



## 60 - ESTRESSE PERCEBIDO EM CUIDADORES INFORMAIS APÓS INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE

Raquel Vianna, Diogo Alves Bubolz, Fabiana Pinheiro Nizolli, Caroline Nunes Marques, Maisa Eduarda Novack Dias, Jessica Machado Carvalho, Helen Bedinoto Durgante  
Universidade Federal de Pelotas

E-mail para contato: [vianna.raquel.adv@gmail.com](mailto:vianna.raquel.adv@gmail.com)

**Introdução:** O aumento da expectativa de vida no Brasil ocasiona o crescimento do número de cuidadores informais. Assim, o estresse gerado pela sobrecarga do cuidado é um dos grandes desafios a serem enfrentados (MENDES *et al.*, 2019). Desta forma, com base na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), para redução de sintomas psicopatológicos, e na Psicologia Positiva (PP), que visa consolidar forças/virtudes dos indivíduos, foi desenvolvido um programa de intervenção para promoção de saúde. O objetivo do trabalho é analisar médias de estresse percebido em cuidadores informais após a participação no referido programa.

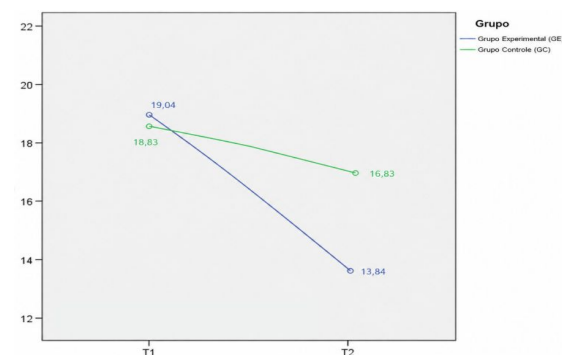
**Método:** Delineamento longitudinal quase-experimental com avaliação pré-teste (linha de base, T1), pós-teste (imediatamente após, T2). A amostra foi composta por 86 cuidadores, idades entre 19-87 anos ( $M=43,12$ ,  $DP=14,77$ ), 84,9% do sexo feminino, autodeclarados 58,5% branco/caucasiano, 25,6% negro/pardo, 8,5% multirracial, 6,1% negro/preto e 1,2% indígena, escolaridade sendo 12,8% até o ensino médio, 16,3% ensino superior incompleto, 23,3% ensino superior completo e 47,7% com pós-graduação; 69,8% relataram estar trabalhando. No grupo experimental (GE=44), idades entre 23-87 anos ( $M=43,6$ ,  $DP=15,36$ ), 79,5%, feminino. O grupo controle (GC=42), lista de espera sem intervenção, idades entre 19-74 ( $M=42,86$ ,  $DP=14,30$ ), 90,5% feminino. Foi assinado o TCLE. Instrumentos: Questionário de admissão e Escala de Estresse Percebido-10 itens preenchidos via *Google Docs*.

**Marco conceitual:** À luz da urgência da promoção de saúde e do manejo do estresse em cuidadores, estudos apontam que cuidadores com maiores escores em forças/virtudes psicológicas tendem a apresentar menores níveis de estresse. Nesse viés, a PP visa a promoção de qualidades humanas, bem-estar e forças de caráter, que funcionam como recursos de proteção pessoal frente ao estresse (GARCÍA-CASTRO, 2021). A partir disso, foi ofertado programa de promoção de saúde voltado para cuidadores, o qual é manualizado, multicomponente, multimétodos, estruturado em seis sessões semanais (2h cada) com as temáticas: autocuidado/prudência, otimismo, empatia, gratidão, perdão, significado de vida e trabalho. A intervenção pautada na TCC e PP enfatiza a promoção de forças que constituem virtudes de caráter, para promover maior bem-estar e saúde, o que funciona como fator de proteção frente a estressores (DURGANTE; DELL'AGLIO, 2019).

**Resultados:** Testes-t para amostras repetidas indicaram redução de estresse percebido no GE entre T1 ( $M=19,04$ ;  $DP=5,15$ ) e T2 ( $M=13,84$ ;  $DP=4,67$ ) ao longo do tempo e em comparação ao GC (T1,  $M=18,83$ ,  $DP=6,41$ ; T2  $M=16,83$ ,  $DP=5,37$ ). Não houve mudança estatisticamente significativa no GC entre T1 e T2 ( $p=0,109$ ). Na Tabela 1 estão médias ( $M$ ) e desvio padrão ( $DP$ ) de estresse percebido. A Figura 1 ilustra os efeitos do programa nos grupos e tempos de avaliação (T1-T2).

**Tabela 1.** Médias e Desvio Padrão (DP) do estresse percebido no Grupo Experimental (GE) e no Grupo Controle (GC) nos momentos T1 e T2.

Grupo	Momento	Média (M)	Desvio Padrão (DP)
Grupo Experimental (GE)	T1	19,04	5,15
	T2	13,84	4,67
Grupo Controle (GC)	T1	18,83	6,41
	T2	16,83	5,37



**Figura 1:** Efeitos do programa nos grupos em T1 e T2

**Considerações finais:** O programa demonstrou potencial como estratégia de promoção de saúde aos cuidadores informais nesta amostra, contribuindo para a redução de estresse percebido a partir do trabalho com forças/virtudes de caráter. Os resultados reforçam a importância do desenvolvimento e da ampliação de intervenções psicológicas baseadas em evidências voltadas à saúde do cuidador no Brasil.

### Referências:

DURGANTE, Helen Bedinoto; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Programa Vem Ser: Psicologia Positiva para promoção de saúde de aposentados. **Manual de implementação**. Porto Alegre: UFRGS, 2019.  
GARCÍA-CASTRO, Fernando Javier. Relación entre fortalezas psicológicas y salud mental en cuidadores informales de personas con demencia. **Escritos de Psicología (Internet)**, v. 14, n. 1, p. 20-29, 2021.  
MENDES, Polyana Norberta; FIGUEIREDO, Maria do Livramento Fortes; SANTOS, Ana Maria Ribeiro dos; FERNANDES, Márcia Astres; FONSECA, Ruth Suelle Barros. Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos. **Acta Paul Enferm.** São Paulo, v. 32, n. 1, p. 87-94, 2019.