

PANDEMIA DA COVID-19: QUEM CUIDA DOS CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS?

Resumo: A pandemia causada pela COVID-19 traz questões desafiadoras sobre a função e saúde de cuidadores informais. Objetivou-se discutir de forma reflexiva o impacto do isolamento social nos cuidadores informais e suas famílias e as dificuldades enfrentadas por esses indivíduos em relação ao apoio ofertado pelos serviços de saúde. Trata-se de um artigo de reflexão sobre cuidadores informais de idosos diante da pandemia da COVID-19, viabilizado a partir de duas seções teóricas: 1) sobrecarga, ansiedade e estresse em cuidadores: a importância da resiliência e da busca por ressignificar estratégias de cuidado; e 2) dificuldades enfrentadas pelos cuidadores em relação ao apoio ofertado pelos serviços de saúde. As sessões permitiram a análise de importantes pontos do cuidado para a saúde dos cuidadores, além do fornecimento de recomendações segundo evidências científicas, que ressaltam a necessidade de orientá-los sobre sua saúde de forma holística, na perspectiva de um cuidado seguro em relação à pandemia.

Descritores: Cuidadores, Idoso, Assistência a Idosos, COVID-19.

COVID-19 pandemic: who takes care of informal caregivers of the elderly?

Abstract: The pandemic caused by COVID-19 brings challenging questions about the function and health of informal caregivers. The objective of this study was to discuss in a reflexive way the impact of social isolation on informal caregivers and their families and the difficulties faced by these individuals in relation to the support offered by health services. This is an article of reflection on the formal caregivers of the elderly in view of the COVID-19 pandemic, made possible from two theoretical sections: 1) overload, anxiety, and stress in caregivers: the importance of resilience and the search to resignify care strategies; and 2) difficulties faced by caregivers in relation to the support offered by health services. The sessions allowed the analysis of important points of care for the health of caregivers, in addition to the provision of recommendations according to scientific evidence, that highlight the need to guide them about their health holistically, from the perspective of safe care in relation to pandemic.

Descriptors: Caregivers, Aged, Old Age Assistance, COVID-19.

Pandemia de COVID-19: ¿quién cuida a los cuidadores informales de ancianos?

Resumen: La pandemia causada por el COVID-19 plantea preguntas desafiantes sobre la función y la salud de los informantes. El objetivo de este estudio fue discutir reflexivamente el impacto del aislamiento social en los cuidadores involuntarios y sus familias y las dificultades que enfrentan estas personas en relación con el apoyo ofrecido por los servicios de salud. Este es un artículo de reflexión sobre los cuidadores informales de los ancianos ante la pandemia de COVID-19, posible a partir de dos secciones teóricas: 1) sobrecarga, ansiedad y estrés en los cuidadores: la importancia de la resiliencia y la búsqueda de ressignificar las estrategias de cuidado; y 2) las dificultades que enfrentan los cuidadores en relación con el apoyo ofrecido por los servicios de salud. Las sesiones permitieron analizar puntos importantes de atención para la salud de los cuidadores, además de proporcionar recomendaciones de acuerdo con la evidencia científica, que ponen de relieve la necesidad de orientarlos sobre su salud de manera holística, en la perspectiva de la atención segura en relación con la pandemia.

Descritores: Cuidadores, Anciano, Asistencia a los Ancianos, COVID-19.

Ana Júlia de Souza Caparrol

Mestre em Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de São Carlos.
E-mail: caparrol.ana@gmail.com

Gabriela Martins

Bacharel em Gerontologia, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de São Carlos.
E-mail: gabrielamartins93@gmail.com

Gustavo Carrijo Barbosa

Mestre em Gerontologia, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de São Carlos.
E-mail: gustavocarrijo@live.com

Diana Quirino Monteiro

Mestre em Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de São Carlos.
E-mail: dqmonteiro@gmail.com

Ludmyla Caroline de Souza Alves

Mestre em Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de São Carlos.
E-mail: luud.souza@hotmail.com

Aline Cristina Martins Gratão

PhD em Ciências, Departamento de Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos.
E-mail: alinegratao@ufscar.br

Submissão: 09/09/2021
Aprovação: 17/01/2022
Publicação: 19/03/2022

Como citar este artigo:

Caparrol AJS, Martins G, Barbosa GC, Monteiro DQ, Alves LCS, Gratão ACM. Pandemia da COVID-19: quem cuida dos cuidadores informais de idosos? São Paulo: Rev Recien. 2022; 12(37):499-506.

DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.12.37.499-506>

Introdução

A COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) é uma nova doença que está impactando a população mundial devido sua alta taxa de transmissão, do desconhecimento acerca da doença e da alta taxa de morbidade e letalidade¹. A doença, caracterizada por infecção respiratória causada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2), surgiu pela primeira vez em dezembro de 2019, em Wuhan, na China, se espalhando pela Europa até atingir todos os países do mundo². Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) caracterizou a COVID-19 como pandemia, sendo que entre os países da América Latina, o primeiro caso ocorreu no Brasil, identificado pelo Ministério de Saúde em fevereiro de 2020¹.

O vírus é transmitido de indivíduo para indivíduo por meio de gotículas de saliva, espirro e tosse adicionados ao contato pelo nariz, boca e olhos, ou também por meio de superfícies ou objetos contaminados¹. O quadro clínico da COVID-19 é considerado como variável, podendo representar um resfriado ou Síndrome Gripal, em que os sintomas mais comuns são: tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, entre outros³. O diagnóstico clínico é feito por meio da presença de sinais e sintomas; diagnóstico clínico-epidemiológico, em que o médico analisa se há associação de sinais e sintomas com contato próximo com caso laboratorialmente confirmado da COVID-19; diagnóstico clínico-imagem, no qual há caso de sintomas respiratórios acrescidos de febre ou Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) ou óbito sem confirmação; diagnóstico laboratorial; ou ainda,

diagnóstico laboratorial em indivíduo assintomático, ambos por meio de exames de diferentes tipos³.

Até o momento, há 209.303.622 casos confirmados ao redor do mundo, com um total acumulado de 4.392.966 óbitos⁴. Aproximadamente 20% dos indivíduos que desenvolvem a fase grave da doença são idosos ou os que possuem quadro de saúde subjacente. Essas pessoas pertencem ao chamado grupo de risco, no qual é representado por pessoas idosas (acima de 60 anos), mulheres grávidas e puérperas, e por pessoas que já possuem alguma doença (asma, diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, enfermidades hematológicas, doença renal crônica e com histórico de lúpus ou câncer), porém ainda é menor o número de pessoas que evidenciam os sintomas graves que levam a morte².

Uma das estratégias de redução da transmissão é o isolamento social, em que as pessoas necessitam ficar em suas residências como um modo de evitar a propagação do vírus. Ainda, é recomendado que aqueles que estiverem com suspeita da COVID-19, mantenham-se em quarentena por quinze dias, já que esse é o período de incubação do vírus, ou seja, o tempo no qual o vírus se manifesta nos indivíduos¹.

O isolamento social trata-se de uma rígida medida restritiva, não só pela privação do convívio, mas pela devastação financeira ocasionada. Pensando nisso, e nas pessoas que são prejudicadas direta e indiretamente pela doença, sabe-se que a população idosa é uma parcela vulnerável da sociedade, a qual representa cerca de 29,9 milhões de brasileiros em 2020, com previsão de 72,4 milhões em 2100⁵. A diversidade da população idosa brasileira também é muito presente na forma com que cada indivíduo envelhece, e os dados sobre a COVID-19 apontam

maior taxa de mortalidade entre as pessoas com 80 anos ou mais, devido ao aumento de comorbidades e dos níveis de fragilidade. Os dados demonstram que 14,8% dos infectados morreram; entretanto em idosos de 70 a 79 anos essa porcentagem é de 8,0%, e entre àqueles de 60 a 69 anos é de 8,8%⁵.

Apesar do isolamento social apresentar-se como uma medida importante diante da situação atual, o funcionamento das famílias em relação aos vínculos afetivos está sendo afetado. Os cuidadores informais, representados na maioria das vezes por um familiar, são aqueles que não recebem nenhuma remuneração. Um estudo realizado para analisar o perfil sociodemográfico de cuidadores informais apontou a média de 16 horas diárias dedicadas ao cuidado dos idosos, que, somada com o avançar do grau de dependência do idoso cuidado, acomete a qualidade de vida desses cuidadores, favorecendo o aparecimento de transtornos psicológicos como estresse, ansiedade e depressão, causados pela sobrecarga⁶.

Em decorrência da pandemia da COVID-19, houve certa “limitação” do apoio tanto informacional quanto estrutural prestado pelos serviços de saúde e redes de suporte aos cuidadores, como por exemplo atividades em grupo e atendimentos domiciliares. Além disso, considera-se que os sinais e sintomas psicológicos supracitados em decorrência da sobrecarga são potencializados frente ao isolamento social e mudanças presentes na dedicação do cuidado⁷.

Objetivo

Discutir de forma crítica e reflexiva o impacto do isolamento social nos cuidadores informais e suas famílias, frente ao acúmulo de funções que

desencadeiam sobrecarga física e emocional, sintomas de ansiedade e estresse na saúde desta população específica, além das dificuldades enfrentadas por esses indivíduos em relação ao apoio que era ofertado pelos serviços de saúde e orientações de suporte.

Material e Método

Realizou-se uma consulta nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) para identificar a terminologia e agilizar o processo de buscas nas bases de dados. O DECS possui um vocabulário controlado, estruturado e trilingue criado pela BIREME (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde) para utilização na indexação de artigos de revistas científicas, anais e outros tipos e materiais, assim como para ser usado na pesquisa e recuperação de assuntos de literatura científica nas bases de dados.

Foram identificados os seguintes descritores: isolamento social, cuidadores, idosos, carga de cuidar, ansiedade e estresse psicológico. No próximo passo foram iniciadas as consultas com estes descritores nas bases de dados: Scopus, Pubmed, Scielo, BVS, Web of Science e PsycInfo. Buscou-se incluir os estudos realizados a partir de 2019, início da pandemia da COVID-19, publicados em português, espanhol e inglês, nos quais cuidadores de idosos foram participantes. Foi realizada a leitura do título e resumo dos artigos por categorização temática. Utilizou-se a análise temática para a construção de categorias e posteriormente realizou-se a leitura integral daqueles que abordaram a temática para a análise crítica e escrita dos resultados.

Desenvolvimento

Sobrecarga, Ansiedade e Estresse em Cuidadores: a importância da resiliência e da busca por ressignificar estratégias de cuidado

As mudanças macroestruturais devido à presença da COVID-19 causam impactos sociais, econômicos e emocionais na vida dos cuidadores informais, fazendo com que estes adquiram novas responsabilidades, devido à necessidade de suporte frente ao cenário atual^{1,6}. A funcionalidade familiar, a comunicação intrafamiliar, a rotina dos cuidadores com os idosos diante do surgimento do novo coronavírus no Brasil, somados aos desencontros de orientações e informações, geraram conflitos negativos que foram intensificados devido às situações extremas, crises e situações de vulnerabilidades. Esse processo demanda a necessidade de uma reorganização estrutural, com uma compreensão sistêmica do funcionamento familiar⁸.

Para isso, os cuidadores podem utilizar da resiliência, um constructo que os auxilia na capacidade de superação diante de situações de adversidade as quais são submetidos. Diante ao momento atual, essa estratégia torna-se fundamental devido ao seu conjunto de processos que visam à reorganização de significados e comportamentos, buscando recuperar e manter níveis ideais de funcionamento e bem-estar, equilibrando os recursos e as necessidades de sua família⁹.

Pensando nisso, indagações como quais são os impactos da situação pandêmica nas estruturas familiares de cuidadores informais, principalmente no âmbito emocional, são muito presentes^{1,9}. Os diversos impactos na vida das pessoas, sejam elas cuidadoras ou não, ocorreram de forma indireta e direta, seja por

desestabilização emocional ou até mesmo a perda de um emprego, o que pode proporcionar conflitos e instabilidades⁹. O cenário dos cuidadores informais também sofreu alterações, pois muitos indivíduos não desempenhavam a função de cuidar e, com perdas principalmente no ramo empregatício, assumiram novas funções, tais como serem cuidadores de pais ou mães. Estruturas familiares que já vivenciavam situação de vulnerabilidade social também sofreram interferência da COVID-19 na má condição de moradia e dificuldade de acesso aos serviços de saúde⁵.

A presença da COVID-19 fez com que cada indivíduo reagisse de forma diferente, se adaptando para enfrentar as novas demandas, de acordo com o contexto em que se insere. Estratégias de resiliência familiar como, por exemplo, celebrações, rotinas e tradições, são consideradas fatores protetores diante dos fatores de risco na trajetória evolutiva da família, no entanto, com a necessidade do isolamento social, como medida preventiva do novo coronavírus, os sistemas de crença, processos organizacionais, atividades de lazer, entre outras, causaram apreensão nos cuidadores informais e em todos indivíduos, devido ao risco de contrair e transmitir o vírus para suas famílias, amigos ou colegas^{8,10}.

Neste sentido, questionam-se quais são os mecanismos de enfrentamento que devem ser utilizados pelos cuidadores informais nas famílias, frente a situações adversas e desafiadoras. É muito comum que a busca individual por mecanismos de apoio seja negligenciada, devido ao cuidador informal dedicar-se intensamente e exaustivamente ao bem-estar do receptor do cuidado, esquecendo-se da necessidade de cuidar de sua própria vida. Considerando as características familiares,

desenvolver estratégias de flexibilidade ou plasticidade familiar implica na capacidade da família de se abrir à mudança e de se reorganizar de forma a se adaptar aos novos desafios, que neste caso relaciona-se ao novo coronavírus¹.

Neste sentido, a literatura internacional tem avançado em pesquisas sobre a importância da resiliência para melhoria da autoeficácia do cuidador de idosos¹⁰. Técnicas de resiliência, tais como comemorar pequenas vitórias, encontrar suas necessidades e planejá-las, entre outras, permitem ao indivíduo adaptar-se a situações adversas, sem prejuízo em suas capacidades mentais. Os estudos salientam a habilidade humana de se adaptar às diversas situações que envolvam um obstáculo psicológico e biológico, utilizando-se de um comportamento adaptativo para solucionar problemas, por meio de ações e valores direcionados à condição de adversidade^{5,10}, como por exemplo, o enfrentamento da COVID-19³.

Desse modo, a resiliência permite ao indivíduo adotar um conjunto de valores, símbolos e comportamentos que propiciam a aceitação diante de sua situação, na qual o cuidador aceita a função da rotina de cuidados e busca o apoio para superar as dificuldades do cotidiano, reduzindo ou lidando melhor com sintomas emocionais de ansiedade, estresse e sobrecarga.

Dificuldades enfrentadas pelos cuidadores em relação ao apoio que era ofertado pelos serviços de saúde

Com a presença da COVID-19, muitos serviços de saúde deixaram de prestar apoio à população em seu domicílio, para proteger a saúde dos usuários, de seus familiares e dos profissionais de saúde. O suporte

ofertado pelos serviços de saúde tinha vários objetivos, como levar insumos, fazer consultas domiciliares e/ou prestar algum tipo de apoio psicológico. Sem esse apoio, os cuidadores passaram a realizar sozinhos todo o cuidado com os idosos, o que pode impulsionar o aparecimento de problemas psicológicos, físicos e biológicos, ou seja, esses indivíduos podem ficar mais propensos à sobrecarga do que antes da pandemia⁶.

Mas o que são redes de apoio e como elas influenciam na vida dos cuidadores e familiares? As redes de apoio são associadas ao vínculo entre pessoas, sendo compostas pelas relações informais e formais. As relações formais são o contato com profissionais da saúde e demais profissionais de outras instituições. As relações informais são contatos com familiares, amigos próximos e relações que apresentam afeto e vínculo. A rede de apoio social é composta por quatro tipos de apoio distintos: apoio emocional, que envolve amor e afeição; apoio instrumental, que são os auxílios concretos como necessidades materiais, ajuda prática e financeira; apoio de informação, que se relaciona aos conselhos, sugestões e orientações; e interação social, relacionado às pessoas com as quais pode-se relaxar e se divertir^{1,7}.

As redes de apoio sociais são de grande importância para a saúde dos indivíduos, tendo efeitos positivos em medidas de saúde, como a melhora da capacidade funcional, reduzindo o risco de mortalidade, melhorando o estado de saúde mental, ajudando nas questões alimentares, na reciprocidade das relações sociais e nas diferentes fontes de apoio social^{1,7}.

Desse modo, ao perder todo esse apoio social os cuidadores passam a cuidar sozinhos, o que pode torná-los vulneráveis a doenças psicológicas e medo do desconhecido, principalmente de uma doença que pode causar diversas consequências. Pensando neste momento de isolamento e vulnerabilidade física e emocional vivida por esses cuidadores e receptores de cuidado, alguns serviços criaram grupos de apoio on-line, com o objetivo de ajudá-los a esclarecer suas dúvidas, buscar o apoio de profissionais de saúde, sentir-se como parte importante da sociedade, e suprir, de alguma forma, as necessidades desses cuidadores⁵.

Diante do exposto, surgem alguns questionamentos sobre: Como está sendo ofertada essa nova modalidade de apoio aos familiares e cuidadores? Será que todos os indivíduos conseguem ter acesso a este método? Quantos desses cuidadores, de fato têm acesso a esse tipo de atendimento? Tem alguém para auxiliá-los nas questões de tecnologia? Com que frequência e de que forma é realizado esse atendimento?

Essas são algumas das lacunas mais presentes nesse momento de pandemia. Por isso, evidencia-se a

necessidade de pensar de maneira sistêmica, isto é, reconhecer o indivíduo de acordo com o contexto no qual está inserido, entendendo melhor quais são suas demandas de saúde, suas redes de apoio, suas crenças, e como lida com as questões adversas de sua vida, planejando assim, o apoio que ele necessita naquele momento. Assim sendo, é preciso que os serviços de saúde considerem que nem tudo o que envolve a realidade dos cuidadores é presumível, já que, o entendimento pleno das redes de relações interpessoais desses indivíduos requer trabalhar as dificuldades enfrentadas e os sintomas de sobrecarga, ansiedade e estresse como consequência do cuidado ofertado ao idoso no contexto da COVID-19.

Uma das estratégias que podem ser adotadas nesse período de pandemia da COVID-19, é orientar os cuidadores, visando a manutenção de sua saúde física e psíquica. O quadro 1 apresenta algumas sugestões:

Quadro 1. Orientações aos cuidadores. São Carlos, 2020.

Orientações aos cuidadores: estratégias de autocuidado durante a pandemia da COVID-19
1) Fique alerta com sua saúde
<ul style="list-style-type: none">- Observe sintomas diferentes que seu corpo está demonstrando, caso apresente febre, tosse, dor no corpo, náuseas, procure um médico;- Busque apoio de profissionais da saúde quando notar qualquer novo sintoma;- Mantenha as questões de higiene presentes durante todo o dia;- Sempre troque de roupa e faça a higienização adequada ao chegar da rua para entrar em casa;- Analise seus pensamentos e reconheça-os como tristeza, medo excessivo, solidão ou outro;- Sempre verbalize a alguém o que sente, busque ajuda, apoio ou estratégias, tais como: ouvir música, leitura, pintura ou artesanato;- Procure alimentar-se de forma saudável;- Programe uma rotina para seu dia;- Evite hábitos não saudáveis, como consumo em excesso de café, doces e alimentos gordurosos; consumo excessivo de bebidas alcoólicas, e tabagismo.- Saiba reconhecer seus hábitos!
2) Estratégias para ansiedade, estresse e sobrecarga
<ul style="list-style-type: none">- Evite buscar notícias sobre a COVID-19 com muita frequência, escolha um horário para isso;- Tente realizar atividades de lazer no domicílio que tirem o foco da situação atual;- Converse com amigos e familiares por telefone, ou faça chamadas de vídeo por meio de aplicativos para celular ou computador;- Tire uns minutos do dia para meditar e ter pensamentos positivos;- Realize alguma atividade física, de acordo com suas possibilidades;- Busque apoio de familiares e amigos próximos;- Faça planejamentos positivos sobre o futuro;- Pratique técnicas de respiração e relaxamento sob orientação profissional.

Fonte: Desenvolvido pelos autores. São Carlos, 2021.

Considerações Finais

O presente estudo de reflexão teve como objetivo discutir o efeito do isolamento social diante do acúmulo de funções e sobrecarga, fatores que impactam na saúde dos cuidadores informais, principalmente por meio da manifestação de sintomas psicológicos, de ansiedade e estresse, além das dificuldades enfrentadas por esses indivíduos em relação a falta de apoio que antes era ofertado pelos serviços de saúde.

As evidências literárias, apesar de recentes, mostram a necessidade de ampliar o engajamento e a

atenção à saúde com relação às demandas dos cuidadores informais, considerando suas especificidades advindas da prestação de cuidados. As recomendações tiveram como objetivo contribuir para a ampliação das discussões sobre a necessidade de os órgãos responsáveis cuidarem da saúde do trabalhador-cuidador, além de nortear ações que visem a melhoria e reconhecimento de seu importante papel na sociedade.

Assim, este estudo viabiliza a promoção de debates e diálogos sobre a saúde de cuidadores informais de idosos, bem como instiga a criação de

políticas públicas direcionadas à saúde desta população, a fim de incorporar e concretizar práticas voltadas à sua qualidade de vida.

Referências

1. Pereira MD, Oliveira LC, Costa CFT, Bezerra CMO, Pereira MD, Santos CKA, et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. São Paulo: Research, Society and Development. 2020; 9(7):1-29.
2. Souza MRN, Barros SS, Silva M, Oliveira APM, Rocha GM, Oliveira GAL. Patogênese e perspectivas de tratamento da COVID-19: uma revisão. São Paulo: Research, Society and Development. 2020; 9(7):e05973730.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Coronavírus COVID-19: Sobre a doença - 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>>. Acesso em 18 ago 2021.
4. Dasa Analytics. Dados COVID-19: Coronavírus no mundo - 2021. Disponível em: <<https://dadoscoronavirus.dasa.com.br/#lp-pom-block-195>>. Acesso em 18 ago 2021.
5. Soares SSS, Souza NVDO, Carvalho EC, Varella TCMMML, Andrade KBS, Pereira SRM, et al. De cuidador a paciente: na pandemia da Covid-19, quem defende e cuida da enfermagem brasileira? Rio de Janeiro: Esc Anna Nery. 2020; 24(spe): e20200161.
6. Martins G, Corrêa L, Caparrol AJS, Santos PTA, Brugnera LM, Gratão ACM. Características sociodemográficas e de saúde de cuidadores formais e informais de idosos com Doença de Alzheimer. Rio de Janeiro: Esc Anna Nery. 2019; 23(2):e20180327.
7. Silva IM, Schmidt B, Lordello SR, Noal DS, Crepaldi MA, Wagner A. As relações familiares diante da COVID-19: recursos, riscos e implicações para a prática da terapia de casal e família. Porto Alegre: Pensando Famílias. 2020; 24(1):12-28.
8. Ito NC, Pongeluppe LS. O surto da COVID-19 e as respostas da administração municipal: munificência de recursos, vulnerabilidade social e eficácia de ações públicas. Rio de Janeiro: Rev Adm Pública. 2020; 54(4):782-838.
9. Gómez E, Kotliarenco MA. Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. Santiago: Rev Psicología. 2010; 19(2):103-131.
10. Córdoba AMC, Poches DKP, Ruíz AL. Implementación del programa de intervención psicológica en resiliencia para cuidadores informales de pacientes com demencia tipo Alzheimer PIRCA. Colômbia: Universitas Psychologica. 2017; 16(2):117-128.