

Estratégias de autocuidado usadas por cuidadores de idosos: análise de produção científica

*Rilza Xavier Marigliano**

*Jádia Firmina da Silva***

*Maria Luíza de Jesus Miranda****

*Graciele Massoli Rodrigues*****

*Claudia Aranha Gil******

Resumo

Devido ao aumento da longevidade, há a necessidade cada vez maior de pessoas que atuem como cuidadores de idosos. Para se conhecer quais são suas estratégias de coping e autocuidado, foi realizada uma análise de produção científica sobre o tema, com artigos encontrados na biblioteca virtual da SciELO e nas bases de dados, PsycInfo, ERIC e MEDLINE, publicados entre os anos de 2004 e 2014. Observou-se que 35% das pesquisas foram realizadas no domicílio dos cuidadores e 52% dos pesquisadores eram da América do Norte. Em 2011 houve um aumento de 16% nas publicações sobre o tema e o tipo de pesquisa mais utilizado foi a descritiva com 73,33% da preferência dos autores. As temáticas mais abordadas foram: a avaliação da qualidade de vida e a necessidade de programas de treinamento e capacitação de cuidadores.

Palavras-chave: Velhice. Cuidador de Idosos. Autocuidado.

Self-care strategies used by elderly caregivers: scientific production analysis

Abstract

Due to increased longevity, there is a growing need for people who act as caregivers of patients. To know what their coping and self-care strategies, analysis of scientific production on the subject was held with items found in the virtual library SciELO and in databases, PsycInfo, ERIC and MEDLINE published between the years 2004 and 2014. It was observed that 35% of searches were conducted in the homes of caregivers and 52% of researchers were from North America. In 2011 there was a greater publication on the subject with 16% and most used type of research was descriptive with 73.33%. More topics addressed were: the evaluation of quality of life and the need for training programs and training of caregivers.

Keywords: Old age. Caregivers for the Elderly. Self-care.

* Psicóloga e mestranda em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. E-mail: rilzamarigliano@hotmail.com

** Enfermeira pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo e mestranda em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu.

*** Licenciada em Educação Física e Mestre pela Universidade de São Paulo e doutora em Psicologia (Psicologia Experimental) pela Universidade de São Paulo. Coordenadora do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu e docente do Programa de Pós Graduação em Ciências do Envelhecimento.

**** Licenciada e Especialista em Educação Física pela Universidade Federal de Uberlândia. Mestre e Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas. Professora titular da Escola Superior de Educação Física de Jundiá e do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física e em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu.

***** Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Especialista em Psicologia hospitalar pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Mestre e Doutora em Psicologia Clínica pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Professora e Orientadora do curso de Pós-Graduação do programa de Mestrado Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu.

Introdução

O estudo do envelhecimento torna-se um evento complexo, pois envolve vários contextos da vida do ser humano, entre eles o social, o cultural e o individual. Embora esse fenômeno seja mundial, principalmente nos países em desenvolvimento, o número de idosos tem excedido ao da população infantil e juvenil. Entre os vários fatores que contribuem para o aumento dessa população, observa-se que a diminuição das taxas de natalidade e mortalidade além dos avanços da medicina, cooperam para um número cada vez maior de idosos em todo o mundo (Witter C. & Bassit, 2006; Minayo, 2006; Fazzio, 2012).

Ao longo do envelhecimento, ocorrem várias transformações no organismo que são evidenciadas por características fisiológicas e somáticas. Essas mudanças acarretam a diminuição das capacidades bioquímicas e morfológicas, provocando a diminuição da funcionalidade que faz com que o idoso perca sua autonomia, trazendo assim uma grande preocupação quanto à qualidade de vida dessa população (Gorini, Severo & Silva, 2008; Neri, 2013).

O envelhecimento é um fenômeno mundial. Com isso, a Promoção de Saúde vem sendo amplamente discutida, ressaltando-se a necessidade de se proporcionar uma educação em Saúde, para que os indivíduos, bem instruídos, consigam optar por meios mais saudáveis de vida. A capacidade de autocuidado é de extrema importância para proporcionar qualidade de vida ao idoso e pode ser vivenciada de maneira individual e coletiva (Murilo, Correa & Aguirre, 2006).

Diversas áreas do conhecimento se reúnem para mostrar que é necessária uma compreensão muito mais abrangente deste termo. O autocuidado é uma prática que o indivíduo realiza em prol de si mesmo, de outros e da comunidade visando à manutenção da vida e do bem-estar. As técnicas de autocuidado podem ser aprendidas e, na grande maioria das vezes, fica por conta dos profissionais da saúde realizar tais ensinamentos. Segundo esses profissionais, quando o grau de dependência é muito grande, o idoso pode ser diagnosticado com um déficit de autocuidado, o que o prejudicará muito na compreensão e aplicação desses conhecimentos (Gorini, Severo e Silva, 2008; Nogueira, Silva & Mata, 2010).

Com populações cada vez mais longevas, tem se encontrado um número muito grande de idosos fragilizados, pois quanto maior a faixa etária, maior a probabilidade de adoecimento e disfuncionalidades. Muitas são as enfermidades que acometem o idoso, entre elas,

as doenças crônicas degenerativas, que o incapacitam em suas atividades. O idoso frágil pode apresentar dificuldades no equilíbrio e na marcha, que podem levar à ocorrência de quedas, dificuldades na deglutição e absorção dos nutrientes, ocasionando quadros de desnutrição, ou mesmo de obesidade. As incontinências urinárias e fecais e os quadros de demências também podem fazer parte desse processo degenerativo e levar o idoso a hospitalizações e internações (Fattori et al., 2013).

É muito importante que o idoso disponha de uma boa rede social de apoio, conte com os seus familiares e tenha a ajuda de amigos e da comunidade. Nas mais diversas culturas, esse apoio geralmente é prestado pela família; porém, devido às novas configurações sociais, faz-se cada vez mais necessário a contratação de serviços de terceiros para a realização desses cuidados, demandando, assim, a capacitação desses profissionais. O trabalho do cuidador pode ser realizado em hospitais, clínicas, instituições e residências; portanto, é possível classificá-los em dois grupos: os formais, que são aqueles contratados para realizar essa função, e os cuidadores informais, que podem ser parentes e amigos próximos que, devido aos vínculos afetivos, realizam as atividades de cuidado sem nenhuma remuneração (Sampaio et al., 2011, Duarte, 2009).

A responsabilidade de cuidar de um idoso pode trazer sentimentos ambíguos. Por um lado o altruísmo, por estar dedicando cuidados a alguém que realmente está necessitando; por outro lado, o desgaste de lidar com fatores estressantes, aos quais, nem sempre, o cuidador tem estratégias, ou está preparado para resolver. Esse estresse pode ocasionar ao cuidador doenças de várias ordens, inabilidade para a função e prejuízos na qualidade dos serviços prestados ao idoso (Torres, Sé & Queros, 2006).

De acordo com estudos realizados sobre qualidade de vida do cuidador e sobrecarga, observou-se que vários fatores atuam como complicadores dessa situação, tais como: o humor difícil e o criticismo do idoso, agravantes em sua saúde, o excesso na solicitação de cuidados, a falta de serviços assistenciais em prol do cuidador. Os autores ressaltam que, para lidar melhor com esse sofrimento, os cuidadores lançam mão de estratégias de enfrentamento para tornar o ato de cuidar mais positivo (Pimenta et al., 2009; Carneiro & França, 2011; Rocha & Pacheco, 2013).

As estratégias de enfrentamento ou coping são técnicas utilizadas pelo indivíduo para reduzir o efeito dos eventos estressantes. Isso pode ocorrer com a resolução ou o manejo do problema, no intuito de retornar à normalidade. Segundo a proposta de Lazarus e Folkman (1984), o coping tem sido definido como esforços para dominar,

reduzir ou tolerar, internamente ou externamente, exigências que ameaçam ou ultrapassam a capacidade e os recursos pessoais. Sendo assim, é necessário que o cuidador de idosos tenha essas estratégias internalizadas, visando uma maior qualidade de vida para si e melhor capacidade no cuidado ao idoso (Filiatraut & Desrosiers, 2011).

Para Lazarus e Folkman (1984), existem dois tipos de estratégias de enfrentamento que podem ser usadas de modo consciente ou não, para lidar com mudanças associadas a doenças crônicas e outros fatores: a primeira é uma estratégia comportamental, que permite que a pessoa lide ativamente com o problema; e a segunda é uma estratégia cognitiva, composta por atitudes que vão lidar com as emoções associadas a uma situação estressante, para a execução de um bom trabalho e preservação de sua saúde física e emocional. Assim, o cuidador de idosos lançará mão desses recursos de acordo com o que for necessário, em cada situação de estresse (Filiatraut & Desrosiers, 2011).

De acordo com Leblanc, Driscoll e Pearlin (2004), quando a pessoa fica submetida a estressores crônicos e situações de difícil resolução, ocorre um desgaste muito grande, dificultando a formulação de estratégias de enfrentamento. Entre essas situações desgastantes, é possível citar o nível de dependência e a gravidade no estado de saúde do idoso, que pode acarretar ao cuidador uma situação de impotência, expondo-o a um estresse elevado, causando várias enfermidades, entre elas a depressão.

Para lidar com situações estressantes, o cuidador deve lançar mão de seus recursos internos e externos, traçando estratégias na resolução dos problemas. Esse processo pode ocorrer de forma consciente e inconsciente, de acordo com a capacidade psíquica de cada indivíduo. Um dos fatores que dificultam o uso das estratégias de coping é o de cuidador ter seu senso de autocuidado diminuído, fazendo com que o cuidador se sinta incapaz de lidar com os fatores de estresse que ocorrem durante o ato de cuidar, fazendo com que fracasse diante dessa tarefa (Gilliam & Steffen, 2006).

Pensando nessa possibilidade de fracasso, e também nas estratégias usadas pelos cuidadores nos casos de sucesso, é que pesquisadores de diversas partes do mundo, como: LeBlanc & Driscoll e Pearlin (2004), Lee, Yoon e Kropf (2007), Okabayashi et al., (2008) e Lopes e Cachioni (2012), têm voltado seu olhar para as pessoas que executam essa função. Essas pesquisas também contribuem para verificar a ocorrência de estagnações ou retrocessos na maneira de o ser humano realizar esse cuidado, como também os avanços e a possibilidade de

umentar a qualidade dos serviços já realizados (Christofi & Witter C., 2007).

Além da realização de pesquisas em torno desse tema, é necessário, também, que se divulguem as produções científicas realizadas, para que tais avanços cheguem à comunidade como um todo. Com isso, poderá haver o desenvolvimento de estratégias, a fim de solucionar os problemas existentes sobre o tema estudado, cuja prioridade é focar em um determinado objeto de pesquisa e o crescimento daquela sociedade em questão (Witter G., 1997).

Devido à importância do tema “*estratégias de autocuidado realizadas por cuidadores de idosos*”, foi que se optou por fazer esta pesquisa. Além de se conhecer o que foi produzido ao redor do mundo sobre o referido assunto e qual o comportamento das mais variadas culturas na resolução dos problemas que afligem o cuidador de idosos.

Método e Materiais

O método utilizado para a realização desse estudo foi um levantamento com análise qualitativa e quantitativa dos dados, utilizando-se uma análise da produção científica sobre o tema: “Estratégias de autocuidado realizadas por cuidadores de idosos”, para a avaliação dos artigos capturados na biblioteca virtual da SciELO e nas bases de dados, PsycINFO, ERIC e MEDLINE, publicados entre os anos de 2004 e 2014.

A captura dos artigos foi feita pela *internet* com o uso das ferramentas de busca existentes nas bases de dados, sendo utilizadas as seguintes palavras-chave presentes nos títulos ou resumos: “*self care*”, “*caregivers*”, “*aging*” e “*coping*”, com o uso do operador lógico AND para combinação das palavras-chave. A seleção dos artigos deu-se por meio da leitura dos títulos e resumos dos trabalhos publicados. Foram excluídos da pesquisa os artigos que não tratavam especificamente do tema, ou nos quais os indivíduos cuidados não eram idosos.

Na Biblioteca da SciELO não foram encontrados artigos com o uso dos descritores.

Na pesquisa realizada na base de dados ERIC, com o uso dos descritores e os critérios “*Peer reviewed only*” e “*full text available on*”, foram encontrados 22 artigos, dos quais apenas três estudos foram utilizados, por tratarem especificamente do tema.

Na base de dados PsycINFO, no primeiro momento da busca, foram encontrados 61 artigos, porém apenas 10 atendiam aos critérios propostos para utilização na pesquisa.

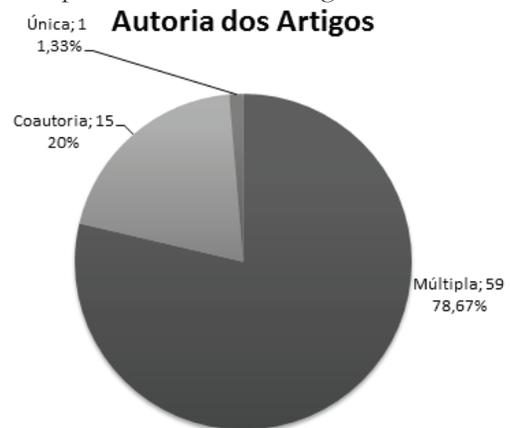
Na base de dados MEDLINE, com o uso dos descritores, foram encontrados 273 artigos, dos quais foram analisados 62 estudos.

Somando todo o material encontrado na Biblioteca da SciELO e nas bases de dados ERIC, PsycINFO e MEDLINE, obteve-se o total de 75 artigos que atenderam completamente aos critérios de inclusão. Realizou-se uma leitura integral de cada publicação, para levantar os itens de análise estabelecidos para esta pesquisa: tipo de autoria, contexto de realização das pesquisas, continente de origem dos pesquisadores, quantidade de artigos produzidos por ano, tipo de estratégia de pesquisa e temática abordada nos artigos.

Resultados e Discussão

Para que se entendam as características de um fenômeno, é necessário que se conheça o que está sendo produzido a seu respeito, a fim de encontrar soluções para as demandas existentes e preencher possíveis lacunas sobre determinado tema. A análise de produção científica possibilita saber quais os instrumentos usados pelos pesquisadores, quais os objetos de estudo e os objetivos a serem analisados. Quais assuntos estão merecendo maior atenção dos pesquisadores, para se comparar com trabalhos realizados por pessoas de outros países e outras culturas (Christofi & Witter C., 2007).

Figura 1: Tipo de autoria dos artigos



Fonte: Elaboração própria

Analisando o tipo de autoria dos artigos, observa-se que, desde a década de 70, tem-se confirmado a tendência na participação de vários autores numa mesma pesquisa, inclusive contando com a presença de profissionais de áreas distintas, que desejam fazer estudos mais aprofundados sobre determinados temas. Na figura abaixo, vê-se essa tendência confirmada, pois 78,67% dos autores optaram por autoria múltipla, em grupos que variam de três a treze pesquisadores em um único artigo (Witter C., Buriti & Witter G., 2007).

Figura 2: Contexto de realização das pesquisas

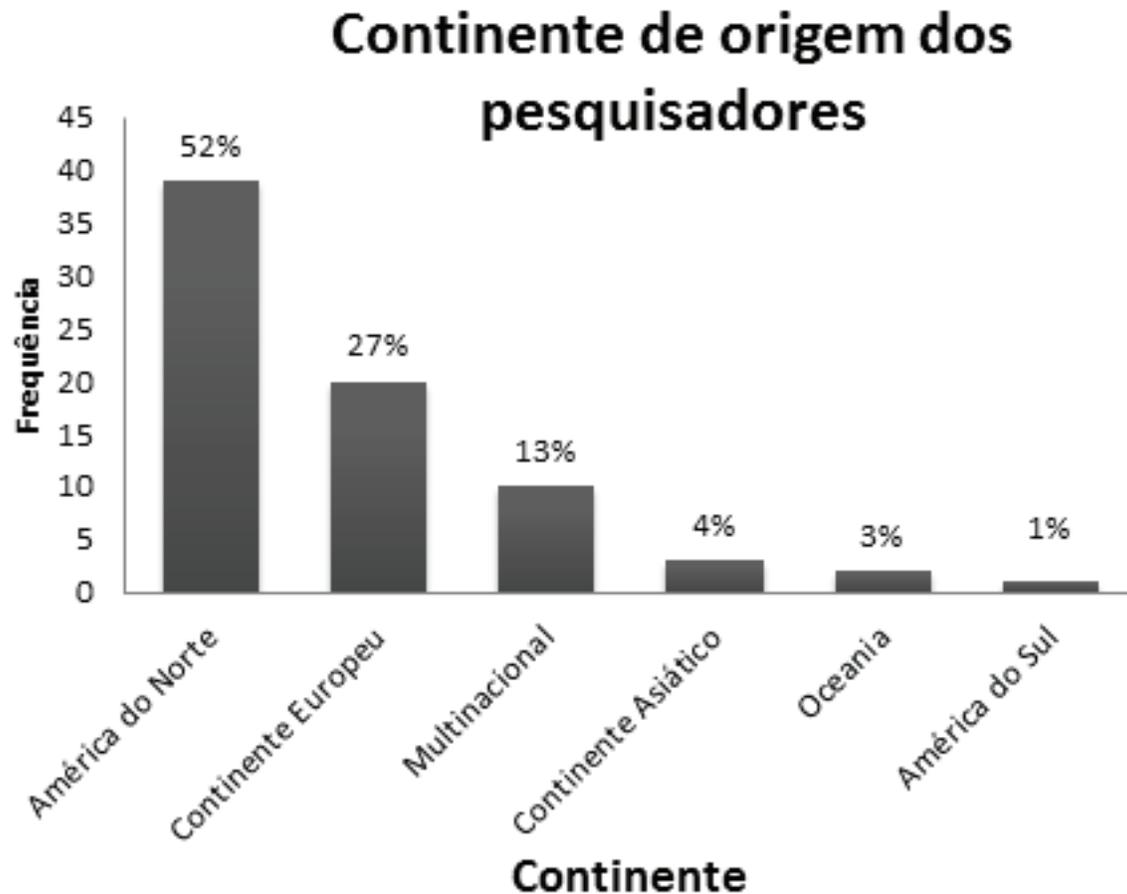


Fonte: Elaboração própria

Para a realização das pesquisas, vários contextos de aplicação foram utilizados. Observou-se que o maior número de pesquisas foi realizado nas residências dos cuidadores com 35%, em associações de apoio ao idoso e seu cuidador com 17%, assim como projetos realizados em universidades e clínicas de tratamento com 13% dos artigos estudados. Este fato pode ter se dado, segundo

Mendes, Miranda e Borges (2010), ao prestar cuidados a um idoso dependente, já que o cuidador tende a negligenciar sua própria saúde, dedicando-se integralmente ao idoso. Sendo assim, os cuidadores podem ter optado por responder às pesquisas em suas residências, onde também mora o idoso, para não deixá-lo sem cuidados em momento algum.

Figura 3: Continente de origem dos pesquisadores



Fonte: elaboração própria

De acordo com Lee, Yoon e Kropf (2007) e Torp et. al. (2008), esse cuidado pode ser realizado em domicílio, no ambiente hospitalar e ambulatorial. Por essa razão, há uma facilidade maior em encontrar participantes para a realização de pesquisas nesses ambientes. Vários estudos foram realizados em clínicas especializadas em geriatria e polos universitários que realizam alguma atividade envolvendo a população idosa.

Nos artigos analisados, pode-se observar a participação de autores de diferentes áreas do conhecimento e diferentes países e continentes trabalhando conjuntamente, dando um caráter de multinacionalidade aos artigos. Nos produzidos por esses pesquisadores, somando 13%

do total, observou-se que um dos temas mais abordados foi compreender como está a qualidade de vida do cuidador. Quanto ao continente de origem dos estudiosos, observou-se que a participação de pesquisadores da América do Norte teve maior frequência.

Ao observar os continentes nos quais os artigos foram realizados, tem-se um panorama do aumento da população idosa e da preocupação de seus habitantes em sanar a necessidade de cuidados que o idoso apresenta, mas também há uma preocupação com a saúde do cuidador. Nos artigos analisados observou-se que, em muitos países, criam-se programas sociais com foco no bem-estar dos idosos e de seus cuidadores. Esse tipo de

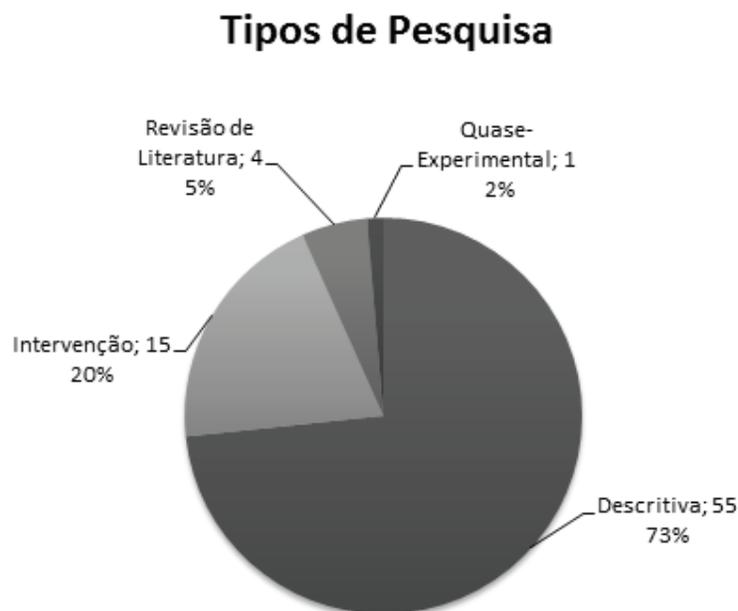
intervenção pode ser realizado em clínicas, hospitais e em outros órgãos de assistência ao idoso. Assim, torna-se importante que estudos sejam realizados, no intuito de acompanhar os avanços desse crescente mercado e a melhoria da qualidade dos serviços prestados no decorrer dos anos (Lee, Yoon & Kropf, 2007).

Figura 4: Artigos produzidos por ano



Fonte: Elaboração própria

Figura 5: Tipos de Pesquisa



Fonte: Elaboração própria

Observando o número de artigos produzidos por ano (Figura 4), vê-se que em 2011 houve uma maior produção científica sobre o tema. A oscilação de produção científica verificada entre os anos, mostra que há um interesse muito grande sobre a temática; porém, varia de acordo com o momento histórico vivido e os problemas apresentados pela população idosa em cada cultura (Okabayashi *et al.*, 2008).

O aumento da população idosa, com faixas etárias cada vez maiores, tem gerado mudanças importantes em relações sociais, culturais, econômicas, impactando na saúde, aposentadorias e nos orçamentos públicos (Szplitt et al., 2014). Partindo desse pressuposto, Séoub et al. (2007), explora as vivências do papel do cuidador de idosos e do ato de cuidar, juntamente com a incidência de fatores de estresse e depressão.

Nota-se que o cuidador sofre uma elevada tensão no seu papel, devido à constante alternância de sentimentos, como: impotência, tristeza, solidão, falta de apoio tecnológico, emocional, físico, social, incapacidade de cumprir as suas obrigações e falta de preparo em assistir ao idoso. Conforme estudos, o risco de transtorno mental entre os cuidadores e, em especial, de familiares que, rotineiramente, fornecem tais cuidados é maior do que entre aqueles que não o fazem (Okabayashi et al., 2008).

De acordo com o objeto a ser estudado, há tipos específicos de pesquisa que se adequam melhor ao que está sendo proposto. Nos artigos estudados, foram encontradas pesquisas com revisão de literatura, bem como pesquisas com a realização de intervenções, que tiveram como principal foco proporcionar a melhoria na qualidade de vida do cuidador. Obteve-se uma pesquisa quase-experimental, mas a grande maioria dos autores optou pela pesquisa descritiva.

Nas pesquisas envolvendo Revisão de Literatura, nos artigos analisados, a consulta foi realizada nas bases de dados, representando 4% dos estudos. Pesquisar pelas bases de dados é um recurso utilizado por pesquisadores do mundo inteiro, pois propicia a coleta de um grande número de artigos sobre os mais variados temas. O acesso a essas informações faz com que se tenha uma ideia geral do que está sendo produzido, das estratégias usadas por cada nação em prol da solução de um determinado problema. Essa troca de conhecimento promove crescimento e desenvolvimento de regiões e, até mesmo, de países, promovendo melhor qualidade de vida para seus cidadãos (Witter C., 1996; Van Durme, et. al., 2012; Lopes & Cachioni, 2012).

Nas pesquisas analisadas, observou-se que 73,4% dos estudiosos deram preferência para a pesquisa descritiva, na qual a realidade de um fenômeno ou população é estudada. Os dados são levantados e descritos, mas não ocorre a manipulação das variáveis e essa realidade não sofre nenhuma mudança. Nesse tipo de pesquisa são avaliadas as características do fenômeno e estratégias que podem ser formuladas para intervenção na busca da solução dos problemas (Thomas, Nelson & Silverman, 2007).

Quanto aos objetivos propostos nas pesquisas analisadas, uma grande gama de temas tem norteado várias pesquisas em países do mundo todo, entre eles: a sobrecarga a que é submetida o cuidador de idosos e sua capacidade de adaptação às demandas do dia a dia, como o cuidador avalia sua qualidade de vida, sintomas depressivos em cuidador de idosos com Alzheimer, entre outros. Uma das estratégias que os cuidadores têm para suportar as demandas de cuidar de seus idosos com Alzheimer é o apego à religião, em que buscam sabedoria, paciência e abnegação. De acordo com os autores, esse comportamento afeta a qualidade da saúde física e mental, pois afasta os pensamentos negativos e potencializa os efeitos positivos do ato de cuidar. (Séoub et al., 2007, Rabinowitz, et. al., 2009).

Entre os temas abordados pelos pesquisadores estão as comparações entre povos de culturas diferentes, com relação à maneira de cuidar de seus idosos. Foram analisados os programas sociais e de saúde implantados na busca de soluções para essas demandas, mostrando como cada povo tem se posicionado diante dessa realidade, que é o fenômeno do envelhecimento em nível mundial.

Considerações Finais

De acordo com os dados analisados, observa-se que há, em todo o mundo, uma grande produção sobre o tema “Estratégias de autocuidado realizadas por cuidadores de idosos”, refletindo o panorama do aumento das populações idosas. Devido à necessidade cada vez maior de cuidados especiais dedicados à população idosa, os olhares dos pesquisadores se voltam à qualidade de vida dos cuidadores, suas estratégias de autocuidado e aos níveis de depressão que acometem esses indivíduos.

Em se tratando do cuidador informal de idosos, as pesquisas avaliaram o estresse de se tornar cuidador de um ente querido, os projetos criados por entidades governamentais ou não, no intuito de ajudar esses indivíduos na adaptação a essa nova situação. Dos programas criados para auxílio dos cuidadores, observa-se uma grande preocupação com o cuidador de idosos com Doença de Alzheimer. Esses projetos consistem, na sua maioria, em grupos de acompanhamento, que visam à resolução dos conflitos e diminuição do estresse.

Esse quadro geral aponta para a importância de uma mudança imediata das políticas sociais no que diz respeito às atividades de formação do cuidador de idosos. O desenvolvimento de um cuidador profissional é um dos desafios do mundo moderno. Um programa de treinamento de cuidadores de pessoas idosas ajudará no

desenvolvimento da capacidade de compreensão, empatia, bondade, disponibilidade, flexibilidade, conversa, dedicação, aceitação, respeito, amor, alegria, senso de humor e conhecer a biografia do idoso são ferramentas que possibilitam uma assistência adequada.

Esse cuidador deve tratar o idoso como um ser humano único, independente da raça, idade e condição de saúde. O cuidador deve evitar o isolamento, a solidão, promover o auto-desenvolvimento do idoso através do amor, paciência, responsabilidade, gerando independência e bem-estar a ponto de o idoso continuar sendo ele mesmo.

Embora tenha sido encontrada uma grande quantidade de artigos tratando sobre cuidadores de idosos, esse estudo teve como limitação o fator de que esses temas não estavam centrados nas estratégias de coping, mas sobre a condição de vida do cuidador de maneira geral. Com isso, sugere-se que pesquisas sejam realizadas buscando o conhecimento sobre os mais diversos tipos de estratégias de coping e autocuidado realizado pelos cuidadores. Após esse levantamento, tais ideias poderiam ser inseridas em cursos de preparação para cuidadores de idosos, com a aprendizagem de técnicas que possibilitem a esses indivíduos fazer uso de uma gama maior estratégias, além das já utilizadas por eles.

Referências

- Carneiro, V. L. & França, L. H. F. P. (2011 Outubro/Dezembro). Conflitos no relacionamento entre cuidadores e idosos: o olhar do cuidador. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Vol.14(4). Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000400005&lang=pt
- Christofi, A. A. S. N. & Witter, C. (2007). Memória e produção científica: análise da base de dados CAPES. In: Witter, C.; Buriti, M. A.; Witter, G. P. (orgs). *Produção científica e psicologia educacional*. Guararema, SP. Anadaco.
- Duarte, Y. A. O. (2009). *Manual dos formadores de cuidadores de pessoas idosas*. Coordenação geral Áurea Eleotério Soares Barroso: Secretaria estadual de assistência e Desenvolvimento Social. São Paulo. Fundação Padre Anchieta. Recuperado de http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/biblioteca/publicacoes/volume9_Formadores_de_cuidadores_de_idosos.pdf
- Fattori, A., Santimaria, M. R., Neri, A. L., Moura, J. G. A., & Santos, G. A. (2013). Pressão arterial e fragilidade. In: Neri, A. L. (org). *Fragilidade e qualidade de vida na velhice*. (p. 99-114). Campinas. SP. Alínea.
- Fazzio, D. M. G. (2012 Janeiro/Junho). Envelhecimento e qualidade de vida: uma abordagem nutricional e alimentar. *Revisa*. 2012; 1(1). (p. 76-88). Recuperado de <file:///C:/Users/Rilza/Downloads/15-20-1-PB.pdf>
- Filiatrault, J., & Desrosiers, J. (2011). Coping strategies used by seniors going through the normal aging process: does fear of falling matter? *Gerontology*. 57(3). (p. 228-36). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20453483>
- Gilliam, C. M., & Steffen, A. M. (2006). The relationship between caregiving self-efficacy and depressive symptoms in dementia family caregivers. *Aging & Mental Health*, March 2006. Vol. 10(2). (p.79-86). Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13607860500310658#preview>
- Gorini M. I. P. C., Severo, I. M., & Silva, M. C. S. (2008). Análise da produção do conhecimento de enfermagem sobre educação em saúde e envelhecimento. *Online Brazil Journal of Nursing*. Vol 7 (1). Recuperado de <http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/j.1676-4285.2008.1252/308>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York. Springer.
- LeBlanc, A. J., Driscoll, A. K., & Pearlin, L. I. (2004). Religiosity and the expansion of caregiver stress. *Aging and Mental Health*. Vol. 8. (p. 410-421). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15511739>
- Lee, M., Yoon, E., & Kropf, N. (2007). Factors affecting burden of south Koreans providing care to disabled older family members. *J. Aging and human development*. Vol. 64(3). (p.245-262). Recuperado de http://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1016&context=ssw_facpub
- Lopes, L. O., & Cachioni, M. (2012). Intervenções psicoeducacionais para cuidadores de idosos com demência: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro Psiquiatria*, Vol. 61(14). (p. 252-261). Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852012000400009&script=sci_arttext
- Mendes, G. D., Miranda, S. M., & Borges, M. M. M. C. (2010). Saúde do cuidador de idosos: um desafio para o cuidado. *Revista Enfermagem Integrada*. Vol. 3(1). (p. 408-421). Recuperado de <http://www.unilestemg.br/enfermagemintegrada/artigo/v3/04-saude-cuidador-idosos-desafio.pdf>
- Minayo, M. C. S. (2006). *Visão antropológica do envelhecimento humano*. In: *Velhices: reflexões contemporâneas*. São Paulo. Sesc.
- Murillo, E. N.; Correa, C.; & Aguirre, O.L.C. (2006 Enero-Diciembre). Representaciones de la rejez em relación con el proceso salud/enfermedad de um grupo de ancianos. *Revista Hacia Promocion Salud*. Vol. 11. (p. 107-108). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309116325012.pdf>
- Neri, A. L. (2013). Fragilidade e qualidade de vida na velhice. In: Neri, A. L. (org). *Fragilidade e qualidade de vida na velhice*. (p. 15-29) Campinas. SP. Alínea.
- Nogueira, M. I. S., Silva, M. M. P. & Mata, A. N. S. (2010). A teoria do autocuidado e sua aplicabilidade para a enfermagem no Programa de Saúde da Família (PSF). Recuperado de http://www.convibra.com.br/upload/paper/2012/70/2012_70_4028.pdf
- Okabayashi, H., Sugisawa, H., Takanashi, K., Nakatani, Y., Sugihara, Y., Gavin W. H. (2008). A longitudinal study of coping and burnout among Japanese family caregivers of frail elders. *Aging & Mental Health*, Vol. 12, No. (4). (p. 434-443). Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2953421/>
- Pimenta, G. M. F., Costa, M. A. S. M. C., Gonçalves, L. H. T., & Alvarez, A. M. (2009). Perfil do cuidador familiar de idoso fragilizado em convívio doméstico na grande Região do Porto, Portugal. *Revista Escola de Enfermagem USP*. Vol. 43(3). (p.609-614). Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/reusp/v43n3/a16v43n3.pdf>
- Rabinowitz, Y. G., Mausbach, B. T., Atkinson, P. J., & Gallagher-Thompson, D. (2009). The relationship between religiosity and health behaviors in female caregivers of older adults with dementia. *Aging & Mental Health*. Vol. 13(6). (p.788-798). Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/013607860903046446#preview>
- Rocha, B. M. P., & Pacheco, J. E. P. (2013). Idoso em situação de dependência: estresse e coping do cuidador informal. *Revista Acta Paulista de Enfermagem*. vol.26 (1). São Paulo. SP Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010321002013000100009&script=sci_arttext
- Sampaio, A. M. O., Rodrigues, F. N., Pereira, V. G., Rodrigues, S. M., & Dias, C. A. (2011, Agosto). Cuidadores de idosos: Percepção sobre o envelhecimento e sua influência no ato de cuidar. *Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia*. Vol. 11(2). Rio de Janeiro. Recuperado de <http://www.revispsi.uerj.br/v11n2/artigos/pdf/v11n2a15.pdf>
- Séouf, J., Nehmé, C., Atallah, R., Zabliti, C., Yérétzian, J., Lévesque, L., Giroux, F., & Ducharme, F. (2007). The health of family caregivers of older impaired persons in Lebanon: An interview survey. *International Journal of Nursing Studies* (44). (p. 259-272). Recuperado de <http://www.pubfacts.com/detail/16730728/The-health-of-family-caregivers-of-older-impaired-persons-in-Lebanon-an-interview-survey>
- Szplit, A., Chabior, A., Soledad, Q. M., Ángeles, P., & Gianluca, B. (2014). A new senior caregiver for a new millennium- the EduCare project. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* (141). (p. 1254 - 1258). Recuperado de

- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814036404>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2007). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 5 ed. Porto Alegre. Artmed.
- Torp, S., Hanson, E., Hauge, S., Ulstein, S., & Magnusson, L. (2008). A pilot study of how information and communication technology may contribute to health promotion among elderly spousal carers in Norway. *Health and Social in the community*. Vol. 16(1). (p. 75-85). Recuperado de <http://www.doi: 10.1111/j.1365-2524.2007.00725.x>
- Torres, S. V. S.; Sé, E. V. G., & Queros, N. C. (2006). Fragilidade, dependência e cuidado: desafios ao bem estar dos idosos e de suas famílias. In: Diogo, M. J. D.; Neri, A. L. e Cachioni, M. (orgs.). *Saúde e qualidade de vida na velhice*. Campinas, SP. Alínea.
- Van Durme, T., Macq, J., Jeanmart, C., & Gobert, M. (2012). Tools for measuring the impact of informal caregiving of the elderly: A literature review. *International Journal of Nursing Studies*. Vol. 49(4). (p.490-504). Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22078211>
- Witter, C. (1996). *Psicologia Escolar: Produção Científica, Formação e Atuação (1990-1994)*. Tese de doutorado, Instituto de Psicologia – Universidade de São Paulo.
- Witter, C., & Bassit, A. Z. (2006). Envelhecimento: objeto de estudo e campo de intervenção. In: *Envelhecimento: referencial teórico e pesquisa*. Witter, G. P. (org). Campinas, SP: Alínea.
- Witter, C., Buriti, M. A., & Witter, G. (2007). *Problemas psicossociais análise de produção*. São Paulo. Anadarco.
- Witter, G. P. (1997). *Produção científica*. Campinas-SP. Átomo.

Submetido em: 10-3-2016

Aceito em: 5-7-2016