

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ENFERMAGEM
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

BRUNA DE VARGAS SIMÕES

**O CUIDADO COM QUEM CUIDA: PERCEPÇÃO DE CUIDADORES LEIGOS
ACERCA DE SEU PRÓPRIO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Porto Alegre
2020

BRUNA DE VARGAS SIMÕES

**O CUIDADO COM QUEM CUIDA: PERCEPÇÃO DE CUIDADORES LEIGOS
ACERCA DE SEU PRÓPRIO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Professora Doutora Maria Luiza Paz Machado

Porto Alegre
2020

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à Universidade Federal do Rio Grande do Sul pelo ensino público, qualificado e gratuito; serei eternamente grata a esta instituição pelo alicerce à minha formação e pelos momentos vividos nestes 5 anos.

A Deus, por ter conduzido meu caminho de forma tão venturosa, abençoando-me com propósitos, oportunidades e pessoas que iluminaram minha trajetória até aqui.

À minha mãe, Sônia, por ter sido sempre meu amparo, minha fortaleza e meu porto seguro; para o resto da minha vida, quando for falar de amor, vou começar falando de ti. Ao meu pai, Sylvio (em memória) por ter sido o meu maior exemplo de integridade, dedicação e comprometimento. Devo e dedico todas as minhas conquistas a vocês.

Ao meu namorado, Maurício, por partilhar as etapas, os momentos, as aflições e a vida, sempre tornando ela mais leve e muito mais feliz por se fazer presente; por ser um profissional e um ser humano que me inspira; por toda a força, carinho e incentivo fornecido.

Aos meus amigos e família pela torcida, apoio e, especialmente, pela compreensão frente às ausências. A felicidade é melhor quando compartilhada.

À minha orientadora, Maria Luiza Paz Machado, por todo o suporte e ensinamentos fornecidos nos últimos dois anos de graduação; por ter conduzido a orientação deste trabalho, de monitorias e de estágios com tanta leveza e afeto. Sinto-me honrada em ter sido acompanhada durante a graduação por alguém que me inspira como enfermeira e como pessoa.

A todos os professores, preceptores, enfermeiros e demais profissionais que compartilharam trechos desta jornada e contribuíram para a minha formação como futura enfermeira.

A melhor parte de uma conquista é olhar para trás e lembrar de todos os passos deste longo caminho, e de todos que trilharam ele junto contigo. Ver o orgulho no olhar destas pessoas é uma vitória, e um motivo a mais para nos orgulharmos de nós mesmos. A todos que caminharam junto comigo, o meu muito obrigada.

RESUMO

O envelhecimento populacional acelerado, atrelado ao aumento de doenças crônicas, degenerativas e incapacitantes, e consequente dependência desta população, revelam um importante sujeito inserido neste processo: o cuidador de idosos. Com o aumento do número de idosos dependentes e, assim, aumento de cuidadores, frequentemente, estes vivenciam seu próprio processo de envelhecimento realizando as atividades de cuidado a outro idoso, experienciando todas as mudanças e prejuízos inerentes ao envelhecer associadas às consequências do caráter contínuo e desgastante do trabalho como cuidador. O sistema de saúde e os profissionais devem estar preparados para ofertarem uma rede de apoio eficaz para este perfil de demanda. O objetivo deste trabalho é compreender a percepção de cuidadores leigos acerca de seu próprio processo de envelhecimento. Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório descritivo, vinculado ao projeto de extensão intitulado “Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento”. A coleta de dados deste estudo se deu através de entrevistas semiestruturadas com cuidadores leigos de idosos participantes da segunda edição do projeto de extensão, sendo realizadas no período de julho a agosto de 2020 de forma remota, em decorrência da pandemia de por SARS-CoV-2. A organização e análise dos dados foi realizada a partir da técnica de análise de conteúdo temática. De maneira geral, os cuidadores demonstraram encarar seu próprio envelhecimento de maneira natural, buscando significar as etapas e limitações envolvidas neste processo a partir do cuidado com o próximo e consigo mesmo. A dimensão física do envelhecimento é a que gera mais impacto na vida dos cuidadores, segundo os relatos. A proximidade com o envelhecimento, advinda do exercício constante de cuidado com idosos, possui influência tanto em escolhas e projeções futuras relativas ao seu envelhecer, quanto aos cuidados adotados consigo a fim de vivenciar um envelhecimento saudável. Cabe ao profissional de saúde o olhar atento ao cuidador, buscando estratégias para incentivar seu autocuidado e manutenção da sua saúde, proporcionando, desta forma, meios para que este indivíduo cuide adequadamente de si e do outro.

Descritores: Cuidadores; Envelhecimento; Assistência integral à saúde; Percepção.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	OBJETIVO.....	8
3	REVISÃO DE LITERATURA.....	9
4	METODOLOGIA.....	13
4.1	Tipo de estudo	13
4.2	Campo do estudo	13
4.3	Participantes.....	13
4.4	Coleta de dados	14
4.5	Análise dos dados.....	15
5	ASPECTOS ÉTICOS	16
6	RESULTADOS E ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES	18
6.1	A percepção dos cuidadores acerca do processo de envelhecimento	18
6.2	A percepção dos cuidadores acerca de seu próprio processo de envelhecimento.....	20
6.3	A percepção do processo de envelhecimento a partir da experiência como cuidador.....	22
6.4	Estratégias adotadas para um envelhecimento saudável.....	23
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
	REFERÊNCIAS.....	28
	APÊNDICE A – Instrumento de Coleta de Dados	33
	APÊNDICE B – Autorização da coordenadora do Projeto de Extensão	34
	APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	35
	ANEXO A – Parecer de aprovação do projeto de pesquisa pela Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.....	37
	ANEXO B – Parecer de aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul	38

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem se dado de maneira acelerada. De acordo com a última revisão do IBGE (2018), no ano de 2031 haverá 42,3 milhões de jovens (0 a 14 anos) para 43,3 milhões de idosos (60 anos e mais), fenômeno nunca antes observado. Esta mudança no perfil demográfico está diretamente relacionada com o aumento de doenças crônicas, degenerativas e incapacitantes, acarretando na dependência e levando estes idosos a necessitarem de auxílio para realizarem suas atividades diárias e de autocuidado.

Levando em consideração o estilo de vida moderno, em que familiares estão geralmente envolvidos com suas atividades de trabalho e estudo, surge o papel importante do cuidador na vida destas famílias (SANTOS et al., 2017). O cuidador é definido como sendo a pessoa responsável por prestar cuidados a um indivíduo, auxiliando-o na realização de suas atividades de vida diária para as quais possui alguma limitação (SILVA et al., 2020).

O processo de envelhecer é subjetivo; apresenta variáveis socioeconômicas, culturais, ambientais, individuais e coletivas, apresentando-se em cada ser de maneira singular. No Brasil, considera-se idoso o indivíduo com idade superior a 60 anos, porém, o envelhecimento se dá como um processo natural, ocorrendo ao longo de toda a vida do ser humano, sendo influenciado por escolhas, experiências e circunstâncias (ANDRADE et al., 2013). Neste contexto, é importante distinguir senescência de senilidade: a primeira, sendo definida por um processo de envelhecimento lento e gradual, de forma natural e inerente ao ser humano; a segunda, um processo patológico de envelhecimento. Ainda que exista o comprometimento de funções orgânicas e cognitivas, bons vínculos familiares e sociais favorecem a vivência deste processo de maneira saudável (FAVORETTO et al., 2017).

Com o aumento do número de idosos dependentes e consequente aumento do número de cuidadores, observa-se que, frequentemente, estes passam pelo seu próprio processo de envelhecimento realizando as atividades de cuidado a outro idoso (NICOLATO; SANTOS; CASTRO, 2017). As necessidades do cuidador de idosos, especialmente de idosos dependentes configuram-se em cargas elevadas de atividades e estresse, trazendo implicações tanto para sua saúde quanto para seu processo de envelhecimento e a forma como este será percebido e vivenciado (SILVA; MOREIRA-ALMEIDA; CASTRO, 2018).

Alterações no sistema osteomuscular, prejuízo da capacidade funcional e da saúde como um todo são apresentados como consequências do processo de cuidado à pessoa dependente, sendo essencialmente elevadas quando as alterações do próprio processo de envelhecer do

cuidador somam-se a sobrecarga do trabalho executado, comprometendo sua qualidade de vida (GOMES et al., 2019).

Com relação ao perfil sociodemográfico destes cuidadores, estudo que avaliou a tensão excessiva associada ao cuidado aponta que são, em sua maioria, mulheres, na faixa etária acima dos 50 anos, geralmente familiares da pessoa dependente; estes dados corroboram com a literatura acerca desta população. Os resultados da pesquisa apontaram que, entre fatores que contribuem para a sobrecarga e tensão destes cuidadores estão: avanço da idade, caráter contínuo do cuidado e disfuncionalidade familiar do idoso dependente (NUNES et al., 2019).

Em outro estudo realizado com cuidadoras em um Centro de Saúde Familiar localizado no Chile, a “postergação como pessoa” apresenta-se como prática marcante deste perfil, trazendo a prioridade de satisfazer as necessidades e desejos do receptor dos cuidados, principalmente quando este é familiar, limitando o exercício do autocuidado. As entrevistadas também exprimiram suas percepções acerca da deterioração de sua saúde decorrentes do processo de cuidado, especialmente no âmbito da saúde mental (RAMÍREZ-PEREIRA et al., 2018).

O caráter contínuo e desgastante que caracteriza a atividade do cuidador traz a necessidade de estudos e estratégias de cuidado para este perfil. Bernal, Becerra e Mojica (2018), em seu trabalho que avaliou os resultados da implementação de intervenções de enfermagem focadas no âmbito do bem-estar do cuidador familiar, demonstra que estas resultaram em aspectos positivos, tais como redução da carga de trabalho, melhora da funcionalidade familiar, estabelecimento de metas e redução das alterações emocionais destes cuidadores. A pesquisa ainda apontou que este contato com os profissionais de Enfermagem despertou nos cuidadores sentimentos de bem-estar emocional e amparo.

A partir da perspectiva de aumento do número de cuidadores, aliada à influência que as experiências pessoais e circunstâncias exercem sobre o processo de envelhecimento, emerge uma necessidade importante: o sistema de saúde e os profissionais devem estar preparados para ofertarem uma rede de apoio eficaz para este perfil de demanda, prevendo não somente a recuperação do paciente, mas promovendo também apoio e suporte técnico para estes cuidadores (CRUZ-ORTIZ et al., 2011).

Decorrente da vivência com os participantes do Projeto de Extensão “Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento” durante sua segunda edição, pôde-se observar e ouvir relatos verbais dos cuidadores acerca de sua sobrecarga relacionada ao trabalho, da falta de redes de apoio nos serviços de saúde e de autopercepção a respeito da

negligência com o seu próprio envelhecimento. A partir desta experiência surgiu a motivação para este estudo, visando uma qualificação da assistência para esta população, para que experienciem seu processo de envelhecimento de maneira positiva e saudável, bem como o avanço das pesquisas na área. Neste contexto, o presente estudo baseia-se na seguinte questão norteadora: *“qual a percepção de cuidadores leigos acerca de seu próprio processo de envelhecimento?”*

2 OBJETIVO

Compreender a percepção de cuidadores leigos acerca de seu próprio processo de envelhecimento.

3 REVISÃO DE LITERATURA

O aumento da expectativa de vida representa um fenômeno mundial da atualidade. A inversão da pirâmide etária ilustra o envelhecimento populacional, que tem se dado de forma acentuada através da diminuição das taxas de mortalidade e natalidade no Brasil. (OLIVEIRA; RIBEIRO; COSTA, 2019). Este processo de transição demográfica iniciou-se na década de 1930 com o declínio da taxa de fecundidade, porém, mudanças mais significativas ocorreram a partir da década de 1960, período em que este declínio passou a acontecer de maneira acelerada. Gradualmente, o crescimento populacional foi concentrando-se nas idades mais elevadas, ocasionado inicialmente pelo declínio da natalidade e sofrendo influência cada vez maior do aumento da expectativa de vida ao longo dos anos (SANTOS; TURRA; NORONHA, 2018).

Diante deste contexto, é fundamental que se esclareça as seguintes questões: frente a uma população que está envelhecendo, o que é envelhecimento e como este processo se dá de maneira saudável? O envelhecimento pode ser definido como a representação da consequência e dos efeitos da passagem do tempo; por possuir caráter multifacetado, estes efeitos, positivos ou negativos, podem ser observados tanto na dimensão orgânica quanto na dimensão psíquica do indivíduo, sendo determinantes para a manutenção de sua autonomia e independência. O processo de envelhecimento não deve estar associado à perda destas características, mas sim como sendo fator de risco para o desenvolvimento de limitações e comorbidades (MORAES, 2008).

A Organização Mundial da Saúde caracteriza este processo como sendo saudável quando o seu desenvolvimento e a manutenção da capacidade funcional permitem o bem-estar em idade avançada. Inerente a esta conceituação, é importante destacar que a capacidade funcional do indivíduo não permanece constante, tendendo a diminuir com o avanço da idade ou diante de comorbidades; sendo assim, o envelhecimento saudável é mais do que somente a ausência de doença, tratando-se principalmente da manutenção da funcionalidade do sujeito (OMS, 2015).

O envelhecimento traz à tona perdas vivenciadas ao longo da trajetória, bem como o receio de perdas futuras, gerando sofrimento psico-sócio-espiritual em diferentes níveis; entre estas, destacam-se: a consciência da finitude da vida, comprometimento da saúde ou da capacidade funcional, perda de relações afetivas, morte de entes queridos, menor integração social, declínio financeiro e cognitivo, entre outros (RIBEIRO; BORGES, 2018). Na dimensão orgânica do indivíduo, também decorrem do processo de envelhecimento alterações fisiológicas, entre elas: perda funcional do sistema imunológico, gerando a diminuição de

resposta imune; desequilíbrio da homeostase; atrofia cerebral, ocasionando déficits cognitivos – coordenação, memória – e maior pré-disposição para transtornos psíquicos; alterações cardiovasculares; comprometimento da função pulmonar; sarcopenia, provocando perda de força e de resistência aeróbica; e perda de tecido ósseo, mais preponderante nas mulheres (FECHINE, 2012; MACENA; HERMANO; COSTA, 2018).

Atrelado a isto, tem-se a grande prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que têm apresentado um crescimento significativo, acompanhando o envelhecimento populacional. Este perfil de morbidade tende a afetar de maneira significativa a funcionalidade das pessoas idosas, aumentando seu grau de dependência (BRASIL, 2007).

Todas estas mudanças advindas do processo de envelhecimento, aliadas à redução da disponibilidade de cuidadores familiares, refletem na necessidade da figura do cuidador, auxiliando estes idosos com a funcionalidade comprometida a realizarem suas atividades diárias. Estudo recente que avaliou a sobrecarga de 53 cuidadores, bem como seu perfil sociodemográfico, apresentou um resultado de 58,5% da amostra com idade de 40 a 59 anos; além disso, o estudo identificou que cuidadores formais – aqueles que contam com formação profissional – apresentaram na análise um nível de sobrecarga, em sua maioria, ausente, enquanto que o nível de sobrecarga severa foi presente apenas em cuidadores informais (BOM; SÁ; CARDOSO, 2017). Em outra pesquisa avaliando sobrecarga, a média de idade dos 86 cuidadores avaliados foi de 56,5 anos; 67,4% apresentaram sobrecarga em diferentes níveis, sendo que o maior nível de sobrecarga foi identificado na faixa etária dos 60 aos 69 anos (JESUS; ORLANDI; ZAZZETTA, 2018). Estes dados despertam uma questão fundamental acerca deste perfil de cuidadores: em sua maioria, estes realizam suas atividades de cuidado a outro idoso ao passo que vivenciam seu próprio processo de envelhecimento, somando as alterações decorrentes deste processo à sobrecarga gerada pelas atividades de cuidado.

Em estudo que avaliou o autocuidado e as vivências do envelhecer por parte de cuidadores, os participantes apontaram aspectos positivos trazidos pela idade, como a carga de experiências que resultaram em maturidade para enfrentarem as situações do dia-a-dia, ainda que relatem limitações decorrentes das alterações físicas, como dores, maior lentidão e cansaço na realização das atividades. Ainda, os entrevistados também expressaram o receio de envelhecer, manifestando medo de se tornarem dependentes como os idosos dos quais cuidam, tornando-se um fardo para sua família (NICOLATO; SANTOS; CASTRO, 2017).

Garbin et al. (2010), em trabalho desenvolvido com cuidadores de Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), destacam que a percepção destes cuidadores acerca do

envelhecer é reflexo da imagem que estes possuem durante o cuidado com o idoso, evocando o medo de maus tratos, abandono familiar, solidão, fraqueza, receio de “dar trabalho”, preconceito, entre outros. As autoras ainda apontam que a não capacitação e orientação adequadas a este profissional resultam em maior desgaste tanto para o cuidador quanto para o idoso que recebe os cuidados.

A convivência com o processo de envelhecimento e, conseqüentemente, com a morte, faz parte do cotidiano de trabalho do cuidador, gerando sobrecarga emocional e sofrimento. Em sua maioria, estes não possuem preparação adequada para lidarem com o momento da morte, gerando um processo de luto mal elaborado, podendo ocasionar ansiedade e depressão. Muitas vezes, os cuidadores dedicam-se tão inteiramente a cuidarem do sofrimento alheio, que acabam postergando suas próprias necessidades emocionais (OLIVEIRA et al., 2013).

O comprometimento funcional do idoso dependente também se caracteriza como um fator que influencia fortemente o nível tensional do cuidador; por exigir assistência contínua, elevada carga de demanda e execução de papéis simultâneos, o cuidado prestado a idosos mais comprometidos, bem como a idosos acamados e com demência, constitui maior desgaste físico, mental e emocional, acarretando em maior sobrecarga para o cuidador (DINIZ; LIMA; SILVA, 2017). Ainda com relação à sobrecarga associada a este perfil de cuidado, Lino et al. (2016) apontam que esta é influenciada diretamente pela presença de depressão e de déficit cognitivo no receptor dos cuidados, gerando maiores níveis de estresse. Os autores ainda ressaltam que as variáveis interação social, apoio emocional e apoio de informações, quando referidas pelos cuidadores como insatisfatórias, também se constituem em maior chance de sobrecarga. Flesch et al. (2017), em estudo de revisão acerca da qualidade de vida em cuidadores de idosos, ressaltam que em cuidadores com idade mais avançada, os riscos são ainda maiores. Com o aumento da idade, foi identificado um afeto menos positivo destes cuidadores, bem como sua maior insatisfação com a vida.

A falta de suporte, seja familiar, social, da comunidade ou do Estado, resulta na abdicação como pessoa por parte do cuidador, sendo apresentada também como um fator de sobrecarga, refletindo negativamente na saúde física e psicológica tanto do cuidador como do receptor do cuidado. Muitas vezes, os serviços de saúde disponíveis não fornecem o suporte adequado para se tornarem uma referência de apoio (NASCIMENTO; FIGUEIREDO, 2019).

Pope et al. (2017) destacam a importância de uma maior integração entre os serviços de saúde e os cuidadores, visando uma assistência integral que promova não só suporte e informações que o auxiliem na sua prática de cuidado, mas que também forneça apoio e

intervenções em prol de sua saúde emocional e física. Abordagens como grupos de apoio, terapia acessível e disponibilidade de recursos – humanos e materiais – são vistas pelos autores como forma de reduzir o estresse advindo das atividades de cuidado, bem como incentivar a busca por qualidade de vida através do autocuidado.

O conhecimento sob a ótica da percepção do cuidador proporciona a compreensão acerca das consequências das atividades de cuidado para o binômio cuidador–receptor, sustentando e auxiliando o desenvolvimento de estratégias que minimizem agravos, tais como sugerem Loureiro et al. (2015): orientar e auxiliar procedimentos, quando necessário; fornecer informações acerca de doenças, bem como possíveis alterações no ambiente a fim de auxiliar no cuidado; estimular e acolher relatos de sentimentos, experiências e dificuldades. Desta maneira, o profissional e o cuidador poderão construir em conjunto a melhor maneira de fornecer o cuidado, beneficiando a todos.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

Pesquisa do tipo exploratória descritiva, com abordagem qualitativa, vinculada ao Projeto de Extensão “Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento”.

Para Minayo (2012a), a abordagem qualitativa baseia-se na compreensão; segundo a autora, compreender significa exercer a capacidade de colocar-se no lugar do outro, levando em conta a singularidade de cada indivíduo, bem como sua subjetividade. A metodologia qualitativa aborda a manifestação do viver total, inserido no universo das relações interpessoais, aspectos estes que não podem ser quantificados ou reduzidos a equações (SIDI; CONTE, 2017).

Dentro da abordagem qualitativa, o desenho de pesquisa exploratório descritivo permite a imersão do pesquisador em descrições detalhadas de variáveis, bem como a utilização destes dados para avaliar condições e fenômenos correntes, permitindo o planejamento de melhores práticas de atenção à saúde (LOBIONDO-WOOD; HABER, 2001).

4.2 Campo do estudo

Em razão da pandemia de COVID-19, que gerou a necessidade de isolamento social, e preservando a não exposição dos participantes e pesquisadores, este estudo foi desenvolvido de maneira inteiramente remota, através de contatos telefônicos e por aplicativo de mensagens.

4.3 Participantes

Para Polit e Beck (2011), estudos que abordam fenômenos, tal como este, tendem a gerar confiança com amostras muito pequenas, de dez participantes ou menos, no geral; há, no entanto, um princípio norteador que deve ser respeitado para que esta confiabilidade ocorra: todos os participantes devem ter experimentado o fenômeno, sendo assim, capazes de expressar significados desta vivência. Mediante quatro recusas à participação, a amostra deste estudo foi constituída por quatro cuidadores participantes da segunda edição do Projeto de Extensão “Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento”.

Esta edição ocorreu durante os meses de agosto e setembro de 2019, abrangendo oito encontros semanais com palestras e aulas que abordavam temas referentes ao envelhecimento.

Foi realizada a participação presencial por parte da autora para observação destes encontros, visando a obtenção de conhecimento acerca dos temas abordados e a criação de vínculo com os participantes.

Os critérios de inclusão deste estudo foram: atuar ou já ter atuado como cuidador de idosos; ter participado da segunda edição do Projeto de Extensão “Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento”; ser lúcido e possuir disponibilidade para realizar a entrevista; ser adulto, com idade acima de 40 anos.

É importante ressaltar que, apesar das diferentes classificações etárias definidas nos diversos contextos, deve-se reconhecer que a idade cronológica não é um marcador fixo relacionado às mudanças vivenciadas no envelhecimento (OMS, 2005). Sendo assim, foi definido como marco de idade para este estudo a faixa etária a partir de 40 anos. Para Fachine (2012), esta faixa etária compreende o início do declínio funcional dos sistemas biológicos, variando de 10 a 30% em relação aos valores máximos deste indivíduo adulto/jovem.

Como critério de exclusão, foi considerado: ter menos de 40 anos e possuir formação específica para atuar como cuidador.

4.4 Coleta de dados

O desenho de pesquisa descritivo exploratório permite que os dados sejam coletados por meio de questionários ou entrevistas. No entanto, para Lobiondo-wood e Haber (2001), entrevistas se apresentam como um método superior aos questionários, uma vez que permitem um ritmo de resposta mais amplo e elevado, o que contribui para eliminar a tendenciosidade da amostra. Os autores também apontam vantagens das respostas em aberto, proporcionando a exposição de dados mais ricos e complexos.

Sendo assim, a coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas (APÊNDICE A) com perguntas abertas, previamente agendadas com os participantes. O convite para a participação na pesquisa ocorreu através de contato telefônico, autorizado previamente pela coordenadora do Projeto de Extensão, bem como a obtenção dos dados telefônicos dos participantes (APÊNDICE B). As entrevistas foram realizadas no período de julho a agosto de 2020, de forma remota, visando a não exposição de pesquisadores e participantes no período de pandemia por SARS-CoV-2.

Após o convite para participação na pesquisa e aceite deste, foram agendados com os participantes data e horário para realização da entrevista. O Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido (APÊNDICE C) foi enviado individualmente para cada entrevistado por meio de aplicativo de mensagens, sendo solicitado, no momento da entrevista, o aceite oral do mesmo, conforme orientação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. As entrevistas tiveram duração de aproximadamente trinta minutos, sendo gravadas perante autorização prévia do entrevistado e, posteriormente, registradas através da transcrição integral das mesmas.

4.5 Análise dos dados

A etapa de análise dos dados foi norteadada pela técnica de análise de conteúdo, proposta por Minayo. Para a autora, a técnica possibilita replicar e validar inferências e conteúdos manifestos através da comunicação, visando a consistência destes dados (MINAYO, 2012b).

Dentre as modalidades de análise de conteúdo, a que foi utilizada neste trabalho é a análise temática, por ser considerada a mais adequada para investigações qualitativas em saúde. Esta técnica busca, através da definição de núcleos de sentido e análise de suas presenças e frequências, definir o caráter do discurso (MINAYO, 2012b).

Estão descritas a seguir as três etapas previstas pela análise temática:

- a) etapa de pré-análise, na qual se realiza uma leitura flutuante do material, de maneira intensa, de modo a impregnar o conteúdo das entrevistas; nesta etapa, são atendidas as normas de validade qualitativa: exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência. Dá-se seguimento com a definição das unidades de registro, dos recortes, da forma de categorização, da modalidade de codificação dos dados e dos conceitos teóricos que orientarão a análise;
- b) etapa de exploração do material, caracterizada pela busca dos núcleos de compreensão do texto, na qual são definidas categorias, que são palavras ou frases significativas que irão especificar os temas;
- c) etapa de tratamento dos dados obtidos e interpretação, na qual é realizada a análise das informações obtidas nas etapas anteriores, bem como inferências e interpretações emergentes da leitura do material, inter-relacionando com o quadro teórico.

A partir da análise dos dados, criou-se quatro categorias, a saber: “A percepção dos cuidadores acerca do processo de envelhecimento”, “A percepção dos cuidadores acerca de seu próprio processo de envelhecimento”, “A percepção do processo de envelhecimento a partir da experiência como cuidador” e “Estratégias adotadas para um envelhecimento saudável!”.

5 ASPECTOS ÉTICOS

Este estudo está em consonância com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, no que diz respeito a suas diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012).

O projeto de pesquisa foi encaminhado para apreciação da Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (COMPESQ/ENF). Após aprovação (ANEXO A), foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEP/UFRGS), aprovado conforme parecer nº 4.069.580 (ANEXO B).

Deu-se início à coleta de dados somente após a aprovação do projeto pela COMPESQ/ENF e pelo CEP/UFRGS. Os dados coletados durante este estudo respeitaram os princípios de confidencialidade. Os participantes não foram identificados ao longo do trabalho, assim sendo, seus nomes não constarão na publicação dos resultados. Cada entrevistado foi identificado pela letra 'E' seguida do número correspondente à ordem de entrevista (ex.: E1, E2, ...).

Os participantes foram assegurados da confidencialidade dos dados fornecidos, voluntariedade de sua participação no estudo e viabilidade de desistência a qualquer momento do mesmo, bem como a isenção de prejuízos para o participante neste caso, conforme consta no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE C). O TCLE digitalizado foi fornecido em sua integralidade para os participantes do estudo, enviado através de aplicativo de mensagens, a fim de garantir acesso aos mesmos sobre as garantias e informações constantes no documento, bem como os dados de identificação e contato das pesquisadoras em caso de necessidade de comunicação. Os dados obtidos a partir das entrevistas ficarão sob a guarda da autora por um período de cinco anos e, após, serão inutilizados, em consonância com a Lei dos Direitos Autorais 9.610/1998 (BRASIL, 1998).

Com este estudo, espera-se proporcionar benefícios diretos tanto aos participantes quanto aos demais cuidadores leigos, uma vez que contribuirá para o enriquecimento do conhecimento acerca do assunto, bem como poderá incitar novas pesquisas na área, qualificando a assistência.

Por tratar-se de uma pesquisa qualitativa, o risco ao qual os participantes foram expostos é mínimo, estando relacionado a um possível desconforto devido ao tempo de entrevista. Neste

caso, foi assegurada a possibilidade de interrupção da entrevista, retomando-a quando o participante assim desejasse.

6 RESULTADOS E ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES

Foram entrevistados quatro cuidadores leigos de idosos para a obtenção dos dados deste estudo. Os mesmos foram identificados em relação ao sexo, idade, escolaridade, situação conjugal, tempo de atuação como cuidador(a), grau de parentesco com o receptor dos cuidados e a existência ou não de outra ocupação laboral. Os resultados obtidos a partir da coleta destes dados de identificação estão expostos a seguir no Quadro 1.

Quadro 1 – Identificação dos participantes

Identificação	Idade	Sexo	Escolaridade	Situação conjugal	Tempo de atuação	Grau de parentesco	Outra ocupação
E1	65 anos	F	Ens. médio completo	Viúva	10 anos	Não	Não
E2	62 anos	F	Ens. superior completo	Casada	2 anos	Não está atuando	Não
E3	57 anos	F	Ens. médio completo	Divorciada	10 anos	Não	Não
E4	56 anos	F	Ens. superior completo	Divorciada	3 anos	Sim (mãe)	Não

Fonte: SIMÕES, 2020.

Conforme exposto no Quadro 1, as quatro participantes do estudo se declaravam como sendo do sexo feminino, com idade entre 56 e 65 anos, apresentando uma baixa variação da faixa etária. Duas participantes possuíam ensino superior completo, enquanto as outras duas possuíam ensino médio completo. Com relação ao tempo de atuação, houve uma variação de dois a dez anos atuando como cuidadora entre as participantes. No que concerne ao grau de parentesco, houve a predominância de participantes que não possuíam nenhum grau de parentesco com o(a) receptor(a) dos cuidados; uma participante referiu que cuidava de sua mãe, tendo, portanto, vínculo familiar. Nenhuma das participantes do estudo possuía outra ocupação no período da coleta de dados.

6.1 A percepção dos cuidadores acerca do processo de envelhecimento

Por estarem vivenciando ativamente seu processo de envelhecimento, a reflexão acerca desta temática incita sentimentos e percepções que levam em conta a vivência subjetiva dos entrevistados. Dátilo e Cordeiro (2015) ressaltam a heterogeneidade e a multidimensionalidade na percepção do envelhecer, especialmente em se tratando do envelhecimento saudável e levando em conta todas as dimensões envolvidas neste processo: física, social, emocional, econômica, cognitiva, entre outras. As falas trazidas a seguir evidenciam a importância referida

pelos entrevistados de um preparo prévio em todas estas dimensões citadas, visando um envelhecimento com qualidade.

“Eu penso que envelhecer é um fim de jornada (...) que pode ser um fim longo e pode ser breve também, a partir dos cuidados que você teve contigo durante a vida.” (E2)

“(...) ter condições de viver o teu envelhecimento com uma boa qualidade, de poder estar nos lugares, sair, dançar, ir num cinema... Te manter dentro da sociedade. Isso, pra mim, é um envelhecimento com qualidade. (...) o envelhecimento com qualidade é tu começar a pensar (nele) lá nos teus 30 anos para envelhecer com qualidade.” (E3)

Além deste preparo, a fala de E3 define o envelhecimento saudável como o envelhecimento vivido de maneira ativa, com o indivíduo idoso inserido na sociedade e realizando atividades que lhe gerem um bom vínculo social. Estudos demonstram que esta inserção no meio social favorece interações e vínculos afetivos e protege os indivíduos do isolamento social, estando associada a menores riscos para o desenvolvimento de depressão e reforço do conhecimento e dos aprendizados a partir da troca de experiências, tendo efeitos positivos sobre a manutenção do bem estar psíquico e da autonomia da pessoa idosa (GOMES et al., 2020).

Corroborando com o exposto anteriormente, o trecho apresentado a seguir mostra que, em contrapartida ao envelhecimento saudável, o envelhecer, visto na perspectiva da solidão, é apontado como algo negativo, estando relacionado a perdas e prejuízos.

“(...) envelhecimento pra mim, eu sei que não deveria ser, mas eu encaro como falta de vitalidade, sabe? (...) É cessamento de ações, é prejuízo cognitivo, de memória... eu acho que envelhecer é um pouco de solidão também.” (E2)

Vale ressaltar que, ainda que com particularidades relacionadas aos efeitos e sensações gerados pelo processo de envelhecimento, o envelhecer foi tratado pelos entrevistados como algo natural, e até mesmo como um privilégio de indivíduos que conseguem alcançar esta fase da vida, como exemplificam as falas expostas nos trechos abaixo.

“Envelhecimento, pra mim, é uma coisa normal, sabe? Porque desde o momento que a gente nasce, a certeza que a gente tem é finitude; então, acho que nos dias de hoje, envelhecer é uma grande permissão, não é para qualquer um.” (E4)

“(...) é o tempo que passa, que vai passar pra todos nós. Tem uns que envelhecem com qualidade, outros sem qualidade... Pra mim é isso, é o tempo passando.” (E1)

“Primeiro a gente nasce, depois a gente aprende as coisas e vai aprendendo ao longo da vida e, pra mim, o envelhecimento é uma coroação de tudo que a gente já viveu durante toda a vida, mas continua aprendendo.” (E4)

O olhar resiliente sobre este processo valida experiências vivenciadas ao longo da vida, assim como valoriza novos aprendizados adquiridos no final dela. Segundo Ribeiro, Yassuda e Neri (2020), pessoas que habitualmente extraem significado das experiências de vida tendem a enfrentar melhor seu envelhecimento, tendo uma visão mais positiva do mesmo.

6.2 A percepção dos cuidadores acerca de seu próprio processo de envelhecimento

Através das entrevistas, pôde-se perceber uma aceitação dos cuidadores acerca do seu processo de envelhecimento; nenhum dos entrevistados demonstrou pesar em relação a estar envelhecendo, mas, sim, às limitações físicas percebidas e geradas pelo passar do tempo.

“Eu sei que eu tenho a idade de 65 anos, que tem coisa que eu não consigo fazer, mas eu tento, e eu não me considero velha, incapaz.” (E1)

“O que eu sinto assim, minha força física menor (...) hoje eu sinto o envelhecimento nessa condição física, o organismo também já é mais frágil, digamos assim, tem que tomar cuidado com o que eu como, com o que eu bebo, horários... E eu atribuo isso ao envelhecimento, porque antes eu não tinha essas dificuldades.” (E2)

“Mas hoje eu me aceito, me aceito muito. Eu só fico chateada, assim, com as limitações que eu tenho.” (E1)

A chegada da velhice é um fenômeno complexo; a partir de suas diversas facetas – biológica, psicológica, cultural e existencial – não é possível ou adequado separar aspectos fisiológicos e psicológicos envolvidos, uma vez que estes são interdependentes. Durante a juventude, não se tem familiaridade com as limitações corporais impostas pela senescência; assim como a chegada destas, o passar dos anos traz consigo a percepção do próprio envelhecimento de maneira gradual, sendo essencial estar consciente de sua própria idade para, então, percebê-la em seu corpo (DOMINGUES; FREITAS, 2019). Esta forma de percepção do envelhecimento como um processo, e não como algo pontual, foi trazida durante os relatos, a exemplo:

“Eu, até muito recentemente, não me via envelhecendo.” (E2)

“(...) o corpo envelheceu, mas a cabeça não.” (E3)

De maneira geral, o envelhecimento foi relatado pelos cuidadores como sendo percebido, principalmente, nas dimensões física e biológica. Emergiram narrativas sobre a diminuição da força física, cansaço mais aparente, dores articulares, lentificação do metabolismo, menor tolerância a alimentos e bebidas, entre outras, expostas nos fragmentos trazidos a seguir.

“O meu organismo não assimila, não reage da forma que um organismo jovem reage, mesmo cuidando da alimentação, e eu sinto essa diferença.” (E2)

“Tu vai percebendo que tu tá envelhecendo pelo teu corpo, né? Porque vai tendo coisas que não tinha antes, por exemplo: Crise de coluna, eu não tinha e hoje eu tenho. Hoje eu tenho muito pouca força nas mãos... Isso já é o processo do envelhecimento, né?” (E3)

“A partir de agora, de algum tempo, eu venho tendo alguns sinais dos limites que a idade me impõe. Então eu tenho bastante vontade de fazer coisas, mas tem coisas que eu não consigo fazer porque o meu corpo diz “você está cansada” (risos). Então eu sou obrigada a diminuir um pouco o ritmo. (...) A cabeça continua boa, mas o corpo não acompanha, ele mostra os sinais. Então às vezes é complicado você respeitar esses limites e esses sinais, né? Às vezes você ultrapassa e o corpo já logo te diz “ó, esse aqui não dá”; que daí você tem uma dor aqui, uma dor ali, né, um tensionamento” (E4)

Os dados trazidos acima tornam-se especialmente importantes quando se leva em conta o perfil de trabalho do cuidador: o excesso de trabalho, principalmente relatado por cuidadores que possuem vínculo familiar com o receptor dos cuidados, a sobrecarga envolvida no cuidado e a carga física exigida na mobilidade dos pacientes, muitas vezes realizada de maneira imprópria e com posicionamentos inadequados (GUTIERREZ; FERNANDES; MASCARENHAS, 2017). Por não possuírem conhecimento prévio e específico para realizarem o cuidado de maneira adequada, cuidadores leigos são expostos a riscos ergonômicos e biológicos (SANTOS et al., 2019). Este contexto, vivenciado diariamente, pode influenciar e intensificar a maneira como o cuidador percebe os prejuízos físicos gerados pelo seu envelhecimento.

Ainda no contexto da reflexão acerca do próprio envelhecimento, emergiram sentimentos relacionados com uma possível necessidade de assistência futura, gerada pelas perdas funcionais relativas ao envelhecimento. As entrevistas não englobaram especificamente esta perspectiva do envelhecer, mas os cuidadores manifestaram o desejo de possuir um

cuidador futuramente, bem como o de não ser institucionalizado e o medo de tornar-se um fardo para seus familiares.

“Então, na minha velhice, eu não me preocupo muito, porque eu vou ter condições de me cuidar, que ainda bem Deus me deu isso que eu posso pagar uma cuidadora pra não precisar estar contando com os outros.” (E1)

“Esse envelhecimento é inevitável, faz parte da vida mesmo. Mas que eu possa ficar velhinha, se for o caso, mas com saúde né? Tipo assim, deitou e morreu; é o que todo mundo quer, não é? Não ficar uma idosa que vá dar trabalho pra família ou... eu não gostaria de dar trabalho pra família.” (E2)

“(...) eu não sei como vai ser, mas eu sei que eu não pretendo ir pra uma geriatria.” (E1)

Como reflexo de experiências adquiridas a partir do trabalho como cuidador(a), os entrevistados temem vivenciar sentimentos já negativos associados a ambientes como a geriatria, bem como à sensação de envelhecer gerando atividades trabalhosas para seus familiares.

6.3 A percepção do processo de envelhecimento a partir da experiência como cuidador

Por meio das entrevistas, surgiram relatos que apontam uma influência positiva do trabalho como cuidador de idosos na percepção do envelhecimento. Por vivenciarem diariamente o processo de envelhecimento em sua rotina, as falas dos cuidadores demonstram ciência da importância de cuidados preventivos com sua saúde para um envelhecimento saudável, como mostram os fragmentos abaixo.

“É quase como saber que cuidados preventivos devem ser adotados para que daqui a algum tempo situações mais complicadas possam ser evitadas; (...) acho que é identificar que realmente tu tem perdas ao longo da vida, assim, e que tu tem que fazer um trabalho preventivo pra que tu possa viver com mais qualidade.” (E2)

“(A convivência com idosos) influencia sim. Porque eu vejo que se tu não fizer uma atividade física, se tu não te manter lendo, se tu não te manter ativa, a tua mente vai ficar lerda mais rápido.” (E3)

Ainda neste contexto, as falas dos cuidadores demonstram que há uma atuação mútua, relatando que vivenciar seu próprio processo de envelhecimento exercendo o cuidado com idosos influencia na forma com que este cuidado é realizado.

“Então eu sempre me coloco no lugar do cuidado ou do cuidando, e acho que o fato estar mais próxima e de me ver, de certa forma, ali,

também me beneficia. O meu cuidado é um cuidado diferente porque eu me coloco naquele lugar.” (E2)

“Então acho que, de certa forma, pra mim, eu consigo enxergar as coisas com mais clareza. Acho que a gente tem uma proximidade maior, talvez, com o envelhecimento; esse é um grande diferencial. Eu estou bem mais próxima, então eu posso fazer o que eu gostaria que fizessem comigo.” (E4)

De maneira geral, estudos demonstram que, apesar da dupla sobrecarga gerada pelas atividades de cuidado exercidas e, concomitantemente, pelos déficits e limitações intrínsecos ao processo de envelhecimento (FLESCHE et al., 2020), os cuidadores de idosos tendem a relatar sentimentos de gratificação, dignificação, além de ressaltarem os aprendizados positivos adquiridos através do seu trabalho (COLUSSI; PICHLER; GROCHOT, 2019; FRÍAS-OSUNA et al., 2019).

Para além da influência mútua entre o cuidar e o envelhecer, emergiu das entrevistas um componente psicoafetivo do processo de cuidado: o apego e os laços emocionais envolvidos nesta atividade. Relatos emocionados demonstraram um sentimento de nostalgia e tristeza ao lembrar de pacientes que já faleceram, assim como ratificaram a importância deste envolvimento emocional para um cuidado qualificado.

“Eu misturo o pessoal com o profissional, não sei dividir (...) Eu sinto aquilo, sabe? Agora eu to falando contigo delas e to lembrando, me dá vontade de chorar, sabe? Porque tu pega amor.” (E1)

“Eu gostaria que me dessem uma cartilha de como não se apegar (risos). Não existe. Eu acho assim, o dia que tu deixar de ter emoção por esse ser humano que tu tá cuidando, sai. Sai porque tu tá fria, tu tá com algum problema.” (E3)

Greenwood et al. (2019), em estudo com temática referente ao assunto, afirma que a forma como o cuidado e o afeto são encarados pelos cuidadores influencia de maneira significativa em suas experiências, e que o amor cultivado pelo receptor dos cuidados é tido como um combustível de trabalho diário. Além disso, as falas expostas acima trazem a importância destes sentimentos para um cuidado prestado com qualidade, na percepção dos cuidadores.

6.4 Estratégias adotadas para um envelhecimento saudável

Conforme foi descrito anteriormente, o envelhecimento saudável foi associado, neste estudo, à manutenção da autonomia e do convívio social. Nesta categoria, as falas dos cuidadores demonstraram que este preparo para o envelhecer associa-se a comportamentos e

hábitos compatíveis com a preservação da saúde física e mental. Apesar de vivenciarem uma carga de trabalho elevada e jornadas longas, os cuidadores entrevistados neste estudo tentam manter em sua rotina hábitos alimentares saudáveis e a prática exercícios físicos para, desta forma, minimizar os prejuízos orgânicos inerentes ao envelhecimento.

“Eu sou uma pessoa que me alimento bem; assim, eu não como muita porcaria, como feijão, arroz, essas coisas assim.” (E1)

“Não me assusta (o envelhecimento). Eu sou uma pessoa que gosta de caminhar, já venho com alimentação saudável há muitos anos, não sou usuária de açúcar, não sou usuária de sal... Então assim, já to me antecipando, né?” (E3)

“Eu tenho uma esteira em casa, né? Porque como a gente não tem horário, então eu tenho uma esteira em casa e faço caminhada. Quando meus horários me permitem, eu faço ginástica” (E3)

“A cabeça continua boa, eu to sempre fazendo coisas, estudando, adoro estudar, mas eu penso também que eu tenho limites (...) então eu sou obrigada a diminuir um pouco o ritmo, né? Nesse sentindo eu me preparo também, assim, eu me cuido bastante, tenho uma dieta saudável, faço exercícios.” (E4)

Através das entrevistas, os cuidadores também ressaltaram a importância da manutenção da saúde mental para a obtenção de um envelhecimento saudável. Para Ahnerth et al. (2020), a ausência de atividades de lazer atrelada ao confinamento e cansaço gerados pela tarefa de cuidar resulta nos sentimentos de sobrecarga e esgotamento emocional no cuidador. Os fragmentos trazidos abaixo demonstram o valor dado pelos entrevistados ao cuidado com a dimensão psíquica e cognitiva do envelhecer. Emergiram, nesta esfera, estratégias como leituras, cursos e a realização de atividades que geram satisfação e prazer pessoal.

“Mas eu me cuido, assim, cuido da minha alimentação, da minha atividade física... Acho que eu tenho que cuidar mais do meu lado cognitivo mesmo, sabe? Porque essa acho que é a pior condição; se tu não estiver com a cabeça legal, nada vai estar bom.” (E2)

“Eu leio, eu faço cursos (...) e o essencial é tu manter a tua mente ocupada. É aquele velho ditado: “mente vazia, oficina do diabo”. Então, se tu não manter a mente ocupada, tu vai ter a tendência a fazer uma depressão.” (E3)

“Eu faço tudo que eu gosto; dentro dos meus limites, claro, dentro do que a idade me propicia, mas eu faço as coisas que eu gosto, que me dão prazer. (...) Esse envolvimento com as coisas que eu gosto, que me fazem bem, faço coisas que me dão prazer. Eu acho que isso me ajuda bastante. E o envelhecer, pra mim, nesse caso, é isso: é não deixar de fazer as coisas que eu gosto dentro das minhas possibilidades.” (E4)

Salazar-Barajas et al. (2018), em seu estudo que avaliou a influência de fatores no envelhecimento ativo, mostrou que o enfrentamento ao envelhecimento apresentou-se como a variável que exerce maior influência no desenvolvimento de um envelhecimento ativo em idosos; neste caso, os autores descrevem a variável como a capacidade de aceitar e lidar com as mudanças físicas e relativas à vida como um todo, sendo, então, o envelhecimento ativo dependente da própria capacidade do sujeito de enfrentar as mudanças e desafios. Corroborando isto, ao passo que os sujeitos deste estudo percebem seu envelhecimento a partir de limitações nas dimensões física e biológica, enfrentam estas buscando hábitos compatíveis com a manutenção adequada da saúde, a fim de encarar estas mudanças de uma maneira ativa e saudável.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstrou que os cuidadores leigos encaram o envelhecimento de maneira natural, buscando significar as etapas e limitações envolvidas neste processo a partir do cuidado com o próximo e consigo mesmo. Com relação à percepção do próprio envelhecimento, as dimensões física e biológica foram as mais citadas enquanto alterações e prejuízos sofridos durante o envelhecer, destacando-se as dores articulares, musculares, cansaço e alterações alimentares. A proximidade com o envelhecimento, advinda do exercício constante de cuidado com idosos, possui influência tanto em escolhas e projeções futuras relativas ao seu envelhecer, quanto aos cuidados adotados consigo mesmo desde então, visando vivenciar seu envelhecimento de forma positiva. Neste sentido, emergiram relatos receosos referentes a uma futura perda funcional e a necessidade de vivenciar este envelhecimento em geriatrias ou sendo fonte de desgaste para seus familiares; também foi referida a presença de hábitos saudáveis na rotina dos cuidadores, como o cuidado com a alimentação e a prática exercícios físicos, além de atividades de lazer e geradoras de prazer, ressaltando a importância da manutenção da saúde mental para os entrevistados.

Diante disto, cabe ao profissional de saúde o olhar atento ao cuidador, buscando estratégias para incentivar seu autocuidado e manutenção da sua saúde, proporcionando, desta forma, meios para que este indivíduo cuide adequadamente de si e do outro. Convém destacar a atenção à saúde física e mental do cuidador, auxiliá-lo a identificar sua rede de apoio e atividades sociais de lazer, compondo um cuidado interdisciplinar que promova atenção integral a estes indivíduos. Atividades como o projeto de extensão “Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento”, no qual este trabalho foi inspirado, configuram um meio de convivência e aprendizado, proporcionando a troca de experiências e reflexões, estimulando a criação de vínculos e promovendo um espaço em que o profissional de enfermagem atua compartilhando saberes e contribuindo para qualidade de vida dos cuidadores. Diante disto e após a análise das entrevistas, destaca-se a importância da abordagem de temas referentes ao envelhecimento por parte dos profissionais de Enfermagem, possibilitando ao cuidador que verbalize sentimentos e motivações, auxiliando-o a identificar e desenvolver meios para vivenciar o envelhecimento de maneira saudável.

Como limitação deste estudo, considerou-se a pandemia de SARS-CoV-2 e consequente necessidade de isolamento social, o que impediu que as entrevistas fossem realizadas de maneira presencial, prejudicando o vínculo entre pesquisadoras e entrevistados; além desta,

outra limitação deu-se a partir da recusa à participação por parte de quatro sujeitos, o que tende a desfavorecer a construção de resultados mais amplos a serem discutidos e confrontados com a literatura atual acerca da temática. Sabendo-se da importância deste tema no cenário demográfico atual, é fundamental o desenvolvimento de mais estudos na área, abrangendo de maneira heterogênea a população de cuidadores, abordando o envelhecimento em seus diferentes aspectos influenciados pelo cuidado ao próximo. Conhecer estes sujeitos, as dificuldades e potencialidades do cuidado na vivência do envelhecimento, proporcionará aos profissionais meios para o desenvolvimento de práticas de saúde que conglobem as necessidades do cuidador de maneira integral, beneficiando a estes e a quem depende de seus cuidados. Além do subsídio para o desenvolvimento de mais estudos na área, este trabalho fomenta a continuidade do projeto de extensão ao qual está vinculado, bem como o desenvolvimento de projetos a sua semelhança, atrelando trabalhos desenvolvidos em ambiente acadêmico à prática de cuidadores e suas necessidades.

REFERÊNCIAS

- AHNERTH, Neli Machado de Souza *et al.* “A Gente Fica Doente Também”: percepção do cuidador familiar sobre o seu adoecimento. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 13, n. 1, p. 1-20, abr. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202020000100007. Acesso em: 11 out. 2020.
- ANDRADE, Luana Machado *et al.* Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p.3543-3552, dez. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n12/a11v18n12.pdf>. Acesso em: 20 set. 2019.
- BERNAL, Nubia Hernández; BECERRA, Julián Barragán; MOJICA, Claudia Moreno. Intervención de enfermería para el bienestar de cuidadores de personas en cuidado domiciliario. **Revista Cuidarte**, Santander, v. 9, n. 1, p.2045-2058, 1 jan. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v9n1/2216-0973-cuid-9-1-2045.pdf>. Acesso em: 22 out. 2019.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Ministério da Saúde. **Resolução n. 466 de 12 de dezembro de 2012**. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília. 2012. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html. Acesso em: 13 out. 2019.
- BRASIL. **Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998**. Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências. Brasília: Casa Civil, [1998]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9610.htm. Acesso em: 20 set. 2020.
- BOM, Fayanne Schaustz; SÁ, Selma Petra Chaves; CARDOSO, Rachel da Silva Serejo. Sobrecarga em cuidadores de idosos. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, Recife, v. 1, n. 11, p.160-164, jan. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11889/14354>. Acesso em: 21 set. 2019.
- COLUSSI, Eliane Lucia; PICHLER, Nadir Antonio; GROCHOT, Lucimara. Perceptions of the elderly and their relatives about aging. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, e180157, jun. 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v22n1/pt_1809-9823-rbagg-22-01-e180157.pdf. Acesso em: 06 out. 2020.
- DÁTILO, Gilsonir Maria Prevelato de Almeida; CORDEIRO, Ana Paula (org.). **Envelhecimento humano: diferentes olhares**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015. 296 p. Disponível em: https://www.academia.edu/41856938/Envelhecimento_humano_diferentes_olhares?email_work_card=view-paper. Acesso em: 27 set. 2020.
- DINIZ, Alinne Suelma dos Santos; LIMA, Rafael de Abreu; SILVA, Bárbara Regina Souza da. Sobrecarga do cuidador de idoso: uma revisão integrativa. **Revista de Pesquisa em Saúde**, [s.l.], v. 18, n. 3, p.184-188, set. 2017. Disponível em:

<http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/8598/5968>. Acesso em: 27 out. 2019.

DOMINGUES, Rafaela de Campos; FREITAS, Joanneliese de Lucas. A Fenomenologia do Corpo no Envelhecimento: diálogos entre beauvoir e merleau-ponty. **Revista Subjetividades**, Fortaleza, v. 19, n. 3, p. 6-19, 20 dez. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rs/v19n3/05.pdf>. Acesso em: 29 set. 2020.

FAVORETTO, Natalia Caroline *et al.* Portal of the elderly: development and evaluation of the website with information about the aging process and the main speech, language and hearing disorders that affect the elderly. **CoDAS**, São Paulo, v. 29, n. 5, p.1-6, 23 out. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/codas/v29n5/2317-1782-codas-29-5-e20170066.pdf>. Acesso em: 21 out. 2019.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**, [s.l.], v. 1, n. 20, p.106-132, 13 fev. 2012. Disponível em: <http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196/194>. Acesso em: 23 out. 2019.

FLESCHE, Letícia Decimo *et al.* Elderly Who Care for Elderly: doublevulnerability and quality of life. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 30, p. 1-10, mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/paideia/v30/1982-4327-paideia-30-e3003.pdf>. Acesso em: 06 out. 2020.

FLESCHE, Letícia Decimo *et al.* Aspectos psicológicos da qualidade de vida de cuidadores de idosos: uma revisão integrativa. **Geriatrics, Gerontology And Aging**, [s.l.], v. 11, n. 3, p.138-149, set. 2017. Disponível em: <https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/ggaging.com/pdf/v11n3a06.pdf>. Acesso em: 17 out. 2019.

FRÍAS-OSUNA, Antonio *et al.* Motivos y percepciones del cuidado familiar de mayores dependientes. **Atención Primaria**, [S.L.], v. 51, n. 10, p. 637-644, dez. 2019. Disponível em: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-motivos-percepciones-del-cuidado-familiar-S0212656718302646>. Acesso em: 06 out. 2020.

GARBIN, Cléa Adas Saliba *et al.* O envelhecimento na perspectiva do cuidador de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 6, p.2941-2948, set. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000600032&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 24 out. 2019.

GOMES, Anne Carolinne Marie dos Santos *et al.* Quality of life among elderly participants in social centers: an integrative review. **Revista de Pesquisa Cuidado É Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 579-585, 13 abr. 2020. Disponível em: http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/viewFile/8834/pdf_1. Acesso em: 27 set. 2020.

GOMES, Nildete Pereira *et al.* Health-related consequences of caring for dependent relatives in older adult caregivers. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 53, n.

19, p.1-8, 11 mar. 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v53/pt_1980-220X-reeusp-53-e03446.pdf. Acesso em: 8 set. 2019.

GREENWOOD, Nan *et al.* A qualitative study of older informal carers' experiences and perceptions of their caring role. **Maturitas**, [S.L.], v. 124, n. 1, p. 1-7, jun. 2019. Disponível em: [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(19\)30087-8/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(19)30087-8/fulltext). Acesso em: 11 out. 2020.

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**, [S.L.], v. 41, n. 114, p. 885-898, set. 2017. Disponível em: <https://scielosp.org/article/sdeb/2017.v41n114/885-898/#>. Acesso em: 05 out. 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeções da população do Brasil e Unidades da Federação por sexo e idade: 2010-2060**. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados>. Acesso em: 26 ago. 2019.

JESUS, Isabela Thaís Machado de; ORLANDI, Ariene Angelini dos Santos; ZAZZETTA, Marisa Silvana. Burden, profile and care: caregivers of socially vulnerable elderly persons. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p.194-204, abr. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232018000200194&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 23 out. 2019.

LINO, Valéria Teresa Saraiva *et al.* Prevalência de sobrecarga e respectivos fatores associados em cuidadores de idosos dependentes, em uma região pobre do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 6, p.601-615, jun. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v32n6/1678-4464-csp-32-06-e00060115.pdf>. Acesso em: 27 out. 2019.

LOBIONDO-WOOD, Geri; HABER, Judith. **Pesquisa em Enfermagem: Métodos, avaliação crítica e utilização**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

LOUREIRO, Lara de Sá Neves *et al.* Percepção de Enfermeiras sobre a tensão do papel de cuidador. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 29, n. 2, p.164-171, abr. 2015. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/12596>. Acesso em: 27 out. 2019.

MACENA, Wagner Gonçalves; HERMANO, Lays Oliveira; COSTA, Tainah Cardoso. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Mosaicum**, [s.l.], v. 27, n. 1, p.223-236, abr. 2018. Disponível em: <http://www.revistamosaicum.org/data/documents/alteracoes-fisiologicas-decorrentes-do-envelhecimento.pdf>. Acesso em: 23 out. 2019.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p.621-626, mar. 2012a.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012b.

MORAES, Edgar Nunes de. Processo de envelhecimento e bases da avaliação multidimensional do idoso. *In*: FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**. Rio de Janeiro. 2008. p. 151-175. Disponível em: http://www5.ensp.fiocruz.br/biblioteca/dados/txt_215591311.pdf. Acesso em: 22 out. 2019.

NICOLATO, Fernanda Vieira; SANTOS, Camila Medeiros; CASTRO, Edna Aparecida Barbosa. Autocuidado e vivências do envelhecer de cuidadores familiares de idosos: contribuições para enfermagem gerontológica. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, Brasília, v. 11, n. 1, p.169-186, 13 nov. 2017. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/880728/lgbt-10-port.pdf>. Acesso em: 18 out. 2019.

NUNES, Daniella Pires *et al.* Caregivers of elderly and excessive tension associated to care: evidence of the Sabe Study. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [s.l.], v. 21, n. 2, p.1-14, 4 fev. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30726365>. Acesso em: 22 out. 2019.

OLIVEIRA, Marcela Alves de; RIBEIRO, Hemellen Ferreira; COSTA, Nádia Pinheiro da. Qualidade de vida de idosos amazônicos que participam de um grupo de convivência. **Enfermagem em Foco**, [S.I.], v. 10, n. 3, p. 58-63, set. 2019. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2529/581>. Acesso em: 25 nov. 2020.

OLIVEIRA, Patrícia Peres de et al. Percepção dos profissionais que atuam numa instituição de longa permanência para idosos sobre a morte e o morrer. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 9, p.2635-2644, set. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000900018&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 27 out. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**, 2015. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=10C2B8703F74DECEBF68160D9D24FDD6?sequence=6. Acesso em: 22 out. 2019.

POLIT, Denise F.; BECK, Cheryl Tatano. **Fundamentos de pesquisa em Enfermagem: Avaliação de evidências para a prática da Enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

POPE, Natalie *et al.* Predicting personal self-care in informal caregivers. **Social Work In Health Care**, [s.l.], v. 56, n. 9, p.822-839, jul. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28715255>. Acesso em: 5 nov. 2019.

RAMÍREZ-PEREIRA, Mirliana *et al.* Mayores cuidando mayores: Sus percepciones desde una mirada integral. **Enfermería: Cuidados Humanizados**, Uruguay, v. 7, n. 2, p.83-95, 7 ago. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ech/v7n2/2393-6606-ech-7-02-83.pdf>. Acesso em: 5 set. 2019.

RIBEIRO, Cristina Cristovão; YASSUDA, Mônica Sanches; NERI, Anita Liberalesso. Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.],

v. 25, n. 6, p. 2127-2142, jun. 2020. Disponível em:
<https://scielosp.org/article/csc/2020.v25n6/2127-2142/>. Acesso em: 27 set. 2020.

RIBEIRO, Mariana dos Santos; BORGES, Moema da Silva. Perceptions of aging and falling ill: a study with elderly persons in palliative care. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, p.701-710, dez. 2018. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232018000600701. Acesso em: 22 out. 2019.

SALAZAR-BARAJAS, Martha Elba *et al.* Factors Contributing to Active Aging in Older Adults, from the Framework of Roy's Adaptation Model. **Investigación y Educación En Enfermería**, Medellín, v. 36, n. 2, e08, jun. 2018. Disponível em:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/333657/20789619>. Acesso em: 11 out. 2020.

SANTOS, Samara Lauar; TURRA, Cássio; NORONHA, Kenya. Envelhecimento populacional e gastos com saúde: uma análise das transferências intergeracionais e intrageracionais na saúde suplementar brasileira. **Revista Brasileira de Estudos de População**, São Paulo, v. 35, n. 2, p.1-30, 16 maio 2018. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-30982018000200155. Acesso em: 22 out. 2019.

SANTOS, Sarah Manuele Cuimar dos *et al.* Avaliação da sobrecarga de trabalho e da qualidade de vida de cuidadores de idosos institucionalizados. **Fisioterapia Brasil**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 18, p.433-441, 2017. Disponível em:
<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1203/html>. Acesso em: 21 ago. 2019.

SANTOS, Wallison Pereira dos *et al.* Sobrecarga de cuidadores idosos que cuidam de idosos dependentes. **Revista Cuidarte**, Bucaramanga, v. 10, n. 2, p. 0-0, 3 maio 2019. Disponível em: <https://revistacuidarte.udes.edu.co/index.php/cuidarte/article/view/607/1099>. Acesso em: 05 out. 2020.

SIDI, Pilar de Moraes; CONTE, Elaine. A hermenêutica dialética como possibilidade à pesquisa em educação. **Revista Ibero-americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 12, n. 4, p.1942-1954, out. 2017. Disponível em:
<https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/9270/6932>. Acesso em: 5 out. 2019.

SILVA, Aline Maia *et al.* Relação entre sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores informais de idosos: um estudo transversal em atendimento ambulatorial. **Online Braz. J. Nurs. (Online)**, [S.I.], v. 19, n. 1, mar. 2020. Disponível em:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1116962>. Acesso em: 25 nov. 2020.

SILVA, Monalisa Claudia Maria da; MOREIRA-ALMEIDA, Alexander; CASTRO, Edna Aparecida Barbosa de. Elderly caring for the elderly: spirituality as tensions relief. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s.i.], v. 71, n. 5, p.2461-2468, out. 2018. Disponível em:
http://www.scielo.br/pdf/reben/v71n5/pt_0034-7167-reben-71-05-2461.pdf. Acesso em: 5 set. 2019.

APÊNDICE A – Instrumento de Coleta de Dados

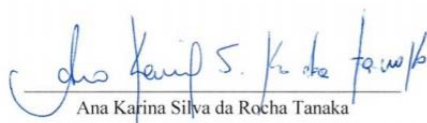
Data: / /	Identificação:
DADOS DE IDENTIFICAÇÃO	
Código de identificação:	
Sexo:	
Idade:	
Escolaridade:	
Situação conjugal:	
Atua como cuidador leigo há quanto tempo: (em anos)	
Atualmente, possui grau de parentesco com o receptor dos cuidados? Se sim, qual?	
Atualmente, possui outra ocupação? Se sim, qual?	
ROTEIRO DE ENTREVISTA	
1 O que é envelhecimento para você? Exemplifique.	
2 Como você se vê no papel de cuidador informal de idosos?	
3 O que você pensa sobre o seu envelhecimento? Como você o percebe e avalia?	
4 O que você faz para que o seu próprio envelhecimento seja saudável?	

APÊNDICE B – Autorização da coordenadora do Projeto de Extensão

24

APÊNDICE B – Autorização da coordenadora do Projeto de Extensão

Eu, Ana Karina Silva da Rocha Tanaka, coordenadora do Projeto de Extensão “Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento”, desenvolvido entre os meses agosto e setembro de 2019, por meio deste, dou ciência e autorizo a graduanda em Enfermagem Bruna de Vargas Simões, autora deste trabalho intitulado “O cuidado com quem cuida: percepção de cuidadores leigos acerca de seu próprio processo de envelhecimento”, a obter acesso aos dados de identificação e contato telefônico dos participantes do Projeto, bem como entrevistá-los, com objetivo de desenvolver o presente trabalho.


Ana Karina Silva da Rocha Tanaka

Porto Alegre, 06 de maio de 2020.

APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do Projeto: **O CUIDADO COM QUEM CUIDA: PERCEPÇÃO DE CUIDADORES LEIGOS ACERCA DE SEU PRÓPRIO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Você está sendo convidado(a) a participar desta pesquisa, cujo objetivo é “compreender a percepção de cuidadores leigos acerca de seu próprio processo de envelhecimento”. Esta pesquisa está vinculada ao Projeto de Extensão “Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento”, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Aceitando participar desta pesquisa, será realizada uma entrevista de, aproximadamente, 30 minutos, que posteriormente será transcrita para registro. Estes registros ficarão sob responsabilidade das pesquisadoras, que garantirão a segurança e confidencialidade dos dados presentes nas entrevistas. Seu nome não será exposto em nenhum momento do estudo, sendo assim, você será identificado(a) pela letra “E” seguida do número de ordem da entrevista (E1, E2, ...), preservando o sigilo e a privacidade no que diz respeito ao que será exposto nas suas falas.

Os riscos decorrentes da participação nesta pesquisa são mínimos, estando relacionados a um possível desconforto ocasionado pelo tempo das entrevistas. Neste caso, a entrevista será interrompida e poderá ser retomada quando você se sentir à vontade. Caso aconteça alguma intercorrência ou dano decorrente de sua participação na pesquisa, você receberá todo o auxílio necessário, sem nenhum custo pessoal.

A participação nesta pesquisa proporcionará benefícios tanto diretamente aos participantes quanto a demais cuidadores informais de idosos, uma vez que contribuirá para o enriquecimento do conhecimento acerca do assunto, bem como subsidiará novas intervenções, qualificando a assistência.

A entrevista será presencial, sendo realizada na Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, localizada na Rua São Manoel nº 963, bairro Rio Branco, Porto Alegre. É garantida a restituição do valor relativo ao transporte em caso de deslocamento.

Em virtude do cenário atual da pandemia de Covid-19, caso seja mantida a necessidade de isolamento social por meio de decreto municipal, as entrevistas serão realizadas por via telefônica.

Sua participação nesta pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. É garantido a você plena liberdade de participar ou não, bem como retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo ou penalização.

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com a pesquisadora Bruna de Vargas Simões, pelo telefone (51) 99201-8918, ou com a pesquisadora responsável Maria Luiza Paz Machado, pelo telefone (51) 99958-3177. Também poderá contatar a Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, através do telefone (51) 3308 5369, ou presencialmente, de segunda a sexta feira, das 8:30 às 15:00, na Secretaria Geral, localizada no 1º andar da Escola de Enfermagem (Rua São Manoel, 963 – Rio Branco, Porto Alegre, RS). O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul também estará disponível para demais esclarecimentos, podendo ser contatado através do telefone (51) 33083738, do *e-mail* etica@propesq.ufrgs.br, ou presencialmente, de segunda a sexta feira das 08:00 às 12:00 e das 13:00 às 17:00, no endereço Avenida Paulo Gama, nº 110, sala 311.

Este termo será assinado em 2 (duas) vias, sendo uma para o participante e uma para as pesquisadoras.

Nome do participante da pesquisa: _____

Assinatura do participante: _____

Nome do pesquisador: _____

Assinatura do pesquisador: _____

Porto Alegre, _____ de _____ de 2020.

ANEXO A – Parecer de aprovação do projeto de pesquisa pela Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Dados Gerais:

Projeto N°:	38473	Título:	O CUIDADO COM QUEM CUIDA: PERCEÇÃO DE CUIDADORES LEIGOS ACERCA DE SEU PRÓPRIO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO		
Área de conhecimento:	Enfermagem	Início:	01/03/2020	Previsão de conclusão:	31/12/2020
Situação:	Projeto em Andamento				
Origem:	Escola de Enfermagem	Projeto Isolado			
Local de Realização:	não informado				
Não apresenta relação com Patrimônio Genético ou Conhecimento Tradicional Associado.					
Objetivo:	<input type="text" value="Compreender a percepção de cuidadores leigos acerca de seu próprio processo de envelhecimento."/>				

Palavras Chave:

ENVELHECIMENTO

Equipe UFRGS:

Nome: MARIA LUIZA PAZ MACHADO
Coordenador - Início: 01/03/2020 Previsão de término: 31/12/2020

Avaliações:

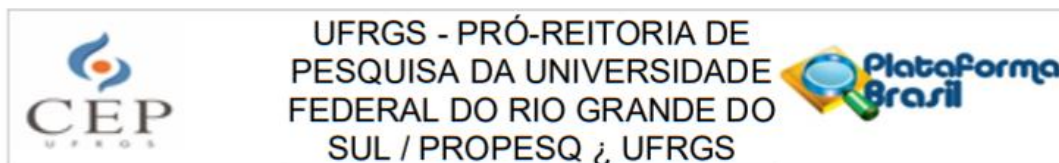
Comissão de Pesquisa de Enfermagem - Aprovado em 29/01/2020 [Clique aqui para visualizar o parecer](#)

Anexos:

[Projeto Completo](#)

Data de Envio: 18/12/2019

**ANEXO B – Parecer de aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em
Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O CUIDADO COM QUEM CUIDA: PERCEPÇÃO DE CUIDADORES LEIGOS ACERCA DE SEU PRÓPRIO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Pesquisador: MARIA LUIZA PAZ MACHADO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 29123720.7.0000.5347

Instituição Proponente: Escola de Enfermagem

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.069.580

Apresentação do Projeto:

Trata-se da segunda versão do Projeto de Pesquisa apresentado à disciplina de Pesquisa em Enfermagem II do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, de autoria de BRUNA DE VARGAS SIMÕES, sob orientação da Profa. Dra. MARIA LUIZA PAZ MACHADO.

Objetivo da Pesquisa:

Compreender a percepção de cuidadores leigos acerca de seu próprio processo de envelhecimento.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Estão assim descritos:

Riscos:

Por tratar-se de uma pesquisa qualitativa, o risco ao qual participantes serão expostos é mínimo e está relacionado a um possível desconforto devido ao tempo de entrevista.

Benefícios:

Este estudo proporcionará benefícios tanto diretamente aos participantes quanto a demais cuidadores leigos, uma vez que contribuirá para o enriquecimento do conhecimento acerca do assunto, bem como subsidiará novas intervenções, qualificando a assistência.

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 4.069.580

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa do tipo exploratória descritiva com abordagem qualitativa vinculada ao Projeto de Extensão "Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento", desenvolvido na Escola de enfermagem da UFRGS. Os participantes do estudo serão os cuidadores leigos de idosos que frequentaram o curso. Pretende-se estudar como os cuidadores percebem o seu próprio processo de envelhecimento.

A coleta de dados será realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com perguntas abertas, previamente agendadas com os participantes (O que é envelhecimento para você? Exemplifique. Como você se vê no papel de cuidador leigo? O que você pensa sobre o seu envelhecimento? Como você o percebe e avalia? O que você faz para que o seu próprio envelhecimento seja saudável?)

Número de participantes: 8 (oito)

O convite para a participação da pesquisa ocorrerá através de contato telefônico, no qual será acordado entre pesquisador e entrevistado o melhor dia para que ocorra o encontro. A coleta dos telefones para contato com os participantes foi acordada e autorizada pela coordenadora do Projeto de Extensão em questão. As entrevistas serão realizadas na Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, individualmente, em sala de aula previamente reservada, visando respeitar a privacidade e evitar interferências.

Critério de Inclusão:

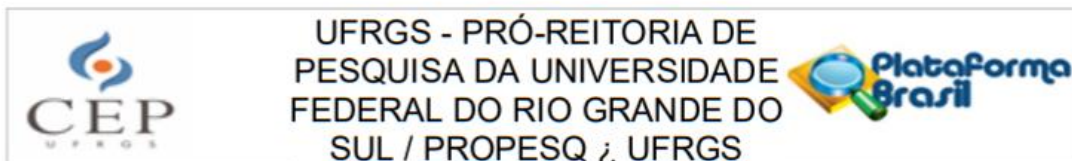
Atuar ou já ter atuado como cuidador de idoso(s); ter participado da segunda edição do Projeto de Extensão "Qualidade de vida em cuidadores leigos: uma reflexão em relação ao envelhecimento"; ser lúcido e possuir disponibilidade para comparecer a entrevista; ser adulto, com idade acima de 40 anos.

Critério de Exclusão:

Possuir formação específica para atuar como cuidador.

Análise dos dados: será realizada através da Análise de Conteúdo, proposta por Minayo. Para a autora, a técnica possibilita replicar e validar inferências e conteúdos manifestos através da comunicação, visando a consistência destes dados.

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



UFRGS - PRÓ-REITORIA DE
PESQUISA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO GRANDE DO
SUL / PROPESQ & UFRGS

Continuação do Parecer: 4.069.580

Cronograma: de 21/5 a 31/12/2020 (coleta de dados prevista de 01/07 a 31/08)

Orçamento: R\$ 272,90

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados, na primeira versão:

- projeto completo;
- TCLE;
- folha de rosto devidamente assinada;
- informações básicas da PB.

Na segunda versão, foram apresentados:

- TCLe modificado;
- projeto detalhado;
- resposta ao CEP;
- correções em destaque;
- informações básicas da PB.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

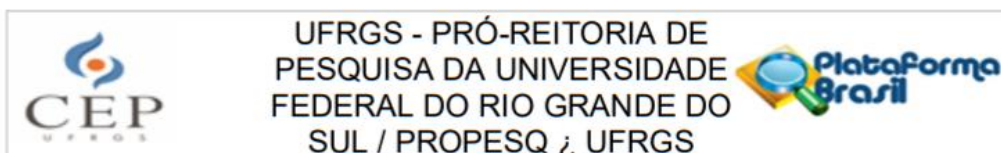
Na primeira versão, foram indicadas as seguintes pendências:

1) no orçamento não estão previstas despesas de transporte e, segundo consta no projeto, as atividades do projeto de extensão foram realizadas em 2019 e as entrevistas serão realizadas na Escola de Enfermagem. Como os participantes não deverão ser onerados pela participação na pesquisa, a pesquisadora deverá prever o ressarcimento do valor do transporte até o local da coleta de dados.

RESPOSTA: No quadro 2, item 7, referente ao orçamento da pesquisa, foi adicionado o item "ressarcimento dos custos relativos ao transporte dos entrevistados" prevendo o custeio de quatro passagens com valor de R\$ 4,70 para cada entrevistado. (PENDÊNCIA ATENDIDA)

2) Anexar a autorização da coordenadora do projeto de extensão, dando ciência à pesquisadora em relação ao fornecimento dos dados dos participantes. Considerando-se que a equipe de extensão não possui, a priori, autorização dos cuidadores para repassar seus contatos pessoais a terceiros, solicita-se que um membro da equipe de extensão faça contacto com os cuidadores

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



UFRGS - PRÓ-REITORIA DE
PESQUISA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO GRANDE DO
SUL / PROPESQ UFRGS

Continuação do Parecer: 4.069.580

convidando-os a participar deste projeto de pesquisa.

RESPOSTA: Foi adicionado ao projeto de pesquisa, constando em formato de APÊNDICE B e APÊNDICE C, a autorização da coordenadora do projeto de extensão, dando ciência e autorizando o acesso aos dados dos participantes do projeto. Também foi enfatizado no item 4.4 "Coleta de dados" que o contato telefônico para convite da participação nesta pesquisa será realizado por um membro da equipe de extensão. (PENDÊNCIA ATENDIDA)

3) Indicar no projeto de pesquisa o tempo previsto para a coleta de dados (realização da entrevista).

RESPOSTA: No terceiro parágrafo do item 4.4 "Coleta de dados" consta a informação de que as entrevistas terão duração de aproximadamente 30 minutos. (PENDÊNCIA ATENDIDA)

4) No Apêndice A, instrumento de coleta de dados, substituir o "nome do participante" por um código alfa numérico de tal forma que não seja identificado.

RESPOSTA: Visando garantir a não exposição da identificação dos participantes, citada no item 5 "Aspectos Éticos", o termo "Nome do participante" foi substituído por "Código de identificação" no instrumento de coleta de dados (Apêndice A).(PENDÊNCIA ATENDIDA)

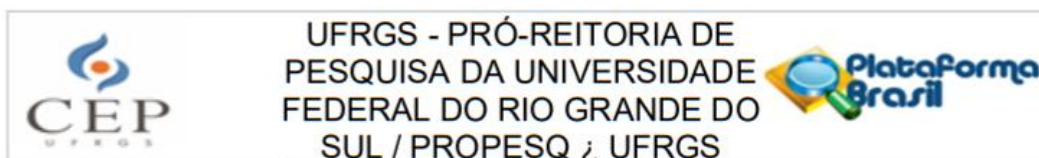
5) Indicar no TCLE onde serão realizadas as entrevistas e, caso o participante tenha que se deslocar, informar a garantia de restituição dos valores relativos ao transporte.

RESPOSTA: Foi adicionado ao quinto parágrafo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice C) a informação a respeito do local de realização das entrevistas, bem como o ressarcimento garantido em caso de deslocamento dos participantes. Também foi adicionado ao orçamento da pesquisa a previsão deste custeio. (PENDÊNCIA ATENDIDA)

6) Considerando as pendências acima e a necessidade de resolvê-las antes de iniciar a coleta de dados, solicita-se a revisão/adequação do cronograma da pesquisa (no projeto e nas informações básicas da PB), indicando que a coleta somente será iniciada após a aprovação do projeto por este CEP.

RESPOSTA: Conforme consta no item 5 "Aspectos Éticos", a coleta de dados será iniciada somente após a aprovação do projeto pela COMPESQ/ENF e pelo CEP/UFRGS. Considerando o tempo necessário para a avaliação e a situação atual gerada pela pandemia da COVID-19, o que impede a realização das entrevistas de forma presencial, foi modificado o cronograma do projeto com nova

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



**UFRGS - PRÓ-REITORIA DE
PESQUISA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO GRANDE DO
SUL / PROPESQ UFRGS**

Continuação do Parecer: 4.069.580

previsão de início da coleta de dados de forma presencial. Caso permaneça a necessidade de isolamento social por meio de decreto municipal, as entrevistas serão realizadas por via telefônica. Esta informação foi adicionada ao item 4.4 "Coleta de dados" e também ao TCLE. Em caso de necessidade de entrevistas por via telefônica, o TCLE será lido pela pesquisadora e será solicitado ao entrevistado o aceite oral do mesmo.(PENDÊNCIA ATENDIDA)

Considerações Finais a critério do CEP:

APROVADO.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1507797.pdf	21/05/2020 21:54:17		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	CorrecoesEmDestaque.pdf	21/05/2020 12:24:14	BRUNA DE VARGAS SIMOES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDetalhado.pdf	21/05/2020 12:23:12	BRUNA DE VARGAS SIMOES	Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	RespostaCEP.pdf	21/05/2020 12:21:05	BRUNA DE VARGAS SIMOES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEmodificado.pdf	21/05/2020 12:13:55	BRUNA DE VARGAS SIMOES	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRostoMariaLuiza.pdf	16/02/2020 07:13:43	MARIA LUIZA PAZ MACHADO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br



UFRGS - PRÓ-REITORIA DE
PESQUISA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO GRANDE DO
SUL / PROPEAQ UFRGS



Continuação do Parecer: 4.069.580

PORTO ALEGRE, 04 de Junho de 2020

Assinado por:
MARIA DA GRAÇA CORSO DA MOTTA
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 311 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha **CEP:** 90.040-060
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 **Fax:** (51)3308-4085 **E-mail:** etica@propesq.ufrgs.br