

CUIDADORES FORMAIS DE IDOSOS: DESAFIOS OCUPACIONAIS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NO CONTEXTO DO ENVELHECIMENTO

Aparecida Tatiane de Almeida Carneiro¹;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/5864527730047983>

Marta Ferreira Bastos²;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/6109233147317737>

Rodrigo Jorge Salles³.

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/8935665554406291>

RESUMO: O envelhecimento populacional tem aumentado a demanda por cuidados de longa duração, especialmente para pessoas idosas em situação de dependência decorrente de doenças crônicas e neurodegenerativas. Nesse contexto, os cuidadores formais desempenham papel fundamental na promoção do bem-estar e na assistência às atividades de vida diária dos idosos. A presente pesquisa tem como objetivo discutir os desafios ocupacionais, os impactos na saúde mental e as estratégias de enfrentamento utilizadas por cuidadores formais de idosos. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada nas bases de dados SciELO, Bireme e Portal de Periódicos CAPES. Os resultados indicam que a maioria desses profissionais é composta por mulheres, com renda entre um e dois salários mínimos, submetidas a jornadas extensas de trabalho e condições laborais frequentemente precarizadas. A sobrecarga física e emocional pode favorecer o surgimento de estresse e síndrome de burnout. Entre as estratégias de enfrentamento destacam-se atividades de lazer, apoio social, espiritualidade e autocuidado, que contribuem para a redução do estresse e para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

PALAVRAS-CHAVE: Cuidadores formais. envelhecimento. Saúde mental.

FORMAL CAREGIVERS OF OLDER ADULTS: OCCUPATIONAL CHALLENGES AND COPING STRATEGIES IN THE CONTEXT OF POPULATION AGING

ABSTRACT: Population aging has increased the demand for long-term care, especially for older adults in situations of dependency resulting from chronic and neurodegenerative diseases. In this context, formal caregivers play a fundamental role in promoting well-being and assisting older adults with activities of daily living. The present study aims to discuss the occupational challenges, the impacts on mental health, and the coping strategies used by formal caregivers of older adults. This is a bibliographic study conducted using the SciELO, Bireme, and CAPES Periodicals Portal databases. The results indicate that most of these professionals are women, with an income between one and two minimum wages, subjected to long working hours and frequently precarious working conditions. Physical and emotional overload may contribute to the development of stress and burnout syndrome. Among the coping strategies identified are leisure activities, social support, spirituality, and self-care, which contribute to reducing stress and improving the quality of life of these professionals.

KEY-WORDS: Formal caregivers. Aging. Mental health.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional se constituiu como um dos principais fenômenos demográficos contemporâneos, caracterizado principalmente pelo aumento da expectativa de vida e longevidade populacional. A redução das taxas de fecundidade observadas nas últimas décadas contribuiu para mudanças no formato das famílias e conseqüentemente na oferta de cuidado da pessoa idosa, historicamente uma responsabilidade majoritária dos membros da família passa a ser tercerizado (Ceccon et al., 2021).

O modo acelerado com que ocorreu essa transição demográfica no Brasil resultou em impactos sociais, econômicos e nas políticas públicas, criando demandas para que o mercado ofereça serviços especializados para o cuidado da pessoa idosa como: os cuidadores formais e os serviços de “home care”(Ceccon et al., 2021).

Embora envelhecimento não seja sinônimo de adoecimento, com o avanço da idade é possível que aumentem as exposições a doenças crônicas e degenerativas como a doença de Alzheimer. Trata-se de uma doença neurodegenerativa progressiva que compromete gradualmente o funcionamento cognitivo, comportamental e funcional do indivíduo, afetando memória, linguagem, orientação espacial e capacidade de realizar atividades da vida diária. Essas alterações podem impactar na autonomia e independência da pessoa idosa, tornando-a dependente de suporte contínuo (Marques et al., 2026).

Nesse contexto, o papel do cuidador torna-se central para garantir o bem-estar, a segurança e a qualidade de vida da pessoa idosa dependente. No Brasil, a ocupação de cuidador foi oficialmente reconhecida em 2002 pelo Ministério do Trabalho e Emprego,

sendo classificada na Classificação Brasileira de Ocupações (CBO). O cuidador é definido como o profissional responsável por auxiliar nas atividades relacionadas à saúde, higiene, alimentação, mobilidade, lazer e bem-estar da pessoa dependente, seguindo orientações de familiares ou profissionais de saúde (Ceccon et al., 2021).

Os cuidadores podem ser classificados como formais ou informais. Os cuidadores informais são geralmente familiares, que assumem a responsabilidade pelo cuidado sem remuneração, enquanto os cuidadores formais exercem essa função de maneira profissional e remunerada. Entretanto, independentemente da modalidade, a atividade de cuidar frequentemente envolve elevada carga física e emocional (Ceccon et al., 2021; Figueiredo et al., 2021).

No caso dos cuidadores formais, os desafios incluem jornadas prolongadas de trabalho, baixa remuneração, precarização dos vínculos empregatícios e falta de reconhecimento social da profissão. Em muitos casos, esses profissionais acumulam outras atividades domésticas, o que contribui para a intensificação da sobrecarga de trabalho (Figueiredo et al., 2021).

Além disso, a exposição constante a situações de sofrimento, fragilidade e declínio funcional do idoso pode gerar impactos significativos na saúde mental dos cuidadores. Estudos apontam níveis elevados de estresse, esgotamento emocional e risco para o desenvolvimento da síndrome de burnout entre esses profissionais (Silva et al., 2024).

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender as condições de trabalho, os fatores estressores e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos cuidadores formais de idosos. Assim, este capítulo tem como objetivo discutir os desafios vivenciados por esses profissionais, bem como os impactos do cuidado na saúde física e mental e as estratégias utilizadas para lidar com o estresse ocupacional.

OBJETIVO

Analisar os desafios vivenciados por cuidadores formais de idosos, considerando os impactos do trabalho na saúde mental e as estratégias de enfrentamento utilizadas no contexto do cuidado.

METODOLOGIA

O presente capítulo foi elaborado por meio de pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, com o objetivo de analisar a produção científica sobre os desafios enfrentados por cuidadores formais de idosos e as estratégias de enfrentamento do estresse relacionadas a essa atividade.

A busca pelos estudos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS/Bireme) e Portal de Periódicos CAPES,

amplamente utilizadas para a disseminação de pesquisas científicas na área da saúde.

Para a identificação dos artigos foram utilizados os seguintes descritores: “saúde mental cuidador de idoso”, além de termos relacionados ao cuidado formal e às condições de trabalho desses profissionais como: “cuidador formal” e “cuidador formal de idosos”.

Inicialmente foram identificados 100 artigos. Como critério de inclusão, foram selecionadas as publicações no período entre 2000 e 2026 resultando 34 artigos científicos. Posteriormente foram excluídos os artigos repetidos e que não dispunham acesso ao texto na íntegra, resultando em 15 artigos. Durante a análise dos textos completos, foram selecionados 4 artigos que abordavam diretamente a atuação do cuidador formal, os demais versavam exclusivamente sobre o cuidador familiar, por isso foram excluídos.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos selecionados foram analisados por meio de leitura exploratória e interpretativa, buscando identificar categorias temáticas relacionadas ao perfil sociodemográfico dos cuidadores, fatores de estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento utilizadas no cotidiano do cuidado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados indicaram um perfil predominante dos cuidadores formais de idosos no Brasil, composto majoritariamente por mulheres, muitas delas com idade entre 30 e 56 anos, casadas e com renda média entre um e dois salários mínimos (Marques et al., 2026).

Tal cenário reflete a persistência de padrões históricos de divisão sexual do trabalho, nos quais as atividades de cuidado são socialmente atribuídas às mulheres. Em muitos casos, essas profissionais também acumulam outras responsabilidades domésticas e familiares, caracterizando uma dupla jornada de trabalho (Marques et al., 2026).

Além disso, os estudos apontaram que parte significativa dos cuidadores formais apresentava baixa escolaridade e formação profissional pouco compatível com a atuação, o que pode dificultar o manejo adequado das demandas complexas relacionadas ao cuidado de idosos com doenças crônicas e degenerativas (Ceccon et al., 2021).

No contexto das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), o trabalho do cuidador envolve múltiplas responsabilidades e constante necessidade de adaptação às demandas do cotidiano. A rotina inclui assistência nas atividades de higiene, alimentação, mobilidade, administração de medicamentos e acompanhamento emocional dos residentes (Silva et al., 2024).

De acordo com Silva et al. (2024), o trabalho nas instituições de cuidado ao idoso pode ser um importante fator estressor, contribuindo para o desenvolvimento da síndrome de burnout, caracterizada pelo esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização profissional.

Entre os fatores que contribuem para esse quadro destacam-se longas jornadas de trabalho, remuneração inadequada, falta de apoio organizacional, dupla vinculação empregatícia e exposição constante ao sofrimento, dor e morte (Silva et al., 2024).

Outro aspecto relevante refere-se aos impactos da organização do trabalho sobre a saúde física dos cuidadores. A realização de turnos prolongados e a alternância de horários podem comprometer a qualidade do sono, resultando em alterações de humor, fadiga, dores musculares e lombalgia (Silva et al., 2024).

Em relação ao tempo de experiência profissional, observa-se que cuidadores mais experientes tendem a desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes para lidar com as situações de estresse do cotidiano laboral (Silva et al., 2024).

Entre as principais estratégias de enfrentamento identificadas nos estudos destacam-se atividades de lazer, práticas de autocuidado, pensamento positivo, espiritualidade, apoio social e fortalecimento das relações de trabalho (Ceccon et al., 2021; Silva et al., 2024).

No caso dos cuidadores de pessoas com doença de Alzheimer, o impacto emocional tende a ser ainda mais significativo. O avanço progressivo da doença exige vigilância constante e adaptação contínua às mudanças cognitivas e comportamentais do idoso (Marques et al., 2026).

Os estudos apontaram que cuidadores formais frequentemente utilizam atividades de lazer como forma de aliviar o estresse, enquanto cuidadores informais tendem a recorrer mais frequentemente à religiosidade e espiritualidade (Marques et al., 2026).

Entretanto, embora a religiosidade possa oferecer suporte emocional e esperança, em alguns casos também pode favorecer atitudes de passividade ou expectativas irreais diante da progressão da doença, o que pode dificultar estratégias práticas de enfrentamento (Marques et al., 2026).

Outra estratégia observada entre os cuidadores é a expressão emocional, manifestada por meio do choro, desabafo ou compartilhamento de sentimentos, funcionando como uma forma momentânea de alívio da tensão emocional (Marques et al., 2026; Figueiredo et al., 2021). Entretanto, a sobrecarga prolongada pode levar ao descuido com a própria saúde, redução da qualidade de vida, cansaço físico e sofrimento psicológico (Figueiredo et al., 2021).

No contexto do cuidado domiciliar, Figueiredo et al. (2021) destacam que muitos cuidadores formais exercem suas atividades em condições precárias de trabalho, frequentemente sem contrato formal, garantias previdenciárias ou direitos trabalhistas assegurados. Em alguns casos, esses profissionais permanecem anos trabalhando sem registro em carteira, com jornadas extensas e acúmulo de funções domésticas além das atividades de cuidado.

Esse cenário contribui para o surgimento de sentimentos de desvalorização profissional, exaustão e sintomas depressivos. Ainda assim, muitos cuidadores relatam

desenvolver estratégias de resiliência baseadas em valores como paciência, empatia, diálogo, afeto e dedicação (Figueiredo et al., 2021; Silva et al., 2024).

Outro aspecto apontado pelos estudos refere-se à importância do apoio social, incluindo a colaboração de familiares, profissionais de saúde e outros membros da equipe de cuidado (Figueiredo et al., 2021; Silva et al., 2024).

Além disso, a criatividade na organização da rotina do idoso e no manejo de conflitos cotidianos também se mostra um recurso importante para lidar com as demandas do cuidado (Figueiredo et al., 2021; Silva et al., 2024).

No âmbito organizacional, algumas estratégias têm sido sugeridas para reduzir os impactos do estresse ocupacional entre cuidadores, incluindo programas de acompanhamento da saúde mental, ações educativas, treinamentos profissionais, grupos terapêuticos, práticas de atividade física e programas de gerenciamento de crises (Silva et al., 2024).

Essas iniciativas podem contribuir para melhorar as condições de trabalho e promover maior qualidade de vida entre os profissionais que atuam no cuidado de pessoas idosas dependentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da expectativa de vida e longevidade no país, associado à prevalência de doenças crônicas e degenerativas têm ampliado significativamente a demanda por serviços de cuidado especializado, realizado nas instituições de longa permanência ou no âmbito domiciliar. Nesse cenário, as pessoas que comumente exercem esses cuidados são os cuidadores formais, que desempenham papel fundamental na promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas idosas dependentes.

Entretanto, os estudos analisados evidenciaram que esses profissionais enfrentam múltiplos desafios relacionados às condições de trabalho, à sobrecarga física e emocional e à falta de reconhecimento social da profissão.

A predominância feminina na ocupação, associada à baixa remuneração e à precarização dos vínculos trabalhistas, revela a existência de desigualdades estruturais que impactam diretamente a qualidade do cuidado e a saúde dos cuidadores.

Além disso, a exposição constante a situações de sofrimento, dependência e morte pode contribuir para o desenvolvimento de estresse crônico e síndrome de burnout, especialmente quando os profissionais não dispõem de suporte institucional adequado.

Diante disso, torna-se fundamental ampliar políticas públicas voltadas à valorização da profissão de cuidador, garantindo melhores condições de trabalho, formação profissional adequada e acesso a serviços de apoio psicológico.

Também se destaca a importância de desenvolver estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental desses trabalhadores, incluindo programas de capacitação, grupos de apoio e acompanhamento contínuo das condições de trabalho.

Investir na valorização e no cuidado com os cuidadores representa não apenas uma estratégia de promoção da saúde ocupacional, mas também uma condição essencial para garantir qualidade e dignidade no cuidado às pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

CECCON, Roger Flores et al. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 1, 2021.

FIGUEIREDO, Maria do Livramento Fortes et al. Cuidadores formais de idosos dependentes no domicílio: desafios vivenciados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 1, 2021.

MARQUES, Izabela Vitória Pereira et al. Enfrentamento, estresse e peso entre cuidadores de idosos com Alzheimer: uma análise em rede. *Dementia & Neuropsychologia*, v. 20, 2026.

SILVA, A. F. O. et al. Percepção de estresse, síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em cuidadores de pessoas idosas institucionalizadas: estudo de correlação. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 32, 2024.