

CUIDAR DE QUEM CUIDA: IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DE CUIDADORAS DE IDOSOS RESIDENTES NA TERRA DA LONGEVIDADE

Samara Ravine Correa Tasca¹

Resumo: Com o avanço do envelhecimento populacional, é comum surgirem implicações que interferem diretamente na saúde e qualidade de vida do idoso. As demandas emergentes dessa fase da vida requerem cuidados especializados que atendam as necessidades cotidianas dessa parcela da população. Projeções estimam um aumento progressivo da população idosa no Brasil para os próximos anos, dessa forma, um profissional muito procurado para a manutenção do cuidado dessa parcela da população é o cuidador de idosos. Esta profissão demanda um envolvimento físico e psíquico desse cuidador, o que pode implicar em consequências na saúde mental de quem cuida. Estudos recentes relacionados à saúde mental destes cuidadores ressaltam a importância de pesquisas a serem realizadas na área, ora pelo crescimento exponencial da ocupação no país, ora para a criação e implementação de políticas públicas que compreendam as necessidades e o suporte aos protagonistas do cuidado. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo descrever as implicações do exercício da profissão sobre a saúde mental das cuidadoras de idosos atuantes na chamada Terra da Longevidade. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva com delineamento do tipo pesquisa de levantamento, realizada através de um questionário autoaplicado contendo perguntas abertas e fechadas a fim de conhecer os aspectos relacionados ao exercício da profissão e que repercutem na saúde mental deste trabalhador. O estudo contou a colaboração de 52 cuidadores de idosos residentes no município de Veranópolis-RS. No geral, os resultados demonstraram que os participantes do estudo possuem uma boa saúde. Isso pode decorrer das características sociais e históricas dessa cidade. O fato do estudo ter coletado dados na cidade de Veranópolis, conhecida popularmente como Terra da Longevidade, podem ter favorecido a presença de fatores positivos. Nesse sentido, considera-se importante a realização de estudos em outros territórios, de modo a comparar os resultados dessa pesquisa.

Palavras-chave: cuidador de idosos, saúde mental, envelhecimento, Terra da Longevidade.

1 INTRODUÇÃO

As séries históricas do censo brasileiro demonstram um aumento significativo da população idosa no país. A legislação brasileira considera idosa, a pessoa que apresenta idade igual ou superior a sessenta anos. O crescimento dessa parcela da população ocorre por diversos fatores que podem estar relacionados com a redução da fecundidade, queda da mortalidade e aumento da expectativa de vida (OLIVEIRA, 2019). Esses fatores associados aos avanços da medicina e hábitos de vida saudáveis intensificam o aumento da população longeva no país. Uma análise preliminar feita pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada

¹Acadêmica do curso Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: stasca@hotmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Unisul. 2022. Orientador: Professor Anderson da Silveira, Me.

(IPEA) apontou que entre 2010 e 2100, a quantidade de idosos excederá a quantidade de jovens, indicando uma mudança na distribuição etária do país (BRASIL, 2021). Essa projeção populacional sugere uma inversão no topo da pirâmide demográfica e devido ao aumento da expectativa de vida dos brasileiros, cresce a busca por profissionais qualificados que garantam a efetividade no suporte do atendimento para o público idoso. Nesse contexto, a Psicologia enquanto ciência e profissão, implicada com o bem-estar das pessoas, deve desenvolver ações que possam garantir uma melhor qualidade de vida e dignidade das pessoas idosas.

O ato de envelhecer é um processo natural, esperado, inevitável e de grande complexidade, pois envolve mudanças comportamentais, psicológicas e principalmente físicas para os indivíduos (TEIXEIRA; ZANON, 2018, p.2). Os autores ainda destacam que o envelhecimento populacional afeta a sociedade de maneira geral, uma vez que implica na necessidade de atenção e de cuidados especiais ao público idoso, apesar do processo de envelhecimento da população ser um indicativo de avanço nas esferas políticas e sociais.

As particularidades envolvidas no processo de envelhecer ensejam a construção de um modelo de cuidado integral que garanta, através do suporte e assistência fornecidos, um envelhecimento digno e seguro a todos. Para tanto, a necessidade de cuidados especializados, ora pelo seio familiar, ora por profissionais capacitados, são fundamentais para garantir que essas necessidades cotidianas sejam atendidas, bem como, garantir também a promoção de qualidade de vida neste período.

A qualidade do cuidado diz respeito de maneira indissociável ao emprego de tecnologias, saberes, recursos considerados adequados e disponibilizados num contexto singular: o do encontro entre quem sofre, sejam indivíduos ou populações, e aqueles que se dedicam a mitigar este sofrimento, profissionais de saúde, gestores ou técnicos (DESLANDES; AYRES, 2005).

Atualmente, um profissional muito procurado para a manutenção do cuidado dessa população é o cuidador de idosos. O código que identifica a profissão de cuidador na Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) corresponde ao 5162-10 e abrange cuidadores de crianças, jovens, adultos e idosos. Em relação as suas funções, o cuidador é a pessoa que oferece serviços de cuidados para suprir a incapacidade funcional, temporária ou definitiva (SILVA et al., 2015, p.343). Usa-se a denominação ‘cuidador formal’ para o profissional contratado (auxiliar de enfermagem, acompanhante, empregada doméstica etc.) e ‘cuidador informal’ para os familiares, amigos e voluntários da comunidade. (CALDAS, 2002, p.51). A escolha do cuidador não costuma ser ao acaso e a opção pelos cuidados nem sempre é do cuidador, mas, muitas vezes, expressão de um desejo do paciente, ou falta de outra opção,

podendo, também, ocorrer de modo inesperado para um familiar que, ao se sentir responsável, assume esse cuidado, mesmo não se reconhecendo como cuidador (CAMARGO, 2010, p.235).

A discussão acerca do cuidado deve percorrer pelas questões de gênero, uma vez que há uma expectativa social para que a mulher seja provedora desses cuidados. Historicamente, o papel da mulher esteve associado aos cuidados do lar, sendo ela a responsável pela manutenção da casa, dos filhos e demais atividades domésticas. Logo, o primeiro trabalho da mulher diante da sociedade, estava direcionado ao lócus do cuidado. O homem, no entanto, era responsável pelo sustento da casa e proteção da família. Dessa forma, há muitos anos, as relações de poder desiguais intensificavam a distinção dos papéis atribuídos a cada gênero, delimitando quais funções eram de competência de cada sexo. A pesquisa realizada recentemente por Ferreira, Isaac e Ximenes (2018), apontou que a profissão ainda é exercida majoritariamente por mulheres. Nessa perspectiva, a tarefa de cuidar de idosos, seja de maneira formal ou informal, ainda é fortemente influenciada por atributos de gênero e questões culturais.

De acordo com Areosa et al., (2014, p. 485), no cenário brasileiro há uma carência de apoios informais e formais ao cuidador, que conseqüentemente acabam expostos a doenças, estado emocional afetado e desorganização de sua vida. No entanto, os idosos também são atingidos visto que ficam à mercê de assistências inadequadas destes profissionais e, em última instância, a abandono e maus-tratos. A literatura denota evidências de alterações emocionais, físicas e sociais em cuidadores, sendo essencial, nesse processo, ampla estrutura de apoio para enfrentar as diferentes etapas do cuidado (CAMARGO, 2010, p. 233). Para a autora, é necessário que sejam implementadas políticas de proteção direcionadas a este profissional, tendo em vista as implicações à saúde do cuidador que envolvem o processo de cuidar.

Camargo (2010) explica que a situação de cuidar produz efeitos na saúde física e mental e podem ser definidos como estressores de ordem primária e secundária. Os de ordem primária se relacionam às características do idoso dependente e que envolvem o comprometimento da realização das atividades cotidianas, déficits cognitivos e alterações comportamentais e, as de ordem secundária se relacionam com o papel do cuidador e que abrangem conflitos familiares, aspectos econômicos, sociais e intrapsíquicos. Esses estressores, quando intensificados e somados a outros que são decorrentes do exercício da profissão, podem implicar numa sobrecarga física e mental a este profissional. Ainda que não haja consenso geral sobre o conceito de saúde mental, de acordo com a Organização Mundial

de Saúde, entende-se por um “estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade” e implica muito mais que a ausência de doenças mentais (BRASIL, 2017).

Em recente estudo realizado por Silva, Menegalli e Oliveira (2021) acerca das percepções e experiências dos cuidadores de idosos com foco em sua saúde mental, os achados nesta revisão integrativa da literatura indicaram um dado importante no que se refere à saúde mental destes profissionais. De acordo com os autores,

[...] a sobrecarga mental causa uma percepção negativa do cuidador em relação ao quadro do idoso, onde ele apresenta um desgaste emocional manifestando sensações de cansaço e intensa preocupação, muitas vezes causador de distúrbios de sono. É comum que apresentem simultaneamente uma sobrecarga física decorrente das tarefas prestadas ao cuidado, muitas vezes apresentando certos problemas osteomusculares. Essa sobrecarga está intimamente relacionada ao nível de dependência física do idoso (SILVA; MENEGALLI; OLIVEIRA, 2021, p.98).

Silva et al. (2021) salientam que a repetitiva rotina diária, muitas vezes ininterrupta, pode provocar restrições na vida do cuidador, repercutindo em prejuízos à saúde, isolamento social e afetivo deste indivíduo. Ainda acerca do exercício do cuidado, os autores discorrem que

[...] as graduais perdas cognitivas, mudanças comportamentais, emocionais e até de personalidades do idoso exigem uma grande capacidade de adaptação para um convívio. Alguns problemas de saúde que podem acometer os cuidadores são: dores lombares (lombalgias), dores articulares (artralgias e artrites), hiper-tensão arterial sistêmica (HAS) – problemas físicos, perda de equilíbrio financeiro e de relacionamento familiar e ocupacionais – sobrecarga objetiva, bem como sintomas psiquiátricos, uso de medicamentos psicotrópicos, efeitos sociais e emocionais – sobrecarga subjetiva (SILVA, et al., 2021, p.7).

Por seu caráter estressante, cuidar de idosos pode contribuir para o aparecimento de sintomas como depressão, baixa autoestima, dificuldade para lidar com frustração, sensação de desamparo, intolerância e culpa (TOMOMITSU; LEMOS; PERRACINI, 2010 apud GUTIERREZ; FERNANDES; MASCARENHAS, 2017). Em contrapartida, os cuidadores que informam maior satisfação com o apoio que recebem e que estão inseridos em cadeias sociais maiores relatam menos sobrecarga, menos depressão, maior satisfação com a vida e menos problemas de saúde, em comparação aos cuidadores com menos laços sociais (CAMARGO, 2010, p. 246).

Conhecida como Terra da Longevidade e Berço Nacional da Maçã, Veranópolis é uma cidade do Rio Grande do Sul, localizada na região nordeste do estado. Dados de 2010 indicavam que a cidade possuía uma população de 26.533 habitantes e 15,3% desse total, correspondia a pessoas com mais de 60 anos. Se atentarmos para a população brasileira com

mais de 65 anos e calcularmos a porcentagem dela que passou dos 80 anos, chegaremos a uma média de 2%, em Veranópolis, esta média está entre 17% e 20% (VERANÓPOLIS, 2022) sendo assim, a expectativa de vida na cidade era superior à média nacional. O último censo demográfico, realizado em 2021, apontou um crescimento na quantidade de residentes da cidade, estimando a população em 26.813 habitantes nos dias atuais (IBGE, 2021).

Veranópolis (2022) desperta interesse de profissionais da área da saúde após ser mencionada na matéria de uma revista cujo tema tratava sobre “Os celeiros de longa vida no mundo”. Posteriormente, através da PUC-RS em parceria com a prefeitura do município de Veranópolis e seus residentes longevos, foi desenvolvido um projeto baseado em um estudo epidemiológico do envelhecimento que indicou que os hábitos saudáveis adquiridos pela população, resultavam na garantia da longevidade. Outros estudos realizados até o período de 2001, com uma população mais jovem concluíram a necessidade de realização de ações preventivas de promoção à saúde cujo objetivo consistia em manter os índices que identificavam Veranópolis como um modelo de lugar com condições favoráveis à longevidade. Posteriormente, mais pesquisas foram realizadas no município e contribuíram para a criação e execução de projetos direcionados a essa parcela da população. O reconhecimento pelos esforços em proporcionar ao idoso uma melhor qualidade de vida, culminou no título de Cidade Amiga dos Idosos, reconhecida pela OMS em 2016. Atualmente, Veranópolis não ocupa mais as primeiras posições no ranking das cidades mais longevas do país, porém, ainda segue como um modelo para a promoção de um envelhecimento saudável.

A partir da discussão destacada na presente pesquisa, o objetivo geral deste estudo buscou descrever as implicações do exercício da profissão sobre a saúde mental das cuidadoras de idosos da Terra da Longevidade. A produção de conhecimento viabiliza a criação e efetividade de ações que minimizem ou previnam adoecimentos psíquicos desses profissionais, para além do município. Achados na literatura, direcionadas à área da saúde com relação à temática (CAMARGO, 2010; NUNES et al., 2018; CERUTTI et al., 2019; SOUZA et al., 2021) sugerem que a sobrecarga a qual estes profissionais estão expostos pode impactar diretamente na qualidade da assistência prestada a pessoa cuidada. Nesse sentido, identificar os fatores que predisõem o cuidador de idosos à fragilidade abre espaço para a discussão de estratégias que podem ser desenvolvidas para minorá-los, minimizando os custos ao setor público, beneficiando os cuidadores e aqueles que dependem de seus cuidados (TOMOMITSU; LEMOS; PERRACINI, 2010). Para tanto, os objetivos específicos da pesquisa consistiram em: caracterizar o perfil sociodemográfico das cuidadoras da terra da

longevidade; identificar os impactos do exercício da profissão na saúde mental das cuidadoras de idosos; identificar se as cuidadoras da terra da longevidade possuem amparo de políticas públicas voltada para a saúde mental e identificar os tipos de enftretamento que as cuidadoras utilizam para a manutenção de sua saúde.

2 MÉTODO

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A presente pesquisa possui natureza quantitativa e delineamento do tipo levantamento, pois “[...] procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para em seguida, mediante análise quantitativa, obter as conclusões correspondentes dos dados coletados” (GIL, 2008, p.55). A pesquisa foi realizada através da aplicação de um questionário online, no ano de 2022 no município de Veranópolis – Rio Grande do Sul, com cuidadores de idosos. As questões contidas no instrumento de coleta de dados buscaram fornecer subsídios para compreender as implicações na saúde mental desses profissionais residentes no município, proposto mediante ao alcance dos objetivos da pesquisa. Do ponto de vista dos objetivos, possui característica descritiva. As pesquisas deste tipo têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis (GIL, 2008, p.28).

2.2 PARTICIPANTES

Participaram do estudo, 52 trabalhadores que atuam na profissão de cuidador de idosos. Para critérios de inclusão, foram considerados: a) mulheres maiores de idade; b) mulheres que exercem a profissão de cuidadora de idosos – formal e/ou informal; c) cuidadores residentes no município; d) cuidadores que atuem na área há pelo menos um ano. O critério relativo ao período mínimo de atuação na área é fundamental, pois indica que o cuidador possui certo grau de experiência, percepção e vivência acerca do exercício do cuidado. Para critérios de exclusão, foram desconsideradas mulheres menores de idade e que atuam na profissão fora do município de Veranópolis.

2.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

O instrumento de coleta de dados consistiu em um questionário online auto-aplicado, enviado através da plataforma *Google Forms* contendo perguntas abertas e fechadas com o objetivo de descrever as implicações do exercício da profissão sobre a saúde mental das cuidadoras de idosos da Terra da Longevidade. O questionário foi composto por 29 itens, com perguntas em consonância com os objetivos propostos e elaborado pela autora da pesquisa.

2.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

A estudante pesquisadora realizou contato direto com as participantes que fazem parte de sua rede de relacionamento. Tal procedimento é também conhecido por seleção de amostra por conveniência (SHAUGHNESSY; SHAUGHNESSY; ZECHMEISTER, 2012). Neste contato foram explicados os objetivos do estudo e realizado o convite para participação na pesquisa de forma voluntária. As participantes que aceitaram participar da pesquisa receberam o link do questionário através de e-mail e/ou aplicativo de mensagem. Através do link, foram informadas as orientações acerca da pesquisa, assim como também o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As participantes só tiveram acesso aos itens da pesquisa após confirmação das informações fornecidas no TCLE e confirmação de que correspondiam aos critérios de participação exigidos no estudo.

Após a conclusão das respostas, as participantes puderam optar se desejavam receber os resultados consolidados do estudo, que serão fornecidos após a defesa do trabalho de conclusão de curso.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

As questões abertas foram avaliadas a partir de uma análise de conteúdo, que têm como finalidade produzir inferências sobre o texto objetivo (CAMPOS, 2004). Para tanto, foram derivadas categorias a partir dos textos produzidos pelas cuidadoras nas respostas abertas.

As questões fechadas foram analisadas de forma quantitativa a partir do uso de um software onde foram calculadas as médias das respostas, posteriormente comparadas. O software utilizado para o tratamento dos dados quantitativos foi o JAMOVI (2021). Esse programa realiza a análise quantitativa de dados, gerando estatísticas descritivas e inferenciais, além de construir tabelas e gráficos, que serviram de base para apresentação dos resultados do estudo. Devido à quantidade de participantes nesse estudo, os dados foram analisados apenas de forma descritiva e discutidos com base na literatura sobre o tema.

2.6 QUESTÕES ÉTICAS

A pesquisa foi iniciada após análise e o parecer favorável do Comitê de Ética e Pesquisa da UNISUL (CEP/UNISUL), emitido via Plataforma Brasil sob o nº 5.577.972. Considerando ser uma pesquisa empírica que envolve a colaboração de seres humanos, o projeto foi desenvolvido com base nas resoluções 466/2012 (BRASIL, 2012) e 510/2016 (BRASIL, 2016). Ambas as resoluções dispõem de normas regulamentadoras a serem respeitadas na realização de pesquisas humanas e sociais. Todos os participantes do estudo receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que dispunha as seguintes informações: garantia de anonimato, riscos de participação na pesquisa, encerramento da participação na pesquisa a qualquer momento sem quaisquer prejuízos, acolhimento e encaminhamento se houver necessidade e informação de que o material obtido na pesquisa poderá ser utilizado para fins científicos garantindo o anonimato da fonte.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Os dados da presente pesquisa revelaram que no município de Veranópolis, há preponderância feminina na profissão de cuidador de idosos. Dos participantes entrevistados, 88,4% correspondem a mulheres e os homens representam apenas 11,6%. A construção sócio-histórica em torno do gênero e papéis de gênero podem ser fatores que contribuem para este cenário, visto que é comum a presença feminina em profissões vinculadas ao cuidado. Conforme explicam Ferreira, Isaac e Ximenes (2018, p. 110)

[...] o papel de assistência atribuído à mulher parece ser fruto de uma construção histórica e social, em que desde criança as meninas são ensinadas a realizar tarefas de cuidado, criando sobre elas a expectativa de que exerçam o papel de cuidadora quando necessário ao longo de suas vidas. Logo, pode-se designar a cultura como um elemento norteador para a escolha de quem assistirá ao idoso em seu processo de envelhecimento.

Ainda de acordo com as autoras, o termo "gênero" torna-se, antes, uma maneira de indicar 'construções culturais' - a criação inteiramente social de ideias sobre papéis adequados aos homens e às mulheres. Trata-se de uma forma de se referir às origens exclusivamente sociais das identidades subjetivas de homens e de mulheres (FERREIRA; ISAAC; XIMENES; 2018, p.113). Nesse sentido, as relações de gênero detêm forte influência no que tange as trajetórias profissionais distintas previstas para ambos os sexos.

A presença masculina é pouco comum nas tarefas assistenciais do cuidado, porém, atualmente tem havido uma transformação nesses espaços. Um estudo qualitativo realizado por Moherdau, Fernandes e Soares (2019) com homens cuidadores informais, buscou elencar as motivações que os levaram a exercer a atividade e levantar hipóteses acerca da influência dessas motivações sobre o estresse desses cuidadores. O estudo destacou a obrigação e a reciprocidade, estando a obrigação associada a maiores índices de sobrecarga e transtornos como ansiedade e depressão e a reciprocidade relacionada a benefícios como fator protetor, melhor autoestima, maior propensão à busca por rede de apoio, entre outros. Outra pesquisa recente sobre os homens no cuidado de outrem, realizada por Ferreira e Lemos (2022) com oito cuidadores familiares, aponta a percepção destes cuidadores frente ao papel do cuidado, bem como as dificuldades e mecanismos de enfrentamento utilizados no cotidiano e que vão desde ser o único cuidador, ter uma única atividade que seria a do cuidado, sentimento de gratidão, obrigação, rejeição às ILPIs (Instituições de Longa Permanência para Idosos), dificuldade de cuidar de si e cuidar porque é cuidado. Deste modo, diante dos relatos dos participantes, observam-se sentimentos ambivalentes em relação à experiência de cuidado do idoso dependente. Nesse sentido, embora a sociedade venha criando uma nova narrativa com relação à participação de homens que trabalham em profissões de cuidado e que desempenham papéis de cuidar, a tarefa de cuidar de idosos possui forte viés cultural devido à expectativa social atribuída a mulher.

Com relação à idade, os participantes tinham entre 22 e 71 anos ($M=44,4$; $DP=12,2$). Apesar da média de idade dos participantes estar em 44 anos, os resultados do estudo indicam que há cuidadores que já são idosos. Essa experiência poderia ser melhor compreendida através de um estudo qualitativo para entender quais são as implicações de ser idoso e estar na condição de cuidar de outra pessoa idosa pois, idosos que assumem o papel do cuidado estão sujeitos a riscos oriundos do seu próprio processo de envelhecimento, assim como os riscos envolvidos no ato de cuidar.

Quanto ao grau de escolaridade (Tabela 1), metade dos participantes indicou ter formação até o ensino fundamental ($n=26$) e apenas dois participantes possuíam ensino superior completo. Alguns estudos mostram que o nível de instrução interfere de forma significativa no processo de cuidar de idosos, sendo que além de treinamento específico para lidarem com a situação de cuidar de outrem, os cuidadores necessitariam de suporte social para manter a própria saúde e poder cuidar de si mesmos (ROCHA JUNIOR et al., 2011). Além disso, o cuidador precisa seguir dietas, ler bulas de remédios, entender dosagens e via de administração para melhor prover o cuidado, além da valorização e da conscientização

sobre a importância na prevenção de doenças na terceira idade (ARAÚJO; OLIVEIRA; PEREIRA, 2012, p.122, apud GUTIERREZ; FERNANDES; MASCARENHAS, 2017, p.892). Entretanto, embora não seja necessário um curso superior, a maioria (n=46) dos participantes do estudo indicou que possuem curso específico da área para o exercício da profissão. Tal capacitação permite que o cuidador garanta uma melhor assistência prestada ao idoso assistido. Vale ressaltar que a prefeitura de Veranópolis oferta para interessados, o curso de cuidador de idosos. Este curso compõe parte do Projeto “Cuidando do Idoso” e é destinado a pessoas que se dedicam a cuidar dessa parcela da população.

Tabela 1 – Distribuição da escolaridade dos participantes.

Modalidades	Quantidade	%
Fundamental incompleto	17	33,3
Médio completo	14	27,5
Fundamental completo	9	17,6
Superior incompleto	6	11,8
Médio incompleto	3	5,9
Superior completo	2	3,9

Fonte: a autora, 2022.

Sobre a situação conjugal, aproximadamente quase metade dos participantes (n=25) indicaram serem casados (ver Tabela 2). A maioria dos participantes (n=39) indicou que tinha ao menos um filho. Segundo Madalozzo, Martins e Shiratori (2010, p.557)

[...] a presença de cônjuge, para mulheres, aumenta o número de horas trabalhadas; já para os homens, a presença de esposa na família reduz essa participação. Esse resultado é a tradução da divisão sexual do trabalho, onde homens seriam responsabilizados pela manutenção financeira da família, e as mulheres pela manutenção da ordem familiar em termos de produção doméstica e cuidados com os outros membros da família (marido e filhos).

Deste modo, tais fatores podem contribuir para uma sobrecarga neste profissional, em especial, às mulheres, devido ao desempenho das atividades decorrentes da também gerência do lar, uma vez que são as principais responsáveis pela manutenção da casa e cuidados da família.

Tabela 2 – Estado Civil.

Modalidades	Quantidade	%
Casada/União estável	25	49
Solteira	9	17,6

Separada	8	15,7
Viúva	8	15,7
Morando junto	1	2

Fonte: a autora, 2022.

No quesito religião, a maioria (n=32) indicou que professa a religião católica, 10 afirmaram serem evangélicos, 5 espíritas e 3 afirmaram não ter religião. Desta forma, conforme explicam Koenig, Mccullough e Larson (2001, p.131, apud Monteiro et al., 2020) acerca da diferenciação entre ambas, os autores destacam a

[...] espiritualidade como a relação com o sagrado ou o transcendente (Deus, poder superior, realidade última) e religiosidade como um sistema organizado de crenças, práticas e símbolos desenvolvidos para facilitar a proximidade com o sagrado ou transcendente.

A religião e a espiritualidade estão muito presentes na vida dos participantes da pesquisa e fica evidente na fala da participante 2 que afirma “Peço ajuda pra Deus, oro a ele e as coisas vão tomando rumo... nem tudo nessa vida é perfeito mas com vontade e a mente voltada pra Deus tudo melhora”.

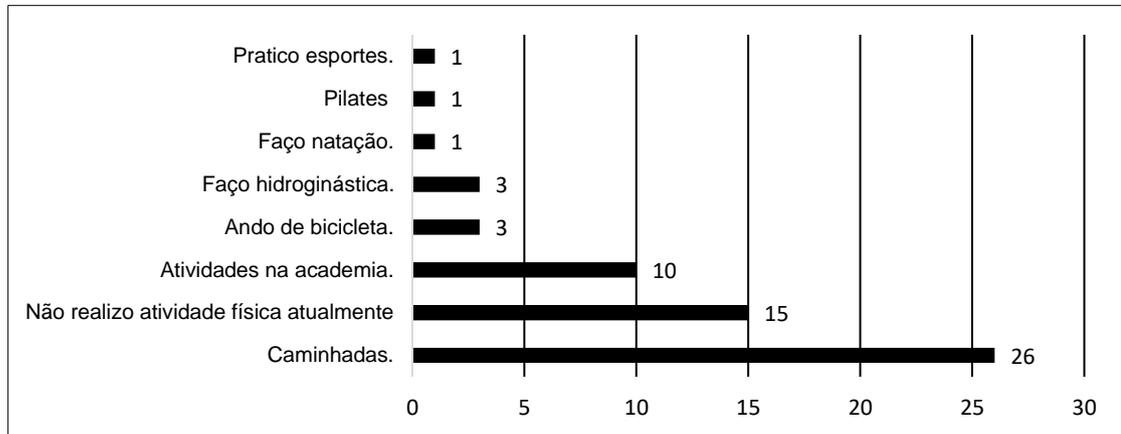
3.2 PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

Um dos itens do questionário que envolvia uma questão aberta discutia sobre a estratégia mais adotada para enfrentamento de estresse. Após uma análise de conteúdo das respostas, verificou-se que a estratégia mais comum utilizada como forma de produção de bem-estar é a prática de atividades físicas. Essa prática estimula o sistema imunológico, fortalece os músculos, melhora a oxigenação em todo o corpo, evita doenças que afetam o sistema circulatório, além de melhorar o sistema cardiovascular (BECK; MAGALHÃES, 2017, p.130). Ainda de acordo com os autores, promove também benefícios na saúde mental, a qual envolve certo equilíbrio de emoções, controle do stress, a obtenção de prazer na vida e beneficia aqueles que já estão na fase de exaustão do stress, em depressão ou com crises de ansiedade (BECK; MAGALHÃES, 2017). Este tipo de estratégia fica materializado na frase informada pela participante 5 que relata “praticar sempre que possível atividades físicas, dedicar tempo à família e atividades prazerosas de um modo geral”.

Quanto à prática de atividades para cuidar da saúde física no dia-a-dia, metade dos participantes (n=26) realiza caminhada como recurso de cuidado à saúde, (n=19) realiza

algum tipo de esporte ou atividade e (n=15) não realiza nenhum tipo de atividade física atualmente (Gráfico 1).

Gráfico 1. Atividades utilizadas para manutenção da saúde física.



Fonte: a autora, 2022.

A maioria dos participantes não fuma (n=44) e 36 participantes indicaram que bebem álcool, porém isso é feito raramente (n=19) ou eventualmente (n=17), sendo que 16 afirmaram que nunca realizaram o consumo de bebidas alcoólicas. Hábitos de vida mais saudáveis como não realizar frequentemente o consumo de bebidas e cigarros também são facilitadores para promoção de saúde.

Quanto à satisfação com o sono (Tabela 3), 19 indicam estarem satisfeitos. O sono consiste em um evento fisiológico de extrema importância para o organismo, pois permite a restauração celular, a conservação de energia, a síntese de hormônios e até mesmo a consolidação de memória de longo-prazo (GUIMARÃES; SCHIRMER; COSTA, 2018). Além de proporcionar diversos benefícios a saúde, adquirir uma rotina que permita ter um sono de qualidade possibilita manter o corpo e a mente mais saudáveis.

Tabela 3 – Satisfação com sono.

Modalidades	Quantidade	%
Satisfeita	19	36,5
Neutra	17	32,7
Insatisfeita	8	15,4
Muito satisfeita	5	9,6
Muito insatisfeita	3	5,8

Fonte: a autora, 2022.

Em contrapartida, a privação de sono pode atrapalhar o funcionamento ideal do organismo, além de ocasionar diversos prejuízos à saúde como a chance de desenvolver algumas doenças, cansaço, fadiga, entre outros.

3.3 CONDIÇÕES DE TRABALHO

No que se refere às informações profissionais dos participantes da pesquisa, a maioria (n=46) são cuidadores formais. O cuidador formal pode ser definido como um profissional preparado em uma instituição de ensino para prestar cuidados no domicílio, segundo as necessidades específicas do cliente (ROCHA JUNIOR et al., 2011). Os cuidadores informais também dispõem das mesmas responsabilidades, no entanto, não possuem contrato formal. As limitações que acompanham o envelhecimento ensejam cuidados que proporcionem ao idoso, uma garantia de assistência adequada às suas necessidades, por esta razão, muitas famílias que possuem condições financeiras de arcar com as despesas de um profissional qualificado para exercer tal atividade, recorrem à contratação de serviços terceirizados como alternativa.

A maioria dos participantes (n=47) indicou não residir com o idoso. Referente ao tempo de atuação profissional, quase metade dos participantes (n=25) indicaram que atuam há mais de quatro anos na profissão, seguido de cuidadores que atuam num período de 1 a 2 anos (n=15), 3 a 4 anos (n=9), e 2 a 3 anos (n=3). O tempo de atuação na área não indica necessariamente que esses cuidadores possuem conhecimento acerca do exercício do cuidado em termos teóricos, mas pressupõe que possuem experiência em termos práticos.

Quando questionados sobre seu turno de trabalho, 20 participantes afirmaram que trabalham apenas durante o dia, 16 indicaram trabalhar no turno noturno e 10 participantes afirmaram que sua atividade é realizada em turno integral. Os problemas sociais vividos pelos que trabalham em turnos, particularmente à noite, relacionam-se a um cotidiano essencialmente diferente do restante da comunidade, como a distribuição temporal de suas atividades (MORENO; FISCHER; ROTENBERG; 2003, p.37). Além dos prejuízos sociais, biológicos e psicológicos que estão diretamente envolvidos no trabalho noturno, ao inferirmos sobre as implicações de trabalhar neste período, há que se destacar os cuidadores que atuam em tempo integral. Para além destas mesmas desvantagens, muitas vezes estes cuidadores trabalham em turnos ininterruptos e os prejuízos são ainda maiores quando estes mesmos cuidadores atuam nessa modalidade de forma individual, sem suporte e/ou rede de apoio.

Em relação ao tipo de vínculo familiar com o idoso, 38 cuidadores afirmaram que não possuem vínculo familiar, 9 eram familiares e 5 se consideram amigos dos idosos por eles assistidos. Os cuidadores informais, geralmente são membros da família ou alguém que possui vínculo com o idoso. Esse cuidador informal torna-se o 'profissional oculto' do cuidado, experienciando consequências que repercutem na sua qualidade de vida e na do idoso (MARIGLIANO, 2015 apud GUTIERREZ; FERNANDES; MASCARENHAS, 2017, p.893). Nesse sentido, suprir essa demanda de cuidados do idoso com a saúde debilitada requer do cuidador familiar, muitas vezes, uma reorganização da sua própria rotina, porém nem sempre esse ajuste das atividades cotidianas é alcançado, o que leva a sentimentos de angústia, tensão e sobrecarga (LACERDA et al., 2021, p.3). Ainda para estes autores, o acúmulo de atividades domésticas, a falta de informações adequadas para o cuidado e de treinamento de habilidades por parte do familiar que cuida propicia estresse e exaustão, com consequente aumento da sobrecarga física e mental desse cuidador e de conflitos familiares (LACERDA et al., 2021, p.3).

Sobre a carga-horária dedicada ao exercício da profissão, metade dos cuidadores (n=26) respondeu que se dedica acima de 8 horas diárias. Ainda sobre a atividade de cuidar de idosos, a maioria (n=42) dos participantes afirmou que não possui doença decorrente da profissão, 32 não tomam medicamento psiquiátrico e 33 não fez e/ou faz acompanhamento terapêutico.

No quesito qualidade de vida, 25 participantes indicaram que consideram ter boa qualidade de vida e apenas 3 indicaram ter uma qualidade de vida ruim. A qualidade de vida está diretamente relacionada com a promoção de saúde e aos Determinantes Sociais da Saúde (DSS), que correspondem a um conjunto de fatores que caracterizam as singularidades dos indivíduos. Podem ser eles: modos de vida, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais (SILVA AGC et al., 2021, p.5). Costa et al. (2020), discorrem acerca da qualidade de vida e sobrecarga de cuidadores de idosos e seu estudo sugere que quanto mais comprometida se encontra a saúde do idoso assistido, menor será a qualidade de vida do cuidador, devido a sobrecarga de cuidados prestados que o idoso necessita. O conceito de QV é multidimensional e está relacionado aos aspectos social, físico, mental, emocional e espiritual. Quando relacionada à saúde, a QV é um indicador importante para avaliar o impacto da doença na vida do indivíduo (COSTA et al., 2020, p.3).

Com relação à percepção sobre estresse durante o exercício da profissão (ver tabela 4), 18 profissionais indicaram que raramente isso acontece. O estresse do cuidador pode ser

definido como o efeito adverso que o ato de cuidar de alguém pode provocar no aspecto emocional, social, financeiro, físico e espiritual do cuidador (SOUZA LR, et al., 2015 apud CARDOSO et al., 2020, p.4).

Tabela 4 – Quanto o seu trabalho de cuidadora estressa.

Modalidades	Quantidade	%
Raramente	18	34,6
Eventualmente	17	32,7
Nunca	8	15,4
Frequentemente	8	15,4
Muito frequentemente	1	1,9

Fonte: a autora, 2022.

O estresse advém da necessidade de cuidados ininterruptos, de lidar com situações difíceis, de manifestações psiquiátricas somadas a questões emocionais anteriores à instalação da doença (VIEIRA ALT, et al., 2015 CARDOSO et al., 2020, p.2).

3.4 IMPACTOS DO EXERCÍCIO DA PROFISSÃO NA SAÚDE MENTAL

O conceito de “saúde mental” é amplo e multifatorial e sua definição vai muito além da ausência de doença mental, envolve também fatores biopsicossociais. Diante disso, o impacto do estresse e da sobrecarga de trabalho sobre a saúde mental é uma vertente que deve ser considerada a partir de uma perspectiva abrangente e interligada com a qualidade de vida do cuidador de idosos (SILVA AGC et al., 2021, p.5).

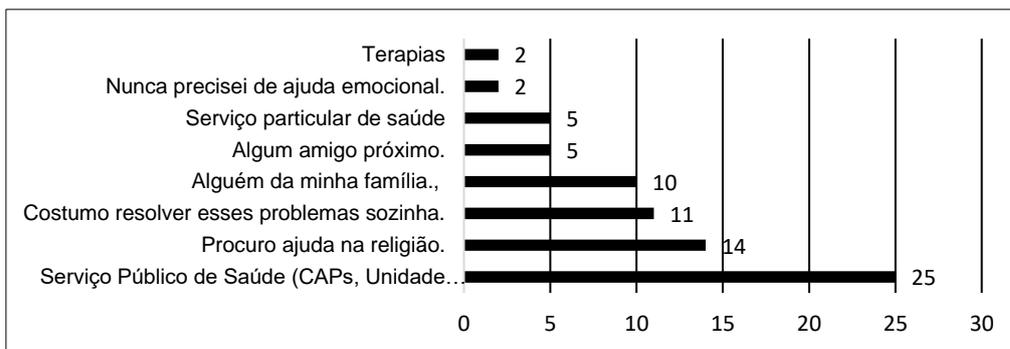
Pesquisas apontam que é possível perceber a preservação da saúde mental do cuidador familiar, através de experiências nas quais o mesmo se sente amparado, ao contar com apoio e em condições favoráveis para dar continuidade ao seu plano de vida, mediante a liberdade restabelecida (CAMARGO, 2010, p.246). A autora explica que tal fato contrapõe a experiência do cuidador que não conta com rede de apoio e que ao se sentir restrito ao papel de cuidador, passa a conviver com diversas perdas pessoais.

Existem alternativas para lidar com as exigências complexas que são rotineiramente enfrentadas pelos cuidadores, como: ajuda instrumental, cognitiva e emocional oferecida por redes formais e informais de apoio, os conhecimentos e habilidades do cuidador e as estratégias de enfrentamento (CAMARGO, 2010, p.243).

No tocante à ajuda emocional, o gráfico a seguir revela os recursos mais procurados pelos participantes quando necessitam de auxílio nesse contexto. Conforme os dados obtidos, a resposta mais frequente (n=25) indica que os participantes procuram os serviços públicos de saúde do município. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece à população acesso gratuito, universal e integral. Nesse sentido, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que são lugares de referência e de cuidado, surgem como alternativa para pessoas em sofrimento psíquico e/ou transtorno mental que necessitam de atendimento especializado, especialmente para aqueles que não possuem recursos econômicos para buscar atendimento privado. No entanto, quando questionados se os serviços públicos estão disponíveis para atender suas necessidades, 46% dos participantes responderam que não concordam e nem discordam com a afirmação.

Outro recurso bastante explorado pelos participantes (n=14) é a religião. Há diversos benefícios acerca do envolvimento religioso na saúde mental. As práticas religiosas podem ajudar a manter a saúde mental e prevenir doenças mentais, porque elas influenciam psicodinamicamente, auxiliando o indivíduo a lidar com a ansiedade, medos, frustrações, raiva, sentimentos de inferioridade, desânimo e isolamento (MURAKAMI; CAMPOS; 2012, p.364).

Gráfico 2. Alternativas utilizadas para apoio emocional.



Fonte: a autora, 2022.

Tomomitsu MRSV et al. (2014) discorrem acerca do suporte social. Para os autores, há evidências robustas acerca do papel do suporte social em relação à satisfação com a vida.

A respeito disso, Camargo (2010, p.243), explica que a função do apoio social

[...] compreende o nível de recursos fornecidos por outros e pode ser especificada em quatro aspectos: apoio emocional (que envolve expressões de amor e afeição), apoio instrumental (que se refere aos auxílios “concretos”, provimento de necessidades materiais em geral, ajuda para trabalhos práticos e ajuda financeira), apoio de informação (aconselhamentos, sugestões, orientações que podem ser usadas

para lidar com problemas e sua resolução) e interação social positiva (que compreende a disponibilidade de pessoas com quem é possível se divertir e relaxar).

A continuidade das atividades sociais e a disponibilidade de apoio social contribuem para a manutenção do bem-estar subjetivo, provavelmente porque as habilidades associadas à sociabilidade e o suporte social percebido geram mais emoções positivas, proporcionam melhor ajustamento emocional, melhoram a saúde e diminuem o nível de estresse (TOMOMITSU MRSV et al., 2014). Mattos et al. (2021) ponderam acerca de cuidadores familiares que atuam com idosos com demência no contexto de pandemia do Covid-19. O estudo indica que redes de apoio podem ser recursos importantes que auxiliam no manejo do cuidado, repercutindo também na saúde física e mental desse profissional. Nesse sentido, acerca da estratégia de suporte social, utilizada pela participante 7 e caracterizada por uma busca por apoio informativo, tangível e suporte emocional, a participante explica: “Passeios, pão, bolo, dança, Facebook, Tik Tok, namorar, viajar, cuidar dos filhos, limpar a casa, minha vida é ocupada de mais não tenho tempo para depressão. Quando tenho um problema procuro resolver, simples assim.”.

Com relação às tentativas cognitivas ou comportamentais que levam o indivíduo a se afastar da situação de estresse ou minimizar, esta categoria aparece como estratégia de afastamento (fuga/esquiva) frente a situações estressoras ocasionadas pelo exercício do cuidado e que visam escapar ou evitar o problema. Pode-se definir coping como estratégias utilizadas de forma consciente para lidar com o stress percebido (Lisboa et al., 2002 apud KRISTENSEN; SCHAEFER; BUSNELO, 2010, p.22). As autoras explicam que as estratégias de coping estão relacionadas a fatores situacionais, podendo mudar de momento para momento durante os estágios da situação de stress (ANTONIAZZI et al., 1998, apud KRISTENSEN; SCHAEFER; BUSNELO, 2010, p.23). As ações de afastamento são relacionadas ao abandono da situação em que ocorre. O sujeito encontra-se submerso em uma situação estressora e procura agir de modo a distanciar-se de tais fatos (MENEGATTI, 2020, p.6). A estratégia é utilizada pela participante 1 que aponta que “Ficar sozinha me ajuda muito”.

A categoria autocontrole, que se refere a esforços de regulação dos próprios sentimentos é uma estratégia utilizada apenas pela participante 24 e que diz “Não ficar estressada”. Esta forma de lidar com a situação para combater um fator estressante e suas conseqüências também configura uma estratégia de coping. As ações de autocontrole são caracterizadas por aquelas em que a pessoa reflete sobre como agir e o que verbalizar, evitando condutas equivocadas e não deixando que os demais percebam a real situação, o que

é uma atitude de autoproteção (MENEGATTI, 2020, p.6). Esta capacidade de regulação emocional contribui efetivamente para o processamento da carga emocional que surge diante das situações estressoras cotidianas que os cuidadores são expostos no exercício da profissão, no entanto, a inabilidade de lidar diante dessas situações pode gerar conseqüências adversas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo geral descrever as implicações do exercício da profissão sobre a saúde mental das cuidadoras de idosos. A partir dos dados coletados, tentou-se verificar variáveis que podem estar relacionadas com a saúde mental desses cuidadores. No geral, os resultados demonstraram que os participantes do estudo possuem uma boa saúde. Isso pode decorrer das características sociais e históricas dessa cidade. O fato de o estudo ter coletado dados na cidade de Veranópolis, conhecida popularmente como Terra da Longevidade, pode ter favorecido a presença de fatores positivos. Nesse sentido, considera-se importante a realização de estudos em outros territórios, de modo a comparar os resultados dessa pesquisa.

Com relação ao gênero, o estudo corrobora a literatura vigente que indica que a profissão é exercida majoritariamente por mulheres. A predominância do sexo feminino no exercício dessa profissão reflete um contexto histórico de divisão de trabalho entre homens e mulheres, numa sociedade que caracteriza o cuidado como uma atribuição feminina. A idade média dos participantes do estudo foi de 44 anos, porém, o estudo indicou que a profissão também é exercida no município, por idosos que cuidam de outros idosos. Nesse sentido, uma vez que esses idosos também lidam com seu próprio processo envelhecendo e o aumento dessa população é uma realidade cada vez mais presente, é necessário uma melhor investigação a respeito das conseqüências de ser idoso e estar na condição de cuidar de outro idoso.

Achados na literatura utilizados neste estudo indicam que a saúde mental está intimamente associada à qualidade de vida. Neste quesito, quando questionados acerca da percepção frente à QV, quase metade dos participantes da pesquisa consideram ter boa qualidade de vida, o que sugere estarem satisfeitos com os hábitos adotados para a manutenção da saúde física e mental, uma vez que essas variáveis se complementam.

A estratégia de autocuidado mais utilizada pelos participantes da pesquisa, para a manutenção de sua saúde foi a prática de atividades físicas. Essa prática regular produz efeitos

positivos na saúde e contribui para um envelhecimento mais saudável e de qualidade, diminuindo riscos de adquirir diversas doenças, inclusive que afetam a saúde mental.

Em relação aos serviços públicos disponíveis no município para atender os profissionais em momentos que precisem de algum suporte emocional, quase metade dos participantes recorrem a estas instituições como forma de apoio. O CAPS surge como alternativa segura para oferecer assistência, cuidados e tratamento psicológico para esses cuidadores. Outro recurso bastante utilizado pelos profissionais é a religião como forma de alívio para situações vivenciadas nas atividades laborais. Assim, infere-se que estes cuidadores têm acesso e buscam utilizar os recursos disponíveis para a manutenção de sua saúde mental.

Em relação às tentativas cognitivas ou comportamentais utilizadas para lidar com as situações estressoras implicadas no exercício do cuidado, as utilizadas pelos participantes são o afastamento e o autocontrole. Estas estratégias de coping são ferramentas importantes que auxiliam os cuidadores no gerenciamento de emoções diante das tarefas assistenciais inerentes ao exercício do cuidado. Com relação às estratégias de suporte social, estudos produzidos na literatura apontam que quanto maior é este suporte, maior é a satisfação na vida e no trabalho. Este recurso é também utilizado por esses cuidadores, como estratégia de enfrentamento para a manutenção da saúde.

É considerada uma das limitações do estudo o fato da amostra ser constituída por conveniência, esse recurso limita a expansão dos resultados deste segmento de profissionais/cuidadores. A amostra não indica que o número de participantes representa a quantidade total de cuidadores de idosos atuantes no município, portanto, não busca generalizar resultados, embora existam algumas concordâncias de informações locais com a literatura. Outro destaque a ser considerado é o de que há cuidadores que não se reconhecem como ocupantes de um papel social, por se tratar de ser familiares dos idosos por eles assistidos. Diversos motivos levam o familiar a se tornar um cuidador de idosos informal, no entanto, o reconhecimento acerca das atribuições deste cuidador ainda é negligenciado pela sociedade quando não assente que este cuidador assume as responsabilidades de fornecer apoio e melhoria na qualidade de vida dessa parcela da população, mas entende que essas tarefas assistenciais são como uma extensão de suas relações familiares.

A realização da pesquisa viabiliza a produção de conhecimento, criação e implementação de ações que minimizem ou previnam adoecimentos psíquicos dos profissionais de todo o país, uma vez que projeções sugerem um aumento progressivo de longevos no Brasil e no mundo.

O estudo foi desenvolvido com a colaboração de 52 participantes que atuam no município de Veranópolis, mas serve de base para entender os as implicações na saúde mental repercutidas na vida do cuidador. O cuidar de quem cuida faz alusão a ideia de que todos os talentos são essenciais e indispensáveis para a manutenção da sociedade e promoção de bem-estar. Os protagonistas do cuidado, agentes essenciais do trabalho realizado em proteção à vida, carecem de maior reconhecimento social em razão de sua dedicação acerca da recuperação da saúde e qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

AREOSA, Sílvia Virgínia Coutinho et al . Cuidar de si e do outro: estudo sobre os cuidadores de idosos. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa , v. 15, n. 2, p. 482-494, jun. 2014 . Disponível em <http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862014000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 abr. 2022.

BECK, Marcelo Luis G., MAGALHÃES, Josiane. "EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE MENTAL: INTERSECCÕES ENTRE A EDUCAÇÃO FÍSICA E A PSICOLOGIA." *Revista Da Faculdade De Educação (Universidade Do Estado De Mato Grosso)* 28.2 (2017): 129-48. Web.

BRASIL. **RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012**. 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 20 maio 2022.

BRASIL. **RESOLUÇÃO Nº 510, DE 07 DE ABRIL DE 2016**. 2016. Disponível em: <http://www.conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 20 maio 2022.

BRASIL, Biblioteca Virtual em Saúde Ministério da Saúde. "**Saúde mental no trabalho**" é **tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro**. 2017. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%A2ncia%20de%20doen%C3%A7as%20mentais>. Acesso em: 25 maio 2022.

BRASIL, Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Projeções indicam aceleração do envelhecimento dos brasileiros até 2100**: são analisadas projeções populacionais para o brasil com base em três cenários. 2021. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&id=38577. Acesso em: 23 maio 2022.

CAMARGO, Renata Cristina Virgolin Ferreira de. Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 6, n. 2, p. 231-254, ago. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762010000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 abr. 2022.

CALDAS, CP. O idoso em processo de demência: **o impacto na família**. In: MINAYO, MCS., and COIMBRA JUNIOR, CEA., orgs. *Antropologia, saúde e envelhecimento* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. *Antropologia & Saúde* collection, pp. 51-71. ISBN: 978-85-7541-304-3. Available from SciELO Books.

CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de análise de conteúdo: **ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde**. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online]. 2004, v. 57, n. 5 [Acessado 12 Dezembro 2022], pp. 611-614. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019>>. Epub 27 Fev 2009. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019>.

CARDOSO, Sandra Maria de Melo., et al Cuidadores de idosos em estratégias de saúde da família: o estresse destes indivíduos. (2020). *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (49), e3179. <https://doi.org/10.25248/reas.e3179.2020>.

CERUTTI, Priscila et al . O trabalho dos cuidadores de idosos na perspectiva da economia do care. *Rev. katálysis, Florianópolis* , v. 22, n. 2, p. 393-403, May 2019 . Available from <http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-49802019000200393&lng=en&nrm=iso>. accesson6 May 2022. EpubAug 26, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-02592019v22n2p393>.

COSTA, Andréa Fachini da. et al. Qualidade de vida e sobrecarga de cuidadores de idosos. *Texto Contexto Enferm* [Internet]. 2020 [acesso em 20 nov. 2022] 29:e20190043. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0043>.

DESLANDES, S.F.; AYRES, J.R.C.M. Humanização e cuidado em saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 510510, jul./set. 2005.

FERREIRA, Camila Rafael; ISAAC, Letícia; XIMENES, Vanessa Santiago. Cuidar de idosos: um assunto de mulher? *Est. Inter. Psicol.*, Londrina , v. 9, n. 1, p. 108-125, jun. 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072018000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 abr. 2022.

Ferreira,L. M.,& Lemos, N. de F. D. (2022). A dualidade na experiência do cuidado: **homens cuidadores de idosos familiares e suas narrativas**.*Revista Kairós-Gerontologia*, 25(1), 151-167. ISSNprint 1516-2567. ISSNe2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PUC-SP.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6a ed. São Paulo, Atlas S.A 2008.

GUIMARÃES, Leonardo; SCHIRMER, Mayara; COSTA, Zuleika. Implicações da privação do sono na qualidade de vida dos indivíduos. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, v. 3, n. 1, 2018.

GUTIERREZ, Lucila Ludmila Paula. FERNANDES, Neisa Rejane Machado. MASCARENHAS, Marcello. Caracterização de cuidadores de idosos da região metropolitana de Porto Alegre (RS): perfil do cuidado. *Saúde em Debate* [online]. 2017, v. 41, n. 114

[Acessado 1 Maio 2022] , pp. 885-898. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201711417>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201711417>.

IBGE –INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Cidades e Estados: veranópolis**. Veranópolis. 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/rs/veranopolis.html>. Acesso em: 27 maio 2022.

JAMOVI PROJECT. jamovi. (Version 2.2) [Computer Software]. Disponível em <https://www.jamovi.org>, 2021. R Core Team (2021). R: A Language and Environment for Statistical Computing. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2021-04-01).

Kristensen, Christian Haag, Schaefer, Luiziana Souto e Busnelo, Fernanda de Bastani. **Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência**. Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2010, v. 27, n. 1 [Acessado 21 Novembro 2022] , pp. 21-30. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000100003>>. Epub 04 Jan 2011. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2010000100003>.

LACERDA, M. A. de, SILVA, L. de L. T., OLIVEIRA, F. de, & COELHO, K. R. (2021). O cuidado com o idoso fragilizado e a estratégia saúde da família: Perspectivas do cuidador informal familiar. *Revista Baiana De Enfermagem* 35 , <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.43127>

MADALOZZO, Regina. MARTINS, Sergio Ricardo. SHIRATORI, Ludmila. Participação no mercado de trabalho e no trabalho doméstico: **homens e mulheres têm condições iguais?**. Revista Estudos Feministas [online]. 2010, v. 18, n. 2 [Acessado 19 Novembro 2022] , pp. 547-566. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-026X2010000200015>>. Epub 17 Set 2010. ISSN 1806-9584. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2010000200015>.

MATTOS, E. B. T. et al. (2021). Grupo virtual de apoio aos cuidadores familiares de idosos com demência no contexto da COVID-19. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, 29, e2882. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoRE2201>.

Menegatti MS, Rossaneis MA, Schneider P, Silva LGC, Costa RG, Haddad MCFL. **Estresse e estratégias de coping utilizadas por residentes de Enfermagem**. REME - Rev Min Enferm. 2020 [acesso em 20 nov] 24:e-1329. DOI: 10.5935/1415-2762.20200066.

Moherdau JH, Fernandes CLC, Soares KG. **O que leva homens a se tornar cuidadores informais: um estudo qualitativo**. Rev Bras Med Fam Comunidade [Internet]. 25º de outubro de 2019 [citado 7º de novembro de 2022];14(41):1907. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/1907>.

MONTEIRO, Daiane Daitx et al . Espiritualidade / religiosidade e saúde mental no brasil: uma revisão. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo , v. 40, n. 98, p. 129-139, jun. 2020 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 nov. 2022.

MORENO, Claudia Roberta de Castro, FISCHER, Frida Marina e ROTENBERG, Lúcia. **A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas**. São Paulo em Perspectiva [online]. 2003, v. 17, n. 1 [Acessado 20 Novembro 2022] , pp. 34-46. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/S0102-88392003000100005>>. Epub 26 Nov 2004. ISSN 1806-9452. <https://doi.org/10.1590/S0102-88392003000100005>.

MURAKAMI, Rose. CAMPOS, Claudinei José Gomes. Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online]. 2012, v. 65, n. 2 [Acessado 21 Novembro 2022] , pp. 361-367. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-71672012000200024>>. Epub 17 Ago 2012. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672012000200024>.

NUNES, Daniella Pires et al. Cuidadores de idosos e tensão excessiva associada ao cuidado: evidências do Estudo SABE. **Revista Brasileira de Epidemiologia** [online]. 2018, v. 21, n. Supl 02 [Acessado 7 Maio 2022] , e180020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-549720180020.supl.2>>. Epub 04 Fev 2019. ISSN 1980-5497. <https://doi.org/10.1590/1980-549720180020.supl.2>.

OLIVEIRA, A. S. TRANSIÇÃO DEMOGRÁFICA, TRANSIÇÃO EPIDEMIOLÓGICA E ENVELHECIMENTO POPULACIONAL NO BRASIL. **Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, [S. l.], v. 15, n. 32, p. 69–79, 2019. DOI: 10.14393/Hygeia153248614. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/hygeia/article/view/48614>. Acesso em: 25 abr. 2022.

Rocha Júnior, Paulo Roberto et al. **Efeito da capacitação dos cuidadores informais sobre a qualidade de vida de idosos com déficit de autocuidado**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2011, v. 16, n. 7 [Acessado 7 Novembro 2022] , pp. 3131-3137. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800013>>. Epub 21 Jul 2011. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800013>.

SHAUGHNESSY, J. J.; ZECHMEISTER, E. B.; ZECHMEISTER, J. S. **Metodologia de pesquisa em psicologia**. Porto Alegre: AMGH Editora, 2012.

SILVA, I. L. S. et al. **FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE CUIDADOR DE IDOSOS ATUANTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA**. 2015. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/3215/1333>. Acesso em: 03 maio 2022.

Silva AGC, Barbosa VFB, Oliveira SSS, Salgueiro CDBL, Silva MIS. Saúde mental dos cuidadores de idosos com demência: revisão integrativa da literatura. *Rev. Enferm. Digit. Cuid. Promoção Saúde*. 2021;1-7. DOI:<https://doi.org/10.5935/2446-5682.20210007>.

Silva, F. M. da, Menegalli, V., & Oliveira, A. (2021). Saúde Mental dos Cuidadores de Idosos: Percepções e Experiências. *Epitaya E-Books*, 1(11), 93-102. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2021366p93>.

SILVA, Patrick Leonardo Nogueira da; et al. Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos frágeis: revisão integrativa. **Nursing (São Paulo)** ; 24(275): 5566-5581, abr.-2021. <https://doi.org/10.36489/nursing.2021v24i275p5566-5581>.

SOUSA, Girliani Silva de et al. “A gente não é de ferro”: Vivências de cuidadores familiares sobre o cuidado com idosos dependentes no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online].

2021, v. 26, n. 01 [Acessado 6 Maio 2022] , pp. 27-36. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30172020>>. Epub 25 Jan 2021. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30172020>.

TEIXEIRA, Arthur Marques; ZANON, Simone Terezinha. **O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL BRASILEIRO: OPORTUNIDADES E DESAFIOS PARA UMA POPULAÇÃO QUE ENVELHECE**. 2015. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conabipodihu/article/download/9302/7967>. Acesso em: 20 maio 2022.

TOMOMITSU, M. R. S. V.; LEMOS, N. D.; PERRACINI, M. R. **Prevalência e fatores associados à fragilidade em cuidadores idosos**. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 3-12, 2010. Disponível em: <<http://ggaging.com/details/292/pt-BR/prevalence--and-associated-factors-to-frailty-among-senior-caregivers>>.

TOMOMITSU, Monica Regina Scandiuzzi Valente, PERRACINI, Monica Rodrigues e NERI, Anita Liberalesso. **Fatores associados à satisfação com a vida em idosos cuidadores e não cuidadores**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2014, v. 19, n. 08 [Acessado 21 Novembro 2022] , pp. 3429-3440. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.13952013>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.13952013>.

VERANÓPOLIS, Prefeitura Municipal de. **TERRA DA LONGEVIDADE: a descoberta da terra da longevidade. A descoberta da Terra da Longevidade**. 2022. Disponível em: <http://www.veranopolis.rs.gov.br/cidade/11/terra-da-longevidade>. Acesso em: 26 maio 2022.