

## SAÚDE MENTAL DOS FAMILIARES/CUIDADORES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: UMA VISÃO PSICOSSOCIAL

Sandra Cristina Teles<sup>1</sup>  
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior<sup>2</sup>  
Francisco Cardoso Mendonça<sup>3</sup>

**RESUMO:** A saúde mental dos cuidadores de pessoas com deficiência (PcD), que geralmente é um familiar, é um tema de crescente relevância, dada a importância do papel que esses indivíduos desempenham no apoio e cuidado diário. Cuidar de uma pessoa com deficiência pode ser uma experiência bastante gratificante, mas também traz desafios significativos. O estresse físico, emocional e psicológico decorrente das responsabilidades diárias pode levar ao desgaste mental e emocional dos cuidadores. Este estudo visa investigar o impacto psicológico enfrentado pelos familiares e cuidadores de pessoas com deficiência, utilizando como metodologia uma análise abrangente da literatura existente, ou seja, uma pesquisa bibliográfica. Através dessa abordagem, identificou-se diversos impactos para esses cuidadores, incluindo estresse, ansiedade, depressão e sobrecarga emocional. No entanto, observou-se que estratégias de enfrentamento, como apoio social e autocuidado, desempenham um papel crucial na mitigação desses efeitos negativos. Além disso, explorou-se a importância de intervenções psicológicas direcionadas, como programas de apoio psicossocial, na melhoria da saúde mental desses indivíduos. Destacou-se a necessidade urgente de tais intervenções para promover uma prestação de cuidados mais sustentável e compassiva. Ao discutir os resultados encontrados, enfatizamos a importância de implementar medidas que visem não apenas o bem-estar das pessoas com deficiência, mas também o dos seus cuidadores, reconhecendo assim a complexidade e a importância do papel desempenhado por estes últimos na sociedade.

3445

**Palavras-chave:** Saúde mental. Família. Cuidadores. Pessoas com deficiência.

**ABSTRACT:** The mental health of caregivers of people with disabilities (PwD), who are usually family members, is a topic of increasing relevance, given the important role these individuals play in providing daily support and care. Caring for a person with disabilities can be a very rewarding experience, but it also poses significant challenges. The physical, emotional, and psychological stress resulting from daily responsibilities can lead to mental and emotional exhaustion among caregivers. This study aims to investigate the psychological impact faced by family members and caregivers of people with disabilities, using a comprehensive literature review as a methodology, i.e., a bibliographic search. Through this approach, several impacts on these caregivers were identified, including stress, anxiety, depression, and emotional overload. However, it was observed that coping strategies, such as social support and self-care, play a crucial role in mitigating these negative effects. In addition, the importance of targeted psychological interventions, such as psychosocial support programs, in improving the mental health of these individuals was explored. The urgent need for such interventions to promote more sustainable and compassionate caregiving was highlighted. When discussing the results found, we emphasize the importance of implementing measures that aim not only at the well-being of people with disabilities, but also at that of their caregivers, thus recognizing the complexity and importance of the role played by the latter in society.

**Keywords:** Mental health. Family. Caregivers. People with disabilities.

<sup>1</sup>Discente no curso de psicologia, Faculdade Mauá de Goiás.

<sup>2</sup>Docente no curso de psicologia, Faculdade Mauá de Goiás.

<sup>3</sup>Docente no curso de psicologia, Faculdade Mauá de Goiás.

## INTRODUÇÃO

A experiência de ter um membro da família com deficiência pode representar uma jornada única e desafiadora para os indivíduos e as dinâmicas familiares. De acordo com o censo de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), quase dez milhões de pessoas com dois anos ou mais possuem algum tipo de deficiência, representando 8,9% da população nessa faixa etária.

A importância da qualidade de vida das pessoas com deficiência sempre foi pauta de debates em diversas esferas, incluindo o que tange a saúde mental. Entretanto, percebeu-se fundamental para o processo de qualidade de vida do portador de necessidades especiais que o ambiente familiar seja saudável, o que implica na plena capacidade e saúde mental de seus cuidadores, dado que a deficiência não afeta apenas o indivíduo diretamente, mas influencia a vida emocional, social e psicológica de seus familiares. Silva *et al.*, (2021), destaca que pessoas com deficiência, que geralmente requerem suporte adequado e rotina de atividades intensas e efetivas, podem sentir agravada a necessidade de cuidado e atenção de seu suporte familiar para solução de problemas cotidianos.

Em análise a esse contexto, o presente trabalho se propõe a compreender como a experiência de cuidar de uma pessoa com deficiência afeta a saúde mental dos membros da família e quais são os principais fatores agravantes que impactam no risco de vulnerabilidade emocional e mental dos envolvidos nesse processo. Para tanto, essas questões foram observadas a partir de uma perspectiva psicossocial, que de acordo com Oliveira *et all*, (2020) consiste em um ramo de estudo que abrange os aspectos da vida social em conjunto com a psicologia. Entendendo o social como fator fundamental para investigar a constituição da subjetividade e para a intervenção.

Diante disso, considera-se o tema apresentado de extrema relevância para a sociedade, visto que tem-se observado um aumento significativo nos relatos de ansiedade, depressão e outros distúrbios psicológicos nessa população, o que demanda urgente ação.

Diante do exposto, este trabalho busca relacionar os fatores que influenciam a saúde mental das famílias de PCDs, isso inclui examinar os recursos psicológicos como resiliência, apoio social e autoeficácia, bem como os desafios enfrentados como estigmas, isolamento e sobrecarga de cuidados. Além disso, a representação da deficiência é carregada por estigmas e por conta disso gera discriminações não somente a pessoa com deficiência, mas também para suas famílias (Foresti *et al.*, 2021).

Ademais, ao compreender melhor os fatores que contribuem para o funcionamento psicológico das famílias de pessoas com deficiência, pode-se desenvolver intervenções mais eficazes e centradas nas necessidades dessas famílias, promovendo assim o seu bem-estar e qualidade de vida.

Por tanto, esse estudo traz como objetivo geral abordar os impactos psicológicos enfrentados pelas famílias de PCDs e como objetivos específicos, analisar os principais desafios emocionais que familiares/cuidadores de pessoas com deficiência enfrentam e como esses desafios afetam sua saúde mental, identificar como o apoio social influencia o bem estar das famílias de PCDs, explorar as estratégias de enfrentamento adotadas pelos cuidadores, destacando a importância do apoio social e do autocuidado na mitigação dos efeitos negativos do papel de cuidador de pessoas com deficiência.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Ao se deparar com a realidade de se tornar um familiar/cuidador o indivíduo se vê como que entrando em um universo novo, com demandas únicas, que exigem do familiar que assume esse lugar de cuidador, renúncia de suas próprias demandas, esse fator já é por si só, grande desencadeador de impactos psicológicos consideráveis, somado a isso ainda temos as questões sociais que perpassam por situações de preconceito, dificuldades de acesso a serviços necessários a manutenção do bem estar desse familiar PCD e diversas outras questões.

3447

O recebimento de um diagnóstico de deficiência pode se dar em qualquer momento da vida, podendo ser durante a gestação, durante o decorrer do desenvolvimento ou mesmo em indivíduos já adultos, em decorrência de intercorrências de saúde ou mesmo em algum episódio de acidente. De acordo com Bagatol, *et al.*, (2020). Essa é uma situação penosa que recai sobre a família e em seus cuidados.

Ao abordar a saúde mental das famílias de PCDs é essencial reconhecer os desafios emocionais e psicológicos enfrentados por essas famílias. Cuidar de um ente querido com deficiência pode gerar uma série de demandas que vão além das físicas impactando o bem estar emocional e social de todos os envolvidos.

Assim, a família é atravessada a todo instante por diversos fatores de modo que cada componente familiar influencia e afeta os outros. (Bagatou *et al.*, 2020).

## Questões psicológicas

O impacto desencadeado pela notícia do diagnóstico pode ocasionar emoções e reações relacionadas a dúvida, choque, frustração, culpa, tristeza, desamparo, angústia, medo, insegurança, preocupação, rejeição, revolta, agressividade, negação, vergonha, isolamento, superproteção, entre outras. (Silva & Alves, 2021)

Ao se colocar na posição de cuidador de um PcD é necessário que o indivíduo esteja atento aos sinais muitas vezes sutis de comprometimento de sua saúde mental. Um familiar/cuidador em sua dedicação ao bem estar de seu ente querido acaba negligenciando o autocuidado o que pode resultar em altos níveis de estresse, ansiedade e depressão. É importante saber identificar os agentes estressores que apareceram em sua rotina, além dos possíveis sintomas de depressão e ansiedade que podem vir a aparecer... (BARROS *et al.*, 2022).

É imprescindível que o cuidador tenha acesso a estratégias de apoio capazes de prover o suporte adequado não só ao PcD mas que possa também contemplar as próprias demandas. A sobrecarga emocional e física experimentada por cuidadores pode afetar sua capacidade de prover suporte adequado (SILVA *et al.*, 2021).

A presença desta pessoa que fornece suporte se faz necessária durante 24 horas por dia, 7 dias da semana. Geralmente, o cuidador que precisa ofertar esse tipo de cuidados é o mais sobrecarregado do ponto de vista de suas demandas biopsicossociais, situação agravada pelo fato de que muitas dessas pessoas - como mãe, filha, esposa - não recebem ajuda (BARROS, 2022).

3448

O desejo de ajudar e a disponibilidade do cuidador são fundamentais, mas a falta de preparo e orientação pode impactar significativamente tanto a qualidade do cuidado quanto o bem estar emocional de ambos. Muitas vezes o cuidador se vê diante de situações desafiadoras sem saber exatamente como agir, o que pode gerar ansiedade e insegurança.

Além das demandas decorrentes do processo de cuidar em si, outras variáveis intensificam ainda mais o desgaste do cuidador. O fato de cuidar de um familiar - pessoa com a qual há um vínculo afetivo progressivo - desperta lembranças e emoções demasiadamente intensas (BARROS, 2022).

## Questões sociais

O recebimento de um diagnóstico de deficiência pode ser uma experiência impactante, multifacetada tanto a nível pessoal quanto social. Socialmente os desafios podem ser ainda mais evidentes. O preconceito e a falta de acessibilidade ainda permeiam muitos aspectos da vida cotidiana, desde a educação até o mercado de trabalho, isso pode limitar as oportunidades de inclusão e participação plena da pessoa com deficiência afetando sua qualidade de vida e a

percepção que a sociedade tem sobre a deficiência. A trajetória de vida de cada pessoa é importante no processo de identificar os aspectos psicológicos que sofrem impacto da deficiência, visto que cada indivíduo é singular (OLIVEIRA & PARANÁ, 2021).

As possibilidades de acesso aos serviços públicos, à saúde e à educação são prejudicadas pela falta de recursos, especialmente o financeiro, além da falta de informação em função da condição socioeconômica. A meta para essas pessoas limita-se a assegurar sua própria sobrevivência e, se houver, da família, na qual um dos membros será sacrificado para os cuidados com pessoa com deficiência para exercer a função de cuidador; que, na esmagadora maioria das vezes, é uma mulher (ABREU *et al.*, 2019).

Devem ser consideradas ainda as situações que limitam a mobilidade dos PcDs contribuindo assim, para sua exclusão social e econômica, tornando-os ainda mais dependentes de seus cuidadores. As barreiras impostas às pessoas com deficiência se encontram presentes em diversos contextos, tais como: as localizadas nos ambientes urbanos (...) na falta de adaptação dos transportes e na adequação das ferramentas tecnológicas para a sua utilização (BRASIL, 2015 apud NERI *et al.*, 2021).

Além desses óbices, há o preconceito vivenciado pelas pessoas com deficiência, no qual a deficiência serve como instrumento de negação social, uma vez que as suas diferenças evidenciadas como falta, carência ou impossibilidade são impeditivas da sua inserção no sistema produtivo e, por conseguinte, na sociedade (NERI *et al.*, 2021).

A sensação de não pertencimento e a luta constante contra as barreiras sociais podem causar estresse, ansiedade e depressão, tanto para o PcD como para quem lhe oferece suporte. O preconceito e os estigmas sobre a deficiência física se tornam um obstáculo para a aceitação social, impactando negativamente na criação e na manutenção de vínculos de pessoas deficientes (OLIVEIRA & PARANÁ, 2021).

Duas linhas de investigação despertaram o interesse pela conceitualização da qualidade de vida familiar.: 1) o reconhecimento crescente da capacidade adaptativa, pontos fortes e positivos das famílias com um membro com deficiências; e 2) a mudança da compreensão sobre a deficiência, que passou de uma visão de limitações e *déficits* exclusivos da pessoa com deficiência e sua família, para uma visão que considera as influências dos contextos, dos ambientes, recursos que estes oferecem e as necessidades de apoio que as famílias apresentam na condução da vida de todos os seus membros, inclusive o membro com deficiência (NUNES *et al.*, 2021).

A intersecção entre família e deficiência revela duas visões contrastantes: aceitação e questionamento. Algumas famílias aceitam sua realidade enquanto outras desafiam a percepção social que as coloca em posição de famílias com capacidades especiais para enfrentar essa condição. Algumas mães se sentem especiais, outras porém, se queixam dizendo que essa missão não pertence somente à família, mas a toda sociedade (Massoli *et al.*, 2020).

## PERCURSO METODOLÓGICO

Adotou-se no presente estudo uma metodologia de revisão bibliográfica, seguindo um protocolo estruturado com o objetivo de mapear, analisar e sintetizar as evidências disponíveis na literatura científica sobre os impactos na saúde mental que podem ser enfrentados por familiares/ cuidadores de pessoas com deficiência (PCDs). A pesquisa bibliográfica é o levantamento ou revisão de obras publicadas sobre a teoria que irá direcionar o trabalho científico o que necessita uma dedicação, estudo e análise pelo pesquisador que irá executar o trabalho científico e tem como objetivo reunir e analisar textos publicados, para apoiar o trabalho científico (Sousa, Oliveira e Alves, 2021).

Com base na questão norteadora: Como a experiência de cuidar de um PcD afeta saúde mental de um familiar/cuidador a busca por fontes relevantes foi realizada nas bases de dados eletrônicas SciELO (Scientific Electronic Library Online) e PePSic (Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia) utilizando como extratores palavras relacionadas à saúde mental de famílias/cuidadoras de PCDs, intervenções psicossociais e suporte terapêutico. Essa estratégia de busca permitiu a identificação de artigos científicos e revisões sistemáticas e capítulos de livros pertinentes ao tema.

Após a coleta inicial de fontes, procedeu-se à seleção dos estudos com base nos critérios previamente estabelecidos utilizando como critério de exclusão publicações com data anterior ao ano de 2019. Posteriormente realizou-se uma leitura crítica para avaliar a qualidade metodológica, a relevância e a aplicabilidade dos resultados ao contexto da pesquisa.

Este processo metodológico de revisão bibliográfica foi baseado na resolução 510/2016 artigo 1º inciso VI do Conselho Nacional de Saúde que dispõe sobre a não obrigatoriedade de análise de revisão bibliográfica pelo conselho.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise do presente estudo foi baseada em uma perspectiva psicossocial, apresentando e discutindo os principais resultados relacionados ao impacto da deficiência sobre a saúde mental no contexto familiar, com ênfase no familiar que assume o papel de cuidador. A análise dos dados permitiu uma melhor compreensão de como o fato de ser familiar/cuidador de uma pessoa com deficiência pode ser um fator desencadeador de estresse, ansiedade, depressão e diversos aspectos emocionais, como também prejuízos de ordem social.

Nas questões que se referem aos aspectos psicológicos, Silva e Alves (2021) tratam dos impactos gerados ao se receber o diagnóstico da deficiência, segundo os autores pode haver emoções e reações relacionadas a medo, dúvidas, frustração, revolta, vergonha, entre outros. Os autores tratam também da necessidade de adaptação e aceitação por parte dos familiares de um PCD, o que corrobora com a análise de Bagatol *et al.* (2020) que problematiza os desdobramentos acerca do fato de se receber tal diagnóstico. Afirmando que os pais vivenciam uma situação penosa e que em um primeiro momento a família se desequilibra e fica com uma estrutura disfuncional.

Tem-se também as considerações de Barros *et al.* (2022) que apresentam as questões ligadas a falta de preparo e orientação como desencadeador de ansiedade e medo. Outra ideia presente na análise dos autores é a dos impactos emocionais gerados pela sobrecarga das demandas biopsicossociais sofrida pelo cuidador, aspectos que são reafirmados pelo estudo de Silva *et al.* (2021) que demonstra como essa sobrecarga sofrida pelo cuidador acarreta dificuldades para que esse cuidador seja capaz de oferecer o suporte necessário para seu familiar PCD.

No que se refere aos aspectos sociais temos o estudo de Oliveira e Paraná (2021) que trazem suas considerações acerca da interferência da dimensão social, afirmando que a significação da experiência vem acompanhada de uma bagagem cultural. Abreu *et al.* (2019) discute sobre questões acerca da dificuldade de acesso aos serviços, o que é um gerador de grande estresse não só para o PCD, mas também para seu familiar/cuidador, que de acordo com o autor na maioria esmagadora dos casos é uma mulher.

Outro aspecto de grande impacto para as famílias de PcDs é o preconceito, que de acordo com Neri *et al.* (2021), funciona como um instrumento de negação social, uma vez que os indivíduos com deficiência são vistos como incapazes e privados de oportunidades. O que é reafirmado pelo estudo de Oliveira e Paraná (2021) na visão dos autores esse preconceito acarreta impacto negativo na manutenção de vínculos desses indivíduos com deficiência, o que gera prejuízos sociais não somente para essas pessoas, mas também para quem os acompanha e proporciona seus cuidados.

Outrossim, em Massoli *et al.* (2020) é tratada a visão do preconceito dentro da esfera familiar, mostrando que algumas famílias apresentam um nível maior de aceitação enquanto outras apresentam uma dificuldade maior. Abordam ainda em seu estudo a questão de as famílias apresentarem grande descontentamento por serem vistas pela sociedade como sendo



famílias abençoadas, especiais ou como que detentoras de habilidades especiais, o que de acordo com essas famílias torna a situação ainda mais delicada pois reduz o senso da necessidade de apoio que têm essas famílias.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa reforça a necessidade de implementação de políticas públicas direcionadas à conscientização sobre o tema: saúde mental de famílias cuidadoras de PcDs, como também à criação de grupos de apoio. O acesso a redes de apoio, seja através de grupos de cuidadores, assistência profissional ou apoio familiar, é essencial para minimizar os impactos emocionais e psicológicos. Compartilhar experiências e desabafar com quem vive situações similares pode aliviar a carga mental.

Programas voltados para a saúde mental de cuidadores, incluindo orientação psicológica, terapias de relaxamento e estratégias de manejo de estresse, são fundamentais para garantir o bem-estar desses indivíduos. Sem esse suporte, os cuidadores estão em maior risco de desenvolver transtornos mentais. Os cuidadores precisam ser incentivados a priorizar o autocuidado, mesmo que seja difícil diante das responsabilidades diárias. Isso inclui: reservar tempo para si, atividades de lazer, prática de exercícios físicos e cuidado com a própria saúde emocional.

3452

Temos visto bem difundidas no meio social ideias ligadas à pergunta básica: "quem cuida de quem cuida". Mas precisamos nos atentar ao que tem sido feito de concreto. Portanto, promover a discussão sobre o tema é de suma importância para a sociedade, sabendo-se que toda família é um microssistema incluso no macrossistema que é a sociedade. Um membro adoecido gera uma família adoecida que acaba refletindo na sociedade de forma geral.

Em suma, o bem-estar dos cuidadores de PcDs é inseparável da qualidade do cuidado que oferecem. Muitos cuidadores não recebem o suporte adequado, seja por falta de políticas públicas, serviços de saúde mental ou redes de apoio. Isso pode aumentar o sentimento de isolamento e solidão, contribuindo para a deterioração de sua saúde mental. Dessa forma, promover a saúde mental desses cuidadores deve ser uma prioridade tanto para as famílias quanto para os sistemas de saúde e políticas públicas.



## REFERÊNCIAS

- ABREU, Tania Paim Caldas de et al. **Acesso das pessoas com deficiência mental aos direitos e garantias previstos na lei brasileira de inclusão através do Sistema Único de Assistência Social-SUAS**. 2019. Tese de Doutorado.
- BAGATOL, Fernanda Castellari; BAGATOL, Rosimélia Freitas Castellari; GRASSELLI, Adriana Mastela Gomes. A PSICOLOGIA NA INCLUSÃO DA CRIANÇA NA FAMÍLIA FRENTE AO DIAGNÓSTICO DA DEFICIÊNCIA. **Anais do Seminário Nacional de Educação Especial e do Seminário Capixaba de Educação Inclusiva**, v. 3, n. 3, 2020.
- BARROS, Anielle Carneiro de; et al. Saúde mental do cuidador familiar de pessoas com deficiências, doenças crônicas e raras. **ANALECTA-Centro Universitário Academia**, v. 7, n. 2, 2022.
- IBGE.(2022).Censo Demográfico 2022.Disponível em(<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-contato.html>)
- FORESTI, Taimara; HODECKER, Maísa; BOUSFIELD, Andréa Barbará S. O cuidado na perspectiva de familiares de pessoas com deficiência: revisão integrativa. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 26, n. 4, p. 392-403, 2021.
- MAGALHÃES, Alice Souza. ESTRATÉGIAS PARA PROPORCIONAR UMA BOA SAÚDE MENTAL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E SEUS FAMILIARES. **REVISTA CIENTÍFICA INTELLETO**, v. 8, 2023.
- MASSOLI, Letícia Paulina de Oliveira; ALVES, Stephanie Cristine; ESPER, Marcos Venicio. Contexto familiar de crianças com deficiência. **Revista Construção Psicopedagógica**, v. 28, n. 29, p. 7-20, 2020.
- NERI, Antônio Fernando Alves Leal; BUCHER-MALUSCHKE, Júlia Sursis Nobre Ferro; BEZERRA, Sérgio Sampaio. O IMPACTO DA DEFICIÊNCIA ADQUIRIDA NO MICROSSISTEMA FAMILIAR. **Apae Ciência**, v. 15, n. 1, p. 6-20, 2021.
- NUNES, Ana Célia; LUIZ, Erika Aquino Marques; BARBA, Patrícia Carla de Souza Della. Qualidade de Vida Familiar: uma revisão integrativa sobre famílias de pessoas com deficiências. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2873-2888, 2021.
- OLIVEIRA, Matheus Rodrigues de; SCHLOSSER, Adriano; SILVA, Jean Paulo da. Revisão integrativa: atuação da psicologia na rede de atenção psicossocial. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande , v. 12, n. 3, p. 19-32, set. 2020 .
- OLIVEIRA, Talitha Kshesek Pizarro de; PARANA, Camila Maia de Oliveira Borges. Deficiência física adquirida e aspectos psicológicos: uma revisão integrativa da literatura. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande , v. 13, n. 2, p. 97-110, jun. 2021.
- SILVA, Alan Patricio et al. Estado de saúde mental e qualidade de vida das pessoas com deficiência em isolamento social. **Journal of Human Growth and Development**, v. 31, n. 3, p. 470, 2021.

SILVA, Daniele Feiten Da; ALVES, Cássia Ferrazza. Aceitação familiar da criança com deficiência: revisão sistemática da literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, n. spe3, p. e209337, 2021.

SOARES, Francisco Neto Alves; CAMPOS, Guilherme da Rocha; PIMENTA, Maria Juanita Godinho. Trabalho social com famílias de pessoas com deficiência múltipla na Rede APAE – MG. C, Pimenta. Belo Horizonte: Federação das APAES- MG; **Instituto de Ensino e Pesquisa Darci Barbosa**, 2021.

SOUSA, Angélica Silva de; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.