

# Cuidadores informais de pacientes acometidos pelo acidente vascular cerebral: estratégias para a redução da sobrecarga

## *Informal caregivers of patients affected by stroke: strategies for reduction overload*

Alysson Geraldo Mendonça<sup>1</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4090-1391>

Maria Luiza Ferreira<sup>2</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3660-0182>

Vanessa Pereira Teixeira<sup>3</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2510-7125>

Grasiele Damas de Oliveira<sup>4</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-9873-1491>

Ana Caroline da Silva Barroso<sup>5</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-9123-7911>

### Resumo

**Introdução:** O ato de cuidados diários de pacientes acometidos pelo Acidente Vascular Cerebral é desafiador e requer conhecimentos pluralistas, que vão desde técnicas relacionadas à assistência em saúde, até questões psicológicas. Geralmente, estes cuidadores relatam diversas queixas, problemas físicos, mentais e sociais diante do ato de cuidar deste paciente. **Objetivo:** Identificar possíveis estratégias descritas na literatura que buscam diminuir a sobrecarga física, mental ou social de cuidadores informais de pacientes acometidos pelo Acidente Vascular Cerebral. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada entre os meses de setembro de 2022 a janeiro de 2023, com a seguinte questão norteadora: Quais estratégias descritas na literatura podem diminuir a sobrecarga de cuidadores informais de pacientes acometidos pelo acidente vascular cerebral? A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e BVS Saúde. **Resultados:** Foram encontrados 533 estudos durante a busca, destes, oito estudos foram selecionados para a discussão dos resultados. A amostra total somada de cuidadores informais foi de 687, com média de idade de 50,8 anos; sendo 502 (73,07%) mulheres e 185 (26,92%) homens. As principais estratégias encontradas na literatura foram: educação em saúde de diferentes formas (psicoeducação, orientações via telefonema, orientações verbais) e o relaxamento muscular progressivo. **Conclusão:** Existem estratégias que visam reduzir a sobrecarga física, mental e social de cuidadores informais de pacientes acometidos pelo acidente vascular cerebral. Entretanto, são necessários mais estudos que abordem outras estratégias, principalmente estudos que relatem de forma mais detalhada as intervenções realizadas.

**Palavras-chave:** carga de cuidar, estratégias de saúde, fardo do cuidador

### Abstract

**Introduction:** The act of daily care for patients affected by stroke is challenging and requires pluralistic knowledge, ranging from techniques related to health care, to psychological issues. Generally, these caregivers report several complaints, physical, mental and social problems in the act of caring for this patient. **Objective:** Identify possible strategies described in the literature that seek to reduce the physical, mental or social overload of informal caregivers of patients affected by stroke. **Method:** This is an integrative literature review, carried out between September 2022 and January 2023, with the following guiding question: What Can strategies described in the literature reduce the burden of informal caregivers of patients affected by stroke? The search was carried out in PubMed, SciELO and VHL databases. **Results:** 533 studies were found during the search, of which eight studies were selected to discuss the results. The summed total sample of informal caregivers was 687, with a mean age of 50.8 years; being 502 (73.07%) women and 185 (26.92%) men. The main strategies found in the literature were: health education in different ways (psychoeducation, guidance via telephone call, verbal guidance) and progressive muscle relaxation. **Conclusion:** There are strategies that aim to reduce the physical, mental and social burden of informal caregivers of patients affected by stroke. However, further studies are needed to address these strategies, especially studies that report in more detail the interventions performed.

**Keywords:** caring charge, health strategies, caregiver burden

<sup>1</sup> Universidade do Estado de Minas Gerais/Unidade de Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. E-mail: alysson\_mendonca@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade do Estado de Minas Gerais/Unidade de Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. E-mail: maria.1693205@discente.uemg.br

<sup>3</sup> Universidade do Estado de Minas Gerais/Unidade de Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. E-mail: vanessa.teixeira@uemg.br

<sup>4</sup> Universidade do Estado de Minas Gerais/Unidade de Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. E-mail: grasiele77@hotmail.com

<sup>5</sup> Universidade do Estado de Minas Gerais/Unidade de Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. E-mail: ana.1636130@discente.uemg.br

## Introdução

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das principais causas de incapacidade e mortalidade no mundo, podendo ser definido como a perda repentina da função neurológica causada por uma interrupção ou redução do fluxo sanguíneo para o encéfalo que ultrapasse 24 horas <sup>1</sup>. De acordo com os dados da Organização Mundial de AVC <sup>2</sup> quase 6,6 milhões de pessoas morrem pela condição e suas consequências por ano. Após o surgimento do AVC ocorrem modificações na vida do paciente, principalmente pelo fato de envolver um período de recuperação prolongado, causando muitas vezes incapacidade física e déficit funcional para diversas tarefas e atividades do dia a dia <sup>3</sup>. Dentre estas, as consequências mais comuns identificadas são as deficiências motoras, cognitivas e sensoriais, levando a limitações de movimento ou mobilidade para andar e equilibrar-se. Além de afetar as funções de visão, deglutição e comunicação <sup>4</sup>. Outros desfechos negativos que os pacientes acometidos pelo AVC podem ter são as dificuldades relacionadas a retornar ao trabalho, voltar a fazer as atividades de vida diária (banhar-se, vestir-se, alimentar-se); além de problemas para conduzir-se a algum local, fazer programas de lazer e relacionados à prática de atividade física <sup>3</sup>.

Diante desse novo cenário, na maioria das vezes torna-se essencial a presença de um cuidador para auxiliar nas tarefas diárias destes pacientes. Esses cuidadores podem ser definidos como pessoas não remuneradas para realizar o ato de cuidar de outra pessoa (cuidador informal - CI): companheiros ou cônjuges, membros da família ou cuidador familiar, amigos ou outras pessoas próximas que fornecem ajuda física, de transporte ou emocional ao paciente. Cuidador formal: pessoa externa a família, que é remunerada para a tarefa, podendo ou não possuir formação acadêmica ou conhecimentos adequados para realizar o cuidado <sup>5</sup>. E por

fim, é possível citar cuidadores familiares que ficam por períodos menores de tempo, seja por trabalho, ou por terem condições de dividir as tarefas, contando com o apoio de um familiar ou de outra pessoa para realizar o cuidado do paciente <sup>6</sup>.

Em patologias neurológicas, como no caso do AVC, a experiência do cuidar pode gerar uma sobrecarga ou fardo como resposta aos estressores físicos, emocionais, psicológicos e sociais, o que afeta os aspectos biológicos, psicológicos, sociológicos, étnicos, culturais e religiosos da vida dos cuidadores <sup>7</sup>. Entende-se por sobrecarga o acúmulo de trabalho perante o ato de cuidar de uma pessoa dependente, onde o cuidador sofre alterações negativas em sua saúde física, emocional, social e aumento da insegurança; bem como a incapacidade de separar momentos de trabalho e lazer <sup>8</sup>. Dependendo dos fatores afetados, os CI apresentam risco significativo de problemas de saúde mental e de distúrbios físicos que surgem em consequência de um distúrbio psicológico, como insônia e problemas de apetite. Também é relatado o sentimento de culpa e de incompetência em prestar cuidados adequados, além de dificuldades financeiras, onde estes cuidadores podem ter que abandonar sua carreira, reduzir sua carga horária de trabalho, ou até abandonar o emprego, resultando em perda de renda <sup>9</sup>.

Em específico os CI de pacientes acometidos por AVC relatam nem sempre estarem preparados para assumir as responsabilidades de cuidar continuamente de seu familiar <sup>10</sup>. O período após a alta hospitalar é descrito por estes como um momento desafiador e estressante, uma vez que na maioria das vezes estes relatam não ter experiência prévia sobre o cuidar ou a falta de compreensão de como deveriam atender às demandas da nova realidade do familiar <sup>11</sup>. Quando o paciente acometido pelo AVC recebe alta hospitalar e vai para a casa, muitas das vezes, os familiares que passam a ser os cuidadores destes pacientes, perdem todo o apoio emocional, social e



prático que tiveram dentro do hospital<sup>12</sup>. Bem como, ocorre a diminuição ou a falta de orientações relacionadas aos cuidados destes pacientes, podendo se tornar dificuldades por vezes irreversíveis<sup>13</sup>.

Magagnin e Heidemann<sup>12</sup> relatam que cuidadores mostram confiança na equipe multiprofissional em ambiente hospitalar durante a reabilitação de pacientes acometidos pelo AVC. Entretanto, esses cuidadores possuem dificuldades e carências no processo de cuidar após a alta. Sendo assim, cuidadores que não possuem o suporte e apoio social adequado podem ter sua saúde afetada pela sobrecarga que estão recebendo; podendo manifestar sintomas físicos, depressivos, estresse, levando a uma piora de sua qualidade de vida<sup>13</sup>. Silva e colaboradores<sup>8</sup>, concluíram que 98,2% dos CI não conheciam as causas do AVC, sintomas, ou não sabiam o que fazer para socorrer uma vítima, além de não terem recebido ensinamentos sobre como cuidar de um paciente acometido pelo AVC em ambiente domiciliar. Já Camak<sup>10</sup> descreveu que os desafios expressos pelos cuidadores incluem sentimento de solidão e isolamento, exaustão, dificuldade para dormir, falta de informações sobre o prognóstico do paciente e falta de informações sobre as necessidades de cuidados dos pacientes acometidos pelo AVC. Diante deste cenário, é necessário que estratégias preventivas sejam utilizadas para diminuir os riscos relacionados à sobrecarga que o ato de cuidar do paciente pode ocasionar<sup>14,15</sup>.

Neste sentido, a literatura sobre a temática já nos mostra que CI têm dificuldades, fardos, sobrecarga e queixas relacionadas ao ato de cuidar de pacientes acometidos pelo AVC. Desta forma, torna-se necessário trazer para a discussão sobre a temática as possíveis estratégias e soluções descritas na literatura que buscam diminuir os impactos negativos que o ato de cuidar pode ocasionar em CI de pacientes acometidos pelo AVC. Assim, o objetivo

deste estudo é identificar possíveis estratégias descritas na literatura que buscam diminuir a sobrecarga física, mental ou social de cuidadores informais de pacientes acometidos pelo AVC.

## **Materiais e Métodos**

### **Área de estudo**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre os meses de setembro de 2022 a janeiro de 2023, construída através de seis etapas preconizadas. A primeira etapa foi realizada pela identificação do tema e da questão norteadora do estudo; a segunda etapa refere-se ao estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão para o estudo. Na terceira etapa foi realizada a busca e identificação de estudos possivelmente selecionáveis. A quarta e quinta etapa tratou-se da categorização e análise dos dados obtidos; e a última etapa foi para a apresentação dos resultados.

### **Pergunta clínica e descritores**

A questão norteadora adotada para este estudo foi: Quais estratégias descritas na literatura podem diminuir a sobrecarga de cuidadores informais de pacientes acometidos pelo AVC? Para a seleção dos artigos foram utilizadas as seguintes palavras-chave: Cuidadores informais, acidente vascular cerebral, acidente vascular encefálico, fardo do cuidador, esgotamento do cuidador; além dos termos em inglês: informal caregivers, stroke, brain stroke, caregiver's burden e caregiver burnout. A busca foi realizada nas plataformas National Library of Medicine (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e BVS Saúde.

### **Critérios de Inclusão e Exclusão**

Os estudos incluídos na presente revisão obedeceram aos seguintes critérios de inclusão: resumo disponível nas bases de dados descritas; idioma de publicação português, inglês ou espanhol; período de publicação compreendido entre os anos de 2013 a 2022; ensaios clínicos ou ensaios clínicos randomizados, além de temática



pertinente sobre as estratégias que visam diminuir a sobrecarga de cuidadores informais de pacientes com diagnóstico clínico de AVC. Foram excluídos da pesquisa estudos de revisão e os estudos que não exploravam a temática estabelecida.

### Coleta e análise de dados

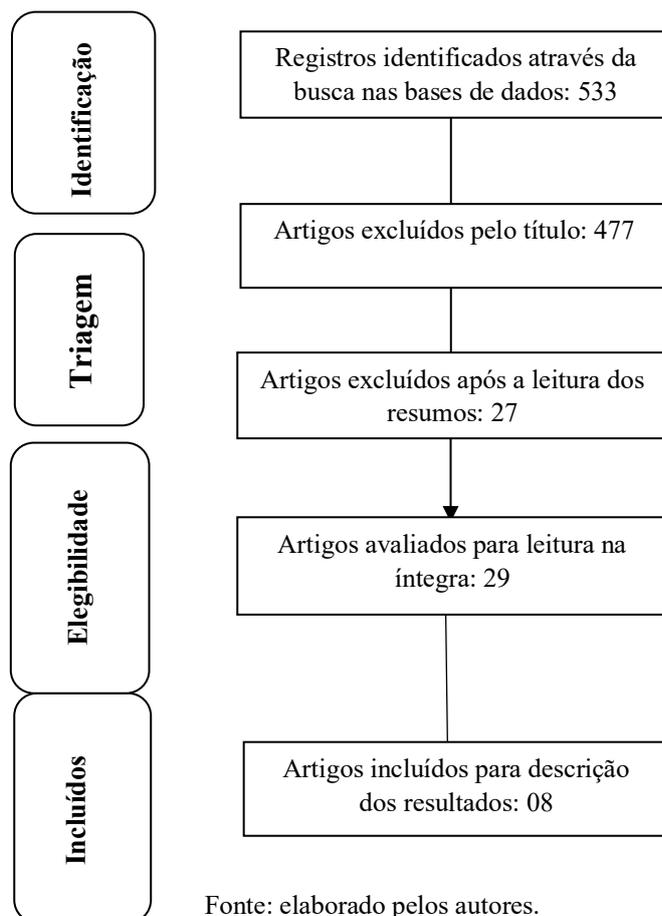
A busca, a seleção dos estudos e a extração dos dados foi realizada por três examinadores considerando sua inserção nas bases de dados até o mês de dezembro de 2022. Os dados relativos aos estudos foram sintetizados na forma de uma tabela, contendo: título, autores, amostra, objetivo, delineamento e resultados com a finalidade de proporcionar análise comparativa e síntese descritiva.

### Resultados

A partir da busca digital, foram localizados 533 artigos, assim distribuídos nas bases de dados: BVS – 11; PubMed – 492 e SciELO – 30. Desse total, foram descartados 525 artigos que não atendiam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos, ficando oito estudos para a discussão dos resultados.

A figura 1 mostra a quantidade de estudos excluídos em cada etapa. Os principais motivos para exclusão dos estudos foram: estudos duplicados, estudos de revisões ou não publicados, artigos que não falavam exclusivamente de pacientes diagnosticados com AVC, estudos que citavam sobrecarga do paciente e não do cuidador, e estudos que não discutiam sobre a temática de sobrecarga em cuidadores de pacientes acometidos pelo AVC.

Figura 1. Fluxograma da busca na literatura para as evidências sobre a temática pesquisada.



Em relação à fonte de origem dos estudos, estes foram publicados nos seguintes periódicos: Acta Neurológica Belgica; BMC Health Services Research; BMJ Open; Clinical Gerontologist; Health

and Social Care in the community; International Journal of Nursing Studies; Japan Journal of Nursing Science e Medicine.

**Tabela 1.** Informações dos estudos incluídos na revisão

Autores e ano de publicação	Amostra	Objetivo	Delineamento	Resultados
Ho Yu Cheng, Sek Ying Chair, Janita Pak Chun Chau, 2018.	128 cuidadores (96 mulheres e 32 homens). (GI=64) (GC=64) Idade Média (49,1 ± 12,5 anos).	Avaliar a eficácia de um programa psicoeducativo orientado para a força interior sobre a competência de cuidar, as capacidades de resolução de problemas, os sintomas depressivos do cuidador, a carga e os recursos de prestação de cuidados (funcionamento familiar, apoio social) e a saúde física (como lesões relacionadas com o cuidado).	Estudo longitudinal (2012 a 2014). Inicialmente realizado em enfermarias médicas de hospitais. Os cuidadores responderam questionários relacionados ao cuidar e a sobrecarga antes, durante, e um e três meses após a intervenção. O GC recebeu cuidados habituais, enquanto o GI recebeu um programa psicoeducacional adicional de 26 semanas orientado para a força interior (duas sessões de educação face a face individuais estruturadas pré-alta sobre o AVC e suas habilidades de cuidado associadas e seis sessões telefônicas pós-alta quinzenais) e sessões de treinamento de habilidades de enfrentamento baseadas em resolução de problemas).	O GI demonstrou melhoras significativas ao longo do estudo ( $p < 0,01$ ) em termos de competência de cuidado, habilidades de enfrentamento de resolução de problemas e satisfação com o suporte social, além de um menor nível de sobrecarga três meses após a intervenção, quando comparados ao GC.
Yilmaz <i>et al.</i> , 2018	44 cuidadores (37 mulheres e 7 homens). (GI=23) e (GC=21). Média de idade: 50,29 anos.	Investigar o efeito do relaxamento muscular progressivo na sobrecarga e no nível de depressão entre os cuidadores de idosos com AVC.	Estudo realizado na unidade de atendimento domiciliar da Turquia. Os cuidadores do GI praticaram exercícios de RMP após receberem treinamento verbal de como praticá-los. As sessões tiveram duração de 28 min, por 3 vezes na semana durante 8 semanas. Já o GC não teve nenhuma intervenção. Foi aplicado aos cuidadores a <i>Escala de Sobrecarga do Cuidador de Zarit</i> e a <i>Escala de Depressão de Beck</i> (BDS).	Ocorreu diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) nas médias dos escores dos cuidadores do GI quando comparados ao GC antes e o após a prática de RPM.

Autores e ano de publicação	Amostra	Objetivo	Delineamento	Resultados
Day <i>et. al.</i> , 2020.	48 cuidadores (42 mulheres e 6 homens). (GI=24) e (GC=24). A média de idade foi de 73,0 ± 10,3 no GI e 74,3 ± 8,5 no GC.	Avaliar o efeito da intervenção de enfermagem em cuidados domiciliares sobre a sobrecarga de cuidadores familiares de idosos sobreviventes de acidente vascular encefálico	O GI recebeu três visitas domiciliares de enfermeiros em 1 mês após a alta hospitalar para orientações sobre a doença e cuidados com o paciente. O GC contou com a rede de atendimento que teve acesso. Nas visitas domiciliares foram realizadas orientações verbais com abordagem educativa problematizadora. As enfermeiras partiam das demandas da família quanto às suas necessidades e faziam demonstrações práticas de atividades assistenciais, de acordo com os recursos disponíveis nos domicílios. A <i>Caregiver Burden Scale</i> foi aplicada para avaliar o desfecho sobrecarga 1 semana, 60 dias e 1 ano após a alta hospitalar.	A intervenção teve efeito positivo na carga de cuidados familiares no domínio 'Isolamento' (p=0,037) e no domínio envolvimento emocional (p=0,003) ao longo do tempo no GI.
Fu <i>et al.</i> , 2020	68 cuidadores (32 mulheres e 36 homens). (GI=34) e (GC =34). Idade média no GI: 68,56 ± 5,90 e 67,00 ± 4,42 no GC.	Verificar a efetividade e a viabilidade de uma intervenção de nove semanas sobre a sobrecarga, a qualidade de vida em cuidadores informais de sobreviventes de AVC.	O programa de intervenção consistiu em 9 semanas de intervenções individuais (por 45 minutos) com os participantes. O local da intervenção foi na casa do paciente com AVC. O GI recebeu rotina de educação em saúde de nove semanas. Foram aplicados questionários no início e uma semana após a intervenção, onde verificou-se a qualidade de vida dos cuidadores, a sobrecarga e os benefícios alcançados pela intervenção.	Observou diferença estatisticamente significativa (p <.005) sobre a qualidade de vida do cuidador, a descoberta de benefícios e a sobrecarga dos cuidadores dos sobreviventes do AVC em ambos os grupos.
Mehmet Akif Guler, Belgin Erhan, Ebru Yilmaz Yalcinka ya, 2020.	63 cuidadores (46 mulheres e 17 homens) divididos em: GI =31 e GII = 32). A idade no GI foi de 42,61±13,43 e no GII foi de 42,63±13,85.	Avaliar a sobrecarga dos cuidadores durante o período de reabilitação do paciente internado e comparar as associações de treinamento de marcha assistida por	O grupo I recebeu treinamento de marcha assistida por robô por 30 minutos, associado a terapia convencional por 1 hora por dia durante 15 dias. O grupo II foi submetido às mesmas intervenções na ordem inversa (terapia	Durante a reabilitação do paciente internado, tanto o treinamento de marcha assistido por robô quanto a terapia convencional aumentaram a sobrecarga do cuidador (p= 0,000) em ambos os grupos.

Autores e ano de publicação	Amostra	Objetivo	Delimitação	Resultados
		robô e terapia convencional com o nível de sobrecarga do cuidador.	convencional seguida de treino de marcha assistido por robô). Foram aplicados: <i>inventário de sobrecarga do cuidador; Beck (depressão); Beck (escala de desesperança).</i>	
Farahani <i>et. al.</i> , 2021	116 cuidadores (83 mulheres e 33 homens), com idade média de 43,98 no (GI= 58) (N=58) e 43,41 no (GC=58).	Avaliar o efeito de um programa domiciliar na sobrecarga do cuidador de pacientes que sofreram AVC.	Após a divisão dos cuidadores em GI e GC, foram aplicados o questionário sociodemográfico e <i>Inventário de Sobrecarga do Cuidador (CBI)</i> , de 24 itens. Os cuidadores do GC receberam as instruções sobre cuidados e educação de rotina com o paciente ainda no hospital. Já os cuidadores do GI realizaram oito sessões educativas de intervenção, sendo as duas primeiras realizadas ainda no período hospitalar e as outras seis na casa do paciente em até 2 semanas. Cada sessão durou de 45 a 60 minutos. Ambos os grupos responderam ao CBI novamente 2 semanas após a alta hospitalar.	Houve diferença significativa entre os dois grupos em relação aos escores de sobrecarga do cuidador após o período de intervenção ( $p < 0,001$ ), onde o grupo controle teve uma pontuação mais alta de sobrecarga.
Wang <i>et. al.</i> , 2021.	110 cuidadores (84 mulheres e 26 homens) distribuídos em grupos intervenção (GI) (N=55) e controle (GC) (N=55). Média de idade de 47,3 anos $\pm$ 10,4 anos no GI e 47,6 anos $\pm$ 10,2 anos no GC.	Descobrir o efeito do programa de educação e relaxamento muscular (EMR) sobre a ansiedade, depressão e sobrecarga de cuidados entre cuidadores de sobreviventes de AVC agudo.	Foram aplicados aos cuidadores de pacientes que estavam internados as seguintes escalas: <i>Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS)</i> e a <i>Escala de Sobrecarga do Cuidador de Zarit</i> . Estes foram avaliadas no momento da alta hospitalar do paciente, depois no mês 3, 6 e 12 após a alta. Os cuidadores do GC receberam conselhos comuns de reabilitação e os do GI foram convidados a irem 2 vezes ao mês para receberem educação de saúde por 12 meses e relaxamento muscular progressivo. Cada sessão durou 90 minutos e incluiu 3 procedimentos: uma	Os cuidadores de ambos os grupos apresentaram carga de cuidados reduzidos indiretamente por meio da diminuição da ansiedade e depressão ( $p < 0.005$ ).

Autores e ano de publicação	Amostra	Objetivo	Delineamento	Resultados
			educação de saúde de 30 minutos, uma demonstração de relaxamento muscular de 30 minutos pelo investigador e uma prática de relaxamento muscular de 30 minutos.	
Elsheikh <i>et. al.</i> , 2022.	110 cuidadores (82 mulheres e 28 homens), divididos grupos intervenção (GI) (n=55) e controle (GC) (n=55). Média de idade de 35 anos.	Avaliar a eficácia de uma intervenção multidimensional personalizada na redução da carga de cuidados de cuidadores de sobreviventes de AVC.	O GI foi submetido a uma intervenção desenvolvida pelos pesquisadores, após uma entrevista realizada com os cuidadores. Cada cuidador recebeu a intervenção de acordo com suas queixas. A mesma durou 6 meses, com 3 visitas domiciliares de 120 minutos, 6 telefonemas de 40 min e 1 sessão de suporte de 90 min. Já o GC recebeu uma cartilha instrutiva com informações sobre AVC e seus cuidados. As instruções foram passadas através de uma visita domiciliar. Foram aplicados em ambos os grupos questionários sociodemográficos, <i>Zarit Birden Interview</i> e <i>WHOQOL-BREF</i> em três tempos de coleta que foram divididos em T0 (antes da intervenção), T1 (3 meses) e T2 (6 meses).	A intervenção não teve efeito significativo nos resultados entre ou dentro dos grupos ao longo do tempo, em termos de sobrecarga ( $p \geq 0,05$ ). No entanto, a interação grupal e temporal teve efeitos principais positivos na QV dos cuidadores (domínios psicológicos e sociais).

Fonte: elaborado pelos autores, 2023.

GI: Grupo intervenção; GC: Grupo controle; G1: Grupo 1; G2: Grupo 2; RPM: Relaxamento Muscular Progressivo

### Características dos ensaios incluídos

Os estudos avaliados foram publicados entre 2013 e 2022, considerando o período de dez anos próximos. A amostra total somada de cuidadores informais nos oito estudos foi de 687, com média de idade de 50,8 anos. Quanto ao gênero, os CI eram 502 (73,07%) mulheres e 185 (26,92%) homens.

Em cinco estudos foi analisado a diminuição da sobrecarga com atividades de educação em saúde, pelas quais contemplavam: orientação verbal presencial e por ligação telefônica;

orientações sobre a melhor forma de cuidar do paciente, ensinamentos sobre o AVC, sobre os medicamentos, sobre os tratamentos e possíveis exercícios para os pacientes.

Em dois estudos foram analisados a técnica de relaxamento muscular progressivo, com o propósito de reduzir a tensão muscular presente nos cuidadores, sendo realizados treinamentos verbais e práticos de como executá-lo.

Em um estudo foi analisado durante o período de reabilitação hospitalar a intervenção com terapia convencional e



treino de marcha em pacientes acometidos pelo AVC, comparando com os níveis de sobrecarga dos seus cuidadores perante estas intervenções.

## Discussão

A presente revisão buscou sumarizar as possíveis estratégias norteadoras para diminuir questões relacionadas à sobrecarga física, mental ou social de CI de pacientes acometidos por AVC. Observou-se que estratégias como educação em saúde de diferentes formas (psicoeducação, orientações via telefonema, orientações verbais) e relaxamento muscular progressivo, são descritas em alguns estudos como possibilidades para redução deste quadro. Dentre estas, a estratégia mais relatada na literatura para atingir efeitos positivos na sobrecarga do CI de pacientes acometidos pelo AVC foi em relação à educação em saúde e seus métodos correlatos.

Cheng e colaboradores<sup>16</sup> concluíram que um programa psicoeducacional orientado para a força interior dos cuidadores, com treinamento de habilidades de enfrentamento de problemas por telefone e educação sobre o AVC, teve resultados positivos em relação à competência de cuidado e o suporte social do cuidador. Além de diminuir a sobrecarga física dos cuidadores informais. Em outro estudo incluído para a discussão da temática nesta revisão, realizou-se um programa de nove semanas com educação em saúde para os cuidadores, fornecendo informações sobre o manejo da doença, orientações sobre medicamentos, dieta e exercícios de reabilitação familiar. Os autores relataram que melhorou efetivamente a qualidade de vida, diminuiu a sobrecarga e despertou a descoberta de benefícios perante ao cuidado, o que significa gerar no cuidador sentimentos psicológicos positivos sobre o papel de cuidar<sup>17</sup>.

Day e colaboradores, 2020 trouxeram que uma intervenção de

orientações verbais de abordagem educativa com demonstrações perante as demandas negativas apresentadas pela família perante o cuidado, teve efeitos positivos na carga de cuidados. Elsheikh e colaboradores<sup>18</sup> concluíram que ações educativas combinadas com suporte profissional e treinamento dos cuidadores é uma proposta adequada para um trabalho com melhor qualidade de vida e menos sobrecarga. Já no estudo de Farahani e colaboradores<sup>19</sup> mostraram que educações em saúde relacionadas a etiologia, os sinais e sintomas da doença, os tipos de tratamentos, a importância do atendimento ao paciente, entre outras terapêuticas empregadas mostraram diminuição dos escores da sobrecarga, quando comparados com um grupo controle que não recebeu as mesmas intervenções.

A literatura relata em alguns estudos a importância e a potencialidade do ato de educação em saúde como forma de suporte para pessoas que estão em cuidados de pacientes<sup>20</sup>. No estudo de Bernal e colaboradores<sup>21</sup> com cuidadores de pessoas com doenças crônicas, observou-se que três sessões educativas sobre o apoio emocional, adaptação ao novo papel e treinamento para o cuidador sobre habilidades de cuidado domiciliar, contribuíram de forma positiva, com a redução da sobrecarga dos cuidadores, e melhora das questões relacionadas a depressão e ansiedade. Em outro estudo com o suporte emocional e educação em saúde para cuidadores de pacientes com doença de Alzheimer, obteve-se resultados positivos na melhora do desempenho cognitivo, além de diminuição nos sintomas de estresse e ansiedade destes cuidadores<sup>22</sup>.

Portanto, é observado o papel positivo que a educação em saúde pode ter em cuidadores de pacientes de diversas patologias. Em específico no caso do AVC, a literatura já nos mostra alguns benefícios desta intervenção. É necessário que mais estudos sobre a temática explorem esse conteúdo e utilizem de outras estratégias

para a realização da educação em saúde em CI de pacientes acometidos pelo AVC. Bem como, é necessário que os estudos relatem de forma mais detalhada a forma como a educação em saúde deve ser realizada para estes cuidadores, considerando o início do processo de tratamento do paciente, no hospital, e a continuidade deste acompanhamento fora do hospital. Além disso, por mais simples que uma intervenção de educação em saúde possa parecer, também se torna necessário considerar que os profissionais de saúde devem estar aptos para realizar esta tarefa, com a formação adequada desde a graduação, com a inserção de cursos e capacitações com o objetivo de preparar o futuro profissional para a tarefa, sendo a educação em saúde uma estratégia rotineira, na busca por um cuidado mais integral e humanizado<sup>23</sup>. Também é importante que esta rede de educação em saúde para CI aconteça ao longo do tempo e de forma contínua, ofertando a estes, informações necessárias durante toda a progressão da doença<sup>24</sup>.

Poucos estudos buscaram avaliar a sobrecarga do cuidador durante o período de internação hospitalar do paciente acometido pelo AVC. Na presente revisão, Guler e colaboradores 2020 realizaram treino de marcha com o uso de órtese para os membros inferiores combinado com terapia convencional em pacientes acometidos pelo AVC, a fim de avaliar o impacto em curto prazo da reabilitação durante o período hospitalar sobre a sobrecarga do cuidador. Os resultados mostraram que o índice de sobrecarga destes cuidadores aumentou, porém, os autores discutem que esse aumento não foi relacionado diretamente e somente pelas terapias realizadas, mas sim por ser um período novo, de angústia, adaptações e incertezas sobre o desfecho futuro na vida dos pacientes e dos cuidadores, sendo este o período que exigirá mais destes cuidadores. Backx e colaboradores<sup>25</sup> também investigaram a sobrecarga de cuidadores durante o período de reabilitação hospitalar

de pacientes com lesão medular e concluíram que durante o período de internação existe uma alta sobrecarga e baixa qualidade de vida dos cuidadores analisados. Entretanto, durante a fase inicial no lar, encontrou-se uma melhora significativa na sobrecarga e na qualidade de vida, podendo estar relacionado com a melhora das habilidades físicas dos pacientes e com a adaptação do cuidador a nova realidade e rotina.

É importante considerar que a reabilitação, o treino de marcha e o equilíbrio são estratégias consideradas como medidas de enfrentamento e recuperação de primeira ordem para pacientes acometidos pelo AVC. Lima e colaboradores<sup>26</sup> trouxeram em sua revisão a importância da fisioterapia na recuperação de pacientes pós AVC. Foi observado que esses pacientes apresentam baixo condicionamento físico e redução da força muscular; e a intervenção fisioterapêutica melhorou estes déficits. Assim, espera-se que como consequência das melhoras em relação ao desempenho funcional do paciente, este fique menos limitado fisicamente e dependa cada dia menos de um cuidador, diminuindo os níveis de sobrecarga deste<sup>27</sup>. Portanto, torna-se extremamente necessário que futuros estudos investiguem a relação existente entre a questão da reabilitação física do paciente agudo e crônico acometido pelo AVC com os níveis de sobrecarga do cuidador em ambiente hospitalar, em domicílio e nos serviços de reabilitação física.

Rodrigues e colaboradores<sup>28</sup> forneceram à cuidadores orientações e treinamentos durante o período hospitalar de pacientes dependentes sem patologias específicas, seguidos por acompanhamento de um profissional de saúde a domicílio após a alta hospitalar. Para controle, compararam a outro grupo que não obteve esse acompanhamento. Foram observados resultados significativos entre os grupos para as competências cognitivas, emocionais, relacional e psicomotora para o



“Questionário de Avaliação das Competências do Cuidador Informal” (COPER-14). Assim, os autores concluem que os CI se beneficiam com programas educativos e possuem maior potencial para a prestação de cuidados de pacientes dependentes após a alta hospitalar.

Outra estratégia para diminuir os níveis de sobrecarga dos CI encontrada na busca foi a técnica de relaxamento muscular progressivo (RMP). Essa prática consiste em direcionar a atenção para determinado grupo muscular, contrai-lo, manter a contração por um período de tempo e, relaxá-lo. O processo é repetido em diferentes grupos musculares com o propósito de experimentar a sensação de relaxamento em todo o corpo, com o objetivo de reduzir a tensão dos músculos, que pode estar presente nos cuidadores<sup>29</sup>. No estudo incluído para a discussão, Yilmaz e colaboradores<sup>30</sup> realizaram exercícios de RMP e os escores de ansiedade e depressão dos CI de pacientes acometidos pelo AVC apresentaram redução após as sessões. Wang e colaboradores<sup>31</sup> realizaram RMP associado a educação em saúde e, concluíram que os cuidadores de pacientes com AVC apresentaram carga de cuidados reduzidas por meio da diminuição da ansiedade e depressão. Na busca na literatura não foram encontrados outros estudos que utilizaram a técnica de RMP em cuidadores de pacientes com algum outro tipo de patologia para efeitos de comparação. Desta forma, torna-se necessário novas pesquisas que busquem investigar os efeitos da técnica, para que essa possa ser implementada e difundida, na busca pelo bem estar físico dos CI de pacientes acometidos pelo AVC.

É descrito na literatura que algumas modalidades de exercício físico (musculação, caminhada, corrida) e técnicas psicoterapêuticas são benéficas para cuidadores<sup>32-34</sup>. Loi e colaboradores<sup>35</sup> investigaram a atividade física e o estado psicológico em cuidadores e concluíram que estas intervenções melhoraram o

estresse, a depressão e a sobrecarga destes. Batista e colaboradores<sup>36</sup> realizaram um programa de exercício resistido com mães de crianças e adolescentes com paralisia cerebral e concluíram que a prática regular desses exercícios teve impacto positivo sobre a qualidade de vida relacionada à saúde, sobre a percepção de sobrecarga e reduziu a intensidade de sintomas depressivos das participantes. Em relação a temática do AVC, não foram encontrados estudos que abordem estas estratégias para CI de pacientes acometidos pela condição. Torna-se necessária futuras investigações que abordem a atividade física e a psicoterapia, com o intuito de promover a qualidade de vida e diminuir a sobrecarga de CI de pacientes acometidos pelo AVC.

Outra característica importante nos estudos analisados e que deve ser elucidada, é que em sua grande maioria (73,07%) dos CI eram do sexo feminino. Garcia e colaboradores<sup>6</sup> trouxeram em seu estudo que 85,5% do número de cuidadores de pacientes com demência são do sexo feminino e isso pode ser relacionado ao fato de que mulheres, historicamente, têm seu papel social determinado como cuidadores e sofrem maior impacto do que os homens por assumirem esse papel<sup>37</sup>. Portanto, é necessário que novos estudos considerem a questão da feminilização perante o cuidado, bem como, abordem possíveis questões relacionadas à diferença entre os gêneros perante o ato de cuidar; para que no futuro políticas públicas e direcionamentos sejam pensados considerando as especificidades do perfil destes cuidadores.

## Conclusão

Existem estratégias descritas na literatura que buscam reduzir a sobrecarga de CI de pacientes que sofreram AVC. Dentre as estratégias observadas, pode-se relatar: educação em saúde de diferentes formas e técnicas de relaxamento muscular. Entretanto, são necessários mais estudos que aprofundem estas estratégias,

principalmente estudos que relatem de forma mais detalhada como estas intervenções devem ser realizadas. Ressalta-se também a necessidade de estudar outras estratégias que podem ajudar estes cuidadores, como a questão da reabilitação melhorando a capacidade física e funcional do paciente, e consequentemente diminuindo os níveis de

sobrecarga do CI. Além da necessidade de estudo sobre outras estratégias que não foram abordadas como possibilidades para estes cuidadores, como a implementação de exercícios físicos, o acompanhamento psicoterapêutico e o suporte de profissionais de saúde ao longo do tempo..

## Referências Bibliográficas

1. De T, Botelho S, Diniz C, Neto M, Longo Correia De Araújo F, Campos De Assis S. Epidemiologia do acidente vascular cerebral no Brasil. *Temas em Saúde*. 2016;16:361-377.
2. World Stroke Organization. *World Stroke Organization Annual Report 2021*.; 2021. doi:[https://www.world-stroke.org/assets/downloads/Annual\\_Report\\_2021\\_online\\_latest.pdf](https://www.world-stroke.org/assets/downloads/Annual_Report_2021_online_latest.pdf)
3. Cameron JI, O'Connell C, Foley N, et al. Canadian Stroke Best Practice Recommendations: Managing transitions of care following Stroke, Guidelines Update 2016. *International Journal of Stroke*. 2016;11(7):807-822. doi:10.1177/1747493016660102
4. Fryer CE, Luker JA, McDonnell MN, Hillier SL. Self management programmes for quality of life in people with stroke. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2016;2016(8). doi:10.1002/14651858.CD010442.pub2
5. Pindus DM, Mullis R, Lim L, et al. Stroke survivors' and informal caregivers' experiences of primary care and community healthcare services – A systematic review and meta-ethnography. *PLoS One*. 2018;13(2). doi:10.1371/journal.pone.0192533
6. Cuevas-Martinez KI, Gutiérrez-Valverde JM. Caracterización de los cuidadores informales de adultos mayores en situación de pandemia por COVID-19 en Tamaulipas, México. *SANUS*. 2022;7:e265. doi:10.36789/revsanus.vi1.265
7. Kunkle R, Chaperon C, Berger AM. Formal Caregiver Burden in Nursing Homes: An Integrative Review. *West J Nurs Res*. 2021;43(9):877-893. doi:10.1177/0193945920979691
8. da Silva IFG, da Silva Neves CF, Vilela ACG, Bastos LMD, Henriques MILS. Living and Caring After a Stroke. *Revista de Enfermagem Referencia*. 2016;4(8):103-111. doi:10.12707/RIV15047
9. Ransmayr G, Hermann P, Sallinger K, et al. Caregiving and caregiver burden in dementia home care: Results from the prospective dementia registry (PRODEM) of the Austrian Alzheimer Society. *Journal of Alzheimer's Disease*. 2018;63(1):103-114. doi:10.3233/JAD-170657
10. Camak DJ. Addressing the burden of stroke caregivers: A literature review. *J Clin Nurs*. 2015;24(17-18):2376-2382. doi:10.1111/jocn.12884
11. da Costa SRD, de Castro EAB. Self-care in family caregiver of dependent adults or elderly persons after hospital discharge. *Rev Bras Enferm*. 2014;67(6):979-986. doi:10.1590/0034-7167.2014670617
12. Magagnin AB, Heidemann ITSB. Empowerment of family caregiver in front of stroke in hospital environment. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(4):e20190165. doi:10.1590/0034-7167-2019-0165



13. da Silva JK, Boery RNSDO. Family caregivers of stroke survivors: Burden and related factors. *Ciencia y Enfermeria*. 2021;27(11):1-10. doi:10.29393/ce27-11cfjr20011
14. Maria de Castro L, Neri de Souza D. *Programa de Intervenção Psicossocial Aos Cuidadores Informais Familiares: O Cuidar e o Autocuidado.*; 2016. doi:https://doi.org/10.25755/int.11819
15. Jenifer Milena Zabala-Gualtero, Miguel Oswaldo Cadena-Sanabria. Enfermedad de Alzheimer y Síndrome de Carga del Cuidador la importancia de cuidar al cuidador. *Médicas UIS*. Published online 2018. doi:https://doi.org/10.18273/revmed.v31n1-2018001
16. Cheng HY, Chair SY, Chau JPC. Effectiveness of a strength-oriented psychoeducation on caregiving competence, problem-solving abilities, psychosocial outcomes and physical health among family caregiver of stroke survivors: A randomised controlled trial. *Int J Nurs Stud*. 2018;87:84-93. doi:10.1016/j.ijnurstu.2018.07.005
17. Fu B, Mei Y, lin B, et al. Effects of A Benefit-Finding Intervention in Stroke Caregivers in Communities. *Clin Gerontol*. 2022;45(5):1317-1329. doi:10.1080/07317115.2020.1765062
18. Elsheikh MA, Moriyama M, Rahman MM, et al. Effect of a tailored multidimensional intervention on the care burden among family caregivers of stroke survivors: A randomised controlled trial. *BMJ Open*. 2022;12(2). doi:10.1136/bmjopen-2021-049741
19. Ashghali Farahani M, Najafi Ghezalje T, Haghani S, Alazmani-Noodeh F. The effect of a supportive home care program on caregiver burden with stroke patients in Iran: an experimental study. *BMC Health Serv Res*. 2021;21(1). doi:10.1186/s12913-021-06340-4
20. Roosby Gallardo Solarte, Vilma Ortiz Nievas. Impacto de la intervención pedagógica en la competencia de cuidado. *Revista Ciencias de la Salud*. 2021;19:1-15. doi:https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10282
21. Hernández Bernal N, Barragán Becerra J, Moreno Mojica C. Intervención de enfermería para el bienestar de cuidadores de personas en cuidado domiciliario. *Revista Cuidarte*. 2018;9(1):2045. doi:10.15649/cuidarte.v9i1.479
22. de Souza Caparrol AJ, Martins G, Barbosa GC, Gratão ACM. Effects of a psychoeducational intervention focusing on cognitive training in caregivers of older adults with Alzheimer's disease. *Brazilian Journal of Occupational Therapy*. 2021;29. doi:10.1590/2526-8910.ctoAO2181
23. Aco B, Cba R, Mif A, Rb B, Sr R. *Perception of the Primary Care Multiprofessional Team on Health Education*. Vol 72.; 2019.
24. Michel Miranda do Vale J, Corrêa Marques Neto A, Maria Silva dos Santos L, Elizabeth de Santana M. *Educação Em Saúde Ao Familiar Cuidador de Adoecidos Em Cuidados Paliativos Oncológicos Domiciliares*. Vol 10.; 2019. doi:https://doi.org/10.21675/2357-707X.2019.v10.n2.1684
25. Backx APM, Spooren AIF, Bongers-Janssen HMH, Bouwsema H. Quality of life, burden and satisfaction with care in caregivers of patients with a spinal cord injury during and after rehabilitation. *Spinal Cord*. 2018;56(9):890-899. doi:10.1038/s41393-018-0098-7
26. Lima JB, Máxima N, Conceição P, De Y, Tapparelli A. *A Fisioterapia Motora No Processo de Reabilitação Do Acidente Vascular Encefálico.*; 2021.
27. Lopes CC, Oliveira GA de, Stigger F de S, Lemos AT de. Associação entre a ocorrência de dor e sobrecarga em cuidadores principais e o nível de independência de idosos nas atividades de vida diária: estudo transversal. *Cad Saude Colet*. 2020;28(1):98-106. doi:10.1590/1414-462x202028010184



28. Rodrigues TFC da S, Cardoso LCB, Rêgo A da S, Silva ES, Elias M de F de AL, Radovanovic CAT. Educational intervention to increase the skill of informal caregivers: A quasi-experimental pilot study. *Texto e Contexto Enfermagem*. 2021;30. doi:10.1590/1980-265X-TCE-2020-0152
29. Silveira E de A, Batista K de M, Grazziano E da S, Bringuete ME de O, Lima E de FA. Effect of progressive muscle relaxation on stress and workplace well-being of hospital nurses. *Enfermeria Global*. 2020;19(2):485-493. doi:10.6018/eglobal.396621
30. Yilmaz CK, Aşiret GD, Çetinkaya F, Oludağ G, Kapucu S. Effect of progressive muscle relaxation on the caregiver burden and level of depression among caregivers of older patients with a stroke: A randomized controlled trial. *Japan Journal of Nursing Science*. 2019;16(2):202-211. doi:10.1111/jjns.12234
31. Wang J, Liu J, Li L, Man J, Yue S, Liu Z. Effect of education and muscle relaxation program on anxiety, depression and care burden in caregivers of acute stroke survivors A randomized, controlled study. *Medicine (United States)*. 2021;100(4). doi:10.1097/MD.00000000000024154
32. Wanda Pereira Patrocínio. Autocuidado do cuidador e o cuidado de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*. Published online 2015:99-113. doi:https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18iEspecial18p99-113
33. Soraya Santos dos Anjos S, Décio Abdalla Siqueira T, da Costa Herculano V. *A Importância Da Qualidade Psicológica Do Cuidador de Alzheimer*. Vol 7.; 2016.
34. Edison dos Reisa, Marcia Maria Pires Camargo Novelli, Ricardo Luís Fernandes Guerra. Interventions conducted with groups of caregivers of elderly with dementia: a systematic review. *Cad Bras Ter Ocup*. 2018;26:646-657.
35. Loi SM, Dow B, Ames D, et al. Physical activity in caregivers: What are the psychological benefits? *Arch Gerontol Geriatr*. 2014;59(2):204-210. doi:10.1016/j.archger.2014.04.001
36. Batista MR, Batista JP, Furtado JC, et al. Efeito do exercício físico sobre a saúde e sobrecarga de mães de crianças e adolescentes com paralisia cerebral. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2016;22(3):222-226. doi:10.1590/1517-869220162203110588
37. Emma Alexandra Zamarripa Esparza, Blanca Mirthala Tamez Valdez, Manuel Ribeiro Ferreira. Repercusiones del cuidado informal en la vida laboral y personal de las mujeres cuidadoras. *REVISTA INTERNACIONAL DE TRABAJO SOCIAL Y BIENESTAR*. 2017;6:47-56.

---

### Como citar este artigo:

Mendonça AG, Ferreira ML, Teixeira VP, Oliveira GD, Barroso ACS. Cuidadores informais de pacientes acometidos pelo acidente vascular cerebral: estratégias para a redução da sobrecarga. *Rev. Aten. Saúde*. 2024; e20249012(22). doi: <https://doi.org/10.13037/ras.vol22.e20249012>

