



## **SOBRECARGA E QUALIDADE DE VIDA DE CUIDADORES DE PACIENTES NEUROLÓGICOS**

*Larissa Daiana Rodrigues<sup>1</sup>, Raíssa Serconek Olivo Gomes<sup>2</sup>, Siméia Gaspar Palácio<sup>3</sup>*

<sup>1,2</sup> Acadêmicas do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR, Maringá-PR. Programa de Iniciação Científica da UniCesumar (PIC). laare\_daiana@hotmail.com

<sup>3</sup>Orientadora, Doutora, Docente do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR

### **RESUMO**

Este trabalho teve como objetivo verificar as contribuições do Método Pilates e das orientações posturais na dor, na qualidade de vida e na sobrecarga de cuidadores de pacientes neurológicos. Trata-se de um estudo do tipo série de casos, o qual foi realizado na clínica escola de fisioterapia da Unicesumar com dez cuidadores independente do sexo, com idade variando entre 40 a 65 anos. Inicialmente os cuidadores foram submetidos a uma avaliação da dor através da Escala Visual Analógica (EVA); da qualidade de vida pelo questionário SF-36 e de sobrecarga por meio do questionário de Avaliação do Cuidador Informal (QASCI). Após a avaliação, os mesmos receberam orientações posturais gerais relacionadas ao posicionamento correto para exercer atividades de vida diárias (AVDs) e foram submetidos a dez sessões com o método Pilates na bola suíça. Ao término do tratamento, os cuidadores foram reavaliados com os mesmos instrumentos para verificar os resultados alcançados e os dados foram submetidos à análise estatística e inferencial, apresentados em formas de gráficos e tabelas, utilizando o programa estatístico Statistical Package for Social Science versão 20 e empregados os testes Kolmogorov-Smirnov e T-Student. Nesse estudo, concluiu-se que o Método Pilates proporcionou redução da dor e da sobrecarga de cuidadores de pacientes neurológicos. Em relação a qualidade de vida os resultados mais favoráveis foram observados nos domínios capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, estado geral da saúde e saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cuidador; Fisioterapia; Método Pilates.

## **1 INTRODUÇÃO**

O cuidador é a pessoa, membro ou não, da família, que, com ou sem remuneração, presta cuidados ao doente ou dependente, de maneira constante, para suprir a incapacidade funcional do mesmo, segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2012).

As tarefas designadas aos cuidadores exigem além do esforço mental, o esforço físico, o que implica na necessidade de preservar a saúde do cuidador, que na maioria das vezes, pela sobrecarga de trabalho, desenvolve dores crônicas e problemas posturais, comprometendo sua qualidade de vida. Dessa forma, justifica-se a necessidade de intervenções fisioterapêuticas voltadas à reeducação postural desses indivíduos, como orientações posturais e o método Pilates (OLIVEIRA, 2010; OLIVEIRA et al., 2012).

As orientações posturais envolvem noções básicas anatomo-fisiológicas da coluna, exercícios terapêuticos a serem realizados para a modificação na utilização da coluna em práticas de atividades de vida diária (AVDs) e a importância da realização correta desses exercícios nas atividades domésticas para a saúde da coluna, onde o propósito é a redução da dor, aumento da mobilidade e capacidade funcional (ANDRADE; ARAÚJO; VILAR, 2005; MOSER et al., 2012; BERTOLINI, 2015).

Da mesma forma, vários são os benefícios citados na literatura a respeito do Método Pilates. Conforme Brunelli (2009) o método proporciona uma melhora no sistema



circulatório, oxigenando o sangue e auxiliando na drenagem linfática; auxilia a liberação das endorfinas; melhora o sistema imunológico; proporciona aumento da força, flexibilidade muscular e mobilidade articular, melhora a resistência física e mental; alivia dores e aprimora a coordenação, a postura, o equilíbrio e a qualidade do sono.

Dessa forma, este estudo, teve como objetivo, verificar as contribuições do Método Pilates e das orientações posturais na dor, na qualidade de vida e na sobrecarga de cuidadores de pacientes neurológicos.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo do tipo série de casos foi realizado na clínica escola de fisioterapia da Unicesumar, após aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa, através do parecer nº 50850315.2.0000.5539. Foram selecionados dez cuidadores de pacientes neurológicos, triados nesta clínica, independente do sexo, com faixa etária entre 40 a 65 anos e que exercessem a atividade de cuidador há pelo menos seis meses, sendo o cuidador principal. Foram excluídos indivíduos que exercessem outra atividade profissional além da função de cuidador e que tivessem sido submetidos a algum procedimento cirúrgico da coluna vertebral.

Inicialmente foi realizado contato com os cuidadores, esclarecendo os objetivos do estudo e, na sequência, os mesmos foram submetidos a uma avaliação inicial da dor, da qualidade de vida e da sobrecarga, após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a avaliação da dor, foi utilizada a Escala Visual Analógica (EVA), que consiste em solicitar que o paciente, em uma linha reta de dez centímetros, demarque o grau de sua dor, sendo que, zero significa ausência total de dor e 10 o nível de dor máximo suportado pelo paciente (GIFT, 1989).

A qualidade de vida foi avaliada pelo questionário SF-36 (CICONELLI et al., 1999). Esse questionário é composto por oito domínios e a avaliação dos resultados é feita mediante a atribuição de escores para cada questão, os quais são transformados em uma escala de zero a 100, sendo zero correspondente a uma pior qualidade de vida e 100 a uma melhor qualidade de vida.

Para a mensuração da sobrecarga do cuidador, foi utilizado o Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal (QASCI). O mesmo é composto por 32 itens, cujas respostas são obtidas em valores que variam de um a cinco e integra sete domínios. O escore total varia de 32 a 160, e quanto maior o valor, maior a sobrecarga (MONTEIRO, 2014).

Após a avaliação, os pacientes receberam orientações posturais gerais, relacionadas ao posicionamento correto para dormir, carregar peso, levantar-se de diferentes alturas, alcançar objetos, entre outras e foram submetidos a dez sessões com o método Pilates na bola suíça, duas vezes por semana com duração de 50 minutos. Ao término do tratamento, os pacientes foram reavaliados com os mesmos instrumentos para a verificação dos resultados alcançados e os dados foram submetidos à análise estatística e inferencial, sendo apresentados em formas de gráficos e tabelas.

Na sequência os dados foram analisados estatisticamente através do programa Statistical Package for Social Science versão 20 e empregados os testes Kolmogorov-Smirnov de normalidade, e o teste T-Student.



### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo, compararam-se as médias entre os momentos do pré e pós tratamento, por meio do Método Pilates com a Bola Suíça, o qual buscou resultados que contribuíssem com o objetivo de reduzir a dor, a sobrecarga e a melhora da qualidade de vida.

Os resultados constataram que, dos dez cuidadores avaliados, todas eram familiares do sexo feminino, sendo, filhas (50%), mães (40%) e esposa (10%), e em sua maioria, casadas, com média de idade de 50,4 anos.

Na Escala Visual Analógica (EVA), conforme indica o gráfico 1, observou-se uma redução de 2,8 cm do nível de dor comparando-se as médias dos resultados pré e pós intervenção, sendo este resultado estatisticamente significativo ( $p=0.002$ ).

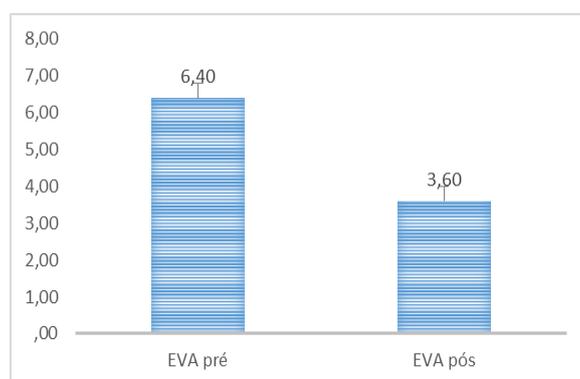


Gráfico 1. Escala Visual Analógica (EVA)

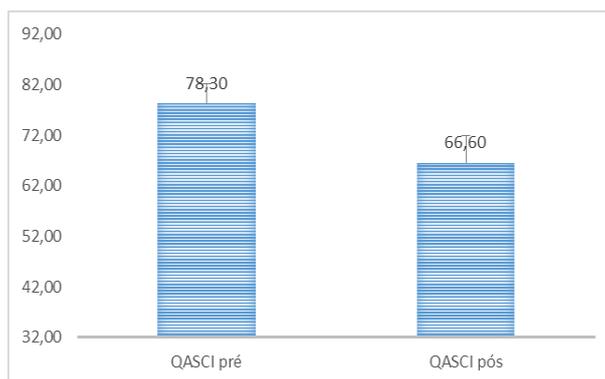
Em relação à qualidade de vida, observou-se melhora nos valores de todos os domínios do questionário SF-36 ao término tratamento, havendo diferença estatisticamente significativa para as variáveis capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, estado geral da saúde e saúde mental (TABELA 1).

Tabela 1. Valores médios dos escores dos domínios do SF-36 obtidos pelos cuidadores no pré e pós-tratamento.

VARIÁVEL	PRÉ	PÓS	PORCENTAGEM DE MELHORA	VALOR P
Capacidade Funcional	50%	69%	19%	*0,005
Limitação por Aspectos Físicos	25%	53.5%	28.5%	*0,028
Dor	32.8%	47.3%	14.5%	0,007
Estado Geral da Saúde	43.9%	55.8%	11.9%	*0,002
Vitalidade	45%	57%	12%	0,009
Aspectos Sociais	71.25%	80%	8.75%	0,066
Limitação por Aspectos Emocionais	46.65%	63.98%	17.33%	0,100
Saúde Mental	55.2%	62%	6.8%	*0,005

\*Diferença significativa par valor  $p < 0.05$ , através do teste T-Student

A verificação dos resultados obtidos pelo questionário QASCI (GRÁFICO 2), mostra que os cuidadores apresentaram uma diminuição da sobrecarga de 11,70% ao final do tratamento, sendo esta diferença estatisticamente significativa ( $p=0.001$ ).



**Gráfico 2.** Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal (QASCI).

O sexo feminino caracteriza o perfil epidemiológico dos cuidadores neurológicos, do presente estudo, o que corrobora com os resultados de Santos e Pavarini (2010), que ao estudarem o perfil dos cuidadores de idosos com alterações cognitivas concluíram que a mulher, dona de casa, em sua maioria filhas e mães, tem prevalência quando se diz respeito ao ato de cuidar. Da mesma forma, Amendola, Oliveira e Alvarenga (2008), afirmam que o papel da mulher na sociedade, historicamente imposto, é tratar de zelar e proteger tudo ao seu redor.

Em um estudo realizado por Conceição e Mergener (2012), assim como neste estudo, foi observada uma melhora significativa da dor, por meio da intervenção do Método Pilates, utilizando o teste da Escala Visual Analógica (EVA). Entretanto, diferente deste estudo realizado com cuidadores de pacientes neurológicos com dores na região da coluna, sua amostra era específica para pacientes com lombalgia crônica.

No que diz respeito a qualidade de vida na atual pesquisa, detectou-se melhora estatisticamente significativa nos domínios capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, estado geral da saúde e saúde mental. Tal estudo difere do Fernandes et al. (2013), que ao investigar a influência de orientações fisioterapêuticas na qualidade de vida e na sobrecarga desses cuidadores, mediante a utilização do SF-36, obteve resultado estatisticamente significativo nos domínios dor e saúde mental.

No referente a sobrecarga dos cuidadores, no presente estudo houve melhora estatisticamente significativa ao comparar os resultados pré e pós intervenção, o que se contrapõe aos resultados obtidos por Fernandes et al. (2013), que não observou diferença na sobrecarga ao término de seu programa de orientações fisioterapêuticas, utilizando também o questionário QASCI.

## 4 CONCLUSÃO

Este estudo permitiu concluir que a intervenção com o Método Pilates e as orientações posturais, obtiveram resultados positivos e significativos para a redução na dor e sobrecarga dos cuidadores de pacientes neurológicos. Quanto à qualidade de vida os resultados mais favoráveis foram obtidos nos domínios capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, estado geral da saúde e saúde mental. Portanto, é compreensível que o cuidador necessite ser cuidado. Devido ao reduzido tamanho amostral sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas com o mesmo enfoque terapêutico.



## REFERÊNCIAS

- AMENDOLA, Fernanda; OLIVEIRA, Maria Amélia de Campos; Alvarenga, Márcia Regina Martins. Qualidade de vida dos cuidadores de pacientes dependentes no programa de saúde da família. **Texto & Contexto-Enfermagem**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 266-272, abr./jun. 2008.
- ANDRADE, Sandra Cristina; ARAÚJO, Aurelan Geocarde Ribeiro; VILAR, José Pereira. “Escola de Coluna”: Revisão Histórica e Sua Aplicação na Lombalgia Crônica. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 45, n. 4, p. 224-228, jul./ago. 2005.
- BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; MELOCRA, Polyana; DE PAULA, Karla Pereira. Postura Corporal: Aspectos Estruturais Funcionais para Promoção da Saúde. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 8, n. 1, p. 125-130, jan./abr. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Domiciliar**. Brasília - DF, 2012, 102p.
- BRUNELLI, Ane Ronchi. **Os efeitos do método pilates no equilíbrio e na marcha de pacientes com acidente vascular encefálico (AVE)**. 2009. 49f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel no curso de fisioterapia) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2009.
- CICONELLI, Rozana Mesquita et al. Tradução para a língua portuguesa e validação do Questionário Genérico de Avaliação de Qualidade de Vida SF-36. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 39, n. 3, p. 143-150, mai./jun. 1999.
- CONCEIÇÃO, Josilene Souza; MERGENER, Cristian Robert. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica: relato de casos. **Dor**, São Paulo, v. 13, n. 4, p. 385-388, out./dez. 2012.
- FERNANDES, Bruna Cristina Warken et al. Influência das orientações fisioterapêuticas na qualidade de vida e na sobrecarga de cuidadores. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 26, n. 1, p. 151-158, jan./mar. 2013.
- GIFT, A. G. Visual Analogue Scales: Measurement Of Subjective Phenomena. **Nursing Research**, v. 38, n. 5, p. 286- 288, 1989.
- MONTEIRO, Edilene Araújo. **Validação do Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal em uma amostra de cuidadores brasileiros**. 2014. Tese (Doutorado em Ciências, programa de Pós-Graduação em Enfermagem) - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2014.
- MOSER, Auristela Duarte et al. Escola da coluna associada a estabilização segmentar na lombalgia mecânico-degenerativa. **Revista Terapia Manual**, v. 10, n. 50, p. 364-373, 2012.
- OLIVEIRA, Ana Railka de Souza. **Desafio do cuidado domiciliar: avaliação da sobrecarga de cuidadores de pacientes acometidos por acidente vascular**



**encefálico**. 2010. 79f. Dissertação (Pós-Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2010.

OLIVEIRA, William Tiago et al. Vivência do cuidador familiar na prática do cuidado domiciliar ao doente crônico dependente. **Ciência, Cuidado e Saúde**, Marialva, v. 11, n. 1, p. 129-137, jan./mar. 2012.

SANTOS, Ariane Angelini; PAVARINI, Sofia Cristina Iost. Perfil dos cuidadores de idosos com alterações cognitivas em diferentes contextos de vulnerabilidade social. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 31 n. 1, p. 115-122, mar. 2010.