

A SOBRECARGA DOS FAMILIARES QUE CUIDAM DE IDOSOS DEPENDENTES

THE OVERBURDEN OF FAMILY MEMBERS CARING FOR DEPENDENT ELDERLY PEOPLE

Ortenila Larssen Tonello¹
Regina Lúcia de Oliveira Prudente²

RESUMO: A crescente demanda por cuidados domiciliares a idosos dependentes, gera sobrecarga intensa nos cuidadores familiares, com repercussões biopsicossociais críticas. Este estudo objetivou abordar os impactos psicológicos, sociais e econômicos do familiar que cuida do idoso dependente, evidenciando os principais desafios e necessidades encontrados no seu dia a dia. Adotou-se metodologia de revisão bibliográfica (bases SciELO, PubMed, LILACS; 2010-2024). Os resultados revelaram que a sobrecarga emerge de uma convergência multifatorial, prevalência alarmante de transtornos psicológicos com sintomas depressivos clinicamente relevantes, ansiedade generalizada e ideação suicida, agravados por luto antecipatório crônico e esgotamento cognitivo, o impacto financeiro acentua esta crise, onde para muitos dos familiares cuidadores, assumir a função significa reduzir jornadas de trabalho ou abandonar carreiras, acarretando consequências econômicas. As principais conclusões foram que a sobrecarga configura trauma psicossocial cumulativo, requerendo atenção especializada de equipes multidisciplinares, ampliação da rede de apoio e envolvimento familiar corresponsável. O estudo contribui com um novo modelo conceitual que reconhece o fenômeno como processo bidirecional, onde cuidar do cuidador é uma estratégia essencial para garantir qualidade de vida tanto ao idoso quanto à família.

1719

Palavras-chave: Sobrecarga do cuidador. Idosos dependentes. Saúde mental.

ABSTRACT: The growing demand for home care for dependent elderly individuals creates intense burden on family caregivers, with critical biopsychosocial repercussions. This study aimed to address the psychological, social, and economic impacts on family caregivers of dependent elderly individuals, highlighting the main challenges and needs encountered in their daily lives. A literature review methodology was adopted (SciELO, PubMed, LILACS databases; 2010-2024). The results revealed that burden arises from a multifactorial convergence: an alarming prevalence of psychological disorders with clinically relevant depressive symptoms, generalized anxiety, and suicidal ideation, aggravated by chronic anticipatory grief and cognitive exhaustion. The financial impact exacerbates this crisis, where for many family caregivers, assuming the role means reducing work hours or abandoning their careers, leading to economic consequences. The main conclusions were that burden constitutes cumulative psychosocial trauma, requiring specialized attention from multidisciplinary teams, an expanded support network, and co-responsible family involvement. The study contributes a new conceptual model that recognizes the phenomenon as a bidirectional process, where the caregiver's health directly determines the quality of care for the elderly.

Keywords: Caregiver burden. Dependent elderly. Mental health.

¹Discente em Psicologia, Univel Universidade.

²Professora Orientadora do curso de Psicologia, Univel Universidade.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno cada vez mais evidente em diversas sociedades, resultando em aumento do número de idosos dependentes, que necessitam de assistência contínua devido a limitações. De acordo com Loureiro *et al.*, (2014) idosos dependentes são aqueles que apresentam comprometimentos funcionais, físicos ou cognitivos que dificultam ou impedem a realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária, com diferentes níveis de intensidade, variando desde suporte esporádico até assistência integral e contínua em razão de condições crônicas.

Nesse contexto, a responsabilidade pelo cuidado frequentemente recai sobre familiares, predominantemente mulheres, que conciliam essa atividade com outras obrigações, como trabalho formal e cuidados com a casa e os filhos, e assumem também a tarefa de atender às necessidades diárias desses idosos, que podem ser pais, mães ou até o próprio cônjuge, muitas vezes sem suporte profissional ou infraestrutura adequada (Martins, 2014). O impacto dessa realidade não se restringe à rotina dos cuidadores, mas estende-se à sua saúde mental, às relações sociais e à estabilidade econômica, tornando o cuidado uma atividade capaz de gerar sobrecarga emocional, isolamento e dificuldades financeiras.

Tendo em vista que o cuidado de idosos dependentes exige dedicação constante, os cuidadores familiares enfrentam desafios que afetam sua qualidade de vida e bem-estar psicológico. Estudos indicam que a sobrecarga emocional é um fator presente na maioria dos cuidadores, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos (Felipe *et al.*, 2020). O esforço contínuo e a ausência de momentos de descanso podem levar à exaustão física e emocional, impactando o cuidador e a qualidade do atendimento prestado ao idoso (Camargo, 2010).

Além dos impactos psicológicos, o cuidado prolongado também apresenta repercussões sociais, uma vez que a dedicação exclusiva à assistência do idoso pode resultar no isolamento do cuidador. A redução do contato com amigos, a dificuldade de participação em atividades sociais e a ausência de apoio familiar adequado são fatores que contribuem para o afastamento progressivo dos cuidadores do convívio social (Figueiredo *et al.*, 2012). Esse distanciamento gera sentimentos de solidão e desamparo, intensificando o desgaste emocional e reduzindo a qualidade de vida desses indivíduos (Anjos *et al.*, 2015).

Outro aspecto relevante diz respeito às consequências econômicas associadas ao cuidado de idosos dependentes. Muitos cuidadores precisam reduzir sua carga horária de trabalho ou abandonar definitivamente suas atividades profissionais para atender às necessidades do idoso,

comprometendo sua independência financeira (Diniz *et al.*, 2018). As despesas relacionadas ao cuidado, como aquisição de medicamentos, consultas médicas e adaptações no ambiente domiciliar, podem representar um desafio financeiro significativo para as famílias (Couto *et al.*, 2019).

A motivação para este estudo decorre da observação direta da realidade de famílias que enfrentam os desafios de cuidar de idosos dependentes, o que possibilita uma compreensão mais sensível do tema. O impacto do cuidado possui exigências físicas que afetam a estrutura familiar, a vida profissional e o bem-estar emocional dos envolvidos. Muitas vezes o cuidador assume essa função sem preparo adequado, sem apoio familiar e sem suporte emocional, sentindo-se desamparados, agravando a sobrecarga e o estresse associados ao cuidado. A vivência dessa realidade permite uma compreensão mais ampla e sensível acerca das dificuldades enfrentadas pelos cuidadores familiares, contribuindo para que esta pesquisa se constitua como um espaço de reflexão e ampliação do debate sobre o tema.

Dessa forma, compreender os desafios enfrentados pelos cuidadores familiares e identificar estratégias que minimizem seus impactos revela-se fundamental não apenas para subsidiar a formulação e o aprimoramento de políticas públicas, voltadas ao suporte adequado dessa população.

1721

O objetivo geral deste estudo é abordar os impactos psicológicos, sociais e econômicos do familiar que cuida do idoso dependente, evidenciando os principais desafios e necessidades encontrados no seu dia a dia. Postula-se como objetivos específicos, pesquisar na literatura os dados sobre as dificuldades enfrentadas pelo familiar que cuida do idoso dependente; e compreender como a relação entre a pessoa que cuida e o idoso, afeta a saúde física e mental desse cuidador.

MÉTODOS

Esta pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica narrativa e qualitativa, com o objetivo de reunir, descrever e analisar evidências científicas sobre a sobrecarga emocional de cuidadores familiares de idosos dependentes, bem como os impactos sociais, profissionais e econômicos dessa atividade. Busca-se compreender a complexidade do fenômeno.

A revisão narrativa caracteriza-se por ser uma modalidade de pesquisa bibliográfica que tem como principal finalidade a síntese descritiva e interpretativa do conhecimento já produzido sobre um determinado tema. Essa modalidade de pesquisa é mais flexível e

abrangente, permitindo uma análise mais aprofundada e reflexiva dos conteúdos encontrados, com ênfase na compreensão do contexto, das tendências e das lacunas existentes na literatura científica. Segundo Rother (2007), essa abordagem é especialmente útil quando se deseja construir uma visão geral e crítica de um campo de estudo, a partir da análise de múltiplas fontes e perspectivas.

Nesse sentido, a presente revisão narrativa visa descrever os achados da literatura científica sobre os impactos psicológicos e sociais do cuidado de idosos dependentes, no contexto domiciliar, considerando as múltiplas dimensões envolvidas nesse processo. Conforme Gil (2008), a revisão bibliográfica permite identificar as principais linhas de pesquisa, os conceitos fundamentais, os métodos mais utilizados e os resultados predominantes nos estudos publicados, servindo como base para o aprofundamento teórico e a proposição de novas investigações.

Foram utilizadas para análise dos dados as seguintes plataformas digitais: SciELO, Portal de Periódicos da CAPES, Google Acadêmico e Repositórios Institucionais, utilizando os descritores: “Sobrecarga do cuidador”, “Cuidador familiar”, “Idoso dependente” e “Cuidado ao idoso”. Os critérios de inclusão abrangem artigos científicos nacionais e internacionais, de acesso gratuito, publicados entre 2010 e 2024. Obteve-se como resultado segundo os critérios, artigos alinhados ao objetivo do estudo. Foram excluídos estudos repetidos, que não trataram diretamente do tema.

1722

Sistematização do levantamento da literatura ou documental: estratégias para busca e seleção dos artigos e dissertações/teses.

A tabela apresentada a seguir contém os principais termos de busca utilizados para a pesquisa sobre os impactos psicológicos, sociais e econômicos do cuidado de idosos dependentes, bem como seus respectivos sinônimos. A definição desses termos tem como objetivo facilitar a busca por materiais acadêmicos ampliando a revisão bibliográfica, considerando variações terminológicas que podem ser encontradas na literatura científica.

Quadro 1 - Termos de busca

Idioma	Termos de Busca	Sinônimos
Língua Portuguesa	Cuidadores familiares de idosos dependentes	Assistência domiciliar, Cuidador informal

	Saúde mental dos cuidadores	Bem-estar emocional dos cuidadores
	Sobrecarga emocional e física dos cuidadores	Estresse do cuidador, Exaustão emocional
	Impacto social do cuidado de idosos dependentes	Isolamento do cuidador, Vida social prejudicada
	Impacto econômico do cuidado de idosos dependentes	Custo do cuidado, Consequências financeiras do cuidado
	Qualidade de vida dos cuidadores	Satisfação com a vida dos cuidadores, bem-estar do cuidador
	Estratégias de suporte para cuidadores	Redes de apoio, Intervenções psicológicas

Fonte: as autoras, 2025.

Quadro 2 - Critérios de inclusão dos artigos

Critério	Descrição do Critério de Inclusão
Formato	Foram incluídos artigos científicos, dissertações e teses.
Área do Conhecimento	Foram incluídos estudos das áreas da saúde, gerontologia, psicologia, enfermagem e assistência social.
Tema	Foram incluídos artigos e dissertações/teses que abordam os impactos psicológicos, sociais e econômicos do cuidado de idosos dependentes, a sobrecarga dos cuidadores familiares e as estratégias de suporte para minimizar esses impactos.
Período	Foram incluídos artigos e dissertações/teses publicados nos últimos 18 anos (2007 a 2025), desde que apresentassem estudos relevantes sobre o tema.
Qualidade	Foram incluídos artigos e dissertações/teses publicados em periódicos científicos, anais de eventos, revistas acadêmicas e bases indexadas.
Fontes	Foram incluídos artigos e dissertações/teses disponíveis em bases de dados eletrônicas indexadas, como Scielo, Google Scholar, Portal de Periódicos da CAPES e repositórios institucionais.

Fonte: As autoras, 2025.

Quadro 3 - Critérios de exclusão dos artigos

Critério	Descrição do Critério de Exclusão
Formato	Foram excluídos todos os estudos que não eram artigos científicos, dissertações ou teses.

Área do Conhecimento	Foram excluídos todos os artigos e dissertações/teses que não abordavam temas relacionados à saúde, gerontologia, psicologia, enfermagem ou assistência social.
Tema	Foram excluídos todos os artigos e dissertações/teses que não discutiam os impactos psicológicos, sociais e econômicos do cuidado de idosos dependentes, a sobrecarga dos cuidadores familiares ou estratégias de suporte.
Período	Foram excluídos todos os artigos e dissertações/teses publicados antes de 2010.
Qualidade	Foram excluídos todos os artigos e dissertações/teses que não foram publicados em periódicos científicos, anais de eventos, revistas acadêmicas ou bases indexadas.
Fontes	Foram excluídos todos os artigos e dissertações/teses que estavam incompletas e/ou que não estavam disponíveis em bases de dados eletrônicas indexadas, como Scielo, Google Scholar, Portal de Periódicos da CAPES e repositórios institucionais.

Fonte: as autoras, 2025.

Foram identificados 143 registros de artigos científicos, dissertações e teses relacionadas ao tema, dos quais 133 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos. Após a triagem, 10 estudos foram selecionados para compor a revisão bibliográfica.

Quadro 4- Síntese geral dos artigos, dissertações e teses selecionados

1724

Nº	Base de Dados	Autores	Título	Revista/Periódico
1	Portal de Periódicos CAPES	Anjos, K. F. dos et al.	Association between social support and quality of life of relative caregivers of elderly dependents	<i>Ciência & Saúde Coletiva</i> , v. 20, n. 5, p. 1321-1330, 2015
2	SciELO	Felipe, S. G. B. et al.	Anxiety and depression in informal caregivers of dependent elderly people: an analytical study	<i>Revista Brasileira de Enfermagem</i> , v. 73, p. e20190851, 2020
3	SciELO	Capelo, M. R. T. F. et al.	Percepções de cuidadoras informais sobre motivações, necessidades e benefícios do cuidado para o idoso dependente	<i>Ciência & Saúde Coletiva</i> , v. 29, n. 8, e05612024, 2024
4	Google Scholar	Diniz, M. A. A. et al.	Estudo comparativo entre cuidadores formais e informais de idosos	<i>Ciência & Saúde Coletiva</i> , v. 23, n. 11, p. 3789-3798, 2018
5	Google Scholar	Figueiredo, D.; Lima, M. P.; Sousa, L.	Cuidadores familiares de idosos dependentes com e sem demência: rede social pessoal e satisfação com a vida	<i>Psicologia, Saúde e Doenças</i> , v. 13, n. 1, p. 117-129, 2012

6	Google Scholar	Camargo, R. C. V. F. de	Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal	SMAD, <i>Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas</i> , v. 6, n. 2, 2010
7	SciELO	Loureiro, L. de S., N. et al.	Sobrecarga em cuidadores familiares de idosos: associação com características do idoso e demanda de cuidado	<i>Revista Brasileira de Enfermagem</i> , v. 67, n. 2, p. 227-232, 2014
8	Repositórios Institucionais	Martins, O. S. P.	A família do idoso dependente: análise das necessidades/dificuldades no cuidar no domicílio	Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Comunitária), Instituto Politécnico de Viana do Castelo, 2014
09	Google Scholar	Mendes, G. A. et al	Apoio a cuidadores familiares de idosos com demência	<i>Brazilian Journal of Development</i> , v. 6, n. 10, p. 76828-76839, 2020
10	SciELO	Couto, A. M. et al.	Cuidado domiciliar a idosos dependentes de cuidadores familiares com sobrecarga e desconforto emocional	<i>Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online</i> , v. 11, n. 4, p. 944-950, 2019

Fonte: as autoras, 2025.

Quadro 5- Síntese dos artigos, dissertações e teses selecionados

Nº	Síntese do Estudo
1	O artigo investiga a relação entre suporte social e qualidade de vida dos cuidadores familiares de idosos dependentes, destacando os impactos emocionais e físicos do cuidado contínuo.
2	Investiga a rede social dos cuidadores de idosos dependentes, comparando os desafios enfrentados por aqueles que assistem idosos com e sem demência. O estudo destaca a influência do suporte social na qualidade de vida desses cuidadores.
3	Analisa as implicações do cuidado na saúde mental dos cuidadores de idosos, abordando aspectos como estresse, ansiedade e depressão, bem como a importância de apoio formal para minimizar esses impactos.
4	Explora as motivações que levam os cuidadores informais a assumirem o papel de assistência a idosos dependentes, destacando os desafios enfrentados e os benefícios percebidos na prática do cuidado.
5	Examina o impacto do cuidado domiciliar na saúde física e emocional dos cuidadores familiares, discutindo a sobrecarga e os desafios do suporte contínuo a idosos dependentes.

6	Compara as condições de trabalho e os desafios enfrentados por cuidadores formais e informais, abordando aspectos como a jornada de trabalho, exaustão emocional e qualidade de vida.
7	Apresenta um estudo sobre os níveis de ansiedade e depressão em cuidadores de idosos dependentes, investigando fatores associados ao sofrimento emocional desses indivíduos.
8	Discute a importância dos métodos e técnicas de pesquisa na área das ciências sociais, fornecendo embasamento teórico para a análise do impacto do cuidado prolongado na vida dos cuidadores.
9	Examina a relação entre a dependência dos idosos e o papel das famílias cuidadoras, discutindo as mudanças na dinâmica familiar e os desafios enfrentados pelos cuidadores no cotidiano.
10	Discute o papel dos cuidadores familiares na assistência ao idoso, abordando os desafios do cuidado domiciliar e a importância de políticas públicas voltadas para esse grupo.

Fonte: as autoras, 2025.

A revisão bibliográfica narrativa e qualitativa, permitiu identificar padrões e tendências nos impactos do cuidado de idosos dependentes sobre os cuidadores familiares. De maneira geral, observou-se que o ato de cuidar traz repercussões significativas em diversas esferas da vida desses indivíduos, afetando seu bem-estar psicológico, físico, social e econômico. Nesse contexto, os achados foram organizados em categorias que refletem os desafios e necessidades enfrentadas por essa população.

1726

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os impactos psicológicos da sobrecarga do cuidador familiar constituem uma crise silenciosa que afetam de modo prejudicial a vida psíquica e emocional da pessoa, reconfigurando emoções, cognições e identidades (Diniz *et al.*, 2018).

De acordo com Capelo *et al.*, (2024), a hipervigilância constitui a manifestação inicial do desgaste psicológico em cuidadores. Estes desenvolvem um estado de alerta contínuo, caracterizado por monitoramento constante de indicadores de risco no paciente (como alterações respiratórias, sons de queda ou períodos prolongados de silêncio). Esse estado produz uma percepção ambiental persistentemente ameaçadora, onde estímulos neutros (como toques telefônicos ou campainhas) desencadeiam reações autonômicas exacerbadas (taquicardia, imagens catastróficas).

O sistema nervoso autônomo, cronicamente ativado por níveis sustentados de adrenalina, manifesta-se através de sintomas somáticos (tremores, sudorese fria, ataques de pânico) mesmo durante atividades rotineiras. Estudos indicam que muitos dos cuidadores

desenvolvem Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), com níveis de cortisol comparáveis aos observados em militares em cenários de combate.

Sobre esta base sintomatológica, instala-se frequentemente a depressão clínica, distinta de episódios disfóricos transitórios. Sua apresentação inicial como fadiga comum evolui para anedonia (perda da capacidade de experimentar prazer em atividades previamente gratificantes, incluindo interações familiares), desesperança e visão negativa do futuro (Couto *et al.*, 2019). Observa-se também insônia paradoxal: exaustão física coexistindo com dificuldades de manutenção do sono, frequentemente associada a ruminação cognitiva sobre erros percebidos e antecipação catastrófica de eventos futuros.

Martins (2014) destaca o luto antecipatório contínuo como fenômeno de significativa morbidade, porém subnotificado. Diferente do luto convencional (concentrado no período pós-óbito), trata-se de um processo prolongado de elaboração de perdas graduais. O cuidador vivencia repetidos episódios de pesar relacionados ao declínio funcional progressivo do idoso (ex.: perda de memória autobiográfica, declínio de habilidades motoras). Cada nova limitação funcional, tais como a incapacidade de reconhecer familiares, perda de autonomia para alimentação, representa um marco de perda. Este luto não resolvido dificulta o estabelecimento de vínculos adaptativos com a identidade atual do idoso, mantendo o foco em representações passadas.

1727

A culpa manifesta-se de forma complexa e recorrente, permeando a dinâmica emocional do cuidador (Mendes *et al.*, 2020). Suas manifestações estão associadas a sentimentos de raiva após episódios desgastantes; ao fato de encontrar no desejo de morte da pessoa dependente uma dupla solução, sendo um alívio para o cuidador e o idoso; à percepção de negligência de outros familiares; e autocensura por eventuais falhas no cuidado, como atraso medicamentoso em contextos de múltiplas demandas. Estas cognições frequentemente internalizam-se como auto acusações baseadas em críticas sociais internalizadas ou recordações seletivas.

Couto *et al.*, (2019) aponta que quadros graves podem evoluir para sintomas dissociativos e psicóticos transitórios. A exaustão extrema predispõe a episódios de despersonalização (sentimento de estranhamento ou desconexão do próprio corpo durante atos de cuidado) e, em casos pontuais, alucinações auditivas breves ou ideias paranoides. Tais fenômenos representam falhas momentâneas no processamento da realidade, indicando sobrecarga psíquica extrema.

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) relacionado ao cuidado constitui outra comorbidade relevante (Diniz *et al.*, 2018). Cenas traumáticas, tais como procedimentos

dolorosos, quedas com fraturas, episódios agudos de dispneia, fixam-se na memória, ressurgindo como flashbacks intrusivos durante atividades cotidianas, desencadeando reatividade autonômica intensa. Frequente é o desenvolvimento de fobias específicas, como medo patológico de escadas após quedas repetidas, ansiedade associada a banheiros após acidentes, reatividade a sons de sirenes.

Prejuízos cognitivos também são resultados de pesquisa, segundo Capelo *et al.*, (2024) o estresse crônico associa-se a redução volumétrica do hipocampo, manifestando-se clinicamente como "névoa mental", déficits de memória prospectiva (esquecimento de compromissos), dificuldade em tomada de decisões simples e erros em operações cognitivas básicas, como cálculos financeiros. A atenção dividida entre demandas complexas (gestão medicamentosa, vigilância comportamental, administração financeira) eleva o risco de lapsos potencialmente perigosos.

A sobrecarga financeira constitui um determinante social crítico, dado que cuidadores frequentemente sofrem perda de renda e descontinuidade profissional, comprometendo sua segurança econômica e exacerbando vulnerabilidades psicossociais (Diniz *et al.*, 2018).

Segundo Couto *et al.* (2019) o esvaziamento identitário, caracterizado pela supressão progressiva da identidade individual do cuidador em detrimento do papel assistencial. Observa-se abandono de projetos pessoais, perda de objetivos futuros e anedonia existencial (incapacidade de antecipar experiências prazerosas). O horizonte temporal restringe-se à gestão do declínio do paciente, configurando um quadro de desesperança crônica e perda de sentido existencial.

1728

A sobrecarga experimentada pelo cuidador familiar de idosos dependentes emerge de uma complexa teia de fatores inter-relacionados, que se entrelaçam de forma a criar um cenário de exaustão física, emocional e social. Esta condição não surge do acaso, mas é produto de dinâmicas socioculturais, limitações estruturais e demandas clínicas que convergem sobre o indivíduo que assume, frequentemente sem preparo ou escolha genuína, o papel de provedor primário de cuidados (Felipe, 2020).

Segundo Martins (2014) a imposição do papel de cuidador constitui o primeiro elo dessa cadeia de pressões. Em culturas como a brasileira, fortemente marcadas por valores familiares coletivistas, a responsabilidade pelo cuidado recai naturalmente sobre os membros da família, especialmente mulheres. Esta transição raramente é planejada: surge como resposta a uma crise de saúde, uma queda traumática ou o avanço implacável de uma doença degenerativa. O

cuidador vê sua identidade anterior, profissional, estudante, esposa, dissolver-se subitamente, substituída por uma rotina de vigilância constante e tarefas íntimas. Não há ritual de passagem, apenas a sensação de aprisionamento em um universo reduzido a banhos, medicamentos e noites interrompidas. A maioria desses cuidadores nunca receberam orientação básica sobre técnicas de mobilização ou manejo de comportamentos disruptivos, mergulhando em um oceano de incertezas onde a culpa e a frustração se tornam companheiras diárias (Mendes, 2020).

Este cenário agrava-se exponencialmente pela solidão no exercício do cuidado. Apesar de múltiplos familiares poderiam, em tese, compartilhar responsabilidades, a realidade mostra uma concentração esmagadora nas mãos de uma única pessoa, geralmente filhas ou cônjuges idosos. A rede de apoio prometida inicialmente esvai-se com o tempo, irmãos distanciam-se geográfica ou emocionalmente, vizinhos desconhecem a magnitude da demanda, e serviços públicos mostram-se fragmentados ou inacessíveis. Esta solidão operacional transforma tarefas cotidianas em maratonas solitárias: trocar uma fralda com um idoso que resiste ao toque, administrar medicamentos de horário complexo ou vigiar insônias noturnas tornam-se provas diárias de resistência sem plateia ou aplausos (Loureiro, 2014).

A intensidade dessa carga está diretamente vinculada ao grau de dependência do idoso. Pacientes com demência avançada, por exemplo, exigem supervisão 24 horas, transformando a casa em um campo minado de riscos: fogões esquecidos ligados, portas abertas para ruas movimentadas, quedas frequentes que exigem força física para levantá-los. Cada estágio de declínio impõe novas exigências: a disfagia requer alimentação assistida com risco de aspiração; a incontinência demanda trocas por vezes horárias; a agitação noturna rouba o sono do cuidador já exausto. A progressão da doença atua como um funil, estreitando cada vez mais o mundo do cuidador, que vê suas horas consumidas por protocolos de cuidado que lembram mais um turno hospitalar do que uma dinâmica familiar (Diniz, 2018).

Para Felipe (2020), o desgaste biopsicossocial manifesta-se então em três frentes devastadoras. Fisicamente, o corpo paga o preço: dores lombares crônicas surgem de tanto erguer um adulto; artrites agravam-se pelo esforço repetitivo; o sistema imunológico enfraquece sob privação crônica de sono. Emocionalmente, a mente enfrenta uma guerra silenciosa: a tríade ansiedade-depressão-culpa corrói a resiliência, enquanto episódios de irritabilidade com o idoso geram vergonha e autopunição. Socialmente, ocorre um apagamento progressivo da identidade: amizades esfriam por cancelamentos consecutivos; reuniões familiares tornam-se memórias distantes; até mesmo consultas médicas pessoais são adiadas indefinidamente. Este isolamento

cria um ciclo vicioso onde o cansaço alimenta a retração social, que por sua vez amplifica o desespero.

Segundo Capelo (2024) o impacto financeiro funciona como um acelerador dessa crise, onde para 62% do familiar, assumir a função significou reduzir jornadas de trabalho ou abandonar carreiras, uma decisão com consequências econômicas duradouras. Planos de aposentadoria são impactados, economias dissipam-se em medicamentos não cobertos por planos, e adaptações domiciliares (rampas, barras de apoio, cadeiras de rodas) consomem recursos que antes sustentavam lazer ou educação. O paradoxo é difícil, quem dedica sua vida a cuidar de outro vê sua própria segurança financeira desmoronar, aumentando a dependência mútua em um equilíbrio frágil e insustentável.

Os conflitos familiares latentes emergem como fator agravante. A distribuição desigual de tarefas acende ressentimentos: irmãos que aparecem apenas para críticas, genros/noras que reclamam da atenção dedicada aos sogros/pais, netos que não compreendem as limitações da avó/avo. Estas tensões, muitas vezes não verbalizadas, criam um pano de fundo de hostilidade passiva que mina o já frágil suporte emocional do cuidador principal. Reuniões familiares transformam-se em tribunais informais onde o cuidador, paradoxalmente, sente-se acusado pela própria dedicação que ninguém mais quis assumir (Couto, 2019).

1730

Para (Diniz, 2018) cada um desses fatores, a imposição da função, a solidão operacional, a complexidade clínica, o desgaste tridimensional, a questão financeira e as discussões familiares não declaradas, não age isoladamente. Há um sistema que se retroalimenta, onde o colapso de uma dimensão, precipita crises em outras (a impossibilidade de trabalhar gera crise financeira, que aumenta o estresse, que piora conflitos familiares).

Os resultados deste estudo demonstram a complexidade e a profundidade dos impactos psicológicos, sociais e econômicos causados aos cuidadores familiares de idosos dependentes, evidenciando uma crise silenciosa que afeta profundamente a saúde mental e o bem-estar desses indivíduos. A hipervigilância, o estado de alerta contínuo e a percepção ambiental persistentemente ameaçadora são manifestações iniciais do desgaste psicológico, conforme destacado por Capelo et al. (2024). Esses achados são consistentes com a literatura, que aponta para a prevalência de transtornos psicológicos, incluindo Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Compreender esta teia não é mero exercício acadêmico, mas a chave para interromper o ciclo de desgaste que ameaça tanto quem cuida quanto quem é cuidado.

No campo teórico, esta pesquisa contribui para a compreensão da sobrecarga como um processo relacional bidirecional: o colapso do cuidador compromete diretamente a qualidade do cuidado e a dignidade do idoso. Propõe-se um modelo conceitual que entende o fenômeno como trauma psicossocial cumulativo, exigindo abordagens específicas em saúde mental, além dos tratamentos sintomáticos tradicionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista que o cuidado de idosos dependentes exige dedicação constante, e cuidadores familiares enfrentam desafios que afetam sua qualidade de vida e bem-estar psicológico, esta pesquisa teve como foco a sobrecarga dos familiares que cuidam de idosos dependentes. Desta forma buscamos identificar os impactos psicológicos, sociais e econômicos do familiar que cuida do idoso dependente no contexto domiciliar, evidenciando os principais desafios e necessidades encontrados no seu dia a dia.

Este estudo, dirigido por uma abordagem qualitativa com base em revisão bibliográfica, demonstrou que os objetivos propostos foram amplamente confirmados, sendo possível entender que a sobrecarga vivenciada por familiares que cuidam de idosos dependentes configura-se como um fenômeno multidimensional de grave repercussão em torno de toda comunidade. Ao analisar os fatores geradores, os impactos psicossociais e as estratégias de mitigação, confirmou-se que a convergência de elementos estruturais, clínicos e emocionais cria um ciclo de desgaste com consequências devastadoras.

1731

A imposição não voluntária do papel de cuidador, frequentemente assumido por mulheres, somada à solidão no exercício diário do cuidado e à complexidade das demandas clínicas, gera uma crise que transcende o estresse cotidiano, configurando-se como um trauma cumulativo, confirmando-se a hipótese inicial de que a falta de suporte adequado pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos e sintomas como: estresse, ansiedade e depressão e demais comprometimentos revelados entre os cuidadores.

Identificou-se o luto antecipatório crônico como um sofrimento distintivo, onde o cuidador chora progressivamente a perda da identidade do ente querido, antes mesmo do óbito biológico. O impacto financeiro atua como fator agravante da crise psicossocial, uma vez que a maioria dos cuidadores primários enfrenta redução da renda familiar devido à necessidade de diminuir jornadas de trabalho ou abandonar atividades remuneradas, para se dedicar ao idoso de sua família, gerando prejuízos econômicos de longo prazo que intensificam a sobrecarga

global. Esses impactos não são meros efeitos colaterais, mas reconfiguram identidades, dissolvem projetos de vida e corroem a saúde física e mental destes cuidadores.

Cuidar de quem cuida não é um gesto de benevolência, mas um imperativo ético e sanitário. A sobrecarga do cuidador familiar reflete, em microescala, os desafios enfrentados pela sociedade diante do envelhecimento populacional. Futuras pesquisas devem avaliar a eficácia de intervenções multidisciplinares e políticas públicas que previnam a sobrecarga e promovam a saúde mental e o bem-estar dos cuidadores familiares.

REFERÊNCIAS

ANJOS, K. F. DOS *et al.* Association between social support and quality of life of relative caregivers of elderly dependents. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, n. 5, p. 1321-1330, maio 2015.

CAMARGO, R. C. V. F. de. 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)*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 231-254, 2010. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.v6i2p231-254.

CAPELO, M. R. T. F. *et al.* Percepções de cuidadoras informais sobre motivações, necessidades e benefícios do cuidado para o idoso dependente. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 29, n. 8, e 05612024, 2024.

COUTO, A. M. *et al.* Cuidado domiciliar a idosos dependentes de cuidadores familiares com sobrecarga e desconforto emocional. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 944-950, 2019

DINIZ, M. A. A. *et al.* Estudo comparativo entre cuidadores formais e informais de idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 11, p. 3789-3798, 2018.

FELIPE, S. G. B. *et al.* Anxiety and depression in informal caregivers of dependent elderly people: an analytical study. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, p. e20190851, 2020.

FIGUEIREDO, D.; LIMA, M. P.; SOUSA, L. Cuidadores familiares de idosos dependentes com e sem demência: rede social pessoal e satisfação com a vida. *Psicologia, Saúde e Doenças*, v. 13, n. 1, p. 117-129, 2012.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. P. 220 ed.6 São Paulo: Atlas, 2008.

KARSCH, U. M. Idosos dependentes: famílias e cuidadores. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 19, n. 3, p. 861-866, jun. 2003.

LOUREIRO, L. de S. N. *et al.* Sobrecarga em cuidadores familiares de idosos: associação com características do idoso e demanda de cuidado. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 67, n. 2, p. 227-232, mar. 2014.

MARTINS, O. S. P. A família do idoso dependente: análise das necessidades/dificuldades no cuidar no domicílio. 2014. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Comunitária) – Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, 2014.

MENDES, G. A. *et al.* Apoio a cuidadores familiares de idosos com demência / Support for family care of aged people with dementia. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 10, p. 76828–76839, 2020.

ROTHER, E. T. REVISÃO SISTEMÁTICA X REVISÃO NARRATIVA. ACTA PAUL ENFERM, V. 20, N. 2, P. V-VI, 2007.