

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA LARISSA BENÍCIO LIMA

**O CUIDADOR FAMILIAR FRENTE À TAREFA DE CUIDAR DE PESSOAS
IDOSAS: Um estudo bibliográfico sobre impactos e desafios**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

MARIA LARISSA BENÍCIO LIMA

**O CUIDADOR FAMILIAR FRENTE À TAREFA DE CUIDAR DE PESSOAS
IDOSAS: Um estudo bibliográfico sobre impactos e desafios**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Esp. Nadya Ravella Siebra de Brito Saraiva

MARIA LARISSA BENÍCIO LIMA

**O CUIDADOR FAMILIAR FRENTE À TAREFA DE CUIDAR DE PESSOAS
IDOSAS: Um estudo bibliográfico sobre impactos e desafios**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 04/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Profa. Esp. Nadya Ravella Siebra de Brito Saraiva

Membro: Profa. Dra. Moema Alves Macêdo - UNILEÃO

Membro: Profa. Esp. Nadyelle Diniz Gino - UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

O CUIDADOR FAMILIAR FRENTE À TAREFA DE CUIDAR DE PESSOAS IDOSAS: Um estudo bibliográfico sobre impactos e desafios

Maria Larissa Benício Lima ¹
Nadya Ravella Siebra de Brito Saraiva ²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos e desafios da tarefa de cuidar de pessoas idosas na vida do cuidador familiar, destacando os efeitos sobre sua saúde mental e as estratégias de enfrentamento adotadas. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa e caráter descritivo, realizada a partir da análise de livros, artigos científicos, teses e dissertações publicados nos últimos dez anos, selecionados em bases de dados acadêmicas confiáveis. O estudo aponta que os cuidadores familiares enfrentam sobrecarga física, estresse, ansiedade, sentimento de culpa e isolamento social, comprometendo seu bem-estar emocional. Para lidar com essas demandas, utilizam estratégias de coping, como apoio social, planejamento das atividades diárias e técnicas de controle emocional. Conclui-se que compreender os desafios e os mecanismos de enfrentamento do cuidador é essencial para o desenvolvimento de políticas públicas, programas de suporte e intervenções psicológicas que promovam sua saúde mental e qualidade de vida.

Palavras-chave: Cuidador familiar; envelhecimento; saúde mental do cuidador.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: larissapsicologia2025@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: nadyabrito@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional configura-se como um fenômeno global em expansão, implicando desafios sociais, econômicos e sanitários que demandam atenção e políticas específicas. No contexto brasileiro, esse processo tem se intensificado, refletindo-se em uma crescente demanda por cuidados voltados às pessoas idosas. Nesse cenário, o cuidador familiar assume papel estratégico, visto que, em grande parte dos casos, a responsabilidade pelo cuidado recai sobre familiares próximos, frequentemente desprovidos de preparo técnico e de suporte institucional adequado, o que pode comprometer a qualidade do cuidado e impactar a saúde física e emocional do próprio cuidador.

A escolha deste tema justifica-se por sua relevância para a formação profissional em psicologia, diante disso, torna-se relevante compreender os impactos e desafios enfrentados pelos cuidadores familiares, reconhecendo a importância de estratégias de apoio que promovam qualidade de vida não apenas para o idoso, mas também para quem assume a função de cuidar. Segundo Messias *et al.* (2018), a tarefa de cuidar do idoso configura-se como um exercício que, ao mesmo tempo, expressa sacrifício e consideração, abrangendo múltiplas ações e enfrentamento de adversidades. Essa experiência, entretanto, pode resultar em significativos problemas e desafios para a vida do cuidador, revelando a complexidade do papel assumido. Diante disso no campo acadêmico, este estudo contribui para a ampliação do debate sobre a interface entre envelhecimento, cuidado e saúde mental.

Do ponto de vista social, investigar os efeitos da tarefa de cuidar de pessoas idosas permite dar visibilidade a um grupo muitas vezes invisibilizado em muitos aspectos. Os autores Brandão e Zatt (2015), afirmam que o envelhecimento é um processo natural do ciclo vital, marcado por mudanças físicas, cognitivas e emocionais que se manifestam ao longo dos anos. Assim, a discussão se torna fundamental para fomentar reflexões sobre estratégias de apoio, valorização e amparo a esses indivíduos, contribuindo para uma sociedade mais justa e consciente das demandas do envelhecimento.

No âmbito pessoal, compreender os impactos do cuidado auxilia a reconhecer os sentimentos, dificuldades e estratégias de enfrentamento vivenciados pelos cuidadores, permitindo que eles se percebam não apenas como provedores de cuidado, mas também como sujeitos que necessitam de atenção e suporte para sua saúde emocional, física e social.

Nesse contexto, a presente pesquisa busca responder à seguinte questão: “Quais são os impactos e desafios da tarefa de cuidar de pessoas idosas na vida do cuidador familiar?”. A

problemática central deste estudo reside no fato de que muitos cuidadores familiares assumem essa função sem preparo adequado, apoio profissional ou suporte, o que pode gerar sobrecarga física e emocional.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos e desafios da tarefa de cuidar de pessoas idosas na vida do cuidador. Para tanto, busca-se, como objetivos específicos: identificar os principais desafios enfrentados pelos cuidadores familiares, descrever os efeitos do cuidado da pessoa idosa sobre a saúde mental dos cuidadores e investigar as estratégias de coping utilizadas pelos cuidadores, a fim de compreender como esses indivíduos lidam com as demandas diárias do cuidado e promovem seu bem-estar.

Por fim, a relevância para a Psicologia é evidente, pois a atuação do psicólogo pode favorecer tanto a escuta quanto a promoção de estratégias de enfrentamento saudáveis, além de apoiar a criação de redes de suporte e políticas públicas que contemplem os cuidadores familiares. Assim, este estudo reforça a importância da Psicologia no cuidado integral, não apenas do idoso, mas também de quem cuida, reconhecendo que a qualidade de vida de ambos está interligada.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo bibliográfico de abordagem qualitativa, destinado a analisar os impactos e desafios da tarefa de cuidar de pessoas idosas na vida do cuidador familiar. De acordo com Rodrigues e Neubert (2023), a pesquisa bibliográfica consiste em um procedimento sistemático de levantamento, análise e síntese de informações já publicadas, permitindo ao pesquisador aprofundar o conhecimento sobre determinado tema e fundamentar teoricamente sua investigação. Esse tipo de pesquisa permite a construção de um referencial teórico que delimita conceitos e perspectivas relevantes para o tema.

Com base na revisão da literatura, foi possível identificar padrões, fatores de estresse e repercussões emocionais decorrentes do cuidado prolongado. Segundo Gil (2017), a pesquisa qualitativa visa analisar características complexas, proporcionando uma visão holística e detalhada sobre as variáveis subjetivas e sociais. Para garantir a consistência e a relevância dos dados analisados, foram definidos critérios específicos de busca e seleção dos estudos.

Assim, a fim de assegurar a qualidade das fontes utilizadas, adotaram-se critérios de inclusão e exclusão que orientaram a escolha do material. Foram incluídos estudos publicados

nos últimos 10 anos (2015-2025) e artigos mais antigos considerados importantes para a literatura, que abordassem diretamente o papel do cuidador familiar, os impactos do cuidado sobre a saúde mental e as estratégias de coping adotadas, e que estivessem acessíveis na íntegra em bases acadêmicas confiáveis. Por outro lado, foram excluídos estudos que não apresentassem relação direta com o objeto de investigação, que estivessem indisponíveis na íntegra, fossem anteriores ao recorte temporal estabelecido ou que tivessem sido publicados em canais não acadêmicos ou sem revisão científica.

Foram utilizados descritores como “*cuidador familiar*”; “*envelhecimento*”; “*saúde mental do cuidador*”. A busca foi realizada em bases de dados acadêmicas como a Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Google Acadêmico, além de repositórios de dissertações e teses. Foram incluídos estudos publicados nos idiomas português e inglês. Para a análise, realizou-se a leitura crítica de aproximadamente 20 artigos científicos, além de livros, dissertações e documentos oficiais relacionados ao cuidado familiar de pessoas idosas, à saúde mental dos cuidadores e às estratégias de coping utilizadas nesse contexto.

Por fim, a análise foi realizada de forma qualitativa e descritiva, por meio de leitura crítica e categorização temática dos principais achados, permitindo que os princípios da revisão bibliográfica fossem aplicados. Buscou-se identificar categorias temáticas que possibilitaram organizar os achados em eixos de discussão relevantes. A leitura foi realizada em etapas: inicialmente, uma leitura preliminar para mapeamento geral dos textos, seguida por uma leitura analítica e interpretativa, na qual foram destacados trechos significativos e recorrências conceituais, permitindo uma síntese crítica das informações relevantes para o tema.

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 O cuidador familiar frente ao envelhecimento do idoso

O envelhecimento é um processo inevitável e natural, que envolve mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Embora seja um fenômeno comum a todos os seres vivos, ainda persistem muitos pontos obscuros quanto à dinâmica e natureza desse processo. Neves *et al.*, 2018, propõe uma visão do envelhecimento como um contínuo, que se inicia com a concepção

e termina com a morte, destacando fases de desenvolvimento, puberdade e maturidade, e identificando marcadores fisiológicos que representam limites de transição entre essas fases.

Falar de envelhecimento é entender que, desde o momento em que se nasce, já estamos no processo, o qual, embora discreto no início, se torna progressivamente mais perceptível com o passar dos anos. O processo de envelhecimento mundial exige uma nova organização para atender adequadamente esse público, sendo a família o principal suporte. Assim como as alterações físicas e a dependência podem comprometer a saúde, questões relacionadas à convivência também influenciam diretamente a funcionalidade mental dos idosos (Suzana *et al.*, 2021).

Envelhecer com saúde constitui um desafio que envolve ações de promoção da saúde por parte do governo, de profissionais da área e da própria família, que precisa permanecer ativa no desenvolvimento e cuidado dos membros do lar, garantindo assim melhores resultados ao longo do tempo (Manasatchakun *et al.*, 2018). Para prestar assistência a um idoso, é necessário que o sistema de cuidado seja organizado, valorizando o cuidado informal, como o realizado pela família, e integrando outros recursos, como as redes sociais, que podem impactar positivamente a funcionalidade e a qualidade de vida.

A ausência de relações sociais e de interação com redes de apoio pode influenciar negativamente aspectos emocionais (Brito *et al.*, 2019). Segundo Manchana (2023), familiares e amigos desempenham papel fundamental no enfrentamento da solidão, que, em grande parte, reflete as relações sociais estabelecidas e vivenciadas na meia-idade. Para os cuidadores familiares, essa variabilidade significa que cada idoso apresenta necessidades singulares, exigindo atenção diferenciada e constante adaptação às mudanças físicas e cognitivas.

O reconhecimento dessas particularidades é fundamental para planejar estratégias de cuidado eficazes, prevenindo sobrecarga, estresse e impactos negativos na saúde física e mental do cuidador, ao mesmo tempo em que se promove a qualidade de vida do idoso assistido. Para Brito *et al.* (2019), as redes sociais podem funcionar como uma ferramenta de autocuidado, auxiliando os idosos a monitorar seus próprios hábitos de saúde. Além disso, a participação em grupos de apoio e o sentimento de pertencimento proporcionado por essas redes contribuem significativamente para esse processo.

Segundo Suzana *et al.* (2021), as relações conjugais desempenham papel importante na funcionalidade familiar, sendo o companheiro uma fonte de apoio e cuidado quando necessário, porém na maioria dos casos a responsabilidade são colocadas para terceiros. No entanto, o cuidado familiar também implica desgaste e sofrimento, tanto para o idoso quanto para seus familiares, especialmente para o cuidador principal. Dentro da organização familiar, o cuidador

assume a responsabilidade pelo cuidado do idoso, seja em ambiente hospitalar ou domiciliar, frequentemente sem apoio adicional. Além disso, é frequente o surgimento de sentimentos de culpa quando os cuidadores têm fantasias ou pensamentos de morte antecipada do idoso, refletindo o peso psicológico do compromisso assumido.

De acordo com Shu *et al.* (2021), a família desempenha papel fundamental na atenção aos idosos, oferecendo apoio tanto nos cuidados diretos quanto no auxílio financeiro. Segundo Bosch-Farré *et al.* (2020), os idosos muitas vezes se preocupam em se tornar um “fardo” para a família e consideram as instituições de longa permanência como última opção, demonstrando também preocupação com os custos associados a essas residências. Viver com a família pode incentivar o bem-estar, pois o sentimento de pertencimento contribui para a prevenção de comorbidades, promove o autocuidado e facilita o processo de cuidado para os familiares que assumem o papel de cuidadores. Reforçando assim, que o cuidado familiar não se restringe às demandas práticas, mas envolve também um forte impacto emocional, evidenciando a necessidade de estratégias de suporte e intervenções que promovam o bem-estar e a saúde mental do cuidador.

2.2.2 Sobrecarga emocional e desafios psicológicos do cuidador familiar

O papel de cuidador frequentemente implica em um impacto psicológico significativa, pois envolve não apenas atender às necessidades básicas da pessoa sob seus cuidados, mas também lidar com aspectos emocionais complexos. O estresse prolongado e as demandas do cuidado podem gerar uma variedade de emoções negativas, impactando diretamente o bem-estar mental do cuidador (Barreto *et al.*, 2023).

Mendes *et al.* (2019) destacam a relação entre a sobrecarga emocional e a ocorrência de doenças, ressaltando que enfermidades crônicas ou o surgimento de condições psicológicas e psiquiátricas podem se intensificar, especialmente no contexto laboral. O sofrimento, conforme apontam Wachholz e Damiance (2021), é um sentimento frequente nesse estágio do processo de cuidar, podendo se manifestar de diversas formas. Esses achados reforçam a importância de se reconhecer o impacto emocional do cuidado e de se desenvolver estratégias de apoio e prevenção para preservar a saúde mental do cuidador.

O estudo de Wachholz e Damiance (2021) apresenta uma perspectiva diferenciada em relação às demais pesquisas sobre cuidadores, evidenciando uma sobrecarga subjetiva leve, boa funcionalidade familiar, ausência de sintomas depressivos e presença de sintomas ansiosos. Interessantemente, a percepção dos impactos psicológicos no cuidado foi associada à boa

funcionalidade familiar, sugerindo que um ambiente familiar saudável pode amenizar o impacto emocional do cuidado. Além disso, os resultados mostraram uma correlação positiva entre o estado sociopsicológico dos cuidadores e a satisfação com o bem-estar emocional, social e sexual, indicando que o equilíbrio familiar e social contribui para a resiliência do cuidador.

Por outro lado, Pires *et al.* (2022) enfatizam que pode gerar tensões intrapsíquicas significativas, afetando a satisfação das necessidades psicológicas do cuidador. Sentimentos de exaustão, estresse e falta de controle sobre a situação contribuem para essa tensão, demonstrando a complexidade do impacto emocional do cuidado. Os sinais e sintomas depressivos constituem consequências frequentes da sobrecarga vivenciada pelos cuidadores. O estresse emocional contínuo, a falta de tempo para o autocuidado e a sensação de isolamento social podem favorecer o desenvolvimento de depressão (Pires *et al.*, 2022). A rotina de cuidados apresenta-se marcada por sentimentos variados e, muitas vezes, contraditórios, como medo, tristeza, insegurança, preocupação, conflitos e tensões. Entre eles, o medo surge de forma particularmente intensa, especialmente relacionado à possibilidade de piora no grau de dependência do idoso, o que representa um aumento da demanda de cuidados.

Couto, Caldas e Castro (2019) destacam que a atividade de cuidador acarreta diversas implicações sociais significativas, como a colocação da vida privada em segundo plano, abandono do trabalho, renúncia às atividades de lazer e, em alguns casos, envolvimento excessivo ou afastamento do núcleo familiar. Com a adaptação a novas rotinas e responsabilidades, os cuidadores frequentemente experienciam sobrecarga física e desconforto emocional. Esses achados reforçam a compreensão de que o cuidado não se limita à dimensão emocional ou física, mas envolve também desafios sociais importantes, exigindo políticas de suporte e redes de proteção para garantir o bem-estar integral do cuidador.

2.2.3 Estratégias de enfrentamento do cuidador familiar frente à sobrecarga

O ato de cuidar de um familiar idoso pode gerar uma série de desafios físicos, emocionais e sociais, que frequentemente resultam em sobrecarga para o cuidador. Diante dessa realidade, torna-se essencial compreender as estratégias de enfrentamento adotadas por esses cuidadores, as quais permitem amenizar o estresse, promover o equilíbrio emocional e manter a qualidade do cuidado prestado. Elas são mobilizadas em resposta a demandas internas e/ou externas que excedem os recursos normais da pessoa, permitindo que o indivíduo tente adaptar-se, reduzir o estresse e preservar o equilíbrio psicológico (Monteiro *et al.*, 2018).

A presença do cuidador familiar tem sido, de forma equivocada, interpretada apenas como uma medida compensatória para suprir deficiências estruturais e assistenciais do sistema de saúde. No entanto, conforme destacam Neves *et al.* (2018), essa visão limitada desconsidera as dimensões subjetivas do cuidado e o valor afetivo, emocional e social que o cuidador pode agregar ao processo de adaptação do idoso diante de situações de dependência. A participação da família é fundamental para fortalecer vínculos, favorecer o bem-estar e promover uma assistência mais humanizada e integral.

Segundo Ferraboli e De Quadros (2020), as estratégias de enfrentamento, também conhecidas como coping, exercem influência significativa no processo de adaptação dos indivíduos, uma vez que cada pessoa desenvolve maneiras próprias de lidar e superar situações de crise. No contexto do cuidador familiar, essas estratégias são essenciais para minimizar os efeitos da sobrecarga física e emocional, permitindo a manutenção do bem-estar, da qualidade do cuidado prestado e da convivência saudável com o idoso.

O coping, que pode ser traduzido como enfrentamento, refere-se às estratégias que os indivíduos desenvolvem para lidar com períodos de tristeza e frustração. Diferente de meros pressupostos ou prolongamentos de atitudes diante de acontecimentos negativos, o coping busca estruturar métodos concretos, tanto mentais quanto práticos, para suportar aflições e sofrimentos (Silva *et al.*, 2020). Essas estratégias podem ser compreendidas como tentativas do indivíduo de exercer controle sobre situações desafiadoras ou potencialmente estressoras.

Conforme destacam Ryan e Deci (2017), esses comportamentos também podem representar formas de administrar e adaptar-se às circunstâncias adversas. Dessa maneira, a pessoa mobiliza recursos cognitivos e emocionais para tolerar e responder às demandas decorrentes do estresse, buscando restabelecer o equilíbrio psicológico diante das pressões vivenciadas.

Existem também as estratégias de coping disfuncional, que tendem a aumentar a sobrecarga do cuidador, agravando o estresse e prejudicando o bem-estar psicológico. Entre as principais estratégias disfuncionais destacam-se: desengajamento comportamental, caracterizado por desistir de tentar lidar com a situação; negação, quando o indivíduo recusa-se a acreditar na realidade do evento; auto distração, ao se envolver em outras atividades para evitar pensar no problema; auto culpabilização, por criticar-se ou culpar-se pelos acontecimentos; uso de substâncias, como álcool ou drogas, para aliviar sentimentos negativos; e desabafar, expressando emoções desagradáveis de forma exagerada ou descontrolada (Lau *et al.*, 2021; Leng *et al.*, 2020).

A família e a religião frequentemente se entrelaçam na construção de valores, comportamentos e estratégias de enfrentamento diante das adversidades da vida. A família exerce um papel essencial como estratégia de coping, ou seja, como um recurso de enfrentamento diante de situações estressantes e desafiadoras da vida. O apoio emocional, a segurança afetiva e a sensação de pertencimento que o ambiente familiar proporciona ajudam os indivíduos a lidar melhor com adversidades e a manter o equilíbrio psicológico. De acordo com Yang *et al.* (2022), o apoio familiar está diretamente relacionado à melhora da saúde mental e influencia positivamente as estratégias de enfrentamento, funcionando como um fator de proteção frente ao estresse e às dificuldades emocionais. Assim, fortalecer os vínculos familiares não apenas favorece a coesão social, mas também promove resiliência e bem-estar psicológico.

Segundo Lonquiniere *et al.*, (2018), os termos “religião” e “espiritualidade” são frequentemente utilizados como sinônimos, o que pode gerar confusões conceituais. No entanto, embora estejam relacionados, esses conceitos apresentam distinções importantes. A religião está geralmente associada a um conjunto de crenças, doutrinas e práticas organizadas, voltadas à relação com o sagrado por meio de rituais e instituições. Já a espiritualidade refere-se a uma dimensão mais pessoal e subjetiva, ligada ao sentido da vida, à busca de propósito e à conexão com algo maior, independentemente de uma religião formal. Além disso, a religiosidade compartilhada dentro da família pode ser um mecanismo de coping coletivo, permitindo que os membros enfrentem juntos os desafios, encontrem significado em experiências difíceis e desenvolvam resiliência emocional. A fé e as práticas espirituais podem, portanto, funcionar como pilares que orientam atitudes, fortalecem relações afetivas e promovem suporte emocional, tanto no cotidiano quanto em momentos de crise.

Nesse contexto, a religiosidade desempenha um papel fundamental no processo de enfrentamento, uma vez que as crenças sociais e a noção de certo e errado estão frequentemente ligadas à vertente religiosa na formação individual. O enfrentamento religioso-espiritual ocorre quando crenças, espiritualidade ou convicções influenciam a forma como o indivíduo lida com esgotamento ou falta de expectativas. Seu objetivo é oferecer um novo significado, proporcionar consolo, estimular a perseverança e favorecer a adaptação, apoiando-se em preceitos religiosos, crenças ou práticas espirituais, geralmente por meio de uma conexão com uma entidade superior. Além disso, esse tipo de enfrentamento está associado à melhoria do bem-estar e ao fortalecimento da saúde (Silva *et al.*, 2020).

Cotrim (2018) destaca que a utilização da religião e da espiritualidade constitui um importante instrumento no enfrentamento de familiares. Segundo a autora, essas práticas

ajudam a minimizar o medo e a incerteza, tornando-se, assim, uma fonte de força e conforto. Além disso, Cotrim destaca que a religiosidade e a espiritualidade podem funcionar como um senso de controle, oferecendo suporte emocional frente a situações adversas. Desse modo, a religiosidade e a espiritualidade podem ser utilizadas como mecanismos de enfrentamento, permitindo ao indivíduo superar situações adversas por meio de estratégias cognitivas e/ou comportamentais, desenvolvendo resiliência, bem-estar e fortalecimento da saúde mental (Cotrim, 2018). Além disso, esses mecanismos oferecem apoio emocional, promovem sentido à experiência de sofrimento e possibilitam a reconstrução de perspectivas diante do que é enfrentado, funcionando como um recurso interno que auxilia na adaptação frente às adversidades. A conexão com práticas espirituais ou crenças religiosas proporciona ainda um sentimento de pertencimento e proteção, reforçando a capacidade de lidar com estresse e angústia.

Harold G. Koenig (2018) um dos principais pesquisadores sobre a interseção entre religião e saúde, destaca que a religiosidade pode trazer benefícios significativos à saúde mental, principalmente por meio do apoio social, da promoção de comportamentos saudáveis ligados a práticas religiosas e da redução do estresse por meio de atividades religiosas e espirituais. O autor argumenta que a fé religiosa pode ser uma importante fonte de conforto e esperança, auxiliando os indivíduos a lidar com doenças crônicas e outras situações de sofrimento.

De acordo com Alexandre *et al.* (2024), a interação entre saúde mental e religião tem sido amplamente estudada em diversos contextos, evidenciando sua influência significativa no bem-estar psicológico dos indivíduos. Tanto a espiritualidade quanto a religiosidade configuram-se como aspectos complexos que desempenham um papel fundamental na promoção da resiliência e na melhoria da qualidade de vida, especialmente durante a fase adulta e a velhice, períodos marcados por mudanças físicas, cognitivas e emocionais.

No plano psicológico, a espiritualidade proporciona sentido e propósito à vida, elementos essenciais para a saúde mental. A sensação de estar conectado a algo maior permite ao indivíduo adotar uma perspectiva mais ampla, menos centrada em preocupações cotidianas, contribuindo para a redução da ansiedade e da depressão, grande maioria da população independente de sua religião busca na espiritualidade e na fé forças e estratégias para lidar com a maioria das tribulações, traumas, perdas, mudanças, e adaptações recorrentes da vida cotidiana (Borges *et al.*, 2015). Além disso, práticas espirituais que incentivam o autoconhecimento e a reflexão favorecem a construção de uma identidade mais sólida e equilibrada, fortalecendo a capacidade de enfrentar desafios emocionais. A espiritualidade

também estimula valores como perdão, compaixão e gratidão, fundamentais para promover a paz interior e o bem-estar emocional (Alexandre *et al.*, 2024).

Na psicoterapia, o enfrentamento é abordado como um conjunto de estratégias que auxiliam o paciente a lidar de forma adaptativa com estressores e dificuldades emocionais. Segundo Angerami (2017), ao lidar com o adoecimento, especialmente em casos crônico, o profissional da psicologia deve direcionar sua atenção não apenas ao paciente, mas adotar uma abordagem humanizada e holística, incluindo os familiares e considerando o ser humano em sua totalidade, influenciado pelas interações do ambiente em que está inserido.

Assim, o profissional da Psicologia pode ter uma relevância significativa pertinente ao acolhimento, uma vez que seu suporte teórico-metodológico permite ao cuidador vivenciar as suas questões no momento presente, além de possibilitar a externalização e a reinterpretação dos afetos (Andery, 2021). O processo psicoterapêutico busca identificar os padrões de enfrentamento já utilizados pelo indivíduo e desenvolver novas estratégias que promovam maior regulação emocional, resolução de problemas e flexibilidade diante das demandas da vida cotidiana. A intervenção psicoterápica, portanto, foca em ampliar o repertório de coping do paciente, fortalecendo habilidades cognitivas e comportamentais que contribuem para a redução do sofrimento e o aumento do bem-estar psicológico.

Nesse sentido, é essencial investir no desenvolvimento e na capacitação contínua de profissionais de todas as áreas relacionadas ao cuidado, com o objetivo de reduzir a rotina exaustiva envolvida no atendimento a pessoas com doenças crônicas. A formação adequada contribui para a preparação dos cuidadores, promovendo sua qualidade de vida e eficiência no cuidado. Além disso, é fundamental fortalecer a interdisciplinaridade, garantindo a integração entre diferentes áreas do conhecimento, o que favorece uma atenção mais completa e de maior qualidade ao paciente (Dadalto e Cavalcante, 2021). Além disso, o acompanhamento contínuo possibilita avaliar a eficácia das estratégias adotadas e ajustá-las conforme a evolução do paciente, promovendo não apenas a resolução de problemas imediatos, mas também o fortalecimento da resiliência a longo prazo.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a tarefa de cuidar de pessoas idosas é complexa e desafiadora, envolvendo não apenas responsabilidades práticas, mas também impactos significativos na saúde física, emocional e social do cuidador familiar. Esses cuidadores, frequentemente sem preparo técnico ou apoio institucional, assumem um papel central na

manutenção do bem-estar do idoso, muitas vezes enfrentando sobrecarga, estresse e desgaste emocional.

Além disso, o estudo teve como intuito entender os efeitos do cuidado na saúde mental dos cuidadores, mostrando que a responsabilidade pelo cuidado pode gerar estresse, ansiedade e desgaste emocional. Observou-se, contudo, que cuidadores que desenvolvem estratégias de enfrentamento adequadas conseguem lidar melhor com essas demandas, preservando sua saúde emocional e fortalecendo sua resiliência diante das adversidades diárias.

Foi possível observar que o cuidador familiar recorre a diferentes estratégias de coping, incluindo mecanismos de enfrentamento religioso-espiritual e psicoterapia, para lidar com as demandas do cuidado e encontrar sentido em suas ações. Essas estratégias são fundamentais para promover resiliência, conforto emocional e fortalecimento da capacidade de enfrentar adversidades, evidenciando a importância de reconhecer o cuidador como sujeito que também necessita de apoio. Tais estratégias permitem que os cuidadores lidem de forma mais efetiva com os desafios do cuidado, oferecendo suporte emocional e fortalecendo a capacidade de enfrentar situações difíceis.

Do ponto de vista acadêmico e social, este estudo reforça a importância de visibilizar o papel do cuidador familiar, reconhecendo suas necessidades e promovendo políticas públicas e redes de apoio adequadas. Para a Psicologia, os resultados destacam a relevância da atuação profissional voltada ao acompanhamento, escuta qualificada e implementação de estratégias que favoreçam a saúde mental e o bem-estar desses indivíduos. Em síntese, compreender os impactos e desafios do cuidado familiar contribui para a construção de uma abordagem mais integral e humanizada, que valorize tanto o idoso quanto o cuidador, fortalecendo a qualidade de vida de ambos e promovendo uma sociedade mais consciente e acolhedora diante do fenômeno do envelhecimento populacional.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, C.M. de A.; LOPES JÚNIOR, H. M. P.; MENDONÇA, F. C. Espiritualidade E Qualidade De Vida: Uma Revisão Dos Efeitos Positivos Na Saúde Mental. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 11, p. 4805–4816, 2024.

ANDERY, M. C. R. **Linha do tempo de estudos sobre o luto**. In: FRANCO, M. H.; ANDERY, M. C. R.; LUNA, I. J. (Orgs). **Reflexões sobre o Luto: Práticas Interventivas e Especificidades do Trabalho com pessoas enlutadas**. Curitiba: Appris Editora, 2021.

ANGERAMI, V. A. E. **Psicologia entrou no Hospital**. 1. ed. Belo Horizonte: Artesã, 2017.

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**, v. 13, p. e23, 2023.

BORGES, M. da S.; SANTOS, M. B. C.; PINHEIRO, T. G. Representações sociais sobre religião espiritualidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 68, n. 4, 2015.

BOSCH-FARRÉ, C. *et al.* Healthy ageing in place: enablers and barriers from the perspective of the elderly. A qualitative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6451, 2020.

BRANDÃO, V. C.; ZATT, G. B. Percepção de idosos, moradores de uma instituição de longa permanência de um município do interior do Rio Grande do Sul, sobre qualidade de vida. **Aletheia**. Canoas, n. 46. p. 90-102, 2015.

BRITO, T. R. P. *et al.* Redes sociais e funcionalidade em pessoas idosas: evidências do estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, supl. 2, 2019.

COTRIM, A. M. **Atendimento de familiares enlutados: um estudo acerca do coping Religioso/Espiritual, da ansiedade e depressão**. 2018. Dissertação (Mestrado em Oncologia) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.

COUTO A.M, CALDAS C.P, CASTRO EAB. Cuidado domiciliar a idosos dependentes de cuidadores familiares com sobrecarga e desconforto emocional. **Rev Fun Care**, 2019.

DADALTO, E. V.; CAVALCANTE, F. G. O lugar do cuidador familiar de idosos com doença de Alzheimer: uma revisão de literatura no Brasil e Estados Unidos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 147-157, p. 2021.

FERRABOLI, S. F.; DE QUADROS, A. Estratégias de coping diante da terminalidade: perspectivas de técnicos de enfermagem em UTI. **Saúde em Redes**, v. 6, n. 2, p. 153-163, 2020.

GIL, A. C. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 6 ed. São Paulo. Editora: Atlas S.A. p.41-58. 2017.

KOENIG, H. G. **Religion and coping with trauma**. In: TOMÁS-SÁBADO, T. P.; OLIVER, A. (Eds.). **The handbook of psychology of coping: New research**. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 2018.

KOENIG, H.G. **Religion and Mental Health: Research & Clinical Applications**. San Diego: Academic Press, 2018.

LAU, J. H. *et al.* The association between caregiver burden, distress, psychiatric morbidity and healthcare utilization among persons with dementia in Singapore. **BMC Geriatrics**, v. 21, n. 1, p. 67, 2021.

LENG, M. *et al.* Internet-Based Supportive Interventions for Family Caregivers of People With Dementia: Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 9, p. e19468, 2020.

LONQUINIÈRE, A. C. F.; YARID, S. D.; SILVA, E. C. S. Influência da religiosidade/espiritualidade do profissional de saúde no cuidado ao paciente crítico. **Revista Cuidarte**, v. 9, n. 1, p. 1961-1972, 2018.

MANASATCHAKUN, P. *et al.* Conceptions of healthy aging held by relatives of older persons in Isan-Thai culture: a phenomenographic study. **Journal of Aging Research**, v. 2018, 2018.

MANCHANA, V. Interpersonal relationships, subjective health, psychological well-being, and quality of life among older adults in South India: evidence from a population-based study. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 12, n. 1, p. 150, 2023.

MESSIAS, L. A. S. *et al.* Conhecimento prático e sobrecarga na vida de cuidadores de idosos com demência. **Scientia Medica**.vol. 28, n. 3, p. 1-8, 2018.

MONTEIRO, A. M. F. *et al.* Coping strategies among caregivers of people with Alzheimer disease: a systematic review. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 40, n. 3, p. 258-268, 2018.

PIRES, C. G. *et al.* Burden, family functioning, and psychological health of older caregivers of older adults: a path analysis. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, 2022.

RODRIGUES, R. S.; NEUBERT, P.da S. **Introdução à pesquisa bibliográfica**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2023.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development and wellness**. New York, NY: Guilford Press, 2017.

SHU, Z. *et al.* Effect of family “upward” intergenerational support on the health of rural elderly in China: evidence from Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey. **PLoS One**, v. 16, n. 6, 2021.

SILVA, A. A.; *et al.* **Influência do coping religioso-espiritual no luto materno**. *Enfermagem Brasil*, v. 19, n. 4, p. 310-316, 2020.

SUZANA, R. G. *et al.* Fatores associados à funcionalidade familiar de idosos assistidos por uma unidade de saúde da família de Vitória–ES. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 26, n. 1, 2021.

WACHHOLZ, P. A.; DAMIANCE, P. R. M. Avaliação da sobrecarga e da qualidade de vida em cuidadores familiares de idosos. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, 2021.

YANG, H.; GAO, J.; LI, X.; WANG, L.; WANG, J.; WANG, W. Analyzing the role of family support, coping strategies and social support in improving the mental health of students: Evidence from post COVID-19. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022.