

EQUILÍBRIO TRABALHO-FAMÍLIA: REFLEXÕES SOBRE CUIDADORES DE IDOSOS

Thaís Juliana Medeiros^{1 2}, Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-6300-9251>
Ana Julia de Souza Caparrol^{1 3}, Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-7419-597X>
Gustavo Carrijo Barbosa^{1 4}, Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-8670-1227>
Aline Cristina Martins Gratão^{1 5}, Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-8508-0251>

RESUMO. Neste trabalho, objetivou-se compreender os significados da busca do equilíbrio na relação trabalho e família, conforme a percepção de 25 cuidadores de idosos, formais ou/e informais, casados ou em união estável e com pelo menos um(a) filho(a) com até 18 anos de idade. Para a avaliação, foi realizada uma entrevista semiestruturada para analisar as mudanças, dificuldades, estratégias e ajustes realizados desde o nascimento dos filhos. A interpretação dos resultados ocorreu a partir da análise de conteúdo de Bardin. A partir disso, foram construídas oito categorias: qualidade de vida; cuidados com filhos e idosos; casamento; trabalho e família: transbordamentos positivos e negativos; estratégias e ajustes; gênero; suporte social e jornada de trabalho. Nos resultados, observou-se que a conciliação trabalho-família pode ser estressante e cansativa, principalmente quando se tem filhos recém-nascidos, jornadas extensas e ausência de suportes. Porém, a realização de ajustes, estratégias, uso de habilidades sociais e apoio familiar e social são facilitadores do equilíbrio trabalho-família. Conclui-se que sejam realizados novos arranjos familiares, organizacionais e sociais que possam contribuir para que o desempenho dos papéis profissionais e familiares seja satisfatório e promotor de bem-estar.

Palavras-chave: Equilíbrio trabalho-vida; cuidadores; idoso.

WORK-FAMILY BALANCE: REFLECTIONS ON ELDERLY CAREGIVERS

ABSTRACT. In this work, the objective was to understand the meanings of the search for balance in the work and family relationship, according to the perception of 25 caregivers of the elderly, formal or/and informal, married or in a stable relationship and with at least one child up to 18 years of age. For evaluation, a semi-structured interview was carried out to analyze the changes, difficulties, strategies and adjustments made since the birth of the children. The interpretation of results took place from Bardin's content analysis. From this, eight categories were constructed: quality of life; care for children and the elderly; wedding; work and family: positive and negative spillovers; strategies and adjustments; genre; social support and working hours. In the results, it was observed that work-family balance can be stressful and tiring, especially when you have newborn children, long hours and lack of support. However, making adjustments, strategies, use of social skills and family and social support are facilitators of work-family balance. It is concluded that new family, organizational and social arrangements are made that can contribute to the performance of professional and family roles being satisfactory and promoting well-being.

¹ Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR), São Carlos-SP, Brasil.

² E-mail: thaisjuliana84@gmail.com

³ E-mail: caparrol.ana@gmail.com

⁴ E-mail: gustavocarrijo@live.com

⁵ E-mail: alinegratao@ufscar.br



Keywords: Work-life balance; caregivers; aged.

EQUILIBRIO TRABAJO-FAMILIA: REFLEXIONES SOBRE LOS CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES

RESUMEN. En este trabajo, el objetivo fue comprender los significados de la búsqueda del equilibrio en la relación trabajo y familia, según la percepción de 25 cuidadores de ancianos, formales y/o informales, casados o en relación estable y con al menos un hijo hasta los 18 años. Para la evaluación se realizó una entrevista semiestructurada para analizar los cambios, dificultades, estrategias y ajustes realizados desde el nacimiento de los niños. La interpretación de los resultados se basó en el análisis de contenido de Bardin. A partir de ello, se construyeron ocho categorías: calidad de vida; cuidado de niños y ancianos; Boda; trabajo y familia: efectos indirectos positivos y negativos; estrategias y ajustes; género; apoyo social y horario de trabajo. En los resultados se observó que la conciliación trabajo-familia puede ser estresante y agotador, sobre todo cuando se tienen hijos recién nacidos, jornadas largas y falta de apoyo. Sin embargo, la realización de ajustes, estrategias, uso de habilidades sociales y apoyo familiar y social son facilitadores de la conciliación trabajo-familia. Se concluye que se realizan nuevos arreglos familiares, organizacionales y sociales que pueden contribuir a que el desempeño de los roles profesionales y familiares sea satisfactorio y promueva el bienestar.

Palabras clave: Equilibrio entre vida personal y laboral; cuidadores; anciano.

Introdução

Comumente, com o envelhecimento populacional, os indivíduos buscam conciliar o emprego remunerado com responsabilidades de cuidados com filhos (menores de 18 anos) e idosos, na denominada geração sanduíche. Essa combinação de funções é compartilhada por aproximadamente 10% das mulheres em países desenvolvidos, e espera-se que se torne ainda mais comum nas próximas décadas (Evans et al., 2019).

Os cuidadores que exercem a função de cuidados apenas no local de trabalho são denominados de profissionais da saúde ou cuidadores formais. Esses trabalhadores podem ainda cuidar de indivíduos além do local de trabalho, como cuidadores informais, incluindo crianças (cuidadores de dever duplo) e idosos (cuidadores de dever duplo) ou idosos e crianças (cuidadores de dever triplo). Tradicionalmente, o cuidado formal e informal tem sido estudado separadamente, porém a presente pesquisa expande a literatura emergente, abordando as experiências das duas categorias nos cuidados de crianças e idosos (Depasquale, Polenick, Davis, & Berkman, 2018).

As responsabilidades de cuidados multigeracionais têm sido vinculadas à dificuldade de equilibrar a família com as responsabilidades de emprego remunerado, tarefas domésticas, relacionamentos íntimos, interações sociais e lazer. Desse modo, pode-se definir o equilíbrio de papéis como um estado subjetivo em que o indivíduo é satisfeito por ter alcançado um equilíbrio adequado dentro e entre uma série de funções importantes, com o reconhecimento de que esse equilíbrio de papéis é dinâmico e ocorre ao longo de um *continuum* (Evans et al., 2019; Shen, Chen, Xue, Li, & Zhang, 2019).

Para compreender as experiências dos cuidadores formais e informais no equilíbrio de papéis, aplicam-se as teorias da escassez de papéis e expansão. Pela primeira perspectiva, entende-se que os indivíduos possuem tempo limitado, energia e outros recursos para investir em determinadas funções, pois a multiplicidade de papéis cria

competição para que os recursos tenham soma zero. Dessa maneira, aqueles que estão envolvidos em muitas atividades acabam por exceder a disponibilidade de recursos, podendo vivenciar tensões relacionadas às demandas-recompensas ou sentir dificuldade em atender às demandas de papéis. Assim, aplicando essa lógica, os cuidadores podem sentir mais dificuldades no equilíbrio de papéis que aqueles que exercem a função de cuidados apenas no local de trabalho devido aos aditivos de tarefas (Medeiros, Aguiar, & Barham, 2017; Depasquale et al., 2018; Savla, Zarit, & Almeida, 2018).

Por outro lado, os estudiosos da expansão de papéis afirmam que a multiplicidade de funções é mais benéfica do que estressante, pois compreende-se que os recursos são abundantes e flexíveis, podendo sustentar ou gerar ocupações variadas. Assim, recursos de um papel podem compensar o déficit de recursos em outros; experiências positivas em uma função podem amortecer vivências negativas em outro papel; aspectos positivos de um domínio podem ter efeitos aditivos, melhorando outras experiências de outro. Partindo dessa premissa, os cuidadores de dupla e tripla função teriam mais êxito ou obteriam resultados próximos aos que atuam apenas no ambiente de trabalho (Medeiros et al., 2017; Depasquale et al., 2018).

Nesse contexto, há ainda o efeito *spillover*, que se refere a influência que as experiências do domínio familiar exercem sobre o laboral, e vice-versa. Em outras palavras, ocorre a transmissão de humor, afeto, habilidades e comportamentos entre tais esferas, podendo ser denominadas de *spillover* positivo (satisfação em casa aumenta o contentamento no trabalho) ou negativo (interações conflituosas no trabalho são contraproducentes na família). Nesse sentido, por exemplo, o apoio percebido do cônjuge na esfera familiar pode diminuir o estresse e a sobrecarga vivenciados no trabalho, proporcionando um transbordamento positivo do trabalho-família (*spillover* positivo). Contudo, um ambiente familiar conflituoso e sem apoio produz um transbordamento negativo família-trabalho (*spillover* negativo) (Medeiros et al., 2017; Depasquale et al., 2018).

Desse modo, verificou-se que poucas publicações analisaram as dificuldades cotidianas vivenciadas pelos cuidadores formais e/ou informais de idosos e crianças concomitantemente, suas estratégias e ajustes para enfrentar as adversidades e os suportes para o equilíbrio entre o trabalho e a família. Assim, o presente estudo teve como objetivo compreender, de modo exploratório e transversal, os significados da busca do equilíbrio na relação trabalho e família, segundo a percepção dos cuidadores de idosos a respeito das dificuldades, conflitos, estratégias e satisfações nos envolvimento no trabalho e na família. Para isso, foi escolhido como público-alvo homens e mulheres que exercessem cuidados formais e/ou informais de idosos e crianças, que possuíssem pelo menos um(a) filho(a) com até 18 anos e estivessem casados ou em união estável há pelo menos seis meses.

Acredita-se que a compreensão acerca dos envolvimento no trabalho e na família, as estratégias e os ajustes a serem utilizados em cada uma delas (profissional, conjugal, parental e filial) poderão possibilitar o entendimento sobre quais suportes podem ser ofertados aos cuidadores formais e/ou informais de idosos e crianças, bem como viabilizar intervenções que possam garantir qualidade de vida.

Método

Trata-se de estudo transversal e exploratório, de caráter qualitativo.

Local e população

O estudo foi realizado com indivíduos que desempenhavam papéis de cuidadores formais e/ou informais de idosos. Esses cuidadores participavam de uma Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI), localizada no município de Bauru, interior do estado de São Paulo. A UATI está situada no *campus* da Universidade de São Paulo (USP), vinculada à Faculdade de Odontologia de Bauru (FOB/USP), como projeto de extensão, recebendo o nome de 'Programa Revivendo USP'. O programa existe desde 1993 e atende cerca de 230 idosos, de ambos os sexos, membros da comunidade externa e interna da Universidade. A maioria dos participantes matriculados têm renda mensal acima de dois salários mínimos e, pelo menos uma vez na semana, realizam atividades de autocuidado, como visitas aos médicos, fisioterapia, pilates e academia. Além disso, na UATI, eles têm acesso a aulas de pintura, ginástica duas vezes por semana e dança circular uma vez por semana, ministradas por profissionais da área de arte-educação, educadores físicos, psicólogos, assistentes sociais, entre outros. Os encontros semanais possibilitam o estreitamento dos vínculos de amizade entre os integrantes, pois, após o término deles, os idosos frequentam outros lugares para estenderem o contato com os colegas do grupo.

Para desenvolvimento do presente estudo, após os cuidadores aceitarem participar da pesquisa e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi agendado um encontro presencial ou *online* para a realização da entrevista semiestruturada. Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou superior a 18 anos; ser cuidador formal e/ou informal de idoso; ser casado(a) ou estar em união estável há pelo menos seis meses e possuir pelo menos um(a) filho(a) com idade igual ou inferior a 18 anos que resida junto com o cuidador. O critério de exclusão foi: possuir um(a) filho(a) com mais de 18 anos ou que não resida junto com o cuidador.

Procedimentos

Aspectos éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos (CAAE 88157118.0.0000.5504), parecer número 2.877.545/2018, conforme Resolução 466/12, e todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) após o esclarecimento de todos os direitos e garantias.

Coleta de dados

Por ser um estudo com caráter de investigação exploratória, optou-se por utilizar a entrevista para coletar os dados dos participantes. Assim, foi escolhida como técnica a entrevista do tipo semiestruturada, pois permite uma flexibilidade para que surjam outras questões, respeitando-se a dinâmica estabelecida entre o participante e o pesquisador (Minayo, 2010).

Utilizou-se um guia de seis tópicos para a avaliação das mudanças, dificuldades, estratégias e ajustes realizados para conciliar o trabalho e a família. A partir desse instrumento, buscou-se avaliar o que o participante alterou em sua vida para facilitar os envolvimento no trabalho e na família e de que forma o nascimento da criança alterou as rotinas de trabalho e domésticas e a dinâmica da relação conjugal. Além disso, objetivou-se avaliar a gestão do tempo para atividades de lazer, atividades domésticas, familiares e laborais. Por fim, avaliou-se a satisfação em relação a distribuição do tempo para cada uma dessas atividades.

As entrevistas foram realizadas em locais e horários escolhidos pelos participantes, presencialmente ou *online*, coordenadas pela pesquisadora e tiveram um tempo médio de 15 minutos.

Análise dos dados

Inicialmente, foram feitas as transcrições das entrevistas pelas investigadoras deste estudo. Após isso, a análise de conteúdo do material foi realizada em três etapas, de acordo com Bardin (1977). A primeira consistiu em uma pré-exploração do material, em que foram feitas várias leituras flutuantes do *corpus* por uma investigadora, para apreender e organizar de maneira não estruturada as ideias fundamentais e seus significados gerais. A segunda etapa consistiu na seleção das unidades de análise, ou seja, trechos alinhados aos objetivos do estudo em questão. Por fim, na terceira etapa, foi feita a categorização. Nesta etapa, procuraram-se grandes enunciados que abarcassem vários temas relacionados, possibilitando novos conhecimentos sobre a temática em análise no estudo.

Resultados e discussão

Os dados sociodemográficos indicam que participaram do estudo 25 indivíduos, sendo 23 mulheres (92%) e 2 homens (8%). Todos casados (100%) e com ao menos um(a) filho(a) com até 18 anos de idade (100%). A idade dos participantes variou de 28 a 57 anos e o tempo de casamento, entre seis meses e 35 anos. A maioria dos participantes tinha dois filhos (44%), seguidos daqueles com um filho (28%), três filhos (20%) e quatro filhos (8%). Quanto ao grau de escolaridade, oito participantes tinham terceiro grau completo (32%); três, terceiro grau incompleto (12%); oito, segundo grau completo (32%); dois, segundo grau incompleto (8%); dois, primeiro grau completo (8%); e dois, primeiro grau incompleto (8%). A renda da família variou entre 1000 reais e 12000 reais. Quando ao vínculo empregatício, 14 (56%) trabalhavam em uma instituição de longa permanência (ILP) e 11 (44%) prestavam cuidados formais e/ou informais sem vínculo empregatício. Do total de participantes, 19 eram cuidadores formais (76%) e 6 informais (24%). As horas de trabalho semanais variaram entre 24 e 114 por semana. Além disso, 22 participantes nunca mudavam o turno de trabalho (88%), dois alteravam semanalmente (8%) e um, três vezes por mês (4%). Em relação ao trabalho feito aos sábados, 10 relataram trabalhar aos sábados (40%), nove disseram nunca trabalhar aos sábados (36%) e seis trabalhavam dois sábados por mês (24%). Concernente ao domingo, 14 nunca trabalhavam nesse dia (56%), quatro trabalhavam toda semana (16%), um trabalhava uma vez por mês (4%) e seis participantes, duas vezes por mês (24%).

As categorias obtidas a partir da análise dos casos foram: qualidade de vida; cuidados com filhos e idosos; casamento; trabalho e família: transbordamentos positivos e negativos; estratégias e ajustes; gênero; suporte social e jornada de trabalho, que serão discutidas a seguir.

Qualidade de vida

Qualidade de vida pode ser entendida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações; conceito este subjetivo, multidimensional e que abarca elementos positivos e negativos na avaliação abordada pelo grupo que denominou e tenta explicar tal conceito (Tavares et al., 2016).

Vários participantes relataram possuir pouco tempo para o lazer: “Eu não consigo ter a percepção de parar e ter um tempo só para mim [...]” (P1); “O lazer não existe” (P19). Porém, quando há tempo livre, utilizam-no para descansar, esquecer o trabalho e repor as

energias para retornar ao trabalho: “Quando tenho tempo, tento relaxar um pouco [...]” (P1); “(No final da noite), tento esquecer e relaxar para dormir” (P4). Assim, diante das dificuldades, buscam-se válvulas de escape da exaustão para poder se desconectar, as quais ocorrem dentro da própria casa ou envolvem passeios muito pontuais e limitados no tempo (Casademont, 2019; Silveira & Silva, 2020).

Muitas vezes, surgem imprevistos que exigem flexibilidade e impactam na concretização de atividades de lazer: “Gostaria de tirar folga de sábado e domingo, mas sempre tem uma manutençãozinha na casa do meu pai” (P20). Segundo Savla et al. (2018), mesmo a assistência aparentemente rotineira a um pai idoso, como ajuda com compras, transportes e reparos na casa, estão associadas a sofrimento psicológico, com implicações para o relacionamento conjugal do filho adulto, variando na intensidade conforme frequência e motivação do apoio. Os autores sugerem que adultos de meia-idade preferem investir energia e recursos na geração que consideram mais necessitada, como as crianças. Além disso, oferecer apoio aos pais idosos pode ser desafiador, pois envolve negociações delicadas em torno da independência do idoso, o que leva tempo e pode culminar em conflitos. Assim, a relação entre filhos adultos e seus pais idosos pode ser ambivalente e carregada emocionalmente, e, por isso, oferecer suporte à geração mais velha em detrimento da mais nova pode ser mais estressante.

De acordo com Casademont (2019), os cuidadores acabam se acostumando a não ter uma vida social ativa, aceitando a situação com resignação. Dessa maneira, com tempo limitado, priorizam a família: “Dou prioridade para os outros, não tenho muito tempo para mim” (P16). Conforme Casademont (2019), Diniz et al. (2018) e Silveira e Silva (2020), a condição de cuidador implica um processo de isolamento social, de desaparecimento de certos espaços de apoio, socialização e lazer, para além da esfera doméstica. Eles se voltam às necessidades do idoso, deixando de viver seus interesses e sua vida, o que implica em maior sobrecarga e desconforto emocional.

Com tempo escasso, os cuidadores relataram sentir impactos na qualidade de vida: “Me sinto mal, sinto crises de ansiedade [...]” (P15); “As horas de sono caíram muito” (P17). O estresse ainda dificulta o cumprimento de atividades que poderiam amenizá-lo: “Foi tanto estresse que perdi as datas da terapia. Eu negligencio o meu próprio tempo” (P7). Assim, vivenciam a chamada ‘síndrome do cuidador’, em que há uma diminuição do autocuidado nas pessoas que vivem com indivíduos dependentes, com repercussões na qualidade de vida global (Fernández, Lacruz, Lacruz, & Viñas López, 2018; Casademont, 2019; Diniz et al., 2018; Shen et al., 2019; Silveira & Silva, 2020).

Em alguns casos, a dificuldade de conciliar trabalho e família pode produzir a sensação de estar no limite: “Não sei o que é melhor: gritar, porque não quero que meus filhos vejam e pensem que isso é normal, ou segurar e me sentir mal, como se estivesse passando mal fisicamente [...]” (P15); “Sinto que uma hora vou explodir, meu organismo está cansado. Meu corpo não vai aguentar” (P9). Na pesquisa de Souza et al. (2021), também se observou que a rotina extremamente cansativa de cuidados pode culminar em exaustão física e mental e, em alguns casos, na síndrome de *burnout*, especialmente entre aqueles que são responsáveis por idosos com quadros demenciais. A palavra *burnout*, do inglês, pode ser traduzida como esgotamento e remete a algo que deixou de funcionar devido à exaustão de energia. Esse conceito originou-se nos Estados Unidos, na década de 1970, a partir de análises sobre o agravamento nos cuidados com a saúde de trabalhadores nas instituições. Essa síndrome também é denominada de Síndrome do Esgotamento Profissional, sendo categorizada como um transtorno mental e

comportamental relacionado ao trabalho, de acordo com a Classificação Internacional das Doenças (CID-10) (Bakof, Schuch, & Boeck, 2019).

Conforme os estudos realizados por Fernández et al. (2018) e Oshio e Kan (2018), independentemente de ser cuidador ou não, a saúde de quem vive com pessoas dependentes é pior do que daqueles que não têm dependentes em casa, sejam homens ou mulheres. Porém, com o avançar da idade do idoso intensificam-se os efeitos adversos sobre os cuidadores, pois os custos de saúde tornam-se mais elevados, há o cansaço mental pela situação ter sido suportada há mais tempo, além do aumento da intensidade do cuidado. Além disso, segundo a teoria da escassez de papéis, o malabarismo de conciliar as atividades laborais e familiares aumenta o afeto negativo e eleva o estresse dos cuidadores (Savla et al., 2018).

Na tentativa de tentar conciliar todas as demandas diárias, alguns cuidadores relataram sentir culpa por não conseguirem atingir os objetivos planejados: “Quando eu vejo, o dia passou e não fiz o que queria com eles, daí já me sinto culpada [...]” (P15); “No final de semana, não consigo jogar truco, porque não é justo com minha mulher, meus filhos, me divertir” (P20). Concomitantemente ao amor que sentem pelo familiar, os cuidadores experimentam culpa por não poderem fazer mais pelo ente querido devido à sobrecarga extrema que vivenciam, pois são responsáveis pelos cuidados excessivos com o idoso, pelo gerenciamento das atividades domésticas e financeiras e pelos cuidados com os filhos, logo, veem-se enclausurados em casa realizando as diversas demandas diárias (Silveira & Silva, 2020).

Outro fator que impacta no estresse ocorre quando o cuidado não é algo voluntário, conforme relatam alguns participantes: “Não escolhemos ser cuidadoras, mas não temos o que fazer. É estressante, mas não temos outro caminho” (P7). Segundo o estudo de Kim, De Bellis, & Xiao (2018), quando a escolha por ser cuidador não é voluntária, pode ser muito estressante gerenciar as atividades de cuidados dos idosos. Por isso, os autores sugerem que haja a conscientização sobre a escolha voluntária para ser cuidador e a capacidade para equilibrar os ganhos e as perdas durante o cuidado.

Há ainda a questão dos valores e pressão social para não institucionalizar o idoso, que causa sofrimento psicológico: “Foi sugerido por psicólogos colocar numa ILP, mas não tenho coragem. Hoje, eu canso, vejo até uma cobrança da família” (P15). A institucionalização é comumente vista com desconfiança, como sendo um lugar impessoal e frio, oposto ao ambiente doméstico. Conflitos familiares também emergem em decorrência das diferenças de personalidade e valores sobre o cuidado, principalmente sobre institucionalizar ou não. Desse modo, muitos cuidadores renunciam a aspirações pessoais e profissionais em decorrência da dedicação ao cuidado (Hwang et al., 2017; Diniz et al., 2018; Casademont, 2019).

Tendo em vista todos esses fatores, faz-se necessário que os cuidadores sejam acolhidos a partir de intervenções psicossociais para que o sofrimento psíquico dos indivíduos seja mitigado e eles possam retornar ao convívio social e à prática de atividade de lazer. O cuidador possuindo qualidade de vida poderá ofertar um atendimento que também proporcionará qualidade de vida aos destinatários de cuidados (Casademont, 2019; Silveira & Silva, 2020).

Cuidados com filhos e idosos

Os filhos representam uma prioridade e uma responsabilidade para os cuidadores, conforme a fala de um participante: “Deixei de passear, de ir em festas, de beber. Hoje a prioridade é ela (filha)” (P5). A responsabilidade com a família, especialmente com os filhos,

também foi observada no estudo de Silva, Comin e Santos (2017). Inclusive, é um dos principais motivos para a manutenção do casamento, com a necessidade de cumprir os deveres de esposo/esposa, pai/mãe e os laços afetivos entre os membros familiares (Silva et al., 2017).

Nos cuidados com os filhos, faz-se importante diferenciar as fases de desenvolvimento, pois cada uma delas tem suas demandas. Logo ao nascerem, a constante atenção exigida pelos bebês pode fazer com que se opte por não trabalhar para estar mais perto da criança, como relata uma participante: “Depois que ela nasceu fiquei um ano com ela, depois fui trabalhar” (P11). Por outro lado, outra entrevistada que cuida da filha recém-nascida e trabalha como cuidadora de uma idosa, apresentou um relato de sofrimento sobre o momento após o nascimento da filha: “Estou cansada demais. Ficou mais difícil, ficou mais corrido, ganhei peso, estou me cansando com facilidade!” (P9). Contudo, com os filhos fora da fase pré-escolar, os participantes relataram mais tranquilidade na conciliação entre as demandas laborais e familiares: “Agora que ela está mocinha, ela não sente tanto minha falta” (P11); “Hoje eu tenho mais ajuda, os filhos já são maiores, está mais ‘suave’” (P21). Além da faixa de idade, a quantidade de filhos também impacta na rotina: “Quando a segunda filha nasceu, aumentaram as tarefas do lar, mais coisas para fazer” (P8).

Medeiros et al. (2017) evidenciam que o intenso envolvimento com as crianças e idosos pode tornar a participação no trabalho mais complexa, colaborando para o conflito trabalho-família. Caso exista ainda a sobrecarga no ambiente doméstico, com maior dedicação às tarefas domésticas e pouco suporte social, haverá maior transbordamento negativo da família para o trabalho.

A dedicação aos filhos e aos idosos também impacta no trabalho. “Deixei de fazer alguns cursos que são fora, em outra cidade” (P3). Segundo Feijó e Júnior (2017) e Jolanki (2015), a dedicação a cursos de aprimoramento diminui no tempo dedicado ao domínio familiar. Por outro lado, quando não se consegue realizá-los, sente-se culpa e apreensão de desagravo no mercado de trabalho e, conseqüentemente, comprometimento da carreira, da renda e do equilíbrio trabalho-família.

Apesar das dificuldades, a relação com os filhos e idosos proporciona satisfação aos cuidadores, amortizando as dificuldades vivenciadas no trabalho: “Eu sempre quis ser mãe, era uma meta de vida. Ser mãe não privou meus sonhos, porque eu escolhi isso, não vejo como uma perda, porque está dentro do que planejei para mim!” (P7). Esses resultados também estiverem presentes nos estudos de Hwang et al. (2017) e Sakka et al. (2016), os quais observaram que o desequilíbrio entre as demandas laborais e familiares eram minimizados pelos aspectos positivos do cuidar, com transbordamento positivo da família para o trabalho a partir dos sentimentos de realização, significado da função de cuidar, satisfação pessoal, sentido da vida e maior valorização da família. Os autores constataram ainda que os elementos positivos transbordavam para outros relacionamentos familiares, como o conjugal e intergeracional.

Deste modo, observou-se que os participantes relataram desejar ter mais tempo para estar com os filhos. Notou-se ainda que as exigências dos filhos mudaram conforme a faixa etária e a quantidade de filhos. Para suprir todas as demandas, muitos cuidadores fizeram ajustes na rotina, priorizando os filhos em detrimento das próprias necessidades. Porém, mesmo com as dificuldades vivenciadas nos cuidados, os participantes evidenciaram a satisfação e bem-estar na relação com os filhos, bem como minimização dos impactos dos problemas enfrentados no trabalho.

Casamento

Em decorrência da jornada de trabalho e dos cuidados com os filhos e idosos, vários participantes relataram ter pouco tempo para o casamento: “Se tivesse tempo, fazia mais coisas em conjunto com ele (marido) [...]” (P5); “Preciso deixar as coisas e sair com o esposo como fazíamos (antes do filho nascer)” (P15). Além de pouco tempo dedicado à relação conjugal, o nascimento dos filhos acarretou distanciamento para alguns: “Acabei me afastando do marido por eu querer me doar mais às crianças” (P6). Por outro lado, outros participantes evidenciaram efeitos positivos do nascimento dos filhos no casamento: “A relação mudou, eu amadureci mais. O homem fica um pouco assustado. Agora, lidamos melhor” (P13).

No trabalho de Silva et al. (2017), os autores também observaram resultados próximos aos obtidos neste estudo, com afirmações de que o nascimento dos filhos trouxe alegria e coesão e reforçou o laço conjugal no casamento. Para outros, houve um período de estresse e adaptação à nova realidade. Assim, constata-se que a parentalidade impacta na conjugalidade, propiciando um momento importante para que ocorra o amadurecimento do casal e o manejo satisfatório dos conflitos decorrentes das situações vivenciadas com os filhos (Silva et al., 2017).

O nascimento dos filhos também afetou a sexualidade dos participantes: “Não temos mais intimidade [...]” (P9); “Acaba afetando um pouco a vida sexual” (P20). De acordo com Mendonça e Matos (2015), a intimidade é um fator protetor para o casal, pois possibilita que os cônjuges estejam emocionalmente próximos, em uma relação de respeito, atenção, companheirismo, empatia, assertividade, e busquem a resolução das dificuldades a partir do diálogo.

Os cuidados de uma pessoa idosa no domicílio também influenciam no casamento: “No início foi difícil, porque logo depois que me casei, ela (mãe) veio morar comigo. O casamento amadureceu, as coisas foram acontecendo e ele entendeu bem” (P7). Assim, a presença de um ou mais membros dependentes na família afeta todos os membros familiares da casa. Nesse contexto, ocorrem mudanças na dinâmica familiar em decorrência da adoção de novas funções junto com a perda de outras, assumindo responsabilidades inesperadas (Fernández et al., 2018).

Destarte, vários efeitos foram sentidos no casamento ao longo do tempo, especialmente com o nascimento dos filhos e a inclusão de idosos no ambiente doméstico. Porém, a conciliação entre trabalho e família por meio das habilidades sociais pode contribuir para a satisfação conjugal.

Trabalho e família: transbordamentos positivos e negativos

Uma participante demonstrou gostar de ser cuidadora de idosos, porém queixou-se do cansaço e da sobrecarga: “Sim, eu gosto delas (idosas), mas têm dias que estou muito cansada e não vejo a hora de ir embora devido à sobrecarga que exige o cuidado, mas, de forma geral, a família é muito agradável” (P1). É importante para o cuidador que a família seja favorável ao seu trabalho, acolhendo-o sem preconceitos, fazendo com que participem do cotidiano, como se fosse da própria casa. Mesmo estando em um ambiente acolhedor, os cuidadores vivem uma ambivalência laboral: por um lado, aparentam satisfação, por outro, descontentamento com as condições e características do trabalho, que os levam constantemente a sensação de sobrecarga (Casademont, 2019).

Um deles afirmou que o cansaço do trabalho transbordava para a família: “Meu serviço, eu consigo equilibrar bem, mas dentro de casa não consigo, sou muito agitada, estressada, cobro muito deles que moram comigo. A canseira do dia a dia, eu desconto em

casa” (P1). Neste caso, constatou-se que houve conflito trabalho-família, apesar de Savla et al. (2018) afirmarem que os estressores familiares influenciam mais comumente nos outros domínios em comparação às tensões do trabalho na dinâmica familiar, com repercussões na saúde física e mental.

Entre os cuidadores formais, há quem goste do trabalho, porém não esteja satisfeito com o valor recebido: “Estou feliz com o trabalho, mas não estou contente com o salário” (P22). A insatisfação com o salário também esteve nos resultados do estudo de Casademont (2019), em que a maioria dos cuidadores relataram ser mal pagos, porém não conseguiam negociar melhoria salarial, pois tentativas anteriores resultaram em estresse, pouca disposição dos empregadores e interpretação negativa e hostil da solicitação, com a acusação de existir apenas preocupação financeira.

Para uma das participantes, têm predominado os aspectos negativos do envolvimento no trabalho e na família, com *spillover* negativo trabalho-família: “É difícil, a idosa se apoia muito em mim, tem me afetado bastante, muita dor na minha coluna, muita sobrecarga. Essa relação trabalho-família é bem difícil conciliar” (P9). Porém, habilidades sociais podem contribuir para que os envolvimento no trabalho e na família sejam positivos: “Procuro ter jogo de cintura, divido bem as coisas” (P10).

Reduzir as atividades quando se é responsável pelos cuidados de idosos e crianças é algo que pode ser positivo ou negativo entre os cuidadores, dependendo da vinculação que possuem com cada domínio. Ao limitar o número de responsabilidades, como sair de um emprego, por exemplo, pode-se abrandar a exposição ao estresse associado ao trabalho. Outros cuidadores podem diminuir a participação em outros domínios (lazer e atividades sociais), mas continuam a manter sua força de trabalho devido a considerações financeiras ou ainda porque o trabalho representa uma pausa no cuidado. Para aqueles que se beneficiam da assistência prestada aos pais, considerando-a como agradável e gratificante, excluir atividades pode ser negativo para diminuição do estresse (Savla et al., 2018).

Assim, os participantes evidenciaram que há aspectos positivos e negativos na conciliação entre o trabalho e a família. Sobrecarga e estresse vivenciados no trabalho transbordaram negativamente no âmbito doméstico a partir da impaciência, irritabilidade e estresse no convívio com familiares, porém, para alguns cuidadores, organização e planejamento facilitaram a ocorrência do equilíbrio trabalho-família.

Estratégias e ajustes

Estressor pode ser entendido como qualquer problema, condição física ou situação em que uma pessoa se encontra que é percebido como estressante. No caso do estresse ocupacional, sua sintomatologia decorre de um complexo estado físico-psíquico proveniente das exigências e inadequações dos elementos ambientais, organizacionais e humanos presentes no contexto. As consequências de elevados níveis de estresse apresentam-se a partir de licenças médicas e absenteísmo, diminuição da produtividade, ausência de concentração, irritabilidade, desmotivação, conflitos relacionais e adoecimento físico e psicológico (Sadir & Lipp, 2013).

Um modo eficaz de enfrentamento dos estressores ocorre a partir da utilização de estratégias, ajustes e habilidades sociais, os quais são fundamentais para que os envolvimento no trabalho e na família possam ser satisfatórios e promotores de bem-estar (Mendonça & Matos, 2015; Feijó & Júnior, 2017; Hwang et al., 2017; Savla et al., 2018).

Para conseguir cumprir todas as demandas diárias, muitos participantes demonstraram realizar estratégias de organização, planejamento, priorização e busca de

apoio: “Tenho pouco tempo, mas tento remanejar tudo certinho com auxílio da família [...]” (P2); “Eu tento dividir as funções e tarefas como dá” (P3). A conciliação de várias atividades ao mesmo tempo fica mais evidente quando é necessário realizar os cuidados de idosos e dos filhos: “Precisei conciliar todas as atividades: levar as filhas às consultas com a minha mãe. Enquanto ela (mãe idosa) ficava na sala de espera, ela (filha) fazia as lições da escola” (P2).

Outra estratégia importante para a saúde mental é o autocuidado: “Aos sábados à noite que faço uma hidratação” (P8). Além do autocuidado, outra tática de enfrentamento é conversar com alguém próximo, compartilhar e rir dos problemas diários no tempo de lazer, mantendo o bom humor (Alpass, Keeling, Allen, Stevenson, & Stephens, 2017): “Gosto de sair com minha irmã, rimos dos nossos desafios diários” (P7).

O autocuidado pode advir da religião, como relataram alguns participantes: “O que me ajuda é a oração, essa meia hora orando tem me feito melhor” (P9). A religião é um elemento motivacional e de suporte nos momentos de angústia, solidão e desesperança. É uma estratégia de enfrentamento muito frequente, pois possibilita ser feita dentro do próprio domicílio e a qualquer momento (Diniz et al., 2018; Silveira & Silva, 2020).

Outras mudanças feitas pelos participantes foram a não busca pela perfeição, diminuição das expectativas e da exigência, capacidade de adaptação e uso da comunicação assertiva: “Não tem mais a ideia que vou arrumar e vou manter a ordem de tudo” (P5); “Então, tento me adequar a todas essas mudanças – que são muitas!” (P7); “Conversamos sempre sobre tudo, sou uma supermãe” (P7). No estudo de Casademont (2019), também se observou que cuidadores recorrem frequentemente à estratégia de adaptação, não impondo mudanças drásticas na rotina, agindo com prudência, respeito e escuta nos cuidados diários.

Automonitoria em relação a saúde física e mental foi comentada por alguns participantes, pois minimizava o agravamento do sofrimento psíquico: “Eu estou tentando me cuidar, porque estava relaxando comigo mesma” (P15); “Tenho consciência de que se a gente não se tratar, não se cuidar, a gente se torna incapaz de cuidar, servir os outros. Se não, a gente entra num processo de depressão” (P21).

Assim sendo, as estratégias e habilidades de enfrentamento dos cuidadores são importantes para que possam ter mais qualidade de vida e um equilíbrio trabalho-família satisfatório (Shen et al., 2019).

Gênero

Segundo a literatura (Lee & Tang, 2015; Diniz et al., 2018; Fernández et al., 2018; Savla et al., 2018), historicamente, o cuidado foi sendo delegado à mulher, e por isso há uma prevalência maior de mulheres cuidadoras de idosos e crianças em comparação aos homens, além da sobrecarga feminina devido a menor participação masculina nos cuidados e nas tarefas domésticas, que também foram observadas neste estudo.

A pouca participação dos homens nas tarefas domésticas e de cuidados dos filhos e idosos ficou evidente em algumas falas: “Meu esposo tem mais dificuldade, porque ele não vivenciou isso muito perto na família, eu já vivo desde muito nova quando minha mãe cuidava da minha avó [...]” (P2); “Tenho um irmão, mas ele é homem, eu acho que não seria legal passar tudo isso que a gente faz” (P15). Esses relatos demonstram o processo pelo qual a mulher se torna cuidadora. A escolha da mulher como sendo responsável pelos cuidados é normalizada socialmente, em muitos casos não sendo uma opção, o que possivelmente causará impactos negativos no bem-estar (Casademont, 2019). Por outro

lado, há maridos que são companheiros nos cuidados de filhos e idosos: “Eu tenho um marido muito companheiro, então, revezamos muito bem em tudo” (P5).

No entanto, enquanto os homens são coadjuvantes nas responsabilidades de cuidados e domésticas, incumbindo-se de tarefas diárias instrumentais e recreativas, as mulheres são protagonistas, pois lidam com a maior carga de cuidados (necessidades pessoais, tomar banho, ir ao banheiro e vestir-se). Caso existisse o apoio efetivo do parceiro, haveria menos sofrimento conjugal, que possibilitaria a mulher se sentir mais energizada para o cumprimento das atividades diárias, bem como obtenção de recursos emocionais que neutralizassem as experiências de trabalho negativas (Depasquale et al., 2018; Silveira & Silva, 2020).

Portanto, intervenções entre os cuidadores devem considerar as desigualdades de gênero para que possam promover a distribuição das responsabilidades familiares de forma equitativa entre os seus membros (Fernández et al., 2018; Shen et al., 2019).

Suporte Social

O apoio do companheiro, dos filhos e de outros parentes esteve presente nas entrevistas como sendo fundamental para a conciliação entre o trabalho e a família: “Eles (filhos e esposo) me ajudam muito, muito!” (P7). Um cuidador disse que não cooperava com as tarefas domésticas, mas contribuía de outra maneira: “Com o dinheiro que eu ganho, ajudo a pagar alguém para aliviar. Não é justo ela (esposa) ficar com toda a pressão” (P20). Conforme Casademont (2019) e Savla et al. (2018), um aspecto importante é ter o apoio dos membros da família, tanto para manter um relacionamento cordial e atencioso quanto para apoio nos problemas cotidianos, alguns dos quais envolvem dificuldades inerentes aos cuidados.

Além do apoio de outras pessoas, cursos de capacitação também são importantes para os cuidadores de idosos: “Fiz um curso que me abriu os caminhos, tenho como um curso de sobrevida” (P7). De acordo com Casademont (2019), Diniz et al. (2018), Silveira e Silva (2020) e Wolff, Spillman, Freedman e Kasper (2016), as atividades e tarefas dos cuidadores são cada vez mais complexas e exigem diversas habilidades, conhecimentos e competências. Assim, faz-se necessário que eles sejam incluídos em programas de educação e suporte a serem oferecidos em horários flexíveis e permanentes, os quais repassem informações sobre os cuidados e serviços de suporte disponíveis.

Contratar alguém para auxiliar nas tarefas domésticas também pode ser um suporte muito importante para facilitar a conciliação entre o trabalho e a família: “Pago uma faxineira e vamos mantendo as coisas no lugar” (P17). Savla et al. (2018) afirmam que as famílias podem ser beneficiadas com serviços de ajuda prática, como faxineiras, babás e cuidadores que auxiliariam com as tarefas rotineiras, o que aliviaria o estresse pelo excesso de demandas diárias.

Um serviço de convivência para idosos também seria benéfico para os cuidadores: “Minha mãe agora que fez 60 anos, tem algumas coisas para idosos, mas antes não tinha nada para ela” (P15). Conforme Shen et al. (2019), o apoio social é uma estratégia de enfrentamento para cuidadores. Desse modo, serviços institucionais e comunitários ofertados pelo governo para o suporte aos cuidados familiares são fundamentais para a conciliação trabalho-família.

Logo, o apoio do companheiro, dos filhos e de outros parentes, os cursos de capacitação e a contratação de terceiros foram citados como importantes para a conciliação trabalho-família, permitindo maior satisfação e saúde entre os participantes.

Jornada de trabalho

Vários participantes comentaram sobre o excesso de horas de trabalho semanais e como gostariam de reduzi-las: “Acho um pouco demais, devia ser menos (horas)” (P16). Porém, questões financeiras impediam a sua concretização: “Gostaria de dedicar menos tempo, mas ainda não consigo (financeiramente)” (P3); “Não estou satisfeita, queria mais uma folga na semana. É muito sobrecarga, a idosa tem 93 anos e Alzheimer” (P23). Falas semelhantes também foram observadas no estudo de Jolanki (2015), em que os participantes cogitaram reduzir a jornada de trabalho para continuar realizando os cuidados, porém deixar o trabalho e se tornar cuidador em período integral não foi considerada uma opção viável devido às necessidades financeiras.

De acordo com Fernández et al. (2018), pessoas com rendimentos mais baixos têm estado de saúde pior, além do acesso restrito a bens e serviços privados de saúde, que levam a repercussões na saúde física e mental. Partindo disso, subsídios governamentais a partir de políticas públicas em benefício dos cuidadores de idosos aliviarão significativamente o estresse físico e psicológico, fazendo com que os cuidadores não precisassem trabalhar tantas horas semanais para custear todas as despesas familiares. Em adição, políticas de trabalho flexíveis também aliviarão parte da pressão que os adultos sentem nos cuidados de idosos (Alpass et al., 2017; Casademont, 2019).

Além da questão financeira, as mulheres têm se voltado para o trabalho como um meio para alcançar objetivos pessoais associados à autoestima (Silva et al., 2017). Porém, algumas participantes estiveram na contramão desse argumento, priorizando a família em detrimento de metas pessoais de crescimento pessoal e profissional: “Se eu tivesse um marido que ganhasse bem, eu não precisaria trabalhar e teria mais tempo [...]” (P11); “Se eu tivesse condição, eu abandonaria o emprego” (P9). Portanto, por mais que tenham ocorrido transformações dos papéis sociais e familiares, nota-se a coexistência de crenças tradicionais e contemporâneas, com a cristalização de papéis associados ao gênero e ao modelo patriarcal (Silva et al., 2017).

Quando o trabalho é noturno, de segunda a sábado, a rotina pode ser bem desgastante e impactar na conciliação entre o trabalho e família, especialmente após o nascimento dos filhos e com o marido desempregado: “Fico da casa para o trabalho, do trabalho para a casa. Trabalho à noite desde os meus 19 anos. Meu corpo não aguenta, tiro o dia para descansar” (P18). Além disso, uma carga de trabalho elevada pode influenciar no casamento e na relação com os filhos: “Meu esposo não está satisfeito com o casamento. Eu trabalho muito [...]” (P18); “Eu sempre trabalhei, então, meio que elas (filhas) foram se criando sozinhas” (P18).

Associadas à questão de gênero, a sobrecarga e a inflexibilidade do trabalho também são motivos para querer abandoná-lo. Quando os cuidados são remunerados, os cuidadores são tratados conforme critérios de uma relação contratual. O mercantilismo das tarefas de cuidado implica uma relação de poder entre quem contrata e quem é contratado, e, dentro dessa relação desigual, algumas famílias entendem que os cuidadores devem estar permanentemente realizando todos os tipos de tarefas no ambiente doméstico, sem flexibilidade para fazer ajustes que permitam que o trabalhador possa conciliar o trabalho e a família, especialmente quando se tem filhos recém-nascidos (Feijó & Júnior, 2017; Savla et al., 2018; Casademont, 2019).

Em síntese, além de complementar a renda familiar, uma jornada de trabalho exaustiva associou-se ao desemprego do cônjuge e a trabalhar no período noturno. Impactos no casamento e na relação com os filhos estiveram presentes entre aqueles que relataram trabalhar muitas horas semanais.

Considerações finais

Conforme proposto, o presente estudo possibilitou avaliar as características e os desafios do equilíbrio trabalho-família entre 25 cuidadores de idosos, formais ou/e informais, casados ou em união estável e com pelo menos um(a) filho(a) com até 18 anos de idade. Os dados revelaram que os cuidadores possuem características especiais, mas semelhantes à maioria das outras pesquisas acerca da temática.

É evidente não só a feminização do cuidado, mas também a precariedade dessa atividade ocupacional, ou seja, a baixa escolaridade dos cuidadores, fragilidade das capacitações no país e a escassa quantidade de contratos trabalhistas regulares. Comumente, os serviços são realizados sem assinatura da carteira de trabalho, e, quando há a assinatura, o vínculo é de empregado doméstico. Desse modo, diante do significativo número de cuidadores na informalidade e na ilegalidade do seu trabalho, faz-se necessário que exista a regulamentação dessa profissão, tão fundamental para a assistência e cuidados de idosos.

Portanto, evidenciou-se neste estudo a necessidade de novos arranjos familiares (distribuição justa das tarefas domésticas e de cuidados entre membros próximos e distantes), organizacionais (políticas de trabalho flexíveis, oferecimento de licenças e subsídios aos cuidadores e cursos de capacitação) e sociais (estabelecimento de instituições de acolhimento e convivência para crianças e idosos) que possam contribuir para que o desempenho dos papéis profissionais e familiares seja satisfatório e promotor de bem-estar.

As limitações do estudo foram o reduzido número de entrevistados e a centralização da coleta em um único local, os quais dificultaram a generalização dos dados. Nessa direção, devem ser realizados mais estudos acerca da conciliação dos envolvimento laborais com os familiares entre trabalhadores que cuidam de idosos e crianças, ao mesmo tempo, principalmente com investigações comparativas com outras realidades nacionais e internacionais. A partir disso, poderão ser expostas novas variáveis inerentes à questão do cuidado de longa duração que possam influenciar na elaboração de políticas de atenção aos idosos e seus cuidadores.

Com o envelhecimento populacional, essa será uma realidade cada vez mais frequente no Brasil e que demandará políticas públicas de apoio e suporte aos familiares de idosos que trabalham e têm filhos menores de 18 anos, especialmente entre o grupo mais vulnerável – as mulheres de meia-idade de baixas renda e escolaridade.

Referências

- Alpass, F., Keeling, S., Allen, J., Stevenson, B., & Stephens, C. (2017). Reconciling work and caregiving responsibilities among older workers in New Zealand. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 32(3), 323-337. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10823-017-9327-3>
- Bakof, K. K., Schuch, N. J., & Boeck, C. R. (2019). Síndrome de Burnout em cuidadores de idosos com demência. *Disciplinarum Scientia*, 20(2), 591-602. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn13-040008>
- Bardin L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa, PT: Edições 70.
- Casademont, X. (2019). 24-hour care: a case study with family and non-family caregivers in the region of La Garrotxa (Girona). *Cuadernos De Trabajo Social*, 32(1), 61-71. DOI: <https://doi.org/10.5209/CUTS.56581>

- Depasquale, N., Polenick, C. A., Davis, K. D., & Berkman, L. F. (2018). A bright side to the work-family interface: husbands' support as a resource in double-and-triple-duty caregiving wives' work lives. *Gerontologist*, 58(4), 674-685. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnx016>
- Diniz, M. A. A., Gaioli, C. C. L. O., Casemiro, F. G., Melo, B. R. S., Gratão, A. C. M., Figueiredo, L. C., & Neri, C. H. (2018). Estudo comparativo entre cuidadores formais e informais de idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(11), 3789-3798. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182311.16932016>.
- Fernández, M. E. E, Gil Lacruz, A. I., Gil Lacruz, M., & Viñas López, A. (2018). La dependencia: efectos en la salud familiar. *Atención Primaria*, 50(1), 23-34. DOI: [10.1016/j.aprim.2016.12.007](https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.12.007)
- Evans, K. L., Millsteed, J., Richmond, J. E., Falkmer, M., Falkmer, T., & Girdler, S. J. (2019). The impact of within and between role experiences on role balance outcomes for working Sandwich Generation Women. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 26(3), 184-193. DOI: <https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1449888>
- Feijó, M. R., & Júnior, E. G. (2017). Conflito trabalho-família: um estudo sobre a temática no âmbito brasileiro. *Pensando em Família*, 21(1), 105-119.
- Hwang, A. S., Rosenberg, L., Kontos, P., Cameron, J. I., Mihailidis, A., & Nygård, L. (2017). Sustaining care for a parent with dementia: An indefinite and intertwined process. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 12(1), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1389578>
- Jolanki, O. (2015). To work or to care? Working women's decision-making. *Community, Work & Family*, 18(3), 268-283. DOI: <https://doi.org/10.1080/13668803.2014.997194>
- Kim, J., De Bellis, A. M., & Xiao, L. D. (2018). The experience of paid family-care workers of people with dementia in South Korea. *Asian Nursing Research*, 12(1), 34-41. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.01.002>
- Lee, Y., & Tang, F. (2015). More caregiving, less working: caregiving roles and gender difference. *Journal of Applied Gerontology*, 34(4), 465-483. DOI: 10.1177/0733464813508649
- Medeiros, T. J., Aguiar, J., & Barham, E. J. (2017). Entre o conflito e o equilíbrio: Ferramentas para examinar a relação trabalho-família. *Psicologia Argumento*, 35(88), 45-62.
- Mendonça, M., & Matos, P. M. (2015). Conciliação família-trabalho vivida a dois: Um estudo qualitativo com casais de duplo emprego. *Análise Psicológica*, 33(3), 317-334. <https://doi.org/10.14417/ap.904>
- Minayo, M.C.S. O desafio do conhecimento. Pesquisa Qualitativa em Saúde. São Paulo: Hucitec, 2010.
- Mendonça, M., & Matos, P. M. (2015). Conciliação família-trabalho vivida a dois: Um estudo qualitativo com casais de duplo emprego. *Análise Psicológica*, 33(3), 317-334. <https://doi.org/10.14417/ap.904>

- Oshio, T., & Kan, M. (2018). Impact of parents' need for care on middle-aged women's lifestyle and psychological distress: evidence from a nationwide longitudinal survey in Japan. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), 63. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0890-2>
- Sadir, M. A., & Lipp, M. N. (2013). Influência do treino de controle do estresse nas relações interpessoais no trabalho. *O Mundo da Saúde*, 37(2), 131-140. DOI: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.2013372131140>.
- Sakka, M., Sato, I., Ikeda, M., Hashizume, H., Uemori, M., & Kamibeppu, K. (2016). Family-to-work spillover and appraisals of caregiving by employed women caring for their elderly parents in Japan. *Industrial Health*, 54(3), 272-281. DOI: <https://doi.org/10.2486/indhealth.2015-0029>
- Savla, J., Zarit, S. H., & Almeida, D. M. (2018). Routine support to parents and stressors in everyday domains: associations with negative affect and cortisol. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(3), 437-446. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx033>
- Shen, S., Chen, Z., Xue, M., Li, F., & Zhang, R. (2019). How to relieve stress in adult child caregivers of the older adults with disabilities: a survey study from the city of Nanjing, China. *Social Work in Health Care*, 58(3), 291-303. DOI: <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1563583>
- Silva, J. D. A., Comin, F. S., & Santos, M. A. (2017). Bodas para uma vida: motivos para manter um casamento de longa duração. *Temas em Psicologia*, 25(2), 487-501. DOI: <https://doi.org/10.9788/TP2017.2-05>
- Silveira, A. G., & Silva, D. A. da. (2020). Sobrecarga dos familiares no cuidado ao portador de demência senil: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(6), e179963671-e179963671. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i6.3671>
- Souza, G. S. de, Silva, R. M. da, Reinaldo, A. M dos S., Soares, S. M., Gutierrez, D. M. D., & Figueiredo, M do L. F. (2021). 'A gente não é de ferro': vivências de cuidadores familiares sobre o cuidado com idosos dependentes no Brasil. *Ciência Saúde Coletiva*, 26 (1), 27-36. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30172020>
- Tavares, D. M. dos S., Matias, T. G. C., Ferreira, P. C. dos S., Pegorari, M. S., Nascimento, J. S., & Paiva, M. M. de. (2016). Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 3557-3564. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.03032016>
- Wolff, J. L., Spillman, B. C., Freedman, V. A., & Kasper, J. D. (2016). A national profile of family and unpaid caregivers who assist older adults with health care activities. *JAMA Internal Medicine*, 176(3), 372-379. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.7664>

Recebido em 10/12/2020
Aceito em 25/08/2022