Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Capacitação de cuidadores de idosos no contexto do envelhecimento e velhices

Training of caregivers of the elderly in the context of aging

Capacitación de cuidadores de ancianos en el contexto del envejecimiento

Marília Henrique dos Santos[1], Gabriel Alves Saraiva[1], Flávia Thayanne Barbosa de Sousa[1], Rosy Maria de Oliveira Barbosa[1], Paulo Nathan Andrade Santos Lima[1], Suzana Mendes Araújo[2], Fabíola de Araújo Leite Medeiros[2], Gerlane Ângela da Costa Moreira Vieira[1], Keila Queiroz e Silva[1], Ana Claudia Torres de Medeiros[1].

RESUMO

Objetivo: Relatar as experiências vivenciadas por acadêmicos do curso de graduação em enfermagem durante um projeto de extensão acerca da capacitação dos cuidadores informais de idosos, desenvolvido em uma Universidade Pública, localizado no município de Campina Grande-PB. **Relato de experiência:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência vivenciado por 6 acadêmicos de enfermagem durante seis meses de atuação no projeto de extensão "Envelhecimento e velhices: capacitando cuidadores de idosos", o qual contou com um público-alvo de cerca de 40 cuidadores de idosos (participantes), quando foi realizada uma capacitação um curso para cuidadores informais de idosos. Foram desenvolvidos 17 encontros, em 6 meses, em formato de aulas presenciais com uma abordagem metodológica problematizadora, participativa e interativa para facilitar a compreensão dos participantes. **Considerações finais:** Enfatiza-se a relevância da atividade extensionista nas universidades públicas como mediadora da formação acadêmica na área do envelhecimento, bem como o desenvolvimento de aperfeiçoamento das relações humanas entre o estudante e o cuidador informal de idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento, Capacitação, Cuidadores.

ABSTRACT

Objective: To report the experiences lived by under graduate nursing students during na extension Project focus edon training informal care givers of older adults, conducted at a Public University located in the municipality of Campina Grande-PB. **Experience report:** This is a descriptive study in the format of anexperience report, involving six nursing students over six months of participation in the extension projec ten titled "Aging and Old Age: Training Care givers of Older Adults." The Project targeted approximately 40 informal care givers of older adults, during which a training course was offered specifically for this audience. Over the six-month period, 17 in-person sessions were carried out, structured as class room-based meetings and guided by a problem-based, participatory, and interactive methodological approach to facilitate participant under standing. **Final considerations:** The relevance of extension activities in public universities is emphasized, as they serve as a bridge for academic development in the field of aging and contribute to enhancing human relations between students and informal care givers of older adults.

Keywords: Aging, Education, Caregivers.

RESUMEN

Objetivo: Reportar las experiencias vividas por estudiantes de pregrado en enfermería durante um proyecto de extensión sobre la capacitación de cuidadores informales de personas mayores, desarrollado en una

[1] Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Campina Grande – PB.
[2] Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande – PB.

SUBMETIDO EM: 8/2025 | **ACEITO EM: 8/2025** | **PUBLICADO EM: 10/2025**

universidad pública ubicada em el municipio de Campina Grande-PB. **Relato de experiencia:** Se trata de um estudiod escriptivo en forma de relato de experiencia, realizado por seis estudiantes de enfermería durante seis meses de participación en el proyecto de extensión titulado “Envejecimiento y vejeces: capacitando a cuidadores de personas mayores”. El proyecto tuvo como público objetivo a aproximadamente 40 cuidadores informales de personas mayores, a quienes se ofreció un curso de capacitación. Se realizaron 17 encuentros presenciales, distribuidos a lo largo de seis meses, bajo una metodología problematizadora, participativa e interactiva, con el fin de facilitar la comprensión por parte de los participantes. **Consideraciones finales:** Se destaca la relevancia de las actividades de extensión em las universidades públicas como mediadoras en la formación académica en el ámbito del envejecimiento, así como en el desarrollo y fortalecimiento de las relaciones humanas entre el estudiante y el cuidador informal de personas mayores.

Palabras clave: Envejecimiento, Cursos de capacitación, Cuidadores.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou que o número de indivíduos com 60 anos ou mais deverá chegar a dois milhões até 2050. O Brasil ocupa o quinto lugar com maior população idosa no ranking mundial. Até 2030, espera-se que o número de idosos supere a quantidade total de crianças entre 0 e 14 anos (LIMA TMF, et al., 2023; MREJEN M, et al., 2023). Assim, conforme o Censo 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população de pessoas idosas residente no Brasil era de 32.113.490 pessoas, representando um acréscimo de 56,0% em relação a 2010 (IBGE, 2023). O crescimento acelerado da população idosa no Brasil está atribuído a diversos fatores, como o aumento da expectativa de vida e a diminuição na taxa de natalidade.

Entretanto, essa transição demográfica traz consigo um aumento da incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que se tornam mais comuns à medida que as pessoas envelhecem, especialmente, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM) (LIMA TMF, et al., 2023; CARVALHO JW, et al., 2020). Essas condições patológicas estão relacionadas ao processo de envelhecimento chamado senilidade, que frequentemente comprometem a capacidade funcional dos idosos quando não são adequadamente acompanhados. Isso, por sua vez, gera uma maior demanda de atenção e cuidado (SILVA NBQ, et al., 2022; CECCON RF, et al., 2021).

Dessa forma, o envelhecimento da população em conjunto do aumento de idosos com DCNT, resulta na diminuição de sua capacidade funcional, desenvolvendo limitações e incapacidades de realizar as atividades básicas da vida diária. Consequentemente, tornam-se necessitados de cuidados realizados por outras pessoas, quer seja de cuidadores formais ou informais (LACERDA MA, et al., 2021). Os cuidadores formais de idosos são aqueles que têm um vínculo empregatício, ou seja, é remunerado para fornecer cuidados voltados às pessoas idosas que estão necessitando de supervisão, acompanhamento nos serviços de saúde, auxiliar durante as atividades diárias e estimular o autocuidado.

Podem prestar assistência em domicílio, hospitais ou em instituição de longa permanência para idosos (ILPI). Também possuem capacitação acerca da função do cuidador por meio de cursos (LACERDA MA, et al., 2021; FERNANDES ARK, et al., 2022). Em contrapartida, os cuidadores de idosos informais geralmente são um membro familiar, amigos ou vizinhos. Esses cuidadores não são remunerados, e abdicam de diversas áreas de suas vidas para se dedicar ao cuidado da pessoa idosa. Na maioria dos casos, os cuidados no ambiente domiciliar ocorrem principalmente por 1 membro da família, sobretudo, do sexo feminino (GONÇALVES FCA e LIMA ICS, 2020; BRASIL, 2023).

Conforme a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), o cuidador é a pessoa que presta cuidados segundo os objetivos definidos por instituições especializadas ou pelos responsáveis diretos. Esse profissional se dedica a garantir o bem-estar, a saúde, a alimentação, a higiene pessoal, além de promover a educação, a cultura, o lazer e a recreação da pessoa cuidada (BRASIL, 2023). Outrossim, a políticas públicas voltadas para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, a qual é assegurada pelo Estatuto da Pessoa da Idosa, enfatizam que o cuidador, o poder público, a sociedade, a comunidade e a família devem promover a efetivação de todos os direitos para que as pessoas idosas tenham suas necessidades humanas básicas supridas, e vivam com dignidade e respeito (BRASIL, 2003).

Nesse sentido, torna-se relevante a capacitação de cuidadores informais de idosos no tocante da compreensão dos aspectos gerais do processo de envelhecimento, prestação de cuidado e promoção à saúde aos idosos através do aporte de conhecimento teórico e prático baseado em evidências científicas, com o intuito de promover uma assistência segura e de qualidade para os idosos. Dessa maneira, o presente estudo teve como objetivo relatar as experiências vivenciadas por acadêmicos do curso de graduação em enfermagem durante um curso de capacitação oferecido aos cuidadores informais de idosos mediante a vigência do projeto de extensão realizado no campus sede da Universidade Federal de Campina – UFCG.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência vivenciado por 6 acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande-UFCG durante a vigência de um curso de extensão “Envelhecimento e velhices: capacitando cuidadores de idosos” em parceria com a Universidade Aberta à terceira Idade-UATI vinculada à UFCG. Foram desenvolvidos 17 encontros, em 6 meses, em formato de aulas presenciais com uma abordagem metodológica problematizadora, participativa e interativa para facilitar a compreensão do público-alvo composto por 40 participantes (cuidadores de idosos).

No decorrer desse período, temas pertinentes ao envelhecimento e à saúde do idoso foram abordados, dos quais destacaram-se: O cuidar e o cuidador; Processo de envelhecimento; Políticas públicas à pessoa idosa; Agravos comuns na pessoa idosa; Transtornos ansiosos na pessoa idosa; Medicação e uso racional de medicamentos; Osteoporose e idoso frágil; Higiene e cuidados com a pele; Prevenção de acidentes domésticos; Promoção de hábitos saudáveis; Espiritualidade e processo de morte e morrer; Sexualidade na pessoa idosa; Meu corpo, minhas memórias multietárias; e aula prática sobre cuidados gerais.

Na aula inaugural, ocorreu o primeiro encontro entre os extensionistas e o público-alvo do projeto. Logo, houve a identificação do projeto de extensão, a apresentação do cronograma contendo toda a programação das aulas, material de apoio para estudo, além de pasta, folhas de papel A4 e canetas. Durante a aula, os alunos compartilharam o motivo que os levaram a participar do projeto, justificando o anseio por aperfeiçoar seus conhecimentos sobre o cuidar. No 2° encontro foi abordado o tema “O cuidar e o cuidador”. Nele, realizou-se uma reflexão acerca da ética e a importância no ato de cuidado.

Diferenciou-se os tipos de cuidadores, seu campo de atuação de forma autônoma ou voluntária, bem como a sobrecarga do cuidador. Ao longo da aula, alguns alunos compartilharam suas vivências pessoais como cuidadores de pessoas idosas, destacando-se a sobrecarga física e mental relacionado com o cuidado cotidiano. O 3° encontro buscou enfatizar a distinção entre os processos de envelhecimento, dividindo-se em duas formas: senescência e senilidade. A primeira refere-se o envelhecimento como um processo natural que ocorre à medida que os indivíduos envelhecem, exemplificando as principais mudanças estruturais, funcionais e psicológicas que são esperadas ao longo da vida.

Por outro lado, a senilidade é caracterizada como um envelhecimento patológico, correlacionado com as doenças mais comuns na população idosa ao envelhecimento, que interferem na capacidade funcional significativamente no seu cotidiano. Em seguida, realizou-se uma dinâmica utilizando um simulador de envelhecimento, na qual uma aluna se voluntariou para participar. Foram adicionados elementos a ela, incluindo luvas nas mãos, algodão nos ouvidos, uma mochila consideravelmente pesada e a retirada de seus óculos de grau, com o objetivo de simular a diminuição da acuidade visual, auditiva, tátil e postural que são vivenciados pelos os idosos. Dessa forma, essa simulação permitiu aos participantes uma compreensão das limitações físicas, desafios sensoriais e da mobilidade.

O 4° encontro teve como temática “Políticas públicas à pessoa idosa”. Para isso, contou-se com a participação de uma assistente social que compartilhou suas experiências de trabalho pelo Centro de Referência da Assistência Social (CRAS). Ademais, discorreu-se sobre as leis voltadas para os idosos, destacando os direitos que são garantidos pelo Estatuto da Pessoa Idosa que abrangem uma variedade de áreas, e o papel de cuidadores na promoção e garantia desses direitos. O 5° encontro abordou como tema “Agravos comuns em idosos”. Foram discutidos os tipos de demências, tais como: doença de Parkinson,

doença de Alzheimer, demência vascular, corpúsculos de Lewy e doença de Pick. Afinal, elas são uma das principais causas de dependência e a incapacidade de executar atividades diárias devido ao declínio da capacidade funcional.

Ainda, foram destacadas algumas ações que o cuidador informal pode desempenhar durante a assistência de forma individualizada entre as pessoas idosas com demência, como estimular a cognição por meio de atividades lúdicas, fornece suporte emocional e auxiliar na higienização e na nutrição. A 6° aula foi facilitada por uma convidada, onde foi abordado a diferença entre medo e ansiedade, ansiedade natural e patológica, quais os mecanismos que desencadeiam os transtornos ansiosos e suas alternativas de escape. Assim, a aula foi findada com a demonstração de técnicas de relaxamento utilizado a musicoterapia, respiração guiada e a inalação de óleos essenciais de lavanda, laranja e hortelã. Durante a aula, os alunos puderam compartilhar experiências, emocionar-se e relaxar.

No encontro sobre “Medicações e uso racional de medicamentos”, foi discutido sobre o conceito e distinções entre fármaco, remédio e medicamento. Explicou-se farmacodinâmica e explanou-se os impactos negativos do uso irracional de medicamentos. Também, foram explorados os tipos de medicamentos, vias de administração, armazenamento adequado e os locais de aplicação da insulina. Por fim, orientou-se os alunos acerca dos sete certos para garantir uma administração segura das medicações, ressaltando a importância de auxiliar o idoso durante a administração.

O 7° encontro foi marcado pelo tema “Osteoporose e idoso frágil”. Nesta aula, foi tratado a definição as patologias, suas fisiopatologias, fatores predisponentes, sinais e sintomas, consequências e tratamentos. Ademais, demonstrou-se a medição da circunferência da panturrilha esquerda, com o objetivo de atentar os cuidadores para os sinais de Sarcopenia (doença na qual há perda significativa de músculo esquelético). No decorrer desta aula, os alunos puderam expor experiências e esclarecer dúvidas a respeito do tema.

Na abordagem de “Higiene e cuidados com pele”, buscou-se enfatizar sobre as orientações de como prevenir fricção na pele, os fatores que predispõem a ocorrência de lesão por pressão (LPP), as áreas mais suscetíveis ao desenvolvimento de LPP, os estágios da LPP e as medidas preventivas que os cuidadores devem adotar diante de tais complicações. Adicionalmente, a aula abordou a técnica adequada sobre a higiene corporal durante o banho no leito e da higiene oral em idosos.

No encontro sobre “Prevenção de acidentes domésticos”, a temática foi ministrada com o apoio de duas colaboradoras do projeto, onde aos eventos de queda foram destacados como principal desencadeante de uma variedade de complicações relacionada à fragilidade, dependência, hospitalização, institucionalização e em morte. Com isso, foram demonstradas estratégias que previnem quedas em idosos, como a adaptação do domicílio. Por fim, foi ensinado como executar a Manobra de Heimlich, com o intuito de reverter um episódio de engasgo.

Na aula sobre a temática “Promoção de hábitos saudáveis” foi abordada a importância da alimentação saudável, a ingestão hídrica proporcional ao peso e a prática de exercício físico para os idosos, enfatizando os benefícios que cada um desses hábitos proporciona para melhorar a qualidade de vida ao longo dos anos. Em seguida, foi explanado acerca das doenças crônicas não transmissíveis, como DM e HAS, as quais afetam significativamente a população idosa, e que na maioria das vezes, podem ser evitadas e controladas/tratadas com a adoção de hábitos saudáveis.

Em relação à primeira condição, os participantes receberam orientações sobre o que é diabetes, como identificar seu início por meio dos sintomas 4ps (poliúria, polidipsia, polifagia e a perda de peso), as principais complicações e o papel do cuidador na prevenção de lesões no pé da pessoa idosa. Em relação à hipertensão arterial (HA), foi explanado sua fisiopatologia, os fatores de risco para seu desenvolvimento e a abordagem preventiva por meio de mudanças de estilo de vida.

A aula “Espiritualidade e processo de morte e morrer” foi conduzida pela coordenadora do projeto, a qual iniciou a aula incitando os alunos para que eles expusessem o que pensavam sobre a morte, quais vivências tinham com falecimento ou quase morte, de que forma preferiam que suas vidas terminassem, o que gostaria

que fosse ou não realizado e o que os alunos acreditavam que existe após óbito. Diante disso, essa aula foi marcada por reflexão, sentimentos, discussão e trocas de experiência acerca do tema.

No encontro sobre “Sexualidade na pessoa idosa”, destacou-se que a sexualidade é uma necessidade básica, e uma questão de saúde pública. Ainda, foi lecionado sobre a definição de sexualidade e como ela se manifesta nas pessoas idosas, o significado de identidade de gênero, orientação sexual e sexo seguro, e a explicação da sigla LGBTQIAP+. Ademais, foi abordado sobre quais os fatores, tabus, disfunções, patologias e medicações que afetam o funcionamento sexual de homens e mulheres. Por fim, foi destacado a incidência crescente de Infecções e Doenças Sexualmente Transmissíveis na população idosa, bem como a formas de prevenção.

A aula cujo tema “Meu corpo, minhas memórias multietárias” foi realizado por meio da realização de uma oficina onde os alunos expressaram suas lembranças da infância, da juventude e da idade adulta, através de desenhos feitos a mão. Assim, fazendo uma reflexão de que uma pessoa idosa não é somente alguém com cabelos brancos, limitações e pele enrugada. Os idosos carregam consigo uma bagagem de muitas memórias e histórias, pois dentro deles já existiu, e muitas vezes ainda existe, sua versão de criança ou mais jovem.

Na abordagem sobre “Corpos e idades da vida”, foi realizada a análise do processo de envelhecimento por meio de discussões após realização das seguintes perguntas: “O que define um corpo infante?”, “O que define um corpo jovem?” e “O que define um corpo velho?”. Assim, essa aula teve o intuito de identificar as características, comportamentos e eventos específicos que marcam cada fase da vida e a importância que a experimentação de cada uma dessas fases impacta na construção do ser humano.

A penúltima aula “Cuidados gerais” efetivou-se por meio de uma aula prática no laboratório do curso de Enfermagem do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS), que consistiu em três estações distintas: Estação I, II e III. Os alunos foram organizados em grupos para participar de cada estação de acordo com a temática. Assim, na primeira estação, foi ensinado sobre os sinais vitais, abrangendo a aferição da pressão arterial, temperatura corporal, frequência respiratória e mensuração da dor utilizando a Escala Visual Numérica (EVN). Na segunda estação abordou-se sobre a mudança de decúbito com ênfase na prevenção de lesão por pressão. Por fim, a terceira estação, abordou os cuidados domiciliares necessários para idosos que fazem uso da sonda de nutrição enteral e a sonda vesical de demora.

Na última encontro, foi realizado educação em saúde e integração entre o público-alvo do projeto de extensão e os alunos (cujo grupo de alunado era composto por pessoas idosas) da Universidade Aberta à Terceira Idade, também da Universidade Federal de Campina Grande. Assim, nesse encontro foi realizado um momento de educação em saúde, com foco em hábitos saudáveis e exercícios físicos, seguida de um jogo de perguntas e respostas acerca do assunto. Por fim, foi realizado um momento prático de verificação da pressão arterial, peso, altura, IMC e medição da circunferência da panturrilha esquerda, seguida de dicas de saúde.

DISCUSSÃO

O envelhecimento da população é uma realidade constante em todo mundo, o que implica uma crescente demanda de cuidadores informais para atender aos idosos em decorrência do processo associado à condição de saúde, tornando-o mais suscetível ao desenvolvimento de doenças crônicas, diminuição da capacidade funcional e demências. No entanto, é essencial que esses cuidadores estejam devidamente capacitados para desempenhar suas funções de forma eficiente, proporcionando um cuidado seguro e de qualidade aos idosos (COSTA, MBA, et al, 2023).

Um treinamento adequado traz benefícios tanto para a pessoa idosa que recebe o cuidado quanto para os próprios cuidadores, permitindo que estes se sintam mais confiantes em fornecer uma assistência direcionada. Isso reflete na qualidade de vida para os ambos, pois a falta de conhecimento em pode intensificar a sobrecarga física e mental sob o cuidador informal (SILVA EM e REIS DA, 2021). É relevante que os cuidadores compreendam o envelhecimento como um processo progressivo e irreversível que provoca várias transformações no corpo.

Estas alterações que ocorrem não se caracterizam apenas na presença de doenças crônicas não transmissíveis, bem como a diminuição da capacidade funcional podendo ser associado do próprio processo natural de envelhecimento (ESCORSIM MS, 2021; ANJOS KF e SANTA ROSA DO, 2021). A adoção de um estilo de vida saudável por meio da atividade física e alimentação equilibrada são cruciais para prevenir as doenças crônicas não transmissíveis, como HAS e DM. O cuidador informal, compreendendo a relevância dessas medidas para melhora da qualidade de vida, desempenha um papel essencial em apoiar o idoso a incorporar essas práticas em sua rotina (CIUMARNEAN L, et al., 2022).

Sabe-se que o desconhecimento do cuidador sobre a progressão da demência, bem como a dificuldade em identificar os sinais e sintomas que indicam à deterioração da saúde, são alguns fatores responsáveis que implica diretamente na abordagem de um cuidado centrado ao idoso (CRUZEIRO MGM, et al., 2022). Compreende-se que as medidas preventivas para ocorrência de quedas em idoso se baseiam ao cuidado específico do ambiente físico para garantir segurança e conforto, a qual essas ações estratégicas são inseridas no espaço em que vivem os idosos por meio da monitorização e identificação dos fatores de riscos que propicie o surgimento desse tipo de evento (COUTINHO DTR, et al., 2021).

Tem-se que a avaliação da lesão de uma ferida não compete ao cuidador informal de idoso, porém o entendimento acerca os fatores de riscos que contribuem para o desenvolvimento das lesões podem ser considerados como uma forma de prevenir por meio de uma assistência segura e de qualidade conforme as necessidades da pessoa idosa (GOMES ACMS, et al., 2023). O gerenciamento dos horários dos medicamentos é uma maneira eficaz de evitar esquecimento, especialmente para os idosos que usam vários fármacos, entretanto, é relevante a presença de um cuidador para auxiliar nesse controle de horário com o objetivo de garantir que ele tome os medicamentos corretamente e de acordo com as prescrições médicas (CHRISTINELLI HCB, et al., 2020).

Destarte, por meio das ações foi possível proporcionar, eficientemente, uma troca de conhecimento entre os discentes e os cuidadores informais de idoso por meio da extensão universitária. Diante deste cenário, pode-se concluir que a capacitação oportunizou o desenvolvimento de habilidades e competências, visto que a falta de conhecimento afeta diretamente o planejamento de uma assistência adequada. Espera-se que este estudo venha a contribuir para pesquisas e projetos de ensinos futuros fomentados pela enfermagem para capacitar o cuidador informal da pessoa idosa e na área do cuidado.

REFERÊNCIAS

1. ANJOS KF e SANTA ROSA DO. Demandas do envelhecimento para enfermeiro, agente comunitário de saúde e cuidador familiar pelo cuidado de idosos dependentes. Rev. enferm. UFPE online, 2021; 1-20.
2. BRASIL. ESTATUTO DO IDOSO. Lei n. 10.741, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília, 2003.
3. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretária de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. Guia de cuidados para a pessoa idosa. Brasília, 2023.
4. CARVALHO JW, et al. Atividade educativa envolvendo graduandos de uma universidade pública acerca do envelhecimento saudável: um relato de experiência. Saúde em Redes, 2020; 6(2): 297-303.
5. CECCON RF, et al. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. Rev. Ciência & Saúde Coletiva. 2021; 26(1).
6. CHRISTINELLI HCB, et al. Fatores relacionados à adesão ao tratamento farmacológico por idosos na Atenção Primária à Saúde. Ciênc. cuid. saúde, 2020; 48105-.
7. CIUMARNEAN L, et al. Fatores de risco cardiovascular e atividade física para a prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública, 2022.
8. COSTA MBAL, et al. Capacitação dos cuidadores informais de pessoas com demência através dos Grupos de Ajuda Mútua: Projeto “Demência em SOS”. Rev. Ibero-Americana de Gerontologia, 2023; 4: 280–289.

9. COUTINHO DTR, et al. Risco de quedas em idosos: estratégia cuidativa-educacional para cuidadores para adoção de medidas preventivas. Rev enferm UFPE online, 2021; 15(2): 247773.
10. CRUZEIRO MGM, et al. Experiência em cuidar de idosos com demência no ambiente domiciliar: uma síntese qualitativa de evidências. Rev. Pesqui. (Univ. Fed. Estado Rio J., Online), 2022.
11. DA SILVA NBQ, et al. Condições de Saúde e Utilização da Atenção Básica pelos Idosos: Revisão Integrativa. Rev. Saúde em redes, 2022.
12. ESCORSIM MS. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. Serviço Social & Sociedade, 2021; 142.
13. FERNANDES ARK, et al. O papel do cuidador formal de idosos: facilidades e dificuldades no exercício do cuidado/ The role of the elderly formal care giver: facilities and difficulties in the exercise of care. Journal of Nursing and Health, 2022; 23(3).
14. GOMES ACMS, et al. Aplicativo para prevenção de lesão por pressão para cuidadores de idosos. Acta Paulista de Enfermagem, 2023; 37: 2821.
15. GONÇALVES FCA e LIMA ICS. Alzheimer e os desafios dos cuidados de enfermagem ao idoso e ao seu cuidador familiar. Rev. Pesq Cuid Fundam, 2020; 12: 1474-82.
16. IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Brasileiro de 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
17. LACERDA MA, et al. O cuidado com o idoso fragilizado e a Estratégia Saúde da Família: perspectivas do cuidador informal familiar. Rev. Baiana de Enfermagem, 2021; 35.
18. LIMA TMF, et al. Factors related to burden and self-care for hypertension in family care givers. Cogitare Enfermagem, 2023; 28: 90260.
19. MREJEN M, et al. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado. São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, 2023.
20. SILVA EM e REIS DA. Dificuldades e necessidades dos cuidadores de idosos no domicílio. Rev. enferm. UFPE online, 2021; 15: 1-26.