

Impacto do cuidado informal na saúde mental de cuidadores de pacientes com doenças crônicas: uma revisão integrativa

Ariadne Aparecida Kosme Novacki, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Camila Gomes Braga, Medicina, Centro Universitário Integrado, Brasil,
camilagomesbraga@hotmail.com

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis são enfermidades de longa duração que tem como característica uma combinação de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais. Os principais tipos de doenças crônicas são enfermidades cardiovasculares, como Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), mas também se destacam os diversos tipos de neoplasia, enfermidades respiratórias crônicas e diabetes mellitus. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, a cada ano, 17 milhões de pessoas com menos de 70 anos morrem devido as complicações das doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2024). Batista *et al.* (2023) afirmam que o crescimento dos casos de doenças crônicas, que afetam significativamente a funcionalidade e a independência dos pacientes, têm evidenciado cada vez mais o papel fundamental dos cuidadores familiares.

Em vista disso, o cuidador informal é definido como o indivíduo, geralmente membro da família, amigo ou pessoa próxima, que fornece assistência não remunerada a pessoas com limitações funcionais ou dependência decorrente de doenças crônicas, desempenhando atividades relacionadas ao cuidado físico, emocional e social do paciente (Adelman *et al.*, 2020).

Um estudo, realizado por Lewandowska *et al.* (2024), afirma que o ato de cuidar evidencia alterações nos níveis de qualidade de vida, sendo mais perceptíveis no âmbito da saúde física, mental e social, uma vez que, em uma avaliação de pais cuidadores de crianças com câncer, 45,01% deles apresentaram sintomas de depressão e 48,43% sintomas de ansiedade, revelando um alto nível de sobrecarga emocional e psicológica nessa população.

No Brasil, o cuidado de pessoas com doenças crônicas representa um desafio crescente no campo da saúde pública, evidenciando o desprestígio ao qual os cuidadores estão submetidos, bem como a ausência de apoio financeiro e social por parte do Estado, sendo algo pouco explorado nacionalmente (Minayo, 2021).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível compreender as necessidades, os impactos e os custos associados à prática do cuidado informal, considerando sua relevância social e acadêmica, a fim de evidenciar os efeitos dessa prática sobre a saúde mental dos cuidadores. Sendo assim, este estudo tem como objetivo realizar

uma revisão integrativa da literatura para analisar o impacto do cuidado informal na saúde mental de cuidadores de pacientes com doenças crônicas.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada com base nos dados encontrados nos artigos analisados nas plataformas PubMed e Biblioteca Virtual em saúde (BVS). A busca dos artigos foi realizada no mês de abril de 2026, utilizando os descritores correspondentes obtidos em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), sendo eles: “Cuidadores”, “Doenças Crônicas” e “Indicadores de saúde Mental”. Como critérios de inclusão foram definidos os seguintes parâmetros: artigos publicados nos últimos 10 anos, disponíveis em português e inglês, que abordassem temáticas a respeito da saúde mental de cuidadores informais ou que possuísem pelo menos um dos descritores utilizados. Ademais, os critérios de exclusão incluíram trabalhos não disponíveis de forma completa e gratuita nas plataformas utilizadas, estudos duplicados ou aqueles que não apresentavam relação direta com o tema proposto.

A partir disso, a próxima etapa para a seleção das referências envolveu a leitura dos resumos dos artigos, sendo desclassificados aqueles que não atendiam ao tema e objetivo proposto. O restante dos documentos foram lidos na íntegra e, ao final, 13 deles foram selecionados para compor a análise desta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cuidado de pacientes com doenças crônicas está relacionado ao desenvolvimento de sintomas de sobrecarga, estresse, ansiedade e depressão entre os cuidadores familiares, sendo descrito um alto nível de sofrimento psicológico. Além disso, a sobrecarga emocional do cuidador impacta diretamente na forma como o portador da doença lida com ela, influenciando seu bem-estar de forma geral (Manzini; Vale, 2020).

Especialmente em contextos de doenças crônicas e progressivas, como a demência, que geram desgaste emocional acentuado e limitação de projetos de vida pessoal, a ausência de preparo técnico e suporte institucional agrava ainda mais essa situação, reduzindo a qualidade de vida dos cuidadores (Minayo, 2021).

Além disso, outro estudo de Roth *et al.* (2022), evidencia maior risco de adoecimento psíquico em cuidadores quando comparados à população geral, particularmente em casos de doenças neurodegenerativas e condições incapacitantes de longa duração. Nesse contexto, pesquisadores afirmam que a prevalência de depressão entre cuidadores de pacientes com doenças crônicas pode ultrapassar 40%, especialmente em situações de alta dependência funcional do paciente. (Bom et al., 2021)

Além dos impactos emocionais, alterações neurobiológicas associadas ao estresse do cuidado prolongado indicam que a exposição contínua a situações de sobrecarga pode levar à disfunção do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, contribuindo ainda mais para a maior vulnerabilidade a transtornos mentais e doenças físicas. (Vitaliano *et al.*, 2021).

Outro aspecto amplamente discutido refere-se à chamada “sobrecarga subjetiva”, que envolve a percepção individual do cuidador sobre o peso do cuidado, visto que, fatores como falta de suporte social, baixa escolaridade, dificuldades financeiras e ausência de preparo técnico estão diretamente associados ao aumento dessa percepção de sobrecarga. Dessa forma, a ausência de redes de apoio estruturadas contribui significativamente para o isolamento social, reduzindo a qualidade de vida e aumentando o risco de esgotamento emocional (Garbelini *et al.*, 2022).

Historicamente negligenciados, os custos associados ao tempo, à produtividade e à saúde dos cuidadores têm conquistado relevância crescente nas análises de ônus das enfermidades. A integração desses indicadores é essencial para mensurar o impacto real das doenças sobre a dinâmica familiar e a estrutura social. Em contextos de condições crônicas, o cuidado informal compõe uma parcela substancial dos custos totais, embora permaneça subestimado na formulação de políticas públicas (Mattingly II *et al.*, 2022).

Em relação ao tipo de doença crônica, observa-se que condições progressivas e degenerativas, como demências, Alzheimer e doenças neurológicas incapacitantes, estão associadas a níveis maiores de sofrimento psicológico nos cuidadores. Isso ocorre devido à evolução prolongada da doença, à perda gradual da autonomia do paciente e às demandas crescentes de cuidado, sendo o impacto emocional intensificado pela vivência de luto antecipada e pela alteração da dinâmica familiar (Manzini; Vale, 2020; Livingston *et al.*, 2020).

Paralelamente, são destacados, também, fatores protetores que podem atenuar os impactos negativos do cuidado, como por exemplo o suporte social, o acesso a serviços de saúde, intervenções psicoeducativas e programas de treinamento para cuidadores, são ações que reduzem a sobrecarga e melhora a saúde mental, os quais precisam ser incentivados e implementados para que haja um melhor desfecho (Chi *et al.*, 2020; Adelman *et al.*, 2020).

No Brasil, a ausência de políticas públicas estruturadas voltadas à saúde mental desses indivíduos reforça a necessidade de reconhecimento formal do papel do cuidador dentro do sistema de saúde, evitando desta forma o adoecimento dos cuidadores informais nos domicílios (Minayo, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que o aumento da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis tem ampliado significativamente a demanda por cuidadores informais, tornando-os peças fundamentais no processo de cuidado e manutenção da qualidade de vida dos pacientes. No entanto, esse papel tem sido acompanhado por importantes repercussões negativas na saúde mental desses indivíduos, especialmente no que se refere ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão, estresse crônico e sobrecarga emocional.

A análise demonstrou que a sobrecarga do cuidador é um fenômeno complexo e multifatorial, influenciado tanto pelas características da doença, quanto por fatores individuais e contextuais, como suporte social, condições socioeconômicas e preparo para o cuidado. Além disso, os impactos do cuidado prolongado ultrapassam a esfera psicológica, atingindo também aspectos físicos, sociais e econômicos da vida dos cuidadores, o que reforça a magnitude desse problema.

Dessa forma, faz-se necessário estratégias eficazes para a redução da sobrecarga e promoção da saúde mental dos cuidadores, como intervenções psicoeducativas, suporte multiprofissional, fortalecimento de redes de apoio e inclusão desses indivíduos nas políticas de saúde, são ações necessárias para a melhora no cuidado.

PALAVRAS-CHAVE:

Doenças crônicas. Sobrecarga do Cuidador. Qualidade de Vida.

REFERÊNCIAS

ADELMAN, Ronald D.; TMANOVA, Lyubov L.; DELGADO, Diana; DION, Sarah; LACROIX, André Z. Caregiver burden: a clinical review. **JAMA**, Chicago, v. 324, n. 24, p. 2493–2504, 2020.

BATISTA, Ilaise Brilhante; MARINHO, Jéssica da Silva; BRITO, Tábatta Renata Pereira; GUIMARÃES, Maria Sortênia Alves; SILVA NETO, Luiz Sinésio da; PAGOTTO, Valéria; NUNES, Daniella Pires. Qualidade de vida de cuidadores familiares de pessoas idosas acamadas. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 36, p. eAPE00361, 2023.

BOM, Jéssica *et al.* The impact of informal caregiving for older adults on the health of various types of caregivers: a systematic review. **The Gerontologist**, Oxford, v. 61, n. 5, p. 148–160, 2021.

CHI, Nai-Hsuan; DEMIRIS, George. A systematic review of interventions for family caregivers of persons with dementia. **Gerontologist**, Oxford, v. 60, n. 4, p. e246–e258, 2020.

ESPÍNOLA, Natalia *et al.* Making visible the cost of informal caregivers' time in Latin America: a case study for major cardiovascular, cancer and respiratory diseases in eight countries. **BMC Public Health**, v. 23, n. 28, 2023.

GARBELINI, Adriana; SANTOS, Patricia; CÔBO, Viviane; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. Associações entre funcionamento familiar, sobrecarga e saúde mental em cuidadores. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 23, n. 1, p. 319-330, 2022.

LEWANDOWSKA, Anna *et al.* Prevalence of anxiety and depression among parents of children with cancer: a preliminary study. **Children**, Basel, v. 11, n. 10, p. 1-14, 2024.

LIVINGSTON, Gill *et al.* Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. **The Lancet**, London, v. 396, n. 10248, p. 413–446, 2020.

MANZINI, Carlene Souza Silva; VALE, Francisco Assis Carvalho do. Emotional disorders evidenced by family caregivers of older people with Alzheimer's disease. **Dementia & Neuropsychologia**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 56-61, 2020.

MATTINGLY II, T. Joseph; FERNANDEZ, Valeria Diaz; SEO, Dominique; MELGAR CASTILLO, Andrea I. A review of caregiver costs included in cost-of-illness studies. **Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research**, [S.l.], v. 22, n. 7, p. 1051-1060, 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Cuidar de quem cuida de idosos dependentes: por uma política necessária e urgente. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 7-15, 2021.

OLIVA-MORENO, Juan; PEÑA-LONGBARDO, Luz María; GARCÍA-MOCHÓN, Lorena; DEL RÍO LOZANO, María; MOSQUERA METCALFE, Inés; GARCÍA-CALVENTE, María del Mar. The economic value of time of informal care and its determinants (The CUIDARSE Study). **PLOS ONE**, [S.l.], v. 14, n. 5, e0217016, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Noncommunicable diseases. Genebra: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Acesso em: 5 jul. 2025.

ROTH, David L.; FREDMAN, Lisa; HALEY, William E. Informal caregiving and its impact on health: a reappraisal from population-based studies. **The Gerontologist**, Oxford, v. 62, n. 5, p. 651–660, 2022.

VITALIANO, Peter P.; ZHANG, Jianping; SCANLAN, James M. Is caregiving hazardous to one's physical health? A meta-analysis. **Psychological Bulletin**, Washington, v. 147, n. 5, p. 395–430, 2021.