



B1

ISSN: 2595-1661

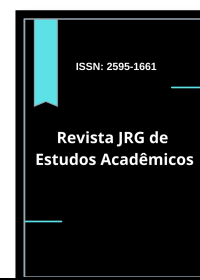
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Cuidando de quem cuida: impactos na saúde mental de familiares cuidadores de idosos

Caring for the Caregivers: Impacts on the Mental Health of Family Caregivers of Older Adults

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3100

ARK: 57118/JRG.v9i20.3100

Recebido: 20/03/2026 | Aceito: 25/03/2026 | Publicado on-line: 26/03/2026

Anny Ketelly Nascimento Santos¹

<https://orcid.org/0009-0008-9518-5496>

<http://lattes.cnpq.br/7078319786688464>

Faculdade Brasília - FBr DF, Brasil

E-mail: annyketellysantos@gmail.com

Alexandre Aby Hacan Nunes²

<https://orcid.org/0009-0004-1789-9945>

<http://lattes.cnpq.br/7924030786134033>

Faculdade Brasília - FBr DF, Brasil

E-mail: abyhacan@gmail.com



Resumo

O envelhecimento populacional tem provocado mudanças significativas nas demandas sociais e de saúde, destacando o papel dos cuidadores familiares de idosos dependentes. Embora o cuidado informal seja fundamental para a manutenção da qualidade de vida da pessoa idosa, essa atividade pode gerar sobrecarga física, emocional e psicológica para os cuidadores. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos do cuidado informal na saúde mental de familiares cuidadores de idosos, com ênfase na ocorrência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, baseada na análise de estudos publicados em bases científicas da área da saúde e das ciências sociais, que investigam a saúde mental de cuidadores informais. Os resultados indicam que cuidadores familiares apresentam elevada prevalência de sintomas psicológicos, especialmente quando associados a fatores como carga de cuidado elevada, ausência de suporte social e presença de burnout. Por outro lado, fatores protetores, como redes de apoio, estratégias de enfrentamento adaptativas e intervenções psicoeducativas, demonstram potencial para reduzir os impactos negativos do cuidado prolongado. Observa-se ainda que a saúde mental do cuidador influencia diretamente a qualidade do cuidado prestado ao idoso, além de repercutir na dinâmica familiar e na qualidade de vida dos envolvidos. Conclui-se que a implementação de políticas públicas e estratégias de apoio voltadas aos cuidadores familiares é essencial para promover a saúde mental desses indivíduos e garantir a sustentabilidade do cuidado informal no contexto do envelhecimento populacional.

¹ Graduanda em psicologia pela faculdade de Brasília (FBr).

² Graduado em Psicologia pela Faculdade Anhanguera de Valparaíso de Goiás -GO (2023) e graduação em Administração de Sistemas de Informação pela União Educacional de Brasília (2014). Possui pós-Graduação em Docência no Ensino Superior (2022), Psicanálise (2022), Psicologia Organizacional e Saúde Mental com ênfase em Dependência Química e Alcoolica (2023).



Palavras-chave: Cuidadores familiares. Saúde mental. Envelhecimento. Sobrecarga do cuidador.

Abstract

Population aging has generated significant changes in social and health demands, highlighting the role of family caregivers of dependent older adults. Although informal caregiving is essential for maintaining the quality of life of older individuals, this activity may lead to physical, emotional, and psychological burden for caregivers. The present study aimed to analyze the impacts of informal caregiving on the mental health of family caregivers of older adults, with emphasis on symptoms of anxiety, depression, and stress. This study consists of a narrative literature review based on the analysis of scientific publications in health and social science databases addressing the mental health of informal caregivers. The findings indicate that family caregivers present a high prevalence of psychological symptoms, particularly when associated with factors such as high caregiving burden, lack of social support, and burnout. Conversely, protective factors such as social support networks, adaptive coping strategies, and psychoeducational interventions demonstrate the potential to reduce the negative impacts of long-term caregiving. Furthermore, the mental health status of caregivers directly influences the quality of care provided to the elderly, as well as family dynamics and overall quality of life. It is concluded that the implementation of public policies and support strategies aimed at family caregivers is essential to promote their mental health and ensure the sustainability of informal care in the context of population aging.

Keywords: Family caregivers. Mental health. Aging. Caregiver burden.

1. Introdução

O Brasil, assim como outros países, apresenta um rápido crescimento do número de idosos, que tende a ser acompanhado por um aumento da sobrecarga dos cuidadores familiares. Os cuidadores de idosos têm um papel fundamental na sociedade e são uma fonte de ajuda insubstituível para o estado, mas muitas vezes o serviço prestado não é reconhecido e os custos associados são invisibilizados. Estudos indicam que, embora a maioria dos cuidadores de um idoso com problemas de saúde não apresente distúrbios psiquiátricos maiores, alguns grupos têm alta prevalência de problemas emocionais e de estresse. Os resultados disponíveis são muitas vezes inconclusivos, com dados que se contradizem e amostras reduzidas, e uma revisão recente sobre as implicações do caregiving informal para a saúde mental ainda não havia sido realizada. (BARBOSA; BARBOSA; ANTUNES, 2022)

O objetivo deste estudo foi investigar as implicações do caregiving informal para a saúde mental dos cuidadores familiares de idosos, em especial as relacionadas à ansiedade, depressão e estresse. Cuidar de idosos tem implicações diferentes para homens e mulheres, mas a literatura analisa esses subgrupos de forma pouco diferenciada. Assim, a presente investigação foca apenas as mulheres que cuidam de um ou mais idosos com doenças físicas ou mentais. Cuidados em modelos de saúde que impeçam a desagregação da família como unidade de assistência em saúde são uma parte central da proposta. (HIRATA, 2022)



1.1. Contexto demográfico e relevância social

A maioria das pessoas deseja viver longevidade, mas nem sempre se encontra preparado para enfrentar a dependência que o envelhecimento traz. O aumento da população idosa, a relação entre expectativa de vida e saúde, o processo de envelhecimento e os seus efeitos sobre a saúde mental da população são questões relevantes e preocupantes. O aumento no número de idosos é um fato que a cada dia se torna mais evidente em países de todo o mundo. Contudo, no Brasil, esse crescimento ocorre de forma acelerada, especialmente nos últimos anos, possibilitando que se reflita sobre os novos desafios que a sociedade enfrenta. Embora o Brasil ainda tenha uma população relativamente jovem, observa-se que a faixa etária acima de 60 anos é a que mais aumenta e que, em um futuro próximo, o Brasil tornará se um país com grande parte da sua população envelhecida. (AREOSA; DA CRUZ, 2024)

O crescente número de pessoas idosas e dependentes tem gerado preocupações com relação a quem cuidará desses indivíduos. A maioria dos cuidados é prestada por familiares, em geral, por filhas ou esposas. Cuidar de familiares idosos e dependentes pode ser uma atividade que gera satisfação e alegria, mas também pode trazer pesada carga relacionada ao estresse e ao desgaste emocional, o que, muitas vezes, faz com que esses cuidadores necessitem de atenção especial. A saúde mental do cuidador está diretamente relacionada à qualidade do cuidado ofertado. Portanto, a compreensão do estado mental e emocional do cuidador se torna um ponto fundamental para o bem-estar dos envolvidos nesse processo. Embora os cuidadores sejam pessoas que, por sua maioria, têm grande amor e carinho pelos idosos, o desgaste emocional é uma realidade. (SILVA JUNIOR et al., 2025)

1.2. Fundamentação teórica

Caregiving e cuidado informal são termos que se referem ao ato de cuidar de alguém. O caregiving é um processo que envolve um conjunto de ações direcionadas ao suporte das necessidades de outra pessoa que não é capaz de suprir a sua demanda, por outro lado o cuidado informal é caracterizado pelo suporte prestado de modo não remunerado por pessoas próximas. De um modo geral, os cuidadores se submeterão ao cuidado das outras para garantir o seu desenvolvimento, saúde e bem-estar. (PERDOMO; CANTILLO-MEDINA, 2022)

No entanto, estas funções não costumam ser desempenhadas apenas por profissionais da saúde, sendo comum que amigos, parceiros, filhos e parentes se responsabilizem pelo suporte a outra pessoa. Estes cuidadores informais têm assumido funções normalmente atribuídas a cuidadores formais sendo responsáveis pelo apoio emocional, suporte físico (higiene, alimentação, assistência em movimentos e locomoção), mediação e administração de medicamentos, acompanhamento em consultas e tarefas de gerenciamento da vida da pessoa que recebe o cuidado. Este suporte ocorre em caráter contínuo, e a carga de cuidado é compreendida como o tempo dedicado a realizar estas ações. Além disso, a sobrecarga de cuidado é definida como a percepção do cuidador em relação a demanda de cuidado e ao quanto as funções de cuidado exigem dele, ou seja, quanto é difícil desempenhar estas tarefas. (GIL, 2024)

1.3. Conceitos de caregiving e cuidado informal

Caregiving refere-se ao ato de prestar cuidados a uma pessoa com limitações em sua capacidade de funcionalidade, em atividades da vida diária, com um foco especial na atenção às necessidades físicas básicas, tais como alimentação, locomoção e higiene pessoal. O termo é mais frequentemente utilizado em estudos voltados para cuidadores



de pessoas com limitações funcionais ou deficiências, e que requerem ajuda em tarefas de vida, incluindo tanto as atividades do dia a dia (ADLs) quanto as atividades instrumentais de vida (IADLS). As pessoas que exercem o caregiving são denominadas cuidadores. Embora esta palavra possa ser utilizada para referir-se a cuidadores formais (profissionais), na maioria das vezes, o termo designa cuidadores não remunerados, frequentemente denominados cuidadores informais. Quando o foco se concentra nos cuidadores informais, o termo usado é cuidado informal. (CAPELO et al., 2024)

O cuidado informal é compreendido como um conjunto de atividades, prestadas por um membro da família ou amigo, que cobrem as necessidades de cuidados e acompanhamento de outra pessoa, seja para suprir incapacidades temporárias ou permanentes, tais como problemas de saúde física, mental, senilidade, deficiência ou doença crônica. O cuidado pode também incluir a provisão de apoio emocional ou a promoção de relações sociais. Geralmente, essas atividades são realizadas sem a formalização de um contrato e não têm a intenção de gerar lucros. Durante o cuidado, o cuidador é responsável por manter a saúde e a vida da pessoa que recebe o cuidado. Em muitos casos, as atividades de cuidado informal são realizadas de forma intensiva e/ou em longa duração e, portanto, podem ser bastante estressantes, sobrecarregando os cuidadores e afetando a sua saúde física e mental. (SILVA JUNIOR et al., 2025)

1.4. Evidências sobre impactos na saúde mental de cuidadores familiares

Cuidadores familiares estão expostos a uma carga mental significativa, tornando-se vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse. Metanálises revisaram a prevalência de transtornos mentais e as correlações com a carga de cuidados, suporte social e sinais de burn-out. Os dados revelaram altas taxas de sintomas ansiosos e depressivos, além de estresse elevado. A presença de sintomas de burnout, carga percebida elevada e suporte social insuficiente estavam associados a um risco aumentado para problemas mentais, enquanto redes de apoio e estratégias de coping adequadas mostraram um efeito protetor. Efeitos indiretos foram observados na qualidade de vida, bem-estar, dinâmica familiar, pressão financeira e relacionamentos. (DUARTE; MARTINS, 2024)

O envelhecimento populacional e o aumento da incidência de doenças crônicas levam ao crescimento da demanda formal e informal por serviços de saúde. Contudo, a prestação de cuidados por familiares, embora predominante, geralmente ocorre sem preparação, resultando em sobrecarga e impactos negativos em várias dimensões da vida do cuidador. As funções de cuidar muitas vezes se tornam excessivas, requerendo habilidades e conhecimento que o cuidador não possui. Essa situação pode levar ao desenvolvimento de transtornos mentais nos cuidadores, com repercussões na dinâmica familiar e na qualidade de vida. O suporte social pode atenuar esses efeitos, enquanto a falta de apoio pode agravar a carga. Apesar do grande número de cuidadores, a área ainda carece de investigações empíricas mais abrangentes. (SANTOS et al., 2024)

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico, cujo objetivo foi analisar os impactos do cuidado informal na saúde mental de familiares cuidadores de idosos, com ênfase em sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas relevantes para a área da saúde e das ciências sociais, incluindo periódicos indexados em plataformas como SciELO, Google Scholar, Redalyc e outras



bases acadêmicas de acesso aberto. Foram considerados estudos publicados principalmente nos últimos anos, com foco em pesquisas que abordam a saúde mental de cuidadores familiares de idosos e os fatores associados à sobrecarga do cuidado.

Para a busca dos estudos foram utilizados descritores relacionados ao tema, tais como: cuidadores familiares, saúde mental, envelhecimento, cuidado informal, sobrecarga do cuidador, ansiedade, depressão e estresse, combinados por meio de operadores booleanos quando aplicável. Após a busca inicial, foi realizada uma seleção dos estudos a partir da leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura integral dos textos considerados relevantes para o objetivo da investigação.

Os critérios de inclusão compreenderam:

- a) artigos científicos que abordassem cuidadores familiares de idosos;
- b) estudos que analisassem aspectos relacionados à saúde mental do cuidador;
- c) publicações disponíveis na íntegra;
- d) estudos publicados em português, espanhol ou inglês.

Foram excluídos trabalhos duplicados, estudos que tratassem exclusivamente de cuidadores profissionais ou que não apresentassem relação direta com o tema da saúde mental dos cuidadores.

Após a seleção, os estudos foram analisados de forma interpretativa, buscando identificar principais evidências científicas sobre prevalência de sintomas psicológicos, fatores de risco e proteção, bem como impactos na qualidade de vida e na dinâmica familiar. Os dados extraídos foram organizados em categorias temáticas que subsidiaram a discussão dos resultados apresentados neste artigo.

3. Resultados e Discussão

A revisão da literatura demonstrou a ocorrência de níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse entre familiares cuidadores de idosos. A prevalência de transtornos mentais nos cuidadores e a existência de relações significativas com fatores de risco e proteção indicam que a saúde mental desses cuidadores é um tema relevante no atual cenário demográfico e social. O cuidado dispensado a um idoso dependente afeta a saúde mental do cuidador, refletindo-se em sua qualidade de vida, seu bem-estar, a dinâmica familiar, a sobrecarga financeira e o relacionamento com o idoso. A saúde mental prejudicada do cuidador pode, por sua vez, afetar a saúde do idoso sob seus cuidados. (TELES; PEREIRA JÚNIOR, 2024)

As evidências sugerem que a carga de cuidar, sinais de burnout e baixo suporte social aumentam a probabilidade de os cuidadores apresentarem distúrbios mentais, enquanto uma rede de apoio mais robusta e estratégias de coping mais adaptativas desempenham um papel protetivo. Os dados analisados, embora não representem a totalidade da população de cuidadores, podem ajudar na compreensão do impacto do cuidado na saúde mental desses familiares, contribuindo para o entendimento do fenômeno e apontando para a necessidade de intervenções mais específicas e direcionadas. (SILVA JUNIOR et al., 2025)

3.1. Prevalência de ansiedade, depressão e estresse

Estudos recentes indicam que familiares cuidadores de idosos apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas psicológicos, especialmente ansiedade, depressão e estresse. A literatura científica demonstra que a sobrecarga associada ao cuidado prolongado, a responsabilidade contínua pelas atividades de vida diária do idoso e a limitação de tempo para atividades pessoais contribuem significativamente para o



comprometimento da saúde mental desses indivíduos (BARBOSA; BARBOSA; ANTUNES, 2022).

Investigações empíricas apontam que uma parcela significativa dos cuidadores apresenta níveis elevados de estresse psicológico e sintomas depressivos, frequentemente relacionados à intensidade do cuidado, à dependência funcional do idoso e à ausência de suporte social adequado (TELES; PEREIRA JÚNIOR, 2024). Estudos também identificam que fatores como carga de cuidado elevada, baixa preparação para exercer a função de cuidador e dificuldades financeiras estão associados ao aumento do risco de sofrimento psíquico.

Dados apresentados por Diniz et al. (2026) indicam que aproximadamente 45% dos cuidadores familiares apresentam sinais de estresse, enquanto 38,1% demonstram sintomas depressivos e 36,9% sintomas de ansiedade. Além disso, cerca de 18,8% apresentam sinais de burnout relacionados ao processo de cuidado prolongado. Esses resultados evidenciam a magnitude do impacto psicológico associado ao cuidado informal.

Nesse contexto, torna-se evidente que a saúde mental dos cuidadores familiares constitui um fator central para a sustentabilidade do cuidado ao idoso. A presença de sintomas psicológicos pode comprometer não apenas o bem-estar do cuidador, mas também a qualidade do cuidado oferecido, influenciando diretamente a dinâmica familiar e o funcionamento do ambiente doméstico.

3.2. Fatores de risco e de proteção

A presença de sinais de burnout, uma carga de cuidado elevada e um suporte social escasso aumentam a probabilidade de o cuidador desenvolver sinais de estresse e de ansiedade. Por outro lado, uma rede de apoio social robusta, que confira um sentimento de pertença, e a adoção de estratégias de enfrentamento que se concentrem nas soluções diminuem a sensação de estresse. Por sua vez, sintomas de ansiedade, depressão e estresse têm efeitos indiretos sobre a qualidade de vida, o bem-estar, a dinâmica familiar, a sobrecarga financeira e as relações familiares, revelando-se fatores de risco para o funcionamento do agregado familiar. A qualidade do funcionamento familiar, por fim, age como um protetor da saúde mental dos cuidadores. (BATISTA et al., 2023)

A carga do serviço de cuidar de um idoso afeto a demência soterrada em exigências de cuidado, apoio, supervisão, interação e envolvimento. Não obstante as carências e exigências associadas ao atendimento de idosos com demência, os cuidadores podem desempenhar a sua função de forma satisfatória. A percepção da carga de cuidado não é necessariamente negativa; na verdade, quando acompanhada de emoções positivas e de um suporte social ativo, pode ser benéfica, pois contribui para o sentido do viver. (BERNABÉU-ÁLVAREZ; COSTA, 2024)

3.3. Efeitos indiretos na qualidade de vida e na dinâmica familiar

A saúde mental dos familiares cuidadores de pessoas idosas tem também efeitos indiretos na qualidade de vida e no bem-estar. Apesar de não haver diferenças estatisticamente significativas, a presença de sintomas de ansiedade, depressão, estresse ou burnout interfere na qualidade de vida (CARVALHO; MEDEIROS; MAGALHÃES, 2024). Por sua vez, uma maior sensação de bem-estar está associada a uma experiência de caregiving mais positiva e com menor impacto nas relações familiares. (BATISTA; BANDEIRA et al., 2023)

A saúde mental do cuidador de idosos também pode influenciar o funcionamento do lar, a dinâmica familiar e a qualidade dos relacionamentos. Fatores relacionados ao



cuidador (sinais de burnout e estresse) e ao idoso (maior dependência) dificultam o funcionamento do lar. O suporte financeiro oferecido ao cuidador está associado a uma dinâmica familiar mais saudável, e a interação entre dependência do idoso e estado de saúde do cuidador tem efeitos sobre a qualidade dos relacionamentos familiares. (ROZA et al., 2024)

3.4. Implicações para políticas públicas e práticas de cuidado

Apoio ao cuidador O suporte aos cuidadores é essencial, pois a sobrecarga aumenta a probabilidade de doenças físicas e emocionais. Redes formais e informais de apoio e uma infraestrutura de cuidados ajudam a melhorar a qualidade de vida dos cuidadores e a cumprir o papel com mais satisfação e menos estresse. O estabelecimento de estruturas de suporte à rede de cuidadores informais de pessoas idosas na comunidade é uma meta fundamental para assegurar sua saúde e bem-estar. A implementação de um sistema de assistência ao cuidador, com serviços comunitários, acesso a recursos, equipamentos e medicamentos, equi-pe multidisciplinar e programas que colaborem com o cuidador pode favorecer sua saúde física, emocional e psicológica. Além disso, o apoio e o suporte dirigidos a essa rede de cuidadores deve ser visto como uma função social a ser desempenhada, não apenas como uma carga a ser suportada. (PENHA et al., 2025)

Conforme salientado em outras investigações, é importante que programas e intervenções direcionados ao cuidador sejam baseados em evidências e abordem temas como formação psicoeducativa, manejo do estresse, suporte social e grupos de apoio. De forma semelhante, o apoio e o cuidado ao cuidador são processos que devem ser intensamente explorados e que podem englobar o treinamento e a capacitação de habilidades, a orientação para planejamento do cuidado, a disponibilização de informações sobre serviços sociais e legais e a construção de um plano de cuidados. (OLIVEIRA et al., 2025)

3.5. Suporte ao cuidador: redes de assistência e serviços comunitários

São necessárias estruturas de suporte que auxiliem os familiares cuidadores, como redes de assistência e serviços comunitários que garantam apoio, apoio social e equipamentos e serviços acessíveis para o estabelecimento de uma política de cuidados sustentáveis e em termos de equidade. Embora a carência de suporte ao cuidador tenha impacto tanto na saúde mental do cuidador quanto nas dimensões familiares, a prevenção e a promoção da saúde mental do cuidador poderão ser consideradas no desenho e na implementação de intervenções. Os resultados indicam a presença de sinais de burnout entre os cuidadores que, em interações, potenciam a carga do cuidar e a ineficácia da rede social. Gravidade e tratamento, ao contrário, parecem funcionar como fatores de proteção. (TEIXEIRA; DE OLIVEIRA, 2024)

O apoio social e o coping também emergem como variáveis a considerar, dado que o apoio social é uma variável de risco no contexto da subamostra dos cuidadores que suportam a carga de cuidar e que, por sua vez, não revelam sinais de burnout. Da mesma forma, o bem-estar e a qualidade de vida são indissociáveis do suporte social, e a escassez de uma rede de apoio efetivo repercute em outras dimensões da vida do cuidador e na dinâmica familiar. A falta de apoio social surge, assim, como um fator de risco no que diz respeito à saúde mental e ao estado emocional do cuidador, uma evidência também reportada na literatura. (PORTELA DE OLIVEIRA; DA SILVEIRA, 2025)



3.6. Intervenções baseadas em evidência

Pesquisas em abordagem baseada em evidências sobre saúde mental de cuidadores familiares sugerem intervenções psicoeducativas, técnicas de manejo de estresse, suporte psicossocial ou grupos de apoio. As recomendações enfatizam o papel das redes de apoio, o uso de estratégias de enfrentamento adaptativas e a percepção de suporte social como fatores que conferem proteção. (SILVA JUNIOR et al., 2025)

Estruturas de suporte ao cuidador, como rede de assistência, serviços comunitários que garantam formação e acesso a recursos, são essenciais. Para a manutenção do suporte familiar, tal atuação deve ser sustentada, equânime e viabilizada ao longo do tempo. As intervenções dirigidas ao cuidador, que busquem prevenir ou reduzir a sintomatologia depressiva, ansiosa ou de estresse, devem priorizar aspectos psicoeducacionais e incluir manejo do estresse, suporte psicossocial e grupos de pares. (SOUZA et al., 2026)

3.7. Educação e aconselhamento para cuidadores

O suporte na fase de caregiving é essencial para garantir que os cuidadores possam prover o cuidado sem comprometer sua saúde mental e física, o que acaba por afetar a saúde do idoso e a dinâmica familiar. Estruturas de suporte, tais como a formação de redes de assistência e a criação de serviços comunitários, que garantam a acessibilidade a recursos e a suporte no momento das necessidades, promovem a sustentabilidade da função do cuidador e a equidade no acesso a esse suporte. No entanto, a formação dessas estruturas deve ser pensada não apenas em termos de viabilidade, mas também em termos da inclusão de diversas camadas de suporte ao cuidador. (SILVA JUNIOR et al., 2025)

Intervenções psicossociais direcionadas aos cuidadores familiares têm demonstrado resultados positivos na diminuição dos níveis de estresse e na promoção de maior percepção de controle e maior bem-estar. Essas intervenções têm se baseado em evidências que demonstram a eficácia da psicoeducação, do manejo do estresse, do suporte psicológico e dos grupos de apoio. O treinamento de habilidades de cuidado, o planejamento do cuidado e o aconselhamento sobre serviços sociais e legais têm se mostrado eficazes e podem também ser considerados na elaboração de um plano de intervenções para minimizar a sobrecarga dos cuidadores familiares. (CAVALCANTE; SELBMANN et al., 2024)

3.8. Considerações éticas

Os procedimentos de coleta de dados respeitaram diretrizes éticas. O consentimento informado foi obtido mediante a assinatura de um termo enunciando o objetivo e a importância da pesquisa e garantindo a confidencialidade das informações, a não identificação dos participantes nos resultados e a liberdade de desistir a qualquer momento. Como a pesquisa envolveu informações sensíveis, foram notificados o potencial desconforto dos respondentes e o recurso à psicologia no caso de necessidade. Em caso de sobrecarga, a oferta de apoio psicológico foi disponibilizada. Além disso, nenhum dado que pudesse identificar os participantes foi divulgado. (DO AMARAL; DA COSTA, 2025)

As considerações acima garantiram a preservação da dignidade, dos direitos e do bem-estar das pessoas envolvidas. As informações foram tratadas de acordo com os princípios legais sobre a proteção da privacidade e da vida pessoal dos participantes, como o Código de Ética Profissional do Psicólogo.



4. Conclusão

A investigação empírica fornece evidências que agregam valor ao conhecimento sobre os cuidadores familiares de idosos. A análise dos dados aponta para a preocupação com o bem-estar psicológico dos cuidadores de idosos com comprometimento cognitivo e sugere que a percepção de suporte social e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adaptativas podem ter um efeito protetor sobre a saúde mental desse grupo. Os dados obtidos sobre a prevalência de transtornos mentais e os fatores que se relacionam com a saúde psicológica dos cuidadores podem servir como subsídios para o planejamento e a implementação de ações voltadas para a prevenção do estresse e da sobrecarga entre cuidadores.

O fenômeno do envelhecimento da população, presente em vários países, exige crescente atenção, uma vez que a presença de doenças incapacitantes e de demência torna cada vez mais comum o cuidado a idosos com comprometimento físico e/ou cognitivo. As evidências científicas demonstram que a prestação de cuidados apresenta um elevado custo, frequentemente invisível, que atinge não apenas o idoso assistido, mas também a sua rede de suporte. Tal situação gera impactos no funcionamento e na dinâmica familiar, afetando ainda a saúde física e mental do cuidador e sua qualidade de vida.

Referências

- AREOSA, Silvia Virginia Coutinho; CRUZ, Lucas Pereira da. Vulnerabilidades da população idosa no Brasil: desafios para uma sociedade inclusiva. **REDES: Revista do Desenvolvimento Regional**, Santa Cruz do Sul, 2024.
- BARBOSA, Letícia Delleon Pereira Mafra; BARBOSA, Vanessa Rodrigues; ANTUNES, Bianca Próspero da Silva. Saúde mental de cuidadores informais de idosos: da sobrecarga emocional ao adoecimento. **Graduação em Movimento – Ciências da Saúde**, v. 1, n. 3, p. 85-94, 2022.
- BATISTA, Ingrid Borges et al. Qualidade de vida de cuidadores familiares de pessoas idosas acamadas. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, 2023.
- BATISTA, Cláudia Maria Ferreira; BANDEIRA, Marina et al. Qualidade de vida dos familiares cuidadores de pacientes com esquizofrenia. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2023.
- BERNABÉU-ÁLVAREZ, Carmen; COSTA, Elsa. Impacto dos grupos de apoio na sobrecarga de cuidadores familiares em Portugal. **Revista Paulista de Enfermagem**, São Paulo, 2024.
- CAPELO, Maria Rita Tavares Ferreira; BRASIL, Célica Cândida Pereira; SILVA, Raimunda Magalhães Lima. Percepções de cuidadoras informais sobre motivações, necessidades e benefícios do cuidado para o idoso dependente. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2024.
- CARVALHO, George Harrison Ferreira de; MEDEIROS, Gilney Guerra de; MAGALHÃES, Ricardo de Lima Braga. Subnotificação de doença de Chagas no Estado do Amapá no período da pandemia de COVID-19. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 9, p. e7609, 2024. DOI: <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n9-054>.
- CAVALCANTE, Natália Helena Pereira Gomes; SELBMANN, Andrea et al. Desafios e dilemas psicossociais em contextos de saúde: impactos na saúde mental, resiliência e bem-estar de grupos vulneráveis. **Cognitus**, 2024.
- DINIZ, Luiz Roberto et al. Declínio cognitivo e comprometimento emocional em cuidadores familiares de idosos. **Revista de Ciências da Saúde**, 2026.
- DUARTE, Rafael Henrique Monteiro; MARTINS, Wendel Alves. A importância da família nos cuidados à pessoa com transtornos mentais. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, 2024.



- GIL, António Pedro. **Quem cuidará de mim? Problemáticas em torno dos cuidados (in)formais**. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2024.
- HIRATA, Helena. **O cuidado: teorias e práticas**. São Paulo: Boitempo, 2022.
- OLIVEIRA, Sheila Gonçalves; ZILLMER, Juliana Graciela Viana; CORDEIRO, Franciele Rodrigues. Apoio formal para cuidadores de pessoas com dependência funcional no domicílio: revisão de escopo. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, 2025.
- PENHA, Ana Paula; PINTO, Fernanda Pereira; CORRÊA, Isabel. O papel da psicologia hospitalar no suporte psicológico ao cuidador de pacientes renais crônicos. **Revista Multidisciplinar de Saúde**, 2025.
- PERDOMO, Carlos Andrés Rodríguez; CANTILLO-MEDINA, Carmen Patricia. Competência do cuidar e seu impacto na qualidade de vida de cuidadores. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, 2022.
- PINTO, Bruno Silva et al. Avaliação de sintomas de ansiedade, depressão e estresse e qualidade de vida de cuidadores da pessoa idosa durante a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2024.
- ROZA, Eliane; PIANA, Luana Silva; BATISTA, Vanessa Cristina. Endividamento familiar: fatores ocultos e estratégias para promover a estabilidade financeira. **Revista Foco**, 2024.
- SANTOS, Eliane et al. Percepção do prestador de cuidados sobre os requisitos para a assunção do seu papel: estudo qualitativo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 2024.
- SILVA JUNIOR, Manoel Borges da et al. Saúde mental e sobrecarga de trabalho de cuidadores informais: um estudo misto. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 23, n. 2, p. 1-11, 2025.
- SOUZA, Maria Luiza Amaral et al. Impacto da educação em saúde na adesão ao tratamento de doenças crônicas. **Revista OWL (OWL Journal)-REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, v. 4, n. 1, p. 1-31, 2026.
- TEIXEIRA, Viviane Gonçalves; OLIVEIRA, Maria Fernanda de. A importância do cuidado com os cuidadores de pessoas com deficiência: revisão sistemática. **Journal of Media Critiques**, 2024.
- TELES, Sérgio Carlos; PEREIRA JÚNIOR, Hélio. Saúde mental dos familiares cuidadores de pessoas com deficiência: uma visão psicossocial. **Revista Ibero-Americana de Psicologia**, 2024.