Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.15, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

FATORES ASSOCIADOS À SOBRECARGA DE TRABALHO EM CUIDADORES DE IDOSOS DE MONTES CLAROS – MG

FACTORS ASSOCIATED WITH WORK-RELATED BURDEN AMONG CAREGIVERS OF OLDER ADULTS IN MONTES CLAROS, BRAZIL

LUCAS MEDRADO LIMA
Acadêmico de Medicina, UNIFIPMoc-Afya, Brasil
E-mail: lucasmedradolima94@gmail.com

LUIS FERNANDO BARBOSA
Acadêmico de Medicina, UNIFIPMoc-Afya, Brasil
E-mail: luisfernando.barbosa@gmail.com

MATHEUS FALCÃO DA SILVA ORNELAS
Acadêmico de Medicina, UNIFIPMoc-Afya, Brasil
E-mail: matheusfalcaoornelas@gmail.com

MARCOS VINÍCIUS MACEDO DE OLIVEIRA
Professor de Medicina, UNIFIPMoc-Afya, Brasil
E-mail: marcos.macedo@unifipmoc.edu.br

Recebido: 01/08/2025 – Aceito: 11/08/2025

Resumo

Objetivo: Identificar os fatores associados à sobrecarga de trabalho entre cuidadores de idosos. Método: Estudo quantitativo, transversal e analítico, com amostra de 107 cuidadores, formais e informais. A coleta de dados utilizou formulário sociodemográfico e a Escala de Sobrecarga de Zarit para mensurar a sobrecarga. Os dados foram analisados por meio de regressão logística binária, utilizando o software SPSS 22.0. Resultados: Observou-se que 90,7% dos participantes apresentaram algum grau de sobrecarga, sendo 29% com sobrecarga severa. O tempo diário dedicado ao cuidado, especialmente acima de dez horas, foi identificado como o principal fator associado a sobrecarga severa, com aumento significativo das chances de sua ocorrência. Considerações finais: A sobrecarga entre cuidadores de idosos representa um relevante problema de saúde pública, com implicações para a qualidade do cuidado prestado e a saúde física e emocional dos cuidadores. Os achados reforçam a necessidade de políticas públicas e intervenções direcionadas para redução da carga horária de cuidado, promoção do autocuidado e fortalecimento das redes de apoio.
Palavras-chave: Cuidadores; Sobrecarga; Idoso; Saúde Pública; Fatores de Risco.

Abstract

Objective: To identify factors associated with work overload among elderly caregivers. Method: Quantitative, cross-sectional, and analytical study with a sample of 107 caregivers, both formal and informal. Data collection used a sociodemographic questionnaire and the Zarit Burden Interview to measure caregiver burden. Data were analyzed using binary logistic regression with SPSS 22.0 software. Results: It was observed that 90.7% of participants presented some level of burden, with

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

29% classified as having severe burden. Daily care time, especially over ten hours, was identified as the main factor associated with severe burden, with a significant increase in the odds of its occurrence. Final Considerations: Caregiver burden among elderly caregivers represents a relevant public health problem, with implications for the quality of care provided and caregivers' physical and emotional health. The findings highlight the need for public policies and targeted interventions to reduce caregiving hours, promote self-care, and strengthen support networks.
Keywords: Caregivers; Caregiver Burden; Aged; Public Health; Risk Factors.

1. Introdução

O envelhecimento populacional configura-se como um fenômeno demográfico proeminente em escala global, com repercussões significativas em diversas esferas sociais e de saúde. A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS,2023) projetou um cenário em que, até o ano de 2023, aproximadamente 28,9% dos habitantes da América Latina e do Caribe serão compostos por pessoas com 60 anos ou mais. No contexto brasileiro, essa transição demográfica é corroborada pelos dados do censo de 2022, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024), que indicam que 10,9% da população nacional possui 65 anos ou mais. Tal índice reflete uma proporção de 55,2 idosos para cada 100 crianças na faixa etária de 0 a 14 anos, evidenciando uma inversão da pirâmide etária e um aumento da expectativa de vida. Paralelamente a esse processo, observa-se um incremento na prevalência de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), condições que frequentemente acarretam a diminuição da autonomia e da independência funcional dos indivíduos idosos, demandando cuidados contínuos (WHO, 2022).

Neste panorama, a figura do cuidador de idosos assume um papel central. Conforme definido pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO, 2002), o cuidador é o indivíduo que presta assistência ao idoso, "a partir de objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida". Esses cuidadores podem ser classificados como formais, quando possuem qualificação profissional e exercem a atividade de forma remunerada, ou informais, categoria na qual se inserem majoritariamente os familiares. Estudos nacionais recentes, como os de Silva et al. (2025), apontam

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

que, no Brasil, o cuidado informal é predominantemente exercido por mulheres, frequentemente filhas ou cônjuges, que assumem essa responsabilidade de forma leiga, muitas vezes sem preparo técnico ou uma rede de apoio social estruturada.

A dedicação inerente à tarefa de cuidar, embora permeada por laços afetivos e senso de responsabilidade, pode culminar em uma condição de sobrecarga para o cuidador. De acordo com Souza et al. (2015), a sobrecarga é conceituada como um fenômeno multidimensional que abrange um conjunto de problemas de ordem física, psicológica, emocional, social e financeira vivenciados por aqueles que cuidam. Diversos fatores podem predispor ou agravar essa condição, incluindo o estado civil do cuidador, a ausência de folgas semanais, a complexidade das necessidades do idoso, a falta de apoio social e os recursos limitados. O tempo despendido no cuidado, muitas vezes extenso e ininterrupto, pode restringir a participação do cuidador em outras atividades pessoais, sociais ou econômicas, contribuindo significativamente para o estresse e o isolamento (Batista, 2023).

As consequências da sobrecarga não se limitam ao bem-estar do cuidador, podendo impactar negativamente a qualidade do cuidado prestado ao idoso, elevando os riscos de situações de negligência. Cuidadores sobrecarregados frequentemente relatam um declínio na própria saúde, com o surgimento ou agravamento de condições como hipertensão arterial, problemas osteomusculares, ansiedade e depressão (Wachholz, 2013).

Embora o Brasil disponha de marcos legais importantes para a proteção da pessoa idosa, como o Estatuto do Idoso e a Política Nacional do Idoso, na prática, o cuidado prolongado continua sendo responsabilidade majoritariamente familiar. Minayo (2013) ressalta que essa dinâmica impõe aos cuidadores desafios físicos, emocionais e sociais que, muitas vezes, não são reconhecidos nem assistidos de forma adequada pelas políticas de saúde. A sobrecarga resultante desse cenário pode comprometer não apenas a saúde do cuidador, mas também a qualidade do cuidado oferecido. Diante da escassez de estudos que abordem essa realidade em contextos regionais, o objetivo do estudo foi investigar os fatores associados à sobrecarga de cuidadores no município de Montes Claros – MG. Assim, o estudo contribuiu para a compreensão das necessidades locais e para a formulação de estratégias mais eficazes de apoio no âmbito da atenção primária à saúde.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.15, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

2. Revisão da Literatura

2.1 O envelhecimento e a perda de funcionalidade;

O processo de envelhecimento é um fenômeno de alcance mundial, vários países, como o próprio Brasil, estão tendo que se organizar para acolherem essa transição demográfica. De acordo Oliveira (2019), esse envelhecimento populacional se torna preocupante, tanto pela velocidade que ele ocorre, como também a forma, pois apesar de haver uma expansão da área da saúde em aumentar essa longevidade a pobreza ainda evita que grande parte dos brasileiros alcance isso com qualidade.

Dessa maneira, a World Health Organization – WHO (2015) aponta que um envelhecimento saudável seria aquele em que a pessoa, apesar de ter a perda das reservas fisiológicas do corpo, conseguiria manter um alto grau de funcionalidade, tanto física como mental, para que ela possa realizar os seus desejos e vontades com independência. Entretanto, a realidade de muitos países, com essa crescente massa da população idosa, é na verdade vários indivíduos alcançarem essa fase da vida com pouca, ou, até sem nenhuma funcionalidade, isso gera um estado de dependência no indivíduo que logo precisa ser preenchida por outro alguém, pois sem essa ajuda o resultado sem dúvidas será uma fase senil completa de dores e sofrimentos para essas pessoas.

2.2 O cuidador de idosos, formal e informal;

A partir do declínio da independência e da autonomia do idoso senil, aquele que envelheceu com patologias que esgotaram rapidamente suas reservas biológicas que lhe poderiam garantir mais anos de vida com qualidade, a presença de um cuidador se faz extremamente necessário para que sua vida possa ser prolongada de maneira digna. Dessa maneira, o Ministério da Saúde (2023, p. 85-88), no Guia De Cuidados Para A Pessoa Idosa, apresenta, primeiramente, a definição do cuidador, sendo aquele que cuida “a partir dos objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida” (CBO, 2002), e, segundamente, as suas classificações, sendo o

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

formal aquele que recebe salário pelo cuidado e o informal não, o familiar e o não familiar, o leigo e o profissional e segundo o grau de envolvimento no cuidado ao idoso.

2.2.1. Os familiares atuando nesse papel informalmente;

A partir disso, analisando os contextos culturais e sociodemográficos no Brasil é possível perceber que em grande maioria das vezes é a própria família, de maneira informal e leiga, que assume o papel do cuidador (Maronesi et al., 2014). Ademais, o estudo realizado por Oliveira e D'elboux (2012) resultou na demonstração desse perfil familiar do cuidador que são compostos, em maioria, por mulheres de meia idade até idosas , geralmente filhas e cônjuges, com baixos níveis de escolaridade e o tempo de cuidado ao assistido elevados sem revezamentos, o qual foi prevalecido com padrões sociodemográficos de baixa qualidade e tornando esse tipo de cuidador mais propenso a problemas em âmbitos físicos, psíquicos, emocionais e financeiro, assim podendo comprometer a sua atividade, pois é preciso bem-estar para que o cuidado seja realizado com excelência para si e ao idoso assistido (Ministério da Saúde, 2023, p. 128).

2.3 Situação de sobrecarga no papel do cuidador;

2.3.1. Principais fatores que levam o cuidador para esta situação.

Segundo Melo et al. (2019), os principais fatores que levam o cuidador a essa situação podem ser qualificados a partir do referencial teórico apresentado. Primeiramente, o grau de parentesco ou relacionamento próximo com o indivíduo dependente aumenta a sensação de responsabilidade, podendo levar a sintomas de Síndrome de Burnout, como cansaço emocional e despersonalização. Quando o cuidador é o cônjuge, fatores adicionais como idade avançada e doenças crônicas do parceiro podem intensificar o estresse. Além disso, um relacionamento difícil prévio ou atual com o idoso pode gerar tensão na relação de cuidados. O tempo prolongado dedicado à atividade de cuidar também é um fator prenunciador de estresse, pois prejudica outras atividades do cuidador. Assim, é fundamental considerar esses elementos ao qualificar os principais fatores que conduzem o cuidador a essa situação.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.15, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

2.3.2. Principais impactos que a sobrecarga causa nos âmbitos emocionais, físicos e sociais do cuidado.

"A sobrecarga do cuidador pode ser definida como um conjunto de problemas físicos, psicológicos, emocionais, sociais e financeiros vivenciados por aqueles que cuidam de pacientes com algum tipo de comprometimento" (Bom, 2016, p. 25). Seguindo esse raciocínio, de acordo com Montoya (2017), a sobrecarga enfrentada pelos cuidadores de idosos pode ter impactos significativos em diversos aspectos de suas vidas. Emocionalmente, a constante pressão e responsabilidade podem levar a altos níveis de estresse, ansiedade e até depressão. Fisicamente, o esforço físico exigido pelo cuidado constante pode agravar condições preexistentes, como hipertensão arterial, problemas de coluna e artrose. Socialmente, a dedicação intensa ao cuidado muitas vezes leva à negligência das próprias necessidades e à redução do tempo para interações sociais, levando a sentimentos de isolamento e solidão.

2.3.3 Riscos à vida do idoso e do cuidador gerados pelas consequências da sobrecarga.

De acordo com Reis (2018), a sobrecarga no cuidado a idosos dependentes é um desafio significativo, trazendo consequências adversas tanto para os cuidadores quanto para os idosos. A elevada carga horária e o estresse associado ao cuidado aumentam substancialmente o risco de os cuidadores desenvolverem doenças crônicas, como artrite, hipertensão arterial e doenças coronárias, comprometendo sua própria saúde e bem-estar. Além disso, a sobrecarga pode diminuir a capacidade do cuidador de fornecer assistência de qualidade ao idoso dependente, aumentando o risco de complicações de saúde e negligência. Essa situação pode até mesmo resultar em abuso ao idoso, caso o cuidador não tenha o suporte adequado para lidar com as demandas do cuidado.

3. Metodologia

Tratou-se de um estudo com abordagem quantitativa, de delineamento transversal e natureza analítica conduzida no município de Montes Claros, Minas Gerais. A

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

coleta de dados foi realizada nas instalações de um ambulatório-escola de um centro universitário local e em duas clínicas particulares que consentiram com a realização do estudo. A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto e dezembro de 2024, seguindo uma escala previamente elaborada. Os pesquisadores se revezaram nos diferentes turnos de atendimento das clínicas, em horários e dias previamente acordados, a fim de garantir a diversidade amostral e a padronização do processo de coleta.

A amostra foi constituída por 107 cuidadores de idosos, formais e informais, que acompanhavam os idosos sob seus cuidados em consultas no setor de geriatria dos locais de coleta ou que atuavam como cuidadores nas clínicas particulares. A amostra foi selecionada por conveniência, sendo os participantes recrutados por demanda espontânea nos locais e período definidos para a coleta. Foram incluídos no estudo os cuidadores que atendessem aos seguintes critérios: ser o principal responsável pelos cuidados ao idoso (formal ou informalmente); ter idade igual ou superior a 18 anos. Foram excluídos do estudo os cuidadores que responderam aos formulários de forma incompleta ou inconsistente. Todos os participantes foram voluntários, e assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi conduzido em estrita observância aos princípios éticos, sendo executado após ter aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa local, sob o parecer de número 6.924.125/2024.

A coleta de dados foi realizada pelos pesquisadores, previamente treinados. Os participantes foram abordados nos locais de estudo, onde receberam explicações detalhadas sobre os objetivos da pesquisa, a natureza voluntária da participação, os procedimentos envolvidos, os potenciais riscos e benefícios, e a garantia de sigilo e anonimato, e sem seguida, foi oferecido o instrumento de coleta de dados. Este instrumento incluiu formulários que coletaram dados de variáveis como: idade (em anos completos), sexo (masculino, feminino), estado civil (solteiro(a), casado(a), divorciado(a), união estável, viúvo(a)), grau de escolaridade (ensino fundamental incompleto ou completo, ensino médio incompleto ou completo, ensino superior incompleto ou completo), relação com a pessoa cuidada (cônjuge, companheiro(a), irmão(ã), filho(a), neto(a), genro, nora, amigo(a), vizinho(a), outra), tempo de responsabilidade pelo cuidado (< 6 meses, > 6 meses, > 1 ano, > 5 anos,

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

> 10 anos, > 15 anos), horas diárias dedicadas ao cuidado (1h ou mais, 2h ou mais, 4h ou mais, 6h ou mais, 10h ou mais, 12h ou mais, 16h ou mais, 20h ou mais.), existência de rede de apoio e histórico de saúde do cuidador.

Para mensurar e avaliar o nível de sobrecarga, Zarit (1980) criou a Escala de Sobrecarga de Zarit (Zarit Burden Interview - ZBI), no contexto brasileiro, Scazufca (2002) e Bianchi (2016) validaram esse instrumento, assim ampliando o seu uso. A ZBI é composta por 22 questões que avaliam o impacto percebido do cuidar na saúde física e emocional, vida social e pessoal, e situação financeira do cuidador. Cada item é pontuado em uma escala Likert de cinco pontos, variando de 0 (nunca) a 4 (sempre), exceto o item 22, que possui uma escala específica. O escore total pode variar de 0 a 88, onde pontuações mais altas indicam maior sobrecarga percebida. Para a interpretação dos escores e o rastreio da intensidade da sobrecarga, foram adotados os pontos de corte sugeridos por Guerra (2017), que indicam os seguintes níveis: ausência de sobrecarga (escores < 21), sobrecarga moderada (escores entre 21-40), sobrecarga de moderada a severa (escores entre 41-60) e sobrecarga severa (escores entre 61-88).

Os dados coletados foram digitados em planilha eletrônica e, posteriormente, analisados com o auxílio do software estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 22.0. Para a análise estatística, algumas variáveis foram reclassificadas: sobrecarga (sem sobrecarga severa e sobrecarga severa), civil (casado e não casado), escolaridade (superior completo, médio completo, fundamental completo), período (até 5 anos, mais de 5 anos), tempo diário (até 6 horas, acima de 6 horas). Inicialmente, foi realizada a análise descritiva das variáveis do estudo, comparando-se as variáveis do estudo em relação aos grupos de sobrecarga severa presente e ausente. Para testar a associação entre as variáveis independentes e a ocorrência de sobrecarga severa, foi realizada análise multivariada por regressão logística binária. O modelo final foi obtido seguindo a técnica backward stepwise conditional, de modo que razões de chance e seus respectivos intervalos de confiança foram estimados considerando nível de significância acima de 95% ($p<0,05$).

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.15, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

4. Resultados e Discussão

O perfil sociodemográfico é descrito na tabela 1. Observou-se que a maioria dos participantes foi do sexo feminino (74,8%), casados (43,0%), com ensino superior completo (30,8%), com a função exercida por filhos(as) (38,3%). Ao se analisar as variáveis relativas à rotina de cuidado, constatou-se que a maior parte dos cuidadores (66,4%) já desempenhava essa função por um período superior a um ano, e dedicava mais de seis horas diárias ao cuidado do idoso (66,4%). A avaliação da sobrecarga revelou que 90,7% dos cuidadores apresentaram algum grau de sobrecarga, sendo 29,0% classificados como severa.

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico e da rotina de cuidado dos participantes da pesquisa (n=107)

Característica	Categoria	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sexo	Feminino	80	74,8
	Masculino	27	25,2
Estado Civil	Casado(a)	46	43,0
	Solteiro(a)	36	33,6
	União Estável	15	14,0
	Divorciado(a)	7	6,5
	Viúvo(a)	3	2,8
Escolaridade	Superior Completo	33	30,8
	Médio Completo	26	24,3
	Superior Incompleto	22	20,6
	Médio Incompleto	14	13,1
	Fundamental Completo	7	6,5

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

	Fundamental Incompleto	5	4,7
Relação com o Idoso	Filho(a)	41	38,3
	Outros	29	27,1
	Cônjuge	14	13,1
	Neto(a)	12	11,2
	Irmão(ã)	11	10,3
Tempo como responsável	Mais de 1 ano	71	66,4
	Mais de 5 anos	24	22,4
	Mais de 6 meses	6	5,6
	Menos de 6 meses	1	0,9
	Outros (10 e 15 anos)	5	4,7
Tempo diário dedicado	Até 6 horas	36	33,6
	Entre 6 e 10 horas	34	31,8
	Acima de 10 horas	37	34,6

Fonte: Dados da pesquisa. Montes Claros - MG. Coleta realizada entre Agosto e Dezembro de 2024.

A análise multivariada está representada na tabela 2. O modelo estatístico final identificou que aqueles com dedicação diária acima de 10 horas apresentaram chances significativamente aumentadas de quadros severos de sobrecarga (p=0,028; RC=3,409).

Tabela 2 – Modelo ajustado de regressão logística binária estatisticamente mais significativo de associações entre as variáveis investigadas e a ocorrência de

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

sobrecarga severa. (RC: razão de chance. IC: intervalo de confiança).

Variável	Categorias	RC	95% IC	*p*
Tempo diário dedicado	Até 6 horas	Referência		0,089
	Entre 6 e 10 horas	2,083	0,663-6,551	0,209
	Acima de 10 horas	3,409	1,140-10,190	0,028*

Fonte: Dados da pesquisa. Montes Claros - MG. Coleta realizada entre Agosto e Dezembro de 2024.

Os resultados do presente estudo fornecem um panorama da situação dos cuidadores de idosos no contexto analisado, cujos resultados corroboram e dialogam com a literatura científica pertinente. O perfil predominantemente feminino (74,8%) da amostra está em consonância com inúmeras pesquisas, como as de Silva et al. (2025) e Wachholz et al. (2013), que apontam o cuidado como uma atribuição social e culturalmente delegada às mulheres, sejam elas cônjuges, filhas ou outras parentes. Esta "feminização" do cuidado reflete uma construção social que impõe às mulheres uma jornada muitas vezes dupla ou tripla, somando o cuidado ao idoso com as responsabilidades domésticas e, em muitos casos, com o trabalho formal.

Outro fator importante observado no presente estudo foi que a maioria dos cuidadores são filhos (38,3%) ou cônjuges (13,1%) dos idosos assistidos, o que introduz uma complexa dimensão emocional na relação de cuidado. Este serviço prestado por um familiar é permeado por uma história de afetos, conflitos e expectativas, o que pode tanto atuar como um fator de resiliência quanto intensificar sentimento de culpa, obrigação e estresse, contribuindo para a sobrecarga percebida (Da Silva, 2021). Embora não tenha sido o escopo principal desta análise, é razoável deduzir que a sobrecarga manifestada também esteja interligada a outros estressores, como a falta de uma rede de apoio eficaz ou dificuldades financeiras, visto que a sobrecarga é um construto multidimensional, resultante da interação entre múltiplas demandas e os recursos limitados do indivíduo, assim como foi apontado por Souza et al. (2015).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

A análise dos níveis de sobrecarga constatou que 90,7% dos cuidadores apresentam algum grau de sobrecarga, com 60,8% classificados entre sobrecarga moderada a severa e severa. A alta prevalência encontrada na amostra pode estar associada a fatores contextuais específicos da região, como a disponibilidade de serviços de apoio e a estrutura das redes sociais e familiares, que merecem investigações futuras. A sobrecarga severa, em particular, não deve ser interpretada apenas como um estado de cansaço, mas como um fator de risco significativo para o desenvolvimento de múltiplas comorbidades. A associação entre altos níveis de sobrecarga e o surgimento da síndrome de burnout em cuidadores informais tem sido explorada. Esta síndrome é caracterizada por um tripé de dimensões: exaustão emocional, que se manifesta como um esgotamento dos recursos afetivos; despersonalização, que leva a uma postura cínica e distanciada em relação ao idoso cuidado; e uma redução da sensação de realização pessoal, na qual o cuidador passa a se sentir ineficaz e sem propósito na sua função (Costa et al., 2018). A exposição contínua ao estresse crônico do cuidado intensivo é um gatilho direto para o burnout, comprometendo a saúde mental do cuidador e, consequentemente, a qualidade da assistência prestada.

Além disso, a sobrecarga é um preditor robusto para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como quadros de depressão e ansiedade. Pereira et al. (2023) destacam que a restrição da vida social, o isolamento e a sensação de perda de controle sobre a própria vida, frequentemente relatados por cuidadores sobrecarregados, são fatores que elevam a morbidade psicológica. Para além da saúde mental, a sobrecarga crônica induz repercussões somáticas. O estresse fisiológico prolongado pode levar ao desenvolvimento ou agravamento de doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, além de queixas musculoesqueléticas crônicas e alterações no sistema imunológico, tornando o cuidador mais vulnerável a infecções e outras enfermidades (Wachholz et al., 2013).

O presente estudo revelou que tempos prolongados diários, acima de dez horas de dedicação ao cuidado, associam-se com chances aumentadas de sinais e sintomas de sobrecarga. Este resultado reforça a hipótese de que o tempo é uma variável crítica no processo de desgaste do cuidador. Diversas causas podem ser

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

apontadas para essa elevada carga horária. Por exemplo, a ausência de uma rede de apoio familiar ou social eficaz centraliza a responsabilidade em um único indivíduo. A falta de recursos financeiros para a contratação de cuidadores profissionais ou para a adaptação do domicílio também contribui para que o cuidador familiar assuma a totalidade das tarefas. Além disso, o próprio grau de dependência do idoso, especialmente em casos de declínio cognitivo acentuado, exige vigilância e cuidados constantes, tornando impossível a redução da jornada de cuidado (Santana, 2018). Este ciclo de dedicação exclusiva impede que o cuidador reserve tempo para o autocuidado, o lazer e as relações sociais, esgotando seus recursos emocionais e físicos e levando à sobrecarga severa (Batista, 2023).

As implicações destes achados para a saúde pública e para a prática clínica são substanciais. É importante que os profissionais de saúde, especialmente na atenção primária, estejam capacitados para a triagem precoce da sobrecarga nos cuidadores. Para além das estratégias gerais,como grupos de apoio, a intervenção deve ser individualizada. Propostas como a elaboração de um Plano de Cuidados Individualizado para o Cuidador podem ser eficazes. Este plano, construído em conjunto com o profissional de saúde, deve identificar as fontes específicas de estresse e definir metas realistas, como a inclusão de, no mínimo, duas a três pausas para respiro de curta duração (30-60 minutos) na rotina semanal. Outra estratégia é a capacitação em competências específicas, como técnicas seguras de mobilização do idoso ou manejo de sintomas comportamentais, o que pode reduzir o desgaste físico e emocional e aumentar a eficácia do cuidador (Dias, 2022). O uso de tecnologias, como aplicativos de organização de tarefas ou teleconsultas de suporte psicológico, também representa uma ferramenta moderna e acessível para mitigar o isolamento e otimizar a gestão do cuidado, contribuindo para a saúde e o bem-estar dessa população.

Ressalta-se que, por se tratar de um estudo transversal, não houve acompanhamento dos participantes, o que dificulta o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis investigadas, bem como o uso de uma amostra por conveniência, que restringe a generalização dos resultados. Estudos longitudinais podem melhor caracterizar as interações entre os fatores

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/6fdrxd63

sociodemográficos, do cuidado e da sobrecarga. Por outro lado, identificou-se o perfil sociodemográfico de diversos cuidadores de idosos, sendo possível verificar características da atuação destes, e verificar relações importantes entre a sobrecarga e o tempo de dedicação diário. Dessa forma, os dados apresentados oferecem um retrato relevante da realidade vivenciada pelos participantes e constituem um ponto de partida robusto para a condução de futuras pesquisas longitudinais e para o planejamento de ações de saúde mais direcionadas e eficazes.

5. Conclusão

Este estudo evidenciou que o perfil do cuidador de idosos analisado é majoritariamente composto por mulheres e familiares, com uma expressiva ocorrência de sinais e sintomas graves de sobrecarga. A análise dos dados demonstrou que a dedicação de um tempo de cuidado diário superior a dez horas constitui a principal chance de manifestações de sobrecarga severa. Esses resultados ressaltam a importância de políticas de saúde e intervenções direcionadas, com foco na criação de redes de apoio, na redução da carga horária e autocuidado, visando preservar a saúde e o bem-estar dos cuidadores.

Referências

BATISTA, Ilaise Brilhante e et al. Qualidade de vida de cuidadores familiares de pessoas idosas acamadas. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 36, eAPE00361, 2023. ISSN 1982-0194. Disponível em: http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2023AO003611

BIANCHI, Mariana e et al. Indicadores psicométricos da Zarit Burden Interview aplicada a idosos cuidadores de outros idosos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 24, e2835, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1518-8345.1379.2835

BOM, F. S. Oficina para cuidadores de idosos como tecnologia educacional:

contribuições da enfermagem gerontológica. 2016. p. 102, f. 175. *Dissertação (Mestrado Profissional em Enfermagem Assistencial) - Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa*, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2016. Disponível em: https://app.uff.br/riuff/handle/1/2547

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. *Guia de cuidados para a pessoa idosa*. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 85-88; 164 p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf

BRASIL. Ministério do Planejamento e Orçamento. *Censo Demográfico 2022: população e domicílios: primeiros resultados*. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102011. Acesso em: 8 jun. 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. *Classificação Brasileira de Ocupações – CBO*. Brasília, DF: MTE, 2002.

COSTA, Ana Clara Magalhães e et al. Síndrome de Burnout em cuidador informal. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, [S. l.], v. 3, n. 1, p. e371683, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1683

DA SILVA, Patrick Leonardo Nogueira e et al. Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos frágeis: revisão integrativa. *Nursing Edição Brasileira*, [S. l.], v. 24, n. 275, p. 5566–5581, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.36489/nursing.2021v24i275p5566-5581

DIAS, Filipe Pereira da Silva; FREITAS, F. F. Q.. AS TECNOLOGIAS CUIDATIVO-EDUCACIONAL COMO AUXILIO AOS CUIDADORES DE IDOSOS. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, [S. l.], v. 96, n. 39, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.31011/reaid-2022-v.96-n.39-art.1407

GUERRA, Heloísa Silva e et al. A sobrecarga do cuidador domiciliar. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 30, n. 2, p. 179-186, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.5020/18061230.2017.p179

MARONESI, L. C. et al. Indicadores de estresse e sobrecarga em cuidadores formais e informais de pacientes oncológicos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 14, n. 3, 2014. Disponível em: http://dx.doi.org/10.12957/epp.2014.13889

MELO, J. et al. Estresse do cuidador de idosos dependentes. *Revista Educação em Saúde*, Anápolis, v. 7, p. 70-85, 2019. Supl. 2. Disponível em: https://revistas2.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/4049/2748

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O imperativo de cuidar da pessoa idosa dependente. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 247-252, jan. 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.29912018. Acesso em: 4 jun. 2025.

MONTOYA, C. G. B. Sobrecarga em cuidadores de idosos: proposição de tecnologia educacional. 2017. 73 f. *Dissertação (Mestrado Profissional em Enfermagem Assistencial) – Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa*, Niterói, 2017. Disponível em: https://app.uff.br/riuff;/bitstream/handle/1/5898/Carolina%20Guedes%20de%20Brito%20Montoya.pdf?sequence=1&isAllowed=y

OLIVEIRA, A. S. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no brasil. *Hygeia: Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*, Uberlândia, v. 15, n. 32, p. 69–79, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.14393/Hygeia153248614

OLIVEIRA, D. C.; D'ELBOUX, M. J. Estudos nacionais sobre cuidadores familiares de idosos: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 65, n. 5, p. 829–838, set. 2012. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0034-71672012000500017

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS); COMISSÃO

ECONÔMICA PARA A AMÉRICA LATINA E O CARIBE (CEPAL). *Perspectivas demográficas do envelhecimento populacional na Região das Américas*. Washington, D.C.: OPAS, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.37774/9789275726792.

PEREIRA, Ana Henriques; SOARES, L.; FARIA, A. L.. Estresse em cuidadores informais de idosos: uma revisão não sistemática. *Diversitas Journal*, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 1362–1372, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.48017/dj.v8i2.2580

REIS, Ana. A sobrecarga do cuidador informal da pessoa idosa dependente. 2018. 84 p. *Projeto de Graduação (Licenciatura em Enfermagem) - Faculdade de Ciências da Saúde*, Universidade Fernando Pessoa, 2018. Disponível em: http://hdl.handle.net/10284/7062

SANTANA, Matheus Souza e et al. Sobrecarga dos cuidadores familiares de idosos com dependência funcional. *Revista Kairós-Gerontologia*, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 337–353, 2018. DOI: https://doi.org/10.23925/2176-901X.2018v21i1p337-353

SCAZUFCA, Marcia. Brazilian version of the Burden Interview scale for the assessment of burden of care in carers of people with mental illnesses. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 12-17, mar. 2002. DOI: https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000100006

SILVA, Hiarly Ranieri da e et al. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE SAÚDE E SOBRECARGA DO CUIDADOR INFORMAL FAMILIAR DE PESSOAS IDOSAS. *REVISTA FOCO*, [S. l.], v. 18, n. 3, p. e7843, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n3-061

SOUZA, Lidiane Ribeiro de e et al. Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 23, n. 2, p. 140–149, abr. 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1414-462X201500020063

WACHHOLZ, Patrick Alexander; SANTOS, R. C. C.; WOLF, L. S. P. Reconhecendo a sobrecarga e a qualidade de vida de cuidadores familiares de idosos frágeis. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 513–526, jul. 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000300010

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World report on ageing and health*. Geneva: WHO; 2015. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Ageing and health*. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health. Acesso em: 8 jun. 2025.

ZARIT, Steven H.; REEVER, K. E.; BACH-PETERSON, J. Relatives of impaired elderly: correlates of feeling of burden. *The Gerontologist*, Washington, D.C., v. 20, n. 6, p. 649-655, 1980. Disponível em: https://doi.org/10.1093/geront/20.6.649