

DOI: 10.46943/X.CIEH.2023.01.023

# SAÚDE MENTAL DOS CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS DEPENDENTES: REVISÃO NARRATIVA

*Edizângela de Fátima Cruz de Souza<sup>1</sup>*

## RESUMO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil, assim como em outros países, o que provoca efeitos na sociedade, como a sobrecarga em sistemas de saúde e a necessidade de cuidado contínuo por parte da família. O cuidador informal presta essa assistência permanente ao idoso dependente e, geralmente, é um familiar ou pessoa que o paciente tenha algum tipo de relação. Por ser uma atividade contínua e que exige muitas responsabilidades, esse cuidador também necessita de atenção. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi realizar um levantamento bibliográfico sobre a saúde mental dos cuidadores informais de idosos dependentes. Para tanto, foi escolhida a revisão narrativa, procedimento que mostra o estado da arte da literatura acerca da temática e não utiliza critérios sistematizados. A busca foi realizada entre os meses de abril e maio de 2023 e as bases de dados pesquisadas foram Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) e Google Acadêmico. No total, foram selecionados 14 trabalhos. Os resultados mostraram altos índices de sobrecarga, de estresse e de sintomas depressivos nos cuidadores informais, principalmente, nos cônjuges e em mulheres. Além disso, os estudos apontaram que esses cuidadores não se sentem reconhecidos pelos idosos, bem como se sentem angustiados pela falta de conhecimento, de recursos financeiros e de suporte social. Por fim, mostra-se a importância de intervenções psicossociais e elaboração de

<sup>1</sup> Mestranda do Curso de Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, edizangela.cruz@outlook.com.

estratégias para a ampliação do conhecimento e para valorização do trabalho, visando a melhoria na saúde mental dos cuidados informais.

**Palavras-chave:** Saúde mental, Cuidador informal, Idoso.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil, assim como em outros países, o que provoca efeitos na sociedade, como a sobrecarga em sistemas de saúde e a necessidade de cuidado contínuo por parte da família.

O processo de envelhecimento populacional é um fenômeno a nível global que está se desenvolvendo no Brasil há algumas décadas devido a fatores como o aumento da qualidade de vida da população e quedas nas taxas de fecundidade. Essa transição demográfica leva ao aumento de demandas de cuidados médicos e de assistência social, fazendo com que os sistemas de saúde precisem ser reorganizados, mas muitos serviços não ainda não acompanharam essa mudança populacional (Nasri, 2008).

Esse envelhecimento populacional acarreta em consequências sociais, uma vez que a velhice consiste em um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes, e esse aumento no número de idosos faz com que uma quantidade maior de pessoas precise de assistência médica ao mesmo tempo. Ou seja, a demanda cresce consideravelmente nos serviços de saúde, que, na maioria dos países subdesenvolvidos como o Brasil, ainda não estão preparados para enfrentar esses desafios. Isso pode fazer com que o bem-estar desses indivíduos fique severamente comprometido, levando em consideração que essa fase pode estar mais suscetível a vulnerabilidades devido a uma maior fragilidade (Niemeyer-Guimarães, 2019). Nesse sentido, alguns fatores biopsicossociais, como hereditariedade, abandono, condições precárias de vida, doenças físicas e incapacidade de realizar atividades produtivas, podem levar ao desenvolvimento de transtornos mentais na velhice. Estudos apontam que a prevalência em idosos no Brasil varia de 29% a 47%, tendo depressão, ansiedade, demência, síndrome do pânico, bipolaridade e esquizofrenia como os mais frequentes nessa população (Silva *et al.*, 2018).

Um dos desafios para esses serviços é a presença de doenças crônicas, uma vez que pode ser debilitante ao idoso e requer cuidados

específicos. As características das doenças e especificidades do tratamento podem ser fatores que demandam atenção aos profissionais de saúde (Barreto *et al.*, 2015).

O cuidador informal presta essa assistência permanente ao idoso dependente e, geralmente, é um familiar ou pessoa que o paciente tenha algum tipo de relação. Por ser uma atividade contínua e que exige muitas responsabilidades, esse cuidador também necessita de atenção. O cuidador informal, comumente, é o responsável por auxiliar e fornecer suporte à pessoa idosa, podendo ser membro da família, amigo ou vizinho, além de não possuir remuneração e não apresentar formação profissional (Rocha *et al.*, 2008).

A literatura mostra que a figura do cuidador informal pode motivar o paciente idoso no seu processo de reabilitação ao contribuir consideravelmente para a melhora do quadro clínico, bem como o faz se sentir confortado e apoiado (Figueiredo *et al.*, 2014).

Ademais, os estudos mostraram que, muitas vezes, o cuidador informal se sente sobrecarregado devido à necessidade de realização de muitas tarefas laborais, além de apresentar dificuldades em desenvolver determinadas demandas por falta de conhecimento científico (Predebon *et al.*, 2021).

Ainda, a literatura mostra que os cuidadores informais, que são em maioria mulheres, relatam desgaste físico e mental, bem como enfermidades decorrentes da atividade laboral, como dores na coluna ao manejar o paciente idoso (Israel *et al.*, 2011).

O cuidador informal pode ser um elemento crucial na reabilitação do idoso com doença crônica, sendo necessário que novas produções na literatura sejam elaboradas, procurando desenvolver estratégias para auxiliar esses cuidadores a realizarem o manejo adequado.

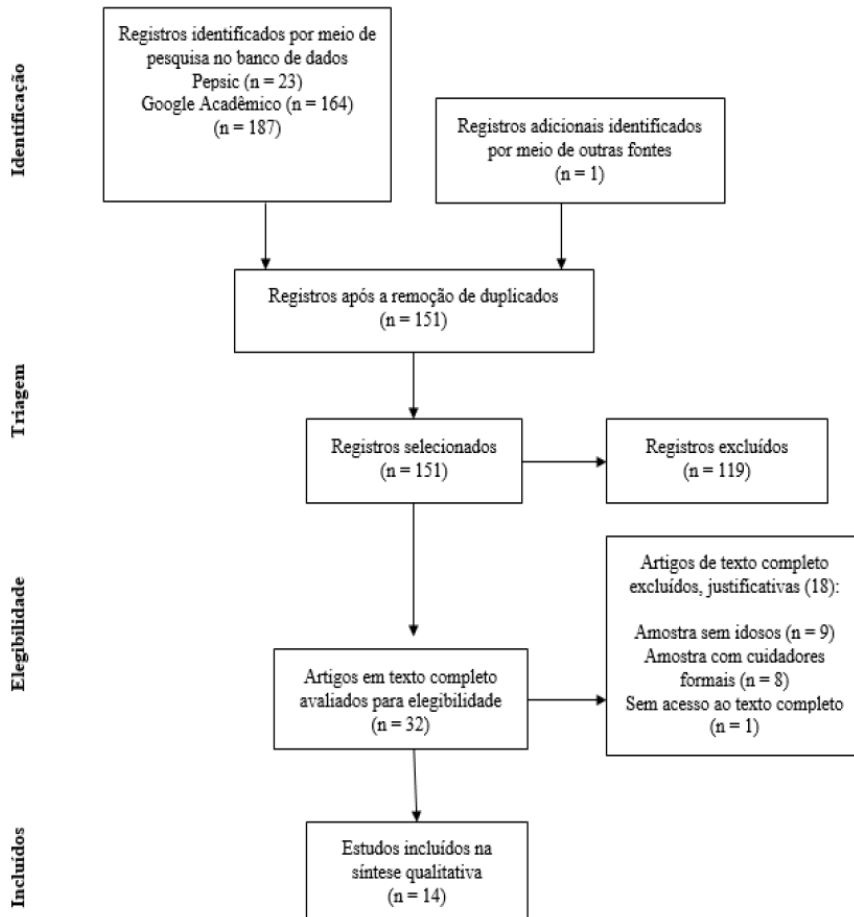
Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi realizar um levantamento bibliográfico sobre a saúde mental dos cuidadores informais de idosos dependentes.

## METODOLOGIA

Para tanto, foi escolhida a revisão narrativa, procedimento que mostra o estado da arte da literatura acerca da temática e não utiliza critérios sistematizados. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, na forma de revisão narrativa da literatura dos principais trabalhos sobre a temática, no intuito de descrever e discutir de forma ampla os artigos selecionados. Segundo Rother (2007), diferente da revisão sistemática, a narrativa não estabelece critérios robustos de estratégias de busca e de análise crítica dos dados, não apresentando o detalhamento das etapas e das fontes, bem como não é necessário esgotar todas as informações acerca do tema. Assim, foi uma ferramenta importante para entender minimamente sobre a saúde mental dos cuidadores informais de idosos dependentes.

A busca foi realizada entre os meses de abril e maio de 2023, não havendo critério para período de tempo e nem de idioma. As bases de dados pesquisadas foram Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) e Google Acadêmico. No total, foram selecionados 14 trabalhos. Os estudos deveriam se relacionar com a temática abordada, apresentando uma amostra de participantes idosos, tendo sido excluídos aqueles artigos que fugiam da temática e/ou abordava apenas crianças, adolescentes e adultos. O fluxograma 1 mostra o percurso de forma mais detalhada.

### Fluxograma 1. Percurso da revisão narrativa.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 traz as principais informações dos 14 artigos analisados: autor e ano, nome do artigo e objetivo.

**Tabela 1.** Principais informações sobre os artigos selecionados

Autor e ano	Nome do artigo	Objetivo
Cardoso <i>et al.</i> (2012)	Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental	Identificar e descrever como a sobrecarga do cuidador tem sido investigada

Autor e ano	Nome do artigo	Objetivo
André (2014)	Estado de ânimo e saúde mental dos cuidadores informais: contributos para melhor cuidar	Avaliar o funcionamento mental dos cuidadores informais
André <i>et al.</i> (2013)	Saúde mental em cuidadores informais de idosos dependentes pós-acidente vascular cerebral	Avaliar as variáveis preditoras da saúde mental do cuidador informal de idosos dependentes pós- AVC (Acidente Vascular Cerebral)
Ferreira (2013)	A sobrecarga do cuidador informal de pessoas com dependência	Verificar o nível de sobrecarga dos cuidadores informais
Leite (2013)	Perfil sociodemográfico e saúde mental em cuidadores informais de idosos no município de São Paulo- Brasil: desafios para as políticas públicas	Acessar perfil sociodemográfico, níveis de transtorno mental comum (TMC) e sobrecarga em cuidadores
Barbosa <i>et al.</i> (2022)	Saúde mental de cuidadores informais de idosos: da sobrecarga emocional ao adoecimento	Identificar e avaliar os impactos na saúde do cuidador informal de idosos
Rocha e Pacheco (2013)	Idoso em situação de dependência: estresse e coping do cuidador informal	Estudar a relação entre o estresse psicológico (estresse) e a adaptação psicológica ( <i>coping</i> ) do cuidador informal do idoso em situação de dependência
Figueiredo <i>et al.</i> (2019)	Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos	Avaliar a sobrecarga e identificar os fatores relacionados a sobrecarga em cuidadores informais de idosos acamados em domicílio assistidos pela Estratégia Saúde da Família.
Rocha <i>et al.</i> (2008)	Desvelando o cotidiano dos cuidadores informais de idosos	Descrever como os cuidadores informais de idosos interpretam e constroem o seu cotidiano
Camargo (2010)	Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal	Contribuir com subsídios teóricos para melhor compreensão de quem é o cuidador de idosos
Gurgel (2018)	Relação do estresse psicológico com a saúde física e mental em cuidadores informais de pessoas com demência	Avaliar a relação entre estresse psicológico e a sua influência sobre a vida física, a resiliência, a ansiedade e a depressão em cuidadores informais de pessoas com demência

Autor e ano	Nome do artigo	Objetivo
Rocha (2009)	Stresse e coping do cuidador informal do idoso em situação de dependência	Avaliar a relação entre o estresse nos cuidadores informais de idosos e as estratégias de <i>coping</i> por eles utilizadas
Araújo <i>et al.</i> (2016)	Eficácia do programa incare na sobrecarga dos cuidadores informais de pessoas idosas após um avc	Avaliar as competências práticas dos cuidadores de pessoas idosas sobreviventes de um AVC e avaliar um programa de intervenção na diminuição de sobrecarga desses cuidadores
Castro e Souza (2016)	Programa de intervenção psicossocial aos cuidadores informais familiares: o cuidar e o autocuidado	Realizar um plano de intervenção, voltado para o desenvolvimento de competências nos cuidadores

Os resultados mostraram altos índices de sobrecarga, de estresse e de sintomas depressivos nos cuidadores informais, principalmente, nos cônjuges e em mulheres. Além disso, os estudos apontaram que esses cuidadores não se sentem reconhecidos pelos idosos, bem como se sentem angustiados pela falta de conhecimento, de recursos financeiros e de suporte social.

O estudo de Cardoso *et al.* (2012) foi uma revisão sistemática acerca da sobrecarga de cuidadores informais em saúde mental. Os resultados apontaram relação entre altos níveis de sobrecarga, ocorrência de sentimento de culpa e sintomas depressivos. Com relação à sobrecarga, os fatores associados são: o cuidador ter que trabalhar fora, além do cuidado com o paciente psiquiátrico; dificuldades financeiras; precisar de tratamento de saúde; e ter filhos, especialmente crianças. Os artigos encontrados nessa revisão também mostraram a necessidade de intervenções voltadas para a psicoeducação, sendo importantes para evitar o adoecimento do cuidador, diante dessa situação de cuidador com esse paciente, bem como para ajudar no conhecimento sobre sua atuação.

André (2014) teve os objetivos de avaliar o funcionamento mental dos cuidadores informais, avaliar o estado de ânimo e a saúde mental dos cuidadores e analisar o modo como os determinantes pessoais e situacionais os influenciam. Os resultados mostraram que uma parcela de cuidadores informais apresentou saúde mental prejudicada,



com sintomas graves de depressão, vulnerabilidade ao estresse, nível socioeconômico reduzido e implicações na vida pessoal desse cuidador informal, que cuida de idosos dependentes. Ou seja, esse cuidador pode ter sua vida toda afetada a partir desse trabalho.

Ainda essa autora publicou um trabalho que visava avaliar as variáveis preditoras da saúde mental do cuidador informal de idosos dependentes pós-AVC (Acidente Vascular Cerebral) em Portugal. Os resultados encontraram que a maioria dos cuidadores informais são filhos/as e genros/noras, seguido de marido/esposa. Já os idosos dependentes são, em maioria, do sexo masculino e gravemente dependente, especialmente por questões físicas. Os achados ainda mostraram que os cuidadores informais são mais vulneráveis ao estresse, relatam grande sobrecarga na parte financeira e no suporte familiar. Contudo, apresentam uma menor sobrecarga nas reações e exigências, na satisfação com o seu papel e com o familiar, e nas implicações na vida pessoal (André *et al.*, 2013).

Ainda nessa perspectiva, Ferreira (2013) objetivou verificar o nível de sobrecarga dos cuidadores informais. Para isso, utilizou uma entrevista semiestruturada e a escala de sobrecarga do cuidador. Foram encontrados aspectos negativos na função de ser cuidador informal: cansaço físico e mental, ausência de partilha de cuidados, ausência de conhecimentos, estresses, falta de reconhecimento pela pessoa cuidada, problemas econômicos, e pouca disponibilidade de tempo. Já os aspectos positivos foram: proximidade, assegurar cuidados, e permanência no domicílio.

Leite (2013) teve o objetivo de acessar perfil sociodemográfico, níveis de transtorno mental comum (TMC) e sobrecarga em cuidadores, características do cuidado e prevalência de demência e depressão no idosos. Ao descrever sua amostra, foi constatado que a maioria dos cuidadores informais foi a filha, por volta dos 49 anos de idade, casada e com baixa escolaridade. Sobre as questões avaliadas, foi encontrado prevalência de TMC e de sobrecarga elevada nos cuidadores informais.

O trabalho de Barbosa *et al.* (2022) foi uma revisão integrativa com o objetivo de identificar e avaliar os impactos na saúde do cuidador

informal de idosos. Esses autores destacam que o trabalho de cuidado, na maioria das vezes, é feito por mulheres. Além disso, o grau de parentesco, comumente, é próximo, como filha e esposa. Ainda esse mostra que o cuidador tem dificuldades de praticar o autocuidado devido à falta de suporte familiar que o ajude a lidar com a situação e a cuidar do idoso dependente. Isso contribui para o processo de adoecimento e para o aparecimento de doenças, como as somáticas e sintomas depressivos e ansiogênicos.

O objetivo de Rocha e Pacheco (2013) foi estudar a relação entre o estresse psicológico (estresse) e a adaptação psicológica (*coping*) do cuidador informal do idoso em situação de dependência. Quanto à descrição da amostra, foi percebido que a maioria dos cuidados tinha mais de 50 anos, enquanto o idoso tinha mais de 80 anos de idade. Os resultados mostraram que a variável que mais causava estresse aos cuidadores informais se relacionava com a vida familiar e a prestação de cuidados. A existência de cuidadores secundários que se ausentam da responsabilidade aumenta o estresse dos cuidadores principais e o sentimento de desigualdade, como filhos que não querem cuidar dos pais devido ao fato dos outros filhos já exercerem essa função, mesmo que estejam sobrecarregados.

Também foi possível observar que cuidadores que apresentavam experiência prévia com o cuidado tendiam a adotar estratégias de adaptação psicológica mais eficazes, diminuindo a ansiedade. O estudo indica que os cuidadores informais, de forma geral, que se aceite a situação que está presente da forma que ela é, bem como recomendar os bons momentos que foram vividos, buscar o lado positivo e não culpabilizar o próprio idoso dependente e nem outras pessoas.

Figueiredo *et al.* (2019) objetivaram avaliar a sobrecarga e identificar os fatores relacionados a sobrecarga em cuidadores informais de idosos acamados em domicílio assistidos pela Estratégia Saúde da Família. Os resultados apontaram que os cuidadores informais apresentaram níveis elevados de sobrecarga quando se compara com os resultados de outros estudos que avaliaram esse mesmo público. Os cônjuges eram os mais afetados decorrente do compromisso de cuidar por

conta do matrimônio. O estresse aumenta por não estarem preparados para exercerem tal função e por toda repercussão na sua rotina, assim como a sobrecarga emocional, implicações na vida pessoal, sobrecarga financeira, insatisfação com o papel e com o familiar. Os cuidadores que apresentam comorbidades manifestam índices mais elevados.

Rocha *et al.* (2008) tiveram como objetivo principal descrever como os cuidadores informais de idosos interpretam e constroem o seu cotidiano. Os achados apontaram que a rotina diária dos cuidadores está repleta de desafios, como dificuldades para lidar com algumas questões do idoso: com a agitação do idoso, mudanças no sono, agressividade, teimosia para seguir as orientações e tomar as medicações. Além disso, há fatores estressantes com o cuidado: responsabilidade da função (mesmo sem ter muito conhecimento), adoecimento decorrente do trabalho (como questões físicas pelo levantamento de peso e psicológicas pelo abalo emocional), falta de apoio e de comunicação com os outros membros da família (ter que assumir o cuidado sozinho) e sobrecarga física, emocional e financeira.

Isso é ainda mais complicado à medida que o idoso se torna cada vez mais dependente, com a mobilidade reduzida e as doenças progredindo. Devido à toda essa dependência e por consumir boa parte de seu tempo diário, o cuidador informal esquece de si mesmo e coloca o idoso dependente em primeiro lugar, o que faz com a sua vida fique de lado e doenças possam ter mais probabilidade de serem desenvolvidas nesse contexto. As estratégias eficazes para conseguir com essa situação dizem respeito, segundo os próprios cuidadores, à espiritualidade, a crenças religiosas e crença em um Ser Superior.

O objetivo do estudo de Camargo (2010) foi contribuir com subsídios teóricos para melhor compreensão de quem é o cuidador de idosos, acometidos por doenças crônicas e degenerativas, e quais implicações subjetivas do cuidar em família impactam esse cuidador. Nesse trabalho, mostra que o cotidiano estressante pode levar a situações desafiadoras e de conflitos entre o cuidador e o idoso cuidado. Os fatores estressantes podem estar relacionados a questões sobre o idoso, como o comprometimento de saúde do idoso, prejuízos cognitivos, alterações no

comportamento, no sono e agressividade. Outros fatores também podem causar estresses relacionados à função de cuidador, como conflitos familiares, problemas financeiros, restrição de sua vida pessoal e social, e questões psicológicas.

Nesse sentido, esse autor aponta sobre a necessidade de elaboração de estratégias de intervenções a fim de que os cuidadores informais recebam o suporte adequado para que não adoeçam física e psicologicamente. O apoio formal pode contribuir na diminuição da sobrecarga, ansiedade e cansaço desses cuidadores, assim como pode auxiliar na orientação sobre práticas de cuidado, com o acompanhamento médico necessário para o idoso dependente, pensando em sua saúde. Tipos de recursos que podem ser oferecidos formalmente pelos outros: apoio emocional, apoio instrumental, apoio de informação e interação social positiva. Ou seja, entende-se a importância de ter uma atenção diferenciada para o cuidador, de modo que ele não seja excluído da sociedade e das relações interpessoais, assim como ele possa se sentir mais seguro, tranquilo e com bem-estar para que possa realizar seu trabalho de cuidado de forma eficiente e que isso não o afete emocionalmente.

Gurgel (2018), em sua dissertação, objetivou avaliar a relação entre estresse psicológico e a sua influência sobre a vida física, a resiliência, a ansiedade e a depressão em cuidadores informais de pessoas com demência. Os resultados mostraram uma correlação positiva entre os níveis de estresse psicológico com ansiedade, depressão e exaustão (cansaço). Assim, é mostrado que ao longo do tempo da função de cuidado, em que sintomas relacionados passam a aparecer e podem causar adoecimento físico e mental, sendo resultado da falta de experiência para exercer essa responsabilidade. A maioria desses cuidadores são filhos/as, que sentem a obrigação e a gratidão por tudo o que seus pais fizeram quando mais jovens, envolvendo também questões éticas e morais.

Esse estudo mostrou também que esses cuidadores, comumente, possuem hábitos de vida que colaboram com esse quadro, como alimentação que não é saudável, a falta de prática de atividade física e de momentos de lazer. Desse modo, recomenda-se que essas pessoas realizem e participem de atividades de seu interesse, como prática de esportes,

pilates, grupos de apoio e aumentar o contato com outras pessoas e relacionamentos interpessoais. A literatura mostra que, em comparação com pessoas que não fazem esses tipos de atividades, os cuidadores que costumam ter esses momentos apresentam menos impactos psicológicos, como menores sintomas depressivos e de ansiedade.

Essa autora ainda discutiu sobre a alternância de cuidadores, em que, por exemplos, os filhos se dividem nos cuidados dos seus pais. Isso pode ser benéfico para os cuidadores, por dividirem o peso e a responsabilidade entre eles, o que torna o cuidado menos árduo, e o impacto na saúde física e emocional poder também ser menor. Da mesma forma, pode ser benéfico para os idosos dependentes, que acabam tendo mais contato e interagindo com outras pessoas, se sentem mais seguros e amados, com mais pessoas cuidando e dando atenção para eles, principalmente seus filhos. No entanto, é preciso que esses cuidadores, tanto o primário quanto o secundário, se comuniquem sobre o cuidado do idoso, bem como se preparem bem, troquem informações e orientações, dividindo sempre as responsabilidades para que não prejudiquem ou agravem a saúde do enfermo.

Rocha (2009) teve como objetivo avaliar a relação entre o estresse nos cuidadores informais de idosos e as estratégias de *coping* por eles utilizadas. Os resultados mostraram que mais da metade dos cuidadores não têm outras pessoas que possam ajuda-los ou alternar o exercício de sua função, bem como também não têm apoio social e nem o suporte de instituições voltadas para o cuidado com idosos, o que os leva ao isolamento social e contato com poucas relações interpessoais. Além disso, foi percebido que uma parte dos cuidadores já exerciam essa tarefa há mais de cinco anos e já tinham tido experiências anteriores, o que corrobora a literatura que aborda sobre a tendência do cuidado em série.

Os achados ainda relevam uma forte relação entre o estresse no cuidador e a existência de feridas ou lesões corporais/na pele no idoso cuidado, afetando a vida social e econômica do cuidador. Isso acontece principalmente devido à falta de conhecimento técnico para lidar com esse tipo de conhecimento e a falta de pessoas capacitadas, como enfermeiros e técnicos de enfermagem, que os ajudem a cuidar desse tipo

de lesão. As estratégias de adaptação observadas se relacionam com a aceitação de como a situação é, e procurar não pensar nisso e se distrair, como assistir televisão e ler um livro. No entanto, foi percebido que os cuidadores informações têm muitas restrições sociais, como não ter acesso a momentos de lazer devido ao longo período de tempo destinado a sua função de cuidado.

Araújo *et al.* (2016) tiveram como objetivos avaliar as competências práticas dos cuidadores de pessoas idosas sobreviventes de um AVC e avaliar um programa de intervenção na diminuição de sobrecarga desses cuidadores no primeiro e terceiro mês após a intervenção realizada no estudo.

A caracterização dessa amostra, mais uma vez, foi majoritariamente de mulheres, casadas, com idades entre 29 a 82 anos, com escolaridade de um a quatro anos apenas de estudo na escola (Ensino Fundamental Incompleto ou Completo) e a profissão é a reformada. Essa amostra foi dividida entre dois grupos: experimental e controle. Mas todos eram cuidadores informais de idosos dependentes.

Após a intervenção por meio de um programa de que visava à diminuição na sobrecarga de cuidadores, foi possível perceber que o grupo experimental (que recebeu a intervenção), em comparação com o grupo controle (que não recebeu a intervenção), apresentou uma redução nos níveis de sobrecarga. A literatura mostra a importância de intervenções psicoeducativas para cuidadores informais fundamentadas na informação e no treino, que possibilitam a sensação de sobrecarga ao realizar a função de cuidado, assim como o aumento da saúde e do bem-estar tanto dos cuidadores informais quanto dos idosos dependentes.

Castro e Souza (2016) também objetivaram realizar um plano de intervenção, voltado para o desenvolvimento de competências nos cuidadores. A intervenção realizada nesse estudo propõe 11 sessões a partir de dinâmicas em grupo, sendo uma vez por semana. Nesse estudo, a ideia foi mostrar como esse processo interventivo pode ser feito com cuidadores informais. Sendo assim, mostra que o grupo pode ser até com 12 participantes, no intuito de facilitar a comunicação e a interação, deve ser homogêneo e o mesmo do começo ao fim, não podendo entrar

peessoas depois que começar, tendo em vista que a intervenção tem uma sequência de sessões que deve ser seguida. São três etapas de intervenção que tinham objetivos específicos, com o intuito de promover e facilitar nos cuidadores informais as seguintes competências pessoais e sociais: autoconhecimento, autoestima, empatia, assertividade, resiliência e suporte social.

Essa intervenção surgiu com o entendimento que a função de cuidado exercida pelos familiares pode impactar significativamente no cotidiano do cuidador, o que pode levar a sentimentos de desagrado e desconforto. A proposta é para que esses cuidadores tenham uma nova visão sobre a função que executam, bem como sobre si mesmo, desenvolvendo novas atitudes frente às situações que passam no seu cotidiano de cuidado. Por se tratar de uma intervenção de cunho educativo, para desenvolvimento de habilidades e competências pessoais e sociais, é esperado que possam aprender a priorizar seu autocuidado de forma saudável, sem se sentir culpado ou negligente pelo que acontece com o idoso externamente, uma vez que há muitos desafios para o desempenho da tarefa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pode-se concluir que a saúde mental dos cuidadores de idosos dependentes pode ser consideravelmente impactada pelo seu cotidiano repleto de desafios, como a falta de apoio social, o isolamento social, falta de suporte de instituições especializadas no cuidado médico, falta de outros cuidadores secundários que possam alternar esse cuidado e a presença de feridas e lesões corporais nos idosos. Os principais sintomas relacionados à saúde mental dos cuidadores podem ser depressivos, de ansiedade, sobrecarga e estresse. Muitos desses cuidadores não têm acesso a momentos de lazer e nem a prática de exercícios físicos, como esportes, o que dificulta e pode abalar tanto emocional quanto fisicamente.

Por fim, mostra-se a importância de intervenções psicossociais e elaboração de estratégias para a ampliação do conhecimento e para

valorização do trabalho, visando à melhoria na saúde mental dos cuidadores informais.

## REFERÊNCIAS

ANDRÉ, Susana Maria Fernandes Serrano. **Estado de ânimo e saúde mental dos cuidadores informais: contributos para melhor cuidar**. 2014.

ANDRÉ, Suzana Maria Fernandes Serrano et al. Saúde mental em cuidadores informais de idosos dependentes pós-acidente vascular cerebral. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 3, n. 11, p. 85-94, 2013.

ARAÚJO, Odete *et al.* **Eficácia do programa InCARE na sobrecarga dos cuidadores informais de pessoas idosas após um AVC**. 2016.

BARBOSA, Leticia Delleon Pereira Mafra; BARBOSA, Vanessa Rodrigues; DA SILVA ANTUNES, Bianca Próspero. SAÚDE MENTAL DE CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS: DA SOBRECARGA EMOCIONAL AO ADOECIMENTO. **Graduação em Movimento-Ciências da Saúde**, v. 1, n. 3, p. 85-85, 2022.

BARRETO, Mayckel da Silva; CARREIRA, Lígia; MARCON, Sonia Silva. Envelhecimento populacional e doenças crônicas: Reflexões sobre os desafios para o Sistema de Saúde Pública. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 1, p. 325-339, 2015.

CAMARGO, Renata Cristina Virgolin Ferreira. Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 6, n. 2, p. 231-254, 2010.

CARDOSO, Lucilene *et al.* Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, p. 513-517, 2012.



CASTRO, Lisneti Maria; DE SOUZA, Dayse Neri. Programa de intervenção psicossocial aos cuidadores informais familiares: o cuidar e o autocuidado. **Revista Interações**, v. 12, n. 42, 2016.

FERREIRA, Isabel Neves. **A sobrecarga do cuidador informal de pessoas com dependência**. 2013. Tese de Doutorado. Instituto Politécnico de Setúbal. Escola Superior de Saúde.

FIGUEIREDO, Vanessa; DIAS, Maria Olívia; OLIVEIRA, Alexandre. Influência do cuidador informal na reabilitação do doente, no contexto dos cuidados continuados. **Gestão e Desenvolvimento**, n. 22, p. 269-289, 2014.

GURGEL, Paloma Cardozo *et al.* **Relação do estresse psicológico com a saúde física e mental em cuidadores informais de pessoas com demência**. 2018.

ISRAEL, Nilda Emiko Nozaki; ANDRADE, Oséias Guimarães de; TEIXEIRA, Jorge Juarez Vieira. A percepção do cuidador familiar sobre a recuperação física do idoso em condição de incapacidade funcional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 1349-1356, 2011.

LEITE, Rodrigo Fonseca Martins. **Perfil sociodemográfico e saúde mental em cuidadores informais de idosos no município de São Paulo-Brasil**: desafios para as políticas públicas. 2013. Tese de Doutorado.

MENDES, Polyana Norberta *et al.* Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, p. 87-94, 2019.

NASRI, Fabio. O envelhecimento populacional no Brasil. **Einstein**, v. 6, n. Supl 1, p. S4-S6, 2008.

NIEMEYER-GUIMARÃES, Márcio. Envelhecimento populacional e a demanda por Cuidados Paliativos. **Revista da JOPIC**, v. 2, n. 5, 2019.

PREDEBON, Mariane Lurdes et al. Capacidade dos cuidadores informais na reabilitação de idosos após Acidente Vascular Cerebral. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 39, n. 2, 2021.

ROCHA, Bruno Miguel Parrinha. **Stresse e coping do cuidador informal do idoso em situação de dependência**. 2009. Tese de Doutorado.

ROCHA, Bruno Miguel Parrinha; PACHECO, José Eusébio Palma. Idoso em situação de dependência: estresse e coping do cuidador informal. **Acta paulista de enfermagem**, v. 26, p. 50-56, 2013.

ROCHA, Michel Patrick Fonseca; VIEIRA, Maria Aparecida; SENA, Roseni Rosângela de. Desvelando o cotidiano dos cuidadores informais de idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 61, p. 801-808, 2008.

ROSSI, Vilma Elenice Contatto; DE SOUZA, Lilian Gabriela. Perfil do cuidador informal de idosos em situação crônica de saúde. **Revista Atenas Higeia**, v. 2, n. 3, p. 01-05, 2020.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, p.5- 6. 2007.

SILVA, Paloma Alves dos Santos da *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados entre idosos de um município do Brasil. **Ciencia & saúde coletiva**, v. 23, p. 639-646, 2018.