trabalhar, né. Eu tenho condições maiores de trabalhar ou fazer algo que seja naquele horário. Eu sei que já vou mais tranquila... eu preciso da minha renda, independente ou não do Maior Cuidado, eu preciso trabalhar né? Tenho mais tranquilidade no trabalho... Estou mais calmo e mais capaz de continuar com meu trabalho...*

Preciso da minha renda, preciso trabalhar. Com o PMC, sei que há alguém em casa em quem confio para ajudar até voltar. (...) Então para mim, sem dúvida nenhuma, ajuda muito.

Até o mercado posso fazer com mais qualidade, com mais tempo, que antes precisava comprar com pressa, no mercadinho do bairro mesmo, para ser mais rápido, para mãe não ficar sozinha. Hoje vou no mercado e posso fazer as compras de forma organizada, de forma pensada, mais tranquila que a gente fala assim, coisas pequenas, mas que fazem toda a diferença na vida da gente.

Minha cabeça parece mais leve, menos confusa... Com o PMC, a cabeça mais aliviada, com menos preocupação. Com a cabeça com menos preocupação, porque você ficar com cabeça preocupada e as coisas passando, você acaba fazendo besteira com a sua própria vida e às vezes até com a vida de outra pessoa. Eu tinha vez que eu ficava olhando ela dormindo ali, aí minha mente ia a mil por hora, só porque eu ficava olhando.

Então, e aí deu aquele desânimo, eu falei, poxa, eu deixei todas as minhas coisas, fiquei ruim, minha saúde piorou, para poder cuidar dela, para ela voltar a andar e a gente recebeu uma notícia dessa! Que ela nunca mais vai andar. Desgastante. Mas agora, graças a Deus, eu botei na cabeça que não tem jeito, o jeito é cuidar para ela ter uma vida tranquila, em casa, mesmo sem andar, e a gente fazer a alegria dela até o dia que Deus resolver chamar.

Outra maneira importante pela qual o PMC apoia a saúde mental de cuidadores familiares que cuidam sozinhos é por meio da presença diária dos cuidadores sociais. Embora sua principal prioridade seja ajudar os destinatários dos cuidados, eles geralmente fornecem uma importante fonte de apoio emocional para os cuidadores familiares sobrecarregados.

Estou feliz em deixar minha mãe com Maria ... mas, eu e a Maria, a gente conversa muito também. É uma pessoa que a gente vai, vai, vai tendo a intimidade de conversar... Aí já, já fica tranquilo... mas Maria e eu conversamos muito também. Ela é alguém em quem confio para conversar sobre coisas difíceis... Ela entende, ela realmente sabe o que estamos passando em casa. Nós duas queremos o melhor para minha mãe. Isso é bom? Nossa, meu Deus! Eu tava tendendo de entrar na depressão, aí quando elas chegaram, o programa chegou... Eu falei, nosso Deus, que bênção!

O cuidador do PMC fala comigo e é tão bom. Eu estava ficando deprimido, mas então o PMC chegou... E eu disse, meu Deus, que bênção! Eu tenho me deixado ir, você sabe. Eu só ficava pensando nele. Meu Deus, por que você está preso naquela cama aí? Eu sei que você tem essa doença, mas eu penso, oh, por que você não fala assim? Eu continuei exigindo isso, certo? De Deus, dia e noite. Mas eu nunca entendi essa resposta... Então, depois de conversar com os cuidadores do PMC, parei de pensar assim e melhorei. Para mim, o PMC foi uma bênção.

Voltando à mulher cuja situação descrevemos no início do artigo, é isso que o PMC quis dizer:

> *O PMC deu-lhe tempo para recuperar o fôlego, descansar, fazer companhia ... É um momento em que ela pode chegar em casa do trabalho, deitar, tomar banho, tirar uma soneca, saber que sua mãe está bem, saber que sua mãe terá alguém lá. E agora ela tem alguém com quem compartilhar seus problemas.*

Há evidências robustas de que o PMC gera uma ampla gama de efeitos positivos sobre as pessoas idosas que precisam de cuidados e os membros da família que lutam para fornecê-los. Este breve artigo estende essas evidências para demonstrar como o PMC muitas vezes representa uma rede de segurança emocional e psicológica para muitas das mulheres mais vulneráveis da sociedade brasileira.

Referências

Lloyd-Sherlock P, Giacomin K, Sempé L. The effects of an innovative integrated care intervention in Brazil on local health service use by dependent older people. BMC Health Serv Res. 2022 Feb 11;22(1):176.

Lloyd-Sherlock P, Fialho de Carvalho P, Giacomin K, Sempé L. Addressing pressures on health services in Belo Horizonte, Brazil through community-based care for poor older people: a qualitative study. Lancet Reg Health Am. 2023 Oct 28;27:100619.

Sandoval F, Tamiya N, Lloyd-Sherlock P, Noguchi H. The relationship between perceived social support and depressive symptoms in informal caregivers of community-dwelling older persons in Chile. Psychogeriatrics. 2019 Nov;19(6):547-556. doi: 10.1111/psyg.12438.

Mendes PN, Figueiredo ML, Santos AM, Fernandes MA, Fonseca RS. Physical, emotional and social burden of elderly patients' informal caregivers. Acta Paul Enferm. 2019;32(1):87-94