

Intervenção mediada por gamificação para promoção do cuidado a cuidadores de idosos: relato de experiência no PROFSAÚDE – UFMA

An intervention for the caregivers of the elderly: conceptual map and gamification at Profsaúde–UFMA

Claudia Marques Santa Rosa Malcher¹, Cristiane Fiquene Conti², Jacira do Nascimento Serra³

RELATO DE EXPERIÊNCIA – Recebido: julho de 2021 – Aceito: dezembro de 2021

RESUMO

Nosso objetivo aqui é relatar uma experiência em que se realizou uma intervenção mediada por gamificação para a promoção do cuidado aos cuidadores de idosos no Mestrado Profissional em Saúde da Família da Universidade Federal do Maranhão (PROFSAÚDE–UFMA). Nesse percurso, o PROFSAÚDE–UFMA atuou com suas disciplinas na compreensão da magnitude dos problemas pelos quais passam os cuidadores de idosos, proporcionando vivências em um diagnóstico situacional real de uma unidade de saúde da família na capital do Maranhão. Nesse local, ocorreu uma experiência exitosa, com a gamificação, que surgiu como produto de uma intervenção em vídeo para a melhoria dos cuidados aos cuidadores. Além disso, desenvolveu-se um mapa conceitual com a integração das disciplinas no PROFSAÚDE, demonstrando a importância da produção do conhecimento seja na amplificação do potencial da educação em saúde de forma significativa e permanente, seja para a melhoria do planejamento e da avaliação dos serviços de saúde. Pretende-se, com a disseminação do conhecimento aqui exposto, proporcionar o envolvimento dos sujeitos e o apoio dos serviços de saúde na oferta de cuidados aos cuidadores de idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Cuidador. Planejamento Estratégico. Educação em saúde.

ABSTRACT

Our objective here is to report an experience in which an intervention mediated by gamification was carried out to promote care for elderly caregivers at the Professional Master's in Family Health at the Federal University of Maranhão (PROFSAÚDE–UFMA). Along this path, PROFSAÚDE–UFMA worked with its disciplines to understand the magnitude of the problems faced by caregivers of the elderly, providing experiences in a real situational diagnosis of a family health unit in the capital of Maranhão. There was a successful experience in this place, with gamification that emerged as a product of a video intervention to improve care for caregivers, and, in addition, a conceptual map was developed with the integration of disciplines in Profsaúde. It demonstrated the importance of knowledge production both by amplifying the potential of health education in a meaningful and permanent way and by improving the planning and evaluation of health services. We intend, through the dissemination of knowledge here exposed, to show the subjects' involvement and to support health services in providing care to the caregivers of the elderly.

KEYWORDS: Caregivers. Strategic Planning. Health Education.

¹ Universidade do Estado do Pará (UEPA). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9252-2038> E-mail: claudiaufpa@gmail.com

² Universidade Federal do Maranhão (UFMA). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2758-4830>

³ Universidade Federal do Maranhão (UFMA).

INTRODUÇÃO

O Brasil está em acelerado processo de envelhecimento populacional. Um dos motivos deve-se à redução das taxas de fecundidade. Com isso, a projeção da pirâmide etária brasileira vem apresentando uma redução da população na faixa de 0 a 14 anos e aumento na população em idade ativa entre 15 a 64 anos. As projeções indicam que a população brasileira será de 253 milhões de habitantes em 2050, figurando, então, como a quinta maior população do Mundo, atrás apenas de Índia, China, EUA e Indonésia¹. No mundo, a previsão de idosos para 2050 é de mais de 2 bilhões². Segundo o Estatuto do Idoso³, são considerados idosos as pessoas com faixa idade igual ou maior a 60 anos. Assim, diante desse crescimento populacional, é necessário o investimento crescente na promoção da saúde e no acolhimento, também, daqueles que prestam cuidados a esse público, ou seja, os cuidadores, sejam eles cuidadores formais ou informais.

Diante dessa necessidade de cuidados aos cuidadores de idosos, trazemos este relato, que irá discorrer sobre o projeto de intervenção realizado, em 2021, no Mestrado Profissional em Saúde da Família da Universidade Federal do Maranhão (PROFSAÚDE–UFMA), em que utilizamos para reforçar esses cuidados a metodologia da gamificação na Pandemia de covid-19, um relevante instrumento fomentador da produção do conhecimento nas práticas de saúde. Com seu uso, as possibilidades de ensino e de aprendizagem são mais ricas, atrelando-se às realidades dos sujeitos e a seu modo de viver, e tornando as experiências na vivência de saberes mais significativas. Além disso, os profissionais de saúde, atuais e futuros, devem propor um ambiente de empoderamento e estar dispostos a gerenciar os anseios e necessidades dos usuários.

Aqui apresentaremos a aplicação da gamificação pelo uso de vídeo, como uma forma interativa e de envolvimento emocional⁴ para a divulgação de cuidados aos cuidadores de idosos.

Sobre os poucos estudos e intervenções voltadas aos cuidadores de idosos na Atenção Primária à Saúde (APS), apontamos a relevância desse tema para a implementação de políticas públicas que preencham essa lacuna de cuidados. Partindo dessas questões, apresentamos nossa experiência de intervenção no estímulo e divulgação da promoção da saúde aos cuidadores de idosos, por meio de vídeo, estimulando a vigilância em saúde e um estilo de vida saudável; em segundo lugar, alertamos para os fatores de risco de sobrecarga física e mental a que os cuidadores estão expostos; em terceiro, divulgamos, para maior efetivação das práticas de educação em saúde permanente, o uso de estratégias de apoio, como o uso de avatar na gamificação.

Vale ressaltar que o cuidador é, inevitavelmente, quem está rotineiramente inserido nesse cenário de problemas com o idoso, e, ao se sentir-se desestimulado, pode vir a participar cada

vez menos das atividades sociais e pessoais, tornando-se, por sua vez, suscetível ao estresse e até a cometer violência contra o idoso⁵. Aparecem, também, como problemas que desafiam o sistema de saúde, o envelhecimento populacional, a baixa qualidade da educação e a pouca oferta de cuidadores qualificados. Os cuidadores de idosos necessitam estar preparados para enfrentar esses dilemas, reservando tempo para os seus cuidados pessoais e traçando metas para o seu futuro⁶. Por sua vez, a APS, por estar próxima desses cuidadores, deve ajudá-los, estando preparada para sua função de apoio. Nesse aspecto, a APS deve conhecer quem é o cuidador de idoso e quais as suas necessidades. Essas observações remetem a uma escuta ampliada no acompanhamento do ato de cuidar do cuidador, ouvindo-o e conhecendo suas necessidades.

Essa temática ainda é objeto de poucos estudos no Brasil⁷. Para suprir essa lacuna de cuidados, aqui objetivamos trabalhar a gamificação como forma de otimizar a coordenação do cuidado relativa a esse público.

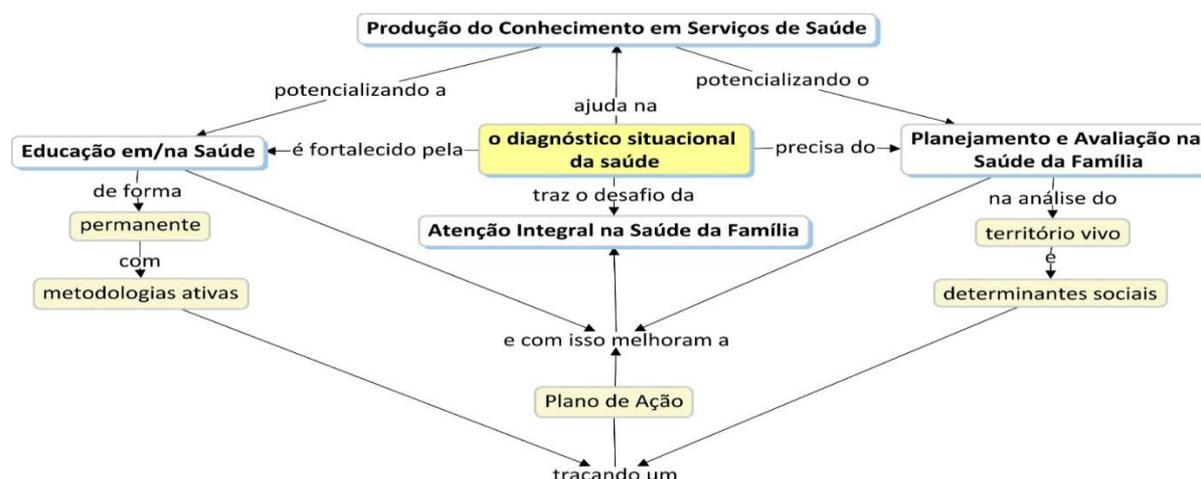
DESENVOLVIMENTO

O planejamento da intervenção

Este projeto de intervenção foi desenvolvido a partir do diagnóstico situacional de uma Unidade de Saúde da Família (USF) de São Luís, capital do estado do Maranhão, em 2021. Os discentes do PROFSAÚDE–UFMA fomos incitados a aplicar a técnica da estimativa rápida, o planejamento estratégico situacional e, ainda, o triângulo de Matus⁸ na construção deste projeto e no reconhecimento do território vivo, para determinar a viabilidade da proposta de trabalho.

Apresentamos, na figura 1, o mapa conceitual que demonstra o envolvimento das quatro disciplinas do PROFSAÚDE–UFMA que nutriram as bases do diagnóstico situacional na USF.

Figura 1 – Mapa conceitual da integração e contribuição das disciplinas no Profsaúde-UFMA



Fonte: elaborada pelas autoras

No mapa da figura 1, enquanto a disciplina de Produção de Conhecimento em Serviços de Saúde ganha destaque, com suas contribuições impulsionando as disciplinas de Educação em Saúde e de Planejamento e Avaliação, essas disciplinas, por sua vez, se unificam em direção convergente e propõem, como um plano de ação, uma intervenção para a melhoria na Atenção Integral na Saúde da Família, que tem por desafio, aqui, o cuidado com os cuidadores de idosos no uso da gamificação.

No diagnóstico situacional, utilizamos a ferramenta do planejamento estratégico-situacional de Carlos Matus (1996)⁸, que é constituída por quatro momentos: o explicativo, o normativo, o estratégico e o tático-operacional. No uso desse modelo, os 2 primeiros momentos estão situados no explicativo e normativo, sendo trabalhados na matriz SWOT⁹ – que significa, na sua sigla em inglês, forças (*strenghts*), fraquezas (*weakness*), oportunidades (*opportunities*) e ameaças (*threats*) – para análise da realidade da equipe de saúde e da intervenção. Em português, é conhecida também como Matriz FOFA, como vista no Quadro 1.

Quadro 1 – Aplicação do método de diagnóstico SWOT/FOFA

Ambiente interno	Forças Vínculo e acolhimento Ensino remoto na pandemia	Fraquezas Pouca utilização de processos autoavaliativos Falta de educação em saúde permanente Excesso de ações biomédicas com consultas
Ambiente externo	Oportunidades Participação do Mestrado Profsaúde UFMA Priorizar os cuidadores de idosos	Ameaças Falta de fluxo na rede de apoio Presença de vínculo empregatício temporário

Fonte: elaborado pelas autoras

Na matriz FOFA, foi importante a realização da autoavaliação para a melhoria do acesso da qualidade da atenção básica, em que se percebeu, como reflexão crítica, que, na USF do projeto de intervenção, há ações biomédicas, pouca utilização de processos autoavaliativos e falta de educação em saúde permanente e significativa, sendo esses fatores identificados como pontos de fraqueza (Quadro 1).

Assim, a oportunidade de participação do PROFSAÚDE–UFMA junto à USF, e sua comunidade assistida, destacou-se por elencar, eleger e delimitar sua atuação prioritária em relação ao cuidado com os cuidadores de idosos. Como problemas encontrados, houve, entre outros, o excesso de ações biomédicas com consultas, a presença de vínculo empregatício temporário e a falta de fluxo na rede de apoio. Dos pontos fortes, um bastante elogiado pelos

usuários foi o vínculo e acolhimento (Quadro 1). Nisso, surgiu também um fruto importante no planejamento e avaliação para a otimização da orientação dos cuidados com o cuidador de idoso no que se refere ao autocuidado e à mudança comportamental em seus hábitos de vida.

Ao trabalhar medidas intervencionistas na relação cuidador-cuidado, é indispensável promover, além da formação, aconselhamento e apoio, propondo comportamentos de autocuidado para evitar a sobrecarga do cuidador, ou mesmo consolidar o empoderamento do cuidador¹⁰. A partir desse diagnóstico situacional, obtido com as informações provenientes da USF, permitiu-se formular um mapa territorial e, além disso, escolher um problema de saúde prioritário e identificar os seus nós críticos, com a intenção de aumentar a eficácia da ação do fazer saúde.

Reforça-se, como nó crítico, a pandemia de covid-19, em que os idosos foram os mais afetados em mortalidade¹¹. Além disso, devido ao crescimento da população de idosos, é necessário voltar o olhar para seus cuidadores, com o uso de estratégias de assistência em vídeo podendo fortalecer a motivação para que se cuidem buscando o apoio necessário.

A intervenção realizada com cuidadores de idosos

Nossa intervenção está divulgada no vídeo “Cuidador de Idoso”, no Youtube®, disponível em <https://youtu.be/bbHksd5p-dg>. Além de contar com uso de tecnologia leve para a educação em saúde como diferencial, no vídeo, optamos pelo uso da gamificação. Assim, uma médica “real”, discente do PROFSAÚDE–UFMA, está presente no vídeo sob a forma de seu “AVATAR”. A gamificação é uma fonte de produção de conhecimento para: coordenação do cuidado, fortalecimento do vínculo, encorajamento de pessoas, resolução de problemas e melhoria no aprendizado, trazendo, em suas bases de evidências, motivação de ações e mudanças de comportamentos.

O vídeo foi proposto em uma breve chamada, porém com ampla profundidade quanto a seus objetivos e proposta. A partir do conhecimento reproduzido no vídeo, estabelece-se um diálogo com as seguintes reflexões apoiadas no “Guia Prático do Cuidador” do Ministério da Saúde⁶: O cuidador precisa de cuidados? Quais cuidados deve ter? Onde procurar apoio para o cuidador?

O uso da técnica de gamificação em vídeo é uma estratégia adequada de suporte às capacitações de cuidadores. Por sua vez, as capacitações estão previstas na Portaria Interministerial nº 5.153/99, relativa ao Programa Nacional de Cuidadores de Idosos¹², e no Manual do Cuidador da Pessoa Idosa, de 2008, da Secretaria Especial dos Direitos Humanos¹³. Mesmo com diversas regulamentações, tais políticas públicas ainda precisam avançar, pois os cuidadores, na prática, ainda estão solitários no exercício de sua função, convivendo com

desafios diários e desamparo¹⁴. Em prejuízo da saúde do cuidador, somam-se a isso os problemas biopsicossociais associados à sobrecarga de trabalho que influenciam na dinâmica do cuidar¹⁵. A exemplo disso, temos a sobreposição de tarefas, exigências, cansaço, diminuição do tempo livre, bem como as próprias expectativas dos cuidadores que podem comprometer sua qualidade de vida¹⁶.

Assim, para melhorar a qualidade de vida desses cuidadores, as estratégias em forma de intervenções podem ajuda-los com o desenvolvimento de habilidades para o autocuidado, reduzindo o declínio emocional e físico¹⁷. Dessa forma, intervenções educativas em saúde podem, inclusive, ser aplicadas por meio de grupos operativos na APS para os idosos e seus cuidadores, ajudando em suas necessidades de cuidado, fortalecendo grupos de convivência e provendo suporte sobre como lidar com as dificuldades¹⁸.

No Mundo, em nosso País, no Maranhão e na Cidade de São Luís, há um aumento crescente da população de idosos em decorrência da transição demográfica e, acompanhando essa tendência, ganha destaque também o aumento no número dos cuidadores de idosos e, assim, a necessidade de fortalecer estratégias de intervenção permanente para maior efetivação das práticas de educação em saúde, a exemplo do uso da Gamificação. Além disso, a pandemia de covid-19 trouxe em seu delineamento um cenário de produção de conhecimento, com difusão favorável ampla do ensino remoto, previsto também nesse projeto de intervenção.

A aplicação dos resultados do vídeo integra um marco em nível local na APS, na estratégia de envolvimento dos cuidadores de idosos, e tem seu impacto acompanhado por meio de visualizações na plataforma digital Youtube®. Como perspectiva futura, destaca-se a necessidade de gerenciamento e otimização das determinantes da qualidade de vida dos cuidadores de idosos para seu melhor desempenho. A APS deve proporcionar o apoio para o acompanhamento dos cuidadores de idosos por ser a principal porta de acesso ao SUS e por atender a resolução de 90% dos problemas de saúde mais comuns ao longo da vida dos indivíduos¹⁹. Assim, a operante funcionalidade de uma boa atuação dos cuidadores, sejam eles formais ou informais, é cada vez mais necessária e deve ser reforçada também como importante elo no cuidado de idosos.

CONCLUSÃO

O rápido envelhecimento populacional mundial é o resultado da melhoria na oferta de serviços de saúde, aumento da expectativa de vida, diminuição da fecundidade e adoção de hábitos saudáveis²⁰. Por sua vez, os chamados “cuidadores de idosos” representam o contingente de pessoas que lidam com os eventos naturais do processo de envelhecimento tornando-se, também, um público de número expressivo, merecendo, por isso,

de forma igualitária, maior atenção das políticas públicas. Nesse sentido, a APS destaca-se com uma excelente instância de apoio para o acompanhamento dos cuidadores de idosos.

Para isso, é imprescindível que novos estudos produzam subsídios destinados a estratégias de cuidados, bem como ao aprimoramento de estratégias de apoio físico e emocional para os cuidadores de idosos. Desse modo, é necessário investigar as diferentes intervenções em curto e médio prazos, como incentivar grupos de apoio e outras formas de educação permanente, como a gamificação aqui exposta, avaliando sua influência positiva na satisfação dos cuidadores de idosos. Ao mesmo tempo, destaca-se que o olhar desenvolvido por meio das disciplinas no PROFSAÚDE–UFMA auxiliou na compreensão da dimensão do problema dos cuidados com os cuidadores de idosos e na valorização da intervenção com a gamificação.

REFERÊNCIAS

1. Brito F. Transição demográfica e desigualdades sociais no Brasil. *Rev Brasileira de Estudos de População* [internet]. 2008 [acesso em 2022 jul. 28]; 25: 5-26. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/YZN87LBgMWZwKjFhYLCy4dx/abstract/?lang=pt>. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-30982008000100002>.
2. Luchesi BM, Degani GC, Brígola AG, Pavarini SCLP, Marques S. "Evaluation of depressive symptoms in older caregivers." *Arch. Clin. Psychiatry (São Paulo)*. [internet]. 2015 [acesso em 2022 jul. 28]; 42(2): 45-51. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/GRPJZzJNWspNspqq5Y5DwTF/abstract/?lang=en>. Doi: <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000047>.
3. "Estatuto do Idoso. Lei nº 10.741, de 1º.10.2003" (Brasil). *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF* [Internet]. 2003 [acesso em 2022 jul. 28]; Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm.
4. Silva ARL, Catapan AH, Silva CH, Reategui EB, Spanhol FJ, Golfetto IF et al. Gamificação na educação. *Pimenta Cultural* [Internet]. 2014. [acesso em 2022 jul. 28]. Disponível http://www.pgcl.uenf.br/arquivos/gamificacao_na_educacao_011120181605.pdf.
5. Zamboni C, Mello SMCM, Fontana R, Rodrigues FCP. "Violência contra idoso: um velho estigma." *Cogitare Enferm* [Internet]. 2011 [acesso em 2022 jul. 28]; 16(4): 634-639. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4836/483648969006.pdf>.
6. Ministério da saúde (Brasil). *Guia Prático do Cuidador*. Brasília [Internet]. 2008 [acesso em 2022 jul. 28]; Disponível: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf.
7. Muniz EA, Freitas CASL, Oliveira EM, Lacerda MR. "Grau de sobrecarga dos cuidadores de idosos atendidos em domicílio pela Estratégia Saúde da Família." *Saúde em Debate* [internet]. 2016 [acesso em 2022 jul. 29]; 40: 172-182. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/xCGPVHH5N9LJGJWkjFzTpdc/?format=html&lang=pt>. Doi: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201611013>.
8. Calvo ARBG, Bracciali LAD, Caleman G, Marin MJSM, Nascimento EN. "Planejamento estratégico na Atenção Primária em saúde." *Rev. de APS* [internet]. 2019 [acesso em 2022 jul. 28]; 22(4). Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/16907/22794>. Doi:

<https://doi.org/10.34019/1809-8363.2019.v22.16907>.

9. Humphrey AS. "The origins of the SWOT analysis model." SWOT Analysis, by Alan Chapman, [www. bussinessballs. com](http://www.businessballs.com). [Internet]. 2004 [acesso em 2022 jul. 28]; 63-69. Disponível em: https://www.businessballs.com/free_SWOT_analysis_template.pdf.
10. Banchemo S, Mihoff M. Personas mayores cuidadoras: sobrecarga y dimensión afectiva. *Psicol. Conoc. Soc.* [Internet]. 2017 [citado 2022 Jul 28]; 7(1): 7-35. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262017000100007&lng=es. Epub 31-Mayo-2017.
11. Flores TG, Lampert MA. "Por que idosos são mais propensos a eventos adversos com a infecção por covid-19." Monografia [pós-graduação em gerontologia] Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria-RS-Brasil [Internet]. 2020 [acesso em 2022 jul. 28]; 69(3): 413-20. Disponível em: <https://raggfunati.com.br/docs/covid/Flores%20e%20Lampert.pdf>.
12. Ministério da Previdência e Assistência Social (Brasil). Portaria Interministerial MS/MPAS Nº 5.153, de 7 de abril de 1999. Programa Nacional de Cuidadores de Idosos [Internet]. 1999 [acesso em 2022 jul. 28]. Disponível em: https://www.normasbrasil.com.br/norma/portaria-interministerial-5153-1999_181344.html.
13. Born T. "Cuidar Melhor e Evitar a Violência: manual do cuidador da pessoa idosa." Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos [Internet]. 2008 [acesso em 2022 jul. 28]. Disponível em: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/12.pdf.
14. Berwanger DC. Sofrimento psíquico de cuidadores de idosos. Monografia. Santa Rosa, RS: Universidade Regional do Noeroeste do Rio Grande do Sul.[Internet]. 2012 [acesso em 2022 jul. 28]. Disponível em: : <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1044/SOFRIMENTO%20PS%C3%8DQUICO%20DE%20CUIDADORES%20DE%20IDOSOS.pdf?sequence=1>.
15. Oldenkamp M, Hagedoorn M , Wittek R, Stolk R, Smidt N . "The impact of older person's frailty on the care-related quality of life of their informal caregiver over time: results from the TOPICS-MDS project." *Quality of Life Research* [Internet]. 2017 [acesso em 2022 jul. 28]; 26(10): 2705-2716. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-017-1606-5>.
16. López-Martínez C, Antonio F. "Sentido de coherencia y sobrecarga subjetiva, ansiedad y depresión en personas cuidadoras de familiares mayores." *Gaceta Sanitaria.* [internet]. 2019 [acesso em 2022 jul. 28]; 33: 185-190. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911117302601>. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.09.005>.
17. Pinto, FNFR, Elizabeth JB, Zilda APDP. "Interpersonal conflicts among family caregivers of the elderly: The importance of social skills." *Paidéia (Ribeirão Preto).* [internet]. 2016 [acesso em 2022 jul. 28]; 26: 0161-0170. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/KDjgdVnTNcc7FDJ7VmKjPJQ/abstract/?lang=pt>. Doi: <https://doi.org/10.1590/1982-43272664201605>.
18. De Valle-Alonso MJ, Hernández-López IE, Zúñiga-Vargas ML, Martínez-Aguilera P. "Sobrecarga y Burnout en cuidadores informales del adulto mayor." *Enfermería universitária* [Internet]. 2015 [acesso em 2022 jul. 28]; 12(1): 19-27. Disponível em: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v12n1/v12n1a4.pdf>.
19. Mendes EV. "A construção social da atenção primária à saúde." Brasília: Conselho Nacional de Secretários de Saúde [Internet]. 2015 [acesso em 2022 jul. 28]; 45. Disponível em: <https://www.conass.org.br/biblioteca/pdf/A-CONSTR-SOC-ATEN-PRIM-SAUDE.pdf>.
20. Sanderson WC, Sergei S, Patrick G. "Probabilistic population aging." *PloS one.* 2017

[acesso em 2022 jul. 28]; 12(6):e0179171. Disponível em:<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0179171>.
Doi: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0179171>.