

Cuidadores Informais no Cuidado ao Idoso no Domicílio: O Olhar da Enfermagem em Vila Flor

Autores: Ana Sousa (1), André Vieira (1), Catarina Sousa (1), Miguel Fazenda (1), Sofia Morais (2), Vera Teixeira (3) Manuel Bras (4) Eugénia Anes (4)

(1)- IPB- Escola Superior de Saúde de Bragança, (2)- ULS Nordeste, (3)- ULS Nordeste & IPB (4) Escola Superior de Saúde & Livewell Research, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal.

Introdução

Os cuidadores informais são peça-chave na assistência a idosos em contexto domiciliário, suprimindo necessidades físicas, emocionais e sociais (Sousa et al., 2020). Apesar da sua relevância, enfrentam desafios como sobrecarga emocional, isolamento e carência de formação técnica (Silva & Pereira, 2021). A ausência de apoio estruturado pode comprometer tanto o bem-estar do cuidador quanto a segurança do idoso (OECD, 2023). Profissionais de saúde, nomeadamente enfermeiros, têm um papel crucial na capacitação dos cuidadores informais, promovendo práticas seguras e humanizadas (DGS, 2019). Esta investigação analisa a perceção dos profissionais sobre as necessidades formativas, competências e desafios enfrentados por cuidadores informais de idosos em Portugal, com o intuito de contribuir para o desenvolvimento de estratégias de capacitação mais ajustadas e eficazes.

Palavras-chave: Cuidadores informais, Idosos, Cuidados domiciliários, Competências, Perceção dos enfermeiros, Capacitação.

Objetivos

Avaliar a perceção dos enfermeiros do concelho de Vila Flor sobre as hard skills e soft skills dos cuidadores informais de idosos em contexto domiciliário;

Identificar necessidades formativas prioritárias que promovam a segurança do idoso dependente e a melhoria da qualidade dos cuidados prestados.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e de natureza mista. A recolha de dados foi realizada através de um questionário estruturado, disponibilizado na plataforma Google Forms, assegurando o anonimato e a acessibilidade dos participantes. Participaram no estudo 11 enfermeiros a exercer funções na Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) e na Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) do concelho de Vila Flor. A amostra foi composta por 9 mulheres e 2 homens, com idades compreendidas entre os 40 e os 62 anos, todos com experiência profissional igual ou superior a cinco anos em cuidados de saúde primários. A construção do instrumento de recolha de dados e a fundamentação do estudo basearam-se em 8 referências científicas e institucionais, publicadas entre 2018 e 2024.

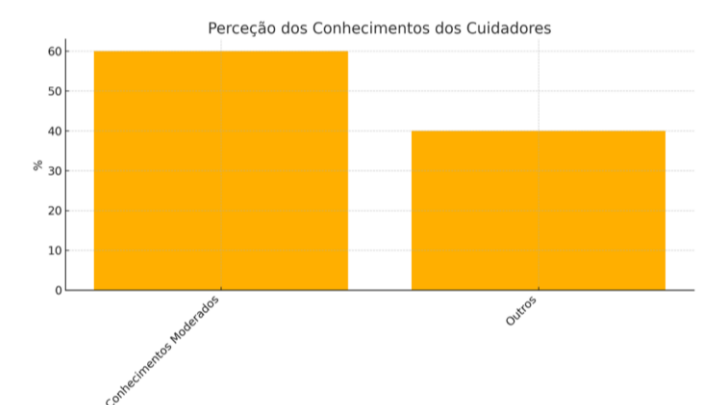
Resultados

Frequência de contacto com cuidadores informais:

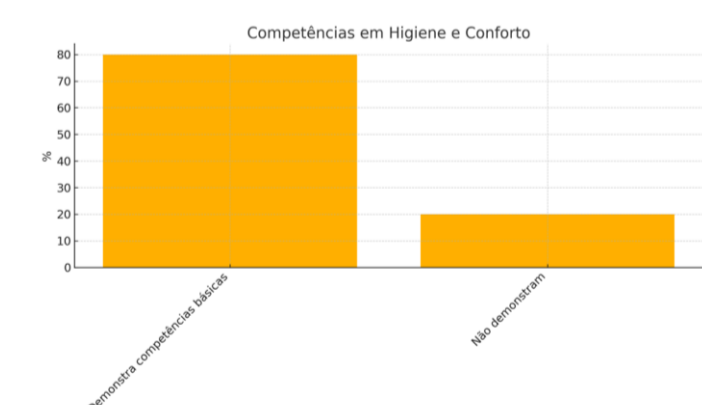


80% dos profissionais inquiridos referiu ter contacto semanal ou mensal com cuidadores informais de idosos.

Perceção sobre os conhecimentos dos cuidadores:



60% Dos profissionais avaliaram os conhecimentos dos cuidadores informais como moderados, ou seja, atribuíram um valor 3 numa escala de 1 a 5. Isso indica que, embora os cuidadores consigam desempenhar algumas tarefas, há lacunas importantes que devem ser colmatadas com formação adequada.



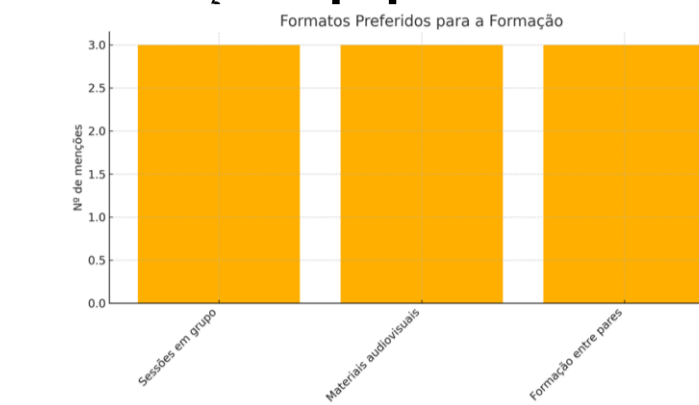
80% reconheceram que os cuidadores demonstram competências básicas em cuidados de higiene e conforto, sugerindo uma aprendizagem empírica e prática no apoio direto ao idoso.

Principais desafios identificados:

Os profissionais destacaram três grandes áreas de dificuldade enfrentadas pelos cuidadores informais:

- Sobrecarga física e/ou emocional, associada à intensidade e continuidade das tarefas de cuidado, sem descanso ou apoio formal.
- Falta de conhecimentos técnicos e práticos, o que compromete a qualidade e segurança dos cuidados prestados.
- Gestão do stress e isolamento social, fatores que afetam negativamente a saúde mental dos cuidadores e a sua qualidade de vida.

Formação e papel do enfermeiro:



100% dos participantes consideram fundamental a existência de programas formais de formação para cuidadores informais;

- Todos os inquiridos afirmam que o enfermeiro deve assumir um papel ativo na capacitação destes cuidadores, atuando como educador e facilitador do cuidado seguro no domicílio;
- 80% acreditam que a formação dos cuidadores contribui diretamente para a segurança do doente em casa, prevenindo erros, acidentes ou omissões no cuidado;
- Apenas 40% sentem que existem tempo e recursos suficientes para os enfermeiros implementarem atividades de capacitação no seu contexto de trabalho, sinalizando um obstáculo organizacional importante.

Formatos preferidos para a formação:

Os profissionais identificaram os seguintes formatos como mais eficazes para capacitar cuidadores informais:

- Sessões presenciais em grupo, por facilitarem a partilha de experiências, esclarecimento de dúvidas e reforço do apoio emocional;
- Materiais audiovisuais (vídeos, tutoriais, brochuras), úteis para revisões práticas e acessíveis a qualquer momento;
- Formação entre pares, ou seja, cuidadores mais experientes a apoiar e orientar outros, promovendo empatia e aprendizagens realistas.

Conclusão

Os cuidados domiciliários prestados a idosos por cuidadores informais são, frequentemente, realizados sem preparação adequada para enfrentar as exigências físicas, técnicas e emocionais da função. A perceção dos enfermeiros inquiridos evidencia lacunas significativas nas competências técnicas (hard skills) e na gestão do stress, aspetos que comprometem a qualidade e a segurança dos cuidados. Todos os profissionais reconhecem a necessidade urgente de programas formais de capacitação, salientando o papel do enfermeiro como agente educativo e facilitador de cuidados seguros e humanizados no domicílio.

Contudo, constrangimentos como a escassez de tempo e de recursos nas unidades de saúde limitam a operacionalização destas estratégias formativas. Assim, torna-se imprescindível que as políticas de saúde integrem a capacitação sistemática dos cuidadores informais como componente essencial da enfermagem comunitária, promovendo a continuidade dos cuidados, a autonomia da pessoa idosa e a sustentabilidade do sistema de saúde.

Este estudo contribui para a prática clínica ao evidenciar prioridades formativas concretas e abordagens pedagógicas preferenciais, orientando os enfermeiros na sua ação educativa. Simultaneamente, reforça a relevância de novas investigações que aprofundem o impacto da formação nos resultados em saúde, bem como as melhores estratégias de apoio a estes cuidadores no território nacional.

REFERÊNCIAS

*Araújo, O., Lage, I., Cabrita, J., & Teixeira, L. (2018). Training informal caregivers to care for older people after hospital discharge: A quasi-experimental study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(3), 726–736. <https://doi.org/10.1111/jan.14261>

*Direção-Geral da Saúde. (2019). *Referencial de boas práticas para cuidadores informais*. Lisboa: DGS.

*Geriatric Nursing. (2024). Competency gaps among informal caregivers: Implications for geriatric care. *Geriatric Nursing*, 55, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.12.007>

*Health & Social Care in the Community. (2022). Exploring informal caregiving challenges and health system support. *Health & Social Care in the Community*, 30(5), e1762–e1772. <https://doi.org/10.1111/hsc.13530>

*Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2023). *Help wanted? Providing and paying for long-term care*. Paris: OECD Publishing.

*Silva, R., & Pereira, F. (2021). Sobrecarga e necessidades dos cuidadores informais: Revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual*, 95(2), 30–37.

*Sousa, L., Santos, C., & Lima, M. (2020). O cuidar informal no envelhecimento. *Revista Saúde & Envelhecimento*, 16(3), 45–52.