

Especial

Múltiplos papéis

Maristela Mariano, 52 anos, é educadora social no CAIC Santa Paulina, no Paranoá. Ao lado do companheiro há 33 anos, Walter José, motorista de aplicativo de 55 anos, cria os filhos, Walter Neto, 29, Ramon, 22, Bárbara Sofia, 14 e Pietro, 7. Ela enfrenta o desafio de equilibrar as necessidades de gerações distintas com a responsabilidade de amparar os sogros, Zilma Vasques de Oliveira, 82, acometida pelo Alzheimer, e o sogro, Walter José Batista de Oliveira, 85, que, ainda lúcido, tem a compreensão fragmentada.

Equilibrar os cuidados com os sogros, a atenção aos filhos, a manutenção do lar e o compromisso com a profissão, em simultâneo, é uma tarefa que drena a energia de Maristela. Tudo isso aliado aos sintomas da menopausa, que teimam em diminuir sua motivação. “Meu sogro, por conta da idade avançada, não consegue compreender a dinâmica social no ambiente familiar, mas tenho muita ajuda dos meus filhos e do meu marido nos afazeres domésticos.”

Para se erguer frente ao desafio, Maristela busca auxílio e considera a redução da carga do trabalho, enquanto encontra sustento na religião. “Garanto o sustento com a minha profissão. Em relação aos meus filhos, à minha casa e aos meus sogros, fui moldando a vida aos poucos, de tal forma que consigo seguir adiante.”

Maristela também revela o desejo de adquirir um hobby ou alguma atividade para se distrair e relaxar a mente e o corpo. Como educadora social, é responsável por desenvolver diversas atividades educativas, culturais e de inclusão social com crianças em situação de vulnerabilidade ou risco social, e enfatiza que, nesses momentos, se permite sorrir.

Sob um olhar experiente

Otávio Nóbrega, docente da Universidade de Brasília (UnB), campus Ceilândia (FCE), enfatiza

Fotos: Arquivo pessoal



Maristela reunida com sua família



Zilma Vasques de Oliveira, de 82 anos e Walter José Batista de Oliveira, de 85 anos,

a necessidade de políticas nacionais de apoio a cuidadores familiares de idosos, incluindo estratégias não medicamentosas, como o convívio intergeracional e programas de acompanhamento domiciliar para combater a depressão e a solidão entre os idosos. Ele recebeu o Prêmio Prof. Dr. Renato Maia Guimarães, da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG-DF), em 2022, por sua dedicação à gerontologia e seu trabalho no Conselho de Direitos do Idoso da Secretaria de Justiça do DF.

O professor destaca que estratégias não medicamentosas, como o convívio intergeracional e programas de acompanhamento de idosos, são eficazes para combater a depressão e promover o bem-estar dos mesmos e enfatiza

SOBRECARGA NAS MULHERES

A realidade da geração sanduíche reflete as mudanças sociais e demográficas atuais. Dados da Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio Contínua (Pnad Contínua) do IBGE revelam que as mulheres continuam a dedicar, em média, 9,6 horas a mais do que os homens aos afazeres domésticos e ao cuidado de pessoas em 2022, embora tenha havido uma pequena redução em relação a 2019. A desigualdade persiste mesmo entre os trabalhadores, com as mulheres empregadas dedicando, em média, 6,8 horas a mais do que os homens ocupados a essas tarefas.

A pesquisa também revela variações na realização de afazeres domésticos com base no nível de instrução, sendo mais alta entre as mulheres pretas. Além disso, a taxa de cuidado de pessoas diminuiu, com menos cuidado de crianças e mais cuidado de adultos e idosos. No entanto, houve um aumento no trabalho voluntário, com 7,3 milhões de pessoas envolvidas em 2022, representando um crescimento nas cinco grandes regiões do país.

A analista do IBGE Alessandra Brito explica que a taxa de realização desses cuidados se diferencia conforme o sexo: 34,9% das mulheres e 23,3% dos homens, em 2022. “Essa redução pode estar relacionada à diminuição da necessidade do cuidado com crianças, devido à menor fecundidade na pandemia. Ou pode estar ligada ao aumento da ocupação no mercado de trabalho em 2022, reduzindo a disponibilidade das pessoas para o cuidado.”

que a sobrecarga mental da geração de meia-idade, que cuida de crianças e idosos, pode levar a conflitos internos, ansiedade e angústia.

“Uma política nacional de cuidados que inclua remuneração para cuidadores familiares é urgente, com a provisão de benefícios para cuidadores que atendem a idosos frágeis, demenciados ou com necessidades especiais. Abordar essa discussão é crucial devido à crescente demanda por cuidados intergeracionais e suas implicações na vida familiar e na sociedade em geral.”

O especialista explica que a depressão é uma condição séria que afeta a saúde geral dos idosos e requer atenção quando manifesta sinais como perda de prazer, falta de vontade para realizar atividades básicas e negligência de autocuidado.