

CLIPPING — 8º FÓRUM E FESTIVAL DA LONGEVIDADE

Sem registro, cuidadoras pagam do próprio bolso para poder descansar

Fonte original: Viva. Este documento é uma cópia de arquivo para clipping; o conteúdo pertence ao veículo e não foi produzido por este sistema.

Veículo	Viva (viva.com.br)
Autor	Paula Bulka Durães
Data de publicação	24/09/2026 17:55
URL original	https://viva.com.br/cidadania-e-direitos/sem-registro-cuidadoras-pagam-do-proprio-bolso-para-poder-descansar.html
Relevância	Baixa · Saúde e cuidados · Reportagem
Pessoas citadas	Ana Maria
Organizações	Instituto Velho Amigo, Instituto Nacional do Seguro Social, Associação São Joaquim
Data da coleta	28/09/2026 11:15



Imagem: reprodução / Viva

RESUMO

Sem registro, cuidadoras pagam do próprio bolso para poder descansar Por trás da escala de 12x36 horas, trabalhadoras enfrentam rotinas extenuantes sem direitos básicos, o que prejudica a saúde física e mental Cuidadores informais enfrentam jornadas extenuantes de trabalho,

frequentemente 12 horas seguidas, sem descanso adequado, o que compromete sua saúde física e mental. Para garantir subsistência, as cuidadoras emendam na sequência plantões em casas distintas, o que reduz os períodos de descanso.

Sem registro, cuidadoras pagam do próprio bolso para poder descansar

Por trás da escala de 12x36 horas, trabalhadoras enfrentam rotinas extenuantes sem direitos básicos, o que prejudica a saúde física e mental

Cuidadores informais enfrentam jornadas extenuantes de trabalho, frequentemente 12 horas seguidas, sem descanso adequado, o que compromete sua saúde física e mental. Essa situação é agravada pela falta de regulamentação e direitos trabalhistas, levando muitas profissionais a emendar plantões em diferentes casas para garantir a subsistência.

A precarização do trabalho de cuidadores é um problema de saúde pública, com 90% das famílias brasileiras sem condições financeiras para contratar cuidados profissionais adequados. A falta de direitos básicos, como férias e 13º salário, força as cuidadoras a arcar com custos de substituição para conseguir descansar, resultando em um ciclo de sobrecarga e desgaste.

A regulamentação da profissão, proposta pelo projeto de lei nº 76/2020, busca formalizar a atividade e estabelecer limites de jornada, mas ainda aguarda votação no Congresso. Enquanto isso, as cuidadoras continuam a lutar por reconhecimento e melhores condições de trabalho, clamando por apoio político para suas demandas.

São Paulo - Nos contratos informais propostos por famílias e agências de cuidadores, a jornada de 12 horas de trabalho por 36 horas de descanso costuma ser apresentada como o formato ideal para o acompanhamento de pessoas idosas.

Leia também

Na prática do cotidiano doméstico, no entanto, essa conta não fecha para a sobrevivência da trabalhadora — aqui reforçada no feminino, uma vez que o cuidado profissional e familiar no Brasil recai, com frequência, nas mãos das mulheres, como reforçou a ativista Regina Helou, cofundadora e conselheira vitalícia do Instituto Velho Amigo.

Para garantir subsistência, as cuidadoras emendam na sequência plantões em casas distintas, o que reduz os períodos de descanso. O resultado é uma rotina ininterrupta, com tempo escasso para o descanso.

"Hoje em dia, o cuidador tem que ter MEI e faz 12 por 36. Mas o cuidador não faz 12 por 36, ele faz 12 por 12 por 12, porque só 12 por 36 não dá para se manter em casa", alerta a fundadora da Escola Brasileira do Cuidador, Katya Lichtnow, durante um painel no 8º Fórum e Festival da Longevidade.

O evento nesta quinta-feira, 24, discute, nos cenários nacional e internacional, políticas públicas, econômicas, culturais, de saúde e de bem-estar voltadas ao envelhecimento.

Segundo a gestora, a jornada extenuante reflete-se no desgaste físico e mental da categoria, que sofre um ciclo de sobrecarga contínua.

A cuidadora trabalha 12 horas por dia, pega condução, fica 14, 15 horas fora de casa. Que vida é essa que essa a profissional está tendo?"

Katya Lichtnow, Escola Brasileira do Cuidador

"Não podemos olhar o cuidado só sob o ponto de vista da família e do cuidador. É um problema de saúde pública", sintetiza o cofundador das iniciativas Saber para Cuidar e Serena, Ricardo Pessoa.

"O cuidado profissional hoje está fora do alcance de 90% das famílias deste País, porque é muito caro. O resultado é um cuidado pior e mais internações que sobrecarregam o SUS", critica o gestor.

Pagar para descansar

Sem o amparo da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), direitos elementares como férias remuneradas, descanso semanal remunerado, licença médica e 13º salário não existem no horizonte dessas trabalhadoras.

Para obter dias de pausa, a cuidadora precisa muitas vezes assumir o custo financeiro de sua própria substituta, de acordo com os palestrantes e ouvintes do painel.

"A gente não tem direito a nada porque não é regulamentada. Não tem direito a 13º, não tem direito a férias. Quando a gente fala em tirar dez dias de descanso, o chefe fala: 'Ah, mas você é autônoma'. Então, a gente é que tem que pagar a pessoa para ficar esses dez dias no nosso lugar. A gente paga para ter direito ao descanso", desabafou ao VIVA a cuidadora Ana Maria Ferraro Motta, de 62 anos.

"Muito sobrecarregadas. Muito", complementa a cuidadora Ana Paula Marcelino da Silva Paiva, de 56 anos.

Além da perda de renda durante os dias não trabalhados, o pagamento da substituta do próprio bolso transforma o repouso em um prejuízo duplo, forçando muitas profissionais a trabalharem até o colapso da saúde física e mental.

"Implica o nosso horário, implica que a gente não tem direito a nada. A gente tem que sempre estar negociando com a nossa chefe. O cuidador vai ser cuidado em algum momento, nada mais justo que ele tenha como se sustentar e se aposentar", ressaltou Ana Maria.

O desvio de função

A falta de regulamentação profissional cria uma zona cinzenta nas relações de trabalho. É frequente que famílias contratantes apelem para a narrativa do afeto para flexibilizar horários, segundo as cuidadoras ouvidas.

Contudo, essa afetividade se esvai no momento em que a profissional exige direitos básicos, limites de função ou reajustes salariais. "Se você é conveniente, você é da família. Se você dá um 'não', se precisa ir ao médico, já não é mais da família. Se você pede um aumento, já não é uma boa cuidadora", conta Ana Paula.

Sem atribuições regulamentadas por lei, as cuidadoras frequentemente são pressionadas a realizar faxinas na residência, a cozinhar para toda a família ou a desempenhar trabalhos braçais.

"Outro dia uma aluna me perguntou: 'Meu patrão pediu para eu lavar o barco dele, mas eu cuido do pai dele. Eu posso lavar o barco?'. Ela não sabe, porque não tá escrito em lugar nenhum", exemplificou Katya Lichtnow ao defender a definição legal dos limites da categoria.

Em casos extremos, a vulnerabilidade no domicílio ultrapassa os limites do trabalho e atinge os direitos humanos básicos.

Já trabalhei em um lugar por dois meses onde o filho não deixava a gente tomar nem a água da casa. A água comprada lá era deles, a gente tinha que levar a nossa própria água de casa."

Ana Maria Ferraro Motta, cuidadora

A urgência da regulamentação

A formalização da profissão por meio de lei federal é apontada por especialistas e pelas trabalhadoras como a única via capaz de estancar a precarização estrutural do setor.

Em março, o projeto de lei nº 76/2020, que regulamenta o exercício da atividade no âmbito domiciliar, foi aprovado pela Comissão de Assuntos Econômicos (CAE) do Senado Federal.

A proposta formaliza três regimes de contratação — CLT, empregado doméstico ou microempreendedor individual (MEI) —, com jornada de trabalho limitada a oito horas diárias e 44 horas semanais.

Também será permitida a adoção da escala 12x36, já praticada em contratos informais. As famílias e instituições que contratarem cuidadores MEI ou autônomos também deverão exigir o comprovante de recolhimento do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

Caso isso não ocorra, os empregadores poderão ser responsabilizados solidariamente, respondendo pela totalidade do valor que deveria ser recolhido.

Enquanto o Congresso Nacional não conclui a votação do projeto, que tramita desde 2020, milhares de cuidadoras permanecem no limite da dignidade.

"Faltam congressistas em Brasília que abracem a causa da população idosa. Nas pré-eleições, eu pergunto aos políticos: qual é a pauta? Se não for apoiar de verdade a causa da população idosa, não votem! Vamos votar em políticos que cuidem da gente", cobrou Regina Helou, também conselheira da Associação São Joaquim.

Comentários

Política de comentários

Este espaço visa ampliar o debate sobre o assunto abordado na notícia, democrática e respeitosamente. Não são aceitos comentários anônimos nem que firam leis e princípios éticos e morais ou que promovam atividades ilícitas ou criminosas. Assim, comentários caluniosos, difamatórios, preconceituosos, ofensivos, agressivos, que usam palavras de baixo calão, incitam a violência, expressem discurso de ódio ou contenham links são sumariamente deletados.

Fonte original: <https://viva.com.br/cidadania-e-direitos/sem-registro-cuidadoras-pagam-do-proprio-bolso-para-poder-descansar.html> · Coletado em 28/09/2026 11:15 · Gerado em 07/10/2026 19:50