



## CAPÍTULO 10

# FAMÍLIA E ENFERMAGEM: PARCERIA NO APOIO AO CUIDADOR DA PESSOA IDOSA

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9481625010810>

**Raquel Alexandra Cartaxo Pandao**  
Enfermeira

**Marta Maria Gonçalves Rosa**  
Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Saúde de  
Santarém – Centro de Investigação em Qualidade de Vida  
Professora Coordenadora

**RESUMO:** O aumento da esperança média de vida tem levado a um crescimento das comorbilidades e da incapacidade funcional, resultando num número cada vez maior de pessoas idosas em situação de dependência. Nesta realidade, o papel dos cuidadores informais — frequentemente familiares — tornou-se indispensável, exigindo um suporte adequado e uma resposta eficaz às suas necessidades. Considerando o autocuidado como um conjunto de ações realizadas para preservar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, é essencial implementar estratégias que apoiem não só o cuidador, mas também a família enquanto rede de suporte. A enfermagem, ao atuar de forma próxima e colaborativa com a família, promove a sua capacitação, fortalece os vínculos e garante cuidados mais humanizados, contribuindo simultaneamente para o bem-estar da pessoa idosa, do cuidador e dos restantes membros familiares.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento, Cuidador Informal, Família, Autocuidado, Cuidados de Enfermagem.

## FAMILY AND NURSING: PARTNERSHIP IN SUPPORTING CAREGIVERS OF ELDERLY PEOPLE

**ABSTRACT:** The increase in average life expectancy has led to a rise in comorbidities and functional impairment, resulting in a growing number of older people in situations of dependency. In this context, the role of informal caregivers - family members - has become indispensable, requiring adequate support and an effective response to their needs. Considering self-care as a set of actions undertaken to preserve health, well-being and quality of life, it is essential to implement strategies that support not only the caregiver but also the family as a support network. Nursing, by working closely and collaboratively with families, promotes their empowerment, strengthens bonds and ensures more humanized care, contributing to the well-being of the older person, the caregiver and other family members.

**KEYWORDS:** Ageing, Informal Caregiver, Family, Self-Care, Nursing Care.

### CONTEXTUALIZAÇÃO

O atual envelhecimento da população portuguesa e mundial representa um dos principais fenómenos demográficos e sociais. Em menos de um século, o ciclo de vida humano aumentou para cerca do dobro, resultado da evolução do ponto de vista médico, tecnológico, científico e social (Carmo, 2020). Associado ao envelhecimento, verifica-se um acréscimo de morbilidade e incapacidade, atribuída à prevalência de doenças crónicas e de situações de dependência, que resulta numa necessidade de cuidados aumentada, prestados frequentemente por cuidadores informais, quase sempre integrados na própria família, com o apoio de outros membros que partilham tarefas e responsabilidades (Direção-Geral da Saúde, 2016).

O cuidador informal é a pessoa que cuida de outra, em situação de dependência ou doença crónica, com necessidade de cuidados, de forma transitória ou definitiva. Frequentemente, mantém uma relação significativa com a pessoa (familiar, companheiro, amigo ou vizinho) e assume a maioria da responsabilidade do cuidado, sem ter treino específico e sem receber remuneração para o efeito (Sequeira, 2018). Esta opção é muitas vezes escolhida por familiares devido a valores culturais, à falta de serviços adequados de cuidados formais ou à limitação de recursos financeiros (Anjos et al., 2014).

Apenas após a publicação da Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, o Estatuto do Cuidador Informal entrou em vigor em Portugal, reconhecendo formalmente o papel destes cuidadores e prevendo medidas de apoio como subsídios, descanso do cuidador e formação específica. Contudo, face às enormes dificuldades diárias, este apoio revela-se, por vezes, insuficiente. Neste contexto, a enfermagem de família

assume um papel essencial ao intervir de forma direta e personalizada, promovendo a saúde familiar e assegurando que o enquadramento legal se traduza em ações concretas de suporte e capacitação, ajustadas à dinâmica própria de cada agregado (Leahy & Wright, 2016).

## DESAFIOS ENFRENTADOS PELO CUIDADOR INFORMAL

A prestação contínua de cuidados informais envolve desafios complexos, tornando estes cuidadores e as suas famílias vulneráveis à sobrecarga e aumentando o risco de desenvolverem problemas físicos, emocionais, sociais e profissionais (Floriano et al., 2012). Cuidar do outro pode ter impacto no bem-estar do cuidador e da família, e gerar custos económicos para o agregado e para a sociedade, sendo que um maior nível de dependência equivale a uma maior complexidade e maior número de horas de cuidados (Oliva-Moreno et al., 2013).

O envelhecimento é um fenómeno universal e exige o envolvimento de todos os setores sociais. É imperativo que existam mais intervenções e soluções para esta realidade, envolvendo a família, cuidadores informais e profissionais de saúde (Caldeira et al., 2022). A enfermagem destaca-se pelo dever de estar atenta às necessidades de saúde das pessoas dependentes e próxima dos cuidadores e das suas famílias, orientando-os e acompanhando-os de forma holística (Floriano et al., 2012).

Quando o suporte disponibilizado é insuficiente e as necessidades do cuidador e da família não são atendidas, instala-se a sobrecarga (Tatangelo et al., 2018), frequentemente associada a fadiga física e mental, stress, ansiedade, dificuldades económicas, insuficiente apoio social e redução da qualidade de vida (Santos et al., 2018). O grau de dependência e o comprometimento cognitivo da pessoa cuidada estão diretamente relacionados com o nível de sobrecarga (Brandão et al., 2017), levando muitas vezes à negligência do autocuidado e da vida social por parte de toda a família (Santos et al., 2018).

Grande parte das situações de dependência exige, além de tempo, motivação, competências e conhecimentos essenciais ao cuidado (Dixe et al., 2019). Muitas vezes, os cuidadores familiares também são idosos, o que levanta preocupações adicionais, pois a sua capacidade para prestar cuidados tende a diminuir com a idade, aumentando a necessidade de apoio profissional, nomeadamente de enfermagem (Bento et al., 2021).

## INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM: PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO NO CUIDADOR E NA FAMÍLIA

Reconhecer os fatores que estão associados à sobrecarga é essencial para definir estratégias preventivas (Zhu & Jiang, 2018). A avaliação pode ser feita com instrumentos como a Escala de Zarit, amplamente utilizada pela sua fiabilidade (Sequeira, 2013; Crespo & Rivas, 2015).

Para estabelecer uma relação terapêutica eficaz, o enfermeiro deve desenvolver competências comunicacionais, com destaque para a escuta ativa, o respeito, a empatia e a congruência (Rilhe, 2004). Esta relação profissional transforma o enfermeiro num agente de mudança, promovendo autonomia e corresponsabilização (Tilman & Gaio, 2023), e estabelecendo objetivos terapêuticos realistas (Swift & Greenberg, 2015).

As estratégias de escuta ativa incluem envolvimento total, perguntas abertas, reformulação de conteúdos, validação da informação partilhada e compreensão empática (Martins, 2014), associadas a uma linguagem não verbal adequada (Kacperek, 1997).

Além do apoio direto ao cuidador informal, é fundamental que o enfermeiro reconheça a importância da intervenção junto da família como um todo, entendendo-a como parte integrante e ativa no processo de cuidar. A intervenção do enfermeiro junto da família é determinante para promover não só a saúde e qualidade de vida da pessoa idosa, mas também o bem-estar físico e emocional de todos os envolvidos no cuidado. Na sua função enquanto **facilitador da comunicação, orientador e mediador**, o enfermeiro desempenha um papel crucial para a família que cuida de um idoso. Atuando de forma sistémica, ele ajuda a **clarificar responsabilidades, a prevenir conflitos e a evitar a sobrecarga** de quem cuida. Esta abordagem fortalece a coesão familiar e aumenta a capacidade de todos responderem às necessidades do idoso, garantindo um cuidado mais seguro, sustentável e humanizado. Dessa forma, o enfermeiro é um profissional crucial para que a família consiga oferecer o melhor cuidado possível, sem que isso resulte num desgaste excessivo para seus membros.

Para isso, o enfermeiro pode atuar em três áreas principais, tais como:

- **Educação para a saúde:** o enfermeiro capacita a família, oferecendo-lhes formação em temas como técnicas de mobilização, higiene, alimentação, gestão de medicação e prevenção de úlceras por pressão. Esta abordagem permite que todos os cuidadores saibam como promover hábitos saudáveis, identificar precocemente complicações e prestar o melhor apoio ao idoso.
- **Apoio emocional:** o enfermeiro cria **espaços de escuta ativa e empatia** onde é possível identificar sinais de sobrecarga em qualquer elemento da

família e mediar conflitos. Pode também encaminhar para apoio psicológico ou grupos de suporte.

- **Gestão de recursos:** o enfermeiro orienta a família sobre **serviços formais e comunitários**, benefícios sociais, equipamentos de apoio e redes de voluntariado. O objetivo é o envolvimento no sentido da partilha de responsabilidades de forma mais equilibrada e maximizar a eficiência dos cuidados.

Assim, ao integrar a família como parceira ativa no processo de cuidar, o enfermeiro não só fortalece a rede de apoio ao cuidador informal, como também contribui para uma abordagem de cuidados mais abrangente, contínua e centrada na pessoa idosa.

Diversas ações complementares, como o descanso do cuidador, intervenções psicoeducativas, terapia cognitivo-comportamental, capacitação para a prestação de cuidados e fornecimento de informação sobre o estado da pessoa dependente, revelam-se eficazes na prevenção da sobrecarga (Vandepitte et al., 2016). A meditação baseada em *mindfulness* tem ganho relevância pelo seu impacto positivo na saúde mental e emocional de quem cuida (Almeida & Fontes, 2021). Grupos de apoio oferecem suporte emocional, amizade e sentido de pertença (Ahmadi, 2018).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O apoio ao cuidador informal e à família deve ser uma prioridade nos cuidados de saúde comunitários. As intervenções devem ser planeadas com base na identificação das limitações, capacidades e necessidades, respeitando os contextos individuais e promovendo a autonomia. É essencial investir em estratégias personalizadas que reconheçam o cuidador e a família como elementos essenciais do sistema de cuidados e como indivíduos com necessidades próprias. Ao fazê-lo, o enfermeiro contribui para o bem-estar do cuidador, para a coesão familiar e para a qualidade da assistência prestada à pessoa dependente.

## REFERÊNCIAS

- Ahmadi, K. S. (2018). *What is a Self-Help Group?* PsychCentral. Disponível em <https://psychcentral.com/lib/what-is-a-self-help-group/>
- Almeida, G. M. F., & Fontes, C. M. B. (2021). Mindfulness: Revisão integrativa da efetividade em cuidadores com burnout. *Revista Recien*, 11(36), 215-224.

Anjos, K. F., Boery, R. N. S., Pereira, R., Santos, V. C., Boery, E. N., & Casotti, C. A. (2014). Profile of family caregivers of elderly at home. *Revista Online de Pesquisa Cuidado é Fundamental*, 6(2), 450-461.

Bento, M. da C. S. da C., Amaral, A. S., & Silva, A. P. e. (2021). Idosos a cuidar de idosos: Um desafio à organização dos cuidados domiciliários. *Cogitare Enfermagem*, 26, e79093. <https://doi.org/10.5380/ce.v26i0.79093>

Brandão, F. S. R., Costa, B. G. S., Cavalcanti, Z. R., Bezerra, M. R., Alencar, L. C. A., & Leal, M. C. C. (2017). Sobre carga dos cuidadores idosos assistidos por um serviço de atenção domiciliar. *Revista de Enfermagem UFPE*, 11(1), 272-279.

Caldeira, H., Carrondo, E., Paulino, M., & Mendes, R. (2022). A sobre carga do cuidador informal e o seu estado de humor. *Egitania Scienza*, 30(jan/jun), 67-84. <https://egitaniascienza.ipg.pt/index.php/revista-egitaniascienza/article/view/38>

Carmo, H. (2020). Cidadania e poder grisalho em Portugal, hoje. In A. S. Gato, A. Cerqueira, E. Canais, J. Rebelo, S. Moreira, & V. Barbosa (Eds.), *II Seminário sobre vulnerabilidades sociais e saúde 2010: Envelhecimento(s), Perspetivas interdisciplinares* (pp. 3-17). Instituto Politécnico de Setúbal.

Crespo, M., & Rivas, T. (2015). La evaluación de la carga del cuidador: Una revisión más allá de la escala de Zarit. *Clínica y Salud*, 26(1), 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2014.07.002>

Direção-Geral da Saúde. (2016). *A Saúde dos Portugueses*. Direção-Geral da Saúde. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/18278/1/A%20Sa%25C3%25BAde%20dos%20Portugueses%202016.pdf>

Dixe, M. dos A. C. R., Teixeira, L. F. da C., Areosa, T. J. T. C. C., Frontini, R. C., Peralta, T. de J. A., & Querido, A. I. F. (2019). Needs and skills of informal caregivers to care for a dependent person: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 19(255). <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1274-0>

Floriano, L., Azevedo, R., Reiners, A., & Sudre, M. (2012). Cuidado realizado pelo cuidador familiar ao idoso dependente, em domicílio, no contexto da estratégia de saúde da família. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 21(3), 543-548. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072012000300008>

Kacperek, L. (1997). Non-verbal communication: The importance of listening. *British Journal of Nursing*.

Leahy, M., & Wright, L. M. (2016). Application of the Calgary Family Assessment and Intervention Models: Reflections on the reciprocity between the personal and the professional. *Journal of Family Nursing*, 22(4), 450-459. <https://doi.org/10.1177/1074840716667972>  
Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 172. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/100-2019-124500714>

Martins, P. A. P. de C. (2014). *Escuta ativa nos cuidados de enfermagem: Uma intervenção confortadora* [Relatório de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório Institucional UCP. <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/18342>

Oliva-Moreno, J., Aranda-Reneo, I., Vilaplana-Prieto, C., González-Domínguez, A., & Hidalgo-Vega, A. (2013). Economic valuation of informal care in cerebrovascular accident survivors in Spain. *BMC Health Services Research*, 13(508). <https://doi.org/10.1186/1472-6963-13-508>

Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed.). Mosby.

Pereira, P., & Botelho, M. (2014). Qualidades pessoais do enfermeiro na relação terapêutica em saúde mental. *Pensar Enfermagem*, 18(2), 61-73.

Rilhe, J. (2004). *Comunicação em Enfermagem* (4ª ed.). Lusociência.

Santos, M. B. dos, Leite, E. de P., Alfredo, P. P., & Rodrigues, J. R. A. (2018). Sobrecarga biopsicossocial e estresse do cuidador de idoso dependente. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, 20(2), 92-97. <https://doi.org/10.23925/1984-4840.2018v20i2a7>

Sequeira, C. (2013). Difficulties, coping strategies, satisfaction and burden in informal Portuguese caregivers. *Journal of Clinical Nursing*, 22(3-4), 491-500. <https://doi.org/10.1111/jocn.12108>

Sequeira, C. (2018). *Cuidar de idosos com dependência física e mental* (2ª ed.). Lidel.

Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2015). *Premature termination in psychotherapy: Strategies for engaging clients and improving outcomes*. APA Books.

Tatangelo, G., McCabe, M., Macleod, A., & You, E. (2018). "I just don't focus on my needs." The unmet health needs of partner and offspring caregivers of people with dementia: A qualitative study. *International Journal of Nursing Studies*, 77, 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.011>

Tilman, C., & Gaio, E. (2023). A relação terapêutica de enfermeiro e cliente ou família nos cuidados de enfermagem num serviço de cirurgia, hospital nacional guido valadares dili timor-leste. *American Journal of Medical and Clinical Research & Reviews*, 2(12), 1-10. <https://doi.org/10.58372/2835-6276.1105>

Vandepitte, S., Van Den Noortgate, N., Putman, K., Verhaeghe, S., Verdonck, C., & Annemans, L. (2016). Effectiveness of respite care in supporting informal caregivers of persons with dementia: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(12), 1277–1288. <https://doi.org/10.1002/gps.4504>

Zhu, W., & Jiang, Y. (2018). A meta-analytic study of predictors for informal caregiver burden in patients with stroke. *Journal of Stroke & Cerebrovascular Diseases*, 27(12), 3636-3646. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2018.08.037>