

Artigo de Revisão/Atualização de Literatura

Equilíbrio trabalho-família entre cuidadores de idosos: uma revisão sistemática

Work-family balance among caregivers of elderly people: a systematic review

Thaís Juliana Medeiros^a , Gustavo Carrijo Barbosa^a , Ludmyla Caroline de Souza Alves^a ,
Aline Cristina Martins Gratão^a 

^aUniversidade Federal de São Carlos – UFSCar, São Carlos, SP, Brasil.

Como citar: Medeiros, T. J., Barbosa, G. C., Alves, L. C. S., & Gratão, A. C. M. (2022). Equilíbrio trabalho-família entre cuidadores de idosos: uma revisão sistemática. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 30, e3154. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR241831541>

Resumo

Introdução: Trabalhadores podem vivenciar um conflito de papéis ao tentarem conciliar trabalho e atividades de cuidado com familiares idosos. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática das pesquisas empíricas sobre equilíbrio trabalho-família entre cuidadores de idosos. **Método:** Foram consultadas as bases de dados Scopus, PubMed, Scielo, BVS, Web of Science e PsycInfo para identificar as pesquisas publicadas no período de 2015 a 2020. **Resultados:** Identificaram-se 20 artigos que foram categorizados da seguinte forma: 1. Cuidadores de idosos com demência e câncer; 2. Gênero; 3. Geração Sanduíche e *baby boomers*; e 4. Estratégias de enfrentamento individuais e coletivas. Destacou-se que existem especificidades no equilíbrio trabalho-família que podem favorecer tanto o *spillover positivo* quanto o *negativo*; por isso devem ser consideradas no planejamento das estratégias individuais e coletivas. **Conclusão:** Para favorecer o equilíbrio trabalho-família, deve-se estudar as escolhas entre os trabalhos e responsabilidades familiares, bem como ampliar esse quadro estreito por meio da análise de aspectos que envolvam gênero, biografia, normas culturais, valores sociais, aspectos econômicos e soluções políticas disponíveis a esses trabalhadores.

Palavras-chave: Equilíbrio trabalho-vida, Cuidadores, Idosos.

Abstract

Introduction: Active workers may experience role conflict when trying to reconcile work and caregiving activities with elderly family members. **Objective:** To carry out a systematic review of empirical research on work-family balance among caregivers of the elderly. **Method:** Scopus, PubMed, Scielo, BVS, Web of Science and PsycInfo databases were consulted to identify research published from 2015 to 2020. **Results:** 20 articles were identified and categorized as follows: 1. Caregivers

Recebido em Set. 20, 2021; 1ª Revisão em Nov. 23, 2021; 2ª Revisão em Fev. 17, 2022; Aceito em Mar. 24, 2022.



Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons Attribution*, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

of elderly people with dementia and cancer; 2. Gender; 3. Sandwich Generation and Baby Boomers; and 4. Individual and collective coping strategies. It was highlighted that there are specificities in the work-family balance that can favor both positive and negative spillovers; therefore, they must be considered in the planning of individual and collective strategies. **Conclusion:** In order to favor work-family balance, the choices between work and family responsibilities should be studied, as well as expanding this narrow framework through the analysis of aspects involving gender, biography, cultural norms, social values, economic aspects and political solutions available to these workers.

Keywords: Work-life balance, Caregivers, Aged.

Introdução

Até a década de 1960, dava-se pouca atenção às necessidades de trabalhadores que precisavam conciliar o emprego e as atividades familiares, como cuidar de dependentes idosos e filhos. Entretanto, com o envelhecimento populacional, a intensificação do trabalho e o aumento do quantitativo de mulheres trabalhando fora do ambiente doméstico, passou-se cada vez mais a ter trabalhadores que fornecem cuidados a um parente mais velho em algum momento da permanência no mercado de trabalho. Por isso, é necessário atentar aos trabalhadores que podem vivenciar conflitos de papéis ao tentarem gerenciar o trabalho e as funções de cuidado, o que pode levar à piora da saúde física e mental, além da diminuição do desempenho no trabalho (Sousa et al., 2021).

O conflito trabalho-família é um tipo específico de conflito entre papéis, que ocorre quando as demandas de um papel familiar entram em conflito com as demandas de um papel laboral, ou vice-versa. Essa experiência conflituosa pode levar a problemas emocionais e/ou esforço físico, prejudicando o bem-estar dos indivíduos e a satisfação com o papel e o desempenho (Medeiros et al., 2017). Algumas causas para os conflitos trabalho-família estão relacionadas à muitas horas de trabalho e também à sobrecarga de trabalho. Por outro lado, ter um supervisor que ofereça suporte e um trabalho em um ambiente de apoio familiar se relacionam ao grau reduzido de conflitos (Sousa et al., 2021).

Estudos recentes possuem uma perspectiva mais positiva, na qual, questionam a existência de apenas efeitos negativos de uma esfera sobre a outra. No *modelo de spillover*, evidencia-se que existem não só efeitos negativos, mas também positivos no envolvimento do trabalho sobre a família, e vice-versa. Logo, a relação entre o domínio profissional e familiar pode ser tanto positiva quanto negativa, ou ambas, simultaneamente. Caso seja positiva, afirma-se que houve a promoção de papel (*spillover positivo*). Por outro lado, quando são negativas, sustenta-se a noção de conflito entre o trabalho e a família (*spillover negativo*) (DePasquale et al., 2018; Medeiros et al., 2017).

Nessa perspectiva do *spillover positivo*, aponta-se a possibilidade de transferência de conhecimentos e habilidades, bem como benefícios psicológicos de um âmbito ao outro. A participação em um papel pode propiciar a obtenção de habilidades e recursos que podem ser utilizados para possibilitar o desenvolvimento e o melhor funcionamento em outras esferas da vida. Entretanto, um elevado número de horas de trabalho e tensão emocional

pode contribuir para um *spillover* negativo (DePasquale et al., 2018; Medeiros et al., 2017). Assim, é fundamental investigar quanto o trabalho pode impactar na família (autoestima, apoio informacional e emocional, além dos recursos financeiros) e o quanto a família pode ser benéfica para o sucesso no trabalho (suporte para manejo do estresse, apoio financeiro do cônjuge e ajuda prática com os compromissos profissionais) (Barham & Vanalli, 2012; Matias & Fontaine, 2012).

Enquanto na Europa Ocidental e na América do Norte existe uma ampla discussão sobre as necessidades familiares de indivíduos trabalhadores, no Brasil, essa é uma discussão ainda recente. Nessa direção, a coleta sistemática de dados sobre esse tópico é escassa, além de haver poucos estudos sobre o efeito de gênero do cuidado, o impacto do cuidado na vida pessoal e profissional e as políticas públicas em prol da conciliação entre o trabalho e a família (Medeiros et al., 2017). Assim, observa-se a necessidade de fazer um levantamento da produção científica para caracterizar as temáticas e contextualizá-las, com o objetivo de proporcionar reflexão acerca das estratégias de intervenção psicossocial.

Método

Delineamento

Realizar uma revisão sistemática implica em investigar e integrar um conjunto de estudos que tenham resultados semelhantes ou divergentes para que, desse modo, seja possível identificar possíveis lacunas de conhecimento para investigações futuras (Sampaio & Mancini, 2007).

Primeiramente, realizou-se uma consulta nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) para identificar a terminologia e agilizar o processo de buscas nas bases de dados. Foram identificados os seguintes descritores: equilíbrio trabalho-vida, cuidadores, idosos, trabalho e família. No próximo passo, foram iniciadas as consultas com esses descritores nos idiomas português, espanhol e inglês, nas bases de dados: Scopus, Pubmed, Scielo, BVS, Web of Science e PsycInfo.

Critérios de inclusão e exclusão

Para a seleção dos artigos, foi utilizado o aplicativo *Zotero*[®], que auxilia no processo de leitura e armazenamento dos estudos selecionados. A leitura dos artigos ocorreu em três etapas: 1) realização das buscas nas bases de dados selecionadas; 2) leitura por título e resumo dos estudos; 3) leitura na íntegra dos artigos selecionados, permanecendo somente os que apresentaram os critérios de elegibilidade de acordo com o tema proposto. A seleção e a avaliação dos estudos foram realizadas por profissionais do campo da saúde. O nível de evidência aplicado aos estudos eleitos teve como critério clareza e justificativa do estudo, desenho metodológico, descrição da coleta de dados e seus instrumentos (Medina & Pailaquilén, 2010).

Buscou-se incluir os estudos realizados entre os anos de 2015 e 2020, nos quais cuidadores de idosos foram participantes. Foram incluídos os artigos que disponibilizaram o texto completo e excluídos os estudos teóricos e de revisão.

Procedimentos

Após a extração dos artigos das bases de dados, houve a aplicação dos critérios de inclusão/exclusão e remoção dos artigos duplicados. Recorreu-se a uma planilha para inserir as seguintes informações sobre os artigos: títulos; autores; ano de publicação; objetivo; método; instrumentos; síntese dos resultados obtidos; periódico no qual o estudo foi publicado. Utilizou-se a recomendação internacional *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA, 2021) no processo de identificação, seleção e elegibilidade dos artigos com o objetivo de possuir critérios de qualidade.

Análise dos dados

Foi realizada a leitura do título e resumo dos artigos por categorização temática. Utilizou-se a análise temática para a construção de categorias (Bardin, 2002). Na etapa seguinte, realizou-se a leitura integral dos estudos para a escrita dos resultados.

Resultados

Na Figura 1, observa-se o fluxograma do processo de busca, seleção e inclusão dos artigos.

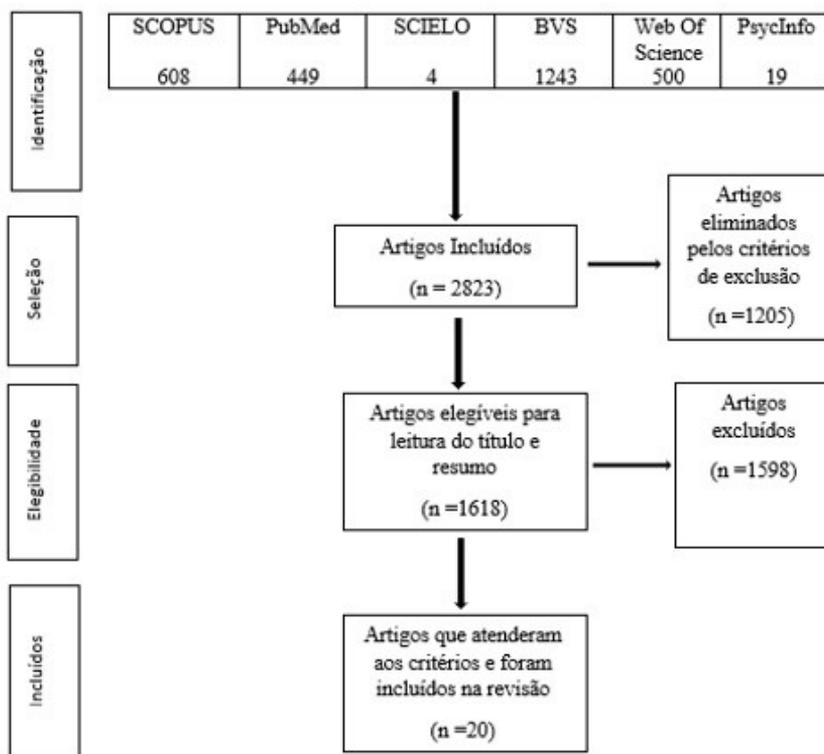


Figura 1. Seleção dos artigos de acordo com as recomendações PRISMA. São Carlos, São Paulo, Brasil, 2021. Fonte: dados da pesquisa.

Sobre os métodos das pesquisas consultadas, 14 se tratavam de estudos quantitativos e 6 de artigos qualitativos. Sobre os participantes, esses eram cuidadores de idosos, de ambos os sexos; contudo, prevaleceu o gênero feminino nas pesquisas. A Tabela 1 apresenta as características de cada artigo selecionado para compor a amostra.

Tabela 1. Apresentação dos artigos selecionados para análise de acordo com sua autoria, delineamento, objetivo, categoria, instrumentos utilizados e conclusões. São Carlos-SP, Brasil, 2021.

Autor	Delineamento	Objetivo	Instrumentos	Conclusões
Honda et al. (2015)	Estudo quantitativo transversal.	Examinar o impacto diferencial de vários papéis associados ao sofrimento psicológico entre os trabalhadores japoneses.	Kessler Psychological Distress Scale (K10).	Os participantes que tinham apenas uma função de emprego apresentaram um risco aumentado de sofrimento psíquico.
Hansen & Slagsvold (2015)	Estudo quantitativo transversal.	Avaliar de que forma o trabalho e os cuidados informais interagem para afetar o bem-estar psicológico dos empregados conforme a jornada de trabalho.	Questionário sociodemográfico, Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Schedule, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Loneliness Scale, Short Form Health Survey.	Cuidar em casa está relacionado a um menor bem-estar psicológico, mas apenas entre as mulheres que não trabalham em tempo integral.
Lee & Tang (2015)	Estudo quantitativo transversal.	Examinar a relação entre as funções de cuidado e a participação na força de trabalho.	Questionário sociodemográfico e sobre <i>status</i> de emprego atual.	As mulheres cuidadoras dos pais e/ou netos apresentaram menor probabilidade de estarem na força de trabalho do que as não cuidadoras.
Lee et al. (2015)	Estudo quantitativo longitudinal.	Avaliar a relação entre cuidar dos pais mais velhos e o bem-estar financeiro dos cuidadores.	Questionário sociodemográfico, renda familiar total.	As mulheres tendem a ter resultados econômicos negativos como consequência do cuidado dos pais idosos.
Jolanki (2015)	Estudo qualitativo transversal.	Analisar de que forma as mulheres que trabalham ajudam seus pais ou sogros.	Entrevistas semiestruturadas, adaptadas às narrativas das entrevistadas.	Embora as mulheres trabalhadoras possam assumir responsabilidades de cuidar, a maioria delas rejeita a ideia de deixar o trabalho para cuidar.

Tabela 1. Continuação...

Autor	Delimitação	Objetivo	Instrumentos	Conclusões
Lkhoyaali et al. (2015)	Estudo quantitativo longitudinal.	Avaliar o impacto social, psicológico, comportamental e econômico nos cuidadores familiares de pacientes idosos com câncer.	Questionário sociodemográfico e econômico e o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV.	Mesmo com grande impacto nos familiares dos idosos com câncer, os benefícios do cuidado foram observados em 80% dos participantes.
Sakka et al. (2016)	Estudo quantitativo transversal.	Examinar as diferenças na repercussão da família para o trabalho entre mulheres empregadas e não empregadas que tinham responsabilidades de cuidar de pais idosos.	Questionário sociodemográfico, Survey Work-Home Interaction-Nijmegen, Cognitive Caregiving Appraisal Scale e Family Adaptation Partnership Growth Affection.	Ser mulher de meia-idade, empregada e cuidar de seus pais idosos foram preditores significativos de repercussão negativa da família para o trabalho.
Hwang et al. (2017)	Estudo qualitativo transversal.	Compreender como filhos adultos de pessoas com demência sustentam o cuidado em seus contextos familiares e de cuidados formais no Canadá.	Questionário sociodemográfico, grupos focais (separados por gênero).	Valores e relacionamentos familiares, desconfiança em relação aos sistemas de cuidados institucionais e domiciliares e desconhecimento sobre como realizar o cuidado tiveram influência sobre os cuidados oferecidos aos familiares.
Häusler et al. (2017)	Estudo quantitativo transversal.	Avaliar o impacto do cuidado informal no risco de <i>burnout</i> entre profissionais de saúde.	Copenhague Burnout Inventory; Copenhague Psychosocial Questionnaire.	Descobriu-se que cuidadores triplos têm um risco de <i>burnout</i> significativamente maior em comparação com cuidadores apenas formais.
Alpass et al. (2017)	Estudo quantitativo longitudinal.	Explorar os desafios apresentados aos neozelandeses idosos que	Economic Living Standards Index; Short Form Health Survey; Centre for	As tentativas de conciliar responsabilidades de trabalho e cuidado

Tabela 1. Continuação...

Autor	Delimitação	Objetivo	Instrumentos	Conclusões
		combinam trabalho remunerado com responsabilidades de cuidado.	Epidemiological Studies Depression Scale.	para os trabalhadores idosos podem ter impacto na saúde mental e nos padrões de vida.
Mehra & Leng (2017)	Estudo qualitativo transversal.	Enfocar a dinâmica do cuidado familiar de idosos com base na perspectiva da vida profissional na Cingapura.	Entrevista gravada.	Os achados apontam para a necessidade de melhorias nas políticas, capacitação e apoio aos cuidadores.
Kim et al. (2018a)	Estudo quantitativo transversal.	Comparar características sociodemográficas e relacionadas ao cuidado de duas gerações e identificar quais fatores contribuem para a sobrecarga de tais cuidadores.	Questionário sociodemográfico e relacionado ao cuidado; Sobrecarga autorrelatada.	Subgrupos vulneráveis devem ter prioridade para os benefícios de políticas, como aqueles sem escolha e cuidadores mais jovens que trabalham.
DePasquale et al. (2018)	Estudo quantitativo transversal.	Examinar como as mulheres que combinam o emprego de cuidado em longo prazo com funções de cuidado informais diferiram de seus colegas cuidadores em relação ao desempenho e à retenção no emprego.	The Maslach Burnout Inventory; Michigan Organizational Assessment Questionnaire; 2 itens refletindo as intenções de deixar a função de trabalho.	Cuidadores de tarefas duplas e triplas não diferiam daqueles que cuidam apenas do local de trabalho em termos de retenção de emprego e fatores de desempenho.
Eguchi & Wada (2018)	Estudo quantitativo transversal.	Investigar associações entre ter uma pessoa com necessidade de cuidados de enfermagem em casa e o sofrimento psicológico.	Kessler Psychological Distress Scale (K6).	Ter uma pessoa que precisa de cuidados de enfermagem em casa parece estar positivamente correlacionado com o agravamento da saúde mental.
Kolodziej et al. (2018)	Estudo quantitativo longitudinal.	Estimar como a participação na força de trabalho é afetada quando os	Questionário com informações sobre a saúde, aspectos de cuidado e relações	Os resultados revelam efeito causal negativo, indicando que a prestação de

Tabela 1. Continuação...

Autor	Delimitação	Objetivo	Instrumentos	Conclusões
		filhos adultos prestam cuidados informais aos pais.	interpessoais do indivíduo.	cuidados reduz a participação da força de trabalho em 14%.
Evans et al. (2019)	Estudo quantitativo transversal.	Explorar como características e interações de papéis estão relacionadas ao equilíbrio entre papéis para mulheres que trabalham e cuidam dos filhos e pais idosos.	Questionário sociodemográfico e de aspectos laborais; Role Balance Scale; The Role Checklist.	As participantes tendiam ao desequilíbrio de papéis. Algumas características intrínsecas ao papel de mãe e de membro da família estavam relacionadas ao equilíbrio de papéis.
Sakka et al. (2018)	Estudo quantitativo transversal.	Avaliar as associações entre sintomas comportamentais e psicológicos de pessoas com demência, carga de cuidado e conflito família-trabalho de cuidadores familiares empregados.	Questionário sociodemográfico, Zarit Burden Scale-Short Version, Survey Work-Home Interaction-Nijmegen e Dementia Behavior Disturbance Scale.	Faz-se importante para os cuidadores familiares empregados reduzirem os conflitos entre família-trabalho e manterem seu equilíbrio entre vida profissional e pessoal.
Fernandes et al. (2018)	Estudo qualitativo fenomenológico e transcultural.	Identificar as demandas de cuidadores familiares de idosos dependentes.	Dois grupos focais (um em Portugal e outro no Brasil).	Apesar dos contextos social e político serem diferentes, as necessidades dos cuidadores são similares e convergem nos mesmos problemas e nos mesmos desafios.
Kim et al. (2018b)	Estudo qualitativo transversal.	Compreender a experiência de trabalhadores remunerados de assistência à família de pessoas com demência na Coreia do Sul.	Questionário sociodemográfico.	Os resultados auxiliam na identificação das necessidades educacionais e do nível de apoio do qual esses trabalhadores necessitam para melhorar o tratamento da demência no ambiente de assistência domiciliar.

Tabela 1. Continuação...

Autor	Delineamento	Objetivo	Instrumentos	Conclusões
Crespo et al. (2019)	Estudo quantitativo transversal.	Investigar a influência de variáveis de experiência de trabalho no estado emocional de cuidadores.	Questionário sociodemográfico, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Positive and Negative Affect Schedule, Worry and Strain Scale, Impacto do cuidado no trabalho, Caregiver Burden Interview, Role Overload and Captivity Scale e Work-Caregiving Role Conflict.	O efeito das experiências de trabalho percebidas no estado emocional dos cuidadores é mais relevante do que conflitos de trabalho.

Fonte: dados da pesquisa.

Posteriormente à leitura dos estudos, foi possível dividi-los nas seguintes categorias: 1) Cuidadores de Idosos com Demência e Câncer, em que se encontram os artigos que abordam a conciliação entre o trabalho e a família entre os cuidadores de idosos com demência ou câncer; 2) Gênero, que agrupa temas relativos à sobrecarga da mulher nos cuidados de idosos, bem como as apontamentos sobre as variáveis que interferem no equilíbrio entre o trabalho e família; 3) Geração Sanduíche e Baby Boomers, a qual unifica estudos que abordam a conciliação do trabalho e da família entre cuidadores de idosos e de filhos, concomitantemente; e 4) Estratégias de enfrentamento individuais e coletivas, que agrega pesquisas acerca das habilidades, recursos e ajustes utilizados pelos cuidadores para gerenciamento do tempo e do estresse, além de trabalhos sobre políticas públicas e organizacionais em prol da conciliação entre o trabalho e a família

Cuidadores de idosos com demência ou câncer

Nessa categoria, são apresentados 5 estudos que abordam os cuidados de idosos com demência e câncer.

No estudo de Sakka et al. (2019), foi observada a sobrecarga do cuidador e a presença de conflito família-trabalho, ou seja, as demandas da família eram transferidas para o trabalho, interferindo na realização das responsabilidades laborais, bem como no grau acentuado de estresse entre os cuidadores. Em síntese, o papel da família estava afetando negativamente o papel no trabalho. Uma proposta para equilibrar o trabalho-família seria oferecer licença para cuidadores de idosos com demência que estejam empregados como uma forma de apoiá-los.

Os aspectos negativos do cuidado de um idoso com demência podem ser minimizados pelos positivos, que amortecem as dificuldades e sobrecarga do cuidado. Nessa direção, no estudo de Hwang et al. (2017), observou-se que o desequilíbrio entre demandas pessoais e dos cuidados era minimizado pelos aspectos positivos, como os

sentimentos de realização e significado da função de cuidar e desenvolvimento de habilidades (gerenciamento das tarefas, do tempo e dos recursos).

Da mesma maneira, o estudo de Lkhoyaali et al. (2015) também verificou a existência de aspectos positivos no cuidar. Na pesquisa, os cuidadores participaram ativamente do tratamento do idoso (86%, sendo que 75,3% queriam um tratamento maximalista para seus parentes). Devido a essa imersão nos cuidados de um familiar idoso com câncer, houve repercussões em várias esferas da vida dos cuidadores, a saber: na saúde física e mental e nos âmbitos financeiro e profissional. As consequências no trabalho foram principalmente na dispensa laboral (54%) e dois cuidadores foram demitidos devido às ausências do trabalho. Entretanto, mesmo com todos esses impactos negativos nos familiares de pacientes idosos com câncer, os benefícios do cuidado foram observados em 80% dos cuidadores, com relatos de elevação da satisfação pessoal, aprimoramento da personalidade, obtenção de sentido da vida e uma maior valorização da família.

Semelhantemente, no estudo de Kim et al. (2018b), apesar das dificuldades, as atividades de cuidado dos idosos foram incentivadas por meio do senso de responsabilidade, piedade filial e crenças religiosas. Os autores sugerem que os trabalhadores de cuidados familiares remunerados tenham preparação, treinamento, educação, regulamentação e suporte, acompanhamento regular e remuneração adequada para que tenham satisfação e qualidade de vida.

No estudo de Crespo et al. (2019), constatou-se a maneira como um trabalho satisfatório transborda para outros âmbitos e promove qualidade de vida e bem-estar. Os dados mostraram que a maioria dos cuidadores consegue conciliar trabalho e prestação de cuidados, sendo que apenas 23% relataram ter muitas dificuldades de conciliação. Porém, 94% afirmaram que ser cuidador culminou em algum impacto no trabalho, como dificuldades no cumprimento do trabalho (interrupções por telefone, ter que sair inesperadamente, chegar atrasado) e, com menos frequência, mudanças na dedicação do trabalho (diminuição das horas de trabalho ou mudanças de turno).

Nos estudos de Hwang et al. (2017), Lkhoyaali et al. (2015) e Kim et al. (2018b), também se observou que, mesmo com a sobrecarga emocional, financeira e profissional a que estavam submetidos, os filhos se sentiam satisfeitos e realizados com a prestação de cuidados. Além disso, os cuidados proporcionavam o desenvolvimento de habilidades de gerenciamento de tempo, tarefas e recursos. Assim, efeitos positivos advindos do trabalho transbordavam nos cuidados, com impacto no estado emocional do cuidador (Crespo et al., 2019). Portanto, infere-se que houve *spillover* negativo e positivo do trabalho para a família, e vice-versa. Para que não ocorra o adoecimento do cuidador, são necessárias políticas públicas como remuneração adequada aos profissionais, programas educacionais de excelência, incentivo à participação de outros membros da família nos cuidados, horário de trabalho flexível, licença, tecnologias de trabalho, benefícios fiscais e contribuições previdenciárias continuadas.

Gênero

Nesta categoria, são apresentados seis artigos que discorreram sobre a influência do gênero nos cuidados de idosos entre trabalhadoras empregadas.

O estudo de Sakka et al. (2016) observou que, entre cuidadoras, há um maior transbordamento negativo da família para o trabalho, devido à restrição de tempo e às interrupções no trabalho. Assim, as mulheres vivenciaram um significativo fardo psicológico, restrições e conflitos, em vez de recompensas. Porém, o apoio familiar e a maternidade de um filho em idade pré-escolar proporcionavam transbordamento positivo para o trabalho entre essas cuidadoras. Os autores sugeriram que supervisores e organizações encontrem maneiras de aumentar as avaliações positivas dos cuidadores sobre o cuidar, com apoio e informações a respeito de serviços de cuidados. Opções de emprego com horário flexível e *home office* seriam possibilidades aos cuidadores para que consigam equilibrar trabalho e cuidado.

Ofertar informações aos cuidadores também foi algo vislumbrado nos resultados do estudo de Fernandes et al. (2018), em que as cuidadoras relataram ausência de recursos para promover cuidados, como conhecimentos e competências. Mesmo quando os recursos estavam disponíveis, pelo acesso ser tão complexo e difícil, muitas cuidadoras desistiam da sua utilização. Por isso, tendo em vista as dificuldades dos cuidadores, os autores sugeriram que os profissionais da saúde devam oferecer suporte ao cuidador para prevenção da sobrecarga, intervenção nos desequilíbrios familiares de modo a favorecer a resiliência, promoção de uma divisão das responsabilidades dos cuidados e uma avaliação contínua das suas necessidades para fornecer informações sobre os cuidados.

Estar empregada também pode ter um efeito amortecedor na sobrecarga da mulher. Esse resultado foi evidenciado no estudo de Hansen & Slagsvold (2015), realizado na Noruega, que observou que o emprego fornece maior oportunidade de se beneficiar de tudo que a função tem para oferecer, incluindo compromisso e envolvimento, maior remuneração e melhores perspectivas de carreira. Além disso, trabalhar pode ser uma pausa necessária ao cuidar, tornando-se uma distração. Outra vantagem seria que, diferente do meio período de trabalho, estar empregada em tempo integral poderia resultar em maiores recursos sociais e psicológicos.

Porém, estar empregado e cuidar dos pais pode ser negativo para as mulheres, como demonstrou o estudo de Lee & Tang (2015), que mostra que cuidar de pais e netos se relaciona negativamente à participação no mercado de trabalho entre as mulheres, mas não para os homens. As hipóteses são que elas querem oferecer cuidados máximos aos seus familiares e, assim, decidem não fazer parte da força de trabalho; ou podem ainda sentir elevada tensão na conciliação dos papéis de cuidador e trabalhador e, portanto, retiram-se do mercado de trabalho. O estudo sugere ainda a necessidade de oferecer horários de trabalho flexíveis, apoio dos empregadores, licença familiar paga e dias remunerados por doenças ou férias, bem como serviços e programas baseados em casa e na comunidade.

No estudo de Lee et al. (2015), como também observado nas pesquisas de Lee & Tang (2015) e Jolanki (2015), verificou-se os impactos financeiros dos cuidados, o quanto eles influenciam negativamente na renda familiar. Assim, a pesquisa de Lee et al. (2015) constatou que as mulheres com renda familiar mais baixa eram mais propensas a serem cuidadoras do que aquelas com renda familiar mais alta. Desse modo, são necessárias políticas públicas de seguridade social, compensação das perdas financeiras, sistemas de atendimento domiciliar e licença de assistência não remunerada para que o sexo feminino não acumule desvantagens ao longo da vida.

No estudo de Jolanki (2015), a análise mostrou que a maioria das mulheres teve a opção de continuar trabalhando e realizando os cuidados. Porém, deixar o trabalho e se tornar um cuidador em período integral não foi considerada uma opção viável devido às necessidades financeiras. Além de fonte de renda, o trabalho também era promovedor de contatos sociais e sentido de vida. Por outro lado, outros fatores também influenciam a decisão de não trabalhar e de se dedicar totalmente ao cuidado: idade avançada, insatisfação com o trabalho, falta de sentido no trabalho, carga de trabalho e intensificação do trabalho contribuíram para a tomada de decisão sobre trabalhar e cuidar.

Logo, baseado na análise dos seis estudos com enfoque sobre a perspectiva de gênero, evidenciou-se que a mulher acaba sendo a responsável pela maior parte do cuidado, o que acaba sobrecarregando-a. Outros dados relevantes se referem à conciliação trabalho e cuidados. Se, por um lado, trabalhar em período integral e oferecer cuidados a idosos favorece a saúde das mulheres, em comparação a não trabalhar ou estar empregada em tempo parcial (Hansen & Slagsvold, 2015), por outro lado, os cuidados podem comprometer o desenvolvimento da carreira, a renda e o equilíbrio trabalho-família (Jolanki, 2015). Há também o impacto financeiro significativo de cuidar, que faz com que muitas pessoas tentem conciliar o trabalho com os cuidados, mas com desvantagens futuras, como planos de aposentadoria (Jolanki, 2015; Lee et al., 2015; Lee & Tang, 2015).

Portanto, as desigualdades de gênero na família e no local de trabalho ainda existem e criam experiências de papéis diferentes para homens e mulheres. Mulheres de meia-idade podem estar presas aos seus compromissos de trabalhadoras, cônjuges, parentes e cuidadoras. Assim, para que continuem a trabalhar e atuar como cuidadores, deve-se apoiar aqueles que trabalham, especialmente as mulheres, para permanecerem na força de trabalho e se beneficiarem de um emprego que forneça um amortecedor importante contra o estresse e carga de demandas de cuidado.

Geração sanduíche e baby boomer

Nesta categoria, são apresentados 5 estudos que objetivaram compreender a geração sanduíche e *baby boomer*, compostos por indivíduos que cuidam de filhos e pais idosos ao mesmo tempo.

No estudo de Evans et al. (2019), observou-se que, enquanto no papel de mãe, as mulheres tinham níveis mais altos de prazer e competência, que levavam a uma percepção de maior equilíbrio trabalho-família. Assim, intervenções direcionadas a elevar o interesse no papel de mãe podem produzir resultados positivos no equilíbrio de papéis, como introdução do tempo de qualidade, realização de atividades divertidas com as crianças, praticar atenção plena ao realizar tarefas parentais ou direcionadas aos momentos alegres. Além disso, o estudo recomenda aprimoramento de algumas habilidades sociais, como automonitoramento, gerenciamento do tempo, estabelecimento de prioridades e aumento da autoeficácia.

No estudo de DePasquale et al. (2018), observou-se que os cuidadores de dupla e tripla responsabilidade relataram sentir mais exaustão. Cuidadores de crianças (dupla função) possuíam rotatividade mais baixa. Para aqueles cuidadores de dupla ou tripla função, o apoio do cônjuge era fundamental para não trabalharem quando estivessem doentes. Esse apoio refletiu em menos sofrimento conjugal, que pode ser indicativo de menos conflitos conjugais, uma divisão mais justa da casa, ter trabalho, um relacionamento mais divertido e a aquisição de recursos que neutralizava experiências de trabalho negativas. Outra hipótese seria que o bem-estar ligado a cuidados infantis,

juntamente com o apoio do cônjuge, produz benefícios que diminuem as intenções de rotatividade. O estudo sugere que as organizações devam considerar iniciativas que possam fortalecer o relacionamento conjugal dos funcionários.

O estudo de Kim et al. (2018a) observou que os *baby boomers* possuem desafios adicionais quando comparados com os pós *baby boomers*: responsabilidade de cuidado duplo (pais e filhos), além do desemprego, que acarreta dificuldades financeiras. Normalmente, um número maior de horas de cuidado significa uma condição médica mais grave ou declínio funcional no receptor de cuidados, que é uma fonte crescente de sobrecarga. Porém, os pós *baby boomers* gastam menos tempo cuidando do que os *baby boomers*, pois recorrem mais ao uso de serviços formais de saúde entre os idosos, além de utilizarem estratégias de gerenciamento do tempo. Eles podem ser proativos na solicitação de assistência de cuidadores secundários, o que diminui o gasto com cuidados de adultos.

O apoio do cônjuge também foi observado como um importante amortecedor do estresse entre cuidadores de tripla função no estudo de Häusler et al. (2017). Na pesquisa, o esgotamento entre os participantes que realizam os cuidados com filhos e pais idosos concomitantemente foi maior entre as mulheres (40,3%) em comparação aos homens (37,4%). Todos os grupos de cuidado tiveram uma pontuação média de *burnout* abaixo do ponto de corte 50, considerado um risco significativo para *burnout*.

Observou-se ainda que os cuidadores de plantão tripla (cuidados profissionais, de uma criança e de um idoso) apresentavam um risco maior de *burnout* em comparação àqueles que realizavam apenas os cuidados profissionais. Assim, tais cuidadores de carga tripla lutavam para gerenciar os papéis de cuidador profissional e informal, o que podia impactar na saúde física e mental, devido à incapacidade de conciliar os domínios do trabalho e da família. Constatou-se que o apoio do parceiro, horários flexíveis e centros de convivência/centros dias para idosos são fatores importantes para explicar a não existência de conflito trabalho-família, bem como a diminuição do estresse e o aumento do bem-estar.

Diferentemente dos estudos de Häusler et al. (2017) e Kim et al. (2018a), os resultados de Honda et al. (2015) divergiram a respeito da qualidade de vida dos cuidadores de dupla e tripla função. Na pesquisa de Honda et al. (2015), notou-se que a proporção de participantes com sofrimento psicológico foi maior nas mulheres (17,8%) em comparação aos homens (11,5%). Exercer três funções diminuiu significativamente o risco de sofrimento psicológico (0,37 vezes nas mulheres e 0,41 nos homens) em comparação com apenas uma função. Entre as mulheres, aquelas que trabalham e estão casadas, houve menor sofrimento psicológico (0,27 vezes); já aquelas com filhos e responsabilidades de cuidados para pais idosos tiveram significativamente menos sofrimento psicológico (0,38) do que aquelas que apenas trabalhavam. Da mesma forma, homens que trabalham e têm filhos ou cuidados com pais idosos tiveram significativamente menos sofrimento psicológico (0,41) do que aqueles que apenas trabalhavam. O estudo também demonstrou que os participantes que apenas trabalhavam tinham um risco aumentado de sofrimento psicológico. Além disso, verificou-se que os participantes que cuidavam de crianças ou idosos, e não casados, tendiam a ter um elevado sofrimento psicológico em comparação com aqueles que apenas trabalhavam.

Portanto, se, para alguns estudos, exercer muitos papéis pode ser fonte de estresse (Häusler et al., 2017; Kim et al., 2018a), para outros, pode causar menos sofrimento psicológico (Honda et al., 2015). Uma hipótese seria que, mais importante do que a quantidade de funções, é a qualidade delas, com suas recompensas e satisfações, além de formas de gerenciá-las. Por isso, o manejo de comportamentos é tão importante para a qualidade de vida dos cuidadores. Desse modo, para o gerenciamento das atividades direcionadas aos filhos e pais, são necessárias habilidades sociais que permitam equilibrar

o trabalho-família, tais como automonitoramento, autoeficácia, proatividade, gerenciamento do tempo, autocuidado e estabelecimento de prioridades. Outra hipótese seria que exercer várias funções possibilita o transbordamento de aspectos positivos e negativos de um âmbito ao outro. Assim, por exemplo, o bom humor advindo da relação com os idosos pode transbordar para o trabalho, e vice-versa (Honda et al., 2015; Häusler et al., 2017; Kim et al., 2018a).

Outras medidas e práticas para amortecimento dos conflitos entre o trabalho e a família são: prestação de assistência doméstica aos idosos, políticas de trabalho flexíveis, benefícios aos empregados, dinheiro ou pensão por horas de cuidado não pagos, provisão de crédito do imposto de renda por perda de horas de trabalho devido aos cuidados, programas individuais ou em grupo, apoio comunitário e terceirização de tarefas domésticas contribuem para o equilíbrio trabalho-família (Evans et al., 2019; Kim et al., 2018a). Além disso, o apoio do cônjuge é fundamental para o equilíbrio trabalho-família, proporcionando qualidade de vida para as mulheres e apoio para trabalhar em empregos de dupla e tripla função, especialmente quando porventura adoecerem (DePasquale et al., 2018; Häusler et al., 2017; Honda et al., 2015).

Estratégias de enfrentamento individuais e coletivas

Nesta categoria, são discutidos quatro textos que abordam diferentes estratégias de enfrentamento coletivas e individuais para obtenção do equilíbrio trabalho-família.

No estudo de Mehta & Leng (2017), os cuidadores relataram estresse financeiro, emocional e psicológico em seus papéis como cuidadores. A relação entre o trabalho e a família era conflituosa, devido à dificuldade de administrar as demandas em razão da sobrecarga. Os cuidadores estavam divididos entre seus trabalhos e deveres do cuidado, sobrando pouca energia e tempo para o autocuidado. Para enfrentamento, utilizavam como estratégias individuais fazer orações, ouvir música, manter o bom humor, conversar com um amigo, compartilhar e rir das preocupações, contratação de alguém para auxiliar e cumprimento do senso de dever de cuidar dos pais. Como estratégias coletivas, o estudo salienta a importância de políticas que promovam treinamento e educação sobre as doenças, habilidades sociais e sintomas da velhice, por exemplo, compreensão sobre Psicologia e aspectos comportamentais de pessoas com demência.

Na mesma direção da pesquisa de Mehta & Leng (2017), o estudo de Eguchi & Wada (2018) também evidenciou a importância de políticas em prol do equilíbrio trabalho-família entre indivíduos empregados e com responsabilidades de cuidados de idosos. Assim, na pesquisa de Eguchi & Wada (2018), constatou-se que, entre as pessoas que trabalhavam e cuidavam de parentes mais velhos, 25,3% dos homens e 32,8% das mulheres relataram ter abandonado o emprego devido ao estresse dos cuidados. Nesse sentido, o estudo sugere que as empresas devam promover um equilíbrio entre trabalho e família de funcionários com parentes idosos.

Como estratégias individuais, deve-se reduzir o número de pessoas que saem ou mudam seus empregos e promover intervenções, como gerenciamento do estresse e fornecimento de informações sobre equilíbrio trabalho-família. Como estratégias coletivas, sugere-se o apoio dos colegas e supervisores para os trabalhadores ajustarem seus horários para permitirem continuar prestando cuidados e mitigar os impactos que os cuidados em casa podem gerar na saúde mental (Mehta & Leng, 2017; Eguchi & Wada, 2018).

No estudo de Kolodziej et al. (2018), com base na comparação entre políticas de saúde existentes nos países europeus, apresentaram-se informações relevantes sobre a eficácia das estratégias coletivas no equilíbrio trabalho-família. Assim, a pesquisa de Kolodziej et al. (2018) evidenciou que o apoio por intermédio de políticas públicas ao cuidador informal

produz benefícios em prol do equilíbrio trabalho-família. No caso da Alemanha, por exemplo, os cuidadores que estão trabalhando podem se ausentar do trabalho por 10 dias por episódio de cuidado. Além disso, os cuidadores podem levar seis meses (sem remuneração) para prestar atendimento, sem colocar em risco os seus trabalhos. Os autores sugerem implementar ainda a “licença para prestação de cuidados”, na qual os indivíduos possuem férias mais longas, recebem reposição de renda do seguro de assistência em longo prazo e têm um pedido legal para retornar ao trabalho anterior.

Semelhantemente à pesquisa de Kolodziej et al. (2018), no estudo de Alpass et al. (2017) apresentaram-se as políticas públicas flexíveis em prol dos cuidadores de idosos na Nova Zelândia e os arranjos informais existentes nas relações de trabalho. Apesar da Nova Zelândia possuir relações de trabalho flexível e o direito dos trabalhadores com mais de 65 anos a uma pensão estadual universal completa, observou-se o adoecimento mental dos cuidadores, especialmente dos homens, além de elevados custos financeiros e de oportunidades entre a categoria. Cuidadores trabalhadores do sexo masculino relatam maiores efeitos negativos na saúde mental que, por sua vez, pode refletir a falta de apoio para os homens que ocupam papéis tradicionalmente femininos.

A maioria da amostra não parou de trabalhar por causa dos cuidados, o que pode ser explicado pelo custo do cuidado. Além disso, a combinação trabalho e cuidados familiares pode resultar em custos de oportunidade, como salários mais baixos, perspectivas de carreiras mais pobres e poupança reduzida para a aposentadoria. Assim, sugere-se que não só condições de trabalho devam ser mais flexíveis para que exista o sucesso da conciliação trabalho e cuidados familiares, mas também que as políticas de saúde da Nova Zelândia devam ser revistas devido ao adoecimento e empobrecimento dos cuidadores de idosos ao longo do cuidado (Alpass et al., 2017).

Assim, os quatro artigos abordados nesta categoria discorreram sobre estratégias individuais e coletivas que podem favorecer o equilíbrio trabalho-família. Em relação às primeiras, destacaram-se: gerenciamento do estresse (Eguchi & Wada, 2018), orações, ouvir música, manter o bom humor, conversar com um amigo, compartilhar e rir das preocupações, contratação de alguém para auxiliar e cumprimento do senso de dever de cuidar dos pais, além de arranjos flexíveis feitos com supervisores e colegas de trabalho (Alpass et al., 2017). Concernente às segundas, apoio dos colegas e supervisores para os trabalhadores ajustarem seus horários e fornecimento de informações sobre como conciliar as demandas do trabalho e da família (Eguchi & Wada, 2018), treinamento e educação sobre as doenças (Mehta & Leng, 2017), garantia de retorno ao trabalho após meses de acolhimento aos idosos, atendimento ambulatorial profissional, “licença para prestação de cuidados” (Kolodziej et al., 2018) e trabalhadores com mais de 65 anos com direito a uma pensão estadual universal completa (Alpass et al., 2017) foram sugeridas para a promoção do equilíbrio trabalho-família.

Discussão

Vários estudos evidenciaram o transbordamento positivo entre a família e o trabalho (Hwang et al., 2017; Kim et al., 2018b; Lkhoyaali et al., 2015). Esse conceito é baseado no enriquecimento de funções, o qual propõe que funções múltiplas trazem recompensas, como renda, oportunidades de relacionamento social e experiência de sucesso. Outras pesquisas na área (Correia et al., 2018; Cunha, 2011; Noonan & Tennstedt, 1997) também constataram que, apesar das dificuldades inerentes ao desempenho do papel, como capacidade física e gestão das emoções, os cuidadores obtêm satisfação com a vida, maior afeto positivo e bem-estar nos cuidados da pessoa dependente, mesmo quando as demandas são mais exigentes, como entre os idosos com

doença de Alzheimer (Lopes & Cachioni, 2013). Além disso, os cuidados proporcionavam o desenvolvimento de habilidades de gerenciamento de tempo, tarefas e recursos (Barham & Vanalli, 2012; Crespo et al., 2019; Matias & Fontaine, 2012).

Por outro lado, o transbordamento negativo família-trabalho se baseia na escassez de papéis, em que os cuidadores limitam recursos cognitivos, tempo e energia nos cuidados ao familiar idoso. Logo, efeitos negativos e frustração podem ocorrer devido à incapacidade de um indivíduo atender às demandas concorrentes da família e do trabalho, conforme observado em alguns estudos dessa revisão (Gratão et al., 2012; Jolanki, 2015; Lee et al., 2015; Lee & Tang, 2015).

Algumas variáveis influenciam para que a relação trabalho-família seja de equilíbrio ou não. São elas: gênero, geração sanduíche ou *baby boomers* e estratégias de enfrentamento individuais e coletivas. Quanto ao gênero, constatou-se que, em decorrência do cuidado, muitas mulheres se sentem sobrecarregadas e se desligam dos empregos (Gratão et al., 2012; Lee & Tang, 2015); aquelas que continuam trabalhando, em muitos casos, comprometem o desenvolvimento da carreira, a renda e o equilíbrio trabalho-família (Hansen & Slagvold, 2015; Jolanki, 2015; Lee et al., 2015). No entanto, estar trabalhando, especialmente em jornada integral, possui um efeito amortecedor, pois podem se desligar das atividades domésticas e obter renda para financiar os cuidados (Hansen & Slagvold, 2015).

Concernente à geração sanduíche e *baby boomers*, estudos indicam que os cuidadores experimentam maior tensão e estresse, menos tempo para si mesmos, vivem no limite do que podem suportar e sentem onerados, fisicamente e emocionalmente (Häusler et al., 2017; Kim et al., 2018a; Lopes & Cachioni, 2013). Contudo, outras pesquisas apontam que desempenhar múltiplos papéis pode favorecer a saúde mental (Honda et al., 2015; Matias & Fontaine, 2012), pois ocorre o transbordamento de aspectos positivos de um âmbito ao outro, por exemplo, o bom humor na relação com os filhos para os pais idosos. Desse modo, mais importante que a quantidade de funções é a qualidade delas, com suas recompensas e satisfações. Outro elemento importante para manutenção do emprego e cuidados duplos ou triplos entre as mulheres estava no apoio do cônjuge, que possibilitava, por exemplo, que elas faltassem ao trabalho quando estivessem doentes (DePasquale et al., 2018).

Por fim, vários estudos abordaram as estratégias individuais e coletivas em prol do equilíbrio trabalho-família. Em relação às primeiras, pode-se citar: realizar orações, ouvir música, manter o bom humor, conversar com um amigo, compartilhar e rir das preocupações, contratar alguém para auxiliar, cumprimento do senso de dever de cuidar dos pais, além de arranjos flexíveis feitos com supervisores e colegas de trabalho (Alpass et al., 2017; Eguchi & Wada, 2018). Desse modo, pode-se inferir a ocorrência do *spillover* positivo, ou seja, a transferência de conhecimentos e habilidades, bem como benefícios psicológicos de um âmbito ao outro. Assim, a participação em um papel pode favorecer a obtenção de habilidades e recursos que podem ser utilizados para possibilitar o desenvolvimento e o melhor funcionamento em outras esferas da vida (Barham & Vanalli, 2012; Matias & Fontaine, 2012; Medeiros et al., 2017).

Em relação às estratégias coletivas para o favorecimento do equilíbrio trabalho-família, muitos estudos destacaram países com políticas públicas em benefício dos cuidadores de idosos, como Noruega, Nova Zelândia, Japão, Coreia do Sul e Alemanha (Alpass et al., 2017; Eguchi & Wada, 2018; Hansen & Slagvold, 2015; Kim et al., 2018b; Kolodziej et al., 2018). De modo geral, as medidas se referem à garantia de retorno ao trabalho após meses de acolhimento aos idosos, atendimento ambulatorial profissional, “licença para prestação de cuidados” e direito dos trabalhadores com mais de 65 anos a uma pensão estadual universal completa (Alpass et al., 2017; Kim et al., 2018b).

Entretanto, evidenciou-se a necessidade de cursos de capacitação para cuidadores de idosos, bem como o incentivo à maior participação de outros membros da família nos cuidados de idosos, para que possa existir o equilíbrio trabalho-família. Mais do que manter os indivíduos trabalhando, deve-se primar para que trabalhem sendo saudáveis.

No Brasil, apesar de existirem leis que garantam direitos à população envelhecida, não há medidas efetivas para cumpri-las, além da atribuição da responsabilidade pelos cuidados exclusivamente às famílias dos idosos. Desse modo, faz-se necessário que o governo brasileiro tenha como pauta a proteção às pessoas idosas dependentes com base nas seguintes diretrizes: equilíbrio entre as responsabilidades públicas, privadas, sociais e familiares e investimentos nos cuidadores por meio de informações práticas e teóricas, além do apoio financeiro (Minayo et al., 2021).

Conclusão

Diante dos achados desta revisão sistemática, compreendeu-se que, para haver o equilíbrio trabalho-família, deve-se estudar as escolhas que as pessoas fazem entre os trabalhos e responsabilidades familiares; é necessário também ampliar o quadro estreito “trabalho-família” e analisar o gênero no trabalhador individual, biografia, normas culturais, valores sociais, aspectos econômicos e soluções políticas disponíveis.

Concomitantemente, políticas empresariais e estatais, como horário de trabalho flexível, licença, políticas e tecnologias de trabalho, benefícios fiscais, contribuições previdenciárias continuadas e pagamentos diretos para substituir a renda perdida ou reduzida, são imprescindíveis para os cuidadores. Com essas intervenções, os cuidadores poderão obter apoio e suporte nos cuidados, com benefícios para lidar com os desafios de equilibrar suas necessidades com as dos seus pais.

Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de mais estudos sobre o equilíbrio trabalho-família entre cuidadores de idosos no Brasil, tendo em vista o crescente envelhecimento populacional no país e a presença de apenas um estudo nacional encontrado nesta revisão sistemática. Por isso, pesquisas sobre essa temática são bem-vindas e possibilitarão conhecer, acompanhar e comparar resultados para a tomada de decisão no tocante à formulação de políticas de saúde para o Brasil.

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. <http://dx.doi.org/10.1007/s10823-017-9327-3>.
- Bardin, L. (2002). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barham, D. E. J., & Vanalli, A. C. G. (2012). Trabalho e família: perspectivas teóricas e desafios atuais. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho, 12*(1), 47-59.
- Correia, A., Teixeira, J., Oliveira, M., Magalhães, S., Gome, V., & Novais, S. (2018). Cuidaoaz: satisfação dos cuidadores familiares de idosos dependentes em Oliveira de Azeméis. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde, 1*(2), 13-22. <http://dx.doi.org/10.37914/riis.v1i2.38>.
- Crespo, M., Guillén, A. I., & Piccini, A. T. (2019). Work experience and emotional state in felderly relatives. *The Spanish Journal of Psychology, 22*(E34), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1017/sjp.2019.34>.
- Cunha, M. C. M. C. (2011). *Impacto positivo do acto de cuidar no cuidador informal do idoso: um estudo exploratório nos domicílios do concelho de Gouveia* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- 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. *The Gerontologist, 58*(4), 674-685. <http://dx.doi.org/10.1093/geront/gnx016>.

- Eguchi, H., & Wada, K. (2018). Mental health of working-age populations in japan who provide nursing care for a person at home: a cross-sectional analysis. *Journal of Occupational Health*, 60(6), 458-466. <http://dx.doi.org/10.1539/joh.2017-0295-OA>.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1080/11038128.2018.1449888>.
- Fernandes, C. S., Margareth, Â., & Martins, M. M. (2018). Cuidadores familiares de idosos dependentes: mesmas necessidades, diferentes contextos uma análise de grupo focal. *Geriatric, Gerontology and Aging*, 12(1), 31-37.
- Gratão, A. C. M., Vendruscolo, T. R. P., Talmelli, L. F. S., Figueiredo, L. C., Santos, J. L. F., & Rodrigues, R. A. P. (2012). Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. *Texto & Contexto Enfermagem*, 21(2), 304-312.
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2015). Feeling the squeeze? the effects of combining work and informal caregiving on psychological well-being. *European Journal of Ageing*, 12(1), 51-60. <http://dx.doi.org/10.1007/s10433-014-0315-y>.
- Häusler, N., Bopp, M., & Hämmig, O. (2017). Informal caregiving, work-privacy conflict and burnout among health professionals in Switzerland - A cross-sectional study. *Swiss Medical Weekly*, 147, 1-8. <http://dx.doi.org/10.4414/smw.2017.14552>.
- Honda, A., Abe, Y., Date, Y., & Honda, S. (2015). The impact of multiple roles on psychological distress among japanese workers. *Safety and Health at Work*, 6(2), 114-119. <http://dx.doi.org/10.1016/j.shaw.2014.12.004>.
- 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. <http://dx.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. <http://dx.doi.org/10.1080/13668803.2014.997194>.
- Kim, H., Lee, S., Cheon, J., Hong, S., & Chang, M. (2018a). A comparative study to identify factors of caregiver burden between baby boomers and post baby boomers: a secondary analysis of a US online caregiver survey. *BMC Public Health*, 18(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-5488-4>.
- Kim, J., De Bellis, A. M., & Xiao, L. D. (2018b). The experience of paid family-care workers of people with dementia in South Korea. *Asian Nursing Research*, 12(1), 34-41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anr.2018.01.002>.
- Kolodziej, I. W. K., Reichert, A. R., & Schmitz, H. (2018). New evidence on employment effects of informal care provision in Europe. *Health Services Research*, 53(4), 2027-2046. <http://dx.doi.org/10.1111/1475-6773.12840>.
- Lee, Y., & Tang, F. (2015). More caregiving, less working: caregiving roles and gender difference. *Journal of Applied Gerontology*, 34(4), 465-483.
- Lee, Y., Tang, F., Kim, K. H., & Albert, S. M. (2015). The vicious cycle of parental caregiving and financial well-being: a longitudinal study of women. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(3), 425-431. <http://dx.doi.org/10.1093/geronb/gbu001>.
- Lkhoyaali, S., El Haj, M. A., El Omrani, F., Layachi, M., Ismaili, N., Mrabti, H., & Errihani, H. (2015). The burden among family caregivers of elderly cancer patients: prospective study in a Moroccan population. *BMC Research Notes*, 8(347), 1-4. <http://dx.doi.org/10.1186/s13104-015-1307-5>.
- Lopes, L. O., & Cachioni, M. (2013). Family caregivers of elderly with Alzheimer's disease in a psychoeducational intervention. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(3), 443-460. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000300004>.
- Matias, M., & Fontaine, A. M. (2012). Work and family balance: the psychological mechanism of spillover. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(2), 235-244. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722012000200012>.
- Medeiros, T. J., Aguiar, J., & Barham, E. J. (2017). Entre o conflito e o equilíbrio: ferramentas para examinar a relação trabalho-família. *Psicol. Argum.*, 35(88), 45-62.
- Medina, E. U., & Pailaquilén, R. M. B. (2010). Systematic review and its relationship with evidence-based practice in health. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(4), 824-831. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692010000400023>.

- Mehta, K. K., & Leng, T. L. (2017). Experiences of formal and informal caregivers of older persons in Singapore. *Journal of Cross-Cultural Gerontology, 32*(3), 373-385. <http://dx.doi.org/10.1007/s10823-017-9329-1>.
- Minayo, M. C. S., Mendonça, J. M. B., Souza, G. S., Pereira, T. F. S., & Mangas, R. M. N. (2021). Políticas de apoio aos idosos em situação de dependência: Europa e Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva, 26*(1), 137-146. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020261.30262020>.
- Noonan, A. E., & Tennstedt, S. L. (1997). Meaning in caregiving and its contribution to caregiver well-being. *The Gerontologist, 37*(6), 785-794. <http://dx.doi.org/10.1093/geront/37.6.785>.
- PRISMA. (2021). Recuperado em 20 de setembro de 2021, de www.prisma-statement.org
- Sakka, M., Goto, J., Kita, S., Sato, I., Soejima, T., & Kamibeppu, K. (2018). Associations among behavioral and psychological symptoms of dementia, care burden, and family-to-work conflict of employed family caregivers. *Geriatrics & Gerontology International, 19*(1), 51-55. <http://dx.doi.org/10.1111/ggi.13556>.
- 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. <http://dx.doi.org/10.2486/indhealth.2015-0029>.
- Sampaio, R. F., & Mancini, M. C. (2007). Estudos de revisão sistemática: uma guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia, 11*(1), 83-89.
- Sousa, G. S., Silva, R. M., Reinaldo, A. M. S., Soares, S. M., Gutierrez, D. M. D., & Figueiredo, M. 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. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020261.30172020>.

Contribuição dos Autores

Thaís Juliana Medeiros: Busca na literatura, análise, interpretação dos dados e redação. Gustavo Carrijo Barbosa e Ludmyla Caroline de Souza Alves: Busca na literatura, análise e redação. Aline Cristina Martins Gratão: Interpretação dos dados, redação e revisão. Todos os autores aprovaram a versão final do texto.

Autor para correspondência

Thaís Juliana Medeiros
e-mail: thaisjuliana84@gmail.com

Editora de seção

Profa. Dra. Marta Carvalho de Almeida