RELATÓRIO
PARCIAL

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

BELO HORIZONTE
PREFEITURA

COLETIVO articulando redes

Relatório Parcial

Projeto
Cuidando de quem cuida - Caminhos para novos projetos de vida e futuro para as cuidadoras familiares do PMC, SPEPDI e SPSPD.

Ficha Técnica

Realização
Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos - SMASDH
André Abreu Reis

Diretoria de Políticas de Cuidados - DPOC
Bárbara Vieira Souto
Leandra Cristina de Oliveira Costa
Shirly Ferreira de Souza
Simone de Souza Pegoreti

Organização da Sociedade Civil parceira
Associação de Pais e Amigos de Excepcionais - APAE

Parceiro na execução do Projeto
Coletivo Articulando Redes

Supervisão técnica
Isabela Marinho Maciel
Márcia Mansur Saadallah
Thais Natiele Bessa de Miranda

Execução das Rodas de Conversa
Adriana Azevedo
Ana Paula Ferreira
Daniela Marques
Larissa Cecília dos Santos
Rayane Almeida
Tamara Franklin

Redação
Isabela Marinho Maciel
Márcia Mansur Saadallah
Thais Natiele Bessa de Miranda

Revisão
Simone de Souza Pegoreti

Fotografias
Coletivo Articulando Redes

Diagramação
Isabela Marinho Maciel

Agradecimentos da Diretoria de Políticas de Cuidado

A realização do Projeto Cuidando de Quem Cuida foi possível graças à construção de uma rede de colaboração comprometida com o reconhecimento das necessidades, experiências e direitos das pessoas que assumem, no cotidiano das famílias, responsabilidades de cuidado.

Nosso agradecimento especial às **cuidadoras familiares** que aceitaram o convite para participar dos encontros e compartilharam, com confiança e generosidade, suas experiências, sentimentos, desafios, saberes e trajetórias. Cada encontro nos permitiu conhecer um pouco mais sobre as diferentes experiências e reafirmou a importância de reconhecer e acolher as necessidades de quem, cotidianamente, dedica tempo, atenção e afeto ao cuidado de outras pessoas. Suas histórias, reflexões e contribuições deram sentido ao projeto e trouxeram aprendizados fundamentais para seguirmos construindo ações que considerem não apenas as necessidades das pessoas cuidadas, mas também de quem cuida.

Registramos nosso agradecimento à Subsecretaria de Assistência Social, em especial à Diretoria de Proteção Social Básica e à Diretoria de Proteção Social Especial de Média Complexidade, pela parceria, interlocução e apoio à realização do projeto, fundamentais para sua construção e desenvolvimento junto às diferentes provisões socioassistenciais.

Agradecemos também às unidades do Sistema Único de Assistência Social – SUAS, às coordenações e equipes, que tiveram papel fundamental na mobilização das cuidadoras familiares e na viabilização de sua participação. A proximidade e o vínculo com as famílias, assim como o conhecimento das realidades dos territórios foram essenciais para que o projeto alcançasse diferentes experiências de cuidado e se aproximasse das necessidades vivenciadas cotidianamente por quem cuida.

À APAE, nosso especial reconhecimento e agradecimento pela parceria que tornou possível a realização do Projeto Cuidando de Quem Cuida. Desde a construção da proposta até sua realização, sua disponibilidade, compromisso e cuidado estiveram presentes em cada etapa do percurso. A parceria estabelecida possibilitou transformar a proposta em encontros concretos de acolhimento, escuta, convivência e cuidado, garantindo às cuidadoras familiares um espaço pensado e conduzido com sensibilidade e respeito às suas experiências. A APAE foi parte essencial da construção deste projeto e dos aprendizados que dele permanecem.

À ADRA, nosso agradecimento pelo apoio à realização dos encontros, especialmente pela disponibilização de transporte e pelo suporte das/os educadoras/es no cuidado às pessoas com deficiência durante as atividades. Essa colaboração foi fundamental para viabilizar a participação das cuidadoras familiares nas Rodas, oferecendo condições para que pudessem estar presentes e vivenciar esse momento de escuta, troca e cuidado.

Ao Coletivo Articulando Redes, nosso especial agradecimento pela parceria na realização deste percurso, pela condução cuidadosa dos encontros e pelo compromisso com uma escuta sensível e respeitosa das experiências compartilhadas pelas cuidadoras familiares. A atenção dedicada ao acolhimento, aos registros e à sistematização das reflexões construídas ao longo do projeto foi fundamental para preservar a riqueza das experiências

e dos saberes compartilhados e transformá-los em aprendizados que poderão contribuir para o desenvolvimento das próximas ações.

Estendemos nosso reconhecimento às equipes técnicas, gestoras/es e demais profissionais que, de diferentes formas, contribuíram para a mobilização, organização e realização das atividades, acolhendo a proposta e colaborando para que os encontros se constituíssem como espaços de escuta, vínculo, reconhecimento e cuidado.

A todas que fizeram parte deste percurso, nosso carinho, reconhecimento e gratidão. Que as experiências compartilhadas no Projeto Cuidando de Quem Cuida contribuam para tornar cada vez mais visíveis as necessidades e os direitos das pessoas que cuidam e para fortalecer a construção de políticas públicas que reconheçam o cuidado como direito e responsabilidade coletiva.

Sumário

1. Introdução
2. Metodologia
    2.1. Notas sobre o uso de linguagem inclusiva
    2.2. Descrição metodológica dos encontros
3. Desenvolvimento das ações nas regionais
    3.1. Regional Barreiro
        APAE Barreiro Point
        Centro-Dia da Pessoa Idosa - APAE
        Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
        CRAS Petrópolis
        CRAS Vila Cemig
        CRAS Independência
    3.2. Regional Centro-Sul
        Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
        CRAS Vila Fátima
        CRAS Vila Santa Rita de Cássia
        CRAS Vila Marçola
    3.3. Regional Leste
        Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
        CRAS Granja de Freitas
        CRAS Taquaril
        CRAS Mariano de Abreu
        CRAS Alto Vera Cruz
    3.4. Regional Nordeste
        Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
        CRAS União / Arthur de Sá
        CRAS Paulo VI
        CRAS Vila Maria
    3.5. Regional Noroeste
        Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
        CRAS Vila Califórnia
        CRAS Coqueiral

CRAS Pedreira Prado Lopes
CRAS Vila Senhor dos Passos
CRAS Vila Sumaré
3.6. Regional Norte
Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
CRAS Novo Aarão Reis
CRAS Jardim Felicidade
CRAS Providência
Encontros: 12/12/2025 e 18/12/2025
Participantes: 03 no total
CRAS Zilah Spósito
CRAS Vila Biquinhas
3.7. Regional Oeste
Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
CRAS Havaí-Ventosa
CRAS Vila Antena
CRAS Graça Sabóia
CRAS Vista Alegre
CRAS Vila Betânia
CRAS Cabana
3.8. Regional Pampulha
Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
CRAS Confisco
CRAS Novo Ouro Preto
CRAS Santa Rosa
CRAS Vila São José
CRAS Dandara
3.9. Regional Venda Nova
Famílias usuárias do Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
CRAS Apolônia
CRAS Lagoa
CRAS Mantiqueira
4. Considerações finais

1. Introdução

O projeto ***Cuidando de quem cuida: Caminhos para novos projetos de vida e futuro para as cuidadoras familiares do Programa Maior Cuidado (PMC), Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI) e Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)*** integrou o conjunto de ações da Política Municipal do Cuidado de Belo Horizonte em 2025. A iniciativa teve como foco principal a escuta, o reconhecimento e a valorização das/os cuidadoras/es familiares vinculadas aos serviços socioassistenciais supracitados.

A cuidadora familiar, aqui também chamada de cuidadora não remunerada é, na maioria das vezes, uma pessoa da família que assume os cuidados com o familiar que precisa de apoios diversos, como auxílio nas atividades de vida diária, incluindo alimentação, higiene pessoal, mobilidade e locomoção, além do acompanhamento em consultas e tratamentos de saúde, administração de medicamentos, suporte emocional e organização da rotina doméstica. Trata-se de um cuidado contínuo, que muitas vezes envolve apoio integral a pessoas com alto grau de dependência, exigindo presença constante, esforço físico e disponibilidade emocional no cotidiano. O projeto parte do entendimento de que essas/os cuidadoras/es não remuneradas, sustentam, cotidianamente, redes de proteção social que permanecem, em grande medida, invisibilizadas. A proposta buscou ampliar a escuta qualificada dessas pessoas, reconhecer seus saberes e experiências e promover espaços de autocuidado e fortalecimento de vínculos. A partir de rodas de conversa, foram realizadas reflexões acerca dos impactos emocionais, sociais e econômicos do trabalho de cuidado, contribuindo para a produção de subsídios técnicos voltados ao aprimoramento da Política Municipal do Cuidado no município de Belo Horizonte, com maior sensibilidade às desigualdades de gênero, raça e classe que atravessam essa realidade.

Este projeto realizou **94 rodas de conversa, sendo dois encontros** em cada uma das 47 unidades socioassistenciais que atuam com serviços ou programas de cuidado no domicílio: - **36 Centros de Referência da Assistência Social (CRAS), 2 Centros-Dia, 9 Centros de Referência Especializados da Assistência Social (CREAS) e os 9 Serviços de Proteção Social no Domicílio para Pessoas com Deficiência, inseridas no Programa Mala de Recursos Lúdicos,**. Cada grupo teve a duração média de três horas cada.

Entre os objetivos específicos alcançados pelo projeto estiveram:

- a incidência para o reconhecimento, pelo Estado, do cuidado familiar como trabalho socialmente necessário e como direito social;
- a identificação, análise e sistematização dos relatos e aspirações das/os cuidadoras/es familiares;
- o levantamento de pleitos relacionados à ampliação do acesso a direitos e políticas públicas;
- a promoção do autocuidado e do protagonismo das/os cuidadoras/es familiares;
- a construção de diretrizes e estratégias voltadas à reparação social, ao reconhecimento profissional e à valorização de quem cuida.

O presente relatório sistematiza as experiências vivenciadas ao longo das rodas de conversa, bem como as principais demandas, desafios e potencialidades identificadas a partir das narrativas das cuidadoras e cuidadores familiares. Ao organizar essas

contribuições, o documento busca oferecer subsídios técnicos e políticos para o fortalecimento e o aprimoramento da Política Municipal do Cuidado em Belo Horizonte, reconhecendo como seu eixo estruturante e principal protagonista aquelas e aqueles que sustentam, cotidianamente, o trabalho do cuidado nos territórios.

2. Metodologia

As Rodas de Conversa foram adotadas como principal estratégia metodológica para a realização dos encontros, favorecendo a escuta, a partilha de experiências e a construção de vínculos entre as/os participantes. As atividades foram organizadas em dois encontros temáticos, com duração média de três horas cada, realizados entre setembro e dezembro de 2025.

A proposta educativa que orienta as rodas se fundamenta nas experiências das participantes, articulando acolhimento, reflexão crítica e produção coletiva de conhecimento. O percurso metodológico foi orientado pela elaboração conjunta, na qual as vivências relacionadas ao trabalho de cuidado constituíram o ponto de partida para a análise das condições de trabalho e para a formulação de proposições voltadas ao fortalecimento da política pública.

As dimensões de gênero, raça,classe e território foram consideradas eixos estruturantes em todas as etapas do processo, desde a composição da equipe responsável pela execução das rodas até a condução das atividades, os processos de escuta e a sistematização dos registros. As facilitadoras buscaram reconhecer a centralidade histórica das mulheres negras no trabalho de cuidado, promovendo espaços de problematização das desigualdades sociais e evitando a individualização de experiências que possuem bases estruturais. Os registros produzidos também destacaram essas interseccionalidades como elementos constitutivos das narrativas e das demandas apresentadas pelas participantes.

O projeto foi executado pelo Coletivo Articulando redes, grupo formado por mulheres psicólogas sociais, com experiência na condução de processos de escuta, facilitação de grupos e sistematização de experiências no campo das políticas públicas. Sua atuação está voltada à construção e aplicação de metodologias participativas, ao fortalecimento de vínculos e à produção de conhecimentos a partir das realidades vividas nos territórios. Com 15 anos de atuação junto a territórios e comunidades vulnerabilizadas, o Coletivo Articulando Redes busca a transformação social a partir do trabalho coletivo e da participação social.

Para a execução das atividades, o Coletivo Articulando Redes foi composto por três coordenadoras do projeto, cinco psicólogas e uma estudante de Psicologia, responsáveis pela facilitação das rodas de conversa, promovendo escuta, acolhimento, compartilhamento de informações e divulgação da Política Municipal do Cuidado. A equipe foi organizada em três duplas de facilitadoras, distribuídas da seguinte forma:

- **Coordenação:** Márcia Mansur, Isabela Maciel e Thais Miranda
- **Equipe 1**: Larissa Cecília e Tamara Franklin
- **Equipe 2**: Ana Paula Ferreira e Daniela Marques
- **Equipe 3**: Adriana Azevedo e Rayane Almeida

Além disso, manteve-se uma interlocução contínua com as gestoras e a diretoria da Política do Cuidado, que contribuíram de forma permanente com informações e orientações relacionadas à realização das rodas, ao contato com as instituições parceiras e a mobilização das famílias para participação nos encontros. Essa articulação favoreceu o alinhamento das ações, o acompanhamento das necessidades identificadas no território e o aprimoramento das estratégias adotadas ao longo do processo.

As equipes também participaram de supervisões semanais, com duração de uma hora e trinta minutos, conduzidas pelas coordenadoras do projeto. Esses encontros tiveram como objetivo compartilhar as experiências desenvolvidas durante a semana, sistematizar os resultados obtidos e discutir a necessidade de eventuais ajustes metodológicos, buscando qualificar a condução das rodas e potencializar seus resultados.

As intervenções, a produção e a análise dos dados ocorreram de modo participativo, em diálogo permanente com todas as pessoas envolvidas no processo, especialmente com as/os cuidadoras/es, reconhecidas/os como protagonistas das atividades e da construção do conhecimento produzido.

Com base em metodologias participativas, foram definidas estratégias e técnicas específicas para cada encontro, orientadas pelos objetivos propostos e pelas demandas emergentes das participantes. Importante ressaltar que neste projeto o tempo de execução foi pequeno, apenas 2 encontros, trazendo o desafio de trabalhar muitos temas em pouco tempo e de uma forma acessível para melhor compreensão de todos. A seguir, apresentam-se os objetivos e as técnicas utilizadas nos 2 encontros e, posteriormente, descreve-se o desenvolvimento do processo em cada uma das unidades.

2.1. Notas sobre o uso de linguagem inclusiva

Antes de avançar para os próximos capítulos, é importante apresentar a opção adotada neste documento quanto ao uso da linguagem inclusiva. A redação priorizou construções que evitam a marcação de gênero sempre que possível, por meio da reformulação de frases e da escolha de termos que não se restrinjam a um gênero específico.

Em situações nas quais a flexão de gênero se mostrou necessária, optou-se pela apresentação no feminino seguida do masculino, separado por barra, como forma de contemplar diferentes identidades de gênero sem comprometer a fluidez do texto.

Essa escolha reafirma o compromisso com a construção de um material acolhedor e respeitoso, que reconhece a diversidade e a pluralidade das experiências humanas. A linguagem, enquanto prática social, também produz sentidos e posicionamentos. Assim, sua utilização intencional neste relatório expressa alinhamento com princípios de equidade, inclusão e respeito às diferentes formas de existir e se identificar.

Em tempo, para fins de padronização terminológica, adota-se ao longo do documento a expressão “pessoa usuária” e “família usuária”, em consonância com os referenciais do Sistema Único de Assistência Social, para designar aquelas que recebem acompanhamento e cuidado nos serviços.

2.2. Descrição metodológica dos encontros

Encontro 1 – "Meu encontro com o cuidado"

Objetivo: Dar visibilidade ao cuidado que as/os cuidadoras/es exercem, propiciando um espaço de socialização e potencialização da rede de solidariedade entre elas/eles. Introduzir informações sobre a Política Municipal do Cuidado.

Técnicas:

- **Apresentação/Quebra-Gelo:** Roda de apresentação afetiva e "Conhecendo quem cruza o meu caminho";
- **Desenvolvimento:** Flores e Pedras no Trabalho de Cuidar - "Flores que sustentam a vida e pedras que precisamos transformar" e Painel Coletivo: "Quem compõe minha rede de cuidados?";
- **Fechamento:** Mapa do Encontro (palavras finais).

Descrição:

- **Apresentação/Quebra-Gelo:** Roda de apresentação afetiva e "Conhecendo quem cruza o meu caminho"

Foi realizada uma roda de apresentação afetiva em que cada participante disse o nome e o bairro de moradia, e alguns citaram o serviço pelo qual eram atendidas/os. A atividade teve como objetivo promover um primeiro contato entre o grupo, em um clima leve, acolhedor e de escuta atenta, estimulando o protagonismo das/os participantes.

Foi utilizada, também, a técnica "Conhecendo Melhor Quem Cruza o Meu Caminho", que consistiu em pedir que as/os cuidadoras/es se levantassem e se agrupassem conforme afinidades indicadas em orientações, como por exemplo:

> "*Encontre quem tem o mesmo tamanho de mão que você.*"
> "*Encontre quem aqui mora na mesma rua que você.*"
> *"Encontre quem mora perto de você."*
> *"Encontre quem usa o mesmo posto de saúde que você."*
> *"Procure quem torça para o mesmo time de futebol que você"*
> *"Procura quem está com a roupa da mesma cor que você"*
> *"Procure quem goste de fazer o mesmo que você com seu tempo livre"*

A técnica favoreceu a integração e o reconhecimento de forma lúdica entre as participantes.

- **Desenvolvimento:** Flores e Pedras no Trabalho de Cuidar - "Flores que sustentam a vida e pedras que precisamos transformar" e Painel Coletivo: "Quem compõe minha rede de cuidados?"

A atividade *"Flores e Pedras no trabalho de cuidar"* foi orientada como um exercício de identificação dos aspectos positivos e desafiadores presentes no trabalho cotidiano do cuidado. As/os participantes foram convidadas a associar uma flor a algo bonito, potente

ou valorizado em ser cuidadora/or, e uma pedra a algo difícil, desvalorizado ou que precisa de ajuda.

A condução previa o compartilhamento e construção de um registro coletivo a partir dos relatos, composto por duas seções: “flores que sustentam o trabalho do cuidado” e “pedras que precisamos transformar no trabalho do cuidado”, organizadas em papel kraft para visualização dos elementos trazidos pelo grupo.

Logo em seguida, foi realizado um painel coletivo a partir das perguntas: *“Quem compõe minha rede de cuidados? Como compartilhar o cuidado?”*. A intenção era mapear e fortalecer a rede de cuidados do território, como as unidades de políticas públicas, os vizinhos, os espaços coletivos e os vínculos existentes que facilitam a rotina das/os cuidadoras/es.

- **Fechamento: Mapa do Encontro (palavras finais).**

Para finalizar, foi construído o Mapa do Encontro, onde cada pessoa foi convidada a dizer uma palavra que representasse como estava saindo ou que representasse o que tinham achado sobre o encontro. A roda foi finalizada reforçando os objetivos do processo e agradecendo a participação.

Encontro 2 – “Quando o cuidado vira política: sonhos e caminhos possíveis”

Objetivo: Exercer o autocuidado entre as/os cuidadoras/es, trabalhar os sonhos e projetos de vida de cada um e colher informações que possam auxiliar na construção da política do cuidado.

Técnicas:

- **Apresentação/Quebra-Gelo:** “Mãos que doam e mãos que recebem”;
- **Desenvolvimento:** Construção do Curtigrama;
- **Fechamento:** Mapa do Encontro.

Descrição:

- **Apresentação/Quebra-Gelo:** “Mãos que doam e mãos que recebem”

A atividade “Mãos que doam e mãos que recebem” foi proposta como exercício de reflexão sobre o cuidado enquanto relação de reciprocidade. Foram preparados dois cartazes com os títulos “O que eu tenho pra dar” e “O que eu gostaria de receber”.

Cada participante recebeu dois post-its. Em um deles, que seria colado na mão esquerda, foi orientada a registrar algo que gostaria de receber, como cuidado, apoio ou recursos. No outro, destinado à mão direita, deveria escrever algo que poderia oferecer ou compartilhar, como saberes, escuta ou práticas de cuidado. As expressões poderiam ser feitas por meio de palavras, desenhos ou símbolos, conforme a preferência de cada pessoa.

Após o registro, realizou-se uma rodada de partilha, na qual as/os participantes apresentaram suas produções e refletiram sobre o cuidado como um movimento de troca, que envolve tanto a oferta quanto a necessidade de receber. A atividade contribuiu

para ampliar a percepção de rede e para reconhecer que quem cuida também necessita de cuidado.

- **Desenvolvimento:** Construção do Curtigrama

O Curtigrama foi utilizado como ferramenta metodológica para ampliar a compreensão sobre como as/os cuidadoras/es familiares organizam e vivenciam sua rotina cotidiana, especialmente no que se refere às atividades de autocuidado. A técnica possibilitou visualizar a distribuição do tempo, identificar sobrecargas e refletir sobre desejos, renúncias e possibilidades de mudança.

A atividade consistiu na divisão de um papel kraft em quatro quadrantes, organizados a partir das seguintes categorias: (1) o que faço e não gosto; (2) o que não faço e não gosto; (3) o que não faço e gosto; e (4) o que faço e gosto. As/os participantes foram convidadas/os a preencher o curtigrama considerando suas atividades diárias, relacionadas ao cuidado familiar, ao trabalho, à vida doméstica e ao autocuidado.

Após o preenchimento, a condução da atividade retomou especialmente o quadrante *"o que não faço e gosto"*, mobilizando a seguinte reflexão: como retomar essas atividades na própria vida? O que seria necessário para voltar a fazer, ou começar a fazer, aquilo que gera prazer, interesse ou realização? A mediação buscou diferenciar aquilo que a própria participante consegue reorganizar ou ajustar em sua rotina daquilo que demanda apoio externo.

Nesse momento, foi introduzida a discussão sobre redes de apoio e corresponsabilidade no cuidado. Foram mencionadas possibilidades de apoio no âmbito comunitário e familiar: como vizinhas/os, amigas/os, familiares e filhos/as e também no âmbito institucional, destacando o papel das políticas públicas, do Estado, do CRAS, dos programas e serviços socioassistenciais.

A atividade foi sistematizada a partir de duas categorias: **"Eu consigo cuidar"** e **"Preciso de apoio"**, reforçando a compreensão de que o cuidado não deve ser entendido como responsabilidade exclusiva da/o cuidadora/or familiar, mas como dimensão que pode, e deve, contar com suporte coletivo e institucional.

- **Fechamento:** Mapa do Encontro

Para finalizar, foi construído o Mapa do Encontro, onde cada pessoa foi convidada a dizer uma palavra que representasse como estava saindo ou que representasse o que tinham achado sobre o encontro. A roda foi finalizada acolhendo as demandas apresentadas e dizendo da importância do processo, ainda que curto, e da presença das/os cuidadoras/es neste momento de construção da política.

3. Desenvolvimento das ações nas regionais

3.1. Regional Barreiro

Na Regional Barreiro foram realizados encontros nas seguintes unidades: Centro-Dia para Pessoas adultas com deficiência, , Centro-Dia para pessoas idosas, na DRAS pelos serviços SPSPD/PMRL e SPEPDI, CRAS Petrópolis, CRAS Vila Cemig e CRAS Independência. Cada unidade realizou dois encontros, conforme previsto no projeto. Observou-se

predominância de mulheres, com participação pontual de homens, especialmente filhos que assumem o cuidado de mães idosas.

Em geral, as/os participantes apresentaram forte incidência de situações de cuidado intensivo e prolongado, envolvendo pessoas acamadas, pessoas com deficiência ou idosos com alto grau de dependência. A sobrecarga apareceu associada tanto às demandas físicas quanto ao desgaste emocional, atravessado por luto, conflitos familiares, adoecimento e dificuldades financeiras. A ausência de rede de apoio familiar foi recorrente, com poucas experiências de divisão efetiva das responsabilidades.

O Programa Maior Cuidado e os serviços socioassistenciais foram reconhecidos como suporte relevante na rotina das famílias usuárias, sobretudo no atendimento domiciliar e no acompanhamento técnico. Ainda assim, emergiram demandas relacionadas à ampliação do tempo de cuidado em domicílio, garantia de medicamentos gratuitos, melhor articulação com a saúde e ampliação da cobertura territorial dos serviços.

Há também forte reconhecimento dos Centros-Dia como apoios concretos, mas junto com a percepção de que ainda faltam respostas estruturais de longo prazo. Foi percebida uma forte angústia com o futuro, especialmente na pergunta: *quem vai cuidar quando eu não puder mais?* Isso apareceu com muita força entre famílias de pessoas com deficiência.

As rodas de conversa foram valorizadas como espaço de escuta e troca entre pares. Mesmo diante de condições adversas ou dificuldades de deslocamento, houve participação significativa e manifestações de desejo de continuidade. Ficou evidente que quando há espaço institucional de fala, produz-se reconhecimento das experiências das/os cuidadoras/es e fortalecimento coletivo.

A seguir, serão apresentadas uma síntese dos dois encontros em cada unidade, a partir dos anseios e projetos de vida relatados, das dificuldades para exercer o cuidado, dos impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares e famílias usuárias, apontando também achados que valem a pena compartilhar relacionados ao impacto das rodas de conversa.

Centro-Dia para pessoas com deficiência
Encontros: 01/12/2025 e 11/12/2025
Participantes: 24 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Entre as famílias que participaram das rodas, apareceu de forma muito forte a preocupação com o futuro dos filhos e familiares com deficiência. A pergunta que atravessou muitos relatos foi: quem vai cuidar quando eu não puder mais?

O desejo por uma moradia definitiva e segura para as pessoas com deficiência foi um dos pontos mais marcantes. Muitas/os cuidadoras/es expressaram angústia diante do envelhecimento, do próprio adoecimento ou da possibilidade de falecimento, sem ter a garantia de continuidade do cuidado.

Também foram mencionadas expectativas relacionadas ao acesso mais qualificado à saúde, especialmente à psiquiatria, com acompanhamento adequado e revisão de

medicações. Em vários relatos apareceu a longa caminhada até conseguir um atendimento especializado e um diagnóstico.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As dificuldades relatadas se concentraram principalmente em três aspectos. Primeiro, o acesso à saúde. Houve relatos sobre a dificuldade para consultas, exames e atendimento psiquiátrico, além de situações em que a medicação se mantém por longos períodos sem melhora significativa.

Segundo, a sobrecarga. Muitas mulheres assumem o cuidado sozinhas, seja por abandono do companheiro, seja por ausência de outros familiares que possam dividir responsabilidades. Em alguns casos, as próprias cuidadoras enfrentam doenças graves ou limitações físicas, mas continuam sendo a principal referência de cuidado. Também apareceram relatos de medo e exaustão diante de comportamentos agressivos ou de difícil manejo.

Terceiro, as barreiras estruturais e sociais. Foram citadas dificuldades de deslocamento e experiências de preconceito e discriminação, tanto nos serviços públicos quanto na sociedade. Esses episódios deixam marcas emocionais importantes.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Centro-dia aparece como referência concreta na vida das famílias usuárias. A vinculação ao serviço organiza a rotina, amplia o acesso a atendimentos especializados e oferece orientação técnica em situações que, sem esse suporte, seriam ainda mais difíceis de manejar. O Centro-dia é percebido como espaço de acolhimento e sustentação do cuidado.

A unidade também atua como articuladora intersetorial no acesso à saúde e a outros direitos. Ainda que tenham sido relatadas dificuldades, especialmente na área da psiquiatria, a existência de um acompanhamento institucional facilita encaminhamentos e reduz a sensação de desamparo das famílias.

A preocupação com o futuro das pessoas adultas com deficiência, especialmente diante do envelhecimento das/os cuidadoras/es, aponta para a necessidade de ampliar respostas institucionais que garantam continuidade do cuidado ao longo da vida.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O grupo iniciou com falas densas, atravessadas pela preocupação com o futuro das/os filhas/os com deficiência. A pergunta sobre quem cuidará quando elas/es não puderem apareceu de forma mais recorrente e produziu um campo de escuta muito atento. Não houve tensão dirigida à unidade, mas sim um sentimento coletivo de insegurança diante da ausência de respostas estruturais.

Ao longo da roda, à medida que as/os participantes escutavam histórias semelhantes às suas, a ambiência foi se tornando mais compartilhada e acolhedora. Algumas pessoas verbalizaram que nunca tinham parado para falar sobre esse medo em grupo.

As rodas de conversa também tiveram impacto significativo. Muitas pessoas definiram o encontro como espaço de escuta, acolhida e apoio. Algumas disseram que foi *"uma luz no fundo do túnel"*. Houve agradecimentos espontâneos ao final dos encontros e manifestação de desejo de continuidade da proposta no próximo ano.

O grupo demonstrou que, quando há espaço para fala e troca, diminui a sensação de isolamento e aumenta o sentimento de pertencimento.

Centro-Dia da Pessoa Idosa
Encontros: 01/12/2025 e 11/12/2025
Participantes: 20 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Neste grupo, apareceu com muita força o desejo de garantir dignidade e qualidade de vida para os familiares idosos, com destaque para o reconhecimento do Centro-dia como apoio concreto no cotidiano.

Ainda assim, surgiram preocupações importantes. Algumas cuidadoras expressaram o desejo de que o tempo de permanência no Centro Dia fosse ampliado, pois isso significaria mais descanso e alívio da sobrecarga. Também apareceu a necessidade de acompanhamento em saúde mais ágil e especializado, especialmente diante do avanço da idade e do aumento das demandas físicas e cognitivas.

Outro ponto sensível foi o impacto do cuidado na própria liberdade das cuidadoras. Muitas relataram que gostariam de retomar atividades simples — viajar, conviver com irmãos, complementar renda, se cuidar mais — mas não conseguem, porque o cuidado ocupa quase todo o tempo disponível.

Em alguns casos, o cuidado assume uma dimensão ainda mais complexa: idosos cuidando de filhos idosos com comprometimento cognitivo, irmãos que se revezam morando em cidades diferentes, vizinhas que assumem o cuidado por compaixão. Essas situações revelam tanto laços de solidariedade.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As dificuldades relatadas concentraram-se principalmente na sobrecarga contínua e nas limitações impostas pela rotina de cuidado.

Muitas/os participantes falaram do cansaço emocional de "cuidar o tempo todo", inclusive aos finais de semana. A doação aparece como constante: tempo, paciência, saúde, atenção. Não há pausa real. Mesmo com o apoio do Centro-dia, no âmbito familiar, a responsabilidade integral ainda recai majoritariamente sobre uma única pessoa.

Também foram mencionadas dificuldades financeiras, especialmente para aquisição de fraldas, alimentação e itens básicos. Para algumas, o cuidado impede qualquer possibilidade de geração de renda complementar.

O acesso à saúde foi outro ponto sensível. Houve relatos de longas esperas por consultas, ausência de retorno nos serviços e frustração diante da burocracia. A necessidade de uma equipe multidisciplinar especializada apareceu como demanda recorrente.

Questões de transporte e mobilidade também surgiram, principalmente considerando tratar-se de pessoas idosas, muitas vezes com limitações físicas.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Neste grupo, ficou muito evidente o impacto positivo do Centro Dia, sendo citado. i citado repetidamente como "flor" nas discussões. As famílias demonstraram gratidão pelo acolhimento, pela socialização proporcionada aos idosos e pelo alívio que a unidade traz à rotina. O sentimento predominante foi de reconhecimento e satisfação.

O Centro Dia mostrou-se como dispositivo concreto de promoção de qualidade de vida: favorece o autocuidado dos familiares, devolve tempo ao cuidador, estimula a saúde cognitiva e emocional dos idosos por meio de atividades e convivência.

As rodas também foram bem recebidas. As palavras que surgiram no encerramento do primeiro encontro — alívio, gratidão, troca — indicam que o espaço de fala foi valorizado.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Desde o início, o grupo apresentou um clima menos tensionado institucionalmente e mais voltado à partilha de experiências. As/os cuidadoras/es demonstraram forte vínculo com o serviço e isso permitiu que a roda se concentrasse na vivência cotidiana do cuidado.

Um dos momentos marcantes foi quando começaram a falar sobre o tempo que não têm para si. A ideia de que "já nem lembram como era viver antes do cuidado" apareceu mais de uma vez. Essa constatação produziu um silêncio reflexivo no grupo.

No segundo encontro, o clima foi mais descontraído. Houve risadas ao compartilharem tarefas domésticas que fazem sem gostar. O Curtigrama ajudou a relembrar desejos simples que estavam apagados. Ao final, algumas/os cuidadoras/es agradeceram a oportunidade de falar e disseram que o espaço ajudou a organizar sentimentos que estavam dispersos. A roda reforçou vínculos e reafirmou o valor dos encontros coletivos como espaços de troca.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
Encontros: 17/11/2025 e 24/11/2025
Participantes: 20 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Neste grupo, apareceu com muita força o desejo de ter mais apoio concreto no cuidado diário. Muitas famílias expressaram que o atendimento domiciliar oferecido pelos serviços

é uma “flor” em suas vidas, pois representa o único momento de alívio real na rotina. Algumas pessoas disseram que gostariam que esse apoio pudesse durar mais tempo, já que é nesse intervalo que conseguem respirar um pouco.

Também surgiu o desejo de maior autonomia e dignidade. Uma mãe afirmou que, se pudesse escolher entre receber uma remuneração pelo cuidado ou trabalhar fora enquanto o filho estivesse em um espaço seguro, escolheria trabalhar, porque o trabalho lhe dá sentido e autoestima. Essa fala revela que, para algumas pessoas, o cuidado integral acaba limitando projetos pessoais e profissionais.

Outro ponto marcante foi a preocupação com o envelhecimento dos próprios cuidadores. Um senhor, por exemplo, expressou o desejo de ter saúde suficiente para continuar cuidando da filha. Em vários relatos, apareceu a ideia de responsabilidade absoluta: *“só eu sei cuidar”*, o que revela dedicação ao cuidado, mas ao mesmo tempo produz sobrecarga.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As dificuldades relatadas atravessam principalmente o acesso a direitos básicos e a sobrecarga contínua. As dificuldades de acesso à saúde apareceram de forma recorrente: demora para consultas, dificuldades com exames, orientações insuficientes, tratamentos considerados inadequados e frustração com a falta de acompanhamento mais ativo, especialmente na fisioterapia. Muitas famílias relataram sentir-se desamparadas ao buscar atendimento e não encontrar respostas rápidas e efetivas.

O transporte também apareceu como um obstáculo importante. O deslocamento para consultas, muitas vezes com pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, torna-se exaustivo, ainda mais em dias de chuva ou quando não há transporte adaptado disponível.

A sobrecarga familiar é intensa. Diversas mães relataram abandono por parte dos companheiros. Na maioria dos contextos, o cuidado recai exclusivamente sobre uma mulher. Também houve relatos de estigma e preconceito, incluindo situações de ocultação da pessoa com deficiência dentro de casa, evidenciando marcas profundas de exclusão social.

Além disso, a responsabilidade total pelo cuidado gera adoecimento emocional. Algumas falas revelaram solidão e a sensação de não poder contar com ninguém além de si mesma.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Apesar das dificuldades, os serviços SPSPD/PMRL e SPEPDI foram reconhecidos como fundamentais no cotidiano das famílias. O atendimento domiciliar foi citado como uma das maiores “flores”, por levar suporte diretamente à casa, respeitando a dinâmica da família.

As rodas de conversa também tiveram impacto significativo. O grupo demonstrou surpresa ao perceber que o espaço era, de fato, para escutá-los. Ao longo da conversa, foram criando vínculos, trocando informações sobre benefícios e serviços e reconhecendo que não estavam sozinhas/os em suas experiências e dificuldades.

Uma fala que marcou o encontro foi quando um participante disse que, ao ouvir os outros, percebeu que todos têm desafios e que ali estavam aprendendo uns com os outros. No encerramento, apareceram palavras como gratidão, aprendizado, esperança e desejo de continuidade dos encontros.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por relatos muito intensos sobre abandono e solidão no cuidado. A escuta coletiva produziu reconhecimento imediato entre as/os participantes. Houve momentos em que falas eram complementadas espontaneamente por outras/os, revelando identificação profunda.

Uma fala que marcou o grupo foi a de um participante que disse que, ao ouvir os demais, percebeu que todas/os enfrentam desafios semelhantes. Esse reconhecimento deslocou a percepção individual para uma compreensão mais estrutural da sobrecarga.

No segundo encontro, as/os participantes chegaram mais confiantes. O grupo se mostrou mais articulado e houve circulação de informações sobre direitos e serviços. Ao final, surgiram palavras como aprendizado, esperança e continuidade. A roda produziu fortalecimento coletivo e ampliou a sensação de pertencimento à política pública.

CRAS Petrópolis
Encontros: 06/11/2011 e 20/11/2025
Participantes: 14 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Neste grupo, os desejos apareceram de forma muito ligada à liberdade e ao reconhecimento enquanto mulheres para além do cuidado. Muitas relataram que sonham em retomar atividades simples: ir ao supermercado com calma, dançar, visitar alguém, estudar, costurar, fazer um curso, trabalhar fora ou simplesmente ter tempo para si.

Um elemento que atravessou os encontros foi a sensação de que a vida ficou suspensa em função do cuidado. A fala de uma participante que comparou sua rotina ao uso de uma “tornozeleira eletrônica” revelou o quanto algumas se sentem monitoradas, presas à responsabilidade constante de promover o cuidado.

Também apareceu o desejo de serem vistas como mais do que cuidadoras. Participar das rodas ajudou algumas a se lembrarem de quem são enquanto mulheres, com sonhos e vontades próprias.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga foi o ponto mais recorrente. Muitas são a única referência de cuidado na família. Mesmo quando há algum apoio eventual, a responsabilidade principal recai sobre elas.

O grupo trouxe relatos de adoecimento físico e emocional decorrentes do cuidado prolongado. Houve menção a contextos de depressão, exaustão, perda de consultas médicas por não terem com quem deixar o familiar e sensação de solidão. O episódio envolvendo uma das participantes evidenciou a profundidade do desgaste emocional que o cuidado pode produzir.

Também foram mencionadas dificuldades no acesso à saúde, especialmente nas UBS, onde muitas vezes os atendimentos se resumem à renovação de receitas, sem escuta qualificada ou acompanhamento mais integral.

Outro ponto importante foi a naturalização do cuidado como responsabilidade feminina. A presença de um homem no grupo causou estranhamento e foi celebrada pelas participantes, o que abriu espaço para reflexão sobre a desigualdade de gênero que atravessa o cuidado.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O impacto da política pública na vida das cuidadoras aparece principalmente na dimensão do vínculo territorial e da presença institucional. O CRAS é reconhecido como referência concreta no cotidiano das famílias, especialmente pela atuação da técnica responsável, mencionada como apoio importante na trajetória de acompanhamento. A política pública, nesse caso, se materializa na escuta, na continuidade do acompanhamento e na proximidade com as histórias de vida.

A realização das rodas de conversa também evidenciou o efeito do espaço coletivo como dispositivo de cuidado. O grupo iniciou com certa resistência, mas, ao longo do encontro, passou a compartilhar experiências de sobrecarga, solidão e adoecimento. Ao final, surgiram palavras como apoio, força e esperança, indicando que a política, ao criar espaço de fala, produz reconhecimento e validação das experiências das famílias.

Por fim, o acompanhamento realizado pelo CRAS mostrou-se importante também em situações de maior vulnerabilidade. O conhecimento prévio de contextos sensíveis e a atuação da equipe diante de episódios de sofrimento emocional revelam que a política pública atua na proteção social de forma contínua, ainda que enfrente limites estruturais no acesso à saúde e outras políticas públicas.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro começou com certa resistência. Havia expectativa de que seria apenas mais uma palestra. À medida que a técnica Flores e Pedras foi conduzida, o grupo começou a se envolver e a compartilhar situações pessoais de sobrecarga e solidão.

Um momento marcante foi quando uma das cuidadoras se levantou chorando e precisou sair. A situação evidenciou a profundidade emocional do tema. O grupo permaneceu afetado por esse episódio, e a técnica do CRAS realizou o acolhimento imediato. Esse momento revelou o quanto o cuidado pode atravessar de forma intensa a saúde mental das/os cuidadoras/es.

No segundo encontro, o clima foi diferente. As/os participantes chegaram mais à vontade, houve troca de contatos e uma cuidadora se ofereceu para visitar outra que havia relatado não receber visitas. O gesto produziu emoção no grupo. Ao final, apareceram palavras

como apoio, força e esperança. A roda possibilitou vínculos que extrapolaram o encontro formal.

CRAS Vila Cemig

Encontros: 06/11/2025 e 13/11/2025
Participantes: 18 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As falas das/os cuidadoras/es evidenciaram o desejo por reconhecimento material e simbólico do trabalho de cuidar. Surgiu de forma recorrente a reivindicação de renda ou recurso financeiro para quem interrompeu sua trajetória profissional para assumir o cuidado integral. Algumas pessoas relataram que "pararam a vida" ou "doaram a autonomia" para cuidar.

Também apareceram desejos relacionados à retomada de projetos pessoais, como viajar, conviver com familiares, ter tempo para cuidar da casa, acompanhar notícias, estar com netos e manter contato com a natureza. No entanto, muitas/os expressaram dificuldade até mesmo de pensar nesses desejos, diante da dedicação exclusiva ao trabalho de cuidado.

Houve ainda anseio por apoio psicológico gratuito, maior agilidade nas consultas médicas e maior articulação entre políticas públicas. A demanda por reconhecimento de que cuidar é trabalho apareceu de forma expressiva.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga emocional e física foi um dos pontos centrais. Diversas/os cuidadoras/es relataram ausência de apoio familiar e sensação de solidão. Algumas situações envolveram violência psicológica, conflitos familiares e desgaste conjugal.

A dificuldade financeira apareceu associada à compra de medicamentos, alimentação adequada e deslocamento para consultas. Uma participante relatou estar há meses sem receber o benefício do familiar com deficiência, comprometendo a segurança alimentar da família.

Também foram mencionadas barreiras no acesso à saúde, demora em consultas, ausência de retorno para atendimento psicológico e ausência de fraldas específicas. A falta de transporte adaptado para os idosos acamados ou com mobilidade reduzida também foi citado como obstáculo concreto.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi reconhecido como apoio importante na rotina das famílias, especialmente pelo tempo de presença das/os profissionais nas residências. Ainda que considerado insuficiente frente às demandas, o Programa é visto como suporte essencial.

A presença do coordenador do CRAS no segundo encontro produziu efeito imediato. As/os cuidadoras/es aproveitaram o espaço para apresentar demandas concretas, demonstrando que percebem o CRAS como instância capaz de intermediar soluções. Isso revela que a política pública, quando representada por gestores/as presentes, fortalece a sensação de acesso e possibilidade de resposta.

Ao mesmo tempo, foram evidenciados limites estruturais, como fragilidade na articulação com a saúde e ausência de benefícios específicos para quem cuida. A política aparece como apoio relevante, mas ainda insuficiente diante das demandas acumuladas.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado pelo esforço das/os cuidadoras/es para estarem presentes, mesmo com tempo restrito e dificuldades de organização doméstica. Ao longo da técnica Flores e Pedras, o grupo foi se abrindo. Uma participante que inicialmente demonstrava impaciência passou a compartilhar sua trajetória de cuidado, revelando mudança perceptível de postura ao longo da roda.

No segundo encontro, apesar dos contratempos com mudança de local e condições inadequadas do espaço, as/os participantes permaneceram. O ambiente estava barulhento e improvisado, mas o grupo se manteve atento às discussões. A presença do coordenador gerou expectativa de encaminhamentos e abriu espaço para falas mais diretas.

Um momento significativo foi o relato de uma cuidadora em tratamento oncológico que chorou ao falar da violência psicológica vivida no cuidado do pai idoso. O grupo escutou em silêncio e a usuária foi encaminhada para atendimento individual. Esse movimento mostrou que os compartilhamentos em grupo não substituem o acompanhamento particularizado e pode, inclusive, revelar situações que precisam de intervenção específica.

Ao final, várias/os cuidadoras/es agradeceram individualmente e manifestaram desejo de continuidade. Mesmo diante de obstáculos logísticos, a roda produziu sensação de reconhecimento e fortalecimento coletivo. O interesse do CRAS em manter encontros periódicos indica que o dispositivo pode se consolidar como espaço permanente de escuta no território.

CRAS Independência
Encontros: 01/12/2025 e 11/12/2025
Participantes: 11 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As falas das/os cuidadoras/es revelaram desejo de maior compartilhamento das responsabilidades no cuidado. O exemplo de uma das usuárias, que contou com revezamento entre irmãos no cuidado da mãe, chamou atenção do grupo justamente por contrastar com a realidade das demais, que relataram assumir sozinhas o cuidado.

Também surgiu o desejo de continuidade dos encontros como espaço de fortalecimento. As/os participantes já tinham experiência prévia em grupos e demonstraram reconhecer esses espaços como suporte importante.

No segundo encontro, apareceram anseios mais concretos relacionados a recursos materiais e acesso a direitos. As/os cuidadoras/es relataram necessidade de medicamentos gratuitos, manutenção do atendimento domiciliar, ampliação do tempo da/o cuidadora/or no domicílio, transporte adaptado e ampliação do CRAS para outras regiões.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga emocional foi evidente nas falas. Relatos de luto por filhos assassinados, alcoolismo na família, internações hospitalares e cuidado de pessoas acamadas compuseram o cenário de desgaste constante. As/os cuidadoras/es falaram da doação integral de tempo, vida e energia.

Também apareceram dificuldades financeiras, especialmente relacionadas à compra de medicamentos não disponibilizados pela Farmácia Popular e à interrupção temporária de benefícios. A limitação de renda impacta diretamente a alimentação e as condições básicas da família usuária.

Houve ainda menção à ausência de serviços em determinados territórios, como no caso de um usuário, cuja mãe reside em área sem CRAS, ampliando a sensação de desassistência. A dificuldade de deslocamento e acesso à rede pública foi colocada como entrave importante.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi novamente reconhecido como suporte fundamental no cotidiano das famílias usuárias. A presença das/os cuidadoras/es nas residências foi apontada como elemento essencial para reduzir a sobrecarga, especialmente em situações de pessoas acamadas.

A participação ativa da equipe do CRAS no primeiro encontro fortaleceu o vínculo institucional. A presença da técnica de referência durante toda a atividade contribuiu para legitimar o espaço de escuta como parte do trabalho da política pública.

No segundo encontro, a comunicação sobre a futura mudança do CRAS para espaço mais acessível foi recebida com expectativa positiva, indicando que a infraestrutura do serviço também impacta diretamente na participação das famílias usuárias. Ao mesmo tempo, foi evidenciado que ainda há lacunas na garantia de medicamentos e na cobertura territorial dos serviços.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

No primeiro encontro, o grupo se mostrou já habituado a participar de atividades coletivas, o que favoreceu o envolvimento desde o início. A técnica Flores e Pedras foi retomada com familiaridade, indicando continuidade de processos anteriores no território. Mesmo com o calor intenso, as/os participantes permaneceram até o final.

Um momento significativo foi a partilha sobre perdas de filhos para a violência. O grupo escutou com atenção e respeito, sem interrupções. A dor foi compartilhada coletivamente, produzindo reconhecimento entre as/os presentes.

No segundo encontro, apesar do calor e das dificuldades de acesso, houve boa adesão. A presença de três novas participantes ampliou a discussão. Um dos usuários destacou que sempre se sente acolhido nos encontros do CRAS e fez questão de comparecer mesmo diante das demandas hospitalares da mãe. Essa fala evidenciou o valor simbólico do espaço.

Ao final, as/os cuidadoras/es agradeceram e demonstraram interesse na continuidade das rodas. A roda funcionou como espaço de troca concreta de experiências e como possibilidade de construção coletiva de demandas.

3.2. Regional Centro-Sul

Os encontros realizados na Regional Centro-Sul reuniram cuidadoras/es familiares vinculadas/os aos serviços socioassistenciais do território e revelaram um conjunto de experiências marcadas pela intensidade do cuidado no cotidiano das famílias. A participação nos grupos evidenciou realidades diversas, tanto em relação ao perfil das/os participantes quanto às condições em que o cuidado é exercido, incluindo diferentes faixas etárias, presença de homens cuidadores e, em um dos casos, uma adolescente diretamente implicada nas responsabilidades de cuidado no âmbito familiar.

De modo geral, as discussões foram atravessadas pela centralidade do cuidado na organização da vida dessas famílias. Muitas/os cuidadoras/es relataram trajetórias prolongadas dedicadas ao cuidado de familiares, frequentemente com redes de apoio bastante restritas e com grande responsabilização individual pelo acompanhamento cotidiano do familiar dependente de cuidados. Em vários momentos a dificuldade de conciliar o cuidado com outras dimensões da vida, como trabalho, descanso, vida social e projetos pessoais ficou evidente. A própria participação nos encontros, em alguns casos, foi impactada pelas exigências da rotina de cuidado, evidenciando o quanto essa atividade pode limitar a disponibilidade de tempo e circulação das/os cuidadoras/es.

Também surgiram relatos relacionados às condições concretas de acesso a serviços e equipamentos públicos, incluindo questões de mobilidade, transporte e acesso a atendimentos especializados. As/os participantes destacaram a importância das políticas públicas de apoio ao cuidado, ao mesmo tempo em que apontaram a necessidade de ampliar e qualificar essas iniciativas, considerando as demandas cotidianas das famílias. Em diversos momentos foi possível perceber o reconhecimento do papel dos serviços socioassistenciais no acompanhamento e suporte às famílias. Outro aspecto que apareceu de forma transversal nos encontros foi o atravessamento das desigualdades sociais no trabalho do cuidado. A predominância de mulheres entre as/os cuidadoras/es e a presença significativa de mulheres pretas e pardas nos grupos evidenciam a histórica associação entre cuidado, gênero e raça. Esse marcador apareceu tanto de forma explícita quanto implícita nos relatos, especialmente quando as participantes mencionavam trajetórias marcadas por trabalho doméstico, responsabilização exclusiva pelo cuidado de familiares e dificuldades de acesso a redes de apoio mais amplas.

Por fim, os encontros também revelaram a importância das rodas de conversa como espaços de troca e reconhecimento entre cuidadoras/es que vivenciam experiências semelhantes. Em diferentes momentos foi possível observar processos de identificação entre as/os participantes, compartilhamento de estratégias de cuidado e construção de vínculos que ultrapassam o espaço do encontro. A experiência na Regional Centro-Sul evidenciou, portanto, a complexidade das situações vividas pelas/os cuidadoras/es familiares e reforçou o potencial desses espaços coletivos como instrumentos de escuta, acolhimento e fortalecimento das redes de apoio no território.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
Encontros: 12/11/2025 e 19/11/2025
Participantes: 2 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As duas cuidadoras presentes demonstraram trajetórias marcadas pelo cuidado de filhos adultos com autismo, ambos com 35 anos. Emergiu como anseio central a sustentação emocional para continuar exercendo o cuidado, especialmente diante do envelhecimento materno.

Uma das participantes destacou a importância do autocuidado como condição para cuidar melhor, valorizando a arte e a formação profissional como estratégias pessoais de fortalecimento. A outra revelou maior dificuldade em reconhecer aspectos positivos em sua trajetória, expressando sensação de esgotamento e impotência.

Também apareceu, de forma implícita, o desejo de maior inclusão social das pessoas com deficiência, especialmente diante de episódios de exclusão em espaços de convivência. A busca por direitos, inclusive por via judicial, indicou expectativa de reconhecimento institucional e garantia de acesso.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga e o cuidado realizado de forma solitária foram os elementos mais evidentes. Ambas relataram assumir o cuidado de forma majoritária, com redes de apoio restritas. Uma cuidadora mantém atividade profissional para complementar a renda familiar e custear medicamentos. A outra encontra-se impossibilitada de trabalhar e depende exclusivamente do benefício do familiar e de apoio eventual das filhas.

Foram relatadas dificuldades de socialização dos usuários, isolamento familiar e episódios de comportamento agressivo que geram exclusão social. O desgaste emocional apareceu de forma explícita, inclusive com choro durante a roda.

A ausência no segundo encontro evidenciou outro atravessamento concreto do cuidado. Mesmo tendo demonstrado interesse na continuidade, nenhuma das participantes conseguiu retornar, indicando que a rotina do cuidado frequentemente inviabiliza a participação em espaços de escuta.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Mala de Recursos Lúdicos foi reconhecido como a principal rede de apoio institucional. Uma das cuidadoras relatou contar com o cuidador social vinculado ao programa como suporte importante na rotina. Para a outra, a equipe do serviço representa praticamente a única rede efetiva de apoio.

A política pública aparece como mediadora de direitos, especialmente em situações de exclusão. A necessidade de recorrer ao Judiciário para garantir inclusão em espaços de convivência revela tanto a fragilidade da rede quanto a importância da existência de mecanismos institucionais de garantia de direitos.

Ao mesmo tempo, foi evidenciado limites estruturais. A inexistência de benefício financeiro específico para cuidadoras/es familiares e a insuficiência de redes de apoio ampliam a sobrecarga. A participação reduzida no segundo encontro também indica barreiras de acesso que ultrapassam a oferta do serviço.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por forte intensidade emocional. Embora com apenas duas participantes, houve aprofundamento das narrativas. Um momento significativo foi quando uma das cuidadoras acolheu a outra durante o choro, produzindo reconhecimento entre mulheres que compartilham experiências semelhantes de cuidado.

A discussão sobre a ideia de "fazer o possível" deslocou parcialmente a responsabilização individual e reforçou que muitas demandas ultrapassam a esfera privada, sendo dever do Estado garantir suporte adequado. Esse movimento gerou alívio visível na participante que se sentia incapaz.

O segundo encontro, apesar de não ter contado com a presença das cuidadoras, produziu reflexão importante sobre os limites impostos pela rotina do cuidado. A ausência se tornou dado relevante da própria política, revelando o quanto o tempo do cuidado pode impedir o acesso a espaços pensados para quem cuida.

Mesmo com grupo reduzido, a roda evidenciou potência na escuta qualificada. A profundidade das falas e o vínculo estabelecido indicam que, em contextos de cuidado prolongado e envelhecimento das/os cuidadoras/es, pequenos grupos podem produzir efeitos significativos de reconhecimento e validação.

CRAS Vila Fátima
Encontros: 11/11/2025 e 18/11/2025
Participantes: 11 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As/os cuidadoras/es expressaram desejo de manter vínculos com atividades que faziam parte de suas trajetórias antes da intensificação do cuidado. Surgiram referências à roça, à hidroginástica, ao voluntariado em hospitais, à costura, à música e à participação em espaços comunitários. Muitos relataram que essas práticas foram interrompidas ou reduzidas devido à dedicação integral ao cuidado.

Também apareceu de forma marcante o desejo de sair de casa sem horário rígido para retorno, algo que foi descrito como impossível na rotina atual. O anseio por maior autonomia e circulação no território esteve presente em diferentes falas.

Além disso, houve expectativa de ampliação dos serviços públicos, especialmente no que se refere ao Centro-Dia e ao fortalecimento do apoio domiciliar, entendidos como estratégias que poderiam permitir a retomada de atividades pessoais e momentos de descanso.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga acumulada ao longo dos anos foi recorrente. Uma das participantes afirmou ter “cuidado a vida inteira”, evidenciando trajetória contínua de responsabilização pelo cuidado familiar. Também surgiram relatos sobre o cansaço físico e emocional associado à permanência constante em casa.

O território apareceu como fator limitador, especialmente em situações de urgência, em razão das características geográficas e das dificuldades de deslocamento. O acesso restrito impacta tanto o atendimento emergencial quanto a participação em atividades coletivas do CRAS.

Chamou atenção o relato de um cuidador homem que descreveu o cuidado como “cruz que preciso carregar”, revelando o peso simbólico atribuído às tarefas domésticas e de higiene quando exercidas por homens, o que evidenciou como as desigualdades de gênero atravessam o cuidado.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi reconhecido de forma unânime como principal rede de apoio institucional. As/os participantes ressaltaram, contudo, a necessidade de ampliação dos dias e horários de atendimento, incluindo finais de semana.

A discussão sobre o Centro-Dia revelou desconhecimento inicial do equipamento por parte de algumas/os cuidadoras/es, mas, ao compreenderem sua função, reconheceram o potencial do serviço tanto para o descanso das/os cuidadoras/es quanto para a socialização das pessoas usuárias.

Também foi destacado que parte das usuárias já participa do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, quando não há limitação de mobilidade, o que demonstra possibilidade de integração entre serviços. Ao mesmo tempo, a ausência de transporte adequado foi apontada como barreira concreta para ampliação dessa participação.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

No primeiro encontro, houve a presença de uma usuária idosa acompanhada pelo Programa, o que exigiu condução cuidadosa da roda, já que o espaço foi pensado prioritariamente para as/os cuidadoras/es familiares. Foi necessário garantir que as/os cuidadoras/es se sentissem à vontade para falar de suas dificuldades, mesmo com a presença da pessoa cuidada. Ainda assim, foi possível construir diálogo relevante. A fala da usuária sobre a saudade de participar de atividades coletivas trouxe a dimensão do peso

do cuidado também sob sua perspectiva e provocou reflexão sobre a ampliação de estratégias de convivência.

No segundo encontro, o Curtigrama mobilizou relatos profundos sobre a interrupção de projetos pessoais. A verbalização coletiva da sobrecarga produziu reconhecimento entre as/os participantes. Houve consenso sobre a necessidade de ampliação do apoio domiciliar, especialmente para possibilitar o cuidado de si.

A troca entre cuidadoras/es homens e mulheres revelou como o cuidado é atravessado por gênero. O compartilhamento de experiências relacionadas à higiene e às tarefas domésticas produziu escuta atenta do grupo, sem julgamento.

Ao final, as/os participantes ofereceram feedbacks positivos e reafirmaram a importância do espaço. A roda possibilitou identificação entre pares e deu visibilidade a demandas concretas para qualificação da política pública no território.

CRAS Vila Santa Rita de Cássia
Encontros: 11/11/2025 e 18/11/2025
Participantes: 13 participantes

Principais anseios e projetos de vida relatados

No território da Vila Santa Rita de Cássia, os anseios apareceram atravessados por forte identidade comunitária. As/os cuidadoras/es demonstraram orgulho das festas populares e das atividades coletivas do território, indicando desejo de continuar participando dessas dinâmicas, mesmo com as limitações impostas pelo cuidado.

No segundo encontro, o Curtigrama revelou desejos interrompidos pela sobrecarga. Surgiram relatos sobre vontade de dançar, viajar, frequentar espaços culturais e retomar atividades manuais. Uma participante destacou que não se senta em um bar com amigos há muitos anos, evidenciando a restrição da vida social.

Também foi marcante o relato de uma adolescente que compartilha o cuidado do avô acamado e da irmã pequena. Seu anseio apareceu menos como projeto individual e mais como necessidade de reconhecimento e apoio para que sua trajetória escolar não seja comprometida pelo cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga física e emocional foi recorrente, especialmente entre cuidadoras idosas. Muitas relataram impactos diretos na própria saúde e ausência de divisão de responsabilidades com irmãos homens, reforçando o recorte de gênero no cuidado.

No caso da adolescente, a dificuldade assume contornos mais graves. O cuidado tem repercutido em faltas escolares e reprovação, evidenciando violação de direitos. Também foram relatados gastos elevados com fraldas e medicamentos que não são garantidos de forma contínua pelo sistema público.

O território apresenta desafios específicos de mobilidade. As/os participantes mencionaram demora no acionamento do SAMU, ausência de ambulâncias nas UBS e

dificuldade de deslocamento para consultas. A característica geográfica do local, com muitos becos e morros, foi apontada como fator que agrava situações de urgência.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi reconhecido como componente central da rede de apoio. As/os participantes afirmaram que a presença das cuidadoras remuneradas contribui para a dignidade das pessoas usuárias e para redução parcial da sobrecarga familiar.

A técnica de referência do Programa demonstrou vínculo consolidado com o grupo, já mantendo cronograma próprio de rodas e desdobramentos das técnicas aplicadas. Isso diferencia este território de outros, onde a continuidade ainda é incerta. Aqui, a política já está incorporada à dinâmica local.

Também houve participação ativa de uma Agente Comunitária de Saúde, que contribuiu para articular demandas de saúde ao debate do cuidado. Essa presença ampliou a discussão para além da assistência social, evidenciando possibilidade concreta de intersetorialidade.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro evidenciou forte reconhecimento territorial. Muitas participantes já se conheciam, mas não necessariamente conheciam quem era responsável pelo cuidado em cada família. A roda permitiu esse reconhecimento e fortaleceu vínculos comunitários.

O relato da adolescente produziu atenção coletiva e mobilizou a equipe técnica para posterior diálogo com a referência do serviço. A situação explicitou como o cuidado pode atravessar gerações e impactar direitos fundamentais.

No segundo encontro, o Curtigrama aprofundou a reflexão sobre restrição de liberdade. A verbalização coletiva da impossibilidade de viajar, sair ou realizar pequenas atividades sociais produziu identificação entre as participantes. A discussão sobre motolância (motocicletas adaptadas com equipamentos e materiais que atendem aos chamados de urgência) e equipe multiprofissional revelou o grupo propositivo, que não apenas relata dificuldades, mas formula sugestões concretas para qualificação da política.

O encerramento foi marcado por avaliação positiva e disposição para continuidade. Diferentemente de outros territórios, a unidade já inseriu em sua rotina, os encontros com as cuidadoras familiares, fortalecendo uma prática que não começou nem terminou com o projeto.

CRAS Vila Marçola
Encontros: 29/10/2025 e 05/11/2025
Participantes: 08 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

No primeiro encontro, os anseios apareceram atravessados por ambivalência. Algumas cuidadoras relataram que a única “flor” possível era a própria oportunidade de cuidar, reconhecendo na doação uma dimensão de sentido. Outras trouxeram preocupação com

o futuro, especialmente quanto à ausência de perspectiva após o falecimento da pessoa cuidada, evidenciando dependência estrutural da relação de cuidado.

No segundo encontro, com presença reduzida, os desejos ganharam contorno mais individualizado. Surgiram referências ao trabalho, à caminhada, à valorização da liberdade e ao cuidado com a própria aparência. Uma das participantes revelou postura ativa no território, mencionando articulações políticas para resolução de demandas comunitárias.

Também apareceu o desejo de retomar atividades interrompidas, como hidroginástica no próprio CRAS, que deixou de ser realizada por ausência de aquecimento da piscina. O relato evidencia como questões estruturais impactam diretamente o acesso ao lazer e ao autocuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

No primeiro encontro, predominou a sensação de abdicação contínua. As falas apontaram tensão entre dedicação integral ao cuidado e percepção de pouco retorno ou reconhecimento. Houve menção à necessidade constante de sustentação emocional da pessoa cuidada, descrita como função de “ser psicóloga”.

Uma participante relatou que atualmente cuida do ex-marido, que havia se afastado da família e retornou após adoecer. Compartilhou o sofrimento diante de episódios de agressividade e instabilidade de humor, evidenciando como o cuidado, nesse caso, se dá em contexto marcado por histórico de abandono e desigualdade de responsabilidades ao longo da vida.

Também foi mencionado desgaste associado à falta de aviso prévio quando cuidadoras do Programa não conseguem comparecer, revelando fragilidade na comunicação institucional. No segundo encontro, as dificuldades apareceram menos como queixa e mais como reconhecimento de limites cotidianos, como solidão e acúmulo de tarefas domésticas.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi amplamente reconhecido como fundamental para manutenção do cuidado domiciliar. Algumas pessoas afirmaram que, sem o Programa, a institucionalização seria a única alternativa possível.

Foi destacado que o tempo proporcionado pelo Programa permite realizar tarefas básicas e, em alguns casos, que as trabalhadoras direcionam cuidado também às cuidadoras familiares, o que amplia o sentido da política para além das pessoas idosas acompanhadas pelo Programa..

No segundo encontro, emergiu discussão sobre controle social e participação nas instâncias da política pública, a partir do incentivo à inserção em Comissões Locais de Assistência Social. Esse elemento distingue o território por apresentar cuidadoras com postura articulada e engajada.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

No primeiro encontro, a presença de uma pessoa usuária acompanhada pelo Programa, juntamente com as netas, exigiu condução cuidadosa. Ainda assim, o grupo conseguiu compartilhar experiências sensíveis sem interrupção do diálogo.

A roda evidenciou intensidade emocional e reconhecimento coletivo da sobrecarga, mas também valorização do Programa Maior Cuidado enquanto compartilhamento do cuidado no domicílio. O cuidado ofertado pelas trabalhadoras foi mencionado como gesto significativo de dignidade.

No segundo encontro, apesar da redução do número de participantes, houve aprofundamento da conversa. A discussão sobre controle social e participação política revelou potencial de protagonismo no território.

Após o encerramento formal da roda e o momento de lanche, a conversa se deslocou para o terceiro andar do CRAS, onde há uma piscina e um terraço com vista ampla do território. A partir dali, as participantes passaram a apontar suas casas, ruas e referências da comunidade, situando espacialmente suas trajetórias. O gesto de localizar suas moradias no horizonte produziu uma narrativa concreta sobre pertencimento, mobilidade e circulação no território.

Esse deslocamento físico da sala para o terraço também alterou o clima do encontro. A conversa tornou-se mais leve, marcada por relatos sobre o cotidiano da comunidade e por comentários sobre transformações recentes no bairro. Houve troca espontânea, convite para conhecer a casa de uma das participantes e demonstrações de satisfação com o espaço construído ao longo dos encontros.

Diferentemente dos momentos anteriores, centrados na sobrecarga do cuidado, esse fechamento evidenciou vínculos territoriais e relações de confiança já estabelecidas. O encontro terminou em tom respeitoso e próximo, com sensação de continuidade para além da atividade formal.

3.3. Regional Leste

Na Regional Leste, os encontros evidenciaram a centralidade das mulheres no exercício do cuidado e a forte presença de mulheres negras entre as/os cuidadoras/es. O cuidado aparece como responsabilidade concentrada, frequentemente assumida por uma única pessoa da família, com baixa divisão entre irmãos e parentes. Gênero e raça não surgem como elementos periféricos, mas estruturam a forma como o cuidado é atribuído, naturalizado e pouco reconhecido.

Nos diferentes territórios, a sobrecarga física e emocional foi recorrente. No Granja de Freitas e na regional, pelos serviços SPSPD e SPEPDI, os relatos apontaram para situações de negligência institucional e violência intrafamiliar, revelando como o cuidado pode se constituir em contexto de dor acumulada. No Taquaril, as barreiras territoriais, como o relevo acentuado e a dificuldade de acesso a transporte e serviços de emergência, mostraram que o território impacta diretamente a efetividade das políticas públicas. No Alto Vera Cruz e no Mariano de Abreu, destacou-se o silenciamento do sofrimento e a ideia de que é preciso “dar conta”, mesmo à custa do próprio adoecimento.

O Programa Maior Cuidado foi unanimemente reconhecido como suporte essencial. A presença das/os cuidadoras/es remuneradas/os aparece como “flor no caminho”, possibilitando respiro, reorganização da rotina e pequenos espaços de autonomia. Ao mesmo tempo, houve reivindicação consistente por ampliação da carga horária de cuidado no domicílio, maior cobertura territorial, fortalecimento de Centros-Dia, atendimento psicológico às famílias usuárias e capacitação das/os cuidadoras/es familiares. Em diversos encontros, a demanda por garantia de renda e revisão de critérios do BPC apareceu estruturante dos contextos de vulnerabilidade.

De forma transversal, as rodas produziram reconhecimento coletivo e validação das experiências. Mesmo com ausências no segundo encontro em alguns territórios, as/os participantes manifestaram interesse na continuidade dos espaços. A Regional Leste evidenciou que o cuidado familiar, quando não sustentado por rede intersetorial robusta, se apoia quase exclusivamente no esforço individual das mulheres, especialmente mulheres negras periféricas. Ao mesmo tempo, mostrou que a escuta qualificada produz deslocamentos, fortalece vínculos e explicita a urgência de uma Política Municipal do Cuidado que enfrente, de maneira direta, as desigualdades de gênero, raça e território que organizam o trabalho de cuidar.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)

Encontros: 26/11/2025 e 03/12/2026
Participantes: 14 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

O grupo expressou, de forma recorrente, a impossibilidade de fazer planos. A fala sobre não planejar sequer as festas de fim de ano sintetizou uma percepção compartilhada de que a vida está restrita à necessidade imediata que o cuidado demanda. Houve riso coletivo ao reconhecer essa realidade, mas o riso veio acompanhado de identificação e resignação.

No Curtigrama, o quadrante “Gosto e não faço” revelou abdicações significativas. Dormir bem, trabalhar, cuidar da própria saúde, viajar, namorar e frequentar espaços sociais foram mencionados como práticas interrompidas. Muitas das atividades que permanecem no “Gosto e faço” foram readaptadas para o ambiente doméstico, quase sempre incluindo a pessoa cuidada como condição para que possam acontecer.

A dependência financeira apareceu como obstáculo central à autonomia. Uma cuidadora relatou constrangimento por depender das filhas até para roupas básicas, e ainda assim considerar que qualquer gasto consigo seria desperdício. O cuidado foi descrito como experiência que apaga projetos individuais e reorganiza completamente a identidade pessoal.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A burocracia foi apontada como uma das principais “pedras no caminho”. O relato sobre a dificuldade de atualização da curatela após o falecimento da mãe da cuidadora evidenciou como entraves administrativos podem comprometer o acesso a benefícios essenciais. As idas à Defensoria Pública foram descritas como desgastantes e pouco resolutivas.

As regras do BPC foram citadas como fator de insegurança constante. As/os cuidadoras/es relataram medo da perda do benefício e destacaram a impossibilidade de desenvolver qualquer atividade remunerada sem risco de comprometimento da renda familiar. O valor do benefício foi considerado insuficiente para a manutenção da família.

Também emergiram questões atravessadas por gênero e raça. Um cuidador homem negro relatou o receio de ser acusado de abuso ao realizar higiene íntima da irmã e afirmou ter instalado câmeras na casa como forma de proteção preventiva. Em sua fala, apareceu a ideia de que “não deveria estar cuidando porque é homem”, o que pode indicar tanto um cuidado relevante com questões de exploração sexual, bem como evidências de como normas de gênero operam tanto na sobrecarga feminina quanto na suspeição sobre homens que exercem o cuidado.

A sobrecarga física e emocional foi constante. A ausência de tempo para consultas médicas, exames e descanso reforça um ciclo em que o cuidado compromete a saúde das/os próprias/os cuidadoras/es, ampliando a vulnerabilidade.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

As flores no caminho foram majoritariamente associadas à melhora da saúde das usuárias e à parceria com cuidadoras/es remuneradas/os vinculadas/os ao serviço. O apoio do SPSPD/SPEPDI foi reconhecido como fator que contribui para a estabilidade do cuidado no domicílio.

A possibilidade de contar com atendimento regular diminui parcialmente a sobrecarga e produz sensação de segurança. Ainda assim, o grupo apontou que a frequência e o número de famílias atendidas poderiam ser ampliados, indicando que o impacto positivo não elimina a sensação de insuficiência da rede.

A reivindicação por Centros-Dia com transporte, ampliação de parcerias com instituições de ensino e suporte multiprofissional demonstra que as/os cuidadoras/es reconhecem a política como referência, mas identificam lacunas estruturais que limitam sua efetividade.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por forte densidade emocional. Apesar disso, o grupo demonstrou envolvimento imediato com a técnica Flores e Pedras. A fala de que havia “somente pedras” em um dos caminhos produziu silêncio respeitoso e evidenciou a gravidade da sobrecarga vivida.

No segundo encontro, uma cuidadora que havia participado de forma mais reservada relatou o impacto da experiência. Disse ter se sentido ouvida e acolhida e que, ao chegar em casa, telefonou para as filhas para compartilhar o que havia vivido. Esse retorno produziu validação coletiva e levou o grupo a reivindicar a continuidade das rodas.

O momento do Curtigrama gerou identificação compartilhada sobre as abdicações impostas pelo cuidado. A ausência de qualquer tarefa que “não gosto e não faço” revelou limite extremo de autonomia. Ainda assim, surgiram iniciativas de organização coletiva, como a continuidade de encontros mediados por atividades manuais já realizadas pela técnica de referência.

A roda funcionou como espaço de reconhecimento mútuo. As/os participantes afirmaram que raramente encontram ambientes em que possam falar sobre suas dificuldades sem julgamento. A experiência foi descrita como alívio e privilégio, indicando que a escuta qualificada tem efeito concreto de pertencimento e valorização das/os cuidadoras/es.

CRAS Granja de Freitas
Encontros: 25/11/2025 e 02/12/2025
Participantes: 08 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As/os cuidadoras/es resgataram trajetórias marcadas por sobrecarga desde a infância, indicando que o cuidado não surgiu como evento pontual, mas como continuidade de experiências anteriores de responsabilização precoce. A maioria das flores no caminho foi associada às próprias pessoas usuárias e, quando existente, ao apoio pontual de algum familiar.

No Curtigrama, apareceram desejos interrompidos há muitos anos. Viajar, passear, comparecer a funerais, visitar familiares e retomar vínculos afetivos foram citados como impossibilidades concretas. Uma cuidadora relatou não ver o pai há mais de vinte anos. Outra destacou que, mesmo quando consegue sair para resolver algo próximo de casa, não consegue relaxar.

Também emergiram tensões ligadas à autonomia financeira. A impossibilidade de trabalhar, a dependência econômica e a reorganização completa da vida em torno do cuidado produziram sensação de estagnação. O cuidado aparece como experiência que suspende projetos individuais e restringe horizontes de futuro.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

O descaso e a precarização no atendimento em saúde foram relatados de forma contundente. As experiências com o SUS foram descritas como marcadas por negligência, demora e desumanização. Houve relatos de espera sem diagnóstico adequado, de ausência do SAMU em situações de urgência e de tratamento agressivo por parte de profissionais.

A sobrecarga familiar foi outro ponto central. Em famílias com muitos irmãos, o cuidado permanece concentrado em uma ou duas mulheres. Além da ausência de divisão do trabalho, surgem críticas e questionamentos de parentes que não participam do cuidado. O grupo sintetizou essa dinâmica afirmando que quem não ajuda é quem mais cobra.

O atravessamento de gênero apareceu de forma explícita. Uma cuidadora relatou que o pai defendia que “quem precisa tomar conta do pai é uma filha”, reforçando a

naturalização do cuidado como obrigação feminina. Em outro caso, uma mulher negra, única filha de pele escura entre irmãos, foi vítima de violência física e psicológica ao longo da vida e ainda assim assumiu sozinha o cuidado do pai na velhice.

O marcador racial não aparece apenas como pano de fundo, mas como elemento estruturante das relações familiares. O reconhecimento paterno só ocorreu após o adoecimento e a disponibilidade irrestrita para o cuidado, evidenciando como raça e gênero organizam expectativas e hierarquias no interior da família.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares e famílias usuárias

A presença do Programa Maior Cuidado foi reconhecida como suporte importante. A técnica do PMC, que também é cuidadora familiar, compartilhou sua própria experiência, o que fortaleceu o vínculo e produziu identificação entre o grupo. Esse movimento humanizou a relação entre serviço e família usuária.

As/os cuidadoras/es indicaram, contudo, que a frequência dos atendimentos é insuficiente diante da demanda. Reivindicaram ampliação territorial e maior regularidade da presença das/os cuidadoras/es remuneradas/os, além de fortalecimento de Centros-Dia como estratégia de compartilhamento do cuidado.

O grupo também apontou a necessidade de suporte multiprofissional, parcerias com universidades e oferta sistemática de atendimento psicológico. Essas sugestões indicam que a política já é referência no território, mas que sua ampliação é condição para redução efetiva da sobrecarga.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por relatos densos e atravessados por experiências de violência. Ainda assim, houve forte engajamento com a técnica Flores e Pedras. A nomeação do descaso institucional como “pedra” produziu reconhecimento coletivo de que o sofrimento não é individual, mas estrutural.

No segundo encontro, mesmo com redução no número de participantes, a conversa manteve profundidade. A técnica do PMC, ao compartilhar que também é cuidadora familiar, alterou a dinâmica da roda. Sua fala produziu aproximação e fortalecimento do vínculo entre serviço e famílias usuárias.

A discussão sobre o Curtigrama evidenciou como o cuidado não é romantizado pelas participantes. Uma cuidadora afirmou que cuida por amor, mas que não gostaria de exercer essa função como profissão. Essa distinção foi importante para deslocar a ideia de que cuidado é “vocação natural feminina”.

O grupo manifestou interesse na continuidade das rodas, mesmo reconhecendo a imprevisibilidade da rotina. A demanda por espaços seguros de escuta foi reiterada. A roda funcionou como espaço de elaboração coletiva de experiências que, no cotidiano, permanecem silenciadas ou naturalizadas.

CRAS Taquaril
Encontros: 12/11/2025 e 19/11/2025
Participantes: 12 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos dois encontros, ficou evidente o desejo por maior liberdade e circulação no território. No Curtigrama, apareceram como desejos interrompidos: viajar, visitar familiares, ir à praia ou à cachoeira e simplesmente "esquecer dos problemas". Mais do que deslocamentos físicos, essas falas revelam busca por descanso mental e suspensão temporária da vigilância constante que o cuidado exige.

No quadrante "Gosto e Faço", as atividades mencionadas pelas mulheres estavam majoritariamente restritas ao espaço doméstico. Já um homem mencionou manter momentos de lazer, como sair para tomar uma cerveja, evidenciando diferenças na forma como o cuidado reorganiza o cotidiano de homens e mulheres. O gênero atravessa não apenas a responsabilização, mas também o acesso ao tempo livre.

Também apareceu o desejo por redes de apoio mais estruturadas e divisão mais justa do trabalho de cuidado. A técnica "Quem compõe minha rede de cuidados?" revelou que, em muitos casos, crianças e adolescentes acabam assumindo tarefas relacionadas ao cuidado de avós, evidenciando a transmissão intergeracional dessa responsabilidade.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A principal dificuldade apontada foi a acessibilidade no território. O relevo acentuado do Taquaril dificulta a locomoção de pessoas idosas e cadeirantes, comprometendo o acesso a consultas e serviços. Relatos sobre motoristas de aplicativo que se recusam a subir as ladeiras reforçam a dimensão territorial da exclusão.

A sobrecarga familiar apareceu de forma recorrente. Um grupo de irmãos relatou que apenas alguns assumem o cuidado da mãe adoecida, enquanto os demais se mantêm ausentes. Mulheres relataram ter deixado o emprego e reorganizado toda a vida para assumir o cuidado. A frase elaborada por uma cuidadora: *"Por ser mulher, tive que abrir mão da minha vida",* sintetiza essa experiência.

Também emergiram falas masculinas que evidenciam ambivalência no exercício do cuidado. Um homem descreveu sua função como "a cruz que precisa carregar", demonstrando como o cuidado, quando exercido por homens, também pode ser vivido como obrigação pesada, embora a responsabilização feminina permaneça predominante.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

De forma unânime, as/os participantes reconheceram as cuidadoras do Programa Maior Cuidado como as flores no caminho. A presença do PMC foi descrita como essencial para garantir respiro, ainda que breve. Uma participante relatou utilizar esse tempo para cuidar da horta, atividade que descreveu como terapêutica.

O reconhecimento do PMC foi acompanhado de reivindicação por ampliação do número de dias e da carga horária. A política é percebida como suporte concreto, mas insuficiente diante da intensidade do cuidado.

Também foi destacada a importância do Centro-Dia como estratégia de apoio, tanto para as/os cuidadoras/es, quanto para pessoas idosas que demandam cuidado. A ampliação desse serviço, com acesso facilitado, foi entendida como fundamental para reduzir a sobrecarga e promover a socialização.

As demandas por motolância ou dispositivos de resposta rápida evidenciam que, no Taquaril, política de cuidado e política de mobilidade e saúde precisam dialogar. O território impõe barreiras específicas que impactam diretamente a efetividade das provisões existentes.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por forte participação e trocas entre pessoas que já se conheciam e outras que estavam no CRAS pela primeira vez. A técnica Flores e Pedras permitiu nomear tanto o apoio do PMC quanto as dificuldades estruturais do território, produzindo identificação coletiva.

A discussão sobre rede de cuidados revelou situações de fragilidade extrema, como a necessidade de sair à rua para pedir ajuda quando a pessoa idosa que demanda cuidados torna-se mais dependente. Nomear essa situação como “minha rede de apoio” gerou reflexão compartilhada sobre a precariedade do suporte disponível.

No segundo encontro, apesar da redução no número de participantes, a técnica do Curtigrama aprofundou a discussão sobre autonomia e uso do tempo. A comparação entre as respostas de homens e mulheres produziu uma reflexão sobre desigualdades de gênero na vivência do cuidado.

O encerramento foi marcado por falas afetuosas e reconhecimento da importância do espaço de escuta. Mesmo sem confirmação de continuidade, ficou evidente que a roda produziu reconhecimento e valorização das/os cuidadoras/es no território.

CRAS Mariano de Abreu
Encontros: 25/11/2025 e 02/12/2025
Participantes: 10 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros, os desejos aparecem de forma atravessada pela necessidade de autonomia e tempo para si. No Curtigrama, surgiram vontades como viajar, dançar, dormir melhor, assistir filmes com tranquilidade e organizar o próprio tempo. Essas falas revelam que o cuidado contínuo restringe não apenas deslocamentos, mas também experiências simples de descanso e lazer.

Algumas pessoas conseguiram manter pequenas práticas de autocuidado, como academia, artesanato e atividades artísticas. Em determinados casos, essas ações só se tornaram possíveis a partir do apoio do Programa Maior Cuidado, evidenciando que a política pública interfere diretamente na ampliação do tempo livre para as cuidadoras/es.

Também apareceu o desejo por reconhecimento. A ideia de que “a mulher é a base de tudo” foi citada como expressão recorrente no cotidiano, revelando expectativa social que

recai sobre as mulheres. Ao mesmo tempo, uma participante trouxe uma leitura mais complexa ao afirmar que as adversidades também produzem flores, indicando outra elaboração para o sofrimento.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As pedras mencionadas revelaram sobrecarga física e emocional, solidão no exercício do cuidado e ausência de apoio contínuo. Muitas relataram assumir quase exclusivamente as responsabilidades, abrindo mão de trabalho, descanso e projetos pessoais.

O marcador de gênero apareceu de forma estruturante. O cuidado foi descrito como algo naturalmente esperado das mulheres, mesmo quando isso implica renúncia de vida profissional e social. A naturalização dessa atribuição reforça a concentração do trabalho de cuidado em mulheres, especialmente mulheres negras.

Também foram mencionadas dificuldades financeiras e a falta de reconhecimento do cuidado como trabalho. O cuidado aparece como obrigação moral e familiar, mas não como atividade socialmente valorizada.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi reconhecido como suporte central. Algumas pessoas relataram que o apoio das/os cuidadoras/es do PMC possibilita frequentar academia, desenvolver artesanato ou simplesmente organizar a casa com mais tranquilidade.

No segundo encontro, emergiram demandas por ampliação do atendimento, inclusive aos fins de semana, e por melhor comunicação sobre eventuais ausências das/os cuidadoras/es. A política é percebida como necessária, mas ainda insuficiente para a complexidade das demandas.

A ampliação de Centros-Dia e parcerias com instituições de ensino para oferta de atendimento psicológico, enfermagem e fisioterapia foram indicadas como estratégias para qualificar o cuidado. O grupo demonstrou compreensão de que o cuidado precisa ser sustentado por rede intersetorial.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por forte identificação entre as participantes. A técnica Flores e Pedras permitiu nomear tanto a sobrecarga quanto as fontes de força, produzindo escuta atenta e reconhecimento mútuo.

No segundo encontro, dois participantes mencionaram que estavam em horário de almoço e que precisariam sair mais cedo, mas permaneceram até o final. Esse gesto indica o valor atribuído ao espaço da roda. A troca foi descrita como importante e necessária.

Um momento significativo foi quando uma participante destacou a arte como recurso de sustentação emocional no cuidado e presenteou a equipe com uma caneta confeccionada por ela. O gesto evidenciou vínculo e reciprocidade.

As/os participantes manifestaram interesse na continuidade das rodas, reconhecendo o espaço como estratégia de autocuidado e fortalecimento. A roda operou como lugar de validação das experiências e de reconhecimento coletivo do trabalho realizado pelas/os cuidadoras/es no território.

CRAS Alto Vera Cruz
Encontros: 26/11/2025 e 03/12/2025
Participantes: 12 pessoas

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros, os desejos apareceram fortemente relacionados à necessidade de tempo para si e liberdade. No Curtigrama, surgiram vontades como viajar, dançar, estudar, frequentar atividades culturais e sair com amigos ou familiares. A maior parte dessas atividades está suspensa pela sobrecarga do cuidado e pela ausência de quem possa substituir as/os cuidadoras/es.

No quadrante "Gosto e Faço", as atividades mencionadas estavam majoritariamente vinculadas ao espaço doméstico ou a práticas que podem ser realizadas simultaneamente ao cuidado, como ouvir música enquanto executam tarefas, cuidar das unhas em casa ou desenvolver atividades informais de geração de renda. O prazer aparece frequentemente condicionado à produtividade ou à possibilidade de não interromper a vigilância.

Também emergiu o desejo por reconhecimento do direito ao cuidado e ao autocuidado. A frase *"Eu também preciso de cuidados"* sintetiza a consciência de que o cuidado não pode ser exercido sem suporte contínuo.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As pedras mencionadas evidenciaram sobrecarga física e emocional, adoecimento, abdicação de projetos pessoais e instabilidade financeira. O cuidado é descrito como centralizado nas mulheres, com forte responsabilização feminina pela organização doméstica e pelo acompanhamento de filhos e familiares adoecidos.

As falas revelam também um esforço constante de silenciamento do sofrimento. Expressões como *"esconder o que estamos sentindo"* indicam que muitas/os cuidadoras/es evitam demonstrar fragilidade para não impactar emocionalmente a pessoa cuidada. A fé aparece como fonte de sustentação, mas também como estratégia de enfrentamento solitário.

Embora tenha sido relatada uma experiência de rodízio entre irmãs no cuidado do pai, essa situação apareceu como exceção no grupo. A maior parte das redes mencionadas é restrita e fragilizada, frequentemente resumida a poucos familiares, vizinhos ou à própria fé.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi novamente reconhecido como suporte importante. A presença das cuidadoras do Programa foi citada como elemento que possibilita

momentos de respiro e organização da rotina. O vínculo estabelecido com o técnico de referência foi destacado como fator de confiança e sustentação no território.

Ainda assim, as/os participantes apontaram necessidade de ampliação do atendimento domiciliar, inclusive médico, e maior acesso a serviços de saúde no próprio território. A proposta de motolância foi reiterada como estratégia para reduzir barreiras de acesso em situações de urgência.

Também foram mencionadas demandas por atendimento psicológico às famílias usuárias e às/os próprias/os cuidadoras/es, capacitações em primeiros socorros e garantia de renda para quem exerce o cuidado em tempo integral. Essas falas indicam que a política é percebida como necessária, mas ainda insuficiente frente à complexidade das demandas.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por relatos densos, mas também por escuta atenta e identificação coletiva. A técnica Flores e Pedras possibilitou nomear tanto o esgotamento quanto às estratégias de resistência e fé que sustentam o cotidiano.

No segundo encontro, o Curtigrama evidenciou a naturalização da sobrecarga e a preocupação constante em não parecer negligente ao incluir tarefas de cuidado no campo “Não gosto e faço”. A necessidade de reafirmar o amor pelas pessoas cuidadas revela o peso moral que recai sobre quem cuida.

A roda foi reconhecida como espaço raro de fala e escuta sem julgamento. As/os participantes relataram sentir-se mais leves após os encontros e manifestaram interesse unânime na continuidade das rodas, compreendendo-as como estratégia concreta de fortalecimento e autocuidado.

O vínculo já estabelecido entre o técnico de referência e as famílias usuárias foi elemento importante para a confiança no processo. A roda, nesse território, operou como ampliação de um vínculo já existente, fortalecendo a sensação de pertencimento e reconhecimento das/os cuidadoras/es.

3.4. Regional Nordeste

As rodas de conversa realizadas na Regional Nordeste reuniram, em sua maioria, mulheres cuidadoras familiares, muitas delas idosas, responsáveis pelo cuidado cotidiano de familiares em situação de adoecimento, dependência ou envelhecimento avançado. A presença masculina foi menor, mas também marcada por homens idosos cuidando de esposas acamadas ou com doenças degenerativas. A faixa etária predominante variou aproximadamente entre 50 e 90 anos, evidenciando uma característica importante do território: pessoas idosas cuidando de outras pessoas idosas. A presença significativa foram de mulheres negras e periféricas, historicamente responsáveis pelo trabalho de cuidado.

A sobrecarga física e emocional apareceu de forma recorrente nas falas. Muitas cuidadoras relataram rotinas exaustivas, abandono de projetos pessoais e agravamento de problemas de saúde decorrentes do cuidado contínuo. A ausência ou participação limitada de outros

familiares também foi mencionada com frequência, indicando que a responsabilidade permanece concentrada em poucas pessoas, geralmente mulheres.

Ao mesmo tempo, os encontros revelaram a importância dos serviços no cotidiano dessas famílias. As cuidadoras destacaram o apoio proporcionado pelas profissionais que realizam o atendimento domiciliar, reconhecendo o alívio que esse suporte produz na rotina. Em alguns momentos, inclusive, as participantes reivindicaram maior valorização e reconhecimento do trabalho dessas cuidadoras.

As rodas também evidenciaram demandas que precisam ser consideradas na construção da Política Municipal do Cuidado, como a ampliação do suporte às cuidadoras familiares, acesso a acompanhamento psicológico, maior divisão das responsabilidades familiares e reconhecimento social do trabalho de cuidado. Além disso, surgiram elementos relacionados às condições territoriais e de acesso aos serviços, que impactam diretamente a participação das cuidadoras em atividades coletivas e no acesso às políticas públicas.

De forma geral, as rodas da Regional Nordeste revelam um território marcado pela feminização do cuidado, pelo envelhecimento das próprias cuidadoras e pela sobrecarga acumulada ao longo do tempo. Ao mesmo tempo, os encontros demonstraram a potência dos espaços coletivos de escuta, que permitem compartilhar experiências, produzir reconhecimento mútuo e contribuir para a construção de uma política pública mais sensível às realidades vividas por quem cuida.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
Encontros: 09/12/2025 e 16/12/2025
Participantes: 24 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Os desejos manifestados pelo grupo estiveram fortemente associados à retomada de autonomia, liberdade e possibilidade de reconstrução de projetos interrompidos. No Curtigrama, apareceram vontades como viajar, participar de eventos sociais, trabalhar, gerar renda própria e simplesmente poder sair de casa sem depender de uma complexa reorganização logística.

Algumas falas trouxeram de forma explícita a sensação de vida paralisada após o adoecimento de um familiar. Uma cuidadora familiar relatou ter interrompido planos de carreira, casamento e organização de vida pessoal para assumir o cuidado da mãe e da irmã. O conflito entre permanecer no cuidado e preservar a própria trajetória apareceu de maneira intensa e atravessada por culpa e cobrança familiar.

Também surgiu o desejo de reconhecimento social do trabalho de cuidar e de garantia de condições mínimas para que esse cuidado não signifique empobrecimento. A busca por autonomia financeira apareceu como dimensão estruturante dos projetos de vida.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As principais dificuldades relatadas foram a ausência de divisão do cuidado na família, a sobrecarga física e emocional e a instabilidade financeira. A dependência exclusiva do BPC e as dificuldades burocráticas para acessá-lo foram apontadas como fatores de grande vulnerabilidade.

Houve relatos de períodos prolongados sem recebimento de benefício por entraves administrativos, o que resultou em insegurança alimentar e impossibilidade de trabalhar fora. A lentidão e a burocratização dos processos foram mencionadas como obstáculos recorrentes no acesso a direitos.

A perda de autonomia apareceu de forma transversal. No Curtigrama, o quadrante "Gosto e Não Faço" revelou restrição de circulação, afastamento de redes sociais e abandono de possibilidades de geração de renda. Em um dos relatos, um cuidador familiar homem apontou o desconforto de realizar a higiene íntima da filha, trazendo à tona também dimensões de gênero e constrangimento no exercício do cuidado.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O SPEPDI e o SPSPD foram reconhecidos como apoios concretos na organização da rotina. As atividades propostas, como passeios e atendimentos domiciliares, foram descritas como momentos de respiro e melhoria na qualidade de vida tanto dos usuários que demandam cuidados, quanto das/os cuidadoras/es familiares.

Algumas cuidadoras familiares relataram que o período de atendimento domiciliar é o único momento em que conseguem realizar algo para si. Isso demonstra que a política pública produz impacto direto na possibilidade de reorganização mínima da vida cotidiana.

Ao mesmo tempo, houve reivindicação por ampliação da frequência e da duração dos atendimentos, expansão de Centros-Dia para outras regionais e criação de espaços específicos de cuidado para as/os cuidadoras/es familiares. Também apareceu de forma contundente a demanda por um benefício destinado às/aos próprias/os cuidadoras/es, reconhecendo que o cuidado integral impede inserção no mercado de trabalho.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por forte densidade emocional. Logo no início, uma cuidadora familiar se emocionou profundamente, sendo acolhida pela técnica de referência e pela equipe. Esse momento produziu um deslocamento no grupo, autorizando a expressão de sentimentos que geralmente permanecem silenciados.

A técnica Flores e Pedras permitiu explicitar tanto o apego às pessoas cuidadas e à fé quanto o esgotamento, a frustração e o medo do futuro. A fala de uma técnica sobre o vazio que pode permanecer após o falecimento da pessoa cuidada trouxe à tona a dimensão de luto associado à perda de identidade e de perspectiva profissional das mulheres que dedicaram décadas ao cuidado.

No segundo encontro, o Curtigrama gerou debates importantes, inclusive situações de desconforto quando uma cuidadora familiar afirmou não gostar de cuidar da irmã. O grupo conseguiu sustentar essa fala sem julgamento, reconhecendo que não gostar da

posição de cuidadora não significa ausência de amor pela pessoa cuidada. Esse foi um dos momentos mais significativos de elaboração coletiva.

As/os participantes reconheceram a roda como espaço seguro de escuta e partilha, solicitando continuidade. Ficou evidente que o encontro produziu validação das experiências e fortalecimento dos vínculos entre as/os cuidadoras/es familiares e as equipes técnicas.

CRAS União / Arthur de Sá
Encontros: 27/11/2025 e 04/12/2025
Participantes: 08 participantes

Principais anseios e projetos de vida relatados

Os relatos evidenciaram desejo de descanso, reorganização da própria saúde e possibilidade de compartilhar responsabilidades. Muitas/os cuidadoras/es familiares já apresentam adoecimento importante e, ainda assim, seguem exercendo o cuidado de forma integral. O anseio central não apareceu como grandes projetos de futuro, mas como necessidade de conseguir manter o presente com menos sofrimento.

No segundo encontro, a única participante trouxe de forma clara o desejo de ter um local permanente onde o irmão pudesse residir, algo que ultrapassa a oferta atual de serviços. Também emergiu o desejo de recuperar pequenos espaços de lazer, como aulas de dança e visitas a familiares, interrompidos pela dedicação exclusiva ao cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

O grupo revelou elevado desgaste físico e emocional. Houve relatos de cuidadoras/es que passaram por tratamento de câncer, hemodiálise, internações prolongadas e, mesmo assim, mantiveram o cuidado sem interrupção. A ausência de apoio familiar apareceu de forma recorrente, especialmente entre filhos únicos ou pessoas que assumiram a função sozinhas.

A sobrecarga se intensifica quando as/os cuidadoras/es também envelhecem ou adoecem. A privação de sono, o medo de não dar conta e a responsabilidade contínua foram destacados como elementos centrais da rotina. No segundo encontro, ficou evidente a sensação de responsabilidade exclusiva, mesmo quando existem outros familiares.

Também se observou que questões logísticas e institucionais impactaram o próprio processo da roda, como ausência de técnica de referência e restrição de horário das/os participantes, o que revela fragilidade na articulação e na sustentação institucional do espaço.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O CRAS é percebido como espaço de referência e acolhimento. Mesmo com limitações, o simples fato de haver um espaço para escuta foi reconhecido como significativo. As/os participantes relataram sentir-se cuidadas/os ao final do encontro, indicando que a política pública, quando se faz presente, produz efeito imediato de validação.

No entanto, há também lacunas. A ausência da técnica de referência durante grande parte do encontro, bem como a dificuldade de mobilização para o segundo dia, evidenciam que a sustentação da política depende fortemente da organização institucional local.

No segundo encontro, a discussão sobre o Centro Dia mostrou que, embora seja reconhecido como importante, não responde integralmente às demandas mais complexas, especialmente aquelas relacionadas ao cuidado noturno. Isso indica que a política, apesar de relevante, ainda não alcança todas as dimensões da sobrecarga vivida.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por forte identificação entre as/os participantes. A fala de um cuidador familiar ao perceber que outras pessoas vivenciam situações ainda mais difíceis produziu deslocamento e relativização da própria dor. O grupo reconheceu o espaço como um momento de escuta e desabafo.

Mesmo com tempo reduzido e limitações organizacionais, as/os participantes relataram sair mais leves. Uma cuidadora familiar afirmou explicitamente que retornaria no próximo encontro, destacando o quanto o momento foi significativo.

O segundo encontro, apesar de contar com apenas uma participante, foi profundo. A aplicação da técnica "mãos que doam e mãos que recebem" permitiu explicitar a doação contínua de paciência, sono e liberdade. A fala sobre desejar uma casa de repouso, mesmo reconhecendo o possível julgamento social, demonstrou confiança no espaço e capacidade de expressar ambivalências do cuidado.

A roda evidenciou que, mesmo com baixa adesão no segundo momento, quando o espaço se constitui como seguro, produz elaboração, reconhecimento e possibilidade de nomear desejos que costumam permanecer silenciados.

CRAS Paulo VI
Encontros: 05/12/2025 e 12/12/2025
Participantes: 20 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros do CRAS Paulo VI, os desejos apareceram de forma concreta e atravessados pelo cotidiano. Não se tratou apenas de sonhos distantes, mas de vontades simples e urgentes: descansar, sair de casa sem pressa, ter tempo para si, contar com ajuda real da família e não carregar sozinha/o a responsabilidade do cuidado.

Algumas cuidadoras familiares expressaram o desejo de não adoecer e de não depender de ninguém no futuro, revelando o medo de repetir a condição da pessoa cuidada. Uma participante afirmou que pede a Deus para não *"dar trabalho"* a ninguém, evidenciando o quanto o cuidado é vivido também como peso moral.

Outras falas trouxeram o desejo de maior apoio dos filhos, de reconhecimento do esforço cotidiano e de condições financeiras mais estáveis. No segundo encontro, emergiu com força a demanda por um espaço onde o usuário que demanda cuidados pudesse

permanecer durante o dia, o que permitiria reorganizar tarefas pessoais, resolver pendências e até simplesmente descansar.

Também apareceu o desejo de manter dignidade no cuidado, especialmente entre as/os cuidadoras/es que lidam com contextos de pessoas acamadas, recusa de medicação e resistência às orientações médicas.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

O grupo evidenciou níveis elevados de sobrecarga física e emocional. Houve relatos de cuidadoras/es com problemas cardíacos, internações prolongadas, histórico de AVC na família e doenças crônicas que, mesmo assim, permanecem exercendo o cuidado integral.

A falta de apoio familiar foi recorrente. Mesmo quando existem filhos ou irmãos, muitas cuidadoras familiares relataram sentir-se sozinhas/os. Uma participante afirmou que conta apenas com ajuda eventual de um filho, enquanto os demais permanecem distantes da responsabilidade. Outro cuidador mencionou conviver com irmão alcoólatra, o que amplia a tensão doméstica e a instabilidade financeira.

A resistência da pessoa que demanda cuidados ao tratamento também apareceu como fonte constante de desgaste. Recusa de medicação, alterações de humor e episódios de agressividade exigem vigilância contínua. Em um dos relatos, a cuidadora mencionou não ter mais forças físicas para virar o marido acamado e trocar fraldas, o que explicita o impacto direto no corpo de quem cuida.

As dificuldades territoriais também atravessaram o processo. A localização do CRAS, a extensa área de abrangência e as dificuldades de transporte, especialmente em dias de chuva, impactam tanto a participação nas rodas quanto o acesso regular aos serviços.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi reconhecido como referência importante no território. A técnica de referência já realiza rodas mensais, o que demonstra continuidade de ações e vínculo consolidado com as famílias usuárias.

O próprio espaço do CRAS foi valorizado como lugar de acolhimento e troca. Algumas cuidadoras familiares relataram que momentos como esse são raros e necessários. O encontro produziu pertencimento e reconhecimento da própria condição.

As demandas apresentadas apontam para a necessidade de ampliação de serviços diurnos para as pessoas que demandam cuidados, fortalecimento de apoio psicológico às famílias usuárias e políticas de transferência de renda que reduzam a vulnerabilidade econômica das/os cuidadoras/es familiares.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro reuniu número expressivo de participantes, o que gerou intensa troca e identificação coletiva. As falas emocionadas, especialmente de cuidadoras familiares que relataram exaustão e medo de adoecer, produziram escuta atenta e

reconhecimento mútuo. Expressões como *“não estou sozinha”* e *“saio com esperança”* marcaram o encerramento.

Foi significativo perceber que, mesmo diante de sofrimento profundo, as cuidadoras/es familiares conseguiram produzir apoio entre si. O reconhecimento da trajetória da pessoa que demanda cuidados antes do adoecimento, como no caso do homem ativo na igreja que hoje está acamado, trouxe dimensão de memória e humanidade ao cuidado.

No segundo encontro, com grupo menor, houve maior aprofundamento nas falas. A atividade “mãos que doam e mãos que recebem” evidenciou que as/os cuidadoras/es doam tempo, saúde, liberdade e sono, e desejam receber apoio, renda, respeito e um espaço onde possam deixar a pessoa cuidada com segurança.

Ao final, observou-se mudança no clima emocional. Algumas participantes que iniciaram os encontros muito abatidas estavam mais leves e sorridentes ao término. A roda, mesmo com tempo restrito e desafios logísticos, operou como espaço concreto de escuta qualificada, reconhecimento e fortalecimento das/os cuidadoras/es familiares.

CRAS Vila Maria
Encontros: 27/11/2025 e 04/12/2025
Participantes: 19 participantes

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros do CRAS Vila Maria, os desejos apareceram profundamente atravessados pela idade avançada das/os cuidadoras/es familiares. Trata-se majoritariamente de pessoas idosas cuidando de outras pessoas idosas ou dependentes. O anseio central não foi formulado como projeto de futuro expansivo, mas como necessidade de preservar a própria saúde e não se tornar mais uma pessoa dependente no núcleo familiar.

Algumas falas expressaram o desejo de maior participação dos filhos no cuidado e de divisão mais justa das responsabilidades. Uma cuidadora familiar afirmou que, se não houver apoio, prefere utilizar sua própria renda para ir para uma instituição de longa permanência, pois não deseja “dar trabalho”. Essa fala revela medo de desproteção na velhice e a internalização da ideia de que depender é um peso.

Também emergiu o desejo de ampliação do tempo de atendimento domiciliar e maior suporte financeiro. Em diversos momentos, as/os participantes reconheceram que o cuidado prestado pelo Programa Maior Cuidado é fundamental, mas insuficiente frente à complexidade das situações e contextos. Houve ainda reivindicação explícita de valorização salarial das/os cuidadoras/es profissionais, demonstrando reconhecimento do vínculo e da importância do trabalho desempenhado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga física é intensa. Houve relatos de cuidadoras/es com mais de 70, 80 e até 90 anos exercendo cuidado integral. Uma participante sintetizou a situação como *“doente cuidando de doente”,* evidenciando cenário de dupla vulnerabilidade.

O adoecimento da própria/o cuidadora/or apareceu como preocupação constante. Em um caso, tratava-se de duas pessoas idosas dependentes uma da outra. Em outro, a cuidadora relatou agravamento de sua saúde após dengue e a dificuldade de mobilidade decorrente da obesidade, enquanto a mãe, de 89 anos, também demanda cuidados constantes.

A ausência de apoio familiar foi recorrente. Mesmo quando existem filhos, muitos não assumem responsabilidades de forma contínua. Algumas/os participantes relataram contar apenas com ajuda parcial ou eventual, o que mantém a responsabilidade principal concentrada.

As condições territoriais também atravessaram a experiência. O tempo restrito de permanência na roda e a necessidade de saída antecipada para consultas médicas ou para retorno ao cuidado demonstram que a rotina das/os cuidadoras/es é rigidamente condicionada pelas demandas da pessoa que cuidada.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi reiteradamente citado como "flor" na vida das famílias usuárias. A presença da técnica de referência e das/os cuidadoras/es domiciliares foi reconhecida como apoio essencial. Algumas participantes fizeram questão de mencionar nominalmente as/os profissionais, expressando gratidão e vínculo afetivo.

O CRAS é percebido como espaço de acolhimento, ainda que com limitações físicas e estruturais. O simples fato de existir um espaço de escuta coletiva foi valorizado. Houve reconhecimento de que, sem o suporte do programa, muitas situações estariam ainda mais agravadas.

Ao mesmo tempo, as falas indicam que a política precisa considerar a especificidade do envelhecimento das/os próprias/os cuidadoras/es. A presença predominante de idosos cuidando de idosos exige reflexão sobre ampliação de serviços diurnos, suporte psicológico e políticas que enfrentem a desproteção familiar na velhice.

Os encontros também evidenciaram que as condições territoriais e logísticas impactam a participação nas rodas e o acesso aos serviços. Esses elementos constituem dados relevantes para a formulação da Política Municipal do Cuidado, pois indicam limites concretos de acesso que precisam ser considerados no desenho das ações.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por forte identificação entre as/os participantes. As falas se encadeavam, revelando que muitas experiências eram compartilhadas. O reconhecimento do trabalho da técnica de referência como "flor no jardim" evidenciou vínculo consolidado entre famílias usuárias e serviço.

O grupo valorizou intensamente o espaço de escuta. No momento do "Mapa do Encontro", surgiram expressões como esperança, alegria e satisfação. Mesmo diante de relatos de sofrimento, houve sensação coletiva de acolhimento.

No segundo encontro, a atividade "Mãos que doam e mãos que recebem" aprofundou a reflexão. De forma unânime, o tempo de vida foi reconhecido como principal doação. Algumas participantes afirmaram doar sonhos, projetos, saúde mental e convívio familiar.

Ao falar sobre o que gostariam de receber, emergiram demandas por respeito, apoio psicológico, divisão de responsabilidades e reconhecimento.

Chamou atenção o fato de que, mesmo quando provocadas a falar sobre o que desejavam para si, algumas cuidadoras familiares reivindicaram aumento salarial para as profissionais do cuidado. Esse gesto revela percepção coletiva de que o cuidado é trabalho e deve ser valorizado.

Ao final, apesar do cansaço evidente, o grupo demonstrou mudança no clima emocional. Houve agradecimentos, interação espontânea e desejo de continuidade. A roda operou como espaço de validação das experiências e de explicitação de demandas estruturais.

3.5. Regional Noroeste

Os encontros realizados na Regional Noroeste reuniram grupos pequenos e heterogêneos de cuidadoras/es familiares, com predominância de mulheres negras e pardas entre 45 e 70 anos, além da participação de alguns homens cuidadores. A composição dos grupos evidenciou como o trabalho do cuidado permanece fortemente marcado por desigualdades de gênero, com as mulheres assumindo a maior parte das responsabilidades no cuidado de familiares idosos ou doentes.

Um dos aspectos mais recorrentes nas discussões foi a solidão no exercício do cuidado. Diversas/os participantes relataram assumir sozinhas/os a responsabilidade pelo cuidado, mesmo quando existem outros familiares. Esse processo aparece associado a sobrecarga física e emocional, restrição da vida social, de descanso e impactos na saúde de quem cuida.

Os relatos também evidenciaram desafios relacionados ao acesso e à articulação com outras políticas públicas, especialmente na área da saúde. Apareceram relatos de dificuldade para obter diagnóstico, encaminhamentos ou tratamento adequado, o que intensifica a responsabilização das/os cuidadoras/es no acompanhamento da pessoa cuidada.

Nesse contexto, o Programa Maior Cuidado foi amplamente reconhecido como um apoio importante no cotidiano das famílias, sendo citado como uma das principais redes institucionais de suporte ao cuidado. Ainda assim, surgiram demandas por ampliação da cobertura e da frequência dos atendimentos.

As rodas de conversa mostraram-se potentes como espaços de escuta, reconhecimento e troca entre cuidadoras/es, permitindo a circulação de experiências e a construção de vínculos entre pessoas que vivenciam desafios semelhantes. Ao mesmo tempo, a dificuldade de participação em alguns encontros evidenciou como a própria sobrecarga do cuidado pode limitar a presença das/os cuidadoras/es em atividades coletivas.

De forma geral, os encontros na Regional Noroeste reforçam a necessidade de que a Política Municipal de Cuidado reconheça a centralidade do trabalho das/os cuidadoras/es familiares, ampliando redes públicas de apoio e criando condições para reduzir a sobrecarga vivenciada no cotidiano do cuidado.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)

Encontros: 29/10/2025 e 05/11/2025
Participantes: 15 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Entre as/os cuidadoras/es participantes apareceram desejos relacionados principalmente à possibilidade de recuperar aspectos da própria vida que foram sendo interrompidos pelo cuidado. Em diversos momentos surgiram menções ao desejo de ter mais tempo para si, para a convivência familiar e para atividades cotidianas simples, como caminhar, ler, estudar ou trabalhar. Algumas participantes relataram vontade de viajar ou de retomar projetos pessoais que ficaram suspensos após assumirem o cuidado de familiares.

Também apareceram expectativas relacionadas à melhoria da qualidade de vida das pessoas cuidadas. As "flores" no caminho foram associadas ao acompanhamento de processos de melhoria, recuperação ou desenvolvimento das pessoas sob seus cuidados. Os vínculos afetivos com filhos, filhas, netos e outros familiares foram citados como fonte de sentido e motivação para continuar exercendo o cuidado.

Em alguns relatos, o projeto de vida aparece diretamente condicionado à existência de uma rede de apoio. Uma das participantes mencionou que o principal desejo seria poder contar com um espaço seguro onde pudesse deixar a filha por algumas horas para resolver demandas pessoais e cuidar de si. Outro desejo recorrente foi a existência de políticas que reconheçam o trabalho do cuidado e garantam condições mínimas de segurança econômica às famílias.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga apareceu como elemento central nas falas do grupo. As/os cuidadoras/es relataram rotinas intensas, marcadas pela necessidade de vigilância constante, dificuldade de sair de casa e interrupção de atividades pessoais e profissionais. Uma participante relatou não sair de casa há muitos anos, enquanto outro cuidador descreveu a sensação permanente de urgência, dizendo que sempre fazia suas tarefas rapidamente com medo de encontrar a mãe caída ao retornar para casa.

Os impactos do cuidado sobre a saúde física e mental também foram recorrentes. Algumas pessoas mencionaram adoecimento emocional, sentimentos de exaustão e episódios de sofrimento psíquico associados à responsabilidade contínua pelo cuidado.

Outro conjunto importante de dificuldades refere-se às experiências de violência institucional e às barreiras no acesso aos serviços públicos. Foram relatadas situações de descaso em unidades de saúde, dificuldades de acesso a serviços especializados e excesso de burocracia em processos como solicitação de medicação, fraldas e curatela. Uma das participantes sintetizou esse sentimento afirmando que sua palavra muitas vezes não é suficiente e que precisa constantemente comprovar suas necessidades.

Também apareceram relatos de preconceito e estigmatização relacionados às pessoas com deficiência, especialmente no caso de crianças e adolescentes autistas. Algumas cuidadoras relataram experiências de discriminação em escolas e em outros espaços públicos, o que intensifica a sobrecarga já existente no cotidiano do cuidado.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

A presença dos serviços vinculados à assistência social foi mencionada como importante apoio na trajetória das famílias. As rodas evidenciaram que o acesso a espaços institucionais de escuta e acompanhamento contribui para que as/os cuidadoras/es tenham orientação sobre direitos e possibilidades de encaminhamento dentro da rede pública.

Também apareceram experiências positivas relacionadas ao acompanhamento psicossocial. Uma participante relatou que o acompanhamento realizado por estagiárias de psicologia teve impacto significativo em sua vida, destacando a importância de ter um espaço de diálogo e acolhimento para lidar com as dificuldades do cuidado.

Ao mesmo tempo, as discussões indicaram que as políticas existentes ainda não são suficientes para responder à complexidade das demandas apresentadas. As/os participantes mencionaram a necessidade de ampliar serviços de apoio, especialmente espaços que possam acolher pessoas com deficiência durante parte do dia, permitindo que as/os cuidadoras/es tenham momentos de descanso ou consigam realizar atividades pessoais.

Também foi discutida a possibilidade de criação de benefícios específicos voltados às/os cuidadoras/es familiares. Essa demanda surgiu a partir da constatação de que muitas pessoas dedicam anos da vida ao cuidado e, após o falecimento do familiar, encontram-se sem renda e com dificuldade de inserção no mercado de trabalho.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Apesar da densidade das experiências compartilhadas, os encontros produziram um espaço de reconhecimento e escuta entre as/os participantes. O compartilhamento de histórias semelhantes permitiu que algumas cuidadoras se identificassem nas falas umas das outras, produzindo momentos de solidariedade e apoio mútuo.

Também se destacou a disposição das/os participantes em discutir estratégias de enfrentamento e formas de reivindicar direitos. Algumas cuidadoras relataram ter acionado a ouvidoria para denunciar situações de violência institucional e compartilharam com o grupo que obtiveram retorno a partir dessas denúncias. Esse tipo de troca contribuiu para ampliar o conhecimento coletivo sobre mecanismos de defesa de direitos.

Outro aspecto relevante foi a possibilidade de discutir o cuidado para além da dimensão individual ou familiar, conectando-o à responsabilidade compartilhada entre família, sociedade e Estado. As rodas permitiram explicitar demandas que muitas vezes permanecem invisíveis no cotidiano das políticas públicas.

Mesmo diante de relatos marcados por sofrimento e vulnerabilidade, o espaço coletivo favoreceu a construção de vínculos entre as/os participantes e reforçou a importância de criar espaços permanentes de escuta e diálogo com as/os cuidadoras/es familiares.

CRAS Vila Califórnia
Encontros: 30/09/2025 e 07/10/2025
Participantes: 08 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Entre as/os cuidadoras/es participantes apareceram desejos relacionados principalmente à retomada de aspectos da própria vida que foram sendo interrompidos pelo cuidado. No exercício do Curtigrama, o próprio grupo identificou a quantidade de atividades de que gostam, mas que deixaram de realizar após assumir o cuidado familiar. Foram mencionados desejos simples e cotidianos, como sair de casa com mais liberdade, viajar, dançar ou conviver com outras pessoas.

Algumas participantes mencionaram vontade de retomar estudos ou atividades de trabalho, enquanto outras destacaram a necessidade de ter tempo para si mesmas. Em vários momentos, as/os participantes associaram seus projetos de vida à possibilidade de redistribuição das tarefas de cuidado entre outros familiares.

Também apareceram como elementos positivos a gratidão e o reconhecimento recebidos das pessoas cuidadas. O grupo mencionou que gestos de carinho, respeito e afeto constituem motivação importante para seguir exercendo o cuidado, mesmo diante das dificuldades.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A principal dificuldade relatada foi a sobrecarga associada à concentração do cuidado em uma única pessoa, mesmo em famílias com vários integrantes s. As/os participantes relataram que muitas vezes assumem sozinhas/os todas as responsabilidades relacionadas ao cuidado, incluindo decisões sobre tratamentos médicos, resolução de demandas cotidianas e organização da rotina da pessoa cuidada.

A perda de liberdade e autonomia apareceu como tema recorrente. As/os participantes afirmaram que não conseguem mais realizar atividades simples do cotidiano, pois precisam permanecer disponíveis para atender às necessidades da pessoa cuidada. Em alguns casos, isso implica isolamento social prolongado.

Também surgiram relatos relacionados ao sofrimento emocional decorrente dessa sobrecarga. Uma das cuidadoras descreveu episódios de desespero diante de situações de emergência envolvendo a mãe, relatando reações intensas de tensão e exaustão emocional. Outra participante mencionou a solidão associada à rotina de cuidado, dizendo que frequentemente conversa com plantas e pássaros para lidar com a ausência de companhia.

Outro aspecto destacado foi a falta de preparação técnica para o exercício do cuidado. Um dos cuidadores mencionou dificuldades em realizar tarefas básicas, como transferir o familiar da cama para a cadeira ou lidar com situações de primeiros socorros, relatando que aprendeu algumas técnicas apenas a partir da orientação de um cuidador profissional.

Também foi observado que muitas/os participantes passaram a exercer o cuidado após situações de desemprego ou afastamento do mercado de trabalho por motivos de saúde, o que contribui para a concentração dessa função em pessoas que já se encontram em situação de vulnerabilidade social.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi mencionado de forma positiva por todas/os as/os participantes. As/os cuidadoras/es relataram que a presença das profissionais do programa possibilita momentos de descanso e alívio na rotina, além de garantir atenção qualificada às pessoas cuidadas.

Também foram citados como recursos importantes da rede o atendimento domiciliar do SUS, a Academia da Cidade vinculada ao território e o PAM Padre Eustáquio. No entanto, o grupo apontou dificuldade de acesso a informações sobre direitos e serviços públicos, indicando a necessidade de ampliar a divulgação das políticas disponíveis.

Durante a roda, também foi destacado que o cuidado familiar envolve dimensões que ultrapassam o atendimento direto à pessoa dependente, exigindo suporte às próprias pessoas cuidadoras. Nesse sentido, as/os participantes sugeriram a ampliação de espaços de escuta e acompanhamento psicológico para famílias, além de formações voltadas a cuidadoras/es familiares para qualificar o cuidado cotidiano.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Apesar do número reduzido de participantes, os encontros produziram um espaço significativo de troca entre as/os cuidadoras/es. O compartilhamento de experiências permitiu que os/as participantes reconhecessem desafios comuns e refletissem coletivamente sobre estratégias de enfrentamento.

A atividade de mapeamento da rede de cuidados possibilitou que o grupo identificasse serviços e apoios existentes no território, além de reconhecer a importância de ampliar o acesso à informação sobre direitos e políticas públicas.

Também se destacou a possibilidade de falar abertamente sobre sentimentos associados ao cuidado, como cansaço, solidão e frustração, temas que raramente encontram espaço de escuta no cotidiano. As rodas permitiram que essas experiências fossem compartilhadas sem julgamento, favorecendo momentos de reconhecimento entre as/os participantes.

Outro aspecto relevante foi a identificação da necessidade de qualificação do cuidado familiar. O grupo trouxe propostas concretas, como formações em primeiros socorros, manejo de curativos e técnicas de movimentação segura da pessoa cuidada, indicando caminhos possíveis para o fortalecimento das/os cuidadoras/es familiares dentro da Política Municipal do Cuidado.

CRAS Coqueiral
Encontros: 09/12/2025 e 16/12/2025
Participantes: 18 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Entre as/os participantes emergiram desejos fortemente associados à recuperação de autonomia e de tempo para si. Muitas/os cuidadoras/es expressaram vontade de retomar atividades interrompidas pelo cotidiano do cuidado, como sair para passear, visitar feiras, viajar ou simplesmente sair sem hora para voltar. Também apareceram interesses relacionados a atividades manuais, como crochê, tricô, bordado e costura, além do desejo de ter uma fonte de renda própria.

Esses relatos evidenciam como o trabalho de cuidado tem restringido projetos individuais e experiências de lazer. Em diversos momentos, as/os participantes associaram diretamente o cuidado à perda de liberdade e à interrupção de trajetórias pessoais, sintetizado na fala de uma participante que afirmou ter *"perdido a liberdade para fazer o que gosta"*.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões revelaram um cotidiano marcado por sobrecarga intensa, solidão e responsabilização concentrada em uma única pessoa da família. Diversas/os participantes relataram ausência de apoio familiar e a sensação de que o cuidado recai sempre sobre a mesma pessoa, mesmo quando existem outros familiares que poderiam compartilhar essa responsabilidade.

Também foram mencionadas dificuldades relacionadas aos cuidados de higiene pessoal da pessoa dependente, especialmente no momento do banho, além do sofrimento emocional decorrente de acompanhar diariamente o adoecimento ou o sofrimento da pessoa cuidada. A imprevisibilidade do cuidado aparece como um fator estruturante do cotidiano das/os cuidadoras/es, dificultando inclusive a realização de necessidades básicas, como descanso, alimentação ou momentos de espiritualidade.

Outro aspecto importante foi a percepção de que o cuidado, em muitos casos, não foi uma escolha, mas uma responsabilidade assumida por obrigação moral ou religiosa, o que contribui para a permanência de situações de sobrecarga prolongada.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O CRAS e, especialmente, o Programa Maior Cuidado foram apontados como importantes apoios na rede de cuidados das famílias. As/os participantes reconheceram o Programa como um suporte fundamental para a continuidade do cuidado no domicílio.

Ao mesmo tempo, as discussões indicaram limites da cobertura e da disponibilidade do programa frente às demandas das famílias, evidenciando a necessidade de ampliação do atendimento. As/os cuidadoras/es também destacaram a importância de outros apoios institucionais, como serviços de saúde, e a relevância das redes comunitárias, incluindo vizinhas/os e familiares que, eventualmente, contribuem com o cuidado.

Outro elemento relevante foi a demanda por maior acessibilidade aos serviços públicos, incluindo transporte em situações de emergência e processos menos burocráticos para acesso a direitos, considerando a dificuldade de deslocamento e a imprevisibilidade da rotina de cuidado.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa mostraram-se espaços potentes de reconhecimento entre pares e de compartilhamento de experiências frequentemente vividas de forma solitária. A possibilidade de escutar outras/os cuidadoras/es em situações semelhantes contribuiu para a validação das vivências e para a construção de vínculos entre as/os participantes.

Também se destacaram trocas concretas de estratégias e informações úteis para o cotidiano do cuidado, como indicações de cuidadoras profissionais com valor social e a partilha de recursos que podem facilitar o manejo de pessoas com alta dependência, como equipamentos de apoio utilizados por algumas famílias.

Outro aspecto relevante foi a ampliação da compreensão coletiva sobre os limites e as possibilidades de atuação dos serviços socioassistenciais, especialmente do CRAS e do Programa Maior Cuidado, contribuindo para qualificar o diálogo entre usuárias/os e equipe técnica.

Por fim, as/os participantes avaliaram de forma muito positiva a experiência das rodas, ressaltando a importância da existência de espaços de escuta, acolhimento e convivência voltados especificamente às cuidadoras e cuidadores familiares, reconhecendo esses encontros como momentos de autocuidado e fortalecimento coletivo.

CRAS Pedreira Prado Lopes
Encontros: 28/10/2025 e 04/11/2025
Participantes: 04 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Entre as/os participantes, os relatos evidenciaram projetos de vida atravessados pela centralidade do cuidado e pela necessidade de reorganizar a própria trajetória para atender às demandas da pessoa cuidada. As falas das/os participantes demonstraram fortemente a ideia de que, ao assumir o cuidado, muitas/os cuidadoras/es precisam “parar a própria vida”, suspendendo projetos pessoais e reorganizando rotinas em função da vigilância constante sobre a pessoa dependente.

Também surgiram narrativas que indicam uma dimensão de compromisso ético com o cuidado, expressa em falas que ressaltam a importância de “lutar” pela pessoa cuidada e de garantir sua dignidade mesmo diante das dificuldades. Em alguns casos, o cuidado aparece como uma prática com a qual a pessoa cuidadora se identifica, inclusive quando já exerceu essa atividade de forma remunerada anteriormente.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões evidenciaram sobrecarga física e emocional associada à vigilância constante sobre a pessoa cuidada, bem como ao desgaste decorrente da tentativa de estimular

práticas de saúde e autocuidado que, muitas vezes, não são acolhidas pela própria pessoa dependente.

Também foram mencionadas experiências de descaso ou negligência no atendimento por parte de alguns serviços de saúde, o que aumenta a sensação de responsabilidade exclusiva das/os cuidadoras/es na defesa do direito à saúde da pessoa cuidada.

Outro aspecto relevante refere-se à ausência ou fragilidade das redes de apoio. Um dos participantes destacou a condição de filho único como fator que intensifica a sobrecarga, enquanto outras falas apontaram o afastamento de familiares e conhecidos após o agravamento da condição de saúde da pessoa cuidada, produzindo situações de isolamento social.

Além disso, apareceram questões relacionadas a gênero no exercício do cuidado, especialmente no relato de um homem cuidador que mencionou dificuldades na realização da higiene da mãe, atravessadas por tabus culturais relacionados à diferença de gênero. Também emergiram relatos que evidenciam atravessamentos de violência e desigualdades de gênero na trajetória de algumas cuidadoras, que permanecem responsáveis pelo cuidado de companheiros mesmo após experiências anteriores de agressão ou ausência de apoio.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi amplamente reconhecido como um suporte fundamental no cotidiano das famílias. As/os participantes destacaram o impacto positivo das cuidadoras do programa, ressaltando mudanças perceptíveis no bem-estar da pessoa cuidada e no cotidiano das famílias.

Em um dos relatos, o programa foi descrito de forma afetiva, com as profissionais sendo simbolizadas como um “girassol amarelo”, expressão que evidencia o reconhecimento do cuidado prestado. Também foi mencionado que, em alguns casos, a pessoa cuidada responde melhor às orientações quando estas são mediadas pelas profissionais do programa.

Entretanto, também surgiram elementos que indicam a necessidade de ampliar a cobertura. As/os participantes manifestaram o desejo de aumento na frequência das cuidadoras nos domicílios, indicando que o apoio existente, embora relevante, ainda é insuficiente frente às demandas cotidianas do cuidado.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Mesmo com um número reduzido de participantes, o primeiro encontro produziu trocas significativas entre as/os cuidadoras/es, permitindo a circulação de experiências e reflexões sobre o cotidiano do cuidado.

Um aspecto relevante foi a diversidade de configurações de cuidado identificadas no grupo, incluindo situações em que o cuidado é exercido para além dos vínculos familiares, como no caso de uma participante que cuida de uma vizinha sem familiares. Esse tipo de experiência evidencia que as redes de cuidado no território podem assumir formas diversas, envolvendo vínculos de solidariedade e proximidade comunitária.

Outro elemento importante foi o reconhecimento do papel do CRAS e do Programa Maior Cuidado como referências institucionais no território. No segundo encontro, um usuário que havia sido beneficiário do programa relatou profunda gratidão pelo apoio recebido durante o adoecimento de sua mãe, afirmando que atualmente atua como divulgador do Programa na comunidade.

Por outro lado, a baixa participação e a ausência de pessoas no segundo encontro também evidenciam um desafio recorrente na realização de atividades coletivas com cuidadoras/es familiares: a dificuldade de se ausentar das responsabilidades de cuidado para participar de espaços de escuta e troca, o que reforça a necessidade de pensar estratégias institucionais que viabilizem a participação dessas pessoas nas ações coletivas da política de cuidado.

CRAS Vila Senhor dos Passos
Encontros: 14/10/2025 e 21/10/2025
Participantes: 03 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Mesmo com um número reduzido de participantes, emergiram elementos importantes relacionados aos sentidos atribuídos ao cuidado e aos projetos de vida atravessados por essa função. Um dos participantes destacou o sentimento de gratidão por poder ajudar e ser útil à pessoa cuidada, indicando que o cuidado também pode produzir sentidos positivos e vínculos afetivos.

Nesse contexto, apareceram referências à cultura e à convivência comunitária como dimensões importantes para a qualidade de vida de quem cuida e de quem é cuidado. O cuidador mencionou sua participação em blocos de Carnaval como uma experiência significativa de convivência e bem-estar, sugerindo inclusive a criação de um “Bloco do Maior Cuidado” voltado a pessoas idosas atendidas pelo programa, com apresentações itinerantes nos domicílios. A proposta evidencia a importância de pensar o cuidado também a partir de experiências culturais e de sociabilidade.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

Entre as dificuldades relatadas, destacou-se a sobrecarga no cotidiano do cuidado, especialmente quando a responsabilidade recai sobre uma única pessoa. Uma das participantes relatou exercer o cuidado da mãe praticamente sozinha, ao mesmo tempo em que oferece suporte aos filhos e netos que vivem em sua casa, o que amplia significativamente suas responsabilidades cotidianas.

A sobrecarga aparece associada também a impactos na saúde física e mental das/os cuidadoras/es. A participante mencionou sentir-se frequentemente exausta, com esquecimentos e episódios de falar sozinha enquanto caminha na rua, indicando sinais de esgotamento emocional.

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto do cuidado sobre o descanso e o sono. A participante relatou que há anos dorme de forma fragmentada devido ao ritmo de sono

da mãe, que permanece acordada durante a noite, o que limita sua capacidade de descanso e compromete sua própria saúde.

Também foram mencionadas dificuldades relacionadas à higiene da pessoa cuidada, como a troca de fraldas, tarefa que se torna particularmente desafiadora quando realizada sem apoio.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado foi reconhecido como um apoio importante no cotidiano do cuidado, especialmente no que se refere à possibilidade de compartilhar parte das responsabilidades com profissionais capacitadas/os. Entretanto, a alteração recente no plano de cuidados de uma das famílias, com redução do tempo de atendimento em função da mudança para banho de leito, foi apontada como um fator que diminuiu o tempo de descanso da cuidadora familiar.

Também emergiram relatos que indicam a necessidade de aprimorar a comunicação entre o CRAS e as famílias. Um dos participantes relatou situações em que a ausência da profissional do programa não foi comunicada previamente, o que gerou dificuldades na organização da rotina de cuidado.

Além disso, apareceu como demanda a ampliação de equipamentos públicos de apoio ao cuidado, como espaços de permanência diurna para pessoas idosas, que permitiriam às cuidadoras familiares realizar outras atividades e preservar parte de sua autonomia.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Apesar do baixo número de participantes, as rodas possibilitaram a construção de um espaço de escuta qualificada e de compartilhamento de experiências sobre o cotidiano do cuidado. As/os participantes destacaram a importância de espaços como esse para falar sobre dificuldades que, muitas vezes, permanecem invisibilizadas no cotidiano.

As discussões também evidenciaram contrastes importantes relacionados a gênero e raça no exercício do cuidado. Enquanto o homem participante relatou expectativas de receber mais apoio da esposa no cotidiano, uma mulher negra participante descreveu uma realidade de sobrecarga ampliada, acumulando o cuidado da mãe com responsabilidades relacionadas aos filhos e netos que vivem sob sua responsabilidade.

Esse contraste evidencia como o trabalho do cuidado é atravessado por desigualdades estruturais, especialmente quando se observam as experiências de mulheres negras, frequentemente responsáveis por múltiplas dimensões do cuidado familiar.

Por fim, mesmo com o número reduzido de participantes, os encontros revelaram a existência de interesse por espaços de troca e acolhimento voltados às cuidadoras e cuidadores familiares. A dificuldade de mobilização para participação, no entanto, indica desafios institucionais e territoriais que precisam ser considerados na implementação de estratégias coletivas de cuidado.

CRAS Vila Sumaré
Encontros: 28/10/2025 e 04/11/2025
Participantes: 13 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Os encontros reuniram um grupo diverso em gênero e raça, com predominância de mulheres negras e pardas, e idades distintas. Essa composição apareceu refletida na forma como os relatos se organizaram: as mulheres expressaram sobrecarga acompanhada de culpa e autocobrança, enquanto um dos homens trouxe uma perspectiva mais direta e resolutiva, sugerindo judicialização como saída para a ausência de apoio familiar.

Os projetos de vida apareceram menos como planos estruturados e mais como desejos de reconstrução do cotidiano. No Curtigrama, surgiram vontades de retomar o autocuidado com o corpo, caminhar, fazer atividades físicas, ir ao salão, cuidar da autoestima, viajar, estudar, circular pela cidade e retomar pequenas rotinas de bem-estar. Algumas pessoas nomearam explicitamente o sentimento de que "vão perdendo o brilho", como expressão do apagamento de si produzido pela dedicação integral ao cuidado.

Também apareceram desejos relacionados a reorganizar vínculos. Houve relatos de rompimentos familiares e distanciamento entre parentes em função da sobrecarga. Nesse sentido, os anseios faziam referência ao desejo de partilhar responsabilidades, diminuir a solidão e ter com quem dividir decisões e tarefas do cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A solidão do cuidado foi a principal "pedra" do grupo. Um relato inicial, muito mobilizador, foi de uma cuidadora familiar que, apesar de ter cinco irmãos, cuida sozinha da mãe. A intensidade dessa sobrecarga apareceu no corpo, com perda de peso rápida e a necessidade de terapia como forma de se preparar para o falecimento da mãe em casa. A roda acolheu esse relato com forte empatia, e ele funcionou como gatilho para que outras pessoas reconhecessem situações semelhantes.

Em sequência, surgiram narrativas marcadas por ausência de apoio de filhos, irmãos e familiares, além de sofrimento vivido em silêncio. Uma participante relatou que, ao cuidar, não acompanhou o crescimento da própria filha, e que chorava escondida da família. Outra afirmou que, mesmo tendo irmãos, sentia que *"só podia contar com Deus"*. Um cuidador relatou não ter apoio nos cuidados tanto com o pai quanto com a madrinha, e uma participante disse que, apesar de ter muitas irmãs, não recebe ajuda no cuidado do pai.

Além da solidão, emergiram dificuldades relacionadas à saúde. Uma participante relatou a insegurança de não ter diagnóstico preciso do pai, que tem infecções urinárias recorrentes. Esse relato veio acompanhado de episódios de violência institucional e de frustração com o acolhimento recebido no serviço de saúde, incluindo a percepção de falta de encaminhamentos e de humanização no atendimento. Houve também incômodo com situações de exposição do corpo no cuidado, especialmente quando se antecipa a

possibilidade de banho e troca de fraldas, evidenciando tabus que atravessam gênero, intimidade e vergonha no cuidado familiar.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado apareceu como uma das principais “flores” do grupo e foi nomeado como um “buquê”. As/os participantes destacaram a importância do apoio do CRAS e o alívio que o Programa produz diante da experiência recorrente de solidão no cuidado. O Programa foi reconhecido não apenas como suporte prático, mas como presença que reduz a sensação de abandono e amplia a possibilidade de sustentação do cuidado no domicílio.

Ao mesmo tempo, parte das dificuldades relatadas não se resolve apenas com a provisão socioassistencial. As falas sobre saúde, diagnóstico e acesso a medicamentos expõem como o cuidado familiar é atravessado por falhas e violências em outras políticas públicas, sobretudo na saúde. Esse ponto apareceu de forma muito concreta e se tornou uma reivindicação para a Política Municipal do Cuidado, especialmente no que diz respeito à articulação com a rede de saúde e à garantia de acolhimento humanizado.

No segundo encontro, a etapa “Preciso de apoio / Eu consigo cuidar” favoreceu a formulação de propostas diretamente relacionadas à construção da política: criação de benefício para cuidadoras/es familiares, sensibilização social sobre o cuidado não remunerado, acompanhamento psicológico às/os cuidadoras/es e familiares em parceria com instituições de ensino, e garantia de acesso regular a medicação para Alzheimer no SUS. O critério de renda foi citado como prioridade para qualquer desenho de benefício, refletindo a compreensão do grupo de que o cuidado requer investimento.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi atravessado por relatos intensos e comoventes, e, ainda assim, o grupo conseguiu construir um espaço de acolhimento e apoio mútuo. O choro de uma participante não interrompeu a roda; ao contrário, produziu empatia e mobilizou falas de cuidado coletivo. O vínculo foi se formando a partir dessa escuta, e o fechamento já trouxe um grupo mais animado, falante e reconhecendo a importância de um espaço coletivo para falar do que costuma ser vivido em silêncio.

Um achado muito significativo foi a forma como o grupo sustentou divergências e diferenças de perspectiva. A intervenção de um participante propondo judicialização evidenciou contrastes de gênero na forma de imaginar saídas para o cuidado. Esse momento foi bem mediado e serviu para reafirmar a noção de responsabilidade compartilhada entre família, sociedade e Estado, que é base da Política Municipal do Cuidado.

No segundo encontro, o Curtigrama produziu reconhecimento coletivo sobre o distanciamento do autocuidado e da autoestima. Mesmo pessoas com dificuldade inicial para falar de gostos e preferências conseguiram participar com apoio do grupo. Um gesto especialmente bonito foi quando uma participante se ofereceu para caminhar junto com outra mulher da roda, dizendo que queria ser amiga dela porque se viu na história dela e moravam perto. Esse movimento de aproximação entre duas mulheres que não se conheciam mostra a potência das rodas em produzir laços concretos de apoio.

O processo grupal favoreceu trocas solidárias e construção de propostas. Ao final, as avaliações foram positivas e conectadas à sensação de ter saído melhor do encontro. O grupo se reconheceu como espaço de fortalecimento e, ao mesmo tempo, como espaço político de reivindicação, sem perder a dimensão afetiva que sustentou as falas.

3.6. Regional Norte

A realização das rodas de conversa na Regional Norte, de modo geral, reuniu grupos compostos majoritariamente por mulheres entre 40 e 70 anos, responsáveis pelo cuidado cotidiano de familiares idosos ou com deficiência. Em alguns encontros houve também a participação de homens cuidadores, ainda que em número reduzido, evidenciando que o cuidado permanece fortemente feminizado no âmbito familiar.

Os relatos compartilhados ao longo das rodas revelam que a experiência do cuidado é atravessada por sentimentos ambivalentes. De um lado, aparecem referências ao afeto, ao compromisso familiar e à gratidão como elementos que sustentam o vínculo com a pessoa cuidada. De outro, surgem com força as marcas da sobrecarga física e emocional, expressas em falas sobre cansaço, solidão, desgaste e ausência de apoio de outros membros da família. A dificuldade de dividir responsabilidades e a necessidade de permanecer constantemente disponível para o cuidado limitam as possibilidades de descanso, convivência social e realização de projetos pessoais.

Outro aspecto recorrente nos encontros foi a presença de dúvidas e demandas relacionadas ao acesso a direitos e serviços públicos. Questões envolvendo benefícios socioassistenciais, especialmente o BPC/LOAS, além de orientações sobre o manejo de doenças e sobre o acesso a serviços especializados de saúde, apareceram como necessidades frequentes entre as cuidadoras/es. Nesse sentido, a presença das equipes dos equipamentos e das/os profissionais envolvidos nas rodas permitiu oferecer orientações e encaminhamentos importantes para as famílias.

As rodas também evidenciaram o reconhecimento, por parte das/os participantes, da importância dos serviços públicos de cuidado no território. Em diferentes grupos, as cuidadoras relataram experiências positivas com os cuidadores sociais e com as equipes dos serviços, destacando o acolhimento recebido e o impacto dessas presenças no cotidiano das famílias. Ao mesmo tempo, surgiram demandas por ampliação do tempo de atendimento, maior cobertura dos serviços e criação de equipamentos que possam oferecer cuidado temporário às pessoas assistidas, como centros-dia, permitindo que as cuidadoras tenham tempo para trabalhar, resolver questões pessoais ou simplesmente descansar.

A regional Norte apresentou também desafios relacionados à mobilização das famílias e à organização dos encontros. Em alguns equipamentos houve baixa adesão inicial ou necessidade de mobilização direta das famílias pelas equipes locais para viabilizar a realização das rodas. Apesar dessas dificuldades, quando os encontros ocorreram, as rodas se mostraram espaços potentes de escuta, troca e reconhecimento das experiências das cuidadoras/es familiares.

De forma geral, os encontros realizados na regional Norte indicam a importância de criar e fortalecer espaços coletivos de fala e escuta para cuidadoras/es familiares. Esses momentos possibilitam compartilhar experiências, produzir reflexões sobre as condições em que o cuidado é exercido e identificar demandas que podem contribuir para o aprimoramento das políticas públicas de cuidado no território.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
Encontros: 30/10/2025 e 06/11/2025
Participantes: 16 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Entre as/os participantes apareceram desejos relacionados principalmente à possibilidade de ter tempo para si e reconstruir pequenos projetos de vida interrompidos pelo cuidado. No Curtigrama, surgiram vontades de viajar, sair de casa, ir à praia ou a cachoeiras, além de atividades simples de lazer e descanso. Esses desejos foram compartilhados coletivamente e geraram momentos de entusiasmo no grupo, indicando o quanto experiências de convivência e lazer estão distantes da realidade cotidiana dessas cuidadoras.

Também apareceram sentidos positivos atribuídos ao cuidado. Muitas participantes relataram gratidão, amor e orgulho pelo percurso construído com seus familiares, especialmente quando percebem avanços na autonomia ou no bem-estar das pessoas cuidadas. Em alguns relatos, o cuidado foi descrito como fonte de dignidade e de fortalecimento dos vínculos familiares.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões revelaram sobrecarga intensa e prolongada, especialmente entre mulheres que exercem o cuidado de forma integral ao longo de muitos anos. Várias participantes são mães que cuidam de filhos com deficiência ou avós que assumiram o cuidado de netos, muitas vezes após abandono por parte dos pais ou parceiros.

Entre as dificuldades mais recorrentes apareceram o cansaço físico, problemas de saúde decorrentes do cuidado prolongado, falta de apoio familiar e ausência de serviços suficientes para compartilhar essa responsabilidade. Também surgiram relatos sobre dificuldades de acesso a benefícios e direitos, como a suspensão do BPC, além de obstáculos relacionados ao transporte, acesso a fraldas e acompanhamento especializado.

Outro aspecto importante foi o envelhecimento das próprias cuidadoras, algumas já idosas, que continuam responsáveis pelo cuidado de familiares adultos com deficiência ou dependência, o que evidencia um ciclo prolongado de cuidado sem redes adequadas de suporte.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Os encontros evidenciaram que os serviços da assistência social, especialmente os vinculados ao território, são percebidos como espaços importantes de apoio. Ao mesmo

tempo, as falas das participantes indicaram a necessidade de maior presença e acompanhamento por parte das equipes técnicas, além de ampliação das ofertas de serviços especializados.

Entre as demandas mais destacadas estavam a criação de centros-dia ou espaços de permanência, que permitiriam às cuidadoras trabalhar, descansar ou resolver demandas pessoais, além de maior oferta de serviços especializados como fisioterapia e fonoaudiologia. Também apareceu como demanda a ampliação do acompanhamento das famílias e maior orientação sobre benefícios e direitos.

Outro ponto relevante foi a percepção de que políticas públicas voltadas às pessoas com deficiência e às pessoas idosas precisam considerar também as necessidades de quem exerce o cuidado, incluindo acesso a serviços de saúde, apoio psicossocial e reconhecimento do trabalho das cuidadoras familiares.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa se mostraram espaços potentes de acolhimento, identificação coletiva e fortalecimento entre as participantes. Os encontros mobilizaram emoções intensas, com relatos atravessados por sofrimento, abandono e luta cotidiana, mas também por experiências de solidariedade e reconhecimento mútuo.

Um aspecto significativo foi o movimento das próprias participantes de construir redes de apoio entre si, inclusive com a proposta de criação de um grupo de WhatsApp para manter contato, visitar umas às outras e compartilhar momentos de convivência fora do espaço institucional.

Também se destacou a presença de uma participante que incentivou o grupo a participar das conferências e espaços de controle social, ressaltando a importância da mobilização coletiva para garantir direitos e recursos para a política de assistência social.

De modo geral, os encontros evidenciaram que, além de produzir diagnóstico para a Política Municipal do Cuidado, as rodas funcionam como espaços de cuidado coletivo, nos quais as participantes podem falar de suas experiências, compartilhar estratégias e reconhecer que não estão sozinhas no exercício do cuidado.

CRAS Novo Aarão Reis
Encontros: 28/10/2025 e 04/11/2025
Participantes: 13 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Entre as/os cuidadoras/es que participaram das rodas, apareceram com frequência desejos relacionados à retomada de aspectos da vida pessoal que foram sendo suspensos ao longo do tempo de cuidado. Muitas/os relataram vontade de ter tempo para si, viajar, andar de bicicleta, passar mais tempo com familiares ou dedicar-se a atividades de lazer, como tocar instrumentos, realizar trabalhos manuais ou simplesmente descansar.

Também surgiu a expectativa de participar mais de espaços coletivos como as próprias rodas, entendidas como momentos raros de convivência e troca, fora da rotina doméstica.

Alguns relatos evidenciaram o desejo de reorganizar a própria vida afetiva, como no caso de uma cuidadora que expressou sentir falta de ter mais tempo para estar com o companheiro.

De modo geral, os projetos de vida aparecem atravessados pela necessidade de retaguarda no cuidado, sem a qual essas experiências permanecem apenas como desejo.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga cotidiana apareceu como uma das questões mais marcantes. Muitas/os cuidadoras/es relataram exercer o cuidado de forma contínua, sem intervalos ou compartilhamento com outros familiares, acumulando tarefas domésticas, acompanhamento em serviços de saúde, organização da casa e gestão de demandas burocráticas.

Também foram mencionadas situações de isolamento e falta de apoio familiar, além de conflitos nas relações de cuidado. Houve relatos de controle excessivo por parte da pessoa cuidada , dependência intensa e dificuldades emocionais decorrentes dessa convivência prolongada. Em um dos casos, uma cuidadora relatou sentir-se deprimida e desmotivada após anos dedicados integralmente ao cuidado da mãe.

Outro aspecto recorrente diz respeito ao fato de que muitas dessas cuidadoras são idosas ou com problemas de saúde, o que torna o cuidado ainda mais exigente fisica e emocionalmente.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

A presença do Programa Maior Cuidado apareceu como um elemento relevante no cotidiano dessas famílias, sobretudo pela mediação realizada pela equipe do CRAS e pela possibilidade de acesso a recursos e orientações. Durante os encontros, a técnica do programa participou das rodas, esclarecendo dúvidas e apresentando informações sobre os serviços disponíveis no território.

Ainda assim, as discussões revelam que a política pública, embora importante, não é suficiente para responder à complexidade das situações vividas pelas famílias. A necessidade de ampliar o tempo de permanência de profissionais no domicílio foi mencionada como uma estratégia para que as/os cuidadoras/es familiares possam ter algum tempo para si.

Também foi ressaltada a importância de iniciativas que reconheçam o cuidado como uma responsabilidade compartilhada entre família, comunidade e Estado.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas produziram efeitos significativos no grupo. Desde o primeiro encontro ficou evidente a necessidade de escuta, com participantes que se estenderam nas falas ao se apresentarem, revelando o quanto é raro terem espaço para falar sobre suas próprias experiências.

Ao longo das atividades, as/os cuidadoras/es passaram a reconhecer elementos comuns em suas trajetórias, percebendo que não estavam sozinhas/os nas dificuldades

enfrentadas. Muitas falas no encerramento do primeiro encontro apontaram sensações de alívio, leveza e gratidão por poder compartilhar experiências com outras pessoas em situação semelhante.

Um momento especialmente marcante ocorreu no encerramento de um dos encontros, quando uma das cuidadoras levou um acordeon e tocou para o grupo. A música surgiu de forma espontânea, como continuidade das conversas que haviam se estabelecido ao longo da roda. O gesto mobilizou os participantes, criando um clima de atenção e encantamento coletivo. A cuidadora que tocou o instrumento compartilhou também que a música fazia parte de sua história e de sua forma de lidar com o cotidiano. A apresentação produziu um deslocamento simbólico importante naquele espaço, permitindo que aquela mulher fosse reconhecida não apenas pelo lugar do cuidado que exerce, mas também por seus saberes, talentos e trajetórias pessoais.

Esse momento sintetizou, de certa forma, o efeito das rodas: um espaço em que as/os cuidadoras/es puderam se mostrar para além da função de cuidar, compartilhar experiências e produzir vínculos. A música encerrou o encontro em um clima de troca e reconhecimento, evidenciando o potencial desses espaços para fortalecer laços comunitários e valorizar as histórias e saberes das/os participantes.

CRAS Jardim Felicidade
Encontros: 14/10/2025 e 21/10/2025
Participantes: 18 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Entre as/os cuidadoras/es participantes apareceram com frequência desejos relacionados à possibilidade de retomar experiências simples de cuidado de si que foram sendo interrompidas ao longo do tempo dedicado ao cuidado familiar. Muitas falas mencionaram a vontade de descansar, especialmente ter um fim de semana livre, realizar consultas médicas próprias, viajar, passear ou participar de atividades religiosas e de lazer.

Também surgiu de forma significativa o desejo de ter alguém com quem conversar e compartilhar as dificuldades do cotidiano. Em um dos encontros, quando provocadas a refletir sobre o que gostariam de receber, algumas participantes mencionaram não apenas descanso ou atenção, mas também a possibilidade de serem cuidadas. Essa dimensão apareceu de forma bastante concreta quando uma participante, que atua profissionalmente com massagem, ofereceu espontaneamente uma massagem a outra cuidadora que havia manifestado desejo de descanso, e também disponibilizou um espaço da família para que pudessem passar um dia de lazer juntas.

Esses gestos indicam que, para além de projetos individuais, muitas/os participantes expressam o desejo de construir formas de apoio coletivo que permitam pequenas pausas na rotina de cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga cotidiana apareceu de maneira bastante evidente. A maioria das/os participantes são mulheres idosas que cuidam de familiares enquanto também lidam

com seus próprios problemas de saúde. Muitas relataram enfrentar sozinhas as tarefas do cuidado, sem apoio de outros familiares.

Outro aspecto marcante diz respeito às dificuldades de deslocamento no território. O acesso ao CRAS envolve trajetos com subidas íngremes, o que já gerou situações de cansaço físico durante a chegada ao encontro. As mesmas dificuldades aparecem no cotidiano para levar os familiares a consultas médicas ou exames, especialmente quando não há transporte acessível disponível.

Também foram mencionadas dificuldades relacionadas à falta de rede de apoio, ao pouco tempo disponível para autocuidado e à ausência de espaços onde essas/es cuidadoras/es possam falar sobre suas próprias necessidades.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

A atuação do Programa Maior Cuidado apareceu como um elemento importante para viabilizar a participação das cuidadoras nas rodas. A técnica de referência do CRAS organizou previamente a presença de profissionais do programa junto às pessoas assistidas, possibilitando que algumas cuidadoras pudessem se ausentar temporariamente do cuidado e participar do encontro.

Ao mesmo tempo, surgiram demandas relacionadas ao funcionamento do programa, como a necessidade de ampliar o tempo de permanência das/os cuidadoras/es junto às famílias e melhorar o fluxo de comunicação entre profissionais, famílias e cuidadoras/es familiares. Também foram mencionadas dificuldades relacionadas ao rodízio de cuidadores e à necessidade de maior orientação sobre o funcionamento dos serviços e benefícios disponíveis.

As falas indicam que a política pública tem impacto relevante no cotidiano dessas famílias, mas que ainda existem lacunas importantes relacionadas ao apoio contínuo às/os cuidadoras/es familiares.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas tiveram um efeito importante na criação de um espaço de confiança e acolhimento entre as/os participantes. Em um dos momentos mais marcantes do encontro, uma cuidadora que inicialmente permaneceu em silêncio começou a chorar ao longo da atividade. Ela relatou que há anos não chorava por não ter espaço em casa para expressar suas emoções e que, naquele momento, ao perceber o cuidado nos pequenos gestos do grupo, sentiu-se pela primeira vez cuidada.

A construção de vínculos entre as participantes também se materializou em iniciativas concretas. Durante o segundo encontro, as próprias cuidadoras decidiram criar um grupo de WhatsApp para manter contato após o encerramento das rodas, com a intenção de fortalecer a rede de apoio entre elas e manter um canal de conversa e troca de experiências.

Esse movimento revela um dos efeitos mais significativos do processo. As rodas não apenas possibilitaram momentos de escuta e partilha, mas também favoreceram a construção de relações de solidariedade entre mulheres que vivem experiências semelhantes de cuidado no território.

CRAS Providência
Encontros: 12/12/2025 e 18/12/2025
Participantes: 03 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As rodas realizadas no CRAS Providência reuniram um grupo bastante reduzido de participantes, composto por mulheres entre 40 e 62 anos que exercem o cuidado familiar de forma contínua no domicílio. Apesar do número pequeno de participantes, as falas evidenciaram elementos importantes sobre os desejos e expectativas dessas/es cuidadoras/es em relação às próprias vidas.

Entre os anseios relatados aparece a busca por maior tranquilidade no cotidiano e, principalmente, pela possibilidade de realizar atividades pessoais fora da rotina de cuidado. No segundo encontro, uma das participantes mencionou o desejo de voltar a dançar, atividade que deixou de realizar em função da necessidade de permanecer em casa cuidando do marido. A fala revela que projetos simples de lazer ou convivência acabam sendo interrompidos pela ausência de alguém que possa assumir temporariamente o cuidado do familiar.

Também apareceu o desejo de ter companhia e apoio nas tarefas de cuidado, bem como a necessidade de algum tempo para resolver questões pessoais e cuidar da própria vida.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As dificuldades relatadas pelas participantes concentram-se principalmente na sobrecarga associada ao cuidado cotidiano e na ausência de apoio familiar para compartilhar essa responsabilidade. Durante as atividades, as cuidadoras destacaram o cansaço acumulado ao longo do tempo e a sensação de falta de liberdade para realizar atividades fora de casa.

Outro aspecto relevante foi a presença de conflitos familiares e dificuldades de comunicação com outros membros da família. Em um dos relatos, a participante mencionou viver em um imóvel localizado no lote da família do marido e enfrentar tensões no relacionamento com esses familiares, o que dificulta a construção de uma rede de apoio para o cuidado.

Também apareceram situações relacionadas a problemas familiares associados ao uso de álcool e a dificuldades financeiras, que atravessam o cotidiano do cuidado e ampliam o desgaste emocional dessas/es cuidadoras/es.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

As rodas de conversa ocorreram no âmbito das ações vinculadas ao Programa Maior Cuidado e contaram com a participação de profissionais da política de cuidados e da equipe do CRAS. Durante o encontro, foi apresentada a Política Municipal de Cuidados, situando as participantes sobre os objetivos e possibilidades de atuação da política pública no território.

As discussões indicam que a presença do programa contribui para fortalecer o acompanhamento das famílias e para mediar situações de conflito relacionadas à divisão das responsabilidades de cuidado entre os membros da família. No entanto, também apareceram demandas relacionadas à ampliação do atendimento do cuidador social e à necessidade de maior apoio institucional para que as cuidadoras familiares consigam ter algum tempo para si.

Entre as sugestões levantadas pelas participantes está a ampliação de dias e horários de atendimento, além de maior articulação com a família para compartilhar as responsabilidades do cuidado.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Os encontros no CRAS Providência ocorreram em um contexto de baixa mobilização do público esperado. O encontro foi inicialmente desmarcado e remarcado e, quando realizado, contou com a presença de apenas duas cuidadoras no primeiro encontro e uma no segundo. O espaço da roda possibilitou momentos de escuta e acolhimento para as participantes presentes. No segundo encontro, a conversa assumiu um caráter mais individualizado, já que apenas uma cuidadora participou da atividade. Nesse momento, a participante compartilhou preocupações relacionadas à internação recente do marido e às dificuldades que enfrenta no convívio com familiares do companheiro. A roda funcionou como um espaço de acolhimento e orientação sobre possíveis caminhos institucionais para buscar apoio e reivindicar direitos.

Mesmo com as limitações decorrentes da baixa participação, o encontro evidenciou a importância de espaços de escuta voltados às cuidadoras familiares. As falas indicam que, mesmo em grupos pequenos, esses momentos permitem compartilhar experiências, nomear dificuldades e refletir sobre as condições necessárias para sustentar o cuidado no cotidiano.

CRAS Zilah Spósito

Encontros: 12/12/2025 e 19/12/2025
Participantes: 07 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Os encontros realizados no CRAS Zilah Spósito reuniram sete participantes, em sua maioria mulheres, todos moradores do território e responsáveis pelo cuidado integral ou parcial de familiares. As falas apresentaram diferentes posições dentro das relações de cuidado, como esposas/os, filhas/os, irmãs/ãos e sobrinhas/os que assumem cotidianamente a responsabilidade pelo acompanhamento de familiares dependentes.

Os relatos indicaram que, mesmo diante da sobrecarga, muitas/os cuidadoras/es atribuem sentido ao cuidado a partir de valores associados ao afeto e à responsabilidade familiar. Durante a atividade “Flores e pedras no trabalho de cuidar”, as palavras utilizadas para expressar os aspectos positivos do cuidado incluíram gratidão, amor, carinho, atenção, disponibilidade e compromisso. Essas expressões indicam que o cuidado é também

compreendido como um vínculo relacional importante, atravessado por sentimentos de reciprocidade e pertencimento.

Ainda assim, emergiram desejos relacionados à possibilidade de retomar experiências pessoais que ficam suspensas pela rotina de cuidado. No segundo encontro, ao refletirem sobre o que gostam e não conseguem fazer no cotidiano, apareceram desejos como sair de casa, visitar amigos, viajar e participar de momentos de convivência social. Esses relatos evidenciam a busca por tempo para si e por condições que permitam às/aos cuidadoras/es reorganizar suas próprias trajetórias de vida para além do cuidado permanente.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As dificuldades relatadas estão diretamente relacionadas à sobrecarga física e emocional associada ao cuidado contínuo. Na dinâmica das "pedras", que representava os aspectos mais difíceis da experiência de cuidar, apareceram palavras como cansaço, desgaste, aridez e solidão. Também foi recorrente a referência à falta de apoio de outros familiares na divisão das responsabilidades.

Durante os relatos, algumas participantes expressaram sentimentos de tristeza e nostalgia ao lembrar do período anterior ao adoecimento ou à perda de autonomia do familiar. Uma participante mencionou a dificuldade de lidar com o processo de mudança na relação com o marido após o agravamento da doença, enquanto outra relatou a experiência de acompanhar o declínio da memória da mãe. Essas situações revelam que o cuidado envolve também processos de luto e transformação dos vínculos familiares.

No segundo encontro, um dos participantes compartilhou o sofrimento relacionado ao comportamento do pai, que passou a manifestar ciúmes e rejeição em relação à sua proximidade com a mãe. A conversa permitiu introduzir informações sobre sintomas associados a quadros de demência, o que trouxe algum alívio ao participante ao compreender que determinadas atitudes estavam relacionadas à doença e não a uma rejeição pessoal.

Também foram mencionadas dificuldades financeiras e limitações no acesso a serviços especializados, como fisioterapia e fonoaudiologia, considerados importantes para o cuidado com pessoas dependentes.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

As discussões indicaram que a política pública aparece como um espaço importante de orientação e acompanhamento das famílias, embora ainda existam lacunas no suporte oferecido. Durante os encontros, foram compartilhadas demandas por maior acesso a informações sobre as doenças que afetam as pessoas cuidadas, além de maior presença de profissionais especializados na rede pública.

Entre as sugestões apresentadas pelas/os participantes está a criação ou ampliação de equipamentos de cuidado, como centros-dia, que possam acolher temporariamente crianças, pessoas com deficiência ou idosos dependentes. A existência de espaços dessa natureza permitiria às/aos cuidadoras/es ter tempo para trabalhar, resolver questões pessoais ou simplesmente descansar.

Também foram mencionadas necessidades de maior aproximação entre as equipes dos serviços e as famílias, além da ampliação de ações que favoreçam a locomoção e a inclusão social dessas/es usuárias/os.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Apesar das dificuldades relacionadas à organização do primeiro encontro, que ocorreu no mesmo dia da confraternização de final de ano do equipamento e foi atravessado pelo barulho de música ao vivo, as rodas de conversa possibilitaram momentos importantes de escuta e partilha entre as/os participantes. O ambiente festivo do equipamento gerou interferências na dinâmica da roda, mas também evidenciou a presença ativa das famílias no espaço do CRAS.

Ao longo das atividades, as rodas funcionaram como um espaço de acolhimento das experiências de cuidado. As/os participantes compartilharam histórias marcadas por silêncio, choro contido e dificuldades que raramente encontram espaço para serem verbalizadas. A escuta coletiva permitiu reconhecer que muitas das experiências vividas são compartilhadas por outras/os cuidadoras/es, reduzindo a sensação de isolamento.

No encerramento das atividades, as palavras registradas no “Mapa do encontro” indicaram sentimentos como acolhida, alívio, leveza, esperança e a sensação de terem sido cuidadas/os naquele momento. Esses registros evidenciam que as rodas de conversa não funcionaram apenas como um instrumento de diagnóstico para a política pública, mas também como um espaço de reconhecimento e valorização das experiências das/os cuidadoras/es familiares.

CRAS Vila Biquinhas
Encontros: 09/12/2025 e 16/12/2025
Participantes: 07 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Os encontros realizados no CRAS Vila Biquinhas reuniram um grupo de sete participantes, todas mulheres, moradoras do território e responsáveis pelo cuidado integral ou parcial de familiares atendidos pelo Programa Maior Cuidado. As participantes se apresentaram compartilhando aspectos de sua trajetória e da pessoa que recebe cuidados, evidenciando vínculos familiares marcados pela responsabilidade cotidiana e pela permanência prolongada na função de cuidado.

Durante a atividade “Flores e pedras no trabalho de cuidar”, as cuidadoras identificaram elementos que sustentam o cuidado em suas rotinas. Entre as palavras associadas às flores apareceram amor, gratidão, vínculo e afeto, além da ideia de que o cuidado também é vivido como um compromisso familiar e espiritual. Essas expressões indicam que, apesar das dificuldades, muitas cuidadoras atribuem sentido à experiência do cuidado a partir de relações de pertencimento e reciprocidade com a pessoa cuidada.

Ao mesmo tempo, surgiram desejos relacionados à possibilidade de ter momentos de descanso e de convívio social. As falas indicaram a necessidade de encontrar outras

pessoas, compartilhar experiências e ter espaços de troca que não estejam centrados exclusivamente na rotina doméstica e nas demandas do cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As principais dificuldades relatadas estão associadas à sobrecarga física e emocional decorrente da responsabilidade contínua pelo cuidado. As participantes mencionaram o cansaço acumulado ao longo do tempo, a solidão na execução das tarefas e a falta de apoio de outros membros da família para dividir as responsabilidades.

Também apareceram questões relacionadas às limitações físicas que algumas cuidadoras enfrentam em função da própria idade, o que torna determinadas tarefas, como o banho e a mobilização da pessoa cuidada, ainda mais desgastantes. Durante as conversas, foram compartilhadas dúvidas sobre o manejo de situações comuns no cuidado de pessoas idosas ou com doenças crônicas, o que abriu espaço para orientações sobre diferentes estágios das doenças e formas de lidar com as dificuldades do cotidiano.

Outra dificuldade recorrente diz respeito ao acesso à informação sobre direitos e benefícios sociais. As participantes trouxeram dúvidas sobre o Benefício de Prestação Continuada (BPC/LOAS) e sobre aspectos da Seguridade Social, demonstrando a importância do acompanhamento institucional para orientar as famílias nesse processo.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

A presença da equipe do CRAS e da representante da Política Municipal do Cuidado contribuiu para oferecer orientações e esclarecer dúvidas trazidas pelas participantes. Durante o encontro, foram discutidos temas relacionados ao acesso a direitos, como o BPC/LOAS, além de orientações que podem auxiliar as famílias na organização do cuidado.

As participantes também destacaram o papel das/os cuidadoras/es sociais vinculados ao programa, mencionando com frequência o acolhimento recebido por esses profissionais e reconhecendo a sua importância para o cotidiano das famílias. Ao mesmo tempo, foi apontada a necessidade de ampliar os dias e o tempo de atendimento desses profissionais nos domicílios, como forma de reduzir a sobrecarga das cuidadoras familiares.

Essas falas indicam que o Programa é reconhecido como um apoio importante, mas que ainda existe demanda por ampliação da cobertura e do tempo de acompanhamento.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

No território do CRAS Vila Biquinhas, a realização das rodas foi atravessada por desafios de mobilização. O primeiro encontro não contou com a participação das famílias, o que impossibilitou sua realização conforme planejado. Já no segundo encontro, a presença da técnica do CRAS no território, realizando convites diretamente nas residências das famílias, foi determinante para viabilizar a participação do grupo.

A roda que efetivamente ocorreu possibilitou um espaço de escuta e orientação para as participantes. As cuidadoras compartilharam suas experiências, dúvidas e dificuldades, e receberam informações e sugestões sobre caminhos possíveis para lidar com as situações

do cotidiano. Esse momento também permitiu refletir sobre a importância de envolver outros membros da família na divisão das responsabilidades do cuidado, ainda que de forma gradual.

As participantes destacaram a importância de espaços como esse para falar sobre suas experiências, trocar estratégias e sentir-se acolhidas. Mesmo com as limitações relacionadas ao tempo disponível para a atividade, a roda evidenciou o potencial desses encontros para fortalecer redes de apoio e ampliar o reconhecimento das experiências vividas pelas cuidadoras familiares.

3.7. Regional Oeste

Os relatos evidenciaram que o cuidado é frequentemente assumido em contextos de grande vulnerabilidade social, envolvendo dificuldades financeiras, limitações de mobilidade e ausência de apoio familiar para compartilhar responsabilidades. Diversas cuidadoras relataram ter deixado atividades profissionais para se dedicar integralmente ao cuidado, o que impacta diretamente sua autonomia econômica e amplia a sensação de sobrecarga. Também apareceram situações em que famílias idosas cuidam de outros familiares dependentes, revelando arranjos de cuidado complexos e marcados pela insuficiência de redes de apoio.

Outro aspecto recorrente foi a dificuldade de conciliar o cuidado com outras dimensões da vida, especialmente o autocuidado, o lazer e a convivência social. Muitos participantes relataram que raramente conseguem se ausentar de casa, mesmo por curtos períodos, pois não dispõem de pessoas que possam assumir temporariamente o cuidado. Essa realidade apareceu inclusive como um fator que dificultou a participação em alguns encontros, já que diversas cuidadoras não conseguem deixar o familiar sozinho ou encontrar quem possa substituí-las naquele momento.

Nos encontros também emergiram relatos que evidenciam como o cuidado é atravessado por diferentes formas de desigualdade social, incluindo situações de racismo, precariedade econômica e isolamento social. Esses elementos ampliam o desgaste emocional das cuidadoras e reforçam a necessidade de políticas públicas que reconheçam e enfrentem as múltiplas dimensões que compõem a experiência do cuidado.

No que se refere às políticas públicas, o Programa Maior Cuidado foi amplamente reconhecido como um suporte fundamental para as famílias. Os participantes destacaram que a presença dos cuidadores do programa contribui para aliviar parcialmente a sobrecarga cotidiana e possibilita pequenos momentos de descanso. Ainda assim, surgiram demandas relacionadas à ampliação da carga horária e da frequência do atendimento, especialmente para famílias em situações de maior dependência. Também foi mencionada a importância de fortalecer a articulação entre diferentes serviços da rede socioassistencial e de saúde, garantindo acompanhamento contínuo às famílias.

As rodas de conversa foram percebidas pelos participantes como espaços importantes de escuta, acolhimento e troca de experiências. Mesmo em grupos pequenos, os encontros possibilitaram que cuidadoras/es compartilhassem suas trajetórias, reconhecessem

desafios comuns e refletissem sobre a importância de cuidar também de si. Em muitos momentos, as/os participantes destacaram o quanto esses espaços são raros em seu cotidiano, marcado pela dedicação quase integral ao cuidado de outras pessoas.

De forma geral, os encontros na regional Oeste evidenciaram a centralidade do cuidado na organização da vida das famílias e a urgência de políticas públicas que reconheçam o cuidado como um trabalho socialmente relevante. As discussões reforçaram a necessidade de ampliar estratégias de apoio às cuidadoras/es familiares, incluindo suporte psicossocial, ampliação dos serviços de cuidado domiciliar, apoio à mobilidade e reconhecimento institucional do cuidado como parte fundamental das políticas de proteção social.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
Encontros: 03/11/2025 e 10/11/2025
Participantes: 19 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

O perfil do grupo, em sua maioria mulheres idosas, evidencia uma realidade em que o cuidado é exercido principalmente por mulheres mais velhas, muitas vezes já atravessadas por limitações físicas próprias do envelhecimento.

Nos relatos compartilhados, apareceu o desejo de manter alguma autonomia pessoal e a possibilidade de exercer atividades para além da rotina de cuidado. Diversas cuidadoras relataram que precisaram abandonar o trabalho para assumir o cuidado integral de familiares, o que interrompeu trajetórias profissionais e reduziu significativamente a renda familiar. Ao refletirem sobre seus projetos de vida, muitas expressaram o desejo de voltar a trabalhar, estudar ou retomar atividades que foram interrompidas ao longo dos anos dedicados ao cuidado.

Entre as/os participantes também apareceu o desejo de reconhecimento social e institucional do trabalho realizado pelas cuidadoras/es familiares. O grupo destacou que o cuidado ocupa tempo integral e envolve grande responsabilidade, mas ainda não é reconhecido como trabalho. Nesse sentido, o direito ao trabalho remunerado foi frequentemente mencionado não apenas como necessidade financeira, mas também como expressão de dignidade, autonomia e pertencimento social.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As dificuldades relatadas estão fortemente associadas à sobrecarga decorrente do cuidado contínuo. Durante a dinâmica “Flores e Pedras”, as pedras representaram sentimentos de renúncia pessoal, desgaste físico e emocional, além da impossibilidade de cuidar de si mesmas/os. Muitas cuidadoras relataram que dedicam praticamente todo o tempo ao cuidado, permanecendo disponíveis 24 horas por dia.

Também foram mencionadas consequências físicas e emocionais decorrentes dessa rotina prolongada de cuidado. Um dos participantes relatou dores constantes na coluna e sintomas depressivos associados ao peso das responsabilidades assumidas. Outros relatos

evidenciaram o impacto do cuidado na saúde mental das/os cuidadoras/es, especialmente quando não existe uma rede de apoio familiar ou institucional que permita momentos de descanso.

Outro aspecto importante diz respeito às dificuldades financeiras enfrentadas pelas famílias. Como muitas cuidadoras precisaram abandonar o trabalho para assumir o cuidado, a renda familiar torna-se dependente do benefício recebido pela pessoa com deficiência ou idosa. O grupo destacou que os critérios atuais do BPC dificultam a possibilidade de exercer atividades remuneradas sem comprometer o acesso ao benefício, o que acaba restringindo ainda mais as possibilidades de autonomia financeira.

Também apareceram relatos de preconceito e falta de preparo de profissionais de diferentes políticas públicas para lidar com pessoas com deficiência, além de situações de abandono conjugal, especialmente de mulheres que permaneceram sozinhas na responsabilidade pelo cuidado após o diagnóstico dos filhos.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Os encontros evidenciaram o papel importante dos serviços socioassistenciais no apoio às famílias cuidadoras. A articulação realizada pela técnica responsável pelo território foi amplamente reconhecida pelas participantes, que destacaram o impacto positivo da presença de profissionais que acompanham e orientam as famílias.

A organização dos encontros também contou com estrutura que favoreceu a participação das/os cuidadoras/es, incluindo transporte para as famílias e atividades paralelas para as pessoas com deficiência, conduzidas pela equipe do Mala Lúdica. Essa organização permitiu que as/os cuidadoras/es participassem das rodas com maior tranquilidade, o que foi apontado como um elemento importante para garantir sua presença e participação.

Durante as discussões, também surgiram sugestões relacionadas à formulação de políticas públicas mais sensíveis às realidades vividas pelas famílias. Entre as propostas destacadas estão a criação de espaços de convivência e cuidado semelhantes aos centros-dia, destinados a pessoas com deficiência, que permitiriam às cuidadoras trabalhar, estudar ou ter momentos de descanso.

Outra sugestão importante foi a criação de uma base de dados municipal que permita ao poder público identificar e acompanhar as pessoas com deficiência e suas famílias, possibilitando a formulação de políticas mais direcionadas às necessidades reais do território.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas realizadas na regional Oeste evidenciaram um grupo altamente engajado, com forte capacidade de reflexão coletiva sobre sua própria realidade. Desde o primeiro encontro, as participantes demonstraram grande envolvimento nas atividades, compartilhando experiências marcadas por emoções intensas e reflexões sobre direitos, reconhecimento e cidadania.

Um dos aspectos mais marcantes foi a transformação observada entre o primeiro e o segundo encontro. Participantes que inicialmente apresentavam falas mais marcadas pelo desânimo e pela sobrecarga passaram a interagir de forma mais aberta e

participativa no encontro seguinte, indicando que o grupo começou a construir vínculos e reconhecer aquele espaço como um lugar de acolhimento e troca.

As rodas também funcionaram como um espaço de politização das experiências de cuidado. Ao compartilhar suas trajetórias, as cuidadoras passaram a refletir coletivamente sobre direitos e sobre a necessidade de reconhecimento institucional do trabalho de cuidado. Uma das participantes destacou que muitas famílias desconhecem os direitos que possuem, evidenciando a importância de espaços de informação e mobilização coletiva.

De modo geral, os encontros demonstraram o potencial das rodas de conversa para fortalecer redes de apoio entre cuidadoras/es familiares, ampliar o acesso à informação e produzir reflexões que podem contribuir diretamente para a construção de políticas públicas de cuidado mais sensíveis às realidades vividas pelas famílias.

CRAS Havaí-Ventosa
Encontros: 11/09/2025 e 18/09/2025
Participantes: 28 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As rodas realizadas no CRAS Havaí–Ventosa reuniram 28 participantes, majoritariamente mulheres cuidadoras de familiares, com predominância de mulheres negras e idosas. O perfil do grupo evidencia uma realidade em que o cuidado familiar está profundamente marcado por desigualdades de gênero, raça e geração, concentrando-se em mulheres que acumulam responsabilidades de cuidado em contextos de vulnerabilidade social.

Nos relatos compartilhados, apareceu de forma recorrente a centralidade do cuidado na vida dessas mulheres, muitas vezes assumido de maneira solitária e contínua. Diversas participantes destacaram que são as únicas responsáveis pelo cuidado de seus familiares, seja por serem filhas únicas, seja pela ausência de apoio de outros membros da família. Ainda assim, o cuidado é frequentemente associado a sentimentos de dedicação, amor e compromisso com o familiar cuidado.

Ao longo das discussões, também emergiram desejos relacionados à possibilidade de retomar aspectos da própria vida que foram interrompidos pela rotina de cuidado. Algumas cuidadoras mencionaram ter abandonado estudos, projetos pessoais e atividades profissionais para assumir o cuidado integral de familiares, o que evidencia a dimensão de renúncia que atravessa essa experiência.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As dificuldades relatadas pelas participantes estão diretamente relacionadas à sobrecarga gerada pela responsabilidade contínua do cuidado. As cuidadoras relataram jornadas prolongadas, nas quais permanecem disponíveis praticamente o tempo todo para atender às necessidades do familiar, muitas vezes sem possibilidade de descanso ou de divisão das tarefas.

Um dos aspectos mais recorrentes nas falas foi a doação excessiva de tempo ao cuidado. As participantes destacaram que dedicam grande parte do dia às demandas do familiar, o que limita drasticamente a possibilidade de realizar atividades básicas do cotidiano, como sair de casa, fazer compras ou cuidar da própria saúde. Em alguns relatos, apareceu a dificuldade de encontrar alguém que possa substituí-las temporariamente, mesmo para compromissos simples.

Também foram mencionadas dificuldades relacionadas ao acesso a serviços públicos e a recursos materiais necessários para o cuidado, como transporte adequado para levar pessoas idosas ou com deficiência a consultas médicas. A ausência de equipamentos públicos suficientes e de apoio institucional contínuo foi apontada como um fator que agrava a sobrecarga das cuidadoras.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

As participantes reconheceram a importância dos serviços públicos existentes, especialmente o Programa Maior Cuidado, vinculado ao CRAS. O trabalho das cuidadoras remuneradas e das equipes do serviço foi citado como um apoio significativo para as famílias, sendo muitas vezes o único momento em que as cuidadoras familiares conseguem ter algum tempo para si.

As falas indicam que a presença do serviço contribui para reduzir parcialmente a sobrecarga das cuidadoras e oferecer suporte no cuidado cotidiano. Ao mesmo tempo, surgiram demandas por ampliação das políticas públicas de cuidado, incluindo a criação de benefícios específicos para pessoas que exercem o cuidado familiar em contextos de vulnerabilidade financeira.

Também foram mencionadas necessidades relacionadas ao fortalecimento da rede de saúde e à ampliação do acesso a consultas e atendimentos especializados para as pessoas dependentes de cuidado.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas realizadas no CRAS Havaí–Ventosa evidenciaram a importância de criar espaços coletivos de escuta para cuidadoras/es familiares. Durante os encontros, muitas participantes relataram suas trajetórias de cuidado com riqueza de detalhes, compartilhando histórias de vida marcadas por dedicação intensa, renúncias pessoais e ausência de reconhecimento social do trabalho realizado.

A atividade “Mãos que doam e mãos que recebem” foi especialmente significativa ao explicitar a desproporção entre aquilo que as cuidadoras oferecem e o pouco que conseguem receber em termos de apoio institucional, tempo para si e reconhecimento social. Essa reflexão coletiva contribuiu para que o grupo reconhecesse a precariedade das condições em que o cuidado é exercido e a necessidade de políticas públicas mais estruturadas para apoiar essas famílias.

Ao mesmo tempo, os encontros revelaram o potencial das rodas de conversa para fortalecer vínculos entre as participantes, permitindo que compartilhassem experiências, reconhecessem dificuldades comuns e refletissem sobre a importância de políticas públicas que valorizem e apoiem o trabalho de cuidado realizado no âmbito familiar.

CRAS Vila Antena
Encontros: 03/11/2025 e 10/11/2025
Participantes: 16 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Neste grupo, os desejos apareceram muito atravessados pela necessidade de reconhecimento e de condições materiais mínimas para continuar cuidando. Muitas/os cuidadoras/es relataram que interromperam suas trajetórias profissionais para assumir o cuidado integral, o que reduziu drasticamente a renda familiar.

Há um desejo explícito de que a política reconheça também quem cuida. Não apenas o usuário. Surgiu a expectativa de um benefício específico ou algum tipo de recurso voltado às cuidadoras familiares, considerando que, muitas vezes, o único rendimento da casa é o benefício do usuário, valor que acaba comprometido com medicamentos que não são ofertados pela rede pública.

Também apareceu o desejo de mais tempo. Mais tempo de apoio do Programa Maior Cuidado nas residências, especialmente em situações em que o cuidador familiar também é idoso. Nos encontros, quando convidadas a pensar no que gostam e não conseguem fazer, surgiram sonhos simples e ao mesmo tempo potentes: viajar, passear, gastar dinheiro consigo mesmas, fazer trilhas, sair da rotina rígida de restrições alimentares, participar de grupos, receber visitas. Muitas relataram que o cuidado ocupa toda a vida e que já nem se lembram como era viver antes dele.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga apareceu de forma intensa e concreta. O cuidado é vivido como doação integral: tempo, sono, saúde, vida. Algumas cuidadoras disseram que “doam a própria vida”.

Além da dimensão emocional, há dificuldades materiais. Medicamentos que precisam ser comprados, renda insuficiente, ausência de benefícios específicos para quem cuida. Isso gera vulnerabilidade econômica e amplia o risco de empobrecimento da família.

Também foram mencionadas limitações físicas tanto dos usuários quanto dos próprios cuidadores. Muitos são idosos com problemas de saúde, realizando tarefas que ultrapassam suas condições físicas. Em alguns casos, dependem da vizinhança para auxiliar no cuidado do familiar.

Outro ponto forte foi a invisibilidade. As cuidadoras sentem que o Estado enxerga o usuário, o que é fundamental, mas não enxerga quem sustenta o cuidado diariamente. Essa sensação de não serem consideradas como sujeito de direitos apareceu de forma recorrente.

A “fé” surgiu como elemento de sustentação. Diante da ausência de espaços de refúgio ou suporte ampliado, a crença e a religião foram citadas como principal apoio emocional.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O grupo demonstrou profunda gratidão ao Programa Maior Cuidado. As cuidadoras e cuidadores do programa foram mencionados com carinho e reconhecimento. O tempo de permanência dos profissionais nas residências é considerado extremamente valioso, embora ainda insuficiente diante da demanda contínua de 24 horas.

As rodas de conversa foram muito bem acolhidas. O grupo mostrou-se participativo, articulado e interessado. Houve forte identificação entre as histórias compartilhadas, o que favoreceu o fortalecimento de vínculos.

A equipe do CRAS teve papel fundamental na mobilização e organização do espaço. Foi perceptível o cuidado na preparação e a articulação do grupo, que demonstrou potencial para encontros regulares.

Mesmo diante de falas marcadas por desesperança, as discussões provocaram reflexões importantes. Ao pensar sobre si mesmas, muitas/os cuidadoras/es demonstraram surpresa ao perceber o quanto estavam apagadas na própria rotina.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro foi marcado por forte participação. As/os cuidadoras/es trouxeram relatos muito concretos de doação integral ao cuidado. A fé apareceu como elemento central de sustentação emocional. Não houve confronto com o serviço, mas um sentimento de esgotamento acumulado.

A presença de cuidadoras/es idosas/os cuidando de pessoas ainda mais idosas produziu um impacto significativo na equipe e no próprio grupo. Houve reconhecimento coletivo da gravidade dessa situação.

No segundo encontro, o grupo chegou mais entrosado. Durante o Curtigrama, surgiram reflexões importantes sobre desejos esquecidos. Embora muitas falas carregassem desesperança, o exercício de nomear vontades produziu movimento. Ao final, houve agradecimentos e manifestação de interesse por encontros mensais. A roda demonstrou potencial para se tornar espaço permanente de fortalecimento.

CRAS Graça Sabóia
Encontros: 23/10/2025 e 30/10/2025
Participantes: 16 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As rodas realizadas no CRAS Graça Sabóia reuniram 16 participantes ao longo dos dois encontros, com uma composição que chamou atenção pela presença significativa de homens cuidadores no primeiro encontro, algo menos frequente em outros territórios. Essa participação ampliou as perspectivas trazidas nas discussões, permitindo refletir sobre o cuidado também a partir da experiência masculina, embora a responsabilidade pelo cuidado continue majoritariamente concentrada nas mulheres.

Nos relatos compartilhados, os participantes falaram sobre a experiência de dedicar grande parte da vida ao cuidado de familiares com diferentes condições de saúde, como

Alzheimer, AVC, depressão e transtorno bipolar. Muitos relataram que assumiram essa função por ausência de outras pessoas na família ou por serem considerados os mais disponíveis para exercer esse papel.

Ao refletirem sobre seus desejos e projetos de vida, surgiram falas relacionadas à vontade de retomar atividades pessoais, fortalecer vínculos sociais e recuperar aspectos da vida que foram deixados em segundo plano pela dedicação ao cuidado. Apareceram também desejos de ter momentos de lazer, convívio social e até mesmo a possibilidade de estabelecer ou retomar relacionamentos afetivos, reconhecendo a importância de reconstruir espaços de vida para além do cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As dificuldades relatadas pelos participantes estão associadas principalmente à sobrecarga decorrente da responsabilidade contínua pelo cuidado. Muitos cuidadores relataram que assumem essa função praticamente sozinhos, enfrentando a falta de apoio familiar e a dificuldade de dividir responsabilidades com outros membros da família.

Entre os desafios mencionados está a dificuldade de se ausentar de casa, mesmo por curtos períodos. Alguns participantes relataram que, para conseguir cumprir compromissos pessoais ou participar de atividades externas, recorrem a estratégias improvisadas, como pedir ajuda temporária a conhecidos ou, em alguns casos, deixar o familiar sozinho por um breve período, o que gera preocupação constante.

Também foram mencionadas situações específicas relacionadas ao cuidado, como lidar com mudanças comportamentais decorrentes de doenças e enfrentar constrangimentos em atividades de cuidado íntimo. No caso dos homens cuidadores, surgiu a dificuldade de cuidar de suas mães em situações que envolvem intimidade, especialmente quando as próprias mulheres demonstram resistência em aceitar esse cuidado.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Os participantes destacaram a importância do Programa Maior Cuidado como um suporte fundamental para as famílias que assumem o cuidado cotidiano de pessoas idosas. O serviço foi mencionado como um apoio relevante que contribui para aliviar parcialmente a sobrecarga das famílias e oferecer orientação no processo de cuidado.

As rodas também possibilitaram a presença de profissionais da política pública e da equipe do CRAS, criando um espaço de diálogo entre as experiências vividas pelas famílias e a formulação da Política Municipal do Cuidado. Durante os encontros, surgiram sugestões relacionadas à criação de iniciativas que permitam às cuidadoras/es ter momentos de descanso e lazer, como a proposta discutida no grupo de organizar um “dia do cuidador”, em que os familiares pudessem ser acompanhados temporariamente pelos serviços enquanto os cuidadores realizam atividades de descanso ou passeio.

A valorização do trabalho das cuidadoras remuneradas vinculadas ao programa também foi mencionada, reconhecendo o impacto positivo desse apoio no cotidiano das famílias.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas realizadas no CRAS Graça Sabóia evidenciaram o potencial desses encontros para fortalecer vínculos entre os participantes e promover espaços de escuta sobre experiências que, muitas vezes, permanecem invisibilizadas no cotidiano. Ao longo das atividades, os cuidadores compartilharam suas trajetórias, desafios e sentimentos relacionados ao cuidado, reconhecendo no grupo um espaço de acolhimento e troca.

A participação significativa de homens no primeiro encontro trouxe elementos importantes para a reflexão sobre gênero e cuidado, permitindo discutir a necessidade de ampliar a corresponsabilidade social pelo cuidado e questionar a naturalização dessa função como tarefa exclusivamente feminina.

Outro aspecto relevante foi o envolvimento do grupo com as atividades propostas e o interesse demonstrado na continuidade dos encontros. Mesmo diante de dificuldades para se ausentar de casa, muitos participantes afirmaram ter priorizado a presença nas rodas, reconhecendo a importância daquele espaço para compartilhar experiências e refletir coletivamente sobre as condições em que o cuidado é realizado.

O encerramento do segundo encontro foi marcado por um momento simbólico construído pela equipe do CRAS. A coordenadora e os profissionais organizaram a entrega de pequenas plantas aos participantes, acompanhadas de uma fala que associava o gesto ao cultivo do cuidado de si. A imagem da planta foi apresentada como metáfora do próprio processo vivido pelos cuidadores: assim como uma planta precisa de atenção, tempo e condições adequadas para crescer, as pessoas que cuidam também precisam de apoio, reconhecimento e espaços para se fortalecer. Esse gesto foi recebido com emoção pelo grupo, que interpretou a lembrança como um sinal de reconhecimento de suas trajetórias.

Na sequência, uma das técnicas do CRAS apresentou uma música de sua própria autoria em homenagem às famílias cuidadoras. A canção foi interpretada como uma forma sensível de reconhecer a dedicação cotidiana dessas pessoas e de valorizar suas histórias de vida. O momento produziu um clima de grande emoção entre os participantes, que relataram sentir-se vistos e acolhidos naquele espaço.

Esses gestos contribuíram para transformar o encerramento da roda em um momento de reconhecimento simbólico do trabalho de cuidado realizado pelas famílias, reforçando o caráter afetivo e coletivo do encontro e fortalecendo o sentimento de pertencimento ao grupo.

CRAS Vista Alegre
Encontros: 09/10/2025 e 16/10/2025
Participantes: 12 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As rodas realizadas no CRAS Vista Alegre contaram com a predominância de pessoas idosas acima de 70 anos, muitas delas também exercendo funções de cuidado em suas famílias. Os relatos evidenciaram trajetórias marcadas por dedicação intensa ao cuidado de familiares com diferentes condições de saúde, como Alzheimer, enfisema pulmonar, deficiência física e transtorno do espectro autista.

Durante as apresentações iniciais, os participantes compartilharam suas experiências de cuidado com mães, filhos, sogras e outros familiares, evidenciando a centralidade do cuidado em suas rotinas. Em um dos relatos, um casal de idosos contou sobre a decisão de se mudar do Espírito Santo para Belo Horizonte em busca de acesso a serviços de assistência social e saúde, após o filho adulto sofrer uma queda e passar a depender de cuidados constantes.

Nos diálogos sobre desejos e projetos de vida, emergiram reflexões sobre a dificuldade de reservar tempo para si mesmos diante da dedicação integral ao cuidado. Ainda assim, os participantes expressaram o desejo de retomar atividades pessoais, fortalecer o autocuidado e encontrar momentos de descanso, reconhecendo a importância de cuidar também de si para manter a qualidade do cuidado oferecido aos familiares.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga apareceu como um dos principais desafios relatados pelo grupo. Muitos participantes afirmaram assumir o cuidado praticamente sozinhos, mesmo em famílias com vários filhos ou irmãos, relatando a ausência de divisão de responsabilidades entre os familiares.

As dificuldades financeiras também foram destacadas como um fator que agrava essa situação. Diversos cuidadores relataram que precisam se dedicar integralmente ao cuidado, o que limita suas possibilidades de trabalho e geração de renda. Essa realidade impacta diretamente na organização da vida familiar e nas condições materiais para garantir o cuidado contínuo.

Outro aspecto recorrente foi a dificuldade de se ausentar do ambiente doméstico. Alguns participantes relataram que, para participar dos encontros, precisaram contar com apoio temporário de profissionais do Programa Maior Cuidado ou, em alguns casos, deixar o familiar sozinho por um curto período. Essa situação revela o grau de dependência das pessoas cuidadas e a restrição de mobilidade vivida pelos cuidadores.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Os participantes destacaram a importância do Programa Maior Cuidado como um suporte fundamental para o cotidiano das famílias. O serviço foi mencionado como um apoio que contribui para aliviar parcialmente a sobrecarga dos cuidadores familiares e garantir acompanhamento qualificado às pessoas atendidas.

Também foi ressaltada a relevância da continuidade dos profissionais que atuam no atendimento, uma vez que a troca frequente de cuidadores pode gerar dificuldades de adaptação para as pessoas idosas. Em um dos relatos, os participantes destacaram positivamente o trabalho de uma cuidadora do programa, reconhecendo sua dedicação e o impacto positivo no bem-estar da pessoa atendida.

Além disso, foram mencionados outros serviços da rede socioassistencial, como o Serviço de Proteção Social à Pessoa com Deficiência (SPSPD), que também oferece acompanhamento às famílias em situações de maior vulnerabilidade, contribuindo para fortalecer a rede de apoio.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa no CRAS Vista Alegre se configuraram como um importante espaço de escuta e troca entre os cuidadores familiares. Os participantes relataram que o encontro possibilitou compartilhar experiências, sentimentos e estratégias de enfrentamento das dificuldades cotidianas associadas ao cuidado.

Durante as atividades realizadas, como as dinâmicas “Mãos que doam e mãos que recebem” e o Curtigrama, os participantes refletiram sobre suas trajetórias de cuidado e sobre a necessidade de reconhecer o cuidado como um trabalho que exige apoio, reconhecimento e políticas públicas adequadas.

Ao final dos encontros, os participantes ressaltaram a importância desses espaços para refletir sobre o autocuidado e sobre o direito de quem cuida também receber cuidado. Mesmo diante das dificuldades para participar — relacionadas à saúde, à falta de apoio familiar ou à impossibilidade de se ausentar de casa por muito tempo —, os cuidadores destacaram que os encontros foram significativos e contribuíram para fortalecer a reflexão sobre a importância de cuidar de si para sustentar o cuidado com o outro.

CRAS Vila Betânia
Encontros: 25/09/2025 e 02/10/2025
Participantes: 07 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As rodas realizadas no CRAS Vila Betânia reuniram em sua maioria mulheres idosas que exercem o cuidado cotidiano de pais, filhos ou outros familiares. Os relatos evidenciaram trajetórias profundamente marcadas pela dedicação ao cuidado, frequentemente assumido de forma solitária e em contextos de vulnerabilidade social.

Entre as experiências compartilhadas, destacou-se o relato de uma mãe responsável pelo cuidado integral do filho de 27 anos, que se tornou tetraplégico após ser baleado na cabeça. A participante descreveu as dificuldades enfrentadas no cotidiano, envolvendo limitações financeiras, desafios de locomoção e a necessidade de lidar com as oscilações emocionais do filho. O relato trouxe à tona a intensidade física e emocional do cuidado exercido sem apoio familiar consistente.

Ao refletirem sobre seus desejos e projetos de vida, as cuidadoras expressaram a necessidade de ter mais tempo para si, para a convivência familiar e para o autocuidado. No entanto, muitas relataram que a dedicação contínua ao cuidado acaba ocupando quase todo o tempo disponível, dificultando a realização de atividades pessoais ou momentos de descanso.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga apareceu como um dos elementos centrais nas falas das participantes. Muitas cuidadoras relataram assumir sozinhas a responsabilidade pelo cuidado de familiares com elevada dependência, sem contar com apoio consistente de outros membros da família ou outras redes de apoio..

Entre as principais dificuldades mencionadas estão as limitações financeiras, especialmente para aquelas que precisaram abrir mão do trabalho formal para se dedicar integralmente ao cuidado. Também foram relatadas dificuldades relacionadas ao acesso a transporte e deslocamento para consultas médicas e atendimentos de saúde dos familiares.

Um dos relatos também trouxe à tona a dimensão do racismo como fator que atravessa a experiência do cuidado. Uma cuidadora relatou enfrentar situações constantes de discriminação por parte da sogra, pessoa branca de quem cuida, descrevendo episódios de tratamento desrespeitoso e humilhante no cotidiano. Esse relato evidenciou como as relações de cuidado podem ser atravessadas por desigualdades estruturais que intensificam o desgaste emocional das cuidadoras.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

As participantes destacaram a importância do Programa Maior Cuidado como um suporte relevante para o cotidiano das famílias. Duas cuidadoras relataram fazer parte do programa e ressaltaram que a presença dos cuidadores, ainda que por algumas horas diárias, contribui para reduzir parcialmente a sobrecarga do cuidado e possibilita pequenos momentos de descanso.

Apesar desse reconhecimento, também emergiram demandas relacionadas à ampliação do serviço, especialmente no que diz respeito à frequência e à carga horária de atendimento. As participantes apontaram a necessidade de que o programa possa oferecer apoio em mais dias da semana ou com maior duração diária, especialmente em casos de maior complexidade no cuidado.

Além disso, foi mencionada a importância de políticas públicas que reconheçam o cuidado como um trabalho socialmente relevante, incluindo a possibilidade de benefícios ou formas de apoio financeiro para famílias que assumem integralmente essa função.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Mesmo com um número reduzido de participantes, os encontros realizados no CRAS Vila Betânia foram descritos como espaços potentes de escuta, acolhimento e troca de experiências. As participantes destacaram que as rodas possibilitaram compartilhar sentimentos, dificuldades e estratégias de enfrentamento do cotidiano do cuidado.

Durante as atividades realizadas, como as dinâmicas “flores e pedras”, “Mãos que doam e mãos que recebem” e o Curtigrama, emergiram reflexões importantes sobre o cuidado como prática marcada simultaneamente por afetos, dedicação e sofrimento. Nas “flores”, as cuidadoras destacaram o amor, a dedicação e a recompensa afetiva do cuidado; nas “pedras”, apareceram as dificuldades financeiras, a sobrecarga emocional e a ausência de apoio psicológico.

Os encontros também evidenciaram um desafio importante: muitas cuidadoras ainda não se reconhecem como trabalhadoras do cuidado, compreendendo essa atividade apenas como expressão de amor ou dever familiar. Essa percepção dificulta a reivindicação de direitos e o reconhecimento social do cuidado como trabalho.

Apesar das dificuldades de mobilização e participação, as rodas reforçaram a importância de criar espaços permanentes de escuta e reflexão para as cuidadoras familiares, reconhecendo suas trajetórias e fortalecendo a construção de políticas públicas que apoiem quem sustenta, no cotidiano, o trabalho do cuidado.

CRAS Cabana

Não foram realizadas rodas de conversa no CRAS Cabana em função de sua recente implantação, no ano de 2024. No momento de execução do projeto, o equipamento ainda se encontrava em fase de estruturação dos serviços, não contando com famílias usuárias referenciadas. A equipe técnica estava dedicada ao processo inicial de identificação, busca ativa e estabelecimento de vínculo com as famílias do território, o que inviabilizou a realização dos encontros previstos no período.

3.8. Regional Pampulha

De forma geral, os relatos da regional Pampulha evidenciaram que o cuidado familiar se organiza, na maior parte das vezes, a partir de mulheres que assumem essa responsabilidade de forma contínua e, muitas vezes, solitária. As/os participantes relataram rotinas intensas, marcadas por tarefas domésticas, acompanhamento de tratamentos de saúde e atenção constante às necessidades da pessoa cuidada. Em muitos casos, o exercício do cuidado implicou mudanças profundas na vida das/os cuidadoras/es, incluindo a interrupção de atividades profissionais, o afastamento de espaços de convivência e a reorganização da própria vida em função das demandas do familiar.

Entre as dificuldades mais recorrentes apareceram o cansaço físico e emocional, a ausência ou fragilidade das redes de apoio e a sensação de isolamento. Diversas/os cuidadoras/es relataram dificuldades para dividir responsabilidades com outros membros da família, o que contribui para a sobrecarga cotidiana. Também surgiram relatos de insegurança em relação ao futuro, especialmente quando o cuidado envolve doenças crônicas ou processos de envelhecimento que exigem acompanhamento prolongado.

Ao mesmo tempo, os encontros também evidenciaram os vínculos afetivos que atravessam a experiência do cuidado. Muitas/os participantes falaram sobre o carinho pelas pessoas cuidadas, a importância de retribuir cuidados recebidos ao longo da vida e o sentido de responsabilidade que orienta suas escolhas. Esses elementos apareceram frequentemente associados à fé, à paciência e à perseverança como recursos mobilizados para lidar com as dificuldades do cotidiano.

No que se refere às políticas públicas, o Programa Maior Cuidado apareceu como uma referência importante para parte das famílias, sendo mencionado como um apoio significativo na organização da rotina de cuidado. Em alguns territórios, entretanto, também surgiram relatos de famílias que vivenciam experiências semelhantes de cuidado, mas que ainda não estão inseridas no programa, o que aponta para a existência de uma demanda elevada por suporte às cuidadoras/es familiares.

As rodas de conversa se configuraram como um espaço potente de escuta, troca e reconhecimento mútuo. Em diferentes encontros, as/os participantes destacaram a importância de poder compartilhar suas experiências com outras pessoas que vivem situações semelhantes. Esse processo favoreceu a construção de vínculos entre as/os cuidadoras/es e possibilitou a circulação de informações, estratégias de cuidado e reflexões sobre a importância do autocuidado.

De modo geral, a experiência na Regional Pampulha evidenciou tanto a centralidade do cuidado familiar na sustentação da vida cotidiana de muitas famílias quanto a necessidade de fortalecer políticas públicas que reconheçam, apoiem e valorizem o trabalho realizado pelas/os cuidadoras/es. As rodas também demonstraram o potencial de espaços coletivos de diálogo para visibilizar essas experiências, produzir reconhecimento e ampliar as possibilidades de apoio entre as próprias famílias do território.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
Encontros: 09/12/2025 e 16/12/2025
Participantes: 25 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As rodas de conversa realizadas na regional Pampulha reuniram 25 participantes, em sua maioria mulheres que exercem o cuidado integral ou parcial de familiares em situação de dependência. Grande parte das participantes eram mães responsáveis pelo cuidado de filhos com deficiência, muitas vezes assumindo essa função de forma solitária após o afastamento ou abandono dos companheiros.

Durante os momentos de apresentação e partilha das experiências de cuidado, emergiram relatos marcados por forte vínculo entre mães e filhos, especialmente em situações em que mulheres idosas continuam responsáveis pelo cuidado de filhos adultos com deficiência. Nessas narrativas apareceu com frequência a preocupação com o futuro dos filhos e filhas após a morte das cuidadoras, expressa na pergunta recorrente: “o que vai ser do meu filho quando eu não estiver mais aqui?”.

Ao refletirem sobre seus desejos e projetos de vida, as participantes manifestaram vontade de retomar atividades pessoais que muitas vezes foram deixadas de lado em função do cuidado, como passear, viajar, dançar, cantar ou simplesmente ter tempo para si mesmas. Também apareceram desejos relacionados ao fortalecimento da convivência social, à possibilidade de sair de casa e compartilhar experiências com outras pessoas que vivem situações semelhantes.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga apareceu como um dos elementos mais recorrentes nas discussões. As participantes relataram níveis elevados de cansaço físico e emocional decorrentes da dedicação contínua ao cuidado, frequentemente sem apoio familiar ou institucional suficiente. Muitas cuidadoras mencionaram sentimentos de solidão, culpa e baixa autoestima associados às exigências cotidianas do cuidado.

Também foram mencionadas situações de vulnerabilidade social e familiar que atravessam o cotidiano dessas mulheres, como abandono por parte dos companheiros após o nascimento de filhos com deficiência, conflitos familiares, envolvimento de outros membros da família com uso de drogas e experiências de preconceito ou violência institucional em serviços públicos.

Outro aspecto recorrente foi a dificuldade de encontrar tempo para si mesmas. As cuidadoras relataram que, devido à dependência das pessoas assistidas, raramente conseguem se ausentar do ambiente doméstico ou realizar atividades pessoais sem apoio externo, o que contribui para o desgaste físico e emocional acumulado ao longo do tempo.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

A organização dos encontros contou com a articulação entre diferentes serviços da rede socioassistencial do território, incluindo o SPSPD, o SPEPDI e o PMRL. Um aspecto importante que favoreceu a participação das cuidadoras foi a realização de atividades lúdicas simultâneas com as pessoas que requerem cuidados, conduzidas pelos educadores do Programa Mala de Recursos Lúdicos, o que possibilitou que as mães participassem das rodas com maior tranquilidade.

As participantes também destacaram a importância das iniciativas desenvolvidas pelos serviços para apoiar as famílias no cotidiano do cuidado, reconhecendo o papel desses no fortalecimento dos vínculos e na ampliação do acesso a atividades e oportunidades para os familiares atendidos.

No entanto, surgiram demandas relacionadas à ampliação dos serviços e à necessidade de maior apoio institucional para as cuidadoras familiares, incluindo suporte contínuo no cuidado, ampliação de espaços de escuta e fortalecimento das políticas públicas voltadas à proteção dessas mulheres.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa foram descritas como espaços potentes de escuta, acolhimento e fortalecimento coletivo. Ao longo dos encontros, as participantes compartilharam suas histórias, emoções e desafios cotidianos, criando um ambiente marcado por empatia, solidariedade e reconhecimento mútuo entre as cuidadoras.

Durante as atividades propostas — como as dinâmicas “Flores e pedras no trabalho de cuidar”, “Mãos que doam e mãos que recebem” e o Curtigrama — emergiram reflexões importantes sobre as dimensões afetivas, emocionais e práticas do cuidado. Nas “flores”, apareceram palavras relacionadas ao amor, à dedicação, ao vínculo e ao sentido de vida associado ao cuidado; nas “pedras”, destacaram-se a sobrecarga, o cansaço, a solidão, a renúncia pessoal e a falta de apoio familiar.

Ao final dos encontros, as participantes destacaram sentimentos de alívio, esperança e gratidão por poder compartilhar suas experiências em um espaço coletivo. Muitas relataram a importância de sair da rotina do cuidado, encontrar outras pessoas em situação semelhante e perceber que não estão sozinhas em suas vivências.

De modo geral, os encontros na regional Pampulha evidenciaram a centralidade do cuidado na vida dessas mulheres e reforçaram a importância de políticas públicas que reconheçam, apoiem e valorizem o trabalho cotidiano das cuidadoras familiares.

CRAS Confisco
Encontros: 04/12/2025 e 11/12/2025
Participantes: 14 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

O grupo foi composto principalmente por pessoas idosas que assumem o cuidado de cônjuges, pais, filhos ou outros familiares no cotidiano. Durante as apresentações iniciais e as atividades propostas, emergiram relatos que evidenciam o quanto o cuidado ocupa um lugar central na vida dessas pessoas. Muitas cuidadoras relataram ter interrompido atividades profissionais ou reorganizado completamente suas rotinas para assumir o cuidado de familiares, o que impacta diretamente sua vida pessoal, social e econômica.

Ao refletirem sobre seus desejos e projetos de vida, apareceram anseios relacionados à retomada de atividades pessoais e de lazer, como viajar, dançar, praticar atividades físicas e dedicar mais tempo ao cuidado da própria saúde. Também surgiram desejos de fortalecer vínculos familiares e ter mais momentos de convivência com pessoas próximas, revelando a necessidade de ampliar espaços de descanso e de vida para além das responsabilidades do cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga associada ao cuidado apareceu como uma das principais dificuldades relatadas pelo grupo. As participantes mencionaram rotinas intensas e exaustivas, marcadas por falta de descanso, privação de sono e dedicação contínua às demandas dos familiares dependentes. Muitas relataram que o cuidado se tornou uma atividade permanente, sem pausas ou divisão de responsabilidades com outros membros da família.

Também foram mencionados sentimentos de solidão, isolamento social e perda de projetos pessoais. Algumas cuidadoras relataram ter deixado de participar de atividades familiares e sociais, como encontros, festas e momentos de lazer, em função da necessidade constante de permanecer disponível para o cuidado.

Outros desafios relatados incluem dificuldades logísticas para conciliar trabalho, deslocamentos e responsabilidades domésticas com o cuidado, além da ausência de redes de apoio que permitam compartilhar as tarefas do cotidiano. Em alguns relatos também apareceram experiências de discriminação e conflitos familiares relacionados à situação de dependência das pessoas cuidadas.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Os encontros reuniram famílias acompanhadas pelo Programa Maior Cuidado, evidenciando a importância deste como suporte para o cotidiano das famílias que exercem o cuidado. A presença do programa foi reconhecida como um apoio relevante,

sobretudo por possibilitar momentos de descanso e reorganização das rotinas das cuidadoras.

Durante as discussões, também surgiu a necessidade de ampliar o acesso a informações sobre direitos e benefícios sociais, uma vez que muitas cuidadoras relataram desconhecer políticas públicas que poderiam contribuir para melhorar suas condições de vida e de cuidado.

Entre as sugestões apresentadas pelas participantes, destacou-se a importância de fortalecer espaços permanentes de escuta e acolhimento para cuidadores familiares, além de ampliar o tempo de apoio oferecido pelos serviços de cuidado domiciliar.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa no CRAS Confisco foram descritas como espaços de grande potência emocional e coletiva. Durante as atividades realizadas, como as dinâmicas “Flores e pedras no trabalho de cuidar”, “Mãos que doam e mãos que recebem” e o Curtigrama, os participantes puderam compartilhar experiências, emoções e desafios vividos no cotidiano do cuidado.

Nas “flores”, apareceram relatos relacionados ao afeto, à gratidão, à construção de vínculos e ao reconhecimento recebido das pessoas cuidadas. Já nas “pedras”, surgiram falas que expressam a intensidade da sobrecarga vivida, incluindo cansaço físico e emocional, solidão, interrupção de projetos pessoais e dificuldades para manter uma vida social ativa.

Os encontros também evidenciaram o impacto positivo da criação de espaços coletivos de escuta. Muitas participantes relataram que raramente têm oportunidades de falar sobre suas experiências de cuidado, destacando o quanto os encontros possibilitaram momentos de desabafo, acolhimento e reconhecimento mútuo entre as cuidadoras.

De modo geral, as rodas de conversa contribuíram para fortalecer vínculos entre os participantes e para ampliar a reflexão sobre o cuidado como uma atividade que exige apoio coletivo e reconhecimento institucional. Os relatos reforçaram a importância de políticas públicas que considerem não apenas as necessidades das pessoas cuidadas, mas também as condições de vida e bem-estar de quem sustenta, no cotidiano, o trabalho do cuidado.

CRAS Novo Ouro Preto
Encontros: 13/11/2025 e 27/11/2025
Participantes: 07 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

As rodas de conversa realizadas no CRAS Novo Ouro Preto reuniram sete participantes, em sua maioria mulheres idosas que exercem o cuidado cotidiano de familiares e que são acompanhadas pelo Programa Maior Cuidado. O grupo foi composto principalmente por pessoas que cuidam de pais, mães ou outros parentes próximos, revelando trajetórias de cuidado profundamente ligadas às relações familiares intergeracionais.

Durante as apresentações iniciais, as participantes compartilharam suas rotinas de cuidado e os caminhos que as levaram a assumir essa responsabilidade. Entre os relatos, destacou-se a experiência de mulheres que passaram a cuidar de seus pais ou mães na velhice, vivenciando um processo de inversão de papéis dentro da família. Algumas também trouxeram memórias de como observaram suas próprias mães cuidando de gerações anteriores, reconhecendo o cuidado como uma prática aprendida ao longo da vida e transmitida entre as mulheres da família.

Ao refletirem sobre seus desejos e projetos de vida, apareceram sentimentos ambivalentes. Por um lado, as participantes expressaram satisfação em poder retribuir o cuidado recebido de familiares no passado e relataram momentos de alegria ao perceber avanços ou bem-estar das pessoas cuidadas. Por outro, também surgiram desejos de retomar experiências pessoais que ficaram suspensas ao longo dos anos, como sair de casa com mais frequência, viajar, fazer compras ou simplesmente ter tempo para realizar atividades cotidianas sem a constante preocupação com o cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões evidenciaram que a experiência do cuidado é marcada por diferentes formas de renúncia pessoal. Muitas participantes relataram que, ao assumir o cuidado de familiares dependentes, passaram a abrir mão de aspectos importantes de suas próprias vidas, como trabalho, lazer e convivência social.

Entre as dificuldades mais mencionadas estão o cansaço físico e emocional decorrente da rotina contínua de cuidado, as dificuldades financeiras associadas à dedicação integral a essa função e a falta de reconhecimento ou apoio por parte de outros membros da família. Em alguns relatos apareceu também a angústia de viver distante de familiares que precisam de cuidado ou de lidar com responsabilidades logísticas relacionadas ao acompanhamento de pais e mães idosos.

Outro aspecto relevante foi o sentimento de isolamento. Algumas participantes relataram que a rotina de cuidado limita fortemente suas possibilidades de sair de casa ou participar de atividades externas, o que contribui para a sensação de que a vida pessoal fica em segundo plano diante das demandas do cuidado.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

As participantes relataram que o acompanhamento pelo Programa Maior Cuidado tem papel importante no cotidiano das famílias, sobretudo por possibilitar momentos de reorganização da rotina e oferecer algum suporte no cuidado de familiares dependentes.

Durante as discussões, também surgiram demandas relacionadas ao acesso a informações e orientações sobre direitos e políticas públicas. Algumas cuidadoras demonstraram dúvidas sobre questões jurídicas relacionadas ao cuidado, como processos de curatela, além de buscarem informações sobre benefícios sociais que possam contribuir para a manutenção do cuidado no contexto familiar.

Além disso, as participantes destacaram a importância de ampliar o tempo de atendimento dos serviços de cuidado domiciliar, reconhecendo que, em muitas situações, o nível de dependência dos familiares exige suporte mais contínuo do que o atualmente disponível.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

Mesmo com um grupo pequeno, as rodas de conversa no CRAS Novo Ouro Preto produziram um ambiente de escuta atenta e partilha significativa entre as participantes. No início dos encontros, algumas cuidadoras demonstraram certa timidez ou receio em compartilhar suas experiências, mas, ao longo das atividades, o grupo passou a se envolver mais intensamente nas discussões.

As técnicas utilizadas favoreceram reflexões importantes sobre o equilíbrio entre o cuidado oferecido aos outros e a necessidade de cuidar de si. Durante essas atividades, muitas participantes reconheceram que dedicam grande parte de seu tempo e energia ao cuidado dos familiares, mas raramente encontram espaços para falar sobre suas próprias necessidades.

Ao final dos encontros, várias participantes destacaram que a roda de conversa possibilitou perceber que não estão sozinhas em suas experiências e que outras pessoas enfrentam desafios semelhantes no cotidiano do cuidado. O espaço foi descrito como um momento de acolhimento e segurança para compartilhar sentimentos, dúvidas e reflexões que normalmente permanecem silenciados na rotina doméstica.

CRAS Santa Rosa
Encontros: 25/11/2025 e 02/12/2025
Participantes: 09 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Durante as apresentações iniciais, os participantes compartilharam suas histórias e rotinas de cuidado, trazendo relatos que evidenciam como essa função atravessa diferentes momentos da vida. Algumas cuidadoras relataram experiências de cuidado iniciadas ainda na infância, como o caso de uma participante que mencionou cuidar da mãe desde os nove anos de idade. Outros relatos destacaram a experiência de acompanhar familiares em situações de doença grave, como o cuidado de um pai com câncer que necessitava de alimentação por sonda.

Ao refletirem sobre o significado do cuidado em suas vidas, surgiram narrativas que o associam ao afeto, à retribuição e ao compromisso familiar. Muitas participantes mencionaram o cuidado como uma forma de retribuir o amor recebido ao longo da vida ou como uma missão que assumiram diante das necessidades da família. Ao mesmo tempo, também apareceram desejos de retomar atividades pessoais, como estudar, viajar, dedicar-se a hobbies ou simplesmente ter momentos de descanso e convivência social.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões evidenciaram que o cuidado cotidiano exige grande esforço físico e emocional. Entre as dificuldades relatadas apareceram o cansaço constante, a privação de sono e as tensões geradas pelas demandas intensas de familiares que dependem de acompanhamento contínuo.

Alguns relatos trouxeram situações específicas do cotidiano do cuidado, como a resistência de familiares idosos em aceitar determinadas práticas de cuidado, incluindo episódios de agressividade ou recusa em utilizar recursos necessários, como fraldas. Essas situações geram desgaste emocional nas cuidadoras, que precisam lidar diariamente com conflitos e desafios comportamentais.

Também surgiram relatos relacionados à ausência de apoio familiar. Algumas participantes mencionaram que, mesmo em famílias com vários irmãos ou filhos, a responsabilidade pelo cuidado acaba recaindo sobre uma única pessoa. Em outros casos, foi relatado o afastamento de familiares após a morte de um dos pais, o que ampliou ainda mais a sensação de solidão diante das responsabilidades assumidas.

Além disso, algumas cuidadoras relataram a dificuldade de conciliar o cuidado com outras dimensões da vida, como trabalho ou estudos, mencionando que em muitos momentos precisaram abrir mão de oportunidades pessoais para atender às necessidades dos familiares.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Os participantes destacaram a importância do Programa Maior Cuidado como um suporte relevante para o cotidiano das famílias. Algumas cuidadoras mencionaram que a presença dos profissionais do programa representa um momento de descanso e reorganização da rotina, possibilitando pequenas pausas no ritmo intenso do cuidado.

Durante as discussões também surgiram demandas relacionadas ao acesso a informações sobre doenças, direitos e políticas públicas. As participantes demonstraram interesse em receber orientações mais detalhadas sobre temas como envelhecimento, sensibilidade e processos jurídicos relacionados ao cuidado, como a curatela.

Outra demanda recorrente foi a ampliação dos serviços de apoio às cuidadoras familiares, incluindo a realização de mais encontros, rodas de conversa e espaços de convivência que permitam compartilhar experiências e fortalecer redes de apoio entre pessoas que vivem situações semelhantes.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa no CRAS Santa Rosa foram marcadas por um ambiente de grande abertura para o diálogo e a partilha de experiências. As atividades propostas favoreceram momentos de reflexão coletiva sobre o significado do cuidado e sobre os desafios vividos no cotidiano das famílias.

As técnicas utilizadas, possibilitaram que os participantes identificassem tanto os aspectos positivos quanto as dificuldades presentes em suas rotinas. Durante essas atividades, surgiram reflexões importantes sobre a necessidade de construir redes de apoio que permitam compartilhar as responsabilidades do cuidado e garantir momentos de descanso para as cuidadoras.

Outro aspecto relevante foi a discussão sobre as desigualdades de gênero presentes nas práticas de cuidado. Em determinado momento, surgiram falas de caráter machista por parte de um participante, o que abriu espaço para um debate sobre a responsabilidade coletiva pelo cuidado. A equipe conduziu a conversa de forma a problematizar a ideia de

que o cuidado é uma obrigação exclusivamente feminina, reforçando a importância de reconhecer o cuidado como uma responsabilidade compartilhada.

De modo geral, os encontros foram percebidos pelos participantes como espaços importantes de acolhimento, escuta e reflexão. Muitos relataram que raramente têm oportunidades de falar sobre suas experiências de cuidado, destacando o quanto esses momentos contribuíram para fortalecer o sentimento de pertencimento e a percepção de que não estão sozinhos diante das dificuldades do cotidiano.

CRAS Vila São José
Encontros: 04/12/2025 e 11/12/2025
Participantes: 11 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros realizados no CRAS Vila São José, alguns desejos e projetos pessoais apareceram de forma mais explícita quando as/os participantes foram convidadas/os a refletir sobre aquilo que gostariam de fazer e que, muitas vezes, acabam deixando de lado em função do cuidado.

Entre os desejos mencionados estavam viajar, estudar, realizar atividades físicas, dançar, realizar cursos e passar mais tempo com outros membros da família. Também surgiram referências ao desejo de ter maior autonomia sobre o próprio tempo e poder retomar atividades de lazer e convivência que antes faziam parte da rotina. Em alguns relatos apareceu também o desejo de voltar a trabalhar ou ter alguma forma de geração de renda.

Ao mesmo tempo, ficou evidente que muitas/os das/os cuidadoras/es há muito tempo não falam de si, de seus planos ou desejos pessoais. Algumas participantes reconheceram que passaram a organizar toda a vida em função da pessoa cuidada, deixando seus próprios projetos em segundo plano.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões evidenciaram diferentes desafios presentes na experiência cotidiana do cuidado. Entre eles apareceram relatos de solidão, sensação de sobrecarga e ausência de apoio familiar para dividir responsabilidades. Algumas/uns participantes relataram que muitas vezes deixam de sair de casa, de encontrar amigos ou de participar de atividades sociais por não ter com quem compartilhar o cuidado.

Também surgiram dificuldades relacionadas à convivência familiar, como conflitos entre parentes sobre decisões envolvendo a pessoa cuidada ou comportamentos de familiares que não reconhecem o esforço das/os cuidadoras/es. Em alguns casos foram relatadas situações em que visitas ou familiares deixam tarefas ou desorganização para serem resolvidas pela pessoa responsável pelo cuidado.

Outro ponto importante foi a dificuldade de lidar com determinadas condições de saúde, especialmente quando o diagnóstico é recente. Em alguns relatos apareceram dúvidas e

inseguranças relacionadas ao cuidado de pessoas com Alzheimer, incluindo situações de agitação, dificuldade com o banho ou mudanças de comportamento ao longo do dia.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado apareceu como uma referência importante na trajetória de algumas famílias presentes no grupo. Durante as rodas, foi mencionado que o acompanhamento do programa já ocorre há muitos anos em alguns casos, sendo lembrado por participantes como um apoio relevante na organização do cuidado no cotidiano.

A presença da técnica de referência do programa durante os encontros também contribuiu para esclarecer dúvidas das/os participantes sobre o funcionamento do serviço e sobre o acompanhamento realizado com as famílias. Em determinado momento do encontro, uma participante trouxe várias questões relacionadas ao programa e ao papel da/o cuidadora/or, que foram discutidas coletivamente com o grupo.

Além disso, as rodas também evidenciaram que muitas famílias ainda têm dúvidas ou necessitam de mais informações sobre temas relacionados ao cuidado, como as fases do Alzheimer e orientações sobre como lidar com determinadas situações no cotidiano.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas produziram um espaço de troca que foi valorizado pelas/os participantes. Muitas/os relataram que raramente têm oportunidade de falar sobre suas experiências de cuidado em um ambiente de escuta e acolhimento.

Durante os encontros foi possível observar momentos de identificação entre as/os cuidadoras/es, especialmente quando compartilharam experiências semelhantes relacionadas ao cuidado de familiares idosos ou com doenças crônicas. Em um dos momentos mais marcantes, um participante relatou sua experiência acompanhando a evolução do Alzheimer de sua mãe, descrevendo as diferentes fases da doença. A partir desse relato, outras pessoas do grupo também compartilharam vivências semelhantes, produzindo uma conversa coletiva marcada por escuta e reconhecimento mútuo.

Outro aspecto que chamou atenção foi a forma como o grupo reagiu aos relatos pessoais. Em determinado momento, quando uma participante contou que havia concluído o ensino fundamental aos 66 anos, as/os demais participantes reagiram com aplausos e palavras de reconhecimento. Situações como essa evidenciaram um ambiente de acolhimento e valorização das trajetórias individuais.

Ao final dos encontros, várias/os participantes destacaram que sair de casa para participar da roda, poder falar sobre suas experiências e ouvir outras histórias trouxe sensação de alívio, aprendizado e fortalecimento. Esses momentos foram apontados como importantes para que as/os cuidadoras/es se reconheçam também como sujeitos que precisam de cuidado e de espaços de apoio.

CRAS Dandara
Encontros: 25/11/2025 e 02/12/2025
Participantes: 14 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros realizados no CRAS Dandara apareceram diferentes desejos relacionados à retomada de aspectos da vida pessoal que foram sendo deixados de lado ao longo do tempo em função do cuidado. Entre as atividades mencionadas pelas/os participantes estavam viajar, dançar, andar de bicicleta, reunir amigas/os para conversar, frequentar espaços de lazer e retomar experiências ligadas à vida no campo, como andar a cavalo, pescar ou participar de atividades em fazenda.

Também surgiram desejos relacionados ao estudo e ao desenvolvimento pessoal, como continuar os estudos ou aprofundar conhecimentos em áreas de interesse. Algumas/uns cuidadoras/es mencionaram atividades simples do cotidiano que gostariam de preservar ou retomar, como ouvir música com tranquilidade, ler ou cuidar do jardim.

Esses relatos evidenciaram que o desejo de viver outras experiências permanece presente, mesmo quando a rotina do cuidado ocupa grande parte do tempo. Ao mesmo tempo, várias/os participantes reconheceram que muitas dessas atividades acabam sendo adiadas indefinidamente diante das responsabilidades de cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

Entre as dificuldades mais recorrentes mencionadas pelo grupo apareceram o cansaço físico e emocional, a falta de apoio familiar e a necessidade de abrir mão de aspectos importantes da própria vida para atender às demandas do cuidado. Algumas/uns participantes relataram ter interrompido atividades profissionais ou projetos pessoais para assumir o cuidado de familiares, o que também gerou dependência financeira ou insegurança em relação ao futuro.

Também surgiram relatos relacionados à sensação de esgotamento, à falta de tempo para cuidar de si e à necessidade constante de lidar com tarefas exigentes da rotina de cuidado, como trocar fraldas, organizar a casa e realizar diferentes atividades domésticas. Em alguns momentos apareceram sentimentos de ansiedade, medo e incerteza em relação ao futuro das pessoas cuidadas e das próprias cuidadoras/es.

Durante as discussões ficou evidente que muitas dessas dificuldades estão diretamente relacionadas à ausência de uma rede de apoio que permita dividir responsabilidades e possibilite momentos de descanso.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

O Programa Maior Cuidado apareceu como uma referência importante para parte das famílias presentes nos encontros. Como o CRAS Dandara é um equipamento relativamente recente, o número de famílias atendidas pelo programa ainda é pequeno, o que levou a equipe a convidar também outras famílias do território que vivenciam a experiência de cuidar de um familiar para participar das rodas.

Essa estratégia ampliou o alcance das discussões e possibilitou que cuidadoras/es que ainda não são acompanhadas/os diretamente pelo programa também pudessem conhecer a política pública e compartilhar suas experiências.

Ao longo das conversas surgiram demandas relacionadas à ampliação do acesso ao programa e à necessidade de fortalecer ações que ofereçam suporte às famílias cuidadoras, incluindo mais informações sobre a política de cuidados e possibilidades de apoio no cotidiano.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa foram percebidas pelas/os participantes como um espaço importante de escuta e partilha de experiências. Desde o primeiro encontro foi possível observar um clima de curiosidade e abertura para o diálogo, com participantes interessados em compreender melhor a proposta da Política de Cuidados e em compartilhar suas histórias.

Durante a atividade “Flores e Pedras”, surgiram relatos que evidenciaram tanto os afetos presentes na experiência de cuidar quanto as dores associadas a essa responsabilidade. Em alguns momentos, as trocas mobilizaram emoções intensas, incluindo lágrimas, silêncio e relatos de angústia, que foram acolhidos coletivamente pelo grupo.

Um dos relatos que mais marcou o encontro foi o de uma participante que descreveu as mudanças profundas em sua própria vida após assumir o cuidado da filha e da neta com problemas de saúde. Ela relatou que anteriormente tinha uma vida mais autônoma, com trabalho e convivência social ativa, e que ao longo do tempo deixou de cuidar de si mesma e de manter hábitos que antes eram importantes para sua autoestima. Esse relato mobilizou o grupo e abriu espaço para reflexões sobre a necessidade de resgatar pequenas formas de autocuidado dentro da rotina.

Outro aspecto relevante foi a estratégia adotada pela equipe do CRAS de convidar famílias que ainda não são atendidas pelo Programa Maior Cuidado. Essa decisão ampliou o grupo e possibilitou que as rodas funcionassem também como um espaço de reconhecimento coletivo da realidade do cuidado no território, favorecendo trocas entre pessoas que enfrentam desafios semelhantes.

Ao final dos encontros, as/os participantes destacaram a importância de momentos como esse para falar sobre suas experiências, reconhecer dificuldades compartilhadas e perceber que não estão sozinhas/os na vivência do cuidado.

3.9. Regional Venda Nova

Os encontros realizados na regional Venda Nova reuniram cuidadoras/es familiares vinculadas/os aos serviços socioassistenciais do território e possibilitaram a construção de um espaço coletivo de escuta, troca de experiências e reflexão sobre o cotidiano do cuidado. Ao longo das rodas, foi possível perceber que as trajetórias das/os cuidadoras/es são atravessadas por intensas responsabilidades familiares, pela centralidade do cuidado na organização da vida cotidiana e pela necessidade constante de conciliar múltiplas demandas domésticas, afetivas e financeiras.

Entre os principais anseios e projetos de vida relatados, apareceram desejos relacionados à possibilidade de retomar aspectos da própria vida que foram sendo interrompidos ao longo do tempo, como viajar, realizar atividades de lazer, dedicar-se à leitura, estudar ou simplesmente ter momentos de descanso e tranquilidade. Em vários relatos, ficou evidente que muitas/os cuidadoras/es mantêm projetos pessoais, mas encontram dificuldades para concretizá-los diante da rotina intensa de cuidado e da necessidade de presença constante junto à pessoa cuidada.

As dificuldades para exercer o cuidado apareceram de forma recorrente nos encontros. Foram mencionados o cansaço físico e emocional, a sobrecarga associada ao acúmulo de responsabilidades e a ausência de redes familiares de apoio que possam compartilhar as tarefas do cuidado. Também surgiram relatos de conflitos familiares, isolamento social e sentimentos ambíguos, como culpa ao pensar em dedicar tempo a si mesmas/os. A rotina do cuidado foi descrita como exigente e contínua, muitas vezes limitando as possibilidades de descanso, lazer e participação em outras atividades da vida social.

Em relação aos impactos das políticas públicas na vida das/os cuidadoras/es, os relatos evidenciaram o reconhecimento da importância dos serviços socioassistenciais presentes no território, especialmente como espaços de apoio, orientação e acompanhamento das famílias. Ao mesmo tempo, apareceram demandas por ampliação das políticas de suporte ao cuidado, incluindo maior presença de profissionais nos domicílios, fortalecimento das redes de acompanhamento e criação de mais espaços coletivos de escuta e convivência para cuidadoras/es familiares.

Alguns aspectos territoriais também se fizeram presentes nas discussões. A regional Venda Nova foi retratada pelas/os participantes como um território marcado por trajetórias populares, forte presença de redes familiares e comunitárias e desafios relacionados às condições socioeconômicas das famílias. Em diferentes momentos apareceram referências às dificuldades de acesso a serviços, às limitações de mobilidade no território e às estratégias cotidianas construídas pelas famílias para lidar com a escassez de recursos e com a intensidade das demandas de cuidado.

Por fim, um dos achados mais relevantes diz respeito ao impacto produzido pelas próprias rodas de conversa. Os encontros foram reconhecidos pelas/os participantes como um espaço raro de fala e de escuta sobre o cuidado, permitindo compartilhar experiências que muitas vezes permanecem invisibilizadas no cotidiano. Ao longo das atividades foi possível observar momentos de identificação entre as/os participantes, troca de estratégias de cuidado e construção de vínculos entre pessoas que vivenciam desafios semelhantes.

A experiência evidenciou o potencial desses espaços coletivos para fortalecer redes de apoio entre cuidadoras/es familiares, ampliar o reconhecimento social do trabalho de cuidado e promover momentos de acolhimento e reflexão sobre a própria experiência de cuidar.

CREAS / Serviço de Proteção Social Especial para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias (SPEPDI), Serviço de Proteção Social para Pessoas com Deficiência no Domicílio (SPSPD) e Programa Mala de Recursos Lúdicos (PMRL)
Encontros: 13/11/2025 e 27/11/2025
Participantes: 23 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros realizados na Regional Venda Nova apareceram desejos relacionados à retomada de experiências pessoais que foram sendo interrompidas ao longo do tempo em função do cuidado. Entre as atividades mencionadas pelas/os participantes estiveram viajar, dançar, sair para passear sem responsabilidades imediatas com o cuidado e participar de momentos de lazer ou convivência com amigas/os.

Também surgiram referências ao desejo de ter mais tempo para descanso e para cuidar da própria saúde. Algumas/uns cuidadoras/es falaram sobre a vontade de voltar a realizar atividades simples que faziam parte da rotina anteriormente, como dormir com tranquilidade, sair para caminhar, ir a uma cachoeira ou retomar momentos de convivência com a família e com os filhos.

Ao mesmo tempo, foi possível perceber que muitos desses desejos aparecem acompanhados da percepção de que dificilmente conseguem realizá-los, principalmente pela ausência de alguém que possa assumir temporariamente as responsabilidades do cuidado.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões evidenciaram um cenário de sobrecarga bastante intenso entre as/os participantes. Grande parte das/os cuidadoras/es presentes eram mães solo responsáveis pelo cuidado integral de filhos ou familiares com deficiência, em alguns casos sem apoio do companheiro ou de outros membros da família.

Entre as dificuldades mais mencionadas estiveram o cansaço físico e emocional, a falta de rede de apoio, o isolamento social e a necessidade de reorganizar completamente a própria vida em função das demandas de cuidado. Algumas participantes relataram que deixaram de trabalhar ou de desenvolver outras atividades para assumir essa responsabilidade, o que também gerou dependência financeira e insegurança em relação ao futuro.

Outro aspecto que apareceu de forma recorrente foi a sensação de negligenciar a própria saúde diante da intensidade da rotina de cuidado. Em vários momentos surgiram relatos de adoecimento físico e emocional associados à sobrecarga prolongada.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

A realização das rodas contou com a articulação das equipes que atuam nos territórios, que mobilizaram cuidadoras/es vinculadas/os aos serviços. A organização do encontro incluiu inclusive o apoio logístico para o deslocamento das famílias e a realização de atividades lúdicas com as pessoas cuidadas em outro espaço, permitindo que as/os cuidadoras/es participassem da roda com maior disponibilidade.

Essa organização foi reconhecida pelas/os participantes como um fator importante para viabilizar a presença no encontro, já que muitas/os delas/es não conseguem se afastar do cuidado por longos períodos.

Ao mesmo tempo, surgiram críticas relacionadas à insuficiência de apoio público para as famílias que exercem o cuidado cotidiano de pessoas com deficiência. Algumas falas apontaram sentimentos de abandono ou descaso por parte do poder público, indicando a necessidade de ampliação dos serviços e de políticas mais estruturadas de apoio às cuidadoras/es familiares.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa tiveram forte impacto entre as/os participantes, especialmente pela possibilidade de compartilhar experiências que raramente encontram espaço de escuta no cotidiano. Desde o primeiro encontro foi possível observar um grupo numeroso e mobilizado, com cuidadoras/es interessadas/os em narrar suas trajetórias e dificuldades.

Durante a atividade “Flores e Pedras”, os relatos evidenciaram tanto os vínculos afetivos presentes no cuidado quanto o peso emocional associado a essa experiência. Ao nomear as dificuldades do cotidiano, várias/os participantes demonstraram reconhecer pela primeira vez o nível de desgaste que vêm acumulando ao longo do tempo, especialmente em relação à negligência da própria saúde e ao isolamento social.

No segundo encontro, o clima do grupo já se mostrava mais leve, com maior abertura entre as/os participantes. Momentos de humor, brincadeiras e trocas de afeto apareceram ao longo das atividades, indicando a construção de vínculos entre pessoas que antes não se conheciam, mas que compartilham experiências semelhantes de cuidado.

Outro aspecto importante foi a percepção de que o espaço coletivo possibilitou aliviar, ainda que temporariamente, sentimentos de solidão. Algumas participantes relataram que falar sobre suas experiências e ouvir histórias de outras cuidadoras/es ajudou a diminuir a sensação de isolamento e trouxe reconhecimento de que suas dificuldades são compartilhadas por muitas outras famílias.

As rodas também evidenciaram a urgência de ampliar espaços de escuta e apoio para esse público. O grupo expressou de forma bastante clara o desejo de que encontros como esses possam continuar acontecendo, como forma de fortalecer redes de apoio entre as próprias cuidadoras/es e produzir reconhecimento social para o trabalho de cuidado realizado no cotidiano.

CRAS Apolônia
Encontros: 30/10/2025 e 06/11/2025
Participantes: 15 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos dois encontros, emergiu o desejo de retomar dimensões da vida que foram sendo suspensas pelo exercício contínuo do cuidado. As/os cuidadoras/es expressaram vontade de viajar, especialmente para a praia, sair para passear, dançar, ter momentos de lazer,

fazer compras, morar perto do mar. Aparecem também desejos, considerados pelas/os participantes, mais “básicos” e “urgentes”, como dormir, descansar, ter saúde, autonomia, força e fé, além de renda suficiente para pagar as contas.

Quando provocadas/os pela técnica *Mãos que doam e Mãos que recebem*, foi marcante o quanto se reconhecem como quem oferece quase tudo. Ouvidos, alegria, incentivo, escuta, cuidado, atenção, a própria vida e o esforço cotidiano. Ao mesmo tempo, quando falam do que precisam receber, surgem elementos que indicam exaustão e privação de si: descanso, tempo, saúde, apoio financeiro.

No *Curtigrama*, o quadrante *Gosto e Não Faço* foi um dos mais reveladores. As atividades ali concentradas indicam projetos simples, porém distantes da realidade atual. O grupo foi unânime ao afirmar que para realizar esses desejos seriam necessários dinheiro e rede de apoio. Há uma percepção compartilhada de que, sem suporte, não é possível se ausentar, ainda que por poucas horas.

Também apareceu, de forma implícita, o desejo de reconhecimento e de não serem vistas/os como negligentes. O medo de denúncias e a culpa recorrente apontam para a necessidade de legitimação do lugar que ocupam.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

A sobrecarga foi um eixo central das falas. Cansaço físico e emocional, falta de apoio familiar, ausência de divisão de tarefas com filhos e outros parentes. Muitas/os relataram serem as/os únicas/os responsáveis pelo cuidado e pelas tarefas domésticas, ainda que não gostem dessas atividades.

A dificuldade de mobilidade com a pessoa cuidada apareceu como obstáculo frequente, sobretudo em relação ao transporte. A falta de tempo para cuidar de si, inclusive da própria saúde, atravessa os relatos.

Um ponto sensível foi a relação com o serviço. Houve muitos relatos dirigidos ao CRAS, especialmente sobre dificuldade de comunicação, falta de retorno às demandas, ausência de informações sobre afastamentos e desligamentos de cuidadoras/es sociais. Foi citado um caso de uma pessoa usuária que está há um mês sem atendimento. A redução do tempo de permanência da/o cuidadora/or social no domicílio e a inexistência de substituição quando há atestado médico geram insegurança e impactam diretamente a rotina das famílias.

Também apareceram dúvidas sobre o que caracteriza negligência ou abandono, medo de judicializações e necessidade de informações sobre internação em instituições de longa permanência, curatela e acesso a atendimentos multidisciplinares.

Há ainda um dado importante: pessoas idosas cuidando de outras pessoas com idades próximas, o que intensifica o desgaste e explicita a fragilidade das redes de suporte.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

Apesar das críticas, o grupo reconhece a importância da Política do Cuidado e da presença da/o cuidadora/or social no domicílio. Quando o serviço funciona de maneira

regular, ele possibilita alívio na rotina, ainda que considerado insuficiente em tempo e frequência.

As orientações realizadas durante a roda produziram efeitos imediatos. Conversas sobre como mobilizar filhos e familiares para colaborar, informações sobre categorias de transporte, esclarecimentos sobre negligência e indicação de órgãos para buscar medidas judiciais foram recebidas como recursos concretos. O momento em que os relatos foram acolhidos e contextualizados, com explicação sobre férias, licenças e pedidos de demissão de profissionais, contribuiu para reduzir a tensão inicial.

As próprias rodas foram apontadas como demanda a ser mantida. As/os cuidadoras/es destacaram a necessidade de mais espaços onde possam ser ouvidas/os, acolhidas/os e cuidadas/os. O grupo reconhece que esses encontros funcionam como pausa possível no cotidiano marcado por responsabilidades contínuas.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

O primeiro encontro iniciou em clima tenso, com participantes ríspidos/os e muitas reclamações direcionadas ao serviço. A técnica *Flores e Pedras no trabalho de cuidar* foi fundamental para deslocar o foco exclusivo de questionamentos institucionais para o cotidiano do cuidado. À medida que puderam falar de amor, gratidão, vínculo e também de cansaço, preconceito e solidão, o grupo foi se desarmando.

Um momento significativo foi quando uma participante, bastante engasgada, ofereceu o silêncio ao não conseguir identificar um aspecto potente em sua função. Esse gesto produziu um tipo de escuta coletiva que marcou o encontro.

No segundo dia, o clima foi distinto. As/os participantes chegaram animadas/os, incluíram duas pessoas novas e retomaram espontaneamente elementos do encontro anterior. Houve muitas gargalhadas durante o Curtigrama, especialmente ao reconhecerem que a maioria realiza tarefas domésticas de que não gosta. O riso funcionou como forma de reconhecimento compartilhado da sobrecarga.

Ao final, surgiram falas de agradecimento e desejo de continuidade. Algumas pessoas relataram que foi um prazer participar e expressaram esperança de que a iniciativa prossiga. A roda produziu sensação de pertencimento e validação de experiências que costumam permanecer invisibilizadas.

CRAS Lagoa
Encontros: 11/11/2025 e 18/11/2025
Participantes: 15 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros realizados no CRAS Lagoa apareceram desejos relacionados à possibilidade de retomar atividades de convivência, lazer e contato com familiares. Entre os projetos e vontades mencionados pelas/os participantes estiveram viajar, visitar parentes, sair com amigas/os, realizar atividades físicas e dedicar mais tempo à leitura. Também surgiram

referências a atividades que trazem satisfação no cotidiano, como pescar, assistir futebol, ir à igreja, cuidar de animais ou passar tempo com netos e familiares.

Embora essas atividades estejam presentes no imaginário das/os cuidadoras/es como fontes de prazer e descanso, muitas/os relataram que não conseguem realizá-las em função da intensidade da rotina de cuidado. Ao refletirem sobre o quadrante de atividades que gostam e não fazem, o grupo reconheceu de forma bastante expressiva que a ausência de uma rede de apoio é o principal fator que impede a realização desses desejos.

Também apareceu o desejo de manter vínculos afetivos e preservar a autonomia nas relações familiares, especialmente entre participantes que cuidam de companheiras/os ou parentes próximos.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões evidenciaram um cenário particular neste grupo, marcado pela presença significativa de pessoas idosas que exercem o cuidado de outros familiares idosos. Essa situação produz desafios adicionais, especialmente relacionados à mobilidade, ao desgaste físico e às próprias limitações decorrentes do envelhecimento.

Entre as dificuldades mais mencionadas apareceram a rotina intensa de tarefas associadas ao cuidado, a dificuldade de dividir responsabilidades com outros membros da família e a sensação de falta de reconhecimento pelo trabalho realizado. Algumas/uns participantes relataram ter deixado atividades profissionais ou reorganizado completamente a vida cotidiana para assumir o cuidado do familiar.

Também surgiram situações relacionadas à dificuldade de aceitação por parte da pessoa que necessita de cuidado, conflitos no cotidiano e episódios de constrangimento social quando o familiar apresenta comportamentos considerados inadequados em interações com outras pessoas.

Em vários momentos apareceu a percepção de que a rotina do cuidado consome grande parte do dia, restando pouco espaço para descanso ou para atividades voltadas ao próprio bem-estar.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

As/os participantes do grupo são, em sua maioria, famílias acompanhadas pelo Programa Maior Cuidado. Ao longo das rodas surgiram dúvidas relacionadas ao funcionamento do programa, especialmente sobre o papel da/o cuidadora/or social, o tempo de permanência no atendimento e a rotatividade desses profissionais.

Essas questões foram registradas durante os encontros e as/os participantes foram orientadas/os a dialogar diretamente com a equipe do CRAS para tratar dos aspectos operacionais do serviço. Ao mesmo tempo, a presença do programa foi reconhecida como uma forma importante de apoio no cotidiano das famílias.

Durante as discussões também surgiram sugestões relacionadas ao fortalecimento da política pública, incluindo a ampliação do programa para alcançar mais famílias, a criação de espaços coletivos de troca entre cuidadoras/es e a oferta de equipamentos como

centros-dia para pessoas idosas com menor nível de dependência, o que poderia ampliar as possibilidades de descanso e reorganização da rotina das/os cuidadoras/es familiares.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa produziram um espaço significativo de escuta e troca entre as/os participantes. Desde o primeiro encontro foi possível observar forte envolvimento do grupo, com relatos emocionados sobre as experiências de cuidado e reflexões sobre o impacto dessa responsabilidade na vida cotidiana.

Um aspecto marcante foi a percepção coletiva de que espaços como esse são raros no cotidiano das/os cuidadoras/es. Muitas/os participantes destacaram a importância de poder falar livremente sobre suas experiências, inclusive para expressar frustrações ou dificuldades que nem sempre encontram acolhimento dentro da própria família.

No segundo encontro foi possível perceber mudanças na dinâmica do grupo. As/os participantes chegaram mais à vontade e começaram espontaneamente a compartilhar reflexões que haviam feito ao longo da semana após o primeiro encontro. Esse movimento indicou que a roda provocou processos de reflexão que continuaram mesmo após o término das atividades.

Outro aspecto relevante foi o reconhecimento, entre as/os participantes, de que o cuidado muitas vezes é idealizado socialmente de forma romantizada, o que invisibiliza o desgaste e as dificuldades presentes na experiência cotidiana. A possibilidade de compartilhar essas percepções coletivamente favoreceu a construção de um espaço de apoio e reconhecimento mútuo.

Ao final das rodas, várias/os participantes relataram sentimentos de alívio, acolhimento e gratidão pelo espaço de escuta. Também ficou evidente o desejo de continuidade de encontros como esses, reconhecidos pelo grupo como importantes para fortalecer vínculos e produzir apoio entre as próprias cuidadoras/es.

CRAS Mantiqueira
Encontros: 11/11/2025 e 18/11/2025
Participantes: 11 no total

Principais anseios e projetos de vida relatados

Nos encontros realizados no CRAS Mantiqueira apareceram desejos relacionados à possibilidade de retomar experiências pessoais que foram sendo interrompidas ao longo da rotina de cuidado. Entre os projetos mencionados pelas/os participantes estiveram viajar, conhecer outras cidades ou países, encontrar pessoas queridas, dedicar tempo à leitura e realizar atividades que proporcionem momentos de tranquilidade e descanso.

Também surgiram desejos relacionados a aspectos muito concretos da vida cotidiana, como poder descansar, ter momentos de silêncio ou simplesmente conseguir se desligar temporariamente das responsabilidades do cuidado. Algumas participantes também falaram sobre a vontade de retomar aspectos da própria vida que ficaram suspensos ao longo do tempo, incluindo atividades profissionais ou projetos pessoais.

Esses relatos evidenciaram que muitas/os cuidadoras/es mantêm desejos e planos para si, mas reconhecem que a rotina intensa do cuidado acaba limitando a possibilidade de realizá-los.

Principais dificuldades para exercer o cuidado

As discussões evidenciaram diferentes desafios associados ao exercício do cuidado no cotidiano das famílias. Entre as dificuldades mais mencionadas apareceram o cansaço físico e emocional, a sobrecarga de responsabilidades, conflitos familiares e a falta de apoio de outros membros da família.

Algumas/uns participantes relataram a necessidade de abrir mão de atividades pessoais e profissionais para assumir o cuidado de familiares, o que muitas vezes gera sentimentos de aprisionamento, frustração e ansiedade. Também foram mencionadas dificuldades relacionadas à mobilidade da pessoa cuidada, à necessidade de acompanhamento constante e ao medo de se ausentar do cuidado mesmo por períodos curtos.

Outro aspecto importante foi o sentimento de culpa relatado por algumas/os cuidadoras/es quando pensam em dedicar tempo a si mesmas/os. Em vários momentos ficou evidente que a rotina de cuidado acaba produzindo isolamento social e reduzindo as possibilidades de descanso ou lazer.

Impactos da política pública na vida das cuidadoras familiares

As/os participantes do grupo são, em sua maioria, famílias vinculadas ao Programa Maior Cuidado ou acompanhadas pelo CRAS. Durante as rodas surgiram reflexões sobre a importância de políticas públicas que reconheçam o trabalho cotidiano das/os cuidadoras/es familiares e ampliem o suporte oferecido às famílias.

Entre as sugestões apresentadas pelo grupo estavam a ampliação do tempo de presença da/o cuidadora/or social no domicílio, a oferta de acompanhamento multidisciplinar para as pessoas cuidadas e a criação de mais espaços de escuta e troca para as/os cuidadoras/es.

Essas demandas evidenciam que, embora os serviços existentes sejam reconhecidos como importantes, as famílias ainda percebem a necessidade de fortalecer as políticas de apoio ao cuidado, considerando a complexidade das situações vivenciadas no cotidiano.

Achados que valem a pena compartilhar e o impacto das rodas de conversa

As rodas de conversa produziram um espaço significativo de escuta e compartilhamento entre as/os participantes. Desde o primeiro encontro foi possível perceber que muitas/os cuidadoras/es estavam desejosas/os de falar sobre suas experiências, trazendo relatos emocionados sobre a rotina de cuidado e os impactos dessa responsabilidade em suas vidas.

Durante as atividades surgiram narrativas muito marcantes. Uma participante relatou, com grande emoção, que cuida da mãe e de dois irmãos há muitos anos e que, ao longo do tempo, deixou de priorizar aspectos básicos da própria saúde, mencionando inclusive dificuldades para realizar tratamentos odontológicos e buscar atendimento médico. Outra

participante compartilhou a experiência de ter assumido o cuidado da mãe em sua própria casa, o que acabou provocando o rompimento de seu relacionamento conjugal.

Esses relatos evidenciaram o peso das responsabilidades assumidas por muitas/os cuidadoras/es e a importância de espaços que permitam expressar essas experiências sem julgamento. Ao longo dos encontros também foram observados momentos de acolhimento e solidariedade entre as/os participantes, que se reconheceram em histórias semelhantes e passaram a compartilhar estratégias e reflexões sobre o cuidado.

Apesar da intensidade de alguns relatos, também houve momentos de descontração e riso durante as atividades, especialmente quando as/os participantes refletiam sobre aspectos do cotidiano e sobre as pequenas conquistas vividas na experiência do cuidado.

Ao final das rodas, várias/os participantes destacaram que o espaço coletivo possibilitou olhar para si mesmas/os de forma diferente, reconhecendo a importância de cuidar também de quem cuida. O desejo de continuidade de encontros como esses apareceu de forma recorrente entre o grupo.

4. Considerações finais

O percurso desenvolvido ao longo do projeto evidenciou a potência das rodas de conversa como estratégia de escuta, mobilização e produção coletiva de conhecimento a partir das experiências das/os cuidadoras/es familiares. A realização de 94 encontros em diferentes territórios permitiu acessar uma diversidade de realidades, ao mesmo tempo em que revelou elementos comuns que atravessam o cotidiano do cuidado, reafirmando sua centralidade nas dinâmicas familiares e sociais.

A análise das rodas de conversa realizadas nas nove regionais de Belo Horizonte permite afirmar que o cuidado familiar ocupa **um lugar estruturante na sustentação da vida cotidiana de um conjunto significativo de famílias**. O trabalho do cuidado, na maioria das vezes, invisibilizado, organiza rotinas, redefine trajetórias e reconfigura vínculos familiares e comunitários.

Um primeiro elemento que atravessa todas as regionais diz respeito à **feminização do cuidado**. As rodas foram compostas majoritariamente por mulheres — mães, filhas, esposas, irmãs — que assumem, de forma quase naturalizada, a responsabilidade pelo cuidado de pessoas idosas, com deficiência ou com doenças crônicas. Mesmo quando homens aparecem, sua presença é minoritária, o que evidencia que a divisão sexual do trabalho permanece operando de forma bastante rígida no interior das famílias. O cuidado, nesse contexto, é frequentemente entendido como extensão de atributos moralmente atribuídos às mulheres, como paciência, dedicação e abnegação.

Associado a isso, emerge de forma contundente a **sobrecarga como condição estrutural do cuidado**. Observou-se um padrão recorrente, em que as/os cuidadoras/es relatam cansaço físico e emocional, privação de sono, adoecimento e ausência de tempo para si. O cuidado aparece como uma atividade contínua, muitas vezes exercida sem pausas, sem divisão de responsabilidades e sem apoio suficiente da rede familiar ou institucional. Em diversas falas, a ideia de estar “24 horas disponível” sintetiza a intensidade dessa experiência.

Outro aspecto fortemente presente nas diferentes regionais é a **fragilidade ou ausência de redes de apoio**. Ainda que, em alguns territórios, existam vínculos comunitários importantes, eles não são suficientes para dar conta da complexidade e da intensidade das demandas de cuidado. Em muitos contextos , mesmo em famílias numerosas, a responsabilidade recai sobre uma única pessoa. Esse isolamento, além de material, é também simbólico, produzindo sentimentos de solidão, incompreensão e, em alguns casos, culpa por desejar descanso ou apoio.

As consequências dessa organização do cuidado sobre a vida das/os cuidadoras/es são profundas. Em todas as regionais, apareceram relatos de **interrupção de trajetórias profissionais, restrição da vida social e suspensão de projetos pessoais**. Desejos como viajar, estudar, trabalhar, descansar ou simplesmente sair de casa são recorrentes, mas frequentemente percebidos como inviáveis diante da ausência de retaguarda para o cuidado. O tempo próprio torna-se um recurso escasso, quase inexistente.

Além disso, o cuidado se apresenta como um fator de **empobrecimento e vulnerabilização econômica**. Muitas/os cuidadoras/es relatam ter deixado o trabalho para assumir o cuidado integral, passando a depender de benefícios sociais vinculados à pessoa cuidada. Essa situação não apenas reduz a autonomia financeira, como também limita as possibilidades de reorganização da vida e de construção de projetos futuros. O cuidado, nessas condições, deixa de ser apenas uma prática relacional e passa a produzir efeitos concretos sobre as condições materiais de existência.

A análise também evidencia que o cuidado não pode ser compreendido de forma isolada, como uma questão restrita à esfera privada. Ele é atravessado por **marcadores estruturais como gênero, raça, classe, território e geração**. Em algumas regionais, como Leste e Oeste, essas dimensões aparecem de forma mais explícita, com relatos que evidenciam situações de racismo, precariedade econômica e desigualdades no acesso a serviços. Em outras, como Nordeste e Venda Nova, destaca-se a presença de pessoas idosas cuidando de outras pessoas idosas, o que intensifica o desgaste e revela a insuficiência das redes de suporte diante do envelhecimento populacional.

No que se refere às políticas públicas, os relatos indicam uma **ambivalência importante**. Por um lado, o cuidado no domicílio é amplamente reconhecido como fundamental para o cotidiano das famílias, sobretudo por possibilitar momentos de descanso, orientação e mediação com a rede. Por outro, aparece de forma consistente a percepção de que esses serviços são insuficientes em termos de cobertura, tempo de atendimento e capacidade de responder à complexidade das situações vividas.

Demandas como **a ampliação do cuidado domiciliar, a criação de centros-dia, o fortalecimento do acompanhamento psicossocial, o acesso a informações sobre direitos e a articulação entre assistência social e saúde** são recorrentes em todas as regionais. Em alguns territórios, surgem também críticas mais diretas à organização dos serviços, como dificuldades de comunicação, ausência de substituição de profissionais e descontinuidade no atendimento, o que impacta diretamente a rotina das famílias.

Um elemento que merece destaque é a forma como o cuidado é socialmente **romantizado e moralizado**, o que **contribui para invisibilizar seu caráter exaustivo e dificultar a reivindicação de direitos**. Em várias falas, as/os cuidadoras/es expressam sentimentos de culpa ao pensar em si mesmas/os, como se o desejo de descanso ou

apoio fosse incompatível com o “bom cuidado”. Esse processo reforça a naturalização da sobrecarga e desloca para o plano individual questões que são, fundamentalmente, coletivas e políticas.

Nesse cenário, as rodas de conversa revelaram um potencial que vai além da produção de diagnóstico. Elas se constituíram como **dispositivos de cuidado coletivo**, nos quais as/os participantes puderam compartilhar experiências, reconhecer dificuldades comuns e construir vínculos. A possibilidade de falar de si, de ser escutada/o e de perceber que outras pessoas vivem situações semelhantes produziu efeitos concretos de alívio, pertencimento e fortalecimento.

Em alguns grupos, foi possível observar transformações significativas entre o primeiro e o segundo encontro, com redução da tensão inicial, maior abertura para a troca e emergência de momentos de humor, afeto e reconhecimento mútuo. Esses movimentos indicam que a criação de espaços coletivos de escuta não apenas revela demandas, mas também produz respostas, ainda que parciais, às condições de isolamento vividas pelas/os cuidadoras/es.

O processo de construção das rodas, ainda que marcado por desafios operacionais e territoriais, demonstrou a capacidade de adaptação das equipes e a importância da condução baseada na escuta qualificada e no reconhecimento das experiências trazidas pelas/os participantes. Em diferentes contextos, mesmo quando havia dispersão inicial, tensões ou limitações estruturais, observou-se que, ao longo dos encontros, os grupos tendiam a se apropriar do espaço, produzindo vínculos, confiança e maior disponibilidade para o compartilhamento.

A metodologia adotada, fundamentada na experiência das/os participantes e na elaboração coletiva, possibilitou que o cuidado fosse abordado não apenas como prática cotidiana, mas como tema de reflexão crítica e de produção de sentido. Nesse processo, as dimensões de gênero, raça e classe se mostraram fundamentais para a compreensão das desigualdades que estruturam o trabalho do cuidado, evitando leituras individualizadas de situações que possuem bases sociais mais amplas.

O conjunto dos registros evidencia que a fala das/os cuidadoras/es familiares, quando acolhida em um espaço coletivo, produz deslocamentos importantes, tanto na forma de compreender o próprio papel quanto na possibilidade de reconhecer saberes, limites e necessidades. As rodas funcionaram, assim, não apenas como instrumento de levantamento de demandas, mas como espaço de reconhecimento e legitimação de experiências que, em muitos casos, permanecem invisibilizadas no cotidiano.

Por fim, o relatório sistematiza um processo que vai além da realização dos encontros, consolidando um conjunto de narrativas, percepções e reflexões que contribuem para qualificar o debate sobre o cuidado no âmbito das políticas públicas. Ao reunir essas vozes, este documento reafirma a centralidade das/os cuidadoras/es familiares como protagonistas na construção da Política Municipal do Cuidado e como sujeitos fundamentais para a compreensão e o aprimoramento das estratégias de proteção social.