



MÃOS QUE CUIDAM DE QUEM CUIDA”: UM OLHAR EM FORMA DE CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA CUIDADOR INFORMAL

Luciana Rosado Leal¹; Marcia Virginia Rodrigues dos Santos²; Jessyca Paiola Galvão³

1. Universidade Federal de Pernambuco – UFPE; 2. Universidade Federal de Pernambuco – UFPE; 3. Universidade Federal de Pernambuco – UFPE

Introdução/Fundamentos

"Mãos que cuidam de quem cuida" tem como objetivo oferecer suporte essencial aos cuidadores informais de idosos (CI). Através de encontros educativos, abordamos temas cruciais como nutrição, psicologia e direito, além de promover rodas de conversa sobre idadismo. Este projeto busca capacitar os familiares para lidar com as exigências do cuidado, aliviando o estresse do cuidador e combatendo práticas discriminatórias contra os idosos. Venha participar e fortalecer essa rede de apoio essencial para um cuidado mais humano e eficaz.

Objetivos

Visa oferecer suporte integral aos cuidadores informais de idosos (CI). Por meio de encontros para orientação em nutrição, psicologia e direito, além de rodas de conversa sobre idadismo e práticas de autocuidado, buscamos capacitar os cuidadores com conhecimentos essenciais. Nosso objetivo é abordar a falta de preparação dos familiares para as demandas do cuidado, reduzir o estresse do cuidador, combater práticas discriminatórias contra idosos e promover uma cultura de respeito e valorização da terceira idade. Além disso, visamos fortalecer a rede de apoio e criar um ambiente onde cuidadores possam compartilhar experiências e encontrar soluções colaborativas para os desafios diários do cuidado.

Metodologia

Por meio de atividades assistenciais e educativas, surgindo uma prática geradora de conhecimentos, possibilitamos diferentes campos, integrando conhecimentos e práticas. Durante os encontros oferecemos sessões práticas sobre alimentação saudável, saúde mental do cuidador e direitos legais. Promovemos rodas de conversa sobre idadismo para combater preconceitos e valorizar a terceira idade. Para garantir a sustentabilidade e expansão do projeto, buscamos parcerias e formamos grupos de apoio permanentes. Assim, capacitamos os cuidadores, reduzimos seu estresse, combatemos a discriminação e promovemos uma rede de apoio forte e eficaz.

Referências Bibliográficas e Agradecimentos

AREOSA SVC, et al. Cuidar de si e do outro: Estudo sobre os cuidadores de idosos. *Psicologia, Saúde e Doenças*, v. 15, n°2, p. 482 – 94, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36231460012.pdf>.

CAMARANO, AA. Como as famílias brasileiras estão lidando com idosos que demandam cuidados e quais as perspectivas futuras? A visão mostrada pelas PNADS. In AA Camarano, organizador. *Cuidados de longa duração para a população idosa: um novo risco social a ser assumido?* Camarano AA, Kanso S. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada-Ipea; 2010. p. 93-122.

GUIMARÃES, Nadya Araujo; Hirata, Helena Sumiko; Sugita, Kurumi. Cuidado e Cuidadoras: o trabalho do care no Brasil, Japão e França. In: *sociologia&antropologia*, v.01.01: 151 – 180, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2238-38752011v117>

Resultados e Discussões

Espera-se que o "Mãos que Cuidam de Quem Cuida" esclareça as necessidades dos cuidadores informais de idosos (CI) diante da dinâmica do cuidado, alinhando-se com a Década do Envelhecimento Saudável e os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Pretendemos promover discussões enriquecedoras que facilitem a troca de experiências e a disseminação de boas práticas. Ao oferecer orientação e suporte, visamos capacitar os cuidadores para atenderem de maneira eficaz às demandas do cuidado, reduzir seu estresse e combater a discriminação contra idosos. Os resultados e boas práticas serão amplamente compartilhados para inspirar outras iniciativas e fortalecer a rede de apoio aos cuidadores.



Figura 1. Logo Criada Pelas Autoras

Conclusões

O "Mãos que Cuidam de Quem Cuida" visa aprimorar significativamente a qualidade do cuidado informal de idosos. Nosso objetivo é promover o bem-estar e a saúde tanto dos cuidadores quanto dos idosos assistidos, oferecendo orientações especializadas e suporte contínuo. Através de atividades educativas e assistenciais, capacitamos os cuidadores para atenderem de forma eficaz às demandas do cuidado, reduzindo o estresse e fortalecendo a rede de apoio. Assim, contribuimos para a criação de um ambiente de cuidado mais humano e eficaz, alinhado com a Década do Envelhecimento Saudável e os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.