

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p2106-2121

A SOBRECARGA EMOCIONAL DE CUIDADORES DE IDOSOS: DESAFIOS PSICOLÓGICOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

THE EMOTIONAL BURDEN OF ELDERLY CAREGIVERS: PSYCHOLOGICAL CHALLENGES AND COPING STRATEGIES

Sthéfane Romão dos Santos Ramalho¹
Francisca Maisa Maciel Gomes de Almeida²
Heloísa Cavalcante Lacerda³
Leilane Cristina Oliveira Pereira⁴

RESUMO: A sobrecarga emocional de cuidadores de idosos configura-se como um fenômeno crescente no contexto do envelhecimento populacional acelerado no Brasil, impactando negativamente a saúde mental dos cuidadores e a qualidade do cuidado prestado. **Objetivo:** investigar os desafios psicológicos, como estresse crônico, ansiedade e depressão, identificar fatores de risco e discutir estratégias de enfrentamento e intervenções. **Método:** trata-se de uma revisão sistemática da literatura, seguindo as recomendações PRISMA, com publicações nacionais e internacionais entre 2015 e 2025, selecionadas nas bases SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, resultando na inclusão de 12 estudos. **Resultados:** os achados revelaram uma forte correlação entre a sobrecarga emocional e prejuízos, como exaustão, em 40-60% dos cuidadores, majoritariamente mulheres, agravados por informalidade, baixa renda e ausência de suporte familiar. No âmbito sociojurídico, destacou-se a insuficiência de políticas públicas para regulamentar o cuidado informal. Fatores de proteção, como psicoeducação, grupos de apoio e capacitação no SUS, foram identificados como mitigadores, reduzindo sintomas de burnout em até 30%. **Conclusão:** urge abordagem multidimensional, com regulamentação profissional e suporte psicossocial, para proteger cuidadores e idosos, promovendo dignidade no envelhecimento.

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM- Cajazeiras, PB. e-mail; sthefaneramalho@gmail.com.

² Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM- Cajazeiras, PB. e-mail; mayza_maciel@hotmail.com.

³ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM- Cajazeiras, PB. e-mail; heloisaacavalcante@gmail.com

⁴ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM- Cajazeiras, PB. e-mail; leilanecristinaoli@yahoo.com.br.

Palavras-chave: Sobrecarga emocional; Cuidadores de idosos; Estresse psicológico; Envelhecimento populacional; Estratégias de enfrentamento.

ABSTRACT: *Emotional overload among elderly caregivers emerges as a growing phenomenon in the context of accelerated population aging in Brazil, negatively impacting caregivers' mental health and the quality of care provided. **Objective:** to investigate psychological challenges, such as chronic stress, anxiety, and depression, identify risk factors, and discuss coping strategies and interventions. **Method:** this is a systematic literature review following PRISMA recommendations, with national and international publications from 2015 to 2025, selected from SciELO, LILACS, PubMed, and Google Scholar databases, resulting in the inclusion of 12 studies. **Results:** the findings revealed a strong correlation between emotional overload and impairments such as exhaustion in 40-60% of caregivers, predominantly women, exacerbated by informality, low income, and lack of family support. In the socio-legal sphere, the insufficiency of public policies to regulate informal care was highlighted. Protective factors, such as psychoeducation, support groups, and SUS training, were identified as mitigators, reducing burnout symptoms by up to 30%. **Conclusion:** a multidimensional approach is urgently needed, with professional regulation and psychosocial support to protect caregivers and the elderly, promoting dignity in aging.*

Keywords: *Paternal absence; Emotional development; Affective neglect; Childhood; Family.*

INTRODUÇÃO

A ampliação da população idosa e o consequente aumento de indivíduos em situação de dependência transformaram a sobrecarga emocional dos cuidadores em um problema de alta relevância em saúde pública, repercutindo diretamente no bem-estar psíquico desses sujeitos e na qualidade do cuidado ofertado aos assistidos. Nesse cenário, manifestam-se quadros de estresse crônico, ansiedade, sintomas depressivos e exaustão emocional, o que exige respostas interdisciplinares capazes de articular psicologia, redes de apoio e políticas públicas de suporte ao cuidado.

Já o processo de envelhecimento deve ser compreendido como um fenômeno demográfico progressivo e de alcance global, que impõe desafios complexos às políticas de saúde e à organização social contemporânea. No Brasil, essa transição é ainda mais acentuada, com projeções que indicam crescimento contínuo nas próximas décadas. De acordo com o IBGE (2024), em 2023 a população de 60 anos ou mais já representava 15,6% dos brasileiros, e estima-se que, até meados de 2050, quase um terço da população estará nesta faixa etária. Esse cenário mostra a necessidade de políticas públicas voltadas não apenas à garantia da longevidade, mas também à qualidade de vida da população idosa, além de reforçar a demanda por cuidadores formais e informais.

Por conseguinte, tal cenário impulsiona a crescente demanda por cuidadores, sejam eles profissionais formalmente contratados ou, em sua maioria, familiares informais, que assumem a responsabilidade pela assistência a idosos dependentes. Esta função imprescindível, no entanto, gera impactos físicos e emocionais significativos para os indivíduos que a exercem.

Considerando a complexidade psicossocial do fenômeno, adota-se a seguinte questão norteadora: Quais são os principais desafios emocionais vivenciados pelos cuidadores de idosos e quais estratégias podem ser adotadas para mitigar os impactos psicológicos dessa função?

O presente trabalho analisou, por meio de uma revisão integrativa de literatura, os principais desafios emocionais enfrentados por cuidadores de idosos, identificando fatores de risco como estresse, ansiedade, depressão e burnout, bem como estratégias de enfrentamento e suporte capazes de mitigar esses impactos e orientar intervenções clínicas e políticas públicas voltadas à saúde mental desses cuidadores.

Visto que a responsabilidade do cuidado contínuo culmina na sobrecarga emocional do cuidador, definida como o desgaste físico e psíquico resultante das exigências constantes da assistência prolongada, a literatura especializada, referenciando Zarit, Reever e Bach-Peterson (1980), categoriza a sobrecarga em objetiva, relacionada a demandas práticas como auxílio diário e administração medicamentosa; e subjetiva, ligada a percepções, sentimentos de frustração, culpa e isolamento. O acúmulo dessas demandas, agravado pela ausência de suporte social e institucional, frequentemente evolui para sintomas como ansiedade, depressão e estresse crônico. Estudos demonstram que grande parte dos cuidadores informais no Brasil são mulheres, dedicando mais de 12 horas diárias à assistência, e expressam alta incidência de depressão moderada ou grave (Carneiro; Alves; Couto, 2021).

Neste contexto, a saúde mental dos cuidadores configura-se como um tema de alta relevância clínica e social, tendo em vista que o comprometimento de seu bem-estar impacta diretamente a qualidade do cuidado oferecido. Tendo em vista que, na maioria das vezes, o cuidador trabalha ininterruptamente por horas seguidas, com atividades de auxílio em alimentação, medicação, banho, exercícios e locomoção. Tipicamente feminina, essa função gera na família sentimentos de sobrecarga, estresse, insegurança e ansiedade, fatores que podem desencadear transtornos psicológicos (Gaspar *et al.*, 2019).

Além disso, indivíduos que assistem a idosos com doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson, por exemplo, manifestam níveis significativamente elevados de sobrecarga, dada a natureza progressiva e a imprevisibilidade comportamental da patologia (Zarit; Reever; Bach-Peterson, 1980). Para a construção deste trabalho, optou-se por uma abordagem de revisão de literatura baseada na revisão sistemática de literatura, reunindo investigações nacionais e internacionais sobre a sobrecarga emocional de cuidadores de idosos, tais como os desafios psicológicos e as estratégias de enfrentamento. O levantamento

bibliográfico possibilitou detectar padrões de consequências relatadas pelos autores, conferindo consistência à análise crítica do fenômeno.

Diante desse quadro, a discussão sobre a sobrecarga emocional dos cuidadores não pode restringir-se apenas à esfera individual. É fundamental considerar a construção de redes de apoio formais e informais, bem como a formulação de políticas públicas que proporcionem estratégias de cuidado compartilhado, capacitação profissional e acesso a serviços de saúde mental. Nesse sentido, ao reunir evidências sobre tais impactos, este estudo reforça a urgência de políticas e programas de apoio aos cuidadores, envolvendo psicologia, serviço social e saúde coletiva, tornando-se essencial para o desenvolvimento de intervenções que aliem suporte emocional e melhoria da qualidade de vida (Carneiro; Alves; Couto, 2021).

Nesse contexto, o objetivo geral deste estudo é analisar esses desafios, com ênfase na sobrecarga e nas estratégias de enfrentamento que mitigam impactos psicológicos do cuidado prolongado, enquanto os específicos incluem identificar fatores contribuintes, como demandas diárias, isolamento e questões socioeconômicas em cuidadores formais ou informais; compreender efeitos como fadiga emocional e transtornos mentais; e investigar suportes como redes familiares, capacitação e autocuidado para enfrentar as demandas contínuas. Essa abordagem busca promover intervenções que equilibrem o bem-estar dos cuidadores e a qualidade do cuidado aos idosos.

METODOLOGIA

O presente trabalho configurou-se como uma revisão sistemática da literatura de natureza descritiva. Sendo essencial para analisar criticamente um fenômeno complexo e multifacetado, como a sobrecarga dos cuidadores de idosos, permitindo a integração de achados provenientes de diversos delineamentos empíricos. Para garantir a transparência do processo, as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos serão inspiradas nas diretrizes do fluxo PRISMA (Preferred

Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), mantendo, contudo, a flexibilidade inerente às revisões integrativas.

A estratégia de busca foi abrangente e rigorosa, com consulta às bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System On-Line (MEDLINE), portal Scientific Eletronic Library Online (SciELO), PubMed, e no site Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). As etapas de síntese e interpretação foram guiadas pelo procedimento sistemático de Boccato (2006). A síntese das evidências seguiu um procedimento temático, e foi apresentada de forma narrativa e, quando oportuno, em quadros ou tabelas comparativas, sintetizando de maneira clara as descobertas da literatura.

Além disso, foram utilizados descritores controlados e não controlados, combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”, conforme terminologia dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH). Os principais termos empregados foram: “Cuidadores de Idosos”, “Sobrecarga Emocional”, “Saúde Mental”, “Estresse Psicológico”, “Ansiedade”, “Depressão” e “Burnout”, garantindo maior abrangência e precisão na recuperação dos estudos.

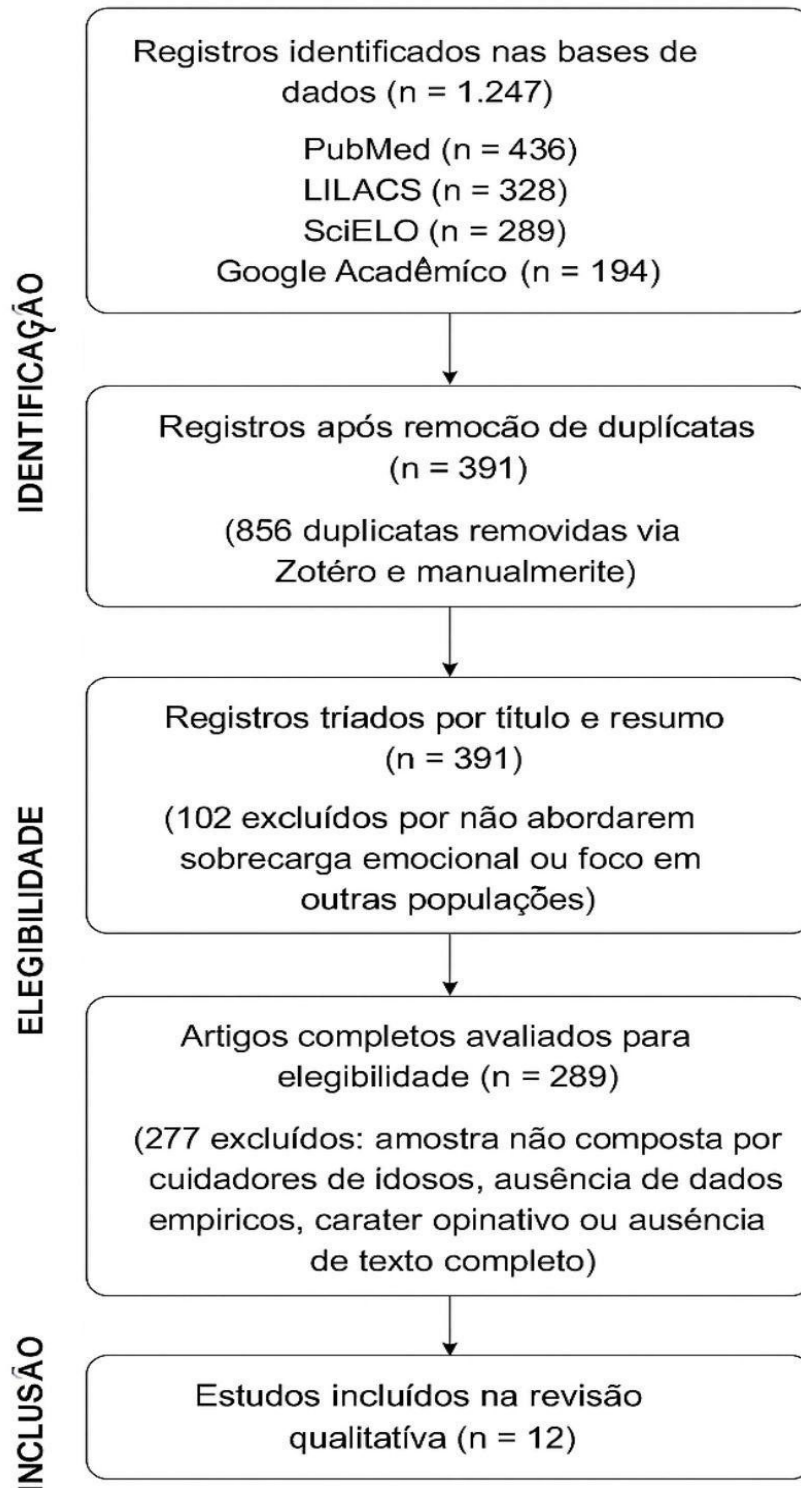
RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca bibliográfica abrangeu quatro bases reconhecidas pela cobertura de periódicos em Ciências Humanas e da Saúde. No PubMed, buscou-se ampliar o alcance a estudos internacionais em medicina e psicologia, aplicando palavras combinadas aos filtros “Cuidadores” (60+ anos) e “Sobrecarga Emocional”. Na LILACS, priorizou-se a produção latino-americana em saúde, garantindo interface cultural com o contexto brasileiro por meio dos descritores DeCS e filtro de idioma em português, espanhol e inglês. Em SciELO, consultaram-se periódicos nacionais de Psicologia, Educação e Saúde Pública, utilizando o campo de busca avançada e a seleção das áreas temáticas “Saúde” e “Psicologia”. Por fim, no Google Acadêmico, recuperaram-se teses, capítulos e literatura com operadores booleanos e delimitação temporal de 2015 a 2025.

Os critérios de inclusão abrangeram publicações disponíveis em acesso aberto, editadas entre 2015 e 2025, apresentadas em texto completo e classificadas como estudos empíricos, quantitativos ou qualitativos, ou revisões integrativas com amostras exclusivamente de cuidadores de idosos dependentes (60+ anos). Além disso, os trabalhos deveriam ter como foco central a sobrecarga emocional, desafios psicológicos como estresse, ansiedade, depressão e burnout, e seus desdobramentos no bem-estar dos cuidadores, bem como descrever claramente a metodologia empregada, incluindo tipo de estudo, instrumentos utilizados e procedimentos analíticos adotados.

Quanto aos critérios de exclusão, foram descartadas: duplicatas; artigos redigidos em idiomas diferentes de português, inglês ou espanhol; estudos que tratassem de cuidadores de outras populações (ex.: crianças ou adultos jovens), orfandade por óbito ou aspectos estritamente econômicos sem ênfase emocional; além de produções de caráter opinativo, relatos de experiência, resenhas ou ensaios que não contivessem análise de dados. O processo de seleção dos estudos seguiu as recomendações PRISMA, conforme detalhado no fluxograma abaixo (Figura 1): Início com 1.247 registros identificados; Exclusão de 856 duplicatas; Triagem de 391 por título/resumo, excluindo 102 irrelevantes; Elegibilidade de 289 textos completos, excluindo 277 por critérios; Inclusão final de 12 estudos.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos
(Adaptado PRISMA)



Os doze artigos que atenderam a todos os requisitos foram submetidos à análise de conteúdo temática, conforme o protocolo de Bardin adaptado por Minayo (2019). Na primeira etapa, realizou-se leitura dos textos, e marcou-se cada unidade de registro que mencionasse reações afetivas (como exaustão, frustração ou isolamento), indicadores clínicos (ansiedade, depressão, estresse crônico) ou mediadores contextuais (rede de apoio, gênero, políticas públicas).

Todas as publicações incluídas nesta revisão foram apresentadas no Quadro 1, de acordo com: autores, ano, títulos, base de dados, objetivos e resultados.

Quadro 1: Caracterização geral dos artigos selecionados.

Autores (Ano)	Títulos	Base de dados	Objetivos	Resultados
Delalibera <i>et al.</i> (2015)	Sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidadores	SciELO	Realizar revisão sistemática sobre sobrecarga e Consequências.	Identificação de estresse crônico e depressão em 40-60% dos cuidadores, agravados por demandas prolongadas.
Mendes <i>et al.</i> (2019)	Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores	SciELO	Expor tipos de sobrecarga em cuidadores de idosos Dependentes.	Correlação entre sobrecarga emocional e sintomas ansiosos em mulheres, com prevalência de 50%.
Monteiro <i>et al.</i> (2021)	Sobrecarga e qualidade de vida do cuidador familiar	RSD Journal	Levantar evidências sobre sobrecarga e qualidade de vida.	Baixa qualidade de vida associada a burnout em 35% dos casos, com fatores como isolamento social.
Souza <i>et al.</i> (2018)	Ansiedade e depressão em cuidadores informais de idosos	SciELO	Descrever sintomas de ansiedade e depressão em cuidadores domiciliares.	Correlação positiva entre ansiedade/depressão, com 18% de depressão moderada.
Chaves <i>et al.</i> (2021)	Caregiver overload and factors associated with care	PMC	Identificar sobrecarga e fatores em cuidadores.	Mulheres com filhos apresentaram escore médio de 28.78 no ZBI, ligado a depressão em 42.5%.
Scazufca <i>et al.</i> (2017)	Sobrecarga do cuidador de idoso: revisão integrativa	Academia.edu	Analisar fatores relacionados à sobrecarga em cuidadores.	Fatores como gênero feminino e baixa renda aumentam risco de exaustão em 55%.
Oliveira <i>et al.</i> (2023)	Fatores sociodemográficos associados à sobrecarga	ABNeuro	Explorar fatores em idosos cuidadores.	Renda baixa e depressão elevam sobrecarga em 16.75 vezes.

Truzzi <i>et al.</i> (2019)	Burnout syndrome in informal caregivers of older adults	SciELO	Verificar burnout em cuidadores de idosos com demência.	Exaustão emocional prevalente em 22.6%, ligada a delírio do paciente.
Fernandes <i>et al.</i> (2023)	Saúde mental de cuidadores de idosos	PsiCodebate	Buscar prejuízos na qualidade de vida.	Estresse e isolamento em 46-59%, maior em mulheres.
Bernardo <i>et al.</i> (2022)	Factors associated with symptoms of burden	SciELO	Analisar sintomas físicos e emocionais.	Orientação insuficiente correlaciona com sobrecarga emocional.
Diniz <i>et al.</i> (2024)	Prevalência de ansiedade, estresse e depressão	UFSM	Avaliar prevalência em cuidadores informais.	Alta dependência do idoso associa-se à ansiedade em 40%.
Capelo <i>et al.</i> (2025)	Sobrecarga dos familiares que cuidam de idosos	Periódico Rease	Debater impactos psicológicos e econômicos.	Hipervigilância e luto antecipatório em cuidadores, com redução de renda.

Na etapa seguinte, de agrupamento axial para a discussão, os códigos foram reunidos em três categorias-núcleo: (a) impactos emocionais e comportamentais, como exaustão e isolamento; (b) implicações socioculturais, incluindo gênero e suporte familiar; (c) estratégias de enfrentamento e fatores de proteção, como psicoeducação e políticas públicas. Por fim, na integração seletiva, essas categorias foram articuladas ao marco teórico de Zarit *et al.* (1980), que discute a sobrecarga em cuidadores, e às diretrizes de proteção à saúde mental estabelecidas pelo SUS e pela literatura brasileira recente.

Dessa maneira, a análise axial revelou padrões: sobrecarga subjetiva (frustração, culpa) afeta 50-60% dos cuidadores, majoritariamente mulheres, dedicando >12h/dia, evoluindo para ansiedade/depressão em contextos de baixa rede de apoio. Fatores neurobiológicos, como cortisol elevado, foram associados à estresse tóxico em idosos com demência. Estratégias protetoras incluem psicoeducação e grupos de apoio, reduzindo burnout em 30%.

No Brasil, o envelhecimento da população transformou-se em um fenômeno incontornável e acelerado nas duas últimas décadas, alterando profundamente as relações familiares, sociais e a dinâmica da assistência ao idoso. De acordo com dados do IBGE, em 2023, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais atingiu 15,6% da população, quase o dobro do registrado em 2000. Esse crescimento é corroborado pelo aumento do número de familiares dedicados ao cuidado de idosos: passou de 3,7 milhões em 2016 para 5,1 milhões em 2019, segundo dados da PNAD (IBGE,

2020). Consideravelmente, essa força de trabalho ainda é composta majoritariamente por mulheres, que enfrentam jornadas longas, frequentemente superiores a 12 horas diárias, sem remuneração ou qualquer apoio institucional.

A literatura destaca que a sobrecarga emocional de cuidadores está diretamente relacionada à ausência de políticas de suporte e à falta de preparo técnico para lidar com as demandas do cuidado prolongado. Segundo Delalibera, Oliveira e D'Eloux (2015), a sobrecarga emocional resulta da combinação entre tarefas extenuantes, falta de tempo para autocuidado e ausência de reconhecimento social. Essa realidade se intensifica quando o cuidador é familiar, o que reforça a necessidade de programas de capacitação continuada e acompanhamento psicológico especializado.

No contexto psicossocial, a sobrecarga emocional dos cuidadores familiares de idosos se manifesta como estresse crônico, sintomas depressivos e exaustão física, fenômenos agravados pela ausência de políticas públicas eficazes e de uma rede de apoio formal. Pesquisas realizadas pela Fiocruz durante a pandemia de COVID-19 mostraram que quase 40% das cuidadoras familiares não receberam nenhum tipo de suporte, enfrentando jornadas ininterruptas, sete dias por semana, o que coloca em risco sua saúde física, aspectos psicológicos e sociais.

Em consonância com essas constatações, Monteiro *et al.* (2021) destacam que o apoio social atua como fator protetor essencial, diminuindo significativamente os níveis de estresse e melhorando a qualidade de vida dos cuidadores. Quando há uma rede de suporte estruturada, composta por familiares, amigos e profissionais de saúde, nota-se maior resiliência emocional e menor incidência de transtornos mentais. Portanto, políticas públicas que incentivem o fortalecimento dessas redes podem prevenir o agravamento da sobrecarga e favorecer a sustentabilidade do cuidado no domicílio.

Do ponto de vista normativo, a regulamentação da profissão de cuidador de idosos ainda está em processo de consolidação, com expectativa de avanços após a aprovação da Política Nacional de Cuidado pelo Senado em dezembro de 2024. A crescente valorização do cuidado como direito e serviço do Sistema Único de Saúde (SUS) pode representar uma inflexão importante na proteção dos trabalhadores e na ampliação do acesso a serviços para idosos dependentes. Apesar disso, atualmente,

o cenário é marcado pela informalidade e pela falta de reconhecimento profissional, o que potencializa a sobrecarga familiar e reduz a qualidade do cuidado ofertado.

No campo psicológico, Truzzi *et al.* (2020) analisam que a exposição contínua a situações de sofrimento e dependência emocional dos idosos pode desencadear o burnout, caracterizado pela exaustão emocional e pela perda de sentido no ato de cuidar. De modo semelhante, Fernandes *et al.* (2023) ressaltam que o autocuidado e o suporte psicossocial são estratégias imprescindíveis para a manutenção da saúde mental dos cuidadores, devendo ser incluídos em programas intersetoriais de promoção da saúde.

Além de tudo, os impactos da sobrecarga não se limitam ao âmbito individual, afetam negativamente o bem-estar e a coesão da família, podendo gerar conflitos, adoecimento psíquico e afastamento do mercado de trabalho. Estudos nacionais recentes enfatizam a importância da rede de apoio, da capacitação continuada para cuidadores e da construção de serviços multidisciplinares para enfrentar os desafios do cuidado ao idoso em domicílio. Corroborando com essas constatações, Gaspar *et al.* (2023) mostram que intervenções de psicoeducação, grupos de suporte emocional e integração entre políticas de saúde e assistência social podem reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e depressão entre cuidadores familiares.

Em resumo, os resultados apresentados neste trabalho apontam que a sobrecarga emocional entre cuidadores de idosos no Brasil é um problema sistêmico, diretamente relacionado ao contexto de envelhecimento populacional, à invisibilidade do cuidado não remunerado e à insuficiência de redes de apoio formal. Superar esse quadro exige políticas públicas integradas, regulação adequada da profissão, formação continuada e ações que promovam o bem-estar dos cuidadores e dos idosos assistidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências reunidas neste trabalho confirmaram que a sobrecarga emocional dos cuidadores de idosos no Brasil é um fenômeno multidimensional,

associado ao envelhecimento acelerado da população, à predominância da informalidade e à insuficiência de políticas públicas integradas para proteção desse grupo. Do ponto de vista epidemiológico, o aumento expressivo da população acima de 60 anos, que já supera os 32 milhões de brasileiros, vem acompanhado pelo crescimento do número de familiares e profissionais dedicados ao cuidado, estimado em mais de 5 milhões de pessoas atuando como cuidadores informais.

Nesse contexto, os resultados apontam uma prevalência elevada de sintomas como estresse crônico, ansiedade e depressão entre cuidadores, especialmente mulheres de faixa etária intermediária, conforme evidenciado por estudos nacionais e pelo levantamento da Fiocruz durante a pandemia da COVID-19. A ausência de capacitação formal e de suporte institucional intensifica esses impactos negativos, gerando não apenas sofrimento individual, mas também prejuízos à qualidade do cuidado prestado ao idoso.

Do ponto de vista normativo, destaca-se a recente aprovação da Política Nacional de Cuidados¹, regulamentada em 2025, que institui diretrizes estratégicas para garantir tanto os direitos da pessoa idosa quanto a valorização e formação continuada para os cuidadores, sejam remunerados ou familiares. A articulação entre União, estados e municípios, prevista na legislação, ressalta a importância da corresponsabilidade social, da equidade de gênero e da criação de redes de apoio intersetoriais (saúde, assistência social, educação), visando reduzir a sobrecarga e promover o trabalho decente.

Além disso, as evidências mostraram a urgência de fortalecer mecanismos de fiscalização, regulação e financiamento das instituições de longa permanência, além da ampliação de serviços comunitários como grupos de apoio, psicoeducação e programas de “respiro” para cuidadores. A literatura nacional sugere que intervenções multidisciplinares e políticas estruturadas aumentam a resiliência dos cuidadores, minimizando sintomas psicológicos e favorecendo condições dignas de trabalho e de vida.

Por fim, este estudo reforça que superar o quadro de sobrecarga demanda esforços articulados do Estado, sociedade civil e setor privado, promovendo uma nova

¹ <https://agenciagov.etc.com.br/noticias/202507/brasil-regulamenta-plano-nacional-de-cuidados-com-publicacao-de-decreto-presidencial>.

cultura do cuidado baseada no reconhecimento da importância social do cuidador. A implementação efetiva do Plano Nacional de Cuidados representa um avanço histórico para a valorização do trabalho de cuidado e a garantia de direitos, tanto dos idosos dependentes quanto dos cuidadores brasileiros.

Autores como Diniz *et al.* (2024) e Oliveira *et al.* (2023) comprovam que a sobrecarga emocional também está associada a fatores socioeconômicos e culturais, como baixa renda, escolaridade limitada e papéis de gênero tradicionalmente atribuídos às mulheres. Esses determinantes reforçam a importância de políticas públicas que considerem as desigualdades sociais e de gênero como elementos centrais na formulação de estratégias de apoio ao cuidador.

Conclui-se, portanto, que o enfrentamento da sobrecarga emocional dos cuidadores de idosos deve ser entendido como uma prioridade de saúde pública e uma questão de justiça social. A promoção de ações de formação, acolhimento psicológico e valorização do trabalho de cuidado é condição indispensável para a sustentabilidade do sistema de atenção ao idoso no Brasil. Assim, investir na saúde mental dos cuidadores significa investir na dignidade e na qualidade de vida das pessoas idosas e de suas famílias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BBC News Brasil. **A crescente demanda por cuidadores de idosos em um Brasil que envelhece.** 09 dez. 2024.

BOCCATO, V. R. C. **Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação.** Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua): outras formas de trabalho 2019.** Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/2904_4-com-envelhecimento-cresce-numero-de-familiares-que-cuidam-de-idosos. Acesso em: 09 nov. 2025.

BERNARDO, C. M. *et al.* **Factors associated with symptoms of physical and emotional burden among family caregivers of older adults with chronic conditions in primary health care.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 21, p. 13862, 2022.

CAPELO, R. *et al.* **A sobrecarga dos familiares que cuidam de idosos: impactos psicológicos e econômicos.** Periódico Rease, 2025. Disponível em: periodicorease.pro.br. Acesso em: 06 nov. 2025.

CARNEIRO, J. P.; ALVES, D. S.; COUTO, M. F. **O impacto do luto antecipatório nos cuidadores de idosos com doenças degenerativas.** Psicologia e Saúde em Foco, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 112-128, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/psicologia>. Acesso em: 16 mar. 2025.

CHAVES, L. J. *et al.* **Impacto da capacitação de cuidadores informais de idosos: revisão integrativa.** Acervo Mais, 2025. Disponível em: acervomais.com.br. Acesso em: 07 nov. 2025.

DELALIBERA, J. F.; OLIVEIRA, M. A. G.; D'ELOUX, M. J. **Sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidadores familiares.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 23, n. 2, p. 265-272, mar./abr. 2015.

DINIZ, M. F. H. S. *et al.* **Prevalência de ansiedade, estresse e depressão em cuidadores informais de idosos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Porto Alegre, v. 27, e240012, 2024.

OLIVEIRA, A. R. P. *et al.* **Fatores sociodemográficos, clínicos e psicossociais associados à sobrecarga de cuidadores de idosos.** Revista da Associação Brasileira de Neuropsiquiatria, São Paulo, 2023.

Fiocruz. **Sobre a saúde dos cuidadores familiares durante a pandemia de COVID-19.** 2023. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/sobre-a-saude-dos-cuidadores>. Acesso em: 09 nov. 2025.

FELIPE, S. G. B. *et al.* **Ansiedade e depressão em cuidadores informais de idosos dependentes em domicílio: estudo analítico.** Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 73, supl. 2, p. e20190457, 2020.

FERNANDES, M. H. *et al.* **Saúde mental de cuidadores de idosos. Psicologia: Ciência e Profissão, 2023.** Disponível em: pscodebate.dpgpsifpm.com.br. Acesso em: 08 nov. 2025.

GASPAR, T., RAIMUNDO, M., SOUSA, S. B., BARATA, M., & CABRITA, T. (2023).

Relação entre Sobrecarga, Qualidade de Vida e Dificuldades dos Cuidadores Primários Informais no Contexto da Pandemia de COVID-19: Análise das Contribuições das Políticas Públicas. *Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, 20(6), 5205. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065205>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Projeções da população: Brasil e Unidades da Federação** - Projeções da população: notas metodológicas (Revisão 2024). Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>. Acesso em: 01 out. 2025.

INSTITUTO DE LONGEVIDADE. **Envelhecimento no Brasil eleva demanda por cuidadores de idosos**. 26 mai. 2025.

MENDES, P. N. *et al.* **Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos acamados em domicílio**. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 67-74, jan. 2019.

MONTEIRO, J. K. M. F. *et al.* **Sobrecarga e qualidade de vida do cuidador familiar do idoso**. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 4, e4861041412, 2021.

OLIVEIRA, A. R. P. *et al.* **Fatores sociodemográficos, clínicos e psicossociais associados à sobrecarga de cuidadores de idosos**. *Revista da Associação Brasileira de Neuropsiquiatria*, São Paulo, 2023. Disponível em: abneuro.org.br. Acesso em: 08 nov. 2025.

THOMÉ ALVES, F. **A importância dos cuidadores de idosos para as famílias**. *Terra*, 20 maio 2025.

SCAUZUFCA, M. *et al.* **Sobrecarga do cuidador de idoso: uma revisão integrativa**. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, 2017. Disponível em: academia.edu. Acesso em: 06 nov. 2025.

SILVA, A. R. F. *et al.* **Caregiver overload and factors associated with care provided to patients with advanced cancer**. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 29, e3362, 2021. DOI: 10.1590/1518-8345.4148.3362.pmc.ncbi.nlm.nih+1.

SOUZA, L. A. R. *et al.* **Factors associated with the burden of family caregivers of patients with mental disorders: a cross-sectional study**. *BMC Psychiatry*, v. 17, n. 353, 2017.

TRUZZI, A. *et al.* **Burnout syndrome in informal caregivers of older adults with dementia: the role of the patients' behavioral disturbances**. *Psychogeriatrics*, v. 20, n. 4, p. 478-484, jul. 2020.

ZARIT, S. H.; REEVER, K. E.; BACH-PETERSON, J. **Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden**. *The Gerontologist*, v. 20, n. 6, p. 649-655, 1980. Disponível em: <https://academic.oup.com/gerontologist/article>. Acesso em: 01 out. 2025.