

Autoestima e Qualidade de Vida Lindor Ausonia



**ESTUDO AUTOESTIMA E QUALIDADE DE VIDA LINDOR
AUSONIA DAS PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS**



Índice

✦	INTRODUÇÃO	03
✦	INFORMAÇÕES GERAIS	05
✦	METODOLOGIA E PARTICIPANTES	06
✦	DESTAQUES DOS RESULTADOS	07
	• QUALIDADE DE VIDA	07
	• AUTOESTIMA	09
	• OTIMISMO	10
✦	A INCONTINÊNCIA URINÁRIA HOJE	12
✦	CONCLUSÕES	14

INTRODUÇÃO

O grupo de pessoas **com mais de 65 anos** representa um número e uma percentagem cada vez mais importante no nosso país (atualmente cerca de 20% da população, o que equivale a 2 milhões de pessoas). Estas pessoas têm uma série de necessidades a vários níveis: individuais, familiares e sociais. Dependendo do grau de satisfação que os idosos atinjam nestas áreas, irão usufruir ou não de uma boa qualidade de vida, o que influirá diretamente na sua autoestima.

Os fatores que condicionam a qualidade de vida das pessoas idosas são múltiplos e variados (estado de saúde, capacidade funcional, grau de dependência, situação familiar e social, relações sociais, situação económica, aspectos educacionais e culturais), o que obriga a fazer uma análise individual que deverá ser abrangente e multidimensional. No entanto, um dos aspectos mais importantes para as pessoas idosas no âmbito da qualidade de vida é a própria perceção ou apreciação do estado de saúde, pelo que **cada problema de saúde poderá ter um impacto na qualidade de vida, em função da sua repercussão individual e das áreas que afetar.**

Um dos **problemas de saúde mais frequente** e específico da terceira idade é a **incontinência urinária**. Este problema pode manifestar-se através de sintomas diferentes e provoca importantes consequências negativas que deterioram a qualidade de vida das pessoas que o sofrem. É importante salientar que a incontinência urinária implica a perda de uma função fisiológica (a “continência urinária”) e que as pessoas idosas saudáveis devem conservá-la independentemente da idade. A perda desta função forma parte das grandes síndromes geriátricas, constituindo uma causa de incapacidade e de deterioração da qualidade de vida.

Segundo vários estudos realizados em diferentes países europeus, considera-se que **entre 10 e 15% das pessoas com mais de 65 anos** pertencentes à comunidade sofrem de incontinência, com uma percentagem de 30-40% de hospitalizações por processo agudo, que atinge a máxima prevalência **(50-60%) em pacientes institucionalizados.**

Apesar destas taxas de prevalência, é surpreendente a **escassa repercussão do problema a nível médico**, uma vez que apenas um terço das pessoas idosas incontinentes consulta o médico sobre este problema, o que se atribui à dificuldade para falar sobre a questão, ao sentimento de vergonha, à noção de que é irreversível, etc. Portanto é recomendável **perguntar de forma sistemática pela continência urinária do paciente** ao colher a história clínica geral, sobretudo em circunstâncias de risco de perda desta função (saúde precária, deterioração funcional, polifarmácia, alta hospitalar recente, processo médico agudo, etc.).

As repercussões deste problema de saúde podem ser múltiplas e variadas, não dependendo diretamente da severidade das perdas mas sim de fatores individuais (idade, sexo, comorbilidade, situação funcional, estilo de vida), bem como do tipo de incontinência (a incontinência de urgência tem um maior impacto).

Convém salientar que **estas repercussões podem afetar diversos âmbitos da vida do paciente** (físico, psicológico, social, económico) e que atualmente a IU é reconhecida como uma patologia que deteriora significativamente a qualidade de vida do doente, o que a equipara a outras patologias crónicas como a artrite reumatoide ou os AVCs. (Tabela 1)

Tabela 1. Principais repercussões da incontinência urinária

Médicas:	infecções urinárias, úlceras cutâneas, infecções das úlceras, quedas.
Psicológicas:	perda de autoestima, ansiedade, depressão.
Sociais:	isolamento, maior necessidade de apoio familiar, maior necessidade de recursos socio-sanitários, maior risco de institucionalização.
Económicas:	custo elevado de medidas diagnósticas e terapêuticas, assim como das complicações derivadas.

Em cumprimento do compromisso para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, **Lindor Ausonia** desenvolveu, em **colaboração com a SEGG**, o **estudo Autoestima e Qualidade de Vida**, que reúne a perceção sobre a qualidade de vida das pessoas com mais de 60 anos, assim como os fatores que mais afetam ou se associam à mesma. O estudo, realizado com 1200 pessoas com mais de 60 anos, nasce com o objetivo de conhecer os dados mais significativos no que diz respeito à autoestima das pessoas idosas, às atividades que influenciam a sua qualidade de vida e ao otimismo com que encaram o dia-a-dia, a fim de comparar a perspectiva dos mesmos aspectos nas pessoas com incontinência urinária.

Dr. Carlos VERDEJO BRAVO

Servicio de Geriátria

Hospital Clínico San Carlos

Universidad Complutense - Madrid

INFORMAÇÕES GERAIS

Identificação do estudo: Autoestima e Qualidade de Vida Lindor Ausonia.

Objetivos do estudo: Conhecer os aspectos que influenciam em termos gerais a qualidade de vida das pessoas com mais de 60 anos e, concretamente, as pessoas que sofrem de incontinência urinária

População de estudo e número total de pacientes: Amostra total de 1200 pessoas com mais de 60 anos, divididas numa amostra de 500 pessoas com perdas de urina que utilizam produtos para a incontinência Média/Severa e noutra amostra de 700 pessoas sem perdas de urina. .

Entre 60 e 64 anos	}	Entre 60 e 74 anos	446 (37%)
Entre 65 e 69 anos			
Entre 70 e 74 anos			
Entre 75 e 79 anos	}	Entre 75 e 84 anos	455 (38%)
Entre 80 e 84 anos			
Entre 85 e 90 anos	}	+85 anos	299 (25%)
Mais de 90 anos			

Duração: Trabalho de campo realizado entre Maio e Junho de 2012.



METODOLOGIA E PARTICIPANTES

O estudo Autoestima e Qualidade de Vida Lindor Ausonia foi realizado a partir de **1200 pessoas com mais de 60 anos** que foram contatadas por telefone. A amostra do estudo abrangeu ó comunidades autónomas espanholas: Catalunha, Andaluzia, Madrid, Comunidade Valenciana, Galiza e País Basco, com uma proporção de homens/mulheres de 25/75%.

Os participantes foram classificados em dois grupos:

- **500 pessoas com perdas de urina** utilizadores de produtos para a incontinência (Média/severa).*
- **700 pessoas sem perdas de urina.**

Foi elaborado um questionário dirigido à população com mais de 60 anos compreendido por 4 blocos de perguntas:

- 1) Qualidade de vida e autoestima
- 2) Otimismo
- 3) Conviver com a incontinência**
- 4) Hábitos e uso do produto**

Foram incorporados ao estudo vários questionários validados cientificamente sobre diferentes aspectos:

- **Escala de autoestima de Rosenberg (RSES)**, que avalia o grau de satisfação que a pessoa sente relativamente a si própria.
- **Questionário de Saúde Euro-QoL-5d (EQ-5D)**, que avalia a variação da qualidade de vida em relação ao estado de saúde, proporcionando um índice de saúde do entrevistado.
- **Questionário de incontinência urinária ICIQ-SF**, que identifica as pessoas com incontinência urinária e o impacto da mesma na qualidade de vida.
- **Questionário de Saúde Kings - Percepção do estado de saúde**, que avalia o impacto da incontinência urinária na qualidade de vida e analisa de forma objetiva a sintomatologia urinária.

* Foram aceites utilizadores de absorventes para a incontinência reembolsados (Elásticos, Anatómico, etc.), Pants e produtos específicos para homens.

** Bloco exclusivo para participantes com perdas de urina.

DESTAQUES DOS RESULTADOS

• QUALIDADE DE VIDA

Segundo o estudo Autoestima e Qualidade de Vida Lindor, **90%** das pessoas com mais de 60 anos **associa uma boa qualidade de vida à capacidade para realizar atividades quotidianas** tais como os trabalhos domésticos, partilhar tempo com a família, passear, fazer as compras ou ter autonomia para realizar a higiene pessoal.

Consoante aumenta a idade, a atividade tende a diminuir. Apesar disso, o estudo revela que mais de 70% das pessoas participantes de entre 60 e 74 anos realiza as atividades mencionadas anteriormente. (Figura 1)

Além disso, 58% dos participantes no estudo afirma não ter problemas para realizar as atividades quotidianas (Figura 2) e 71% não apresenta dificuldades para tratar sozinho da higiene pessoal (lavar-se, vestir-se, etc.).

No que diz respeito à perceção do estado saúde, 56% considera que o **seu estado de saúde** não mudou relativamente ao ano anterior, ao passo que **39% considera que piorou**.

Um dos fatores que pode incidir de forma importante sobre a perceção da qualidade de vida é a incontinência urinária (IU). Aliás, segundo o estudo, **os problemas de incontinência urinária afetam muito (43%) ou moderadamente (54%) a vida diária** das pessoas com IU.

O estudo revela que as **pessoas idosas que sofrem de incontinência realizam menos atividades** do que aquelas que não têm perdas de urina. A atividade que mais realizam é passar tempo com a família (74%). Por outro lado, uma das atividades que mais associam a uma boa qualidade de vida é poder tratar sozinhas da sua higiene pessoal. Nesse sentido, as pessoas que sofrem de IU têm mais problemas relacionados com o cuidado pessoal. (Figura 3)

48% das pessoas com IU notou um agravamento do seu estado de saúde ao longo dos últimos doze meses, face a 32% das pessoas sem perdas de urina.

O estudo mostra que uma maior proporção de participantes com IU tem uma perceção negativa do seu estado de saúde, apresenta problemas de mobilidade, tem dificuldades para fazer os cuidados pessoais, manifesta dor/ mal-estar e mais ansiedade/ depressão relativamente aos participantes sem perdas de urina.

Figura 1. Realização de atividades associadas à qualidade de vida:

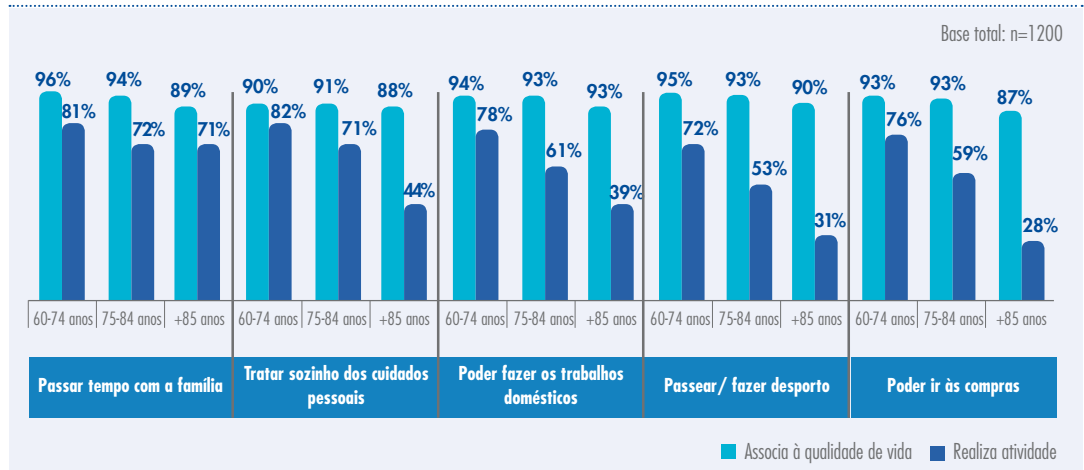


Figura 2. Dificuldades para fazer atividades quotidianas:

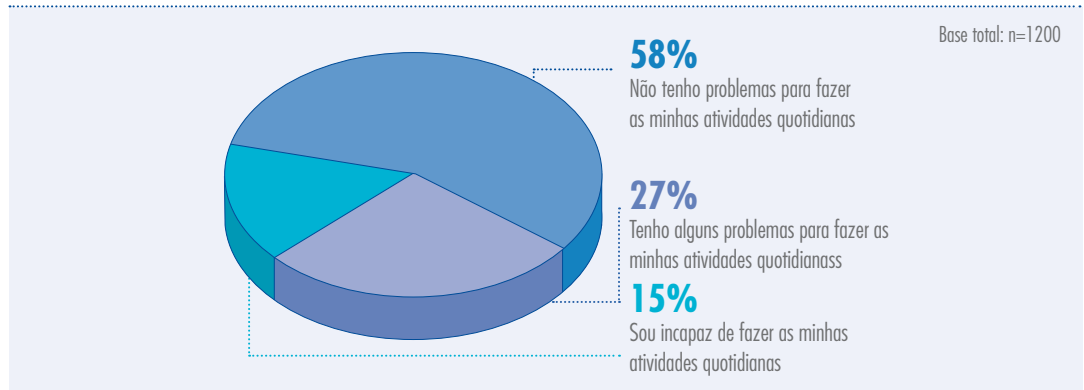
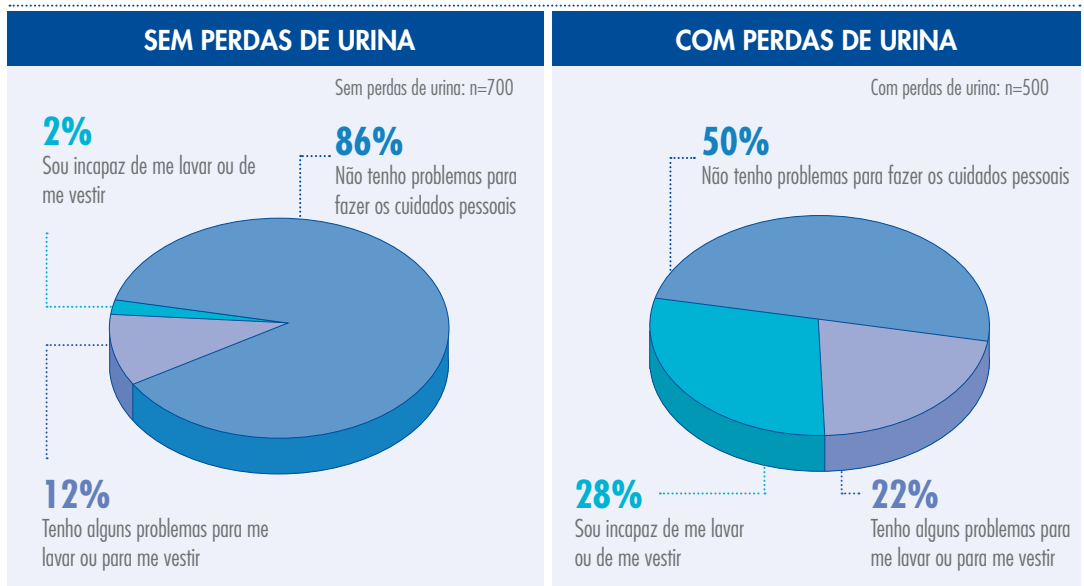


Figura 3. Dificuldades para tratar dos cuidados pessoais nas pessoas com e sem perdas de urina:



• AUTOESTIMA

A autoestima é um parâmetro importante na avaliação da qualidade de vida. No estudo da Lindor Ausonia observa-se um **agravamento da deterioração da autoestima à medida que aumenta a idade**. O envelhecimento não ativo pode contribuir para essa deterioração.

63% das pessoas idosas de entre 60-74 anos apresenta uma autoestima elevada. No entanto, à medida que aumenta a idade observa-se uma queda até 47% no grupo de 75-84 anos e até 25% nas pessoas com mais de 85 anos. A análise em função do sexo revela que os homens têm uma autoestima mais elevada do que as mulheres. (Figura 4)

Tal como acontece com a avaliação da qualidade de vida, o estudo mostra que **tanto a idade como a incontinência urinária podem afetar o grau de autoestima**.

Observa-se uma diminuição da autoestima à medida que aumenta a idade dos participantes, quer tenham perdas ou não. Por outro lado, os pacientes com perdas de urina também apresentam níveis de autoestima mais baixos, segundo o teste de Rosenberg, do que os participantes que não sofrem de incontinência (Figura 5). No entanto, deve-se ter em conta que a incontinência urinária tem uma maior incidência à medida que aumenta a idade.

Figura 4. Grau de autoestima:

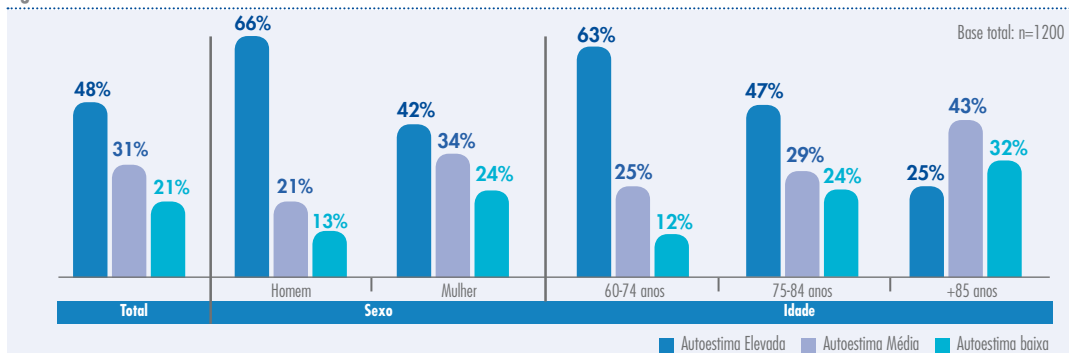
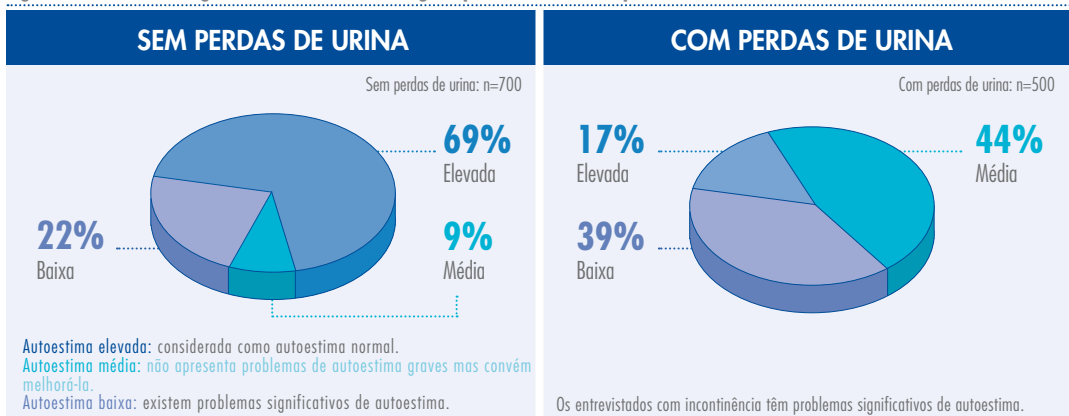


Figura 5. Autoestima segundo o Teste de Rosenberg em pessoas com e sem perdas de urina:



• OTIMISMO

O estudo Autoestima e Qualidade de Vida Lindor Ausonia também avaliou o otimismo das pessoas com mais de 60 anos. **50% do total das pessoas entrevistadas declara encarar o dia-a-dia** com otimismo e 40% afirma ter vontade de experimentar coisas novas.

A análise por faixa etária mostra uma tendência para a **diminuição desses valores à medida que aumenta a idade.** (Tabela 2)

Aliás, 62% dos participantes declara ter vindo a perder otimismo com os anos.

O estudo revela que as atividades que produzem mais otimismo são as próprias do dia-a-dia, como partilhar tempo com a família (92%), fazer atividades ao ar livre (92%), fazer os trabalhos domésticos ou ver televisão (91%) e passar tempo com os netos (81%) e com os amigos (78%). (Figura 6)

Apesar da diminuição progressiva do otimismo com a idade, 68% dos entrevistados afirma desfrutar das pequenas coisas do dia-a-dia, e 56% diz que, se tivesse oportunidade, gostava de fazer coisas novas.

No caso das **pessoas com incontinência urinária, o otimismo e a vontade de fazer atividades novas são ligeiramente menores** do que no caso das pessoas que não têm perdas de urina. Algumas das atividades que mais gostariam de fazer embora não costumem praticá-las são viajar (45%) e fazer trabalhos manuais/ trabalhos domésticos (32%). (Figura 7)

O estudo mostra que a maioria dos entrevistados vêem as suas atividades da vida quotidiana afetadas pelas perdas de urina. (Figura 8)

Tabla 2.

	60-74 ANOS	75-84 ANOS	+85 ANOS
Encara o dia-a-dia com otimismo	65%	48%	32%
Tem vontade de fazer coisas novas	59%	36%	20%

Figura 6. Atividades que produzem otimismo:

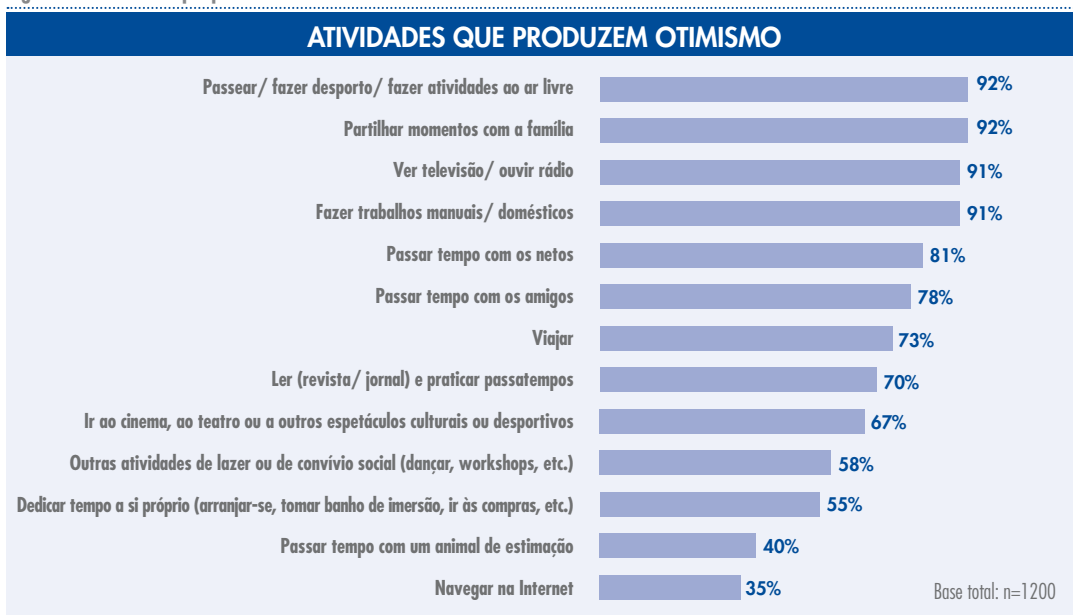


Figura 7. Atividades que produzem otimismo mas que não costumam praticar:

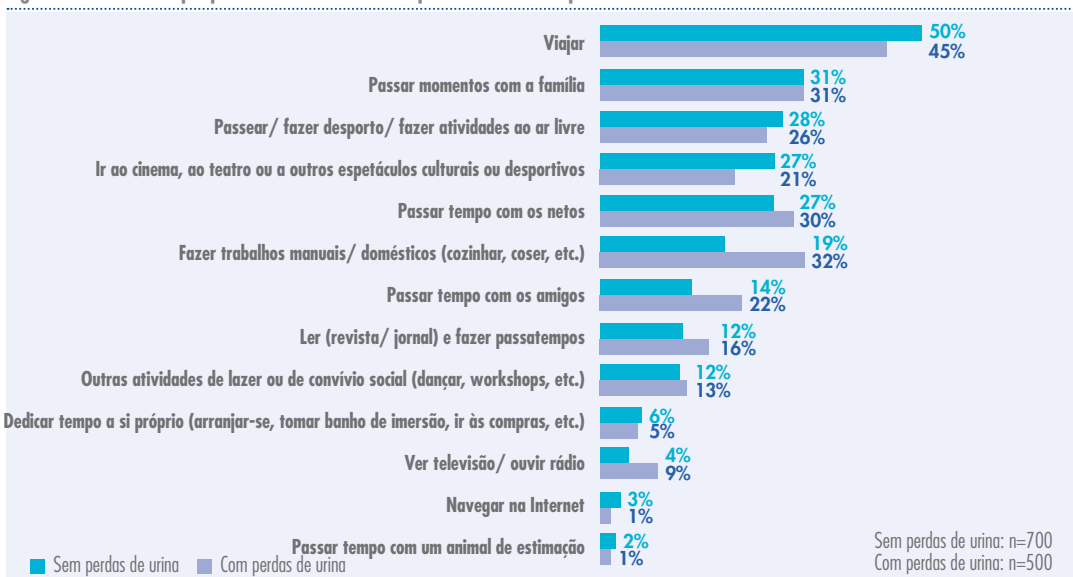
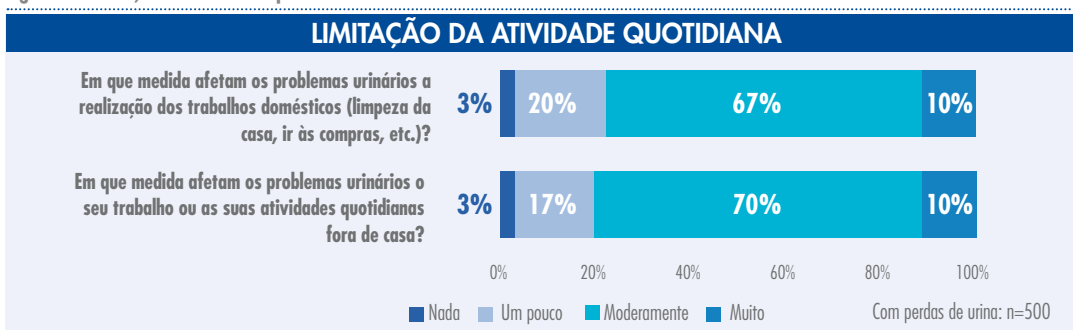


Figura 8. Limitação da atividade quotidiana:



A INCONTINÊNCIA URINÁRIA HOJE

O estudo Autoestima e Qualidade de Vida Lindor Ausonia revelou muitos dados de interesse relativamente à incontinência urinária, como por exemplo:

- **97%** das pessoas incontinentes do estudo considera que os seus **problemas urinários afetam moderadamente/ muito a sua vida.** (Figura 9)
- 51% dos participantes com perdas de urina reconhece limitar a quantidade de líquido que ingere, e 87% sente preocupação pelo odor a urina.
- 77% das pessoas entrevistadas com incontinência urinária associa a incontinência à idade como principal causa, ao passo que apenas 20% a associa a fatores médicos (intervenções) e 20% ao parto.
- **As perdas involuntárias de urina são consideradas um problema.** (Figura 10)
- **83%** dos entrevistados com perdas de urina declara que **usar absorventes ajuda a enfrentar as limitações provocadas pela incontinência.**
- 86% dos participantes com IU declara ter perdas várias vezes por dia ou continuamente. 75% dos entrevistados com IU usa absorventes de dia e de noite. (Figura 11)
- **92%** das pessoas com incontinência considera que **o uso de absorventes para a incontinência melhora a sua qualidade de vida.** (Figura 12)
- Todos os entrevistados com incontinência consultaram alguma vez o problema junto de um médico. **O médico de cuidados primários é a principal fonte de informação e apoio.**
- O uso de absorventes para a incontinência melhora alguns aspectos, como a higiene (86%), o conforto (67%) e a tranquilidade (53%). (Figura 13)
- Mais de 70% das pessoas com incontinência afirmam que a absorção rápida, a eliminação de urina, a facilidade de colocação e o conforto são características consideradas extremamente importantes/ muito importantes num absorvente de incontinência. Nas pessoas que utilizam absorventes anatômicos e retangulares (ambulantes) a discrição também adquire uma importância significativa (71% anatômico/ 74% retangular).

Figura 9. Em que medida afetam os problemas urinários a sua vida?

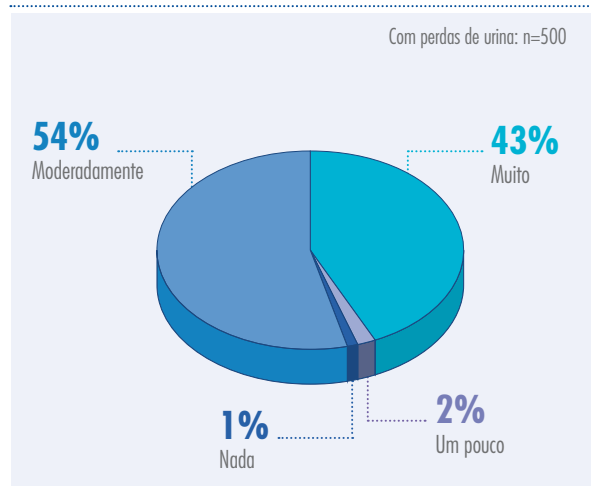


Figura 10. Que importância dá às perdas de urina?

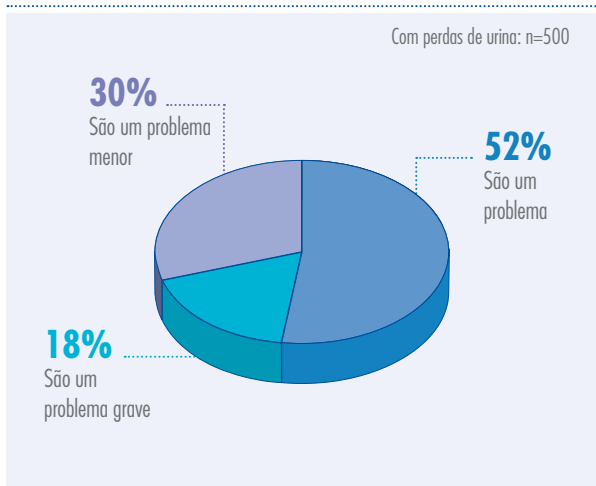


Figura 11. Uso de absorventes:

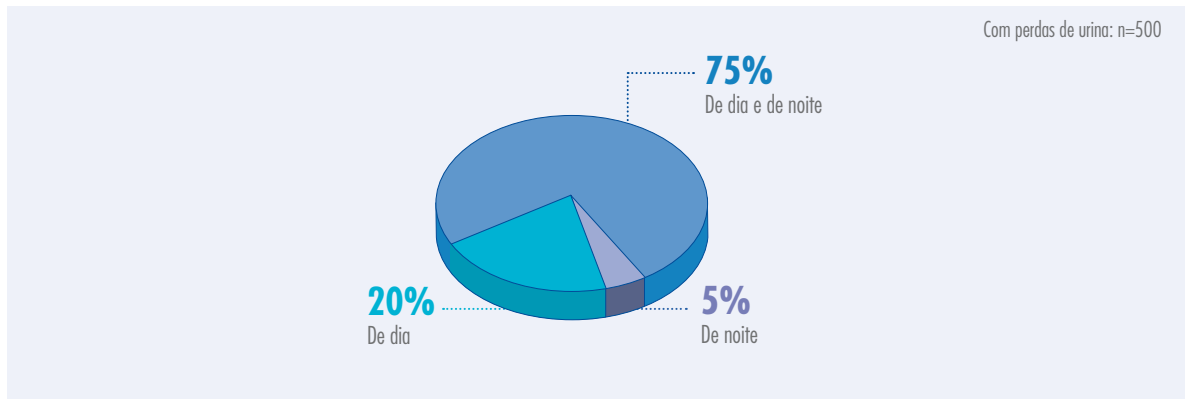


Figura 12. Grau de conformidade com as afirmações seguintes:

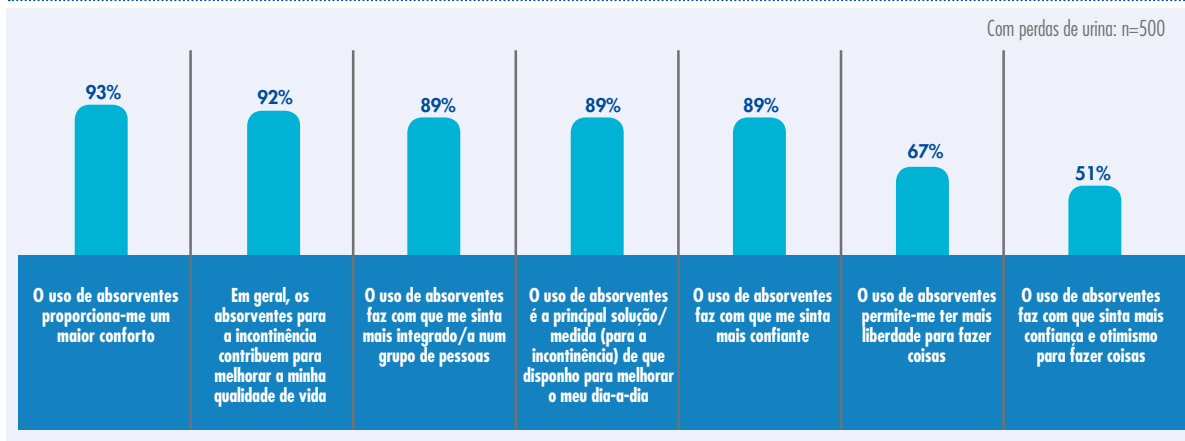


Figura 13. Melhoras produzidas pelo uso de absorventes:

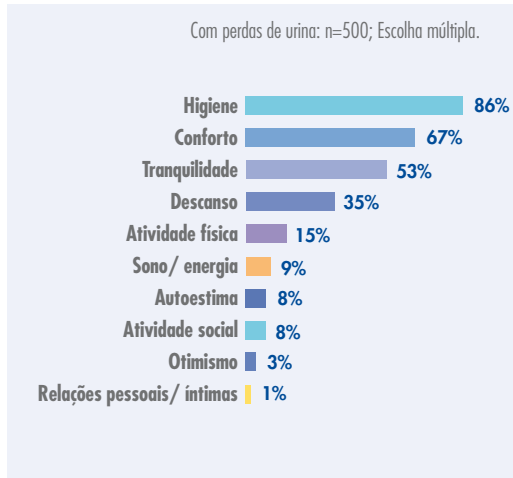
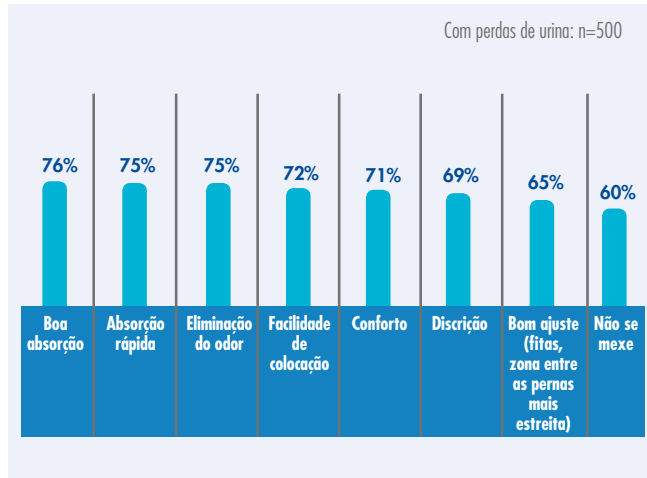


Figura 14. Características mais importantes dos absorventes para a incontinência:



Conclusões

QUALIDADE DE VIDA:

- 90% das pessoas com mais de 60 anos associa o facto de poder realizar atividades quotidianas a uma boa qualidade de vida.
- Os problemas de incontinência urinária afetam muito (43%) ou moderadamente (54%) a vida diária das pessoas com incontinência urinária.

AUTOESTIMA:

- A deterioração da autoestima aumenta em proporção direta à idade.
- Segundo o teste de Rosenberg, os pacientes com perdas de urina mostram níveis de autoestima mais baixos.

OTIMISMO:

- 62% dos participantes declara ter vindo a perder otimismo com os anos.
- No caso das pessoas com incontinência urinária, o otimismo e a vontade de fazer atividades novas são ligeiramente inferiores às das pessoas que não têm perdas de urina.

A INCONTINÊNCIA URINÁRIA HOJE:

- 97% das pessoas com incontinência do estudo considera que os problemas urinários afetam moderadamente/ muito a sua vida.
- 92% das pessoas com incontinência considera que o uso de absorventes para a incontinência melhora a sua qualidade de vida.

Os resultados do estudo **Autoestima e Qualidade de Vida** realizado pela **Lindor Ausonia** com a colaboração da **Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia (SEGG)** contribuem de forma importante para a perceção deste problema de saúde por parte das pessoas idosas, permitindo **conhecer de forma real o impacto negativo da incontinência urinária na sua qualidade de vida e no seu grau de autoestima**, bem como a melhora percebida graças ao uso de absorventes, que atenuam algumas das consequências das perdas de urina.

Como é natural, a atenção às pessoas idosas requer a **participação dos diferentes profissionais de saúde** para tornar possível uma abordagem integral e multidisciplinar, cujos esforços devem centrar-se inicialmente no **aumento da qualidade de vida** dos pacientes e na tentativa de dar a melhor solução possível a cada caso.

A Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia, cujo objetivo fundamental é incidir da perspetiva científica no bem-estar das pessoas idosas, avalia muito positivamente a contribuição da Lindor Ausonia para o **melhor conhecimento deste problema de saúde**, bem como para a **melhora da assistência e da qualidade de vida das pessoas idosas** que sofrem do mesmo.

Dr. Carlos VERDEJO BRAVO

Serviço de Geriatria

Hospital Clínico San Carlos

Universidad Complutense - Madrid



