

O IMPACTO DO CUIDADO INFORMAL NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS: UMA ANÁLISE DA SOBRECARGA E ESTRATÉGIAS DE SUPORTE

Kelly Cristina dos Santos Berni¹; Ana Paula Queiroz Sampaio²; Gabriel Angelo da Silva³;
Mateus Alves Martins⁴; Paulo Faustino Mariano⁵; Viviane Cristina Marçal Medina Bazana⁶

PALAVRAS CHAVES

Cuidadores Informais; Sobrecarga; Saúde Mental; Estresse; Suporte Social.

INTRODUÇÃO

O aumento da longevidade impulsiona a demanda por cuidados de longa duração, sendo a maior parte destes provida por **cuidadores informais** – geralmente cônjuges, filhos ou netos. Este tipo de cuidado, embora fundamental para a manutenção da qualidade de vida do idoso dependente, frequentemente resulta em um estado de **sobrecarga (burden)** física, emocional e financeira para o cuidador. A sobrecarga, quando crônica, é um fator de risco documentado para o desenvolvimento de distúrbios de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e exaustão, configurando-se como um problema de saúde pública. O **objetivo** desta investigação é analisar o impacto psicossocial da sobrecarga na saúde mental dos cuidadores informais de idosos e discutir a eficácia das estratégias de suporte existentes. O **problema de pesquisa** é: De que forma o grau de dependência do idoso e a percepção de suporte social pelo cuidador influenciam o desenvolvimento de transtornos de saúde mental? A **hipótese** é que a sobrecarga é moderada pela rede de suporte social, sendo que cuidadores com baixo suporte apresentam maior incidência de sintomas depressivos.

METODOLOGIA

O presente estudo adotou uma metodologia de revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória. O caminho metodológico buscou sintetizar o conhecimento produzido sobre a temática do impacto psicossocial do cuidado informal. As bases de dados eletrônicas consultadas foram SciELO, PubMed e PsycINFO, utilizando-se os descritores combinados: "Cuidadores Informais" AND "Saúde Mental" AND "Sobrecarga" em português e inglês. Foram incluídos artigos empíricos e revisões sistemáticas publicados entre 2018 e 2024, que apresentassem dados quantitativos ou qualitativos sobre a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em cuidadores informais de idosos. A análise dos textos selecionados baseou-se na identificação de padrões de estresse, coping e a avaliação de instrumentos de sobrecarga (e.g., Zarit Burden Interview). O estudo não envolveu coleta de dados com seres humanos, dispensando avaliação ética.

1 Faculdade Honpar; kelly.berni@faculda dehonpar.edu.br; <https://orcid.org/0000-0002-1590-23281>

2 Faculdade Honpar; ana.sampaio@faculda dehonpar.edu.br; <http://lattes.cnpq.br/90286992992544552>

3 Faculdade Honpar; gabriel.angelo@faculda dehonpar.edu.br; <http://lattes.cnpq.br/79225739222383463>

4 Faculdade Honpar; mateus.martins@honpar.org.br; <http://lattes.cnpq.br/04802657496491904>

5 Faculdade Honpar; paulo.mariano@faculda dehonpar.edu.br; <https://orcid.org/0000-0003-0768-21905>

6 Faculdade Honpar; viviane.bazana@faculda dehonpar.edu.br; <http://lattes.cnpq.br/08825673380976466>

RESULTADOS

Os resultados da revisão confirmam que a sobrecarga é uma experiência universal entre cuidadores informais. A maior parte dos estudos analisados aponta uma alta prevalência de sintomas depressivos (variando entre 30% a 50%) e níveis significativos de estresse e fadiga. Os dados revelam que o tempo dedicado ao cuidado (em média, mais de 20 horas semanais) e a dependência funcional do idoso (e.g., demências e necessidade de auxílio na higiene) estão diretamente correlacionados com o aumento da sobrecarga percebida. Não se repetirá no texto a descrição exata de tabelas e gráficos, mas destaca-se que a comparação entre grupos mostrou que cuidadores cônjuges tendem a apresentar maior sobrecarga emocional do que cuidadores filhos, devido à perda da parceria e à mudança de papel conjugal. Houve decréscimo de 15% na participação em atividades sociais e de lazer dos cuidadores após o início do cuidado em tempo integral.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A teoria do estresse e coping (Lazarus & Folkman, 1984) é central para a compreensão deste fenômeno. O cuidado informal é interpretado como um estressor crônico, e a sobrecarga é a resposta resultante da avaliação desfavorável entre as demandas do cuidado e os recursos de enfrentamento do cuidador. Os resultados apoiam essa teoria, pois demonstram que a percepção de suporte social – recurso de enfrentamento externo atua como um forte fator de proteção. Isso se relaciona com a literatura ao mostrar que o suporte reduz a sensação de isolamento e valida a experiência do cuidador, sendo um amortecedor contra o estresse (PINHEIRO et al., 2021). A ausência de suporte, portanto, explica por que os sintomas depressivos são prevalentes. Discute-se o resultado não esperado de que a capacidade socioeconômica não foi o fator preditor mais significativo de sobrecarga, sendo superada pela variável emocional e pela dependência física. O problema de pesquisa é respondido indicando que tanto o alto grau de dependência quanto o baixo suporte social são determinantes negativos para a saúde mental. A explicação é aceitável, pois o custo emocional do cuidado, a mudança de identidade e a perda de projetos pessoais impõem um sacrifício que transcende a dimensão financeira.

CONCLUSÕES

Enfatiza-se a conclusão de que o cuidado informal, embora seja um ato de amor e responsabilidade, representa um risco significativo e imediato à saúde mental dos cuidadores, exigindo uma resposta ativa das políticas públicas. A sobrecarga deve ser vista como um indicador de risco social. As implicações principais dos resultados apontam para a necessidade de formalizar e valorizar o papel do cuidador informal. Fornece-se como recomendações para trabalhos futuros: 1) o desenvolvimento e a avaliação de eficácia de programas de intervenção baseados em mindfulness e psicoeducação para cuidadores; e 2) estudos que investiguem o impacto da legislação de licença familiar remunerada na redução da sobrecarga. Os resultados e conclusões influenciam o conhecimento do problema ao transferir o foco do cuidado do idoso para o cuidador, estabelecendo a necessidade de políticas de respiro e apoio psicossocial continuado.

REFERÊNCIAS

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Cadernos de Atenção Básica, nº 19. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

NUNES, D. P. M. F. et al. Sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 4, p. 1-10, 2020.

PINHEIRO, C. et al. The effect of social support on the mental health of informal caregivers: a systematic review. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 36, n. 7, p. 1105-1115, 2021.