

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS  
CAMPUS UNIDADE UNIVERSITÁRIA DE INHUMAS  
CURSO: PSICOLOGIA

ALINE PEREIRA DO NASCIMENTO

**O CUIDADO NAS RELAÇÕES FAMILIARES: o responsável pelos cuidados da  
pessoa idosa**

INHUMAS-GO  
2024

ALINE PEREIRA DO NASCIMENTO

**O CUIDADO NAS RELAÇÕES FAMILIARES: o responsável pelos cuidados da  
pessoa idosa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
como exigência para obtenção do título de Bacharel  
em Psicologia, pela Universidade Estadual de  
Goiás – Campus Unidade Universitária de Inhumas,  
sob orientação do Prof. Dr. Sebastião Alonso Junior

INHUMAS-GO  
2024

## **TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR PRODUÇÕES TÉCNICO-CIENTÍFICAS NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS**

Embasado na Lei Federal nº 9.610, de fevereiro de 1998, e na qualidade de titular dos direitos autorais, AUTORIZO, a Universidade Estadual de Goiás (UEG) a disponibilizar gratuitamente o documento em formato digital no Repositório Institucional da UEG (Ri/UEG), regulamentado pela Resolução CsU nº 1107/2023, sem ressarcimento de direitos autorais, em consonância com a permissão assinada abaixo, para fins de leitura, download e impressão, a título de divulgação da produção científica na UEG, a partir desta data, sendo assegurado o direito ao embargo temporário da publicação em sua totalidade, à exceção dos metadados, no repositório em razão de patente ou publicação de livro e/ou artigo científico.

### **1. IDENTIFICAÇÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Monografia (graduação);                      | <input checked="" type="checkbox"/> Artigo científico; |
| <input type="checkbox"/> Relatório técnico;                           | <input type="checkbox"/> Capítulo de livro             |
| <input type="checkbox"/> Plano de negócios;                           | <input type="checkbox"/> Livro                         |
| <input type="checkbox"/> Revisão de literatura;                       | <input type="checkbox"/> Projeto de Software           |
| <input type="checkbox"/> Produto técnico e educacional - Tipo: _____. |  |

Nome completo do autor: Aline Pereira do Nascimento.

Matrícula: 22018000870.

Título do trabalho: O CUIDADO NAS RELAÇÕES FAMILIARES: o responsável pelos cuidados da pessoa idosa.

Curso / Programa: Bacharelado em Psicologia.

Câmpus / Unidade / Polo: Unidade Universitária de Inhumas.

Data de defesa: 20/06/2024.

### **2. RESTRIÇÕES DE ACESSO AO DOCUMENTO**

Os casos de restrição de acesso, previstos em regulamento, poderão ser embargados por um período de até 12 (doze) meses a partir da data de defesa. Havendo justificativa o período poderá ser prorrogado por até 12(doze) meses dependendo de solicitação formal por parte do autor, em formulário específico, e deferimento do pleito pela sua Coordenação de curso.

2.1 O documento está em processo de solicitação de registro de patente?

SIM;  NÃO

2.2 O documento será publicado como capítulo de livro?

SIM;  NÃO

2.3 O documento está em processo de submissão de artigo em revista científica?

( ) SIM; ( x ) NÃO

### 3. DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O(a) referido(a) autor(a) declara que:

- A produção científica especificada é fruto de seu trabalho intelectual de forma original e por isso, detém os direitos autorais da produção técnico-científica e não fere os direitos autorais de terceiros (pessoa ou entidade), tanto quanto lhe é viável saber.
- Existindo material/informação/dado do qual não detém os direitos de autor, assegura que conquistou a autorização do detentor dos direitos de autor para outorgar à Universidade Estadual de Goiás, os direitos requeridos por esta licença, e reitera que os materiais de terceiros estão claramente identificados/citados/referenciados no conteúdo do documento submetido.
- Caso o documento entregue seja baseado em trabalho apoiado ou financiado por outra instituição que não a Universidade Estadual de Goiás, cumpriu todas as exigências do respectivo acordo ou contrato e, portanto, não há embaraço na disponibilização.
- Está ciente do Regulamento do Repositório Institucional da UEG aprovado pela Resolução CsU nº 1107/2023.

Inhumas-Go, 26/06/2024

*Aline Pereira do Nascimento*

---

Aline Pereira do Nascimento

*Sebastião Alonso Júnior*

---

Sebastião Alonso Júnior

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UEG  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

NAL41 Nascimento, Aline Pereira do  
1c O cuidado nas relações familiares: o responsável  
pelo cuidado da pessoa idosa / Aline Pereira do  
Nascimento; orientador Sebastião Alonso Júnior. --  
Inhumas, 2024.  
23 p.

Graduação - Psicologia -- Unidade de Inhumas,  
Universidade Estadual de Goiás, 2024.

1. psicologia. 2. idosos. I. Alonso Júnior,  
Sebastião, orient. II. Título.

ALINE PEREIRA DO NASCIMENTO

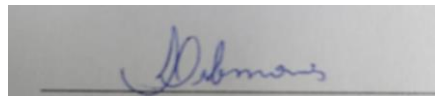
O CUIDADO NAS RELAÇÕES FAMILIARES: o responsável pelo cuidado da pessoa idosa

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como parte do requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia pela Universidade Estadual de Goiás – Unidade Universitária de Inhumas.

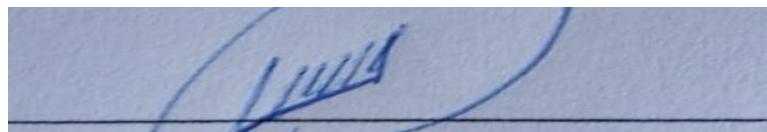
Aprovado em 20 de junho de 2024, pela Banca Examinadora constituída pelos professores (as):



Sebastião Alonso Júnior – Orientador  
Doutor  
Universidade Estadual de Goiás



Lilian Barbosa de Moraes – Leitora  
Mestre  
Universidade Estadual de Goiás



Valdirene Batista Marques - Leitora  
Especialista  
Psicóloga Clínica

Inhumas - 2024

## SUMÁRIO

<b>Introdução .....</b>	<b>06</b>
<b>1 Vamos falar da velhice? .....</b>	<b>07</b>
<b>2 Quem são os cuidadores de idosos? .....</b>	<b>09</b>
<b>3 Quando o responsável cuidador é um filho(a) .....</b>	<b>11</b>
<b>4 Os cuidadores e suas dificuldades .....</b>	<b>14</b>
<b>5 Violência e cuidados.....</b>	<b>16</b>
<b>6 Considerações finais.....</b>	<b>18</b>
<b>Referências.....</b>	<b>20</b>

# **O CUIDADO NAS RELAÇÕES FAMILIARES: o responsável pelos cuidados da pessoa idosa<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado a banca como exigência para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia na Universidade Estadual de Goiás.

## **RESUMO**

É importante tratar sobre o cuidar, sobretudo quando esse cuidado é direcionado à pessoa idosa. O ato de cuidar faz parte da natureza e da constituição do ser humano, desde o nascimento até sua morte. Nos cuidados da pessoa idosa é relevante tornar essa relação com o cuidador agradável para ambas as partes. Há muitos desafios propícios a surgir, revelando como essa a relação pode se tornar problemática, e como a Psicologia é capaz de auxiliar para que o responsável pelos cuidados tenha boa saúde mental e ofereça à pessoa idosa os cuidados necessários para obtenção da qualidade de vida. O objetivo deste artigo é analisar as dificuldades enfrentadas pelos responsáveis pelos cuidados da pessoa idosa, bem como os possíveis problemas enfrentados nas relações familiares estabelecidas e na saúde mental dos envolvidos.

**Palavras-Chave:** Cuidador Familiar; Envelhecimento; Idoso; Cuidados.

## Introdução

Estudar o ser humano significa estudar o sujeito que é histórico e está em permanente mudança, segundo Bock *et al.* (2018, p 11). Com o passar do tempo, as pessoas vivem novas experiências, alterando sua subjetividade, pois elas não são iguais, não estão terminadas, encontram-se em constante movimento e transformação, onde cada indivíduo é construtor de sua transformação.

Assim, ao olhar para o modo de vida do ser humano percebe-se que ele não vive sem cuidado. Boff (2017) reitera que a oposição de descuido e descaso é o cuidado. Cuidar representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro, com a natureza. O ato de cuidar faz parte da natureza e da constituição do ser humano, desde o nascimento até sua morte. Sem ele desestrutura, define, perde o sentido e o indivíduo morre. Viver sem haver o cuidado no decorrer da vida a pessoa prejudica-se, pois, para o autor, é algo existencial básico, é a base possibilitadora da existência humana enquanto humana. Na visão de Boff (2017), a relação de cuidado não é sujeito-objeto, mas sujeito-sujeito. Assim, ao se permitir viver a experiência fundamental do valor intrínseco às coisas, emerge-se a dimensão de alteridade, de respeito, de sacralidade, de reciprocidade e de complementaridade. A ocorrência de resistências e perplexidades no modo de ser-cuidado são superadas pela paciência perseverante. A agressividade é superada pela convivência amorosa, a dominação pela companhia afetuosa, ao lado do outro. Os sentimentos ajudam a unir as coisas, nos dá capacidade de agir para melhorar a própria vida e a do outro. O autor defende que, por sermos humanos, devemos dar ênfase a construção de laços afetivos, tornando as pessoas e as situações preciosas, portadoras de valor.

Ao longo da vida, das situações cotidianas, os familiares não se colocam na posição de cuidadores das pessoas idosas da família, não imaginam essa possibilidade para quando tais pessoas estiverem idosas e dependentes. Quando os papéis de cada indivíduo nas relações familiares se invertem, a responsabilidade do mais vigoroso será cuidar do mais vulnerável, a vertente será o mais jovem zelando dos mais velhos e não mais o inverso. Há vários motivos para a pessoa se tornar responsável pelos cuidados de uma pessoa idosa, e nesse trabalho de conclusão de curso o tema será investigado em obras científicas, utilizando como instrumentos

livros, artigos científicos, teses, dissertações, anuários, revistas, leis e outros tipos de fontes escritas publicadas para realização da pesquisa bibliográfica.

No presente estudo algumas questões a respeito da relação de cuidado poderão ser respondidas, verificando alternativas de tornar essa relação positiva para ambas as partes. Da mesma forma, quais desafios estão propícios a surgir tornando essa relação problemática, e como a Psicologia pode auxiliar para que o responsável pelos cuidados tenha boa saúde mental e ofereça à pessoa idosa os cuidados necessários para obtenção da qualidade de vida. O estudo tem o objetivo de analisar as dificuldades enfrentadas pelos responsáveis pelos cuidados da pessoa idosa, e observar possíveis problemas enfrentados e o quanto essa situação pode interferir nas relações familiares estabelecidas e na saúde mental dos envolvidos.

Desta forma, ao apurar como é a relação familiar na visão do cuidador, mediante estudos e pesquisas científicas, esse trabalho de conclusão de curso poderá de alguma maneira, contribuir, apontando problemas a serem enfrentados, possíveis doenças mentais a serem tratados, para o cuidador poder ter qualidade de vida dentro da sua individualidade e, assim, oferecer suporte para a pessoa idosa cuidada por ele possa também viver melhor.

## **1 Vamos falar da velhice?**

Ao observarmos o Brasil, antes era considerado um país de jovens, hoje, está em um processo de envelhecimento populacional em ritmo rápido e intenso, segundo De Almeida Dátilo *et al.* (2015, p. 45). Fato que nos faz buscar reflexões sobre o tema envelhecimento, cuidados com a pessoa idosa, papel dos responsáveis pelos cuidados aos idosos. Considerado um desafio para os anos subsequentes, nessa realidade a pessoa quando considerada idosa torna-se alvo da sociedade, ora valorizada e acolhida ou, menosprezada e rechaçada.

Diante disso, De Almeida Dátilo *et al.* (2015, p. 45) aponta que o uso da palavra idoso surgiu para diminuir a visão estereotipada que a palavra “velho” gera, visando melhorar o relacionamento entre as pessoas idosas e a sociedade. Com isso, procura-se diminuir possíveis discriminações que o idoso possa vivenciar. Portanto, o envelhecimento deve ser entendido como o que ele realmente é, um processo natural de desgaste fisiológico dos sistemas do organismo. Soares *et al.* (2015, p. 11), descreve como a pessoa pode ter uma diminuição significativa das capacidades

físicas e um aumento relativo da incapacidade para realização de atividades cotidianas. Com isso, esse processo pode levar a alterações sociais e econômicas, psicológicas e emocionais, dentre outras coisas. O sujeito pode perder papéis sociais, conviver com a solidão, sofrer perdas afetivas, além de se tornar mais vulnerável a diversas situações nessa fase da vida.

Na busca de garantir dignidade a pessoa idosa foi criado o Estatuto da Pessoa Idosa, Lei Federal Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Seu artigo 3º expressa o interesse da pessoa idosa e aponta o princípio da solidariedade. A elaboração dessa lei é a tentativa de construir uma sociedade livre, justa e solidária, garantindo os direitos da pessoa idosa, tendo em vista erradicar a pobreza e a marginalização, reduzir as desigualdades sociais e regionais, promover o bem-estar, livre de preconceitos ou discriminação. Diante disso, o artigo 3º cita as responsabilidades da família, da comunidade, da sociedade, do poder público com mútua cooperação, assegurando as pessoas idosas os direitos e garantias, como transcrito a seguir (Brasil, 2003):

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

§ 1º A garantia de prioridade compreende: (Redação dada pela Lei nº 13.466, de 2017)

I – atendimento preferencial imediato e individualizado junto aos órgãos públicos e privados prestadores de serviços à população;

II – preferência na formulação e na execução de políticas sociais públicas específicas;

III – destinação privilegiada de recursos públicos nas áreas relacionadas com a proteção à pessoa idosa; (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

IV – viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio da pessoa idosa com as demais gerações; (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

V – priorização do atendimento da pessoa idosa por sua própria família, em detrimento do atendimento asilar, exceto dos que não a possuam ou careçam de condições de manutenção da própria sobrevivência; (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

VI – capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços às pessoas idosas; (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

VII – estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicossociais de envelhecimento;

VIII – garantia de acesso à rede de serviços de saúde e de assistência social locais.

IX – prioridade no recebimento da restituição do Imposto de Renda. (Incluído pela Lei nº 11.765, de 2008).

§ 2º Entre as pessoas idosas, é assegurada prioridade especial aos maiores de 80 (oitenta) anos, atendendo-se suas necessidades sempre preferencialmente em relação às demais pessoas idosas. (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022) (Brasil, 2003).

Assim sendo, compete ao artigo 3º atribuir à família, à sociedade e ao Estado o dever de amparo aos idosos, assegurando seus direitos fundamentais e atendendo suas principais necessidades. Direitos considerados prioritários às pessoas com mais de 60 anos.

Lastimavelmente os direitos são desrespeitados no cotidiano. Por exemplo, é habitual a pessoa idosa enfrentar algum comentário desdenhoso e outros problemas como ao tentar usar a vaga preferencial para estacionar, o assento reservado em transportes públicos ou ter preferência na fila do banco.

Na prática, é comum observar o quanto a pessoa idosa não é preparada para aposentadoria, levando a desencadear sentimentos hostis. É comum considerarem inúteis diante de alguma situação no ambiente familiar, com sentimentos de incômodo, ainda mais cientes no papel do quão dependente se tornaram, seja por perda de movimentos, memórias, autonomia, necessitando de cuidados especiais. O desenvolvimento humano, nas várias etapas da vida, deve ser constante e com respeito, ainda mais na velhice, fase da vida considerada a última. O envelhecimento tem início assim que nascemos, investir nesse processo é importante e necessário. Envelhecer deve ter um andamento saudável, tanto na vida particular, como também na organização do país. Investimentos em infraestrutura, fortalecimento da economia, melhorias na saúde, influenciam no bem-estar da pessoa idosa, elevando sua expectativa de vida da forma mais feliz possível (Galvão, 2023).

## **2 Quem são os cuidadores de idosos?**

A longevidade, que deveria ser motivo de satisfação, tem se tornado fonte de preocupação por ser acompanhada pela vivência de doenças incapacitantes por mais tempo, assim como o aumento da necessidade de cuidados especiais a todo momento do dia. Um familiar ao assumir a função de responsável pelos cuidados, principal ou primário, geralmente se torna a pessoa que garantirá a realização das atividades da vida diária, bem como os cuidados médicos, podendo se abalar com a dimensão do que esta nova atividade impactará na sua vida. Quando algumas situações no

universo familiar ocorrem, as histórias de vida constituídas ao longo dos anos podem ser atualizadas em uma nova forma de convivência, como a inversão do cuidador tornando a pessoa a ser cuidada, possibilitando uma avalanche de emoções. O reconhecimento da fragilidade do outro, antes considerado referência de segurança, diante da percepção da finitude da pessoa idosa, ou a finitude do responsável pelos cuidados ao espelhar-se no familiar que recebe os cuidados, podem ser fonte de crescimento e aprendizagem, mas também de desestabilização emocional (Bohm, 2017).

Em “Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliária”, por Ferreira, Alexandre e Lemos (2011), pode-se afirmar que mesmo com as mudanças demográficas e epidemiológicas observadas com o aumento da longevidade da pessoa idosa, percebe-se que ainda são poucas as respostas do sistema de saúde e de outras políticas setoriais que visem à saúde e ao bem-estar social tanto do idoso, como de seus responsáveis. Estabelecem o responsável cuidador como aquele que desempenha a função de cuidar de pessoas dependentes em uma relação de proximidade física e afetiva. Pode ser um familiar que assume esse papel a partir das relações familiares ou um profissional, especialmente treinado para tal fim. O responsável pelos cuidados será o incumbido pela gestão dos zelos que a pessoa idosa necessita.

Entretanto, nesse trabalho, o enfoque será no responsável cuidador pertencente ao meio familiar da pessoa idosa. Evidencia-se que esse cuidado parental, costumeiramente, é assumido por uma única pessoa da família ou pessoa próxima à pessoa idosa, um amigo, denominada cuidador principal, escolhida por instinto, vontade, disponibilidade ou capacidade. A pessoa responsável pelos cuidados, será considerada aquela que assume as responsabilidades dos cuidados para com a pessoa idosa que, por razões surgidas pelo envelhecimento, necessita de suporte físico e psicológico, e carece de ajuda na vida cotidiana.

Paulo, Deienno, e De Oliveira (2019), falam também sobre os cuidadores serem um ou mais membros da família a assumirem as responsabilidades do cuidado com a pessoa idosa. Nota-se que geralmente essa pessoa costuma ser a esposa, os filhos e outros familiares. É considerado primário o responsável principal e como secundário o que fornece ajuda complementar. No entendimento de Cattani e Girardon-Perlini (2004), o grau de parentesco tem influência decisiva na escolha de quem irá cuidar,

ou seja, quanto mais próxima for a relação familiar, mais chances tem esta pessoa de ser a responsável pelo cuidado do idoso.

Ferreira, Alexandre e Lemos (2011), destaca a predominância feminina como cuidadora e o papel da mulher na sociedade. Essa imposição, em organizar a casa e zelar da família, ocorre desde quando a mulher ainda é jovem, assim como lhe atribuem a tarefa de cuidar de seus membros mais idosos. Além disso, não é avaliado o impacto na qualidade de vida da cuidadora e as mudanças na própria vida que esta tem de fazer para prestar o cuidado ao idoso. Tais mudanças e reestruturação na rotina de vida para executar os cuidados podem acarretar prejuízos a saúde mental, já que muitas cuidadoras acabam negligenciando sua própria vida ou parte dela.

Portanto, a longevidade está favorecendo o aumento da expectativa de vida da população, elevando o número de pessoas idosas. Essa situação demanda, para alguns idosos, auxílio de cuidadores para garantir qualidade de vida nessa etapa vivida. É necessário saber quem são os indivíduos assumindo a função de cuidador, afinal, no Brasil é comum que a maioria das pessoas idosas, permaneçam em seus lares até o fim da vida convivendo com alguns familiares. Havendo necessidade de alguém para assumir o papel de cuidador, o familiar é o mais cogitado. Assim sendo, conclui-se que esse papel de cuidador é assumido frequentemente por uma única pessoa da família ou um amigo que tenha relacionamento estreito com a pessoa idosa. O familiar habitualmente é esposa, filhos ou outros familiares mais íntimos, com predominância feminina nesse papel de cuidador familiar.

Ao exercer esse papel, é importante que os laços entre as partes sejam firmes o suficiente para essa convivência entre ambos, cuidador e pessoa idosa, seja benéfica e traga qualidade de vida desejada ao idoso. Que o cuidador supere as dificuldades encontradas nessa etapa da vida que assumiu em benefício de um familiar idoso.

### **3 Quando o responsável cuidador é um filho(a)**

Em seu estudo, Bohm (2017), verificou o fato da maioria das pessoas idosas não estarem institucionalizados, pois ainda permanecem em seus lares ou morando com familiares, sendo assim as famílias são as principais responsáveis pelo cuidado ou descuido dos idosos. Como mencionado na seção anterior, as filhas correspondem aos familiares que mais assumem o papel de cuidador de um dos pais. Em muitas

situações a realidade de ter que organizar o espaço para receber o idoso é vista com insegurança. Com o passar do tempo a tendência será de agravamento da saúde do idoso e não de crescimento e independência como se espera comparado a ocasião da chegada de um bebê. Diante dessa realidade, alguns familiares considerarem a perda do espaço como incomodo. Bohm (2017), destaca o sentimento de perda do lugar de filha para assumir o papel de cuidadora dos pais idosos e, em alguns casos, essa nova situação leva a filha a perder o papel profissional, até mesmo o papel de esposa, visto que a privacidade do casal acaba. Olhando ainda para a pessoa da filha cuidadora, verifica-se a extrema dificuldade dela encontrar tempo para seu próprio cuidado e para os papéis sociais que tinha até então.

Bohm (2017), averiguou o quanto a rotina do cuidado se mostra desgastante, afinal, é uma atividade exigente, sobrecarrega o sujeito e os caminhos encontrados pelo cuidador e pela pessoa idosa vão depender do grau da patologia e do nível de dependência, das condições internas do cuidador, das condições socioeconômicas disponíveis, inclusive da história construída pelas pessoas envolvidas. É relevante considerar a maneira pela qual a rotina do cuidado é uma situação estressante em si, determinando assim o impacto que esse padrão terá na vida dos cuidadores, além de como, avaliam e conseguem recursos para lidar com essa rotina adversa.

Conforme Aires *et al.* (2019), a responsabilidade filial é uma norma social envolvendo atitudes individuais e comportamentos de cuidados dos filhos aos pais durante o processo de envelhecimento. Dentre as atitudes têm-se sentimentos de obrigação e afeto, como orientação familiar e desejo de reciprocidade, ou seja, de sentir-se responsável e de retribuir aos pais o cuidado recebido. Em vista disso, Aires *et al.* (2019), afirmam que os comportamentos de cuidado abrangem o apoio nas atividades básicas da vida diária, apoio financeiro e emocional. Os autores apresentaram fatores importantes ao tratar a responsabilidade filial e sobrecarga dos filhos cuidadores, são eles: sobrecarga por ter emprego formal; possuir sentimentos positivos na vida familiar; prestar apoio financeiro; auxiliar nas atividades da vida diária.

Ademais Aires *et al.* (2019) observaram alguns problemas quando o responsável pelos cuidados é o filho, como: a dificuldade no cuidado dos pais idosos em atividades básicas da vida diária; relações familiares conflituosas; situação de saúde do idoso; situação de saúde do cuidador e a falta de apoio emocional de outros membros da família.

Com os aspectos destacados acima, há também a necessidade de residir com o idoso por ser a única opção de cuidado, por precisar exercer o cuidado em tempo integral. Da mesma forma, a sobrecarga emocional, o cansaço por assumir diversas funções, e o comportamento do idoso são também problemas a serem enfrentados. Muitos filhos consideram cuidar dos pais uma obrigação moral, um dever e um compromisso social por terem recebido cuidados quando crianças, e a velhice é o momento de retribuir o cuidado. Essa responsabilidade envolve desejo de reciprocidade, de gratidão aos pais, satisfação em poder cuidar, e sentimentos de troca e de pagamento de uma dívida.

Contudo, Aires *et al.* (2019) apresentam em seu texto o cuidado em tempo integral, o residir com o idoso, a falta de apoio da família, o cuidar do idoso e da sua família, as perdas sociais, a sobrecarga financeira, como aspectos negativos. Nem sempre a pessoa que cuida percebe suas dificuldades nesse papel de cuidador, acaba não identificando que seu tempo está excessivamente sendo dedicado apenas ao idoso. Com isso, apresenta sinais de esgotamento físico e mental, irritabilidade frequente, ansiedade, distúrbios do sono, falta de disposição para atividades de lazer. Essas situações de estresse, ansiedade, tristeza, esgotamento perdurável são males que, se não percebidos a tempo, podem levar o cuidador a desenvolver doenças, incapacitando-o de cuidar e auxiliar a pessoa idosa da qual cuida.

Aspectos como sobrecarga do cuidador, estão disponíveis na Calculadora de Sobrecarga do Cuidador, escala de Zarit, disponibilizada pelo Departamento de Medicina Social<sup>2</sup> da Universidade Federal de Pelotas-RS. Ao utilizar a calculadora, o cuidador consegue explorar quantitativamente se sua sobrecarga está em um estágio leve, moderada e grave. O resultado tem a função de contribuir para a busca por ajuda e evitar danos maiores a saúde.

Os padrões da cultura brasileira, com seus aspectos morais e normas sociais de responsabilidade filial, é presente no cuidado aos pais. A institucionalização ainda é considerada por muitos como abandono e, os filhos, sentem-se responsáveis pelo cuidado dos pais, mesmo diante de alguns atritos familiares entre cuidador e pessoa idosa. A responsabilidade dos filhos ainda é muito vista como norma social refletida em sentimentos como amor, carinho, gratidão, reciprocidade e respeito aos pais. Compreender o contexto que envolve ser filho cuidador de pai idoso, contribui para

---

<sup>2</sup> endereço eletrônico <https://dms.ufpel.edu.br/casca/modulos/zarit-main#comp/zarit-main>

melhoria da qualidade da atenção prestada pelos profissionais da saúde a essa população. Servindo como subsídio para a elaboração de políticas públicas que deem suporte à família cuidadora.

#### **4 Os cuidadores e suas dificuldades**

Na visão de Ferreira, Alexandre e Lemos (2011), umas das dificuldades é a impossibilidade de sair de casa, de realizar atividades de lazer, ao ficarem subordinados à responsabilidade e preocupação diária com a doença e o cuidado do idoso. Não importa o fato do cuidador ser uma pessoa jovem ou idosa, suas atividades de lazer e convívio social serão alterados, e dará a este a sensação de não ter autonomia para gerenciar a própria vida e ter de viver em torno do outro. Os autores mostram que mesmo o cuidador se mostrando vigoroso para servir, ele acaba apresentando cansaço com a falta de tempo para si e insuficiência de suporte familiar. Cuidadores que possuem outras atribuições e responsabilidades, além dos cuidados referentes aos idosos, estão predispostos a estresse, isolamento social, depressão, fadiga e risco de adoecimento.

Essa sobrecarga, para Ferreira, Alexandre e Lemos (2011), é acentuada pelas diversas tarefas pessoais necessárias ao idoso a serem cumpridas, como banho e higiene. Há várias atividades laboriosas que preenchem o dia e, às vezes a noite, da pessoa que assume esses cuidados, elevando mais o seu nível de tensão com atividades que necessitem de esforço físico, causando maior dificuldade para o cuidador. Assim, é fato, o cuidador de um idoso dependente deve possuir condicionamento físico suficiente para executar tarefas pesadas. Se faz necessário não apenas o esforço físico por parte do cuidador para realização da higiene corporal do idoso, como também organização e intimidade para o bem-estar da pessoa idosa.

Com sentimento de obrigação em ajudar, ao se colocar na posição de assumir uma missão maior, percebe-se que cuidadores assíduos a duras rotinas de cuidados com a pessoa idosa não possuem tempo para cuidar da própria vida, consideram a vida triste supondo isso natural. Silva (2016, p. 9) sugere que os cuidadores são sempre severos consigo próprios. Tratam ao máximo apenas os cuidados com os idosos, não olhando para seus próprios limites físicos e emocionais. Sentimentos como raiva, perder a paciência, não dar conta de todas as tarefas são comuns em

cuidadores. Algo que poderia fortalecê-lo é a troca de informações e experiências com outras pessoas.

Silva (2016, p. 11) comenta o quanto os cuidadores são pessoas especiais e não merecem sofrer o tanto quanto sofrem. Melhorar a vida de quem cuida é válido, porque eles precisam continuar saudáveis e equilibrados para auxiliar os que vivem o envelhecimento com limitações. Contudo, é preciso haver uma boa adaptação na rotina do cuidador e da pessoa idosa, uma vez que isso dará o apoio necessário para que o idoso mesmo com a saúde debilitada possa viver com a idade mais avançada e alguma qualidade de vida e o cuidador possa manter o bem-estar-físico, emocional e psicológico.

Quanto mais longa a vida, maiores serão as limitações impostas pelo corpo do idoso, necessitando ainda mais de uma pessoa para oferecer os cuidados essenciais. No mesmo livro, Silva (2016, p. 18), ressalta que o trabalho do familiar cuidador é invisível nas estatísticas. Com isso podemos verificar a desqualificação que a sociedade toda dá ao falarmos dos cuidadores. Da mesma forma, a autora diz que além da velhice se tornar um problema, a sociedade não sabe o que fazer com ela, ignora as necessidades do idoso. O cuidador deve buscar manter uma vida normal, mesmo sendo uma situação extrema e perturbadora. Cuidar é duro, mas suportável, desde que se cuide de si próprio ao mesmo tempo.

Silva (2016, p. 30) considera cuidadores que vivem solitários sofrem mais do que aqueles que compartilham as experiências com outras pessoas. Essa experiência sempre é desgastante. É válido reconhecer que nem todos serão bons cuidadores, uns serão muito impacientes, outros não se sentirão seguros o suficiente para tal papel, condições assim levam o cuidador a exigir mais de si. Essa exigência consigo é considerada pela autora um elemento que pode levar o cuidador a um quadro de depressão. A ocorrência desta doença entre pessoas que se dedicam a cuidar de um idoso é maior que a média da população, expressa Silva (2016, p. 32). A rotina pesada, dividida entre vida profissional, amparo a família e o quadro de saúde do idoso, obriga o cuidador a conviver com contratempos, impactando sua vida. Na deterioração física do idoso por si só forma um quadro deprimente para quem convive com ele diariamente.

Quando é filho o cuidador, as memórias, as lembranças da pessoa idosa no auge das suas capacidades, a deterioração física por si só contribui para que esse quadro deprimente resista. Cuidadores precisam de pausas, de afastamento físico e

mental, para não comprometer sua saúde, para se recompor. Não cuidar de si, exigir mais do que é possível pode prejudicar a saúde, além de interferir nas relações de amizade, casamento ou na carreira do cuidador. Uma solução seria dividir as tarefas com algum familiar, quando não tem esse apoio, outro recurso seria procurar ajuda de um cuidador profissional, já que é trabalho demais para uma pessoa só, reitera Silva (2016 p. 32).

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia-SP (SBGG-SP), em seu ambiente virtual, relata o quanto o ato de cuidar é uma tarefa estressante, levando a desatenção com a própria saúde. A atividade de cuidador familiar traz alto risco de doença e morte, situação essa que não favorece ao idoso que necessita de cuidados. Essa atividade pode levar o indivíduo a ter problemas psicológicos e físicos. Que incluem Burnout, autonegligência, uso excessivo de drogas ou álcool, depressão, negligência, abuso ou institucionalização precoce do idoso com demência, por exemplo.

## **5 Violência e cuidados**

Para Bohm (2017), cuidar de pessoas idosas tem sido uma realidade cada vez mais presente na sociedade atual diante do envelhecimento populacional. Como visto anteriormente, esse cuidado é frequentemente feito por familiares, que assumiram tal tarefa sem um preparo para isso, o que pode ocasionar maior tensão na relação entre o responsável pelos cuidados e a pessoa idosa. Ao citar violência e cuidado, Bohm (2017) afirma que por ser um tema que pareça contraditório, passe imperceptível aos olhos menos atentos diante de uma situação complicada nos cuidados da pessoa idosa. Chama atenção para a possibilidade de que um impacto psicológico possa ser grande o suficiente, levando esse responsável a praticar alguma violência contra a pessoa idosa.

No texto a respeito de mediação de conflito, Matos *et al.* (2021) apresentam a importância da disponibilidade de uma equipe multidisciplinar frente as situações de violência, destacando a sobrecarga do cuidador como principal motivo de conflito encontrado. A necessidade de cuidados da saúde da pessoa idosa e seu cuidador, com a mediação de conflito, permitiu criar estratégias reais e direcionadas para alcance de resultados frente aos casos de violência. Delinearam reuniões e diálogos,

ocorriam uma vez por semana na unidade de saúde, registradas em ata para análises posteriores, coletando informações a respeito dos motivos e propostas de soluções.

O método averiguado por Matos et al. (2021) deu-se através da realização de reuniões com a participação de familiares e demais pessoas envolvidas no cuidado da pessoa idosa. Conduzidas por profissionais da saúde de diversas áreas (assistente social, enfermeiro, psicólogo ou outro profissional da equipe), capacitados para conduzir a reunião de mediação, quando presentes no mínimo dois profissionais. Essa abordagem contribui para identificar os papéis de cada indivíduo na rede de apoio do idoso, traçando as dificuldades apontadas pelos participantes e articulando compromissos de cuidado. Tal método de mediação baseia-se na identificação das motivações que ocasionaram a violência para, a partir do diálogo e mútua cooperação entre as partes, traçar possíveis meios de resolver e finalizar de forma simples e ágil o conflito, a fim de não apenas extinguir situações violentas cometidas contra a pessoa idosa, mas prevenir novos agravos, minimizar os riscos e pactuar acordos positivamente.

Ao tratar de relações entre pais idosos e filhos, Bohm (2017) relata sobre a qualidade dessas relações reflete na forma como cada um dos envolvidos conseguiu significar as experiências vividas, em especial como esses filhos as significaram. Se tratando de filhos violentos, os idosos possivelmente foram, e até mesmo ainda são vítimas de relações violentas. Há situações dos filhos não reconhecerem a culpa, o que pode ser devido à naturalização desse tipo de relação no universo em que foram criados. Como se a jornada de suas vidas percorresse em um círculo, sendo filhos de pais que supostamente também foram frutos de relações violentas, transcorrendo entre as gerações, a violência como principal herança. Famílias carecem de aprender uma forma mais saudável de se relacionar, rompendo o círculo a fim de que novas gerações não sofram por herdar a violência dos seus progenitores.

Agressões contra idosos também são abordadas por Silva (2016, p. 34). Algumas circunstâncias como anos sem dormir direito, o cansaço físico e o avanço de alguma doença degenerativa no idoso podem levar ao cuidador a praticar alguma violência contra o idoso. Silva (2016, p. 55), aponta alternativas para o cuidador superar esse momento de estresse, como, por exemplo, se afastar do idoso, até se acalmar, se preservando e, também o idoso. Em seu estudo, Silva reitera a necessidade do cuidador em cuidar de si, não se culpar pela doença do idoso não regredir, praticar exercícios físicos, dividir as tarefas, seja com algum outro familiar ou

com um cuidador profissional, dentre outras coisas. O cuidador deve se conscientizar da necessidade de praticar o autocuidado, pois o esgotamento emocional, a irritabilidade, a perda do controle são comportamentos que podem culminar em violência. O afastamento é a solução imediata, é posteriormente a hora de pedir ajuda aos familiares ou amigos, médico, assistente social, religioso, dentre outros que componham a rede de apoio, conforme Silva (2016, p. 55) sugere.

A incidência de familiares tornando-se cuidadores de uma pessoa idosa sem lhe ser oferecido algum preparo, tensões e possíveis atos de violência ocorrem, principalmente em desfavor da pessoa idosa que espera ser cuidada. A sobrecarga imposta ao cuidador é considerada uma das razões para a incidência da violência, além da vida anterior ao momento do idoso precisar de cuidados é imprescindível que o cuidador tente se esforçar em autocuidado para evitar cometer algum ato violento contra a pessoa idosa sob sua responsabilidade.

## **6 Considerações finais**

Os estudos sobre cuidadores de idosos se faz necessário por haver um aumento significativo do envelhecimento populacional. Com isso, a demanda da presença de uma pessoa capaz de cuidar também aumentou, tornando-se imprescindível no bem-estar da parcela da população idosa que cresce a cada ano. Localizar textos tratando do tema que impulsionou esse trabalho, a pessoa do cuidador familiar não foi difícil. Mas na busca pelo assunto, durante a pesquisa deste artigo, constatou-se serem poucos estudos na área da Psicologia. Em sua maioria, os estudos são realizados por pesquisadores da Enfermagem, Medicina, Fisioterapia, dentre outros. É válido a necessidade de estudos da Psicologia para esse assunto do familiar cuidador de idosos, afinal há uma demanda crescente. Através de pesquisas a respeito dos cuidados da saúde mental do cuidador, sucedam contribuições eficientes e distintas na vida do idoso que porventura receberá algum cuidado.

Os cuidadores familiares são doentes em potencial, já que sua capacidade funcional está gradativamente em risco, visto que são pessoas comuns que de um momento para outro se veem na situação de cuidar de alguém que lhes é próximo, abdicando à própria vida repentinamente. Durante a análise de textos para esse artigo foi percebido o quanto a rotina do cuidador se integra ao da pessoa idosa. Esse entrelaçamento de rotinas causa uma invisibilidade das necessidades do cuidador, com as

demandas e com o tempo sofre desgaste físico e emocional como dor nas costas e outras regiões do corpo, insônia, estresse, depressão, dentre outras doenças graves. Todo esse desgaste influencia a vida do cuidador a não cuidar de si, intensificando os males que venha afligir.

É importante termos em mente que os cuidadores são indivíduos especiais e não merecem sofrer tanto quanto sofrem. Há a necessidade de fortalecê-los. Circunstâncias como troca de informações, de experiências são ferramentas eficientes que auxiliam na busca da saúde mental e física do cuidador. É sempre válido lembrar que quem cuida precisa continuar saudável e equilibrado para auxiliar os que vivem a velhice, principalmente com limitações. Ao olhar o cuidador familiar como parte da sociedade não é difícil perceber as falhas de políticas públicas, e a falta de apoio nas unidades básicas de saúde levando-o a enfrentar esse papel sem o devido preparo.

O ato de cuidar da pessoa idosa exige mudanças. Não é fácil, e nem causa felicidade renunciar a atividades cotidianas para se dedicar a alguém por longo período do dia, até mesmo por anos. Essa consideração não quer tornar o ato de cuidar como algo ruim, ou algo que causa desprazer, o intuito é fortalecer a conscientização do impacto que essa função pode afetar a vida do cuidador quando ele não reconhece seus limites, quando a sociedade não oferece o apoio primordial a essa população que cresce com a população idosa, que o ato de cuidar não anule a vida do cuidador familiar o levando ao adoecimento do seu corpo de sua mente. Afinal, essa sobrecarga na vida dos cuidadores familiares de idosos pode ser amenizada com cuidados como a participação em atendimentos psicológicos, em grupos que comungam dos mesmos sofrimentos, uma vez que essa troca possibilita que o ato de cuidar seja mais sereno.

O fato é, o ser humano nasce dependente e falece dependente. Na fase do envelhecimento é comum haver o familiar que passa a precisar de alguma ajuda para tomar os remédios, se alimentar, ir a uma consulta médica ou instituição financeira. Esse trabalho de cuidar do familiar idoso, muitas vezes recai sobre o familiar feminino, pensando na saúde física e mental. Constatou-se durante a pesquisa sobre o familiar cuidador que a falta de valorização, a falta de amparo dos problemas pelo resto da família juntamente com a frustração dos planos individuais serem deixados de lado afetam a saúde mental dos cuidadores.

## Referências

- AIRES, Marines et al. Responsabilidade filial no cuidado aos pais idosos: estudo misto. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, p. 691-699, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900095> . Acesso dia: 14 ago. 2023.
- BOCK, Ana Mercês Bahia; TEIXEIRA, MARIA DE LOURDES T.; FURTADO, Odair. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. Saraiva, 2018.
- BOFF, L. **Saber cuidar: ética do humano - compaixão pela terra**. 14. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.
- BOHM, Verônica. A tensão entre o cuidar e o violentar: vivência de filhos com pais velhos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 14, n. 1, 2017. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6485/pdf>. Acesso dia: 14 ago. 2023.
- BRASIL. **Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.741compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741compilado.htm) . Acesso: 27 ago. 2023.
- CATTANI, R. B.; GIRARDON-PERLINI, N. M. O. - Cuidar do idoso doente no domicílio na voz de cuidadores familiares. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 06, n. 02, 2004. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen>
- DE ALMEIDA DÁTILLO, Gilsenir Maria Prevelato et al. Envelhecimento e ser idoso: representações de idosos que frequentam a Universidade Aberta Da Terceira Idade Unati-Marília. **Envelhecimento humano: diferentes olhares**, p. 45, 2015. Disponível em: [https://ebooks.marilia.unesp.br/index.php/lab\\_editorial/catalog/view/81/227/265](https://ebooks.marilia.unesp.br/index.php/lab_editorial/catalog/view/81/227/265) . Acesso: 19 nov. 2023.
- FERREIRA, Caroline Gomes; ALEXANDRE, Tiago da Silva; LEMOS, Naira Dutra. Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliária. **Saúde e sociedade**, v. 20, p. 398-409, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902011000200012> . Acesso dia: 03 ago. 2023.
- GALVÃO, Julia. Dados do IBGE revelam que o Brasil está envelhecendo. Jornal da USP. 11/07/2023. Atualidades. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/dados-do-ibge-revelam-que-o-brasil-esta-envelhecendo/> . Acesso: 27 ago. 2023.
- MATOS, Neuza Moreira de et al. Mediação de conflito: soluções propostas em atendimento a casos de violência contra a pessoa idosa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/vDV8c6chV7BVNZ7vr3FKdck/?format=pdf&lang=pt>. Acesso dia: 03 ago. 2023.
- PAULO, Debora Lee Viana; DEIENNO, Selma Cristina Pereira; DE OLIVEIRA, Aline. Cuidadores de Idosos. A importância do atendimento psicológico. **Revista**

**Longeviver**, 2019. Disponível em:

<https://www.revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/794/849> .

Acesso: 12 set. 2023.

SILVA, Marleth. **Quem vai cuidar dos nossos pais?:** a inversão de papéis quando a idade avança. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2016.

SOARES, Edvaldo et al. Estimulação Cognitiva: Oficinas de Memória.

**Envelhecimento Humano**, p. 111. 2015. Disponível em:

[https://ebooks.marilia.unesp.br/index.php/lab\\_editorial/catalog/view/81/227/265](https://ebooks.marilia.unesp.br/index.php/lab_editorial/catalog/view/81/227/265).

Acesso: 19 nov. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA -SP(SBGG-SP). De olho na saúde do cuidador. Disponível em: <https://www.sbgg-sp.com.br/de-olho-na-saude-do-cuidador/>. Acesso dia: 03 ago. 2023.