

ADAPTAÇÃO CULTURAL DO MATERIAL SUPORTE AO PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE GESTÃO DO STRESSE A CUIDADORES DE UM FAMILIAR IDOSO NO DOMICÍLIO

Laura Maria Monteiro Viegas¹.

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, CIDNUR, Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-1411-7245>

RESUMO: O processo de prestar cuidados ao idoso com dependência gera stresse com repercussões na díade cuidador-pessoa idosa cujos efeitos importa reduzir. O apoio profissional por meio de programas psicoeducativos como intervenções para melhorar a saúde dos cuidadores é recomendado. Objetivo: adaptar para a língua portuguesa o material de suporte ao *Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aoux proches-aidants d'un parent âgé à domicile* de DUCHARME, TRUDEAU e WARD (2008). Fundamentação teórica: São dois os materiais de suporte ao programa *Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aoux proches-aidants d'un parent âgé à domicile* de DUCHARME, TRUDEAU e WARD (2008): 1- Manuel de l'intervenant e 2- Cahier de l'aidant, foram alvo de equivalência linguística e semântica com recurso a um painel de tradutores e de peritos na área dos cuidadores familiares. Conclusão: os dois materiais de apoio do programa foram adaptados para a língua portuguesa com o nome: 1- Manual de orientação para quem aplica o programa e 2- caderno do cuidador. Ambos têm conteúdo como os originais e são cultural e linguisticamente equivalentes.

PALAVRAS-CHAVE: Cuidadores informais. Educação domiciliar. Programa de apoio.

CULTURAL ADAPTATION OF THE SUPPORT MATERIAL FOR THE PSYCHOEDUCATIONAL STRESS MANAGEMENT PROGRAM FOR ELDERLY FAMILY CAREGIVERS AT HOME

ABSTRACT: The process of providing care to elderly people with dependence generates stress with repercussions on the caregiver-elderly person dyad, the effects of which must be prevented or reduced. It is recommended that professionals support through psychoeducational programs as interventions to improve the health of caregivers. Objective: to adapt the support materials of the Program *psychoéducatif de gestion du stress destiné aoux proches-aidants d'un parent âgé à domicile* by DUCHARME, TRUDEAU and WARD (2008). Theoretical background: The two support materials for the program Program

psychoéducatif de gestion du stress destiné aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile by DUCHARME, TRUDEAU and WARD (2008): 1- Manuel de l'intervenant and 2- Cahier de l'aidant, were subjected to linguistic and semantic equivalence using a panel of translators and experts in the field of family caregivers. Conclusion: the program's two support materials were adapted into Portuguese with the name: 1- Guidance manual for those applying the program and 2- Caregiver's notebook. Both have content like the originals and are culturally and linguistically equivalent.

KEY-WORDS: Informal caregivers. Homeschooling. Support program.

INTRODUÇÃO

No percurso de um trabalho de investigação que versava sobre intervenção de enfermagem na promoção da qualidade dos cuidados familiares e de saúde do cuidador do idoso (VIEGAS, 2020) foi fundamental a pesquisa na literatura sobre a intervenção do enfermeiro centrada no cuidador no espaço natural em que decorre a prestação de cuidados do cuidador familiar (CF) ao idoso com dependência, sendo a casa o local adequado para a implementação de ações educativas e de apoio (GITLIN; GWYTHYR, 2003). Da análise dos estudos sobre intervenção junto do CF, concluímos que os programas psicoeducativos “cara a cara” eram os que melhor se ajustavam ao nosso objetivo do estudo. De fato posteriormente confirma-se a importância dos programas psicoeducativos no suporte a intervenções com os cuidadores como a revisão sistemática Intervenções realizadas com grupos de cuidadores de idosos com síndrome demencial (REIS; NOVELLIB; GUERRA, 2018) em que 41,6% das intervenções encontradas eram classificadas pelo modelo psicoeducacional. Similarmente o estudo de FRIAS, GARCIA-PASCUAL, MONTORO, RIBAS, RISCO e ZABALEGUI (2020) recomenda o apoio profissional por meio de programas psicoeducativos como intervenções para melhorar a saúde dos cuidadores.

Aliado a estes dois aspetos adicionou-se o interesse num programa de gestão do stress que norteasse a nossa intervenção de enfermagem no domicílio para reduzir o stress do cuidador familiar do idoso com dependência. Após pesquisa de literatura internacional e nacional, selecionamos um programa que cumprisse o propósito do estudo sendo necessário preparar a versão portuguesa do *Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile* de DUCHARME, TRUDEAU e WARD (2008).

Faremos uma descrição breve deste programa, do material que lhe serve de suporte e o processo para a sua equivalência cultural e linguística, terminando com uma reflexão.

OBJETIVO

Adaptar para a língua portuguesa o material de suporte ao *Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile* de DUCHARME, TRUDEAU e WARD (2008).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A opção por um programa de gestão de stresse já publicado internacionalmente deveu-se ao fato de ter subjacente o conceito de stresse e de *coping* do modelo de LAZARUS e FOLKMAN (1984) na prestação de cuidados e ser concordante com as premissas do nosso quadro teórico enquanto enfermeira.

Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile

De acordo com este modelo de LAZARUS e FOLKMAN (1984), o stresse resulta da relação entre o individuo e o ambiente, na qual o individuo avalia a situação stressante como excedendo os seus recursos pessoais e sociais. Neste modelo, a avaliação cognitiva e o *coping* são fundamentais: por um lado a avaliação cognitiva no caso específico do CF fazia sentido na medida em que ela se refere ao processo pelo qual o cuidador dá significado e importância à situação stressante na prestação de cuidados, conforme os seus recursos e as opções disponíveis para lidar com essa situação; por seu lado o *coping*, representa os esforços cognitivos e comportamentais do CF para lidar com aquela situação percebida como stressante. Esses esforços podem ser destinados para modificar o problema (por exemplo, resolução de problemas, busca de informações, o uso do suporte formal da rede de serviços) e/ou para regular as emoções (por exemplo, o humor, a utilização de apoio espiritual, relaxamento).

Na opinião de DUCHARME, LEBEL, LACHANCE e TRUDEAU. (2006) são dois os aspetos úteis do modelo de LAZARUS e FOLKMAN (1984) para o programa dirigido ao stresse do cuidador: *i)* as estratégias de *coping* são eficazes quando adaptadas ao tipo de stressor; *ii)* a intervenção junto do cuidador deve facilitar a processo através do qual ele encontra diferentes maneiras de lidar com uma situação difícil da prestação de cuidados escolhida por si reavaliando essa situação como não excedendo os seus recursos e desta forma a intervenção atenua o efeito da situação stressante e melhora o bem-estar percebido.

A oportunidade que o cuidador tem de escolher uma situação que ele atribui significado e importância avaliando-a como stressante, permite-lhe a tomada de decisão, e deste modo privilegia a individualização da intervenção do profissional de saúde para reduzir o stresse. Esta aprendizagem possibilitará a gestão de situações stressantes futuras durante o percurso do desempenho do seu papel de cuidador.

Após a escolha do programa que sustenta a intervenção de enfermagem foi feito contato via *email* com uma das autoras, Francine Ducharme (outubro 2013) que autorizou a utilização do referido programa e indicou o meio de adquirir o material escrito que o suporta. Foi contatada a *Claire de Recherche en Soins Infirmiers à la Personne Âgé et à la Famille*, da Universidade de Montreal. O material adquirido constou: *i) Manuel de l'intervenant* (manual para quem aplica a intervenção e *ii) Cahier de l'aidant* (o caderno do cuidador).

Para DUCHARME, TRUDEAU e WARD (2008), o Programa Psicoeducativo de gestão do stresse destinado aos cuidadores de um familiar idoso no domicílio propõe um caminho para reduzir o stresse que pode estar ligado às diferentes situações e contextos das pessoas que ocupam um papel importante no cuidar de um familiar idoso no domicílio.

Este programa tem como objetivo geral que os cuidadores desenvolvam competências para gerir situações difíceis/stressantes que vivem na prestação de cuidados ao familiar idoso no domicílio.

Apresentamos de seguida os objetivos específicos deste programa:

- Melhorar as capacidades dos cuidadores para identificar e descrever com precisão as situações que eles consideram difíceis/ stressantes;
- Desenvolver as capacidades para distinguir os aspetos modificáveis e não modificáveis de situações difíceis/stressantes;
- Compreender a importância de uma ligação ajustada entre a escolha de estratégias adaptativas e as situações percebidas como difíceis/ stressantes;
- Desenvolver as capacidades para utilizar as estratégias adaptativas ajustadas às situações difíceis/stressantes identificadas.

Para atingir tais objetivos o processo de gestão do stresse tem cinco que são descritas resumidamente:

- **1ª etapa:** Tomada de consciência

O cuidador é inicialmente convidado a exprimir-se em relação à sua situação de vida em geral. É convidado a entrar em contacto com a sua experiência de cuidador e com o conjunto das suas atividades no desempenho no papel de prestador de cuidados. Toma assim consciência dos aspetos desconfortáveis e favoráveis da situação e dos efeitos do stresse sobre o seu bem estar (avaliação cognitiva).

- **2ª etapa:** Escolha de uma situação stressante e de um objetivo a atingir

O cuidador é de seguida levado a selecionar uma situação específica do seu desempenho de cuidador que o afete particularmente para a qual deseja uma mudança ou melhoria. O conjunto do processo de gestão do stresse será baseado sobre esta situação que o CF escolheu como stressante. O cuidador é levado a formular um objetivo a atingir

com vista a reduzir a sua perceção face a esta situação escolhida com a ajuda da “Grelha para avaliar o atingir dos objetivos pessoais”.

Esta grelha tem 5 opções: Resultado muito melhor que o esperado (+ 2); Resultado melhor que o esperado (+ 1); Resultado esperado (0); Resultado inferior ao esperado (- 1) e Resultado muito inferior ao esperado (- 2).

É importante que o objetivo seja realista e apropriado à situação. Este instrumento permitirá avaliar, no final da intervenção (na 5ª etapa), se o objetivo selecionado foi ou não atingido.

- **3ª etapa:** Análise da situação

O cuidador analisa a situação de cuidados em maior profundidade. Explora os fatores pessoais, familiares e contextuais que podem influenciar a perceção da situação stressante escolhida e as estratégias que utiliza habitualmente para lhe fazer face. A análise conduz o cuidador a consciencializar três fatores: 1- explorar o porquê da situação ser stressante, 2- identificar se a situação stressante tem aspetos avaliados como modificáveis ou não e por último, 3- avaliar se a perceção da situação stressante é adequada à realidade e à fonte do stress. Esta análise determina a escolha de uma estratégia adaptada a pôr em prática na 4ª etapa.

- **4ª etapa:** Escolha de uma estratégia adaptada à situação escolhida e ação

Na quarta etapa, são apresentadas as estratégias adaptativas que podem ser ajustadas à situação stressante escolhida. O cuidador é convidado a experimentar a(s) estratégia(s) ajustada(s) que lhe convêm em função do seu contexto.

- **5ª etapa:** Avaliação

A quinta etapa permite um regresso à segunda etapa para avaliar se o objetivo delineado naquela etapa foi atingido com recurso à “Grelha para avaliar o atingir dos objetivos pessoais”. A partir desta avaliação:

Se o objetivo estabelecido à partida não é atingido, é a ocasião de retomar o processo de gestão do stress. É o momento de refletir sobre: *i)* a situação stressante foi bem escolhida? *ii)* o objetivo a atingir era realista? *iii)* a fonte de stress foi bem identificada? *iv)* a estratégia escolhida foi de facto ajustada à situação? *v)* devemos tentar uma outra estratégia? A reflexão deverá permitir ao cuidador tentar uma nova ação que será, por sua vez, também ela avaliada. Este processo sistemático permite ao cuidador orientar a sua reflexão até que o objetivo que ele escolheu seja atingido.

Para a aplicação deste programa existem e foram disponibilizados dois documentos de suporte: um manual de orientação para quem aplica o referido programa e um caderno destinado ao cuidador.

O manual de orientação destinado a quem aplica apresenta-se em forma de livro e além da introdução contempla 5 partes:

- A primeira contem informação teórica sobre o quadro teórico que sustenta o programa de gestão do stresse, nomeadamente os fundamentos teóricos e os elementos chave do programa assim como as estratégias adaptativas adequadas às fontes de stresse associadas a cada tipo de situação stressante;

- A segunda parte faz a apresentação geral do programa psicoeducativo de gestão do stresse na qual surge os principais objetivos do programa e as etapas do processo de gestão do stresse;

- A terceira parte diz respeito à descrição detalhada do programa. Cada uma das 5 etapas do processo de gestão do stresse é apresentada ao pormenor indicando qual a abordagem a fazer em cada uma delas;

- A quarta parte é dedicada a exemplos de aplicação do programa a casos concretos de situações stressantes descritas pelo CF;

- A quinta parte apresenta princípios a respeitar na intervenção sustentada pelo programa salientando a importância do papel da pessoa que realiza a intervenção durante todo o processo assim como os requisitos inerentes a esse papel como seja a escuta, validar a compreensão do CF acerca dos elementos do programa, motivar o CF a refletir sobre a sua experiência de CF, encorajar o CF a concretizar as atividades previstas entre cada sessão e estar atento a situações difíceis vividas pelo cuidador como violência contra si próprio ou contra a pessoa idosa cuidada.

Finalizada a quinta parte surge em anexo as já referidas: “Grelha para despiste do cuidador em risco de sobrecarga” e “Escala para avaliar o atingir dos objetivos pessoais”.

O caderno dirigido ao cuidador apresenta-se em forma de livro e está dividido nas seguintes partes:

1- Introdução, na qual é enaltecido o papel desempenhado pelo cuidador junto do idoso pelos cuidados que lhe presta. São explicitadas as etapas do processo de gestão de stresse e referido o apoio que o caderno representa no futuro, na continuação do desempenho do papel do cuidador;

2- Esquema com as 5 etapas do processo de gestão do stresse que norteia todo o percurso da intervenção;

3-Seguem-se as 5 etapas, cada uma em separado, com as respetivas atividades a realizar pelo cuidador. Cada etapa corresponde a uma sessão da intervenção ou seja um encontro entre CF e enfermeiro. O intervalo habitual entre cada sessão é uma semana. Todas as atividades são descritas com detalhe. Cada uma das 5 etapas inicia com a visualização do esquema das etapas do processo de gestão de stresse e com a identificação da etapa a ser concretizada na sessão presente e no fim faz-se a síntese do concretizado durante a sessão, repete a visualização do esquema do processo de gestão de stresse e perspetiva-se a atividade a realizar pelo cuidador familiar até à próxima etapa que corresponde ao encontro seguinte.

Após a descrição do material escrito de apoio ao programa, importa relatar o procedimento para a adaptação para a língua portuguesa dos mesmos.

Na adaptação cultural para a língua portuguesa do material de apoio ao *Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile* tivemos em conta os requisitos para a adaptação intercultural de um instrumento de medida, o EUROPEEN GROUP ON HEALTH OUTCOMES (ERGHO). Este grupo refere a necessidade de dois passos principais: 1- avaliar as equivalências conceptuais e linguísticas (ou semânticas) e 2- avaliar as propriedades psicométricas (FERREIRA; MARQUES, 1998).

Para o presente estudo, não se tratou de um instrumento de medida, mas antes dos dois documentos escritos de suporte para o programa, importou fundamentalmente realizar o 1º passo deste processo: avaliar a equivalência conceptual e linguística. Para tal escolhemos um painel de dois tradutores independentes e *bilingues* aos quais explicitámos o pretendido sobre o já citado manual assim como também o já citado caderno. Foi então feita a tradução e retro tradução dos dois documentos a partir do original em francês, nomeadamente francês/português/francês. Foram comparadas as duas versões na língua original, o francês, sem necessidade de introduzir alterações em ambos os documentos.

A versão em português foi analisada por um painel de juízes formado pelos dois tradutores, uma professora de português e a investigadora que corrigiram os erros de gramática e da sintaxe e encontraram uma forma clara e coloquial de exprimir as ideias subjacentes aos dois documentos. Obteve-se consenso entre os intervenientes neste processo, de que os documentos eram compreensíveis e mantinham o significado que na língua original.

Assim o cumprimento deste 1º passo, de acordo com ERGHO permitiu concluir que os documentos são cultural e linguisticamente equivalentes. Apesar disto fez-nos sentido submeter os documentos escritos a profissionais peritos no tema do CF e na área da prestação de cuidados à pessoa idosa e ao(s) seu(s) cuidador(s) tendo obtido concordância total, cumprindo assim o requisito da validade de conteúdo. A versão adaptada dos documentos foi testada num estudo piloto (VIEGAS; FERNANDES; VEIGA, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Deste trabalho resultou a versão adaptada dos dois documentos do material de suporte ao programa cujos conteúdos são cultural e linguisticamente equivalentes aos dos originais mantendo as indicações das autoras do programa quanto à estrutura e conteúdo das etapas do *Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile* por elas criado.

REFERÊNCIAS

DUCHARME, F., TRUDEAU, D., WARD, J. **Gestion du stress. Programme psychoéducatif de gestion du stress destine aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile. Manuel de l'intervenant.** Montréal:Centre de Recherche: Institut Universitaire de Gériatrie de Montreal, 2008.

DUCHARME, F., TRUDEAU, D., WARD, J. **Gestion du stress. Programme psychoéducatif de gestion du stress destine aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile: Cahier de l'aidant..** Montréal: Centre de Recherche: Institut Universitaire de Gériatrie de Montreal, 2008.

DUCHARME, F.; LEBEL, P., LACHANCE, L.; TRUDEAU, D. Implementation and effects of an individual stress management intervention for family caregivers of an elderly relative living at home: A mixed research design. **Research in Nursing & Health**, v. 29, p.427-441, 2006.

FERREIRA, P.L., MARQUES, F.B. **Avaliação psicométrica e adaptação cultural e linguística de instrumentos de medição em saúde: princípios metodológicos gerais.** Coimbra: Centro de estudos e investigação em saúde da Universidade de Coimbra,1998.

FRIAS, C., *et al.* Effectiveness of a psychoeducational intervention for caregivers of People With Dementia with regard to burden, anxiety and depression: A systematic review **Journal of Advanced Nursing**, v.76 n.3, p.787-802. 2020, Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31808211>. Acesso em: 2 julho 2024.

REIS, E.; NOVELLIB, M.; GUERRA, R. Intervenções realizadas com grupos de cuidadores de idosos com síndrome demencial: revisão sistemática **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 646-657.2018, Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR0981>. Acesso em: 5 julho 2024.

VIEGAS, L. M.; FERNANDES, A. M. A.; VEIGA, M. dos A. P. L. F. Intervenção de enfermagem no estresse do cuidador familiar do idoso com dependência: estudo piloto. **Revista Baiana de Enfermagem**, [S. l.], v. 32, 2018. DOI: 10.18471/rbe.v32.25244. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/25244>- Acesso em: 22 jul. 2024.

VIEGAS, Laura Maria Monteiro. **Promoção da qualidade dos cuidados familiares e da saúde do cuidador: uma intervenção estruturada de enfermagem.**2020. Dissertação (Doutoramento em enfermagem) - Universidade de Lisboa, Lisboa. 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/44170> Acesso em: 11 julho 2024.