

## WEB SITES DE SUPORTE E APOIO AOS CUIDADORES FAMILIARES

**MARIA CLARA MARCELINA DAS NEVES CHAGAS<sup>1</sup>; FERNANDA EISENHARDT DE MELLO<sup>2</sup>; ROBSON MONCKES BARBOSA<sup>3</sup>; MICHELE FONSECA RODRIGUES<sup>4</sup>; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA<sup>5</sup>;**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – [maclara.nchagas@gmail.com](mailto:maclara.nchagas@gmail.com)*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – [fernandaemello@hotmail.com](mailto:fernandaemello@hotmail.com)*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – [robs.barbosa008@gmail.com](mailto:robs.barbosa008@gmail.com)*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – [michelerodrigues091992@gmail.com](mailto:michelerodrigues091992@gmail.com)*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas - [stefaniegriebeleroliveira@gmail.com](mailto:stefaniegriebeleroliveira@gmail.com)*

### 1. INTRODUÇÃO

Os cuidadores familiares, geralmente parentes ou amigos próximos, assumem a responsabilidade de cuidar de um ente querido que enfrenta alguma condição de saúde, incapacidade, limitações ou condições de saúde que exijam atenção e suporte contínuo. Eles desempenham um papel essencial no cuidado e bem-estar de pessoas com doenças crônicas, físicas ou mentais, sem necessariamente ter formação profissional na área da saúde (Moreira, 2023).

O papel do cuidador familiar pode incluir desde atividades simples até cuidados complexos e prolongados. Se tornar um cuidador nem sempre é uma escolha, isso implica em modificações em suas vidas, onde acabam esquecendo de si mesmos devido à sobrecarga e privações relacionadas a essa responsabilidade (Dias, 2022).

Essa sobrecarga de responsabilidades aliada a privações de tempo e cuidado próprio, muitas vezes, resultam em diversas condições de saúde que afetam diretamente os cuidadores familiares. Dentre elas a ansiedade gerada pela constante preocupação, insegurança quanto ao estado de saúde do ente querido e a sobrecarga física e emocional. Essas condições de saúde, combinadas com a falta de apoio e autocuidado, evidenciam a importância de oferecer aos cuidadores familiares suporte emocional, treinamento adequado e oportunidades de autocuidado para prevenir o agravamento desses problemas e melhorar a qualidade de vida tanto deles quanto dos pacientes que cuidam (Teixeira, 2024).

No Brasil o número de cuidadores familiares tem crescido, principalmente devido ao crescimento da população idosa. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua (PNAD-C), o número de brasileiros que cuidam de parentes idosos aumentou de 3,7 milhões em 2016 para 5,1 milhões em 2019. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a população idosa no mundo passará de 761 milhões para 1,2 bilhões em 2050 (Agência Brasil, 2023).

Dante desse cenário de crescimento no número de cuidadores familiares, torna-se fundamental ampliar as formas de apoio e suporte para essas pessoas que enfrentam desafios emocionais, físicos e sociais em suas jornadas de cuidado. Uma das maneiras de oferecer esse suporte é por meio do uso de novas tecnologias como plataformas digitais, sites e aplicativos específicos dedicados ao autocuidado e à capacitação de cuidadores.

Essas ferramentas oferecem desde orientação prática sobre como lidar com determinadas condições de saúde até fóruns de discussão e grupos de apoio e suporte emocional online, onde os cuidadores podem compartilhar experiências, obter aconselhamento e se conectar com outros na mesma situação. Essas inovações permitem que os cuidadores busquem ajuda de forma mais conveniente

e contínua, relaxando o sentimento de isolamento e proporcionando uma rede de suporte acessível, que pode ser crucial para sua saúde e bem-estar.

O objetivo deste trabalho é identificar e descrever os conteúdos de web sites para cuidadores familiares como uma forma de apoio e suporte.

## **2. METODOLOGIA**

Pesquisa documental, em andamento, com mapeamento de *websites* direcionados para cuidadores informais. A elaboração da estratégia de busca ocorreu a partir de junho de 2024 considerando uma lista de 188 países e palavras a serem associadas ao nome de cada país. Uma das estratégias de busca é o nome do país somado aos termos associação de cuidadores e a outra é o nome do país somado a apoio social ao cuidador. Busca-se no motor google, no idioma do referido país e também em inglês. Um por vez. Por exemplo Peru, *caregivers association*. A verificação das buscas encontradas ocorre abaixo dos *links* patrocinados ou *links* relativos às redes sociais. São verificados até 10 *links*. Para ser incluído na extração dos dados, o *website* precisa ter conteúdo direcionado ao cuidador informal, como serviço de suporte, cuidado do outro, autocuidado.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As buscas foram realizadas em 188 países. Os *websites* foram encontrados em 23 países, sendo eles Malawi, Malta, México, Nova Zelândia, Nicarágua, Polônia, Portugal, Singapura, Espanha, Taiwan, Reino Unido e Estados Unidos da América. Os *websites* destinados a cuidados e ofertam conteúdo de apoio e suporte ao cuidador familiar, demonstrando um cenário interessante sobre a disponibilidade de recursos digitais destinados a cuidadores.

Um total de 40 *websites* foram encontrados. A pesquisa indica que, embora haja uma crescente conscientização sobre a importância do cuidado aos cuidadores familiares, muitos países ainda carecem de plataformas que ofereçam informações, suporte e ferramentas de autocuidado.

A distribuição dos resultados indica uma concentração de iniciativas em alguns países, como Espanha e Reino Unido, que incluem quatro sites cada um. Essa concentração sugere que, nesses locais, há uma maior preocupação institucional e social em oferecer suporte aos cuidadores familiares, refletindo uma maior conscientização sobre os desafios enfrentados por esses indivíduos. Em contrapartida, países como Malawi, Malta e México receberam apenas um site cada, o que pode indicar uma lacuna significativa em recursos disponíveis e apoio direcionado a cuidadores familiares. Essa discrepância aponta para a necessidade de investigar as condições locais, como políticas de saúde, sistemas de apoio e a cultura em torno do cuidado, que podem influenciar a oferta de recursos digitais.

Além disso, a variedade de países que participaram da pesquisa oferece uma oportunidade para entender como o apoio ao cuidador familiar é abordado em contextos diversos, como políticas de saúde externas aos cuidadores e o envolvimento da sociedade civil e de organizações não governamentais em cada país.

Dentre as atividades que os sites ofereciam aos cuidadores, apresentavam-se em sua maioria conteúdos educacionais de leituras, desde cuidados de si a cuidados com o outro, além disso, percebe-se apesar de uma vasta gama de atividades encontradas para o cuidador realizar tanto de forma online quanto presencial.

Os conteúdos direcionados ao cuidado do outro, desempenham um papel crucial no apoio aos cuidadores familiares, pois fornecem orientações detalhadas sobre como lidar com condições que incluem cuidados prolongados e especializados (Mello, 2023). Os websites encontrados nos países como Espanha, Nova Zelândia, Polônia, Portugal, Reino Unido e Estados Unidos oferecem materiais sobre doenças crônicas e condições físicas que ajudam os cuidadores a compreender melhor suas particularidades, possibilitando uma abordagem mais segura, tanto para o tratamento de sintomas quanto para a preservação da qualidade de vida dos pacientes oferecendo a eles um suporte contínuo.

A importância desse tipo de material de fácil acesso é significativa, pois os cuidadores frequentemente enfrentam desafios diários ao prestar cuidados complexos sem a formação profissional adequada. A presença desses conteúdos em vários sites reflete a necessidade de maior suporte técnico e especializado, sobretudo em contextos de cuidados específicos (Araújo; Faustino, 2021).

Além disso, alguns dos sites ofereciam cursos, capacitações e guias que visam preparar ou auxiliar os cuidadores para desempenhar suas funções com mais conhecimento e confiança. A importância de capacitar cuidadores está no fato de que o conhecimento adquirido permite uma abordagem mais segura e eficaz nos cuidados, melhorando a qualidade do cuidado prestado, prevenindo complicações e promovendo a segurança tanto dos cuidadores quanto dos pacientes (Mello, 2023).

Foram identificadas capacitações específicas, incluindo treinamentos sobre mobilidade, primeiros socorros, e cuidados preventivos, além de aspectos mais complexos, como assistência domiciliar e planejamento para o fim da vida. Os cursos e guias práticos disponibilizados ajudam o cuidador a entender melhor o processo de cuidado, reconhecendo sinais de alerta e tomando ações adequadas. Esse tipo de conteúdo disponível de forma acessível em vários países, é uma ferramenta crucial para melhorar a qualidade de vida tanto do cuidador quanto do paciente.

Por outro lado, os conteúdos direcionados ao cuidado de si destacam a importância de práticas de autocuidado e bem-estar emocional dos cuidadores. Os sites encontrados nos países da Europa oferecem atividades como exercícios de relaxamento, meditação, apoio psicológico, gestão do estresse e práticas de autocuidado físico e mental. O Reino Unido, por exemplo, disponibiliza grupos de apoio e programas de descanso e relaxamento, enquanto a Espanha se concentra em atividades criativas, como artesanato e oficinas de atenção plena, para ajudar os cuidadores a manter o equilíbrio emocional. Esses recursos visam reduzir a sobrecarga emocional e física, ajudando os cuidadores a manter sua própria saúde enquanto desempenham suas funções.

Em suma, os sites analisados mostram que há uma grande diversidade de atividades e recursos disponíveis para os cuidadores familiares ao redor do mundo, desde capacitações a grupos de apoio social e emocional. Uma variedade de abordagens que vão de ferramentas digitais a atividades presenciais demonstram que o suporte aos cuidadores familiares está se tornando cada vez mais multifacetado, atendendo às necessidades emocionais, educacionais e sociais dessa população crescente.

#### **4. CONCLUSÕES**

Os resultados obtidos demonstram que, embora haja iniciativas em diversos países para apoiar cuidados familiares, ainda há uma disparidade significativa na

oferta desses recursos ao redor do mundo. A escassez de recursos em alguns países revela uma demanda que precisa ser resolvida por meio de políticas públicas, maior envolvimento social e desenvolvimento de iniciativas digitais focadas nesse público. A diversidade de abordagens, abrangendo desde orientações práticas até suporte psicossocial, é crucial para promover a saúde e a qualidade de vida dos cuidadores familiares em todo o mundo.

Essa análise não só ressalta a relevância de atender às necessidades dos cuidadores familiares, mas também aponta para a oportunidade de intercâmbio de experiências e melhores práticas entre diferentes países, ocorrendo um cuidado mais eficaz e holístico.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA BRASIL. No mundo, população com 65 anos ou mais deve dobrar até 2050. 2023. Acessado em 24 set. 2024. Disponível em <https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/saude/audio/2023-01/no-mundo-populacao-com-65-anos-ou-mais-deve-dobrar-ate-2050#:~:text=Publicado%20em%2012/01/2023,1%2C6%20bilh%C3%A3o%20em%202050.>

ARAÚJO, Mayssa da Conceição; FAUSTINO, Andrea Mathes. Demandas informacionais de cuidadores de idosos com demência e a construção de um website de apoio. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n.8, p. 80411-80426, 2021.

DIAS, Letícia Valente et al. Cuidadores familiares de pacientes sob cuidados paliativos no domicílio e hospital: revisão integrativa. 2022.

MELLO, Fernanda Eisenhardt de. **Manuais e guias nacionais e internacionais para cuidadores de pessoas com dependência funcional no domicílio: estratégias biopolíticas**. 2023. 196f. (Mestrado em Enfermagem) - Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2023.

MOREIRA, Maria Emilia Teixeira da Silva. **Capacitar para Cuidar–Projeto de Intervenção Comunitária dirigido a cuidadores informais de uma Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)**. 2023. Tese de Doutorado.

TEIXEIRA, Vitória Guimarães; DE OLIVEIRA, Márcia Farsura. A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM OS CUIDADORES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Journal of Media Critiques**, v. 10, n. 26, p. e62-e62, 2024.