



@cuidados.alzheimer

---

# A força silenciosa das mulheres idosas na família

---



As **mulheres idosas** são muitas vezes consideradas como pilares da família, ocupando um lugar central na união familiar e em muitos casos, o sustento financeiro do lar. Esse destaque está relacionado a uma construção social, que desde cedo prepara as mulheres para o **cuidado da família**. Deste modo, muitas mulheres idosas continuam o **cuidado com os netos, filhos e cônjuges**.



# O que torna as mulheres idosas o alicerce da família?

- **Força silenciosa da família:** nos dias de hoje, cada vez mais cresce as famílias onde a **avó** é a responsável pelo lar. Estas mulheres acolhem **filhos adultos** em crises financeiras, netos sob sua guarda ou até mesmo irmãos e parceiros idosos que necessitam de cuidado;



- **Estabilidade em tempos de crise:** além de garantir a união familiar, elas também exercem a gestão de suas vidas, coordenando datas comemorativas, religião, **valores culturais e momentos de crise**;
- **O problema da sobrecarga silenciosa:** apesar de sua importância, muitas vezes essas mulheres acumulam funções sem apoio necessário, tornando tudo uma **sobrecarga silenciosa**. Por conta disso, é essencial reconhecer que estas mulheres precisam também de **cuidado, descanso, reconhecimento** e acima de tudo ajuda.



Portanto, o **protagonismo feminino** também traz muitos desafios. A sobrecarga vivida pode comprometer sua saúde física e mental, por muitas vezes assumirem esse papel sem apoio. Por conta disso, pesquisadores e profissionais de diferentes áreas alertam para a necessidade de **reconhecer o trabalho invisível e garantir sua dignidade e bem-estar.**

Contudo, reconhecer as mulheres idosas como pilar da família é entender que sua importância vai além da figura de avó cuidadora. Estas mulheres são gestoras da vida de muitos lares, transmitindo **segurança, fortalecimento dos laços e estabilidade**, para a família e para a própria sociedade. Valorizar seu papel significa dar o **devido valor ao seu trabalho e ao esforço** que essas mulheres exercem para manter suas famílias unidas e consequentemente, saudáveis!



# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

# Gostou da publicação?



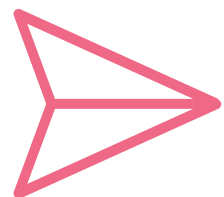
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



Paola Paiva Monteiro  
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos  
Acadêmica de Enfermagem 6<sup>o</sup> período



Gustavo Martins Lemos Tavares  
Acadêmico de Enfermagem do 7<sup>o</sup>  
Período



## Referências Bibliográficas:

MINAYO, M. C. S. Cuidar de quem cuida de idosos dependentes: por uma política necessária e urgente. Ciênc. Saúde Colet. v. 26, n. 1, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30872020>

CAMARANO, A. A. Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança? Estud. Av. v. 17, n. 49, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-40142003000300004>