


HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS: DESAFIOS PARA CUIDADORES DE PESSOAS COM DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

 <https://doi.org/10.56238/arev6n4-470>

Data de submissão: 30/11/2024

Data de publicação: 30/12/2024

Izabelle Santos Pereira

Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal do Amapá

Kedma Kaetana Sá Rocha

Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal do Amapá

E-mail: kedmakaetana@gmail.com

Felipe Castro Barbosa

Acadêmico de Enfermagem, Universidade Federal do Amapá

Lorrayne da Conceição Silva Pereira

Acadêmica de Enfermagem, Centro de Ensino do Estado Amapá

Elizabeth Cristina dos Santos Costa

Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal do Amapá

Marlucilena Pinheiro da Silva

Doutora em Educação, Universidade Federal do Amapá

Débora Prestes da Silva Melo

Mestre em Ciências da Saúde, Universidade Federal do Amapá

Inana Fauro de Araújo

Doutora em Inovação Farmacêutica, Universidade Federal do Amapá

RESUMO

Objetivo: Esse estudo objetivou investigar os desafios que cuidadores de pessoas com Doenças de Parkinson e/ou Alzheimer participantes do Projeto Reviver da Universidade Federal do Amapá enfrentam para adoção de hábitos saudáveis. **Métodos:** Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, a pesquisa foi realizada com cuidadores de pessoas com Parkinson e/ou Alzheimer (n=13) participantes do Projeto de Reviver, o qual possui aprovação no comitê de ética (66758017.0.0000.0003). **Resultados:** Foi possível observar que os principais desafios para obtenção de hábitos de vida mais saudáveis nesse público foi falta de motivação (20,51 %), falta de tempo (17,95%), procrastinação (15,38%) e recursos financeiros (15,38%). **Considerações finais:** A prática de hobbies, a presença de uma rede de apoio e o repouso adequado são medidas fundamentais para promover a saúde dos cuidadores e, consequentemente, melhorar a qualidade dos cuidados prestados. Dessa maneira, a adoção de hábitos saudáveis fortalecerá e melhorará a saúde desses cuidadores, proporcionando recursos para lidar com os desafios diários de maneira eficaz.

Palavras-chave: Estilo de Vida Saudável; Cuidadores; Doenças Neurodegenerativas; Doença de Alzheimer; Doença de Parkinson.

1 INTRODUÇÃO

A partir do pressuposto histórico da humanidade, os estilos de vida saudáveis foram considerados como componentes necessários para promover saúde aos indivíduos. Isto é, comportamentos moldados e adaptados de acordo com o ambiente para desenvolverem hábitos saudáveis como: alimentação, evitar consumo de drogas e/ou álcool, praticar atividade física, higiene do sono e atividades que estimulam a função cognitiva que além de beneficiar a saúde física, também contribuem com a saúde mental do ser humano.¹

Nesse contexto, é importante evidenciar que a ausência de hábitos de vida saudáveis podem influenciar no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), as quais são caracterizadas pelo caráter não infeccioso e não transmissível, de longa duração e de evolução lenta, podendo ser destacadas as doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2 como as principais comorbidades associadas à ausência de um estilo de vida saudável². As DCNT foram responsáveis por cerca de 56,9% das mortes no Brasil no ano de 2017, na faixa etária de 30 a 69 anos, e são consideradas um dos maiores problemas globais de saúde pública da atualidade.³ Sendo assim, a prática de hábitos saudáveis está relacionada intrinsecamente à prevenção de DCNT.⁴

À vista disso, é fundamental destacar o cuidador que é o indivíduo membro familiar ou não, incumbido de realizar suporte físico às pessoas que por decorrência de determinadas doenças perdem sua autonomia e independência, carecendo de apoio e assistência para realizar suas tarefas diárias como ir ao mercado fazer compras, higiene pessoal, identificar sinais e sintomas de enfermidades, administrar medicamentos, atividade física e entre outros afazeres.⁵

Dessa forma, pessoas afetadas por doenças neurodegenerativas (DN) como a Doença de Parkinson (DP) e/ou Alzheimer (DA), que são caracterizadas especificamente pela perda contínua e progressiva de neurônios resultando em transtornos neuropsicomotores que afetam a linguagem, memória, causando também tremores, bradicinesia e rigidez, necessitam assim, de um cuidador, visto que, perdem parte de sua independência e autonomia para seguirem com suas rotinas diárias sem dificuldades.⁶

Desse modo, transfere-se para esse contexto a rotina árdua e exaustiva dos cuidadores de indivíduos com DP e/ou DA, na medida em que estes possuem uma demanda contínua e desgastante ao prestar a devida assistência, resultando em uma sobrecarga física e mental que por conseguinte reduz a qualidade de vida do cuidador, causando alterações significativas no humor, distúrbios do sono alterando o ciclo circadiano, aumenta os riscos de apresentar sintomas depressivos e morbidade cardiovascular.⁷

Nesta circunstância, há uma necessidade de implementar redes de apoio nos aspectos

psicológicos e sociais com a finalidade de minimizar o impacto físico e mental que a sobrecarga da assistência causa diretamente tanto no cuidador quanto de quem é acometido pela DP e/ou DA.⁸ Nesta perspectiva, o Projeto de Pesquisa e Extensão Reviver sendo interdisciplinar foi articulado para prestar atendimento multiprofissional às pessoas com DP e/ou DA e seus respectivos cuidadores como fator de promoção à saúde e qualidade de vida.

Assim, realizam-se encontros semanais com a finalidade de propiciar um ambiente acolhedor para os recepcionar e oferecer assistência em saúde com o intuito de amenizar não apenas os sintomas da doença que acomete os pacientes, mas também reduzir os sintomas nocivos ao cuidador por meio de intervenções de educação em saúde, a fim de atenuar os efeitos gerados pela sobrecarga devido ao ato de cuidar.

Esta pesquisa foi conduzida pela equipe de enfermagem que atua majoritariamente cuidando de quem cuida, tendo em vista a essencialidade do profissional enfermeiro quando se trata de educação em saúde, visto que através de abordagens educativas, o profissional de enfermagem é capaz de influenciar positivamente as escolhas e comportamentos que os pacientes devem assumir, assim como capacitá-los com os conhecimentos necessários para tomar decisões quando estas podem influenciar no seu estado de saúde.⁹

Portanto, visando implementar mudanças de vida que amenizem os sintomas deletérios de práticas nocivas à saúde desses cuidadores, este trabalho objetivou compreender os desafios relativos aos hábitos de vida saudáveis enfrentados pelos cuidadores de pessoas com DP e/ou DA participantes do Projeto Reviver da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), assim como analisar os conhecimentos dos mesmos sobre medidas que os auxiliem nessa prática.

2 MÉTODOS

2.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, que é caracterizado como um resultado que não pode ser traduzido por números, uma vez que o pesquisador é o instrumento chave para a análise dos dados obtidos.¹⁰

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com cuidadores de DP e/ou DA (n=13) participantes do Projeto de Pesquisa e Extensão Reviver.

2.3 LOCAL DO ESTUDO

O Projeto Reviver é vinculado à UNIFAP, situada no município de Macapá-AP, o estudo ocorreu no Bloco de Enfermagem da instituição.

2.4 COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados em uma reunião da equipe de enfermagem com os cuidadores no mês de fevereiro de 2024. O encontro começou com uma palestra educativa sobre obesidade e discutiu os efeitos prejudiciais de uma alimentação desequilibrada e da falta de atividade física e os impactos que isso poderia trazer para a vida dos cuidadores.

Após a palestra, foi aplicado um questionário estruturado, elaborado pelos autores, este buscou verificar os desafios enfrentados pelos cuidadores para a obtenção de hábitos saudáveis, assim como medidas de intervenção para que esses cuidadores pudessem incluir em sua rotina, auxiliando assim, no desenvolvimento de novos hábitos saudáveis. O questionário listava 14 (catorze) obstáculos para adoção de hábitos de vida mais saudáveis, os cuidadores deveriam escolher 5 (cinco) que mais se identificavam, a ordem de seleção deveria refletir a intensidade da identificação, atribuindo o número 1 (um) ao problema mais relevante e assim sucessivamente até o 5º (quinto). Em seguida, os mesmos descreveram possíveis soluções para cada um dos 5 (cinco) problemas ranqueados anteriormente.

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

Adotou-se como critério de exclusão o não preenchimento adequado do instrumento. Para a tabulação de dados utilizou-se o Excel® 2016. A partir dos dados tabulados foi possível obter as estatísticas descritivas de frequências e porcentagens.

2.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

O possui aprovação no comitê de ética da UNIFAP (CAEE 66758017.0.0000.0003), esta segue todas as normas da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que estabelece as condutas para estudos envolvendo seres humanos.¹¹

3 RESULTADOS

O Projeto Reviver durante os encontros na UNIFAP atende pacientes de DP e/ou DA e seus cuidadores com uma equipe multidisciplinar que objetiva melhorar a qualidade de vida destes. A equipe de enfermagem realiza encontros semanais especificamente com os cuidadores com o fito de trabalhar temáticas diversas voltadas para a educação em saúde a fim de aperfeiçoar os hábitos destes

cuidadores assim como também a relação cuidador-paciente.

Os temas abordados durante os encontros são sempre escolhidos com antecedência para que seja possível fazer dinâmicas e quando necessário realizar aplicação de questionários com o intuito de avaliar o perfil desses cuidadores considerando que os trabalhos voltados para estes ainda são escassos.

Com as análises dos questionários foi possível identificar os principais desafios (Figura 1), para obtenção de hábitos de vida mais saudáveis em cuidadores de pessoas com DP e/ou DA (n = 13), entre os mais frequentes destacam-se: falta de motivação (20,51 %) e a falta de tempo (17,95%). Outros fatores como: trabalho, exaustão mental, falta de apoio, localização da residência, desvalorização dos hábitos saudáveis, problemas de saúde e sobrecarga somam juntos 30,73% dos problemas enfrentados para aquisição de um estilo de vida saudável.

Figura 1. Desafios para hábitos de vida saudáveis em cuidadores de pessoas com Doenças de Parkinson e/ou Alzheimer do Projeto Reviver (n=13). Macapá, AP, Brasil, 2024.



Para além disso, os cuidadores apresentaram medidas de intervenção frente aos desafios expostos por eles sobre a adoção de hábitos saudáveis, essas medidas de intervenção objetivaram estimulá-los a traçar metas para obtenção de hábitos saudáveis em seu cotidiano. Entre elas, podemos enfatizar os seguintes posicionamentos dos cuidadores:

C1: *“Aproveitar tempo livre e descansar quando necessário, porque é importante”*

C2: *“Está com pessoas que motivem a desenvolver hábitos saudáveis”*

C3: *“Fazer mais atividades que me façam feliz”*

C4: *“Planejar o dia a dia para poder organizar a rotina e ter tempo para uma vida mais saudável”*

C5: *“Ter alguém para ajudar a me motivar”*

4 DISCUSSÃO

Muitas famílias, ao longo de suas vidas, enfrentam situações de doença e precisam assumir um novo papel: o de cuidador. O cuidado familiar se torna um recurso importante para contribuir na melhora do paciente, mesmo que as pessoas que assumem esse papel não tenham preparo prévio para realizar tarefas que normalmente seriam feitas por profissionais treinados. Normalmente, os cuidadores familiares são uma parte da rede de suporte informal, que inclui parentes, amigos, conhecidos e vizinhos, e trabalham sem remuneração.¹² Assim, no contexto deste estudo esse novo papel é vivido através de uma série de necessidades e sentimentos diversos, pois quando uma doença como a DA e/ou DP atingem uma família, torna um de seus membros dependente, havendo, portanto a necessidade de adaptar as atividades diárias do indivíduo, o orçamento familiar e esse novo papel geralmente recai sobre este familiar cuidador.

O cuidador familiar de idosos com doenças neurodegenerativas desempenha um papel essencial na vida do paciente, assumindo diversas responsabilidades e sendo o principal responsável por fornecer ou coordenar os recursos necessários para o cuidado. Nesse contexto, é crucial destacar a qualidade de vida do cuidador, que frequentemente enfrenta uma sobrecarga física e emocional resultante do cuidado constante. Esse desgaste se manifesta em estresse, cansaço, tristeza, irritabilidade, frustração e solidão, emoções que surgem do convívio diário com o paciente. Além disso, esses cuidadores se encontram despreparados para enfrentar as situações decorrentes do cuidado, evidenciando-se entre eles sentimentos conflitantes de negação, culpa, comoção, obrigação e reclusão.¹³ Desse modo, infere-se que esses fatores exercem uma influência considerável sobre o cuidado ofertado ao paciente. Portanto, atentar-se às necessidades do cuidador torna-se indispensável nesse processo.

Entre os anos de 2020 e 2021, o estudo realizado em Palmas localizado no estado de Tocantins obteve como resultado que 91,84% dos cuidadores eram sedentários, ademais 81,63% consumiam bebida alcoólica em nível baixo e 68,29% apresentavam excesso de peso.¹⁴ Logo, torna-se evidente que o sedentarismo, obesidade, e distúrbios nutricionais são fatores de risco para a prevalência de doenças crônicas e a ausência da prática de atividade física não atenua esses fatores, e certamente geram consequências cardiovasculares e metabólicas, e principalmente com alimentação inadequada haverá deficiência de micronutrientes como vitaminas essenciais que impactam diretamente na saúde do sangue como a vitamina B12 e a vitamina D que impacta na saúde dos ossos. A partir desse

pressuposto, é notável que a alimentação saudável melhora a qualidade de vida do cuidador no âmbito fisiológico e mental.¹⁵

Desta forma, realizar intervenções que sejam voltadas para o apoio de cuidadores informais se torna extremamente importante, visto que há lacunas sobre essas intervenções para melhorar a saúde e o bem-estar desses cuidadores, principalmente aqueles que são de baixa renda e carentes, no qual estes podem enfrentar desafios significativos aos serviços de apoio e cuidado ao seu paciente.¹⁶ Com a implementação de projetos que também sejam voltados para este cuidador é possível ensinar a estes alternativas possíveis para serem adotadas em seu dia a dia auxiliando na melhora da alimentação do cuidador e do paciente.

Além disso, conforme abordado em um estudo recente, os hábitos saudáveis desempenham um papel fundamental no desenvolvimento integral dos indivíduos. A pesquisa destaca que práticas como uma alimentação equilibrada, sono adequado e atividade física regular não apenas melhoram a saúde física, mas também impactam diretamente a saúde mental. A alimentação saudável, rica em nutrientes essenciais, é crucial para a otimização das funções cognitivas e a promoção da neuroplasticidade, permitindo que o cérebro se adapte e aprenda de maneira mais eficaz. Além disso, a adoção de hábitos saudáveis pode reduzir os efeitos do estresse e da ansiedade, criando um ambiente propício ao aprendizado e ao bem-estar emocional.¹⁷ Dessa forma, integrar hábitos saudáveis na rotina dos cuidadores é essencial não apenas para promover um estilo de vida equilibrado, mas também para garantir um desempenho mais satisfatório e uma melhor qualidade de vida.

Na sequência, é comum que as pessoas adiem tarefas importantes em algum momento de suas vidas, o que é conhecido como comportamento procrastinatório. Essa tendência não é algo simples de medir ou entender de forma linear, pois pode ser influenciada por diversos fatores, a exemplo, alguém pode procrastinar não apenas por escolha deliberada, mas também por falta de conhecimento sobre como realizar a tarefa ou por sentir aversão a ela.¹⁸ Dessa forma, percebeu-se que os cuidadores relatam que as demandas diárias que enfrentam frequentemente os impedem de se exercitar ou de se alimentar nos horários adequados, prolongando assim esses hábitos, deste modo, é indispensável investigar quais os motivos que levam à procrastinação para que assim possa se estabelecer medidas efetivas de intervenção.

Através dos encontros e das rodas de conversas com os cuidadores foi possível observar que, esse contato entre cuidador e idoso, e no caso deste estudo, idosos com DA e/ou DP, passou ao longo do tempo a gerar entraves individuais e sociais na própria área do cuidado, sendo esses aspectos relevantes, especialmente quando cuidadores também relatam que a falta de gerenciamento do tempo os faz dedicar a vida ao paciente com DP e/ou DA.

O planejamento prévio permite tomar decisões informadas e determinar os passos necessários para atingir objetivos, o processo de planejamento ajuda a identificar valores e objetivos pessoais, entender o estado de saúde, além de permitir que os indivíduos reflitam sobre consequências necessários ao momento que estão vivendo, sendo este de uma doença neurodegenerativa.¹⁹ Logo, ter um planejamento para realizar atividades visando uma vida mais saudável é essencial, e nessa prática, inclui-se as atividades de lazer que também desempenham um papel significativo nesse processo.

Planejar permite que os cuidadores antecipem as necessidades dos pacientes e se preparem adequadamente para situações desafiadoras dado que cuidar de indivíduos com DN requer conhecimento e preparação constante, pois os sintomas e as necessidades podem mudar rapidamente além de que esses cuidadores frequentemente enfrentam altos níveis de estresse e exaustão, o que pode levar a problemas de saúde física e mental, e o planejamento seria uma alternativa para se incluir práticas saudáveis no cotidiano.

A partir deste estudo se observou que 17,95% dos cuidadores não adotam hábitos saudáveis devido à falta de tempo, o qual, na maioria das vezes, é dedicado aos cuidados com os pacientes de DP e/ou DA, por possuírem dificuldades em encontrar tempo para atividades de autocuidado, como exercícios físicos, preparação de refeições saudáveis, lazer entre outros. À vista disso, os cuidadores normalmente negligenciam seu próprio cuidado, aumentando a chance de desenvolver problemas de saúde tanto no âmbito físico quanto no mental decorrentes de hábitos não saudáveis.²⁰ Esses problemas podem prejudicar seu bem-estar e impactar negativamente a qualidade dos cuidados oferecidos.

Entende-se que a atividade física é uma das formas para obtenção de hábitos saudáveis, na perspectiva do estudo realizado com o público adolescente, acusam que 63,6% dos pesquisados mencionam não realizar atividade física e/ou esportiva por falta de motivação.²¹ Segundo eles, é necessário o aprofundamento dessas motivações, a fim de obter dados que sustentem esse argumento. Da mesma forma, observou-se que a falta de motivação para adotar hábitos de vida mais saudáveis tornou-se um ponto central entre os cuidadores, resultando na ausência de iniciativas para alcançar uma melhor qualidade de vida.

O exercício físico é uma prática importante e que gera bem-estar ao ser humano, em consonância, a prática regular de exercícios físicos promove inúmeros benefícios à saúde do corpo e para as funções cognitivas do cérebro entre elas: melhora a memória, o aprendizado, provoca sensação de bem-estar e prazer, reduz a ansiedade e a depressão, aumenta a disposição, entre outros.²² Esta prática estimula a produção e a liberação de neurotransmissores que ajudam a regular várias funções do corpo humano, ao equilibrar os níveis dessas substâncias no cérebro, o exercício físico pode compensar déficits ou excessos, melhorando o desempenho geral.²³ Dessa maneira, com base nos

relatos, é evidente que há um desejo de utilizar a atividade física como um meio para elevar o bem-estar. Isso ressalta a importância dessa prática, pois demonstra a busca por uma conexão mais profunda entre corpo e mente, buscando alcançar um estado de harmonia e plenitude.

Neste contexto o sono e repouso adequado também são essenciais para a saúde física e mental além de contribuir para diversas funções no organismo, sendo no desenvolvimento adequado do cérebro, reparação celular e consolidação de memórias. Desse modo, é notório a necessidade do repouso adequado, em destaque para os cuidadores, uma vez que os mesmos devem estar com a saúde adequada para desenvolver os cuidados necessários com os pacientes. Ademais, estudos evidenciam que os distúrbios do sono estão relacionados ao desenvolvimento de demências como DA.²⁴ Sendo assim, é incontestável a necessidade dos cuidadores terem um repouso e sono apropriados para que o cuidado prestado seja efetivo.

O envolvimento em atividades que proporcionam prazer pessoal pode ter impactos positivos no bem-estar geral de uma pessoa, oferecendo experiências que vão desde sensações de liberdade e criatividade até a simples satisfação.²⁵ Nesse viés, sabe-se que existe uma relação que está intimamente associada aos hábitos de praticar atividades de lazer e a saúde física, mental e social do cuidador, como um simples descanso proporciona uma liberdade das suas obrigações de prestação do cuidado, sentindo-se livre para escolher a atividade que irá realizar. Esses momentos de pausa trás forças, alívio do stress, paz, tranquilidade fatores esses que contribuem significativamente na saúde.²⁶

Bem como mencionado no relato, ter alguém para ajudar a motivar é crucial para enfrentar os desafios que surgem ao cuidar de outra pessoa. Além disso, se torna indispensável ressaltar a importância das relações interpessoais que desempenham um papel importante na redução do estresse e na promoção do equilíbrio emocional, fatores essenciais para uma atuação eficaz como cuidador. A interação com outras pessoas também oferece oportunidades para compartilhar experiências, trocar conhecimentos e receber orientações que contribuem para uma melhor qualidade de vida tanto para o cuidador quanto para o indivíduo sob seus cuidados.²⁷

A criação de uma rede de suporte social pode ter um impacto substancial na promoção da saúde dos cuidadores. A presença de uma rede de apoio é fundamental para um cuidador, especialmente quando se trata de manter hábitos saudáveis e motivar-se diariamente. Essa rede de apoio pode consistir em familiares, amigos, profissionais de saúde e grupos de apoio específicos para cuidadores.²⁸ Deste modo, foi possível observar que quando o cuidador está cercado por pessoas que valorizam a saúde e o bem-estar, ele encontra um ambiente propício para desenvolver e manter hábitos saudáveis.

Nesse contexto, é crucial ressaltar o valor da escuta ativa como um meio eficaz de promover a saúde. Este estudo pioneiro no estado enfatiza a vitalidade da educação em saúde, capacitando futuros

enfermeiros a aprimorar suas habilidades no momento em que forem escutar esses cuidadores. Esse aprimoramento não só eleva a sensibilidade e atenção na prestação do cuidado, mas também contribui significativamente para a melhoria da qualidade do atendimento.

5 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

As limitações do estudo envolvem a falta de controle sobre todos os fatores que podem influenciar os hábitos de vida saudáveis do público estudado. Embora tenhamos realizado uma análise abrangente das principais barreiras e facilitadores para a adoção de hábitos saudáveis, não podemos excluir a possibilidade de outros aspectos pessoais e sociais que não foram considerados neste estudo devido ao baixo número amostral.

6 CONTRIBUIÇÕES PARA A PRÁTICA

O enfermeiro desempenha um papel crucial na educação em saúde dos pacientes e cuidadores, ao destacar a relevância de hábitos saudáveis, como a prática de atividade física e uma alimentação balanceada, para a melhoria da qualidade de vida. É imprescindível que conhecimentos acerca dessa temática sejam sempre estimulados, permitindo assim oferecer um atendimento individualizado de acordo com as necessidades específicas de cada paciente.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível inferir que os desafios enfrentados pelos cuidadores são diversos, envolvendo aspectos emocionais, físicos e sociais. Observa-se que a sobrecarga de afazeres, a falta de tempo para o autocuidado e a procrastinação são apenas algumas das questões enfrentadas por eles diariamente e tais questões interferem no cuidado prestado aos seus pacientes com DP e/ou DA.

Assim, a prática de hobbies, a presença de uma rede de apoio e o repouso adequado são medidas fundamentais para promover a saúde dos cuidadores e, conseqüentemente, melhorar a qualidade dos cuidados prestados. Tais levantamentos ressaltam a importância de políticas e programas de apoio específicos que abordem esses desafios e promovam a saúde integral dos cuidadores, garantindo assim um cuidado mais eficaz e humanizado para os pacientes com DP e/ou DA.

Dessa maneira, o estímulo à adoção de hábitos saudáveis pode fortalecer e melhorar a saúde desses cuidadores, proporcionando recursos para lidar com os desafios diários de maneira eficaz. Por último, destaca-se que os cuidadores se sentiram motivados e conscientizados sobre os benefícios de praticar hábitos saudáveis, pois enfatiza-se que investir na própria saúde é essencial para garantir uma oferta de cuidados eficiente a longo prazo, beneficiando não apenas o cuidador, mas também aquele

que depende dele.

8 FINANCIAMENTO

Este projeto é financiado pelo financiamento interno (EDITAL Nº 07/2023 - DEPARTAMENTO DE EXTENSÃO/PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E AÇÕES COMUNITÁRIAS - SELEÇÃO DE PROGRAMAS E PROJETOS DE EXTENSÃO), cuja contribuição foi fundamental para a realização desta pesquisa. Este estudo também recebeu o apoio da bolsa de iniciação ao extensionismo do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão à nossa orientadora, Prof^ª. Dra. Inana Fauro de Araújo, docente do colegiado de enfermagem da UNIFAP e colaboradora do Projeto Reviver da equipe de enfermagem, por suas orientações precisas, incentivo constante e contribuições valiosas em todas as fases deste trabalho. Suas visões científicas e dedicação incansáveis foram essenciais para a concretização deste estudo. Agradecemos igualmente à Prof^ª. Dra. Marlucilena Pinheiro da Silva, coordenadora no projeto, responsável pela equipe de enfermagem, por todo esforço dedicado ao projeto e às pesquisas. Dedicação especial a todos os cuidadores que se disponibilizaram para participar do projeto. Também expressamos nossa sincera gratidão aos demais membros da equipe de enfermagem do Projeto Reviver.

REFERÊNCIAS

TALA, A.; VÁSQUEZ, E.; PLAZA, C. Healthy lifestyles in times of pandemic. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 21], v. 148, n. 8, p. 1189-1194. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000801189&lng=en. DOI: 10.4067/S0034-98872020000801189.

PERDOMO, C. A. R.; CANTILLO-MEDINA, C. P.; PERDOMO-ROMERO, A. Y. Competência do cuidar e seu impacto na qualidade de vida de cuidadores. *Acta Paul Enferm* [Internet]. 2022 [cited 2024 Jun 23], v. 35, eAPE02132. Available from: <https://acta-ape.org/article/competencia-do-cuidar-e-seu-impacto-na-qualidade-de-vida-de-cuidadores/>. DOI: 10.37689/acta-ape/2022AO02132.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Boletim Epidemiológico: Panorama da vigilância de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2018 [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde, 2019 [cited 2024 Jun 12]. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/boletim-epidemiologico-vol-50-no40-dez-2019/view>.

SOARES, M. M.; ROCHA, K. S. C.; CASTRO, K. C. E. de; AMÂNCIO, N. de F. G. The importance of healthy and proper habits in the prevention of non-communicable chronic diseases. *RSD* [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 21], v. 12, n. 1, e18012139295. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39295>. DOI: 10.33448/rsd-v12i1.39295.

DIAZ, M. M.; BAILEY, M.; GARCIA, B.; AGUILAR, X. R.; SANCHEZ, D. C. Mental health impact of the COVID-19 pandemic on patients with neurodegenerative diseases and perceived family caregiver burden in Lima, Peru. *Brain Behav* [Internet]. 2024 [cited 2024 Jun 21], v. 14, e3361. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/brb3.3361?msocid=02e6e11fceed6d3e1de1f576cfa66c00>. DOI: 10.1002/brb3.3361.

GUIMARÃES, P. L.; TAVARES, D. Q.; CARRIÃO, G. S.; OLIVEIRA, M. E. H.; OLIVEIRA, C. R. Potential of marine compounds in the treatment of neurodegenerative diseases: a review. *Braz J Biol* [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 21], v. 83, e266795. Available from: <https://www.scielo.br/j/bjb/a/g8gH7fvqnxvJxdGtgkXjdBQ/?lang=en>. DOI: 10.1590/1519-6984.266795.

CHANG, Y. T.; HUANG, C. W.; CHANG, H. I.; HSU, S. W.; LEE, C. C.; HUANG, S. H. et al. Neuropsychiatric symptoms and caregiver stress in Parkinson's disease with impairment, Alzheimer's disease, and frontotemporal dementia. *JPD* [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 23], v. 13, n. 2, p. 243-254. Available from: <https://content.iospress.com/articles/journal-of-parkinsons-disease/jpd223550>. DOI: 10.3233/JPD-223550.

MATTOS, E. B. T.; FRANCISCO, I. C.; PEREIRA, G. C.; NOVELLI, M. M. P. C. Grupo virtual de apoio aos cuidadores familiares de idosos com demência no contexto da COVID-19. *Cad Bras Ter Ocup* [Internet]. 2021 [cited 2024 Jun 21], v. 29, e2882. Available from: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/QTfZJ95NTYGWgKY76hNJb9j/?lang=pt>. DOI: 10.1590/2526-8910.ctoRE2201.

PORTO, Q. A. R.; BEMFICA, M. A.; DE MATOS, S. A.; ANDRADE, T. V. S.; ROCHA, E. M. S. A efetividade de ações de educação em saúde na adoção de hábitos saudáveis: revisão integrativa. *Rev.*

Baiana Saúde Pública [Internet]. 2021 [cited 2024 Jun 23], v. 45, n. 2, p. 213-230. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1379710>. DOI: 10.22278/2318-2660.2021.v45.n2.a342.

FLICK, U. Introdução à metodologia da pesquisa: um guia para iniciantes. Porto Alegre: Penso, 2013.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2018. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União (seção 1) [Internet]. 2012 [cited 2024 Jun 28]. Available from: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf>.

CARVALHO, P. A. R. de; ANDRADE, J. B. de; REZENDE, L. B. de; LEITE, I. C. G. Qualidade de vida: sobrecarga e depressão entre cuidadores de idosos em atendimento domiciliar. Rev. enferm. UERJ [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 23], v. 31, n. 1, e77207. Available from: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/77207>. DOI: 10.12957/reuerj.2023.77207.

TEIXEIRA, I. L. N.; NUNES, S. dos S.; ANVERSA, E. T. R.; FLORES, G. C. Qualidade de vida do cuidador familiar de idoso com Alzheimer: uma revisão de literatura. Braz. J. Hea. Rev. [Internet]. 2021 [cited 2024 Jun 23], v. 4, n. 2, p. 5221-37. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/26173>. DOI: 10.34119/bjhrv4n2-096.

BATISTA, I. B.; MARINHO, J. S.; BRITO, T. R. P.; GUIMARÃES, M. S. A.; SILVA NETO, L. S.; PAGOTTO, V.; NUNES, D. P. Quality of life of family caregivers of bedridden older adults. Acta Paul Enferm [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 23], v. 36, eAPE00361. Available from: <https://acta-ape.org/article/qualidade-de-vida-de-cuidadores-familiares-de-pessoas-idosas-acamadas/>. DOI: 10.37689/acta-ape/2023AO003611. Andrade C, Aquino V, Duhart Y, Floretta E, Carolina Ocampo C, Paiva V. Accesibilidad en la alimentación en personas mayores. Rev urug enferm [Internet] 2022 [cited 2024 Jun 23]; 17(2): e2022v17n2a1. Available from: <https://rue.fenf.edu.uy/index.php/rue/article/view/356> doi: 10.33517/rue2022v17n2a1

LIU, Y.; HUGHES, M. C.; BAUMBACH, A.; DERAİN, L. An online intervention to improve the health and well-being of informal caregivers of individuals with Alzheimer's disease: A pilot study. PEC Innovation [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 23], v. 3, 100229. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772628223001097?via%3Dihub>. DOI: 10.1016/j.pecinn.2023.100229.

SHOLL-FRANCO, A.; CARDOSO, F. B.; ARANHA, G. Hábitos de vida, saúde mental, diversidade e desempenho acadêmico: uma visão neuropsicopedagógica. ARE [Internet]. 2024 [cited 2024 Dec 27], v. 6, n. 4, p. 12198-223. Available from: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/1998>. DOI: 10.56238/arev6n4-077.

BEHNAGH, R. F.; FERRARI, J. R. Exploring 40 years on affective correlates to procrastination: A literature review of situational and dispositional types. Curr Psychol [Internet]. 2022 [cited 2024 Jun 23], v. 41, n. 2, p. 1097–1111. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-02653-z>. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02653-z>.

MERCADANTE, S. Palliative Care Aspects in Multiple Sclerosis. JPSM [Internet]. 2024 [cited 2024 Jun 28], v. 67, n. 5, e425. Available from: [https://www.jpsmjournal.com/article/S0885-3924\(24\)00009-5/abstrac](https://www.jpsmjournal.com/article/S0885-3924(24)00009-5/abstrac). DOI: 10.1016/j.jpainsymman.2024.01.006.

NUNES, D. P.; BRITO, T. R. P.; DUARTE, Y. A. O.; LEBRÃO, M. L. Cuidadores de idosos e tensão excessiva associada ao cuidado: evidências do Estudo SABE. *Rev. bras epidemiol* [Internet]. 2019 [cited 2024 Jun 21], v. 21, n. 2, e180020. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/gDwwZVyfMd66pNvcf9gqmJR/?lang=pt>. DOI: 10.1590/1980-549720180020.supl.2.

FUENTES-VILUGRÓN, G.; LAGOS-HERNÁNDEZ, R. Reasons for the absence of physical and sports practice in adolescents in the Region of Araucanía, Chile. *Pensar mov.* [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 21], v. 18, n. 2, p. 99-113. Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-44362020000200099&lng=en. DOI: 10.15517/pensarmov.v18i2.40531.

NEVES, G. N.; SILVA, D. Atividade física e o desenvolvimento da plasticidade cerebral. *FSR* [Internet]. 2019 [cited 2024 Jun 23], v. 3, n. 2, p. 158-169. Available from: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/1237>.

PODVALNY, E.; SANCHEZ-ROMERO, R.; COLE, M. W. Functionality of arousal-regulating brain circuitry at rest predicts human cognitive abilities. *Cereb Cortex* [Internet]. 2024 [cited 2024 Jun 23], v. 34, n. 5, p. 1460-2199. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-38745558>. DOI: 10.1093/cercor/bhae192.

TEIXEIRA, C. de A. D.; MOURA, J. E. D.; REGALADO, T. F. S.; de SOUZA, D. M. T.; de SOUZA, J. F.; de AZEVEDO, A. C. et al. Principais distúrbios do sono na população idosa: uma revisão de literatura / Main sleep disorders in the elderly population: a literature review. *Braz J Hea Rev* [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 23], v. 3, n. 2, p. 2702-9. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8359>. DOI: 10.34119/bjhrv3n2-116.

YOO, J. A atitude em relação ao lazer, a satisfação com a política de lazer e a felicidade são mediadas pela satisfação com as atividades de lazer. *Rep Sci* [Internet]. 2022 [cited 2024 Jun 23], v. 12, p. 11723. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-35810206>. DOI: 10.1038/s41598-022-16012-w.

CHIU, Y. C.; LIAO, H. C.; LI, C. L.; LIN, C. H.; HSU, J. L.; LIN, C. Y. et al. The mediating effects of leisure engagement on relationships between caregiving stress and subjective wellbeing among family caregivers of persons with cognitive impairment: A cross-sectional study. *Geriatr Nurs* [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 17], v. 41, n. 2, p. 124-131. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457219305270?via%3Dihub>. DOI: 10.1016/j.gerinurse.2019.08.017.

VALERO, C. N. A.; MEIRA, T. F. G.; ASSUMPÇÃO, D. de; NERI, A. L. Significados de ser feliz na velhice e qualidade de vida percebida segundo idosos brasileiros. *Rev bras geriatr gerontol* [Internet]. 2021 [cited 2024 Jun 23], v. 24, n. 2, e200298. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/KjCtH6KyDlvGsvkHVXGHKMQ/?lang=pt>. DOI: 10.1590/1981-22562021024.200298.

KOBAYASI, D. Y.; PARTEZANI, R. R. A.; SILVA, F. J. R.; SILVA, L. M.; SOUZA, A. C. de; CAMPOS, C. E. M. P. Sobrecarga, rede de apoio social e estresse emocional do cuidador do idoso. *Av. Enferm.* [Internet]. 2019 [cited 2024 Jun 23], v. 37, n. 2, p. 140-148. Available from:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002019000200140&lng=en.
DOI: 0.15446/av.enferm.v37n2.73044.