

Insónia nos cuidadores familiares de doentes em cuidados paliativos

Introdução

Os cuidados paliativos têm como objecto o bem-estar dos doentes e das suas famílias. Os cuidadores estão submetidos a uma pressão resultante do estado do seu familiar doente em maior ou menor sofrimento provocado pelos sintomas, pela dependência, por ansiedade ou depressão e/ou por outros problemas. Não raramente, esses cuidadores já tinham problemas de saúde que podem condicionar a sua capacidade de ajudar o seu familiar doente. Podem ter poucos recursos físicos ou psicológicos para lidar com a situação. Por vezes, o tempo necessário para os cuidados prejudica os cuidadores a nível profissional. Tudo isto pode ter um grande impacto nesses familiares cuidadores informais.

Artigo

O sono dos familiares cuidadores foi estudado nos Estados Unidos. Entre 57 cuidadores, cerca de metade tinha insónia. Comparados com os cuidadores sem insónia, os cuidadores com insónia tinham *scores* mais altos: 2,4 vezes de ansiedade; 3,5 vezes de depressão; 2,1 vezes de sobrecarga. Os *scores* foram mais baixos em: 1,3 vezes de saúde; 1,3 vezes qualidade de vida, incluindo a nível emocional, social e físico.

Os autores concluíram que os cuidadores têm uma alta prevalência de sintomas relacionados com a insónia. Por essa razão, os cuidadores devem ser rastreados para insónia e saúde mental e intervir quando necessário.

Comentário

Este artigo sublinha a importância de incluir os cuidadores na avaliação dos doentes. Embora isso seja sempre declarado quando se fala em cuidados paliativos, a prática nem sempre acompanha as declarações teóricas.

Há, porém, dificuldades com que os médicos dos hospitais, sobretudo dos hospitais especializados, se podem confrontar se os familiares necessitarem de medicação. Como os familiares não são doentes da instituição, não podem ter consultas e, portanto, não se lhes pode ser prescrita medicação. Provavelmente, esta questão só se poderá resolver em articulação com os cuidados de saúde primários, articulação essa que está longe de ser fluída.

Posso talvez concluir que a avaliação dos familiares é fundamental, mas que a articulação dos serviços hospitalares com os cuidados de saúde primários é essencial. Esta articulação não se deve limitar à questão aqui exposta.

Lauren T. Starr, Karla Washington, Miranda V. McPhillips, Kyle Pitzer, George Demiris, Debra Parker Oliver. Insomnia Symptoms Among Hospice Family Caregivers: Prevalence and Association with Caregiver Mental and Physical Health, Quality of Life, and Caregiver Burden. Am J Hosp Palliat Med 2023;40:517–528.