

CONDIÇÃO FÍSICA, MENTAL E SOCIAL DO CUIDADOR FAMILIAR RELACIONADO A SOBRECARGA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Nayure de Souza Costa¹
Shirley Kellen Ferreira²
Thallita de Freitas Ramos³

RESUMO: Assumir o papel de cuidador e suas responsabilidades é uma tarefa exigente. Este pode ser membro da família ou não, que presta assistência a idosos, enfermos ou dependentes em suas atividades diárias, e isso pode levar o cuidador a enfrentar desafios para os quais normalmente não está preparado, resultando em sobrecarga de trabalho. Objetivando identificar as condições físicas, mentais e sociais de cuidadores familiares foi realizada esta pesquisa, do tipo Revisão Integrativa, considerada uma metodologia de abordagem ampla para avaliar, sintetizar e buscar evidências, cujas buscas se deram de setembro a novembro de 2023, nas bases de dados: LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), Medline (Medical Literature Analysis and Online Retrieval System), BDENF – Base de Dados de Enfermagem), via Portal (BVS) Biblioteca Virtual em Saúde, PubMed, SciELO (Science e Library Online), IBESC (Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências da Saúde). Os resultados evidenciaram que cuidadores familiares desempenham um papel crucial no cuidado, mas também enfrentam suas próprias batalhas de saúde. Os mesmos apresentaram sentimentos de angústia, tristeza, ansiedade, culpa, remorso, irritabilidade e nervosismo. O estresse e a sobrecarga associados ao cuidado podem impactar a qualidade do relacionamento e provocar o abandono de atividades pessoais e sociais que podem gerar isolamento. Concluiu-se que as repercussões nas condições físicas, mentais e sociais dos cuidadores familiares descritas na literatura podem variar, mas geralmente mostram padrões comuns. E que o estado de saúde do cuidador está relacionado ao nível de dependência do familiar.

3015

Palavras-chave: Cuidadores. Fardo do cuidador. Nível de saúde.

ABSTRACT: Assuming the role of caregiver and their responsibilities is a demanding task. This can be a family member or not, who provides assistance to the elderly, sick or dependants in their daily activities, and this can lead the caregiver to face challenges for which he is normally not prepared, resulting in work overload. Aiming to identify the physical, mental and social conditions of family caregivers, this research was carried out, of the Integrative Review type, considered a methodology of broad approach to evaluate, synthesise and seek evidence, whose searches took place from September to November 2023, in the databases: LILACS (Latin American and Caribbean Literature of Information in Health Sciences), Medline (Medical Literature Analysis and Online Retrieval System), BDENF - Nursing Database), via Portal (BVS) Virtual Health Library, PubMed, Sci (Science and Library Online Library), IBELOESC (Spanish Bibliographic Index in Health Sciences). The results showed that family caregivers play a crucial role in care, but also face their own health battles. They presented feelings of anguish, sadness, anxiety, guilt, remorse, irritability and nervousness. Stress and overload associated with care can impact the quality of the relationship and cause the abandonment of personal and social activities that can generate isolation. It is concluded that the repercussions on the physical, mental and social conditions of family caregivers described in the literature may vary, but generally show common patterns. And that the health status of the caregiver is related to the level of dependence of the family member.

Keywords: Caregivers. Caregiver's burden. Health Level.

¹Enfermeira formada pela Universidade Estadual de Goiás -UnU Ceres.

²Docente do Ensino Superior na Universidade Estadual de Goiás – Unidade Universitária de Ceres, Mestre em Saúde Coletiva pelo IPTSP/UFG, Enfermeira formada pela Universidade Federal de Goiás.

³Docente do Ensino Superior na Universidade Estadual de Goiás – Unidade Universitária de Ceres, Mestre em Enfermagem pelo PPGENF - FEN/UFG, Enfermeira formada pela Universidade Estadual de Goiás - UnU, Ceres

1 INTRODUÇÃO

Há cinquenta anos o conceito de "cuidador familiar" ou "cuidador informal" não era conhecido. A partir da década de 1970 esse fato começou a mudar, quando ativistas feministas e acadêmicas dos países desenvolvidos começaram a chamar atenção para o trabalho não remunerado das mulheres em suas famílias. Essa conscientização levou os governos e a sociedade a reconhecerem a importância desse trabalho e a buscar maneiras de valorizá-lo (Miyano, 2021).

No Brasil, infelizmente, não há iniciativas de proteção e apoio estabelecidas como política pública voltadas aos cuidadores familiares. Pesquisadores constataram que esse grupo social não tem consciência de seus direitos à proteção social e à saúde. No entanto, algumas unidades de atenção básica oferecem apoio ocasional e intermitente, indo até as casas das famílias, o que é valorizado por elas (Miyano, 2021).

Só em 2002, o Ministério do Trabalho e Renda do Brasil reconheceu a profissão de cuidador, no entanto, essa atividade é caracterizada por instabilidade nos contratos de trabalho, falta de treinamento específico, remuneração baixa e horários de trabalho extensos (Ceccon *et al.*, 2021).

Entende-se que o termo cuidador possa ser aplicado a um membro da família ou não, que presta assistência a idosos, enfermos ou dependentes em suas atividades diárias, incluindo alimentação, higiene pessoal, administração de medicamentos, acompanhamento em consultas médicas e outros serviços necessários no dia a dia, como ir ao banco ou à farmácia (Silva *et al.*, 2021).

O Sistema Único de Saúde (SUS) tem como objetivos promover uma hospitalização humanizada e incluir a família no acesso aos serviços e recursos, levando em consideração a perspectiva teórico-crítica do processo saúde/doença. Para alcançar esses objetivos, é essencial que toda a equipe, incluindo usuários, profissionais de saúde e gestores, receba educação para desenvolver essa prática de cuidado (Mariano, 2022).

É importante considerar a saúde do cuidador e sua acessibilidade aos serviços de saúde na Atenção Primária à Saúde (APS). O cuidador familiar geralmente é atendido pela mesma equipe de saúde que o idoso, no entanto, muitas vezes não é abordado durante as visitas domiciliares como um usuário da unidade de saúde com suas próprias necessidades, mas sim como um informante sobre as condições de saúde do idoso dependente (Ceccon *et al.*, 2021).

O cuidador desempenha um papel crucial ao estabelecer a conexão entre a equipe de saúde e a pessoa que está sendo cuidada. Além de executar tarefas essenciais, o cuidador também

precisa de atenção e cuidado, assim como o próprio paciente. Portanto, é fundamental que as atividades do cuidador sejam planejadas em conjunto com os profissionais de saúde e os familiares, garantindo que todas as informações sejam claras para todos os envolvidos, definindo quais são as ações que o cuidador pode e deve realizar. Conforme relatado por (Mariano 2022).

Mas é importante observar que as atividades técnicas ou procedimentos associados a profissões legalmente regulamentadas, especialmente na área de enfermagem, estão excluídos desta descrição, conforme destacado por Silva *et al.* (2021).

Em muitos casos, o cuidado é, principalmente, uma responsabilidade dentro do círculo familiar, e isso pode levar o cuidador a enfrentar desafios para os quais normalmente não está preparado, resultando em uma sobrecarga de trabalho e levando a impactos negativos em sua qualidade de vida. Essa situação cria uma carga adicional sobre o cuidador, que muitas vezes se sente sem apoio (Silva *et al.*, 2021).

Dias *et al.* (2021) em seu estudo descrevem a sobrecarga do cuidador sobre duas vertentes: A sobrecarga objetiva, que por sua vez, pode se manifestar como um excesso de cuidados prestados ao paciente, envolvendo despesas financeiras, alterações na vida social, profissional e pessoal, adaptações no ambiente de convívio e todas as atividades diárias necessárias para atender às necessidades do indivíduo doente; e a sobrecarga subjetiva, que refere-se à medida em que o cuidador familiar percebe ou avalia o desconforto associado ao seu papel, incluindo suas reações emocionais e os sentimentos de sobrecarga decorrentes da responsabilidade de cuidar. Isso está relacionado às consequências negativas que surgem devido à carga emocional do ato de cuidar (Dias *et al.*, 2020).

Assumir o papel de cuidador e cumprir suas responsabilidades é uma tarefa exigente, e ao longo do tempo, essa prestação de cuidados pode levar a uma sobrecarga que afeta várias áreas da vida do cuidador, incluindo a saúde, a vida social e familiar, a situação financeira, a rotina diária e o emprego (Silva *et al.*, 2021).

Desta forma, é essencial ampliar os conhecimentos referentes a sobrecarga dos cuidadores que exercem papel importante e fundamental no núcleo familiar.

Assim, o presente estudo objetivou identificar as condições físicas, mentais e sociais de cuidadores familiares, mais especificamente descrever suas consequências resultantes das atividades laborais, os agravos mentais e as possíveis implicações sociais decorrentes da sobrecarga de trabalho.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa do tipo Revisão Integrativa da Literatura, considerada uma metodologia de abordagem ampla para avaliar, sintetizar e buscar evidências relacionadas a determinado tópico. Esse tipo de revisão facilita a tomada de decisão e realiza a análise da pesquisa, sintetizando o conhecimento existente sobre um tema e, assim, abrindo possibilidades para novas pesquisas (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A Enfermagem Baseada em Evidências (EBE) agrega o melhor conhecimento científico às práticas clínicas. A abordagem é fundamental para garantir que os cuidados de enfermagem sejam baseados em informações atualizadas e comprovadamente eficazes, proporcionando o melhor cuidado possível aos pacientes (Schneider; Pereira; Ferraz, 2018).

Esta revisão seguiu o modelo de Botelho, Cunha e Macedo (2011), que envolve as seis etapas seguintes: (1) identificação do tema e seleção da questão norteadora; (2) elaboração dos critérios de inclusão e exclusão; (3) classificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; (4) avaliação e análise cuidadosa dos resultados; (5) interpretação; (6) síntese do conhecimento.

A condução da presente revisão integrativa baseou-se na seguinte questão norteadora: Quais são as repercussões nas condições físicas, mentais e sociais oriundas das atividades laborais de cuidadores familiares descritas na literatura? Que foi elaborada com base na estratégia PICO: (P) - População (cuidador familiar); (I) - Interesse (Condição Física, Mental e Social); (Co) - Contexto (Domiciliar) (Pollock; Berge, 2018).

3018

Foram incluídos os estudos originais que abordavam o tema em questão, que estavam disponíveis online, na íntegra, no idioma português e inglês, publicados nos últimos 6 anos (2018-2023). Revisões da literatura, editoriais, resenhas, relatos de experiências, estudos de caso, reflexões teóricas, dissertações, teses, monografias, resumos publicados em anais de eventos, publicações em websites, propagandas veiculadas, artigos e abstracts que não estejam disponíveis online foram excluídos, como também a literatura cinza, como; documentos produzidos nos níveis governamentais, acadêmicos, empresariais, industriais, em formatos de impressão sem controle de editores, bem como todos aqueles que não respondessem à pergunta de pesquisa.

Os descritores e seus respectivos sinônimos foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e seu correspondente no Medical Subject Headings (MeSH) e combinados por meio dos operadores booleanos (AND) e (OR). Sendo eles: (Cuidador Familiar) AND (Desgaste do Cuidador) AND (Ambiente Domiciliar), ((Fardo do Cuidador) OR (Esgotamento do Cuidador)) AND (Domicílio)) OR (Cuidado Domiciliar), (Cuidadores)

AND (Fardo do cuidador) AND (Ambiente domiciliar), (Cuidador Familiar) AND (Esgotamento do Cuidador) AND (Ambiente Domiciliar), (Cuidadores) AND (Fardo do cuidador) AND (cuidado domiciliar), (cuidadores informais) AND (desgaste do cuidador) AND (cuidado domiciliar), (cuidadores) AND (exaustão do cuidador) AND (pacientes domiciliares), (informal caregivers) AND (caregiver burnout) AND (home care), (Caregivers) AND (Caregiver's Burden) AND (Home Care), (informal caregivers) AND (caregiver burnout) AND (home care) .

As buscas foram realizadas nos meses de setembro a novembro de 2023 e ocorreram nas seguintes bases eletrônicas de dados: Medical Literature Analyses and Retrieval System Online (MEDLINE/ PubMed); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Base de Dados de Enfermagem Brasileira (BDENF) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Optou-se pelo método de busca avançada, categorizado por título, resumo e assunto.

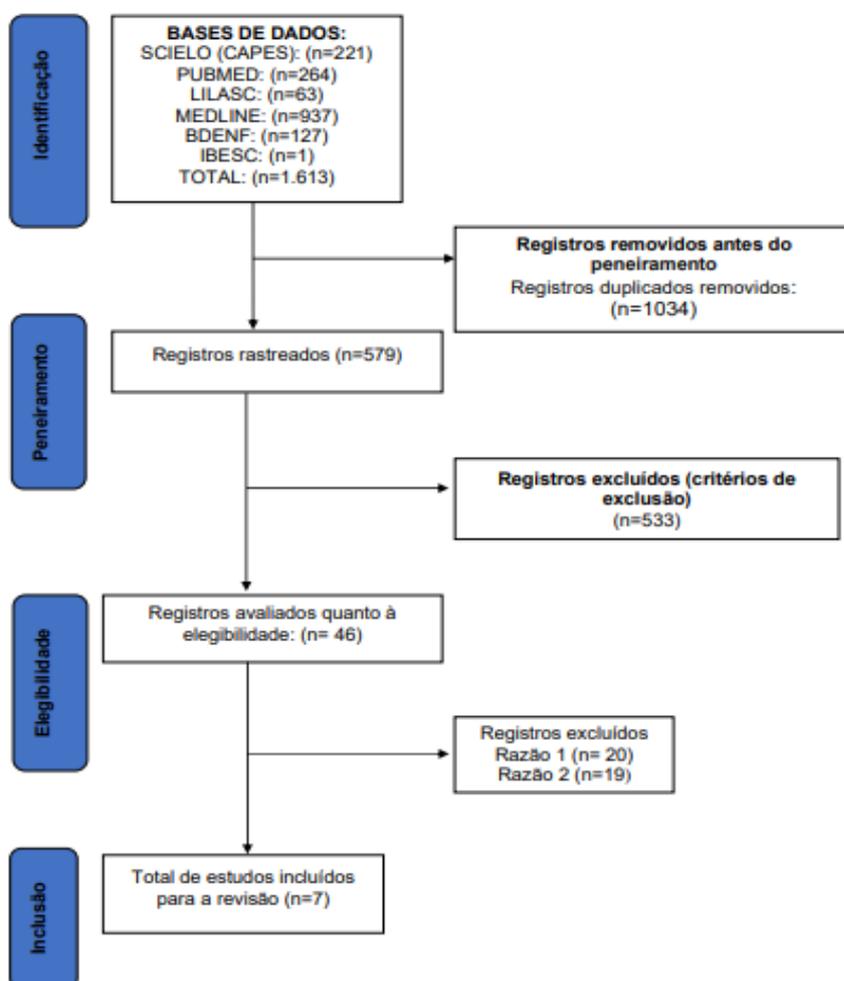
Após a realização das buscas nas bases mencionadas, os resultados foram salvos e exportados em formato RIS para a plataforma Qatar Computing Research Institute (RAYYAN QCRI), que foi escolhida pelos pesquisadores para auxiliar no processo de seleção dos artigos. A seleção foi feita de maneira criteriosa, onde foram avaliados o título e resumo dos artigos, em duplo cego, pelos dois pesquisadores (Melo, 2019). A seguir, foram analisados os estudos que ocasionaram divergência entre os pesquisadores até que se chegasse a um consenso quanto à inclusão ou não do mesmo na revisão. Realizou-se então, a partir desta pré-seleção, a leitura na íntegra dos artigos a fim de identificar os artigos que atendiam à pergunta do estudo e aos critérios de inclusão/exclusão.

3019

Por fim, após a seleção das publicações que iriam compor a revisão, se deu a extração dos dados utilizando uma planilha do Microsoft Office Excel® 365, a partir da qual se construiu um quadro sinóptico com país, ano, título do artigo, Consequências na Saúde Física de Cuidadores familiares, relatada no artigo, Agravos mentais sofridos por cuidadores e Implicações sociais em decorrência da atividade laboral de cuidador familiar.

Esse processo de seleção foi organizado e ilustrado na Figura 1, com base no fluxograma do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis (PRISMA) (Page et al. 2020).

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos baseado no PRISMA (2020)



Fonte: Elaborado pelas autoras com base nas diretrizes de Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (PAGE et al., 2020).

3 RESULTADOS

As buscas nas bases de dados resultaram em um total de 1613 artigos. Destes estudos foram excluídos 1034 pois eram duplicados, e outros 533 porque não atendiam aos critérios de inclusão/exclusão. Ao final desse processo, foram selecionados 46 artigos para leitura na íntegra e destes, 07 estudos fizeram parte da presente revisão, que foram extraídos das seguintes bases de dados: 2 do SCIELO, 1 do BDNF, 1 do PUBMED e 3 do LILACS.

Os 7 artigos revisados foram publicados no Brasil, sendo 2 no ano de 2018, 2 no ano de 2019, 1 em 2021, 1 em 2022 e 1 em 2023

Quadro 1 – Caracterização dos artigos sobre condições físicas, mentais e sociais de cuidadores familiares.

Autor/ Ano	Título do Artigo	Consequências na saúde física de Cuidadores familiares	Consequências na saúde mental de Cuidadores familiares	Implicações sociais em decorrência da atividade laboral de cuidador familiar
Barreto <i>et al.</i> , 2023	Vivência de familiares cuidadores de idosos dependentes no processo de cuidado	Dores na Coluna, Hipertensão, Hábitos danosos com o de fumar.	Não apresentavam sintomas depressivos possuíam pontuações limítrofes para sintomas ansiosos	Dificuldade de conciliar o papel de cuidador com as suas próprias demandas e necessidades pessoais, laborais e familiares.
Pires <i>et al.</i> , 2022	Sobrecarga, funcionalidade familiar e saúde psicológica de cuidadores de idosos: uma análise de trajetória.	Doenças neurológicas, cerebrovasculares, de mobilidade e câncer.	Relatado o Estresse e depressão	Participação reduzida em atividades sociais, de lazer, de investimento no autocuidado ou no crescimento pessoal, diminuição de controle, autonomia e autorrealização.
Wachholz; Damiance, 2021	Avaliação da sobrecarga e da qualidade de vida dos cuidadores familiares de idosos	Prevalência de comorbidades como Hipertensão Arterial, Doença pulmonar obstrutiva crônica, Diabetes mellitus, Insuficiência venosa periférica	Não apresentavam sintomas depressivos e possuíam pontuações limítrofes para sintomas ansiosos	A sobrecarga e a ansiedade do cuidador podem ser melhoradas pela participação em atividades sociais e de grupos de apoio.
Mendes <i>et al.</i> , 2019	Sobrecarga física emocional e social de cuidadores informais de idosos	Doenças do aparelho circulatório, osteomusculares, do tecido conjuntivo e dores corporais	Distúrbios depressivos, ansiedade e estresse	Os cuidadores ficam sem tempo para si, e para o desenvolvimento de atividades sociais e culturais
Couto; Caldas; Castro, 2019	Cuidado domiciliar a idosos dependentes de cuidadores familiares com sobrecarga e desconforto emocional	Déficit foi destacado em aspectos que implicam nas mudanças no processo saúde-doença.	Identificaram-se os sentimentos de angústia, tristeza, ansiedade, depressão, culpa, remorso, irritabilidade e nervosismo.	À falta de tempo para o seu autocuidado e a realização, conflito familiar na relação de cuidado ao idoso dependente e as repercussões econômicas.
Couto; Caldas; Castro, 2018	Cuidador familiar de idosos e o cuidado cultural na assistência de enfermagem	Déficit cognitivo, a perda da memória e da própria identidade.	O medo foi um sentimento muito frequente, O surgimento de angústia, sofrimento, tristeza, revolta e	Os cuidadores relataram que a vida afetiva passou a ocupar um segundo plano e, ainda, vivenciaram a ocorrência de

			até mesmo Depressão	abandono do trabalho para cuidar do familiar, além de comprometimento das atividades sociais que possuíam, como, principalmente, as de lazer, e de alterações em seu estado de saúde
Santana <i>et al.</i> , 2018	Sobrecarga dos cuidadores familiares de idosos com dependência funcional	Hipertensão arterial sistêmica, Doença renal, Diabetes mellitus, Doença cardíaca, Doença respiratória	Foi relatado apenas o estresse	Abandono de atividades pessoais, domésticas e até mesmo no trabalho

Fonte: Elaborado pelas autoras, outubro de 2023.

4 DISCUSSÃO

Para análise detalhada dos artigos os mesmos foram discutidos conforme as seguintes dimensões: 1 - Consequências na saúde física de cuidadores familiares; 2 - Consequências na saúde mental dos cuidadores; e 3 - Implicações sociais em decorrência da atividade laboral de cuidador familiar.

4.1 CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE FÍSICA DE CUIDADORES FAMILIARES

3022

O Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal (QASCI) é uma ferramenta valiosa para avaliar diferentes aspectos do impacto do cuidado informal na vida do cuidador. Com suas 7 dimensões e 32 itens, ele abrange uma ampla gama de áreas relevantes para compreender a sobrecarga física, emocional e social que os cuidadores informais podem experimentar. Os itens contemplados são: Implicações na vida pessoal (11 itens); Satisfação com o papel e com o familiar (5 itens); Reações às exigências (5 itens); Sobrecarga emocional (4 itens); Apoio familiar (2 itens); Sobrecarga financeira (2 itens) e Percepção dos mecanismos de eficácia e de controle (3 itens) (Monteiro; Mazin; Dantas, 2015).

Cada uma das dimensões do QASCI aborda aspectos específicos da experiência do cuidador, desde o impacto na vida pessoal até a percepção dos mecanismos de eficácia e controle. Esse tipo de instrumento é fundamental para identificar áreas de preocupação e necessidades do cuidador, o que pode orientar intervenções e suporte adequados, (Monteiro; Mazin; Dantas, 2015).

Neste sentido, ao se pensar em sobrecarga no cuidador, o estudo realizado por Mendes et al. (2019) verificou que os cuidadores informais frequentemente lidam com condições de saúde

próprias, enquanto cuidam de outros. É comum que cuidadores enfrentem uma série de desafios físicos e de saúde relacionados ao estresse do cuidado constante.

As doenças do aparelho circulatório, doenças osteomusculares, do tecido conjuntivo e dores corporais são condições que eles enfrentam, o que pode agravar sua sobrecarga e dificultar ainda mais a prestação de cuidados (Mendes et al., 2019).

O estudo de Souza et al. (2015) evidenciou uma predominância de sobrecarga elevada em cinco dos sete domínios do Q_{ASCI} na amostra pesquisada. O que comprova a sobrecarga do cuidador informal como uma situação que resulta da necessidade de lidar com a dependência física e a incapacidade do paciente, alvo da atenção e dos cuidados.

Outras condições de saúde dos cuidadores identificadas nos estudos foram doenças neurológicas, cerebrovasculares, de mobilidade e câncer, além de patologias crônicas como: Diabetes Mellitus (DM), Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Doença Renal, Doença Cardíaca, Doença Respiratória (Santana et al., 2018).

A análise feita por Wachholz; Damiance, (2021) destaca a complexidade da sobrecarga do cuidador familiar e como isso está intimamente ligado a vários aspectos como: as condições de saúde do idoso, a dependência nas Atividades de Vida Diária (AVD) e o tempo dedicado ao cuidado, fatores cruciais que influenciam a sobrecarga do cuidador, (Wachholz; Damiance, 2021). Os idosos retratados no estudo enfrentavam uma série de condições de saúde crônicas, incluindo sequelas de acidente vascular encefálico (AVE), fraturas, HAS e incontinência urinária (IU), que impactam significativamente suas vidas diárias (Wachholz; Damiance, 2021).

Já os cuidadores familiares que desempenham um papel crucial no cuidado desses idosos, também enfrentam suas próprias batalhas de saúde. A prevalência de condições como HAS, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), Diabetes Mellitus (DM₂) e Insuficiência Venosa Periférica (IVP), doenças neurológicas, cerebrovasculares, de imobilidade e câncer nos cuidadores é um reflexo da carga física e emocional que enfrentam ao cuidar dos idosos dependentes (Barreto et al., 2023; Pires et al., 2022; Wachholz; Damiance, 2021; Santana et al., 2018).

Os resultados apontados por Mendes et al. (2019) apontam algumas das consequências significativas da prestação de cuidados informais. O esforço físico demandado para cuidar pode levar a problemas de saúde específicos, como o desenvolvimento de doenças e dores na coluna devido à sobrecarga física. O estresse e a sobrecarga associados ao cuidado podem impactar a qualidade do relacionamento entre ambos. A falta de tempo para investir em seu próprio

autocuidado é uma realidade comum para muitos cuidadores informais. Esse tempo limitado para atender às próprias necessidades pode levar ao adoecimento do cuidador, seja físico, emocional ou mental.

Destaca-se o déficit cognitivo, a perda de memória e da própria identidade, que são aspectos que ampliam mudanças no processo de cuidado-doença, e que podem gerar sentimento de angústia. A escolha do cuidador principal ocorre de forma discreta, envolvendo sentimentos e regras estabelecidas no contexto sociocultural como um dever dos cônjuges de cuidar um do outro ou dos filhos de cuidarem dos pais na velhice, (Couto; Caldas; Castro, 2018; Couto; Caldas; Castro, 2019).

Baptista et al. (2012) apontam que o fato de os cuidadores adoecerem é mais uma prova dos desafios que enfrentam devido às suas responsabilidades. Comparados com pessoas da mesma idade que não são cuidadoras, os cuidadores têm uma maior propensão a enfrentar problemas de saúde. Isso indica que as exigências da função de cuidador podem ter um impacto negativo na saúde dessas pessoas. É importante reconhecer e abordar essa questão para garantir o bem-estar dos cuidadores.

4.2 CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE MENTAL DOS CUIDADORES

3024

O papel de cuidador muitas vezes envolve uma carga emocional significativa, já que lida não apenas com as necessidades básicas da pessoa que se encontra sob seus cuidados, mas também com aspectos emocionais complexos. O estresse prolongado e as demandas do cuidado podem desencadear uma série de emoções negativas que afetam o bem-estar mental do cuidador (Barreto et al., 2023).

Camargo (2010) afirma sobre as atividades dos cuidadores familiares, que:

Atividades que parecem ser simples, para quem as desenvolve, se tornam árduas para quem nunca precisou enfrentá-las. Sendo assim, existem inúmeros estudos referentes ao impacto sobre a família e o ônus para o cuidador, com repercussões físicas, psíquicas, sociais e econômicas sobre os mesmos (Camargo, 2010, p. 238).

Mendes *et al.* (2019) apontaram a associação entre a sobrecarga emocional e a presença de doenças, destacando que enfermidades crônicas ou o surgimento de condições psicológicas e psiquiátricas podem aumentar essa sobrecarga, especialmente no ambiente de trabalho.

O sofrimento foi um sentimento comum nessa etapa do processo de cuidar, segundo Wachholz; Damiance (2021), podendo se manifestar de várias maneiras.

Couto; Caldas; Castro (2019; 2018) identificaram que sentimentos como angústia, tristeza, ansiedade, culpa, remorso, irritabilidade e nervosismo são comuns entre os cuidadores, principalmente quando estão lidando com situações de estresse associado ao cuidado ou pelo medo do agravamento do nível de dependência do idoso.

O estudo de Wachholz; Damiance (2021) diferentemente dos demais, nesse aspecto evidenciou uma sobrecarga subjetiva leve dos cuidadores, uma boa funcionalidade familiar, sem sintomas depressivos e com sintomas ansiosos. No entanto, a percepção de sobrecarga no cuidado foi associada com a boa funcionalidade familiar (Wachholz; Damiance, 2021). Da mesma forma, seus resultados correlacionam de maneira positiva, o estado sociopsicológico dos cuidadores com a satisfação pelo bem-estar emocional, social e sexual.

De acordo com Pires *et al.* (2022), a sobrecarga pode impactar profundamente as tensões intrapsíquicas, afetando a satisfação das necessidades psicológicas do cuidador. Sentimentos de exaustão, estresse e falta de controle sobre a situação podem contribuir para essa tensão psicológica. Corroborando com esses dados, o estresse foi uma das conclusões obtidas na pesquisa de Souza *et al.* (2015), onde a maioria dos cuidadores apresentou presença de estresse e demonstrou sobrecarga elevada por meio do QASCI.

Os sinais e sintomas depressivos são conseqüências comuns da sobrecarga do cuidador. O constante estresse emocional, a falta de tempo para cuidar de si mesmo e a sensação de isolamento social podem levar a depressão, (Pires *et al.*, 2022).

A rotina de cuidados mostrou-se permeada por sentimentos diversos e contraditórios, como medo, tristeza, insegurança, preocupação, conflitos e tensões. O medo foi um sentimento muito frequente e estava relacionado a vários fatores, ficando evidenciado pelo “medo de piora” do grau de dependência do idoso, podendo isso vir a representar um aumento na já elevada demanda de cuidados. Além disso, alguns cuidadores podem acabar descuidando de seu próprio tratamento médico devido à priorização das necessidades do idoso, (Barreto *et al.*, 2023; Couto; Caldas; Castro, 2018).

Neste mesmo sentido aponta Camargo (2010, p. 239) ao afirmar que “Cansaço, insônia, irritabilidade, ansiedade, depressão, fragilidade física e psicológica são condições que, somadas ou intensificadas pelos estressores, podem levar o cuidador ao esgotamento e sobrecarga física e mental”.

Por outro lado, Ahnerth (2020) fala que a religiosidade desempenha um papel de suporte para os familiares, pois através da sua fé em Deus eles encontram esperança de que as

dificuldades serão superadas e que a vida se tornará mais positiva. Acreditar que existe uma força superior que cuida deles traz conforto e alívio durante esse momento de sofrimento. Para esses cuidadores, a fé é vista como uma poderosa fonte de consolo, sendo considerada a única força capaz de ajudá-los a lidar com as adversidades que enfrentam.

4.3 IMPLICAÇÕES SOCIAIS EM DECORRÊNCIA DA ATIVIDADE LABORAL DE CUIDADOR FAMILIAR

A sobrecarga do cuidador segundo Monteiro; Mazin; Dantas (2015) compreende duas dimensões: objetiva e subjetiva. Onde a objetiva está relacionada às atividades realizadas na prestação e supervisão de cuidados, às perturbações, limitações da vida social, profissional e familiar, bem como aos abalos financeiros. A sobrecarga subjetiva refere a compreensão dos familiares, os medos a respeito do estado do paciente e a sensação de estar carregando um peso.

Nesse sentido o estudo de Mendes *et al.* (2019) corrobora como o supra mencionado visto que demonstra que as implicações na vida socioeconômica dos cuidadores com maior sobrecarga são aquelas que têm manifestado uma pior saúde subjetiva. Apresentando maior sobrecarga nos domínios emocionais, implicações na vida pessoal e financeira.

Os cuidadores informais se dedicam 24 horas às atividades de cuidado em detrimento do tempo para si mesmo, sendo uma atividade considerada solitária. O estudo relaciona o tempo dedicado às atividades da vida diária (AVD) à sobrecarga. O estudo Vieira *et al.* (2011) descreve que as dificuldades manifestadas pelos cuidadores não são específicas das AVD ao cuidado, incluem questões subjetivas, como a falta de dinheiro para comprar remédios, alimentos, utensílios e equipamentos para o cuidado.

Ceccon *et al.* (2021) categoriza que os cuidados domiciliares, prestados por profissionais técnicos ou não, desempenham um papel crucial na proteção social, monitorando fatores de risco e implementando ações preventivas. Em alguns casos, o próprio cuidador pode ser um idoso, exigindo atenção especial às suas necessidades de saúde e bem-estar.

As principais implicações sociais relacionadas à atividade de cuidador apresentadas por Couto; Caldas; Castro (2019) foram as seguintes: a vida privada em segundo plano, o abandono do trabalho, abdicação de atividades de lazer e o envolvimento ou de afastamento do núcleo familiar. À medida em que há mudanças e as novas rotinas se estabelecem, surgem sentimentos de sobrecarga física e de desconforto emocional dos cuidadores. Os cuidadores relataram falta de ajuda de outros familiares e ausência de apoio de profissionais de saúde.

Barreto *et al.* (2023) sugere que a disposição para assumir o compromisso de cuidar de idosos ou de pessoas com necessidades especiais geralmente vem do desejo de semear sentimentos positivos e fortalecer os laços familiares. A ideia de ser um exemplo para outros membros da família demonstra não apenas a responsabilidade assumida pelo cuidador, mas também o desejo de influenciar positivamente o ambiente familiar.

Renk (2022) identifica em sua pesquisa que as mulheres são as cuidadoras principais. No estudo de avaliação mostra que 68% são filhas, 21% esposas, com uma faixa etária de 41 a 60 anos. E que 74% relataram não receber auxílio financeiro. O cuidar aparenta ter pouco reconhecimento social e forte feminização. Há uma influência das mulheres no cuidado dos filhos e assim na vida adulta ou idosa cuidam dos pais e maridos. Mostrando naturalização com o papel social, e assim com seu trabalho invisível, garantem que outros familiares possam trabalhar enquanto elas cuidam dos familiares.

Neste mesmo sentido aponta Camargo (2010) sobre a dedicação das mulheres ao cuidado que este é resultado de construções históricas e sociais, que estão ligadas à divisão de trabalho por gênero. O cuidado tem sido o principal foco de suas atividades e é a expectativa da sociedade em relação a elas. A atribuição de papéis e responsabilidades para o cuidado segue diretrizes culturais que estabelecem que os homens devem prover o sustento material da família e exercer autoridade moral.

3027

Por outro lado, espera-se que as mulheres se encarreguem da organização da vida familiar, do cuidado dos idosos e de todas as tarefas relacionadas à casa. Essa realidade também se aplica às mulheres que trabalham fora, pois, caso não assumam as responsabilidades de cuidado, enfrentam pressão social e familiar, o que pode gerar conflitos e sentimento de culpa.

O estudo de Santana *et al.* (2018) verificou a situação dos cuidadores familiares que precisam abandonar atividades pessoais, domésticas e até mesmo seu trabalho externo para se dedicar ao cuidado de um idoso dependente é desafiador e pode resultar em múltiplas sobrecargas.

O abandono de atividades pessoais e sociais pode gerar isolamento e impactar a saúde mental e emocional do cuidador. A falta de tempo para cuidar da casa pode aumentar a carga de trabalho doméstico e a sensação de desorganização, adicionando estresse adicional à rotina do cuidador (Santana *et al.*, 2018).

Souza *et al.*, (2015, p. 148) registraram em seus estudos que se depararam com pessoas que necessitam reestruturar toda uma forma de vida para prestar o cuidado, privando-se de tempo de

lazer, de exercer uma atividade laboral, sacrificando sua rotina pessoal e, muitas vezes, sua saúde física, emocional e social”.

Couto; Caldas; Castro (2018) identificou em seu estudo que a transição para o papel de cuidador de um familiar idoso dependente geralmente implica uma série de mudanças significativas na vida dos cuidadores, como descrito pelos participantes. O comprometimento das atividades sociais, especialmente as de lazer, é comum, uma vez que o tempo e a energia são direcionados para as responsabilidades do cuidado

Outro aspecto particularmente importante é o abandono do trabalho para cuidar do familiar. Essa decisão pode acarretar mudanças financeiras, além de afetar a identidade e o senso de propósito do cuidador, que passa a dedicar a maior parte do tempo aos cuidados do familiar, muitas vezes renunciando à própria carreira profissional (Couto; Caldas; Castro, 2018).

A falta de apoio social e a ausência de participação familiar nos cuidados ao paciente aumentam a sobrecarga dos cuidadores. Essa falta de suporte social influencia as consequências negativas relatadas pelos cuidadores, pois o isolamento e a ruptura dos laços sociais aumentam sua vulnerabilidade ao adoecimento e geram sofrimento. É crucial reconhecer e enfrentar esse isolamento para melhorar o bem-estar dos cuidadores, reduzindo o impacto negativo em sua saúde (Baptista *et.al.* 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados dessa revisão foi possível compreender que existe relação significativa entre a sobrecarga percebida pelo cuidador informal e as suas características sociodemográficas, clínicas e as características próprias da atividade de cuidado. Que o estado de saúde do cuidador está condicionado ao nível de dependência do familiar. Que quanto maior a demanda do cuidado maior é a possibilidade de surgimento de patologias no cuidador.

As repercussões nas condições físicas, mentais e sociais dos cuidadores familiares descritas na literatura podem variar, mas geralmente mostram alguns padrões comuns.

Em termos das condições físicas, os cuidadores familiares muitas vezes enfrentam um aumento na carga física devido às demandas constantes de cuidar de um membro da família. Isso pode levar ao esgotamento físico, além de um maior risco de desenvolver doenças crônicas.

No aspecto mental a pressão emocional de lidar com a doença ou incapacidade de um ente querido, além das tarefas diárias de cuidado podem ser prejudiciais. A falta de tempo para si mesmo e a sobrecarga mental constante podem levar a problemas de saúde mental significativos.

Quanto às repercussões sociais, os cuidadores familiares muitas vezes experimentam isolamento social devido à atenção e tempo dedicados ao cuidado do familiar. Isso pode resultar em uma diminuição das interações sociais e do apoio emocional de outras pessoas. Além disso, os cuidadores podem enfrentar dificuldades financeiras devido à necessidade de reduzir a carga de trabalho remunerado ou abandonar completamente o emprego para cuidar do familiar

Muitos familiares tem a condição financeira precária, ou devido trabalho, não consegue pagar um cuidador para ficar em tempo integral, e assim acaba gerando desgaste emocional e afetivo. Observa-se que os cuidadores carregam consigo valores e costumes; construídos culturalmente relacionados ao papel do cuidar.

REFERÊNCIAS

AHNERETH, N. M.S et al. "A Gente Fica Doente Também": Percepção do Cuidador Familiar sobre o seu Adoecimento. Gerais, **Rev. Interinst. Psicol., Belo Horizonte**, vol. 13, n. 1, p. 1-20, jan. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.36298/gerais2020130106> Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202020000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 26 Out 2023

BARRETO, M. S.; QUISPE, D. L.; CARREIRA, L.; UCHARICO, T. A. P.; HERRERA, E. M.; MARCON, S. S. Vivências de familiares cuidadores de idosos dependentes no processo de cuidado. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [S. l.], v. 13, p. e23, 2023. DOI: 10.5902/2179769274117. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/74117> Acesso em: 1 Out 2023. 3029

BAPTISTA, B. O. et al. A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 33, n. 1, p. 147-156, mar. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472012000100020> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/SFH4h8sJmc3B74TmSZ59HLL/?lang=pt> Acesso em 01 Dez 2023.

CAMARGO, R.C.V.F. Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: Uma necessidade urgente de apoio formal. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** (Ed. port.) [Internet]. 2010; 6(2):231-54. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762010000200002 Acessos em: 28 Out 2023.

CECCON, R. F. et al. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 17-26, jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30352020> disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/QjLJcbQ6YzPQNWhBXmsWCVs/?lang=pt> Acesso em 16 Set 2023

CECCON, R. F. et al. Atenção Primária em Saúde no cuidado ao idoso dependente e ao seu cuidador. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 99-108, jan. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30382020> disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/Jh377DRYXCQwKQnTVjxvVPp/?lang=pt> Acesso em 10 Out 2023

COUTO A.M, CALDAS C.P, CASTRO EAB. Family caregiver of older adults and Cultural Care in nursing care. **Rev Bras Enferm [Internet]**. 2018;71(3):959-66. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0105> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/jMSWw9PJvTSVzq67PNxnvgs/?lang=en> Acesso em 10 Out 2023

COUTO A.M, CALDAS C.P, CASTRO EAB. Cuidado domiciliar a idosos dependentes de cuidadores familiares com sobrecarga e desconforto emocional. **Rev Fun Care Online**. 2019 jul/set; 11(4):944-950. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2019.viii4.944-950> disponível em: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/6782> Acesso em 10 out 2023

CRUZ M.E.A. *et al.* Sobrecarga do cuidador de pacientes atendidos na atenção domiciliar. **Rev enferm UFPE online**. 2020;14:e244235 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.244235> disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/244235> Acesso em 11 Out 2023

DIAS, Patricia *et al.* Bem-estar, qualidade de vida e esperança em cuidadores familiares de pessoas com esquizofrenia. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, n. 23, p. 23-30, 2020. DOI: <https://doi.org/10.19131/rpesm.0269> disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100004&lng=pt&nrm=i&tlng=pt?script=sci_arttext&pid=S1647-21602020000100004&lng=pt&nrm=i&tlng=pt Acesso em 26 set. de 2023

3030

FERRARINI, R.; BEHRENS, M. A.; TORRES, P. L. METODOLOGIAS ATIVAS E PORTFÓLIOS AVALIATIVOS: O QUE DIZEM AS PESQUISAS NO BRASIL SOBRE ESSA RELAÇÃO? **Educação em Revista**, v. 38, p. e 34179, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-469834179> disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/HsS3KwtYmpFjWXn6qV9gcsj/?lang=pt> Acesso em 13 out 2023

MARIANO, G. P. SANTOS, I. Â. Cuidador Informal: como são vistos pelos profissionais de saúde? **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 07, Ed. 01, Vol. 04, pp. 224-253. Janeiro de 2022. ISSN: 2448-0959, DOI: [10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/cuidador-informal](https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/cuidador-informal) disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/cuidador-informal> Acesso em 25 Out 2023.

MENDES, P. N. *et al.* Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 1, p. 87-94, jan. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900012>. Disponível em: SciELO <https://www.scielo.br/j/ape/a/RNtDrSRKMFg5MZzBDsNnL6h/?lang=pt> Acesso em 11 out. 2023

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, out. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018> Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?lang=pt> Acesso em 13 Out 2023

MINAYO, M. C. S. Cuidar de quem cuida de idosos dependentes: por uma política necessária e urgente. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. v. 26, n. 01 [Acessado 6 dezembro 2023], pp. 7-15. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30872020> disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/54VDDz9vWN5hhhPXXJYbhcC/?lang=pt> Acesso em 30 out 2023

MONTEIRO, E. A.; MAZIN, S. C.; DANTAS, R. A. S. Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal: validação para o Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 3, p. 421-428, maio 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680307i> disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/HXCy9Rx7zRkY69zTLK4yxfP/?lang=pt> Acesso em 11 out. 2023.

MUSA, G. et al. Utility of the Neuropsychiatric Inventory Questionnaire (NPI-Q) in the assessment of a sample of patients with Alzheimer's disease in Chile. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 11, n. 2, p. 129-136, abr. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-57642016dn11-020005> disponível em: <https://www.scielo.br/j/dn/a/SKr8JNxxqGZy4VZXTzGqmdKw/?lang=en> Acesso em 18 out. 2023.

PIRES, C.G, *et al.* Burden, family functioning, and psychological health of older caregivers of older adults: a path analysis. **Geriatr Gerontol Aging**. 2022;16:e0220022. DOI: <https://doi.org/10.53886/gga.e0220022> disponível em: <https://ggaging.com/details/1745/en-US/sobrecarga--funcionalidade-familiar-e-saude-psicologica-de-idosos-cuidadores-de-idosos--uma-path-analysis> Acesso em 10 Out 2023

3031

PAGE, M. J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. **PLoS medicine**, 18(3), e DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583> disponível em: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003583> Acesso em: 23 Out 2023.

PERES, P. A. T.; BUCHALLA, C. M.; SILVA, S. M. Aspectos da sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores de pacientes hospitalizados: uma análise baseada na Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF). **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 43, p. e12, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000013617> disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/N4g5njYWmb7bJVzw34n5gvw/?lang=pt> Acesso em 10 Out 2023.

POLLOCK, A. BÉRGE, E. “How to Do a Systematic Review.” **International Journal of Stroke**, vol. 13, no. 2, 17 nov. 2018, pp. 138-156. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747493017743796> disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29148960/> Acesso em 08 Out 2023

RENK, V. E.; BUZQUIA, S. P.; BORDINI, A. S. J. Mulheres cuidadoras em ambiente familiar: a internalização da ética do cuidado. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 30, n. 3, p. 416-423, jul. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230030228> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Rj7CcQFNbJHCTFpwWGrnppp/?lang=pt> Acesso em 15 Out 2023

SANTANA, M. S. *et al.* Sobrecarga dos cuidadores familiares de idosos com dependência funcional. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 337-353, 2018. DOI: 10.23925/2176-901X.2018v21i1p337-353 Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/39799> Acesso em: 1 dez. 2023.

SILVA, P. S. *et al.* Cuidado, acolhimento, proteção e amparo ao cuidador do paciente em cuidados paliativos “Projeto CAPA”. **Anima Educação** Bacharel em Psicologia, Minas Gerais, 2021 Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/18990> Acesso em 26 set. de 2023

SILVA, Marta *et al.* Ansiedade associada ao desempenho do papel de cuidador familiar de pessoa dependente. **Revista de Investigação & Inovação em Saúde**, v. 4, n. 2, p. 63-72, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37914/riis.v4i2.123> Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6777/677772687006/677772687006.pdf> Acesso em 27 set. 2023.

SOUZA, L. R. *et al.* Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 2, p. 140-149, abr. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201500020063> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/44RVyk93hQNqy6GY4MmhHNP/?lang=pt> Acesso em 27 Out 2023

SCHNEIDER, L. R.; PEREIRA, R. P. G.; FERRAZ, L. A prática baseada em evidência no contexto da Atenção Primária à Saúde. **Saúde em Debate**, v. 42, n.118, p.594-605, jul.2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811804> disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/KHx5qszej4VJwPcszsyJVWjw/?lang=pt> Acesso em 25 Out 2023 3032

THOBER, E.; CREUTZBERG, M.; VIEGAS, K. Nível de dependência de idosos e cuidados no âmbito domiciliar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 58, n. 4, p. 438-443, jul. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672005000400011> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/yFmT6mtZqWTNrPwfrsvrMF/?lang=pt> Acesso em 01 out. 2023.

VIEIRA, C. P. DE B. *et al.* Práticas do cuidador informal do idoso no domicílio. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 64, n. 3, p. 570-579, maio 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000300023> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/J3QyRVXWHT78cZPSSwz34tr/?lang=pt> Acesso em 01 out. 2023.

WACHHOLZ, P. A. DAMIANCE, P.R.M; Avaliação da sobrecarga e da qualidade de vida em cuidadores familiares de idosos. **Geriatr Gerontol Aging**. 2021;15:e0210016. DOI: <https://doi.org/10.5327/Z2447-212320212000072> Disponível em: <https://ggaging.com/details/1677/en-US/assessing-subjective-burden-and-quality-of-life-in-family-caregivers-of-older-adults> Acesso em 11 out 2023