



Cuidar de quem cuida: uma proposta de educação popular sobre saúde mental para os cuidadores de idosos

Gefferson Barbosa Maciel¹, Nicole Luise Maciel Silva², Betania Maria Oliveira de Amorim³
betania.maria@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O projeto desenvolvido na Casa Santa Paulina, foi concebido com o objetivo de fornecer suporte em saúde mental para cuidadores de idosos. Motivado por um interesse despertado por experiências anteriores dos envolvidos, o projeto apresentou uma abordagem prática e integrativa que envolveu a realização de diversas ações direcionadas ao bem-estar integral dos cuidadores. Essas ações incluíram a criação de um espaço acolhedor destinado à escuta ativa e ao intercâmbio de experiências, fomentando assim um ambiente de comunidade e pertencimento. O projeto não apenas apresentou melhorias no suporte emocional e psicológico oferecido aos cuidadores, mas também fortaleceu a comunidade, estabelecendo um ambiente seguro onde desafios e experiências foram compartilhados.

Palavras-chaves: *saúde mental., cuidadores, idosos*

1. Introdução

Com o aumento da população idosa em função da crescente expectativa de vida, torna-se necessário cada vez mais a presença de cuidadores, sejam formais ou informais. Nesse contexto, é importante considerar que as tarefas associadas ao cuidado de idosos exigem atenção, energia, competência, habilidade e responsabilidade significativa, especialmente ao lidar com indivíduos em condições de fragilidade. Portanto, a sobrecarga experimentada pelos cuidadores de idosos pode impactar seriamente a qualidade de vida e, mais especificamente a saúde mental deste grupo social. [7].

Nesse contexto, é importante entender que o papel do cuidador é complexo porque as condições de saúde da pessoa idosa são marcadas por singularidades e imprevisibilidades, de modo que, conforme Silva et al (2019, p 221), “cuidar” é assumir a responsabilidade das escolhas feitas” [8], Assim, esses profissionais podem se deparar com situações desafiadoras para confrontar uma vez que “o cotidiano do cuidador é sobrecarregado de funções, o que muitas vezes leva ao esgotamento emocional, isolamento social e situações de conflito intensas” [9], p. 12. Andrade e Giongo [1] explicam que o sofrimento psíquico é frequentemente manifestado em profissionais da saúde. As autoras elencam diversos fatores que podem afetar a saúde destes

profissionais, como “os riscos ocupacionais, a sobrecarga de trabalho, a vivência diária com a morte, as pressões provenientes da organização do trabalho, o medo do erro, as longas jornadas de trabalho, entre outros” (p. 305).

Diante desse cenário, surge uma oportunidade de intervenção por meio de workshops que oferecem atividades educativas focadas em saúde mental. Essas atividades foram fundamentadas em metodologias participativas e na abordagem dialógica e problematizadora de Paulo Freire, proporcionando um espaço para discussão, reflexão e aprendizado coletivo sobre questões críticas acerca da saúde mental do cuidador. Em “A Pedagogia do Oprimido”, Freire [6] descreve o diálogo como elemento pedagógico essencial para o crescimento crítico dos participantes e o desenvolvimento de sua autonomia. O autor explica como a ação de problematizar surge da realidade vivenciada pelo sujeito a fim de trazer para discussão aquilo que é significativo e relevante para os sujeitos. Essas ações permitem que os participantes aprofundem sua compreensão da realidade, construam conhecimento por si mesmos em uma relação de horizontalidade e desenvolvam uma visão crítica, capacitando-os a transformar positivamente sua realidade através de uma atitude ativa na exploração de suas temáticas.

Dessa forma, são fundamentais as iniciativas que promovam não apenas o bem-estar psicológico dos idosos residentes em instituições de longa permanência, mas também o bem-estar dos cuidadores que convivem diariamente com eles. É essencial considerar a interação entre esses dois públicos, compreendendo as vivências e necessidades de ambos. Esse olhar abrangente destaca a importância do cuidado mútuo e do cuidado de si, pois, conforme Fernandes et al. [3] aponta, “A (...) sobrecarga mental reflete na qualidade do cuidado” (p. 102).

A ideia do projeto surgiu a partir de uma experiência oportunizada pela disciplina Educação e Saúde, cursada no terceiro período do curso de Psicologia (2024.1). Nesta oportunidade constatou-se, entre outros, que além dos idosos, os cuidadores também necessitam de cuidado e suporte específico. Assim, com o objetivo de ampliar o escopo das ações educativas e incluir o cuidador no processo de promoção de bem-estar, o presente projeto foi

^{1,2} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

³ Orientadora, Professora Dra., UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

elaborado como um desdobramento da experiência vivenciada inicialmente no referido componente acadêmico. Nesse sentido, o projeto se propôs, de forma geral, a promover uma intervenção focada em saúde mental da equipe de cuidadores da Casa de Permanência Santa Paulina, por meio de oficinas educativas baseadas na pedagogia problematizadora de Paulo Freire. O projeto buscou proporcionar um espaço de diálogo e reflexão, incentivando as cuidadoras a compartilharem suas vivências e a aprofundarem a compreensão sobre sua própria saúde mental para que pudessem desenvolver estratégias de enfrentamento para os desafios diários do trabalho. Esta ação extensionista foi estruturada em 8 encontros com dois grupos distintos de cuidadoras, para abordar temas centrais, tais como: saúde mental dos cuidadores de idosos.

2. Metodologia

De acordo com Vasconcelos [11], a Educação Popular não é algo estático. Ela tem se modificado com a transformação da sociedade. Tem sido aplicada em novos e surpreendentes campos, a exemplo deste que se propôs a intervir. Para tanto, tomou-se como referência os princípios da pedagogia problematizadora formulados por Paulo Freire. Para este autor, saber “que devo respeito à autonomia, à dignidade e à identidade do educando e, na prática, procurar a coerência com este saber, me leva inapelavelmente à criação de algumas virtudes ou qualidades sem as quais aquele saber vira inautêntico, palavreado vazio e inoperante”. [5], p. 62.

Nesta perspectiva, o que se destaca é o sujeito prático: a ação de problematizar acontece a partir da realidade que cerca o sujeito; a busca de explicação e solução visa a transformar aquela realidade, pela ação do próprio sujeito (sua práxis). O sujeito, por sua vez, também se transforma na ação de problematizar e passa a detectar novos problemas na sua realidade e assim sucessivamente.

Desse modo, os temas problematizados nos encontros devem expressar a realidade vivenciada pelos cuidadores de idosos. Compreendemos que, procurar o tema gerador é procurar o pensamento do homem sobre a realidade e sua ação sobre esta realidade que está em sua práxis. “Na medida em que os homens tomam uma atitude ativa na exploração de suas temáticas, nessa medida sua consciência crítica da realidade se aprofunda e anuncia estas temáticas da realidade.” [4], p.32

A metodologia deste trabalho está ancorada na compreensão de que o diálogo se configura como um elemento pedagógico e epistemológico essencial. Nesta perspectiva, realizou-se ações problematizadoras buscando fomentar formas de participação social que promovam o fortalecimento do vínculo entre os sujeitos e o contexto no qual estão inseridos, visto que, como ressalta Stotz [10], a ativação de um vínculo entre o sujeito e o contexto

em que está inserido é campo fértil para o empoderamento.

Nesta linha de raciocínio, utilizou-se os princípios das metodologias participativas, cujo foco reside em trabalhar os problemas/tensões, refletindo sobre estes, para criar possíveis soluções. Estão fundamentadas na proposta freireana que prioriza a ação humana com base na comunicação dialógica sendo esta comunicação horizontal, onde os sujeitos sociais compartilham experiências na transformação e autotransformação.

As metodologias participativas consideram a relevância da dimensão social e política entendendo que o espaço acadêmico, assim como outros cenários de prática, são locais para se identificar e problematizar as contradições sociais e a realidade, interconectando o saber e o fazer a partir destas percepções sociais vividas, que consequentemente superam a dicotomia entre o saber intelectual e o saber do senso comum.

3. Resultados e Discussões

Conforme mencionado, o projeto foi realizado com 2 equipes de cuidadores que trabalham em dias alternados nas escalas de trabalho da casa, com exceção da cozinheira e da faxineira que trabalhavam a semana toda. Em um primeiro momento foi feito o diagnóstico situacional (07/12/2024) e as oficinas (11, 17 e 19/12/2024) de com Equipe/Grupo 1 composta por 2 cuidadores, 1 técnica de enfermagem, a cozinheira e a faxineira. Em uma segunda etapa também foi feito um novo diagnóstico situacional (12/02/2025) e mais 3 oficinas (14, 18 e 20/02/2025) com a Equipe/Grupo 2 composta por 2 cuidadores e 1 técnica de enfermagem, sem a presença da cozinheira e da faxineira que já haviam participado na equipe 1 e não manifestaram interesse de participar novamente das oficinas na equipe 2.

A princípio, o objetivo geral descrito como “promover uma intervenção de viés educativo sobre saúde mental do cuidador a partir de oficinas com base na pedagogia de Paulo Freire” foi bem executado ao elaborar as atividades pensadas para as demandas específicas de cada grupo empregando metodologias ativas. Foi proposto, a partir dos temas geradores, atividades para educação popular que funcionassem como um disparador das discussões contextualizando o tema e levando informações novas de onde pudessem partir as problematizações e a intervenção como um todo.

Quanto aos objetivos específicos observou-se que o propósito “permitir um espaço de diálogo onde os cuidadores expressam como se sentem e pensam sobre o trabalho que exercem” foi atingido com sucesso tanto no grupo 1 quanto no grupo 2, porém com diferenças significativas tanto em relação a abertura às experiências oferecidas pelas oficinas quanto os elementos destacados nos discursos do diagnóstico situacional e das oficinas.

EXPERIÊNCIA COM O GRUPO 1

O diagnóstico situacional realizado com as equipes de cuidadores envolveu uma entrevista semi-estruturada para captar aspectos críticos da experiência de cuidar de idosos. As entrevistas foram guiadas por questões norteadoras, elaboradas para explorar dimensões específicas do cuidado, destacando-se a importância de entender tanto as rotinas operacionais quanto os impactos subjetivos e emocionais associados a essa função.

Por meio da entrevista as participantes expressaram a visão de que cuidar de idosos envolve oferecer o mesmo afeto que gostariam de receber na velhice, além de proporcionar um ambiente familiar. Algumas já possuíam experiência prévia no cuidado de familiares idosos, como tias, pais ou avós, o que lhes conferia uma percepção aguçada sobre as necessidades específicas desses indivíduos. Elas revelaram que o principal desafio da função é lidar com idosos que podem ter comportamentos manipuladores. Além disso, houve dificuldades em definir claramente o que significa ter saúde mental, muitas vezes simplificando o conceito a estados de “estar bem” ou “estar tranquilo”. Também se observou uma certa dificuldade em definir o que é ter saúde mental com clareza resumindo a frases como “é estar bem”, “é estar sossegado”. Também foi possível identificar certos estereótipos a respeito da psicologia, reduzindo-a à psicologia clínica, não sabendo identificar o papel de um terapeuta nem o objetivo de uma terapia, tendo apenas uma participante interessada em fazer um acompanhamento psicológico futuramente. As principais estratégias destacadas para lidar com as dificuldades do trabalho foram isolar os idosos, manter distância emocional e se apoiar em um trabalho de equipe e comunicação voltados para a cooperação. Todos esses elementos foram considerados ao elaborar as propostas de cada oficina e foram melhor trabalhadas na 2ª.

A 1ª oficina do grupo 1 foi marcada por uma dificuldade de falar sobre si mesmos observada quando foi proposta a atividade “Linha do Tempo Emocional”. A ideia dessa atividade seria refletir sobre a trajetória emocional no trabalho como cuidador. Em que deveriam pensar em algo significativo do passado (bom ou ruim) em sua vida desenhando ou escrevendo no papel como esse evento afeta o seu presente e como afetaria seu futuro. Dessa forma seria possível disparar uma reflexão coletiva e explorar possibilidades sobre o que pode ser feito para melhorar o “hoje” e alcançar um “futuro” mais positivo. No entanto, deparou-se com muita resistência e a atividade não teve adesão em função dessa dificuldade de se abrir para falar diretamente sobre si, de modo que a 1ª oficina não foi produtiva como o esperado. Por isso, foi necessário pensar em outra estratégia para acessá-los na oficina seguinte.

A 2ª oficina do grupo 1, por sua vez, foi voltada para a discussão do caso fictício “A história de Clarice, cuidadora do Lar Serenidade”, uma história construída com elementos e gatilhos aos quais eles pudessem se identificar e falar sobre o assunto sem necessariamente falar sobre si, mas projetando seus sentimentos sobre a personagem. O estudo da história foi norteado por perguntas direcionadas à identificação do estado de saúde mental de uma pessoa ou de si mesmo, da autoestima, papel da psicologia na promoção de saúde, e conseguiu ser mais produtiva a respeito de como esses cuidadores se sentem sobre esse trabalho e gerou um debate muito rico. Foram abordados temas como elementos psicológicos que podem ser capazes de desencadear um sofrimento, uma instabilidade, sobre limites do trabalho e o estresse que certos moradores da casa geram, sobre frustrações, sobre autoestima, desafios do trabalho, sobre separar vida profissional e pessoal, sobre o papel do psicólogo e entre outros assuntos caros ao campo da saúde mental. Além disso, procurou-se elaborar melhor a concepção que se tinha sobre saúde mental e psicologia, informando-os sobre o papel do psicólogo não apenas em âmbito clínico, mas em diversas áreas como escolar, hospitalar e organizacional, ademais instruí-los sobre estar mentalmente saudável não é apenas estar em paz em sossego, mas também conseguir navegar diante dos obstáculos cotidianos.

A 3ª e última oficina feita com a equipe 1 gravitou em torno da atividade intitulada de “Folha dos elogios”. Em função da constante e acentuada menção ao trabalho em equipe e a importância do mesmo para o grupo, a atividade consistia em cada um escrever o nome na folha e passar para a pessoa ao lado, de modo que ela escreveria um elogio sobre a pessoa cujo nome estava escrito na folha e assim por diante até que a folha retornasse para cada um. Foi uma forma deles conhecerem melhor uns aos outros, o que cada um pensava do outro e reforçar pontos positivos das relações de trabalho no lugar, visto que o clima organizacional é um determinante da saúde mental desses cuidadores. Nesse sentido essa atividade efetivou com sucesso o objetivo específico descrito no plano de ação como “ofertar atividades que promovam um sentimento de pertencimento, de reconhecimento e bem estar nas relações interpessoais com os colegas de trabalho”, uma vez que gerou possibilidades de conhecer coisas que o outro nunca disse antes sobre eles mesmo. A atividade funcionou como um espelho positivo e trouxe um senso de reconhecimento, surpresas e descobertas já que eles puderam compartilhar, histórias de vida a respeito daquilo que os outros apontaram como algo positivo, inclusive reforçar o trabalho do papel em equipe para lidar com situações relacionadas ao comportamento do idoso com cada um cobrindo os pontos de difícil manejo para outros.

EXPERIÊNCIA COM O GRUPO 2

O diagnóstico situacional utilizou-se de um mesmo modelo e perguntas dirigidas ao primeiro grupo, porém com certas adaptações para o segundo grupo acrescentando novas perguntas e usando uma linguagem mais acessível e menos formal.

A partir da entrevista inicial foi possível perceber que, diferente do grupo 1, o grupo 2 definiu a experiência de cuidar de idosos a partir das palavras paciência, cautela e carinho, focando principalmente na palavra paciência, denotando um certo desafio do cuidado. Revelaram que o principal desafio no trabalho era o assédio e as agressões recebidas por um idoso em específico, revelando frustrações diante da quebra de expectativa ao querer dar um suporte emocional e afetivo aos idosos, além de acolhê-los na casa, mas encontrar-se em conflito diante da resistência e comportamento manipulativo, violento ou assediador de certos idosos.

A 1ª oficina utilizou-se novamente do caso “Clarice, a história da cuidadora do Lar de idosos serenidade” que obteve sucesso no grupo 1 e se mostrou novamente pertinente para trabalhar o exercício de identificar elementos determinantes da saúde mental e como o sujeito se posiciona diante dele. No grupo 1, a tarefa foi trabalhada com o objetivo de gerar uma identificação com a história e, conseqüentemente, fazê-los falar mais sobre suas questões, diante de uma certa dificuldade em desenvolver uma demanda a respeito de si mesmos, percebida durante a oficina. No entanto, no segundo grupo, diferentemente do primeiro, observou-se uma maior desenvoltura em relação a uma colocação própria, falando-se pouco sobre a personagem Clarice e mais sobre si mesmos. Assim, obteve-se uma maior desenvoltura em função de experiências pessoais da cuidadora e da técnica que conheciam a área da saúde mental.

Ao observar a necessidade de trabalhar as frustrações e levar informações importantes sobre as dificuldades de cuidar de idosos debilitados com demências e transtornos mentais para desfazer possíveis mal-entendidos, a 2ª oficina trabalhou a temática sobre a violência e a agitação do idoso por meio de recortes de artigo e de uma notícia presentes no Anexo 2. De modo que essa oficina concretizou o objetivo específico “possibilitar atividades de capacitação sobre saúde mental do idoso” proposto no plano de ação. As discussões gravitam em torno dessa necessidade de se pensar as especificidades de cuidar em alguém com transtornos mentais e demências na velhice, sobre o que pode gerar um comportamento violento de certos idosos lúcidos. Nessa oficina, observou-se que a cuidadora, em seu discurso, destacou a importância de distinguir entre comportamentos agressivos e desrespeitosos que são intencionais e aqueles causados por demência ou disfunção cognitiva. A partir dessa reflexão, discutiu-se a necessidade de compreender a razão por trás do comportamento violento em idosos lúcidos e a

importância de intervir de forma contínua, em vez de ações pontuais que apenas contenham esses episódios momentaneamente. Foi enfatizado também o papel de ouvir esses idosos, em vez de isolá-los. Além disso, foram ouvidas as queixas sobre o comportamento de alguns idosos, que não se originaram de questões biológicas disfuncionais, mas de aspectos sociais, em que o caráter do próprio sujeito dificultava a promoção de um cuidado adequado. Nesse contexto, discutiu-se a possibilidade de desenvolver estratégias colaborativas, onde outros profissionais pudessem auxiliar nas tarefas mais desafiadoras para certos colegas, promovendo a complementaridade no trabalho.

A terceira e última oficina foi um encerramento baseado nas reflexões sobre saúde mental que puderam ser feitas através do vídeo “Você é amado e importante - O Menino, A Toupeira, A Raposa e O Cavalo” [2], visando escutar as colocações dos participantes a respeito da saúde mental buscando compreender o conhecimento construído diante as oficinas realizadas. O vídeo traz 4 personagens nas quais a cuidadora presente na oficina observou que em algum momento seremos cada um dos personagens retratados e que a saúde mental é sobre ser capaz de se construir e reconstruir para ser capaz de dar respostas ao mundo em cada uma dessas situações. A cuidadora destacou a importância dos cuidados psicológicos com os cuidadores de idosos, bem como possíveis danos psicológicos que os profissionais da área podem desenvolver diante a falta de cuidados e do tempo para dedicar a si mesmo. Destacou também a importância da instituição tentar mudar a realidade da maioria dos pacientes, uma vez que considera o lar de idosos uma família.

4. Conclusões

Conclui-se que o projeto alcançou seus objetivos ao abordar a importância da saúde mental de maneira clara e acessível, desmistificando conceitos errôneos e esclarecendo dúvidas recorrentes sobre o tema. Através de uma abordagem centrada em Paulo Freire, a iniciativa proporcionou à comunidade atendida uma compreensão mais profunda sobre Saúde e Bem-Estar, contribuindo para a disseminação de conhecimentos essenciais e promovendo uma educação de qualidade sobre o assunto. No que diz respeito à comunidade interna da universidade, observou-se uma contribuição significativa no estímulo à reflexão e ao debate sobre questões relacionadas à saúde mental. Essa troca de ideias não só gerou novas discussões, mas também fomentou o potencial de impactar positivamente a realidade social refletida nesses espaços. Dessa forma, o projeto não apenas cumpriu sua proposta inicial, mas também se consolidou como um agente de transformação tanto no âmbito acadêmico quanto na comunidade mais ampla.

Nesta perspectiva, o objetivo deste projeto foi destacar a importância de considerar tanto o bem-

estar psicológico dos idosos residentes em lares de longa permanência quanto o dos cuidadores que atuam diariamente nesses ambientes. Isso implica considerar a interação dinâmica entre esses dois grupos que coabitam o mesmo espaço, entendendo as experiências e as necessidades de ambos. Assim, é crucial não enfatizar apenas no cuidado dos idosos, mas também no autocuidado dos cuidadores, garantindo assim o bem-estar mútuo.

5. Referências

- [1] ANDRADE, Pamela Fabíola de; GIONGO, Carmem Regina. **Cuidadores de idosos institucionalizados: vivências de prazer e sofrimento**. Psicologia em Revista, São Paulo, v. 2, pág. 303-321, 2017. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/24322>>. Acesso em: 10 out. 2024.
- [2] BLAYNOR EDIÇÕES. **Você é amado e importante - O menino, a toupeira, a raposa e o cavalo 2022** (Motivacional). YouTube, 24 jan. 2023. Disponível em: <https://youtu.be/u6tTrph3PZo>. Acesso em: 19 fev. 2025.
- [3] FERNANDES, Isabela silva, et al. **SAÚDE MENTAL DE CUIDADORES DE IDOSOS: uma revisão narrativa**. Psicologia e Saúde em debate, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 94–110, 2023. Disponível em: <<https://psicodebate.dpgsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/925>>. Acesso em: 12 out. 2024.
- [4] FREIRE, Paulo. Conscientização: teoria e prática da libertação. São Paulo: Moraes, 1980.
- [5] _____. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- [6] _____. Pedagogia do Oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005, 42.ª edição.
- [7] RAMOS, Raquel Gouveia et al. **Cuidadores de idosos e o déficit no autocuidado**. Id on Line Revista Multidisciplinar de Psicologia, v. 41, pág. 1083-1085, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.14295/idonline.v12i41.1277>>. Acesso em: 10 out. 2024.
- [8] SILVA, Bárbara Martins Corrêa da, et al. **Cuidando de quem cuida: um estudo qualitativo baseado em metodologia participativa**. Online Brazilian journal of Nursing, v. 17, n. 2, pág. 220-230, abr. 2019. Disponível em: <<http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/5987>>. Acesso em: 10 out. 2024.
- [9] SOUTO, Henrique Zouain Dutra do, et al. Cuidador de idosos: o despertar para saúde mental

de quem cuida. Revista Foco, Curitiba, v. 4, pág. 01-18, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n4-131>>. Acesso em: 10 out. 2024.

[10] STOTZ, Eduardo Navarro et al. Educação popular em saúde. In: MARTINS. C.M.; STAUFFER, A.B. (Org.). Educação em Saúde. Rio de Janeiro: EPSJV/FIOCRUZ, 2007.

[11] VASCONCELOS, Eymar Mourão. Educação popular: instrumento de gestão participativa dos serviços de saúde. Caderno de educação popular e saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa, Departamento de Apoio à Gestão Participativa. - Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

Agradecimentos

À Casa de Permanência Santa Paulina pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.