

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXVI

Capítulo 15

OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL CAUSADOS PELA SOBRECARGA DE CUIDADORES FAMILIARES DE IDOSOS

FRANCISCO EDIVAN VIEIRA GOMES¹
ANA PATRÍCIA PEREIRA MORAIS²

¹Discente – Curso de Medicina – Centro de Ciências da Saúde - Universidade Estadual do Ceará.

²Docente – Pós-doutora em Saúde Mental E Trabalho pela Fundação Oswaldo Cruz-Ceará

Palavras-Chave: Idosos; Cuidador Familiar; Saúde Mental.

DOI: 10.59290/ 228010124

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem imposto diversos desafios à prestação de cuidados. A senilidade traz consigo a necessidade de auxílio nas atividades diárias, a qual aumenta de acordo com o grau de dependência da pessoa idosa, fazendo com que esta passe a necessitar da assistência de um cuidador.

Os cuidadores familiares informais representam a modalidade de apoio mais comum nos lares onde residem idosos. No Brasil, o número de pessoas que prestavam cuidados a membros da família com mais de 60 anos era de 5,1 milhões em 2019 (BRASIL, 2020), sendo grande parte dessa assistência relacionada ao monitoramento e à companhia diária do idoso.

A sobrecarga do cuidador pode ser compreendida como o nível de tensão percebida ao cuidar de um membro da família ao longo do tempo. Os antecedentes que contribuem para essa tensão incluem recursos financeiros insuficientes, conflitos de responsabilidade múltipla e falta de atividades sociais. Como consequência, a sobrecarga experienciada pelo cuidador pode gerar efeitos negativos, tais como: diminuição da qualidade da assistência prestada, redução da qualidade de vida e deterioração da saúde física e psicológica (LIU *et al.*, 2020).

O termo cuidador familiar não está necessariamente atrelado ao vínculo biológico, pois, além daqueles que compartilham algum grau de parentesco, existem também amigos ou membros da comunidade que exercem essa função. A ausência de capacitação formal, a atuação voluntária e a falta de remuneração pelo cuidado prestado ao idoso são características fundamentais que definem o cuidador familiar (CONCEIÇÃO *et al.*, 2021). O grau de dependência dos idosos e a presença de comorbidades estão dire-

tamente relacionados ao nível de sobrecarga enfrentado pelos cuidadores, reforçando a relevância dessa função e os impactos que ela acarreta, principalmente sobre a saúde mental.

O empenho dos cuidadores em proporcionar dignidade e qualidade de vida aos idosos é louvável e merece reconhecimento. Contudo, a rotina assistencial dedicada ao idoso está frequentemente associada ao desgaste físico e mental. As responsabilidades assumidas pelo cuidador familiar podem levar à negligência da própria saúde.

A figura do idoso acamado ou fragilizado não deve fazer com que a saúde de quem cuida seja tratada como uma questão secundária. O cuidador, enquanto ser biopsicossocial, está sujeito ao processo de adoecimento físico e mental, frequentemente relacionado à sobrecarga de trabalho e ao peso emocional da função.

Diante disso, esta revisão tem como objetivo apresentar o que a literatura descreve sobre a sobrecarga dos cuidadores familiares de idosos e os impactos em sua saúde mental.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa, embasada em uma revisão da literatura, a qual permite aprofundar o conhecimento sobre o tema investigado por meio da síntese dos estudos publicados, evidenciando tanto o estado atual do conhecimento quanto as suas lacunas (FERREIRA *et al.*, 2014).

Diante do exposto, realizou-se uma exploração bibliográfica nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE); Base de Dados de Enfermagem (BDENF); Index Psicologia; *Índice Bibliográ-*

fico Español en Ciencias de la Salud (IBECS); Centro Nacional de Informação de Ciências Médicas de Cuba (CUMED); *World Health Organization* (WHO); e *Western Pacific Region Index Medicus* (WPRIM), todas acessadas por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram utilizados os descritores: “Estresse Psicológico”, “Saúde Mental”, “Cuidadores”, “Sobrecarga do Cuidador”, “Idoso Fragilizado” e seus correlatos em língua inglesa e espanhola.

Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, com recorte temporal dos últimos 10 anos, e que abordassem diretamente as temáticas propostas.

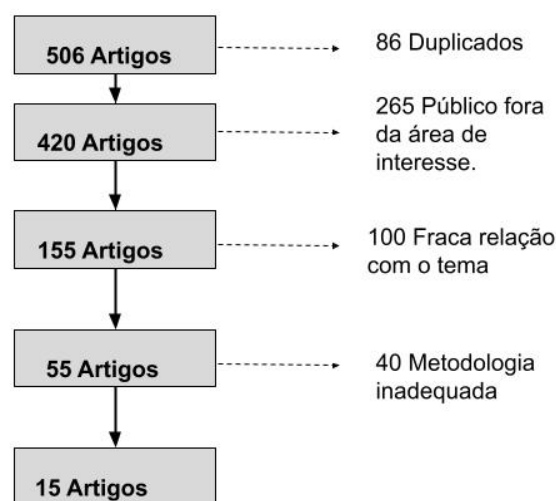
Os critérios de exclusão contemplaram: artigos duplicados, disponíveis apenas na forma de resumo, que não tratassem especificamente da temática relacionada à saúde mental de cuidadores familiares de idosos, ou publicados em outros idiomas que não fossem português, inglês ou espanhol. Também foram excluídos os trabalhos que não atendiam aos demais critérios estabelecidos.

Como resultado dessa busca, foram encontrados 506 artigos, distribuídos da seguinte forma: 449 na MEDLINE, 41 na LILACS, 23 na BDNF, 7 na IBECS, 4 na Index Psicologia, 2 na CUMED, 1 na WHO e 1 na WPRIM. Após a submissão aos critérios de seleção, 15 artigos foram incluídos para análise, conforme apresentado na **Figura 15.1**.

Nesse processo, os artigos selecionados foram analisados de forma interpretativa, sendo confrontados e discutidos à luz da literatura pertinente.

Após os critérios de seleção, restaram 15 artigos, que foram submetidos à leitura minuciosa. Os resultados obtidos foram analisados e organizados de forma descritiva.

Figura 15.1 Fluxograma de aplicação de critérios de exclusão



Legenda: Comparação percentual dos tipos de cuidados prestados a idosos em 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos mostram que a atividade exercida pelos cuidadores de idosos tem um potencial significativo de gerar sobrecarga, podendo levá-los, de forma direta ou indireta, a um declínio do estado de saúde. Nesse sentido, o grau de dependência dos idosos para a execução das atividades da vida diária esteve intimamente relacionado aos maiores níveis de sobrecarga do cuidador, e estes, por sua vez, foram diretamente associados ao aumento da morbidade, como demonstrado por Terassi *et al.* (2023).

A aplicação de instrumentos previamente validados, como questionários e escalas, permite estabelecer de forma confiável a relação entre a depressão e a sobrecarga do cuidador. Segundo Soares *et al.* (2022), os cuidadores de idosos apresentaram níveis diferentes de sobrecarga, sendo que 41,6% deles estavam em níveis graves e quase 30% apresentaram níveis de sobrecarga extremamente graves.

Já Conceição *et al.* (2021) observou que 90,4% dos cuidadores estavam sobrecarregados, sendo que 40,4% apresentavam uma sobrecarga intensa e 32,7% apresentavam sobrecarga de moderada a severa.

Tabela 15.1 Grau de sobrecarga dos cuidadores informais de idosos

Nível de Sobrecarga do cuidador	Percentual de cuidadores
Ausente	9,6%
Leve à Moderada	17,3%
Moderada à Severa	32,7%
Intensa	40,4%

Fonte: CONCEIÇÃO *et al.*, (2021). Adaptado.

As persistências de níveis tão elevados de sobrecarga têm repercussão direta na vida social e na saúde mental desses cuidadores. Ainda segundo a autora, ao avaliar o perfil desses cuidadores, observa-se o predomínio de filhos como principal parentesco, do sexo feminino e com idade entre 41 e 50 anos.

Flesch *et al.* (2020) apontam outra informação relevante que nos ajuda a entender o contexto de resiliência por parte de uma parcela importante de cuidadores de idosos. Pelo menos 50% deles têm alguma doença crônica e quase 80% apresentam pelo menos um sinal ou sintoma de alguma enfermidade.

Corroborando esses resultados, Bongelli *et al.* (2024) indicam o sexo feminino como mais vulnerável à sobrecarga quando comparado aos homens. Isso ocorre devido à soma de responsabilidades, já que muitas vezes as mulheres assumem a assistência ao idoso sem abrir mão de outras atividades, como os afazeres domésticos e o cuidado com os filhos. O tempo de dedicação ao idoso, portanto, tem relação direta com o nível de sobrecarga desse cuidador (AMERI *et al.*, 2024).

O grau de incapacidade do idoso para executar as atividades da vida diária exige maior tempo destinado às funções do cuidador e provoca alterações significativas na vida pessoal desse indivíduo. Além disso, muitas horas diárias de dedicação costumam ser exercidas de forma solitária, sem auxílio de outras pessoas, o que contribui para um sentimento de sobrecarga autorrelatado. Esse sentimento de solidão foi ainda mais perceptível durante a pandemia da COVID-19, quando, além do cansaço da rotina, somaram-se o medo do adoecimento (do próprio cuidador e do idoso) e o isolamento social.

A relação entre o quadro de saúde do cuidador e a dependência do idoso também foi analisada por Soares *et al.* (2022), que constataram que cuidadores com três ou mais doenças, e que cuidam de idosos com maior grau de dependência, apresentam pior qualidade de vida.

Dentre os parentescos mais comuns no exercício da função de cuidado, destacam-se os filhos (61,6%). Esse dado decorre, predominantemente, de aspectos socioculturais que atribuem a eles o dever de retribuir os cuidados recebidos dos pais na infância.

Em entrevistas, 65% dos cuidadores relataram residir com o idoso. Para o idoso, essa convivência cotidiana pode ser benéfica ao suprimento de suas necessidades. Contudo, essa exposição contínua às demandas do processo de cuidar é um fator expressivo de sobrecarga (CONCEIÇÃO *et al.*, 2021).

As responsabilidades e múltiplas tarefas assumidas pelo cuidador frequentemente levam à negligência com a própria saúde. Em relação ao autocuidado, quase metade dos cuidadores afirmou não ter tempo para cuidar de si, e mais da metade relatou estresse por não conseguir conciliar essa prática com as demais tarefas. A percepção de deterioração da saúde é um ponto que merece destaque: cerca de 33% dos cuidadores

afirmaram que sua saúde foi afetada após iniciarem a atividade de cuidado (ARAÚJO *et al.*, 2019).

Outro aspecto relevante diz respeito ao apoio de terceiros. Em relação às tarefas relacionadas ao cuidado do idoso, 94,2% dos participantes relataram não receber ajuda. Esse dado resalta a importância da rede de apoio, que pode proporcionar melhor qualidade de vida ao cuidador, pois permite que ele disponha de mais tempo para atividades pessoais, incluindo lazer. De acordo com Rueda *et al.* (2021), essa rede de apoio é fundamental para que o cuidado não adoça o cuidador.

Isso se confirma ao observar que 66% dos cuidadores de idosos relataram sobrecarga por não receberem auxílio nas práticas de cuidado, sobretudo nos casos de idosos com maior grau de dependência. Diante do exposto, a atividade de cuidar em tempo integral é um ato de dedicação que precisa ser amortizado para não se tornar adoeceador, pois os cuidadores estão sujeitos a complicações osteomusculares, como dores lombares e artrite, além de doenças psíquicas, isolamento social, doenças cardiovasculares, entre outros males (SILVA *et al.*, 2021).

Os cuidadores familiares experimentam níveis mais elevados de depressão e sofrimento psicológico quando comparados a cuidadores profissionais. Isso se deve ao grau de dedicação ao cuidado, que gera sobrecarga e impacto emocional, grande parte das vezes atrelados à falta de apoio.

As características do destinatário do cuidado, como gravidade da demência, problemas comportamentais e comprometimento funcional, estão associadas à maior depressão do cuidador, particularmente em cuidadores familiares. O contexto de cuidado, incluindo coabitação e horas dedicadas, também influencia o risco de depressão.

A literatura aponta maior prevalência de depressão e sofrimento emocional entre cuidadores familiares em comparação aos cuidadores profissionais. Influências culturais e sociais, bem como o contexto vivido pelo cuidador, modulam de forma expressiva os impactos na saúde mental. Esses impactos se acentuam quando a dependência do idoso está relacionada a um quadro de demência ou doença crônica. Os cuidadores familiares de idosos apresentam uma taxa de prevalência de depressão muito superior à de pessoas que cuidam de idosos em um contexto profissional.

À luz dessas considerações, faz-se necessário que familiares, amigos, sociedade civil organizada e poder público se sensibilizem quanto às necessidades dos cuidadores de idosos. É fundamental que se mobilizem para prevenir agravos à saúde do cuidador, considerando que a atividade de cuidar de um idoso dependente é desgastante e implica riscos à saúde física e mental.

Os estudos mostram que o grau de dependência dos idosos para a execução das atividades da vida diária está intimamente relacionado aos maiores níveis de sobrecarga do cuidador. Estes, por sua vez, estão associados ao aumento da morbidade, como demonstrado por Terassi *et al.* (2023).

Ao analisar as atividades exercidas pelos cuidadores de idosos, nota-se uma relação consistente entre a sobrecarga enfrentada em sua rotina diária e o declínio do estado de saúde mental, sendo que essa relação pode ocorrer de forma direta ou indireta (LIANG *et al.*, 2023). Para estudar essa relação, Ameri *et al.* (2024) aplicaram questionários para a geração de um escore. Após a análise desses escores de sobrecarga e dos fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais, percebe-se uma relação diretamente proporcional entre a sobrecarga e o risco de depressão.

Nesse sentido, é importante destacar que fatores estressores podem ser de natureza concreta ou subjetiva, e ambas têm efeitos diretos no desenvolvimento de transtornos mentais. Os estudos apontam que 86,4% dos cuidadores apresentaram níveis significativos de estresse, 57% ansiedade severa e 36,9% sintomas depressivos leves (MANZINI E VALE, 2020).

Múltiplos estudos identificaram relações causais importantes entre a sobrecarga e a consequente interferência na saúde mental. Dentre as causas mais relevantes, o isolamento social tem uma relação significativa com estresse e depressão. A percepção de sobrecarga está fortemente vinculada à satisfação com o cuidado e ao sofrimento psicológico. Além disso, é comum que esses cuidadores não contem com uma rede de apoio, o que leva ao desenvolvimento de um contexto exaustivo que, quando vivenciado de forma constante, resulta em sobrecarga. Diante disso, o suporte social apresenta-se como um fator protetor significativo, pois possui correlação positiva com a manutenção do bem-estar psicológico (SAJEEV *et al.*, 2024; LÓPEZ-MARTÍNEZ *et al.*, 2024; WANG *et al.*, 2024).

A presença de uma rede de apoio é fundamental para que a atividade de cuidado não acabe adoecendo o cuidador. Isso é evidenciado pelo fato de que 66% dos cuidadores de idosos estão sobrecarregados, em grande parte devido à falta de ajuda na rotina de prestação de cuidados, sobretudo quando o idoso apresenta elevado grau de dependência (RUEDA *et al.*, 2021).

CONCLUSÃO

Diante do exposto, a atividade de cuidar em tempo integral é um ato de dedicação que precisa ser amortizado para que não se torne adoecedor. A função de cuidador expõe o indivíduo ao isolamento social e a doenças psíquicas, sendo a depressão a principal delas (SILVA *et al.*, 2021).

À luz dessas considerações, é importante que família, amigos e equipes de saúde estejam atentos às necessidades dos cuidadores de idosos. É fundamental oferecer suporte e apoio nas atividades diárias, considerando que o cuidado de um idoso dependente é desgastante e implica riscos à saúde física e mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABDELHALIM, D. S. *et al.* Burden of Care, Depression, and Anxiety Among Family Caregivers of People With Dementia. *Journal of Primary Care & Community Health*, v. 15, 2024. <http://dx.doi.org/10.1177/2150131924128802>.
- AMERI, F. *et al.* Exploring Caregiver Burden in Alzheimer's Disease: The Predictive Role Of Psychological Distress. *The Open Public Health Journal*, v. 17, 2024. <http://dx.doi.org/10.2174/0118749445327572240916091208>.
- BONGELLI, R. *et al.* Caregiving burden, social support, and psychological well-being among family caregivers of older Italians: across-sectional study. *Frontiers in Public Health*, v. 12, 2024. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2024.1474967>.
- CONCEIÇÃO, H. N *et al.* Perfil e sobrecarga dos cuidadores informais de idosos dependentes. *Research, Society And Development*, [S.L.], v. 10, n. 6, p. 47210616061, 7 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i6.16061>.
- FERREIRA, F. P. C.; BANSI, L. O.; PASCHOAL, S. M. P. Serviços de atenção ao idoso e estratégias de cuidado domiciliares e institucionais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia (RBGG)*. [Internet], v. 17, n. 4, p. 911-26, 2014. Doi: <http://www.doi.org/10.1590/1809.9823.2014.13053>.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Com envelhecimento, cresce número de familiares que cuidam de idosos no país. Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. Acesso em: 19 de junho de 2025.
- LIANG, J. *et al.* The Role of Social Isolation on Mediating Depression and Anxiety among Primary Family Caregivers of Older Adults: A Two-Wave Mediation Analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, v. 30, p. 1-12, 2023. <http://dx.doi.org/10.1007/s12529-023-10227-5>.
- LIU, Z.; HEFFERNAN, C.; TAN, J. Caregiver burden: a concept analysis. *International Journal Of Nursing Sciences*, [S.L.], v. 7, n. 4, p. 438-445, out. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.012>.
- LÓPEZ-MARTÍNEZ, C. *et al.* Caregiving Satisfaction, Psychological Distress and Caregiver Burden in Family Caregivers of Dependent Older People: A Longitudinal Study. *Journal of Clinical Nursing*, 2025. <http://www.doi.org/10.1111/jocn.17626>.
- MANEE, F. *et al.* A Comparative Study of Burden of Care, Anxiety, and Well-Being Among Family Caregivers of Elderly with Dementia: Evidence from Kuwait. *Healthcare*, v. 13, n. 14, p. 1767, 2025. DOI: <http://www.doi.org/10.3390/healthcare13141767>.
- MANZINI, C. S. S.; VALE, F.A.C. Emotional disorders evidenced by family caregivers of older people with Alzheimer's disease. *Dementia & Neuropsychologia*, v. 14, n. 1, p. 56-61, 2020. <http://www.doi.org/10.1590/1980-57642020DN14-010009>.
- MARTINS, G.; ROCHA, L. A. da; MONTEIRO, D. Q.; *et al.* A sobrecarga de cuidadores: como as características de idosos e seus cuidadores se articulam [the burden of caregivers. *Revista Enfermagem Uerj*, [S.L.], v. 31, n. 1, p. 1-8, ago. 2023. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2023.71739>.
- RUEDA, G. O *et al.* CONOCIMIENTO Y SOBRECARGA DEL CUIDADOR PRINCIPAL DE PERSONA MAYOR DEPENDIENTE. *Horizonte de Enfermería*, [S.L.], v. 32, n. 3, p. 256-265, dez. 2021. Pontificia Universidad Catolica de Chile. http://dx.doi.org/10.7764/horiz_enferm.32.3.256-265.
- SAJEEV, A. V.; JOHN, C. T. Informal caregiver burden among carers of bedridden elderly: a cross sectional study in North Kerala. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, v. 11, n. 7, p. 2738-2744, 2024. <http://www.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20241838>.
- SILVA, P. L. N. *et al.* Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos frágeis: revisão integrativa. *Nursing (São Paulo)*, [S.L.], v. 24, n. 275, p. 5566-5581, 9 abr. 2021. MPM Comunicação. <http://dx.doi.org/10.36489/nursing.2021v24i275p5566-5581>.
- SOARES, M. H. S *et al.* Caracterização do cuidador informal de idosos hospitalizados: um estudo transversal. *Online Brazilian Journal Of Nursing*, [S.L.], v. 21, p. 320-327, 2022. <http://dx.doi.org/10.17665/1676-4285.20226552>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. De olho na saúde do cuidador. [S. l.], 23 abr. 2023. Disponível em: <https://www.sbgg-sp.com.br/de-olho-na-saude-do-cuidador/>. Acesso em: 23 abr. 2023.

TERASSI, M; *et al.* Influência da sobrecarga, estresse e sintomas depressivos na saúde de idosos cuidadores: estudo longitudinal. Escola Anna Nery, [S.L.], v. 27, n. 0, p. 1-8, maio 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2022-0437pt>.

SRIDHAR, A.; KURIAKOSE, H. Role of psychological well-being, quality of life and distress tolerance in caregivers of geriatric population: an Indian exploratory study. Working With Older People, v. 28, n. 2, p. 123-135, 2024. <http://www.doi.org/10.1108/wwop-03-2024-0015>.

WANG, Y. *et al.* Family burden and psychological distress among Chinese caregivers of elderly people with dementia: a moderated mediation model. BMC Nursing, v. 23, n. 1, p. 1-12, 2024. <http://www.doi.org/10.1186/s12912-024-02382-1>.