

FATORES ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL E A SOBRECARGA DE CUIDADORES FORMAIS DE PESSOAS IDOSAS

Florencia Lagomarsino - Universidade São Judas Tadeu - USJT;
Ingrid Barboza Guimarães - Universidade São Judas Tadeu - USJT;
Marcello de Santis Almeida Mazalli - Universidade Anhembi Morumbi - UAM;
Patrícia Garcia dos Santos Torres - Universidade São Judas Tadeu - USJT;
Viviane Leite Miranda - Universidade Anhembi Morumbi - UAM;
Bruno Leonel Mendes de Abreu - Universidade São Judas Tadeu - USJT;
Diego Rodrigues Costa Lana - Universidade São Judas Tadeu - USJT;
Higor Santos Antunes da Silva - Universidade São Judas Tadeu - USJT;
Rodrigo Jorge Salles (Dr.) - Universidade São Judas Tadeu - USJT

RESUMO

O envelhecimento populacional, impulsionado pela maior expectativa de vida e pela queda da fecundidade, intensifica a demanda por cuidados de longa duração e evidencia fragilidades na organização do trabalho de cuidadores formais. Este estudo realizou uma revisão sistemática (2020–2025) sobre os impactos do cuidado formal de pessoas idosas na saúde mental desses profissionais, com buscas nas bases BVS, SciELO, CAPES, PubMed e Google Scholar. Os critérios de elegibilidade contemplaram artigos em português, texto completo, foco em cuidadores formais e desfechos de sofrimento psíquico, estresse ocupacional, sobrecarga e síndrome de Burnout. Treze estudos compuseram a amostra final. Os resultados indicam associação entre condições laborais adversas (jornadas extensas, acúmulo de funções, qualificação heterogênea), maior dependência do idoso, suporte institucional insuficiente e piora de indicadores de saúde mental. A pesquisa recomenda normatização profissional, formação continuada e políticas de apoio psicossocial, visando melhores condições de trabalho e qualidade do cuidado.

Palavras-chave: Saúde Mental, Cuidadores de Idosos, Sobrecarga.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural da vida, marcado por vivências ao longo dos anos. Nas últimas décadas, observa-se que esse fenômeno tem se

intensificado em escala global, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida, através do aprimoramento dos aparatos de saúde pública e pela redução das taxas de natalidade (FIGUEIREDO et al., 2021).

No Brasil, a tendência acompanha o panorama mundial, da qual vem crescendo de forma expressiva ao longo das últimas décadas. Segundo dados demográficos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população idosa duplicou de 2000 para 2023, e a projeção é que, em 2070, mais de 36% dos habitantes tenham idade de 60 anos ou mais (IBGE, 2024).

Esse aumento acentuado da longevidade populacional traz como consequência o crescimento das doenças crônicas e das condições associadas à perda de autonomia, incluindo incapacidades físicas, cognitivas e emocionais (MACEDO *et al.*, 2021). Como reflexo, a demanda pelos serviços de saúde tem se ampliado, especialmente aqueles voltados a cuidados prolongados, como as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs).

Tal cenário é potencializado por transformações nas dinâmicas sociais e familiares, como a redução do número de nascimentos, o aumento das taxas de divórcio, a inserção da mulher no mercado de trabalho e a reconfiguração dos papéis de cuidado. Assim, a pessoa idosa, antes amparada majoritariamente pelo núcleo familiar, tem se encontrado cada vez mais solitária, recorrendo a serviços externos de assistência (SANTOS; GIRALDI; JUSTO, 2023).

Nesse contexto, à medida que aumenta a procura por serviços de saúde voltados à população idosa, torna-se essencial que os profissionais estejam devidamente capacitados para atender às demandas crescentes desse público. Entre os principais agentes desse cuidado destaca-se o cuidador de pessoas idosas, profissional cuja atuação é fundamental para a promoção da autonomia e da qualidade de vida (Ceccon et al., 2021).

No entanto, no Brasil, essa ocupação ainda não possui regulamentação legal específica. Apesar de constar na Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) sob o código 5162-10, permanece em tramitação, desde 2012, o Projeto de Lei n.º 4.702/2012, que propõe regulamentar a profissão, assegurando direitos trabalhistas e formação adequada. Até o presente momento, contudo, o projeto não foi

aprovado, o que mantém a categoria em condição de vulnerabilidade e precarização laboral (Figueiredo et al., 2021).

A função do cuidador formal da pessoa idosa, de uma forma ampla, abarca a responsabilidade de assistência nas ações cotidianas do paciente, seja na residência ou na instituição (Nunes e Pereira, 2021). Porém, esse trabalho é atravessado por diversos fatores de vulnerabilidade, entre eles o despreparo profissional, a ausência de suporte entre colegas e a carência de orientação adequada para o exercício do cuidado. Tais condições elevam o risco de sobrecarga física e emocional, comprometendo a qualidade de vida e favorecendo o desenvolvimento de estresse ocupacional, esgotamento mental e síndrome de Burnout (Tessarolo et al., 2024).

No Brasil, há uma estimativa de que há cerca de 200 mil cuidadores de pessoas idosas que precisam de uma rede de apoio para compartilhar seus desafios profissionais e também ter acesso a orientações para enfrentar essas dificuldades, visando melhorar sua saúde mental e física. (Tessarolo et al., 2024). Diante disso, o presente estudo tem como objetivo geral realizar uma revisão sistemática da literatura sobre os impactos do cuidado formal de pessoas idosas na saúde mental dos cuidadores. Especificamente, o trabalho busca identificar fatores relacionados à sobrecarga emocional, ao estresse ocupacional e à síndrome de Burnout, além de ressaltar a necessidade de políticas públicas e ações institucionais que assegurem melhores condições de vida e trabalho para esses profissionais.

MÉTODOS

Trata-se de uma Revisão Sistemática da Literatura de caráter descritivo, realizada entre 28/04/2025 e 12/05/2025, com foco no sofrimento mental associado à sobrecarga em cuidadores formais de pessoas idosas. A busca foi conduzida nas bases de dados BVS, SciELO, CAPES, PubMed e Google Scholar. Os descritores utilizados, foram: **"saúde mental"**, **"idoso"**, **"cuidadores"**, **"sobrecarga de cuidador"** e **"velhice"**. A estratégia de busca foi adaptada por base: na BVS, utilizou-se (saúde mental AND idoso AND cuidador); na CAPES e no Google Scholar realizou-se uma combinação de todos os descritores com AND e OR; na SciELO: (cuidadores AND formais AND idosos OR velhice).

Os critérios de inclusão definiram artigos científicos em periódicos (últimos 5 anos, 2020-2025) que abordassem sobrecarga e saúde mental de cuidadores formais de pessoas idosas no idioma Português. Foram excluídos resumos, teses/dissertações e artigos sobre cuidadores familiares e artigos indisponíveis na íntegra gratuitamente. A busca inicial resultou em um total de 3505 artigos (BVS: 202; CAPES: 117; SciELO: 8; PubMed: 2138 e Google Scholar: 1040). Após a remoção de duplicatas, a seleção prosseguiu pela leitura de títulos e resumos. O rigor para a exclusão de estudos sobre cuidadores *familiares* foi aplicado nesta etapa de triagem. Por fim, a leitura na íntegra resultou em 13 artigos que compuseram a amostra final da revisão, conforme demonstrado na Figura 1.

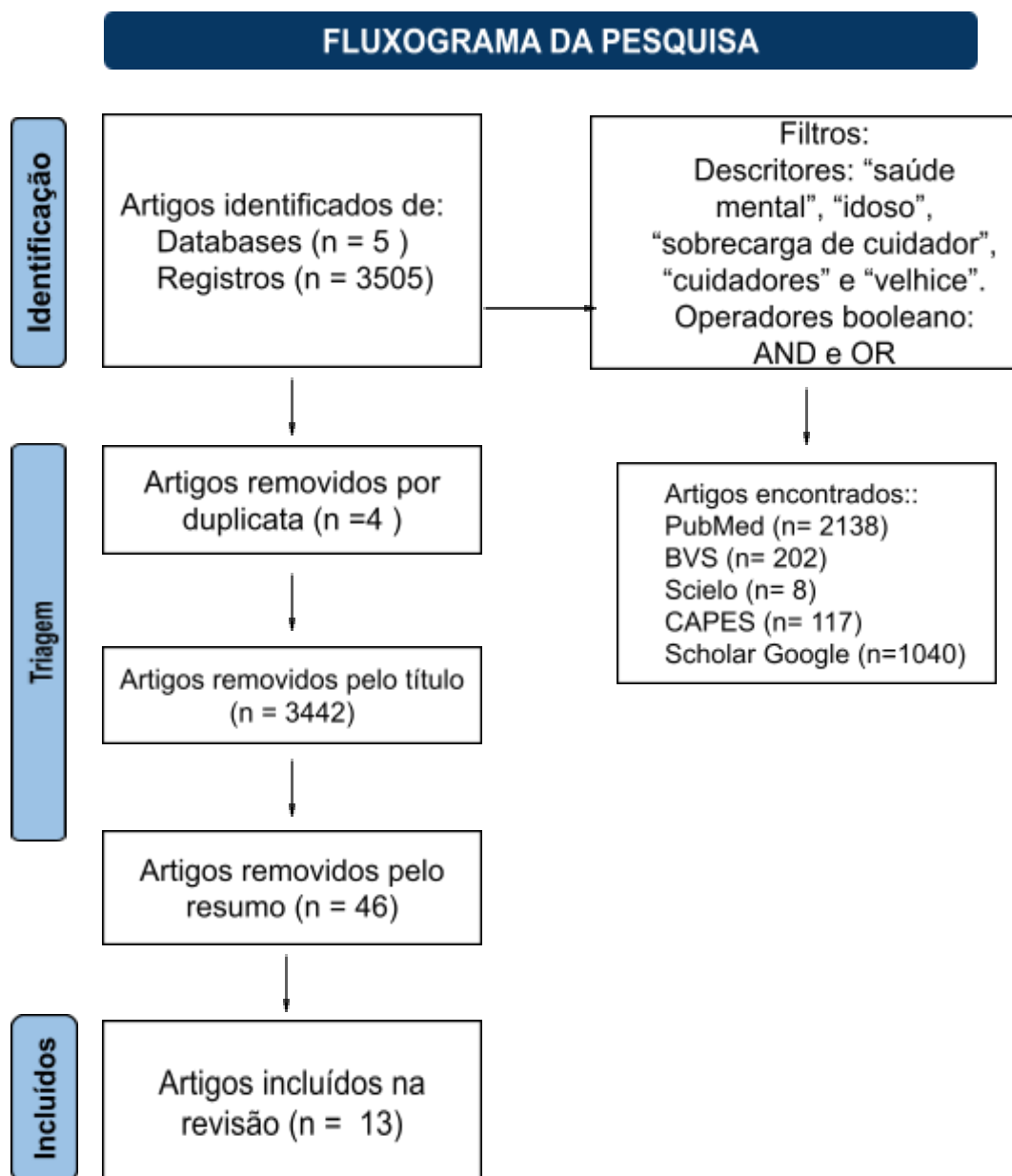


Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 13 artigos incluídos na pesquisa (Figura 2), 6 correlacionaram sofrimento e desgaste emocional ao exercício profissional de cuidador formal de pessoas idosas, representando 46,15% dos achados (Figura 3).

Título do Artigo	Nome dos Autores	Ano
Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores	Ceccon, et al.	2021
Cuidadores formais de idosos dependentes no domicílio: desafios vivenciados	Figueiredo, et al.	2021
Atenção Primária em Saúde no cuidado ao idoso dependente e ao seu cuidador	Ceccon, et al.	2021
Representações Sociais de Cuidadores Formais de Idosos Institucionalizados sobre o Envelhecimento	Santos, Giraldi e Justo	2023
Quem cuida dos idosos? Narrativas de cuidadores formais em ILPI	Justo e Peterle	2021
Percepção de estresse, síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em cuidadores de pessoas idosas institucionalizadas	Silva, et al.	2024
Transtornos mentais comuns em cuidadores de idosos atendidos pelo SAD – um estudo transversal	Nogueira, et al.	2022
O cuidado ao idoso com transtorno mental em uma instituição de longa permanência no Sudoeste de Minas Gerais: relatos de cuidadores e equipe de enfermagem	Martins e Gomes	2020
Percepções e desafios dos cuidadores de idosos em uma instituição de longa permanência	Filha, et al.	2023
Análise das medidas antropométricas com a qualidade de vida de cuidadores	Filho, et al.	2024

de idosos: Estudo Quase-Experimental		
Sobrecarga dos cuidadores de idosos com demência: um estudo em um ambulatório de geriatria no sudeste do Brasil	Roque, et al.	2020
Sobrecarga laboral e qualidade de vida em cuidadores de idosos institucionalizados em Araguari - MG	Peixoto, et al.	2022
Análise da qualidade de vida, sobrecarga de cuidadores e desempenho ocupacional de idosos: percepção da terapia ocupacional	Martins, Roso e Palma	2024

Figura 2.: Artigos encontrados na literatura

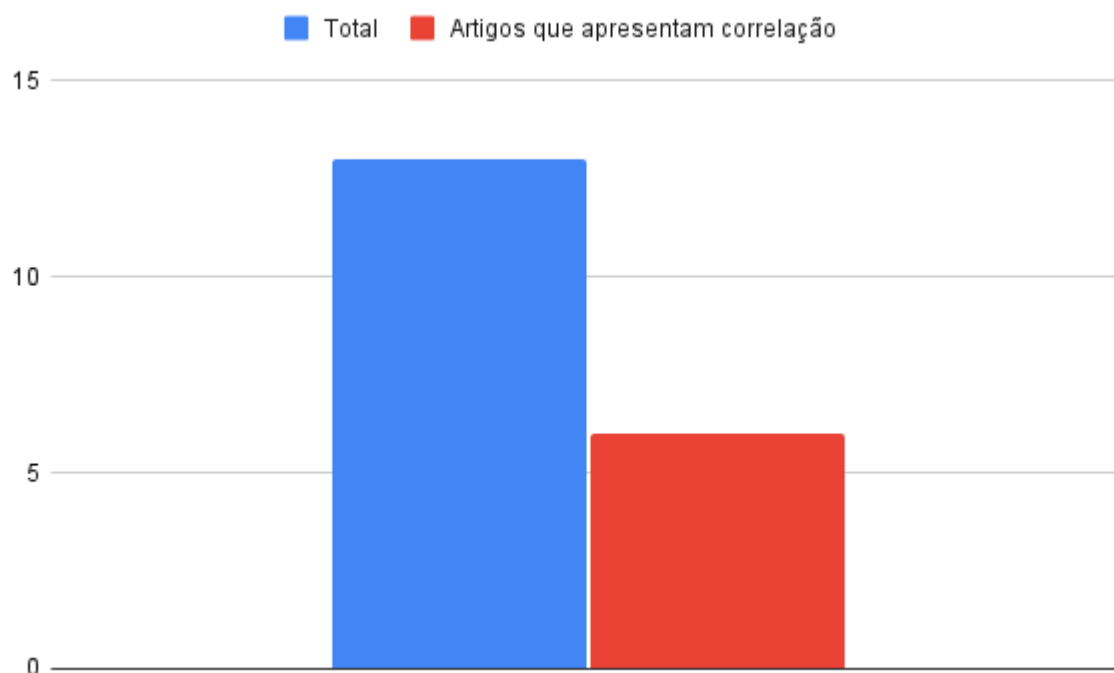


Figura 3. Artigos que correlacionam sofrimento mental e sobrecarga com o exercício da profissão de cuidador formal de pessoas idosas comparados ao número total de artigos levantados.

Os principais fatores associados foram: grau de dependência da pessoa idosa que recebe os cuidados (Nogueira, et. al, 2022; Tessarolo, et. al, 2024), qualificação técnica do cuidador (Nogueira, et. al, 2022; Martins, Gomes, 2020; Tessarolo, et. al, 2024; Filha, et. al, 2023), baixa condição econômica das famílias que recebem o cuidado (Nogueira, et. al, 2022), jornadas de trabalho intensas

(Tessarolo, et. al, 2024) e episódios de agressividade por parte do indivíduo cuidado (Filha, et. al, 2023; Martins, Gomes, 2020). No mais, também foram encontrados achados que fazem referência a outros aspectos relacionados ao sofrimento mental e sobrecarga destes profissionais, tais como o envolvimento emocional do cuidador (Filha, et. al, 2023).

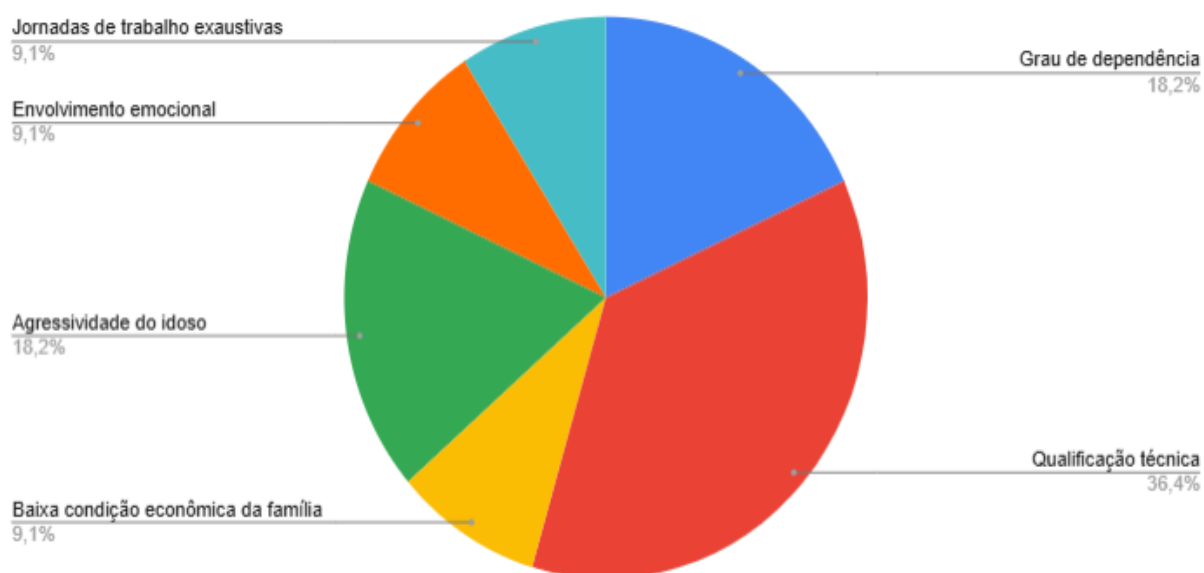


Figura 4. Principais fatores relacionados a sobrecarga e sofrimento mental de cuidadores formais de pessoas idosas apontados pela literatura (número de artigos da revisão que citam esses fatores).

A respeito da qualificação necessária ao cuidador formal de pessoas idosas, há discrepâncias no nível de formação dos profissionais da área, sendo que, em muitos casos, os cuidadores completaram apenas o ensino fundamental dos anos escolares, fator este que dificulta o processo de padronização dos critérios para atuação na área, especialmente no que se refere aos profissionais que já atuam como cuidadores (Ceccon, et. al, 2021; Figueiredo, et. al, 2021).

Visto que no Brasil não há regulamentação do exercício profissional do cuidador formal, os cursos profissionalizantes ofertados pelas instituições de ensino atuam sem fiscalização e a experiência prévia também não é requisito para a prática profissional (Fernandes, et. al, 2023), o que coloca em xeque a qualidade da prestação de serviços, além de expor o cuidador a um maior nível de desgaste, tendo em vista a escassez de recursos teóricos e experiência para o desempenho de suas funções.

Com a ausência de uma delimitação clara a respeito do exercício de suas profissões, muitos cuidadores, em especial os que atuam em ambientes domiciliares, acumulam funções como o cuidado doméstico da casa e também dos parentes do idoso que recebe os cuidados, além de estarem submetidos a jornadas de trabalho que frequentemente excedem as 8 horas diárias previstas pela CLT (Ceccon, et. al, 2021;), contribuindo para o aumento da sobrecarga (Tessarolo, et. al, 2024).

Além disso, o levantamento realizado evidenciou que a maior parte dos cuidadores são mulheres (Ceccon, et. al, 2021; Figueiredo, et. al, 2021; Nogueira, Santos e Duarte; Rodrigues e Barbosa, 2022, Martins e Gomes, 2020; Roque, et al., 2020, Peixoto, et. al, 2022), fator este relacionado com o papel histórico-social atribuído ao sexo feminino no que se refere ao cuidado, e que influencia o perfil encontrado dentre estes profissionais.

A revisão apontou haver uma escassez de produções científicas voltadas à compreensão dos aspectos relacionados ao exercício profissional do cuidador de pessoas idosas e suas relações com o sofrimento mental e sobrecarga desses indivíduos. As pesquisas levantadas demonstraram haver correlação positiva entre as variáveis, além de evidenciar a necessidade da criação de políticas públicas voltadas a estes profissionais, em especial no que se refere a regulamentação do desta atividade, bem como os critérios para qualificação técnica destes cuidadores, fatores estes que apresentaram relação direta e indireta com o sofrimento mental dentro da literatura.

CONCLUSÃO

Cuidadores formais de pessoas idosas enfrentam condições de trabalho que favorecem sobrecarga física e emocional, estresse ocupacional e Burnout. A heterogeneidade formativa, as jornadas extensas, o acúmulo de tarefas e o alto grau de dependência dos usuários emergem como fatores críticos. Evidencia-se a necessidade de regulamentação profissional, parâmetros de formação e supervisão,

além de políticas e estratégias institucionais voltadas à saúde mental no trabalho, com vistas a qualificar o cuidado prestado e proteger quem cuida.

REFERÊNCIAS

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. FapUNIFESP (SciELO). DOI: 10.1590/1413-81232020261.30352020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/QjLJcbQ6YzPQNWhBXmsWCVs/?lang=pt>. Acesso em: 11 nov. 2025.

FERNANDES, I. S. et al. **Saúde mental de cuidadores de idosos: uma revisão narrativa.** *Psicologia e Saúde em Debate*, v. 9, n. 1, p. 94-110, 18 abr. 2023. DOI: 10.22289/2446-922x.v9n1a6. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/925>. Acesso em: 11 nov. 2025.

FIGUEIREDO, M. L. F. et al. **Cuidadores formais de idosos dependentes no domicílio: desafios vivenciados.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 1, p. 37-46, jan. 2021. FapUNIFESP (SciELO). DOI: 10.1590/1413-81232020261.32462020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MzmtDpjRbhjn753K8bn85Lr/?lang=pt>. Acesso em: 11 nov. 2025.

FILHA, C. S. et al. **Percepções e desafios dos cuidadores de idosos em uma instituição de longa permanência.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n. 4, p. 1-10, 18 abr. 2023. DOI: 10.25248/reas.e11818.2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11818/7440>. Acesso em: 11 nov. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **População do país vai parar de crescer em 2041.** *Agência de Notícias IBGE*, 22 ago. 2024. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/notic>

[ias/41056-populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041](#). Acesso em: 5 nov. 2025.

MACEDO, A. F. A. et al. **Qualidade de vida de cuidadores de idosos: uma revisão de literatura.** *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15, e282101523024, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23024>. Acesso em: 5 nov. 2025.

MARTINS, G. A.; GOMES, L. C. **O cuidado ao idoso com transtorno mental em uma instituição de longa permanência no Sudoeste de Minas Gerais: relatos de cuidadores e equipe de enfermagem.** *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 8, n. 1, p. 1-7, 23 set. 2020. DOI: 10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3053.p1-7.2020. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3053>. Acesso em: 11 nov. 2025.

NOGUEIRA, Y. L. S. et al. **Transtornos mentais comuns em cuidadores de idosos atendidos pelo SAD.** *Revista Multidisciplinar em Saúde*, p. 30-41, 19 dez. 2022. Instituto Multiprofissional de Ensino. DOI: 10.51161/remms/3705. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/remms/article/view/3705>. Acesso em: 11 nov. 2025.

PEIXOTO, J. M. et al. **Sobrecarga laboral e qualidade de vida em cuidadores de idosos institucionalizados em Araguari-MG.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 4, p. 13973-13989, 10 ago. 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n4-165. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/51025>. Acesso em: 11 nov. 2025.

ROQUE, S. M. B. et al. **Sobrecarga dos cuidadores de idosos com demência: um estudo em um ambulatório de geriatria no sudeste do Brasil.** *HU Revista*, v. 46, p. 1-10, 24 nov. 2020. DOI: 10.34019/1982-8047.2020.v46.31207. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/31207>. Acesso em: 11 nov. 2025.

SANTOS, A. D., GIRALDI, B. M. e JUSTO, A. M. **Representações sociais de cuidadores formais de idosos institucionalizados sobre o envelhecimento.** *Summa Psicológica UST*, v. 20, n. 1, p. 44-51, 2023. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1581284>. Acesso em: 5 nov. 2025.

TESSAROLO, M. M. M. et al. **Síndrome de Burnout em cuidadores formais de idosos: uma análise abrangente da literatura.** *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 3, p. 1-25, 21 mar. 2024. DOI: 10.56083/rcv4n3-141. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3727>. Acesso em: 11 nov. 2025.

Fomento: Projeto vinculado ao Programa Pró Ciência do Ecossistema Ânima.