

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.*