

Autocompaixão em cuidadores de pessoas idosas: uma revisão narrativa

Jade Barradas Gonçalves Grünewald, Natália Waszkiavicus Cardoso Botelho, Heloísa Gonçalves Ferreira.
Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ, Rio de Janeiro, RJ)
E-mail para contato: jadegrünewald@gmail.com

Introdução:

O cuidado intensivo de pessoas idosas dependentes pode gerar sobrecarga física e emocional, bem como altos níveis de estresse, depressão e ansiedade nos cuidadores. Além disso, segundo Losada et al. (2010), a culpa pode ser compreendida como um outro estressor da tarefa de cuidar, podendo surgir diante da expectativa de uma responsabilidade moral de cuidado e de se manifestar em várias dimensões na vida do cuidador, como, por exemplo, a culpa em fazer algo errado em relação ao cuidado. Experimentar culpa no contexto de cuidado parece estar associado a níveis maiores de algumas psicopatologias e torna o processo mais desafiador. É perceptível, portanto, que cuidadores de pessoas idosas dependentes podem experimentar diversos prejuízos psicossociais. Neste cenário, a autocompaixão pode surgir auxiliando na promoção do bem-estar psicológico e na proteção e no alívio de sintomas psicopatológicos, contribuindo para uma melhor saúde mental dos cuidadores. A autocompaixão implica em uma maneira saudável de se relacionar com o próprio sofrimento, em uma postura de compreensão não julgadora à dor, às inadequações e às falhas e evitando a autocritica severa (Neff, 2009). Assim, é importante compreender os níveis de autocompaixão desse público e quais seriam as possíveis contribuições da autocompaixão no contexto do cuidado. No entanto, constata-se que, em geral, os artigos versam sobre cuidadores formais (profissionais). Pesquisas que investiguem os cuidadores informais familiares de pessoas idosas, os impactos do cuidado e o que pode ser feito para minimizar as consequências do cuidar nesse público de cuidadores informais são escassas, sobretudo nos periódicos nacionais. Ao adicionar a temática da autocompaixão como possível ferramenta para investimento no bem-estar desses cuidadores, os resultados são praticamente inexistentes.

Objetivo:

Dado o contexto, é importante compreender os níveis de autocompaixão dos cuidadores informais e quais seriam as possíveis contribuições da autocompaixão no contexto do cuidado. Destaca-se a escassez de pesquisas na área e a urgência de uma investigação mais aprofundada.

Método:

Foi realizada uma revisão narrativa em periódicos nacionais e internacionais na área do envelhecimento humano, utilizando os descritores adequados e selecionando os artigos dos últimos 10 anos, em inglês e português.

Resultados:

As pesquisas encontradas foram escassas, sobretudo nos periódicos nacionais. Entretanto, os resultados revelaram que intervenções com autocompaixão apresentaram uma maneira mais gentil e menos crítica do cuidador de se relacionar consigo mesmo, permitindo reconhecer que tinham as suas próprias necessidades individuais e levando também a uma prática de atividades de autocuidado e a uma maior sensação de calma e relaxamento. Além disso, estudos ressaltaram a importância do desenvolvimento da autocompaixão em cuidadores, uma vez que ela pode auxiliar na melhora de resultados de bem-estar psicológico e de qualidade de vida tanto para o cuidador quanto para a pessoa cuidada. A autocompaixão também pode corroborar para aumentar a resiliência em relação às exigências do cuidado e minimizar o risco de desenvolvimento de transtornos mentais, sendo uma ferramenta promissora para contribuir para o bem-estar dos cuidadores, que muitas vezes estão vulneráveis e lidando com sobrecarga.

Conclusão:

A autocompaixão é especialmente útil uma vez que é considerada uma habilidade que pode ser treinada e aprimorada (Neff & Germer, 2019). Sendo assim, pode ser um recurso importante para contribuir para o bem-estar e a saúde mental de cuidadores informais de pessoas idosas. O estudo sobre a temática pode trazer benefícios para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção na área, evitando o surgimento ou reduzindo os níveis de psicopatologias e outros desfechos negativos em saúde mental em cuidadores informais de pessoas idosas.

Referências:

- Losada, A., Márquez-González, M., Peñacoba, C., & Romero-Moreno, R. (2010). Development and validation of the Caregiver Guilt Questionnaire. *International Psychogeriatrics*, 22(4), 650–660.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–259.
- Neff, K. & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão*. Porto Alegre: Artmed.