

FATORES ASSOCIADOS À SOBRECARGA INTENSA DO CUIDADOR FAMILIAR DA PESSOA IDOSA

Ezequiel António Marques Pessoa¹;

Professor da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Investigador do CIDNUR, Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-0756-2693>

Laura Maria Monteiro Viegas²;

Professora da ESEL, Investigadora do CIDNUR, Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-1411-7245>

Maria De Fatima Moreira Rodrigues³;

Professora da ESEL, Investigadora do CIDNUR, Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-1686-7293>

Patricia Vinheiras Alves⁴.

Professora da ESEL, Investigadora do CIDNUR, Lisboa Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-4705-1721>

RESUMO: Associado ao envelhecimento da população, assiste-se a uma maior dependência das pessoas idosas e à sobrecarga dos cuidadores familiares. Objetivo: Avaliar a sobrecarga e os fatores associados à sobrecarga intensa de cuidadores de idosos em contexto domiciliário. Método: Estudo transversal, analítico, realizado em unidades de saúde da região de Lisboa, para responder à pergunta: Quais os fatores associados à sobrecarga intensa de cuidadores familiares de pessoas idosas? Estudo aprovado pela Comissão de Ética. Amostra de 114 cuidadores. Aplicado questionário com: características sociodemográficas, contexto de cuidados e sobrecarga do cuidador (escala de Zarit), com recurso à estatística descritiva e inferencial na análise dos dados. Resultados: A sobrecarga é intensa em 48.2% dos cuidadores e tem como fatores associados: grau de parentesco, escolaridade e tempo de prestação de cuidados ($p < 0.05$). Conclusão: Os cuidadores familiares de idosos devem ser apoiados pelos profissionais de saúde, pelos decisores políticos e serviços sociais, sobretudo após início da trajetória do *caregiving*, devendo ser-lhes facultado tempo para a manutenção do papel. Nos cursos de enfermagem deve-se intensificar a discussão sobre o papel do cuidador familiar do idoso, a partir de casos clínicos, mobilizando a evidência científica.

PALAVRAS-CHAVE: Família. Envelhecimento. Domicílio.

FACTORS ASSOCIATED WITH THE INTENSE BURDEN OF THE ELDERLY FAMILY CAREGIVER

ABSTRACT: Associated with the ageing of the population, there is greater dependency among the elderly and a greater burden on family caregivers. Objective: To assess the burden and factors associated with intense burden of caregivers of elderly people in a home setting. Method: Cross-sectional, analytical study carried out in health units in the Lisbon region to answer the question: What are the factors associated with intense overload among family caregivers of the elderly? Study approved by the Ethics Committee. Sample of 114 caregivers. A questionnaire was applied with: sociodemographic characteristics, care context and caregiver burden (Zarit scale), using descriptive and inferential statistics to analyze the data. Results: The burden is intense in 48.2% of the caregivers and has the following associated factors: degree of kinship, schooling and length of time providing care ($p < 0.05$). Conclusion: Family caregivers of the elderly should be supported by health professionals, policy-makers and social services, especially after the start of caregiving, and should be given time to maintain the role. Nursing courses should intensify the discussion on the role of the elderly family caregiver, based on clinical cases, mobilizing scientific evidence.

KEY-WORDS: Family. Aging. Home.

INTRODUÇÃO

O Plano Nacional de Saúde português 2020-2030 (CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, 2019), revela que Portugal é um país com aumento da população envelhecida, o que acarreta uma maior dependência. É frequente o aumento da necessidade de cuidados de saúde e de apoio na realização das atividades de vida diária da pessoa idosa. Os últimos censos em Portugal indicam que o índice de envelhecimento aumentou, atualmente é de 182 idosos por 100 jovens [INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (INE), 2021]. Consequentemente é necessária uma reorganização do funcionamento instrumental das famílias, de modo a que um dos elementos assuma o papel de cuidador, transformando-se numa fonte essencial de apoio ao idoso, assumindo a responsabilidade pela maioria das suas necessidades (AMAN, LIEW, RAMDZAN, PHILP, KHOO, 2020). O cuidador familiar contribui para reduzir a carga social da pessoa que necessita de cuidados. Incentivar a disponibilidade do familiar para cuidar o idoso com dependência evita ou atrasa a institucionalização, promove a continuidade da vivência no contexto familiar e comunitário (COUTO, HELL, LEMOSI, CASTRO, 2016) e tem implicações económicas e sociais importantes, reduzindo os custos económicos ao Estado nos cuidados de longa duração, por permitir ocupar um leito do serviço de saúde por outra pessoa com necessidades de cuidados de saúde agudos e diferenciados (YU, CHENG, CHOW, KWOK, MCCORMACK, 2020).

Os cuidados prestados pelo cuidador familiar têm uma dimensão temporal, em que este ator tem de se ajustar permanentemente, mobilizando recursos consoante a evolução da dependência da pessoa cuidada. A literatura denomina de *caregiving* como o processo dinâmico de prestação de cuidados que o cuidador experiencia ao longo do tempo do seu papel de cuidador familiar (CF) num continuum de cuidados (ALZHEIMER'S ASSOCIATION, 2019). O desempenho do papel de cuidador pode ser cansativo, sendo que a sobrecarga vivenciada durante a rotina de trabalho pelos cuidadores informais influencia diretamente a qualidade de vida descrita na literatura como carga "*burden*". "A definição conceptual do *burden* contempla duas dimensões: uma refere-se objetivamente ao trabalho, ao peso da tarefa em si e a outra dimensão diz respeito ao normativo, à responsabilidade e ao dever deste compromisso (Gil, 2010). Estas dimensões expressam dois significados: uma obrigação não retributiva de cuidar de um familiar com uma doença incapacitante, crónica e prolongada, por vezes, durante anos, e também a necessidade de prestar cuidados de forma continuada e diária.

Vários estudos pesquisaram os fatores associados à sobrecarga dos cuidadores, verificando-se diversos resultados como a etnia e o tempo despendido semanalmente com o cuidar (DING, ROZA, CHAN, LEE, ONG, LEW, KOH, LEE, 2020). Outros fatores foram referidos, como a escolaridade, a idade do cuidador, o parentesco, coabitar com o idoso, e mobilizar os seus rendimentos para gerir as despesas com o familiar (AIRES, FUHRMANN, MOCELLIN, DAL PIZZOL, SPONCHIADO, MARCHEZAN, BIERHALS, DAY, SANTOS, PASKULIN, 2020). A literatura justifica a ampla utilização do modelo de desenvolvimento do stress de Pearlin na investigação com cuidadores (PEARLIN, MULLAN, SEMPLÉ, SKAFF, 1990).

A definição de stress, nesta perspetiva, é o resultado de uma interação entre as pessoas, o ambiente e o contexto em que se encontram. Do ponto de vista psicológico permite entender em que consiste o processo de cuidado e porque habitualmente este processo está associado a consequências negativas para o cuidador. As dimensões do modelo de desenvolvimento de stress de Pearlin são: *i*) contexto de cuidado; *ii*) stressores primários; *iii*) stressores secundários; *iv*) recursos e *v*) resultados. No estudo recorreremos a duas dimensões: (1) O contexto de cuidado que inclui: características sociais e demográficas do cuidador e da pessoa cuidada (como idade, escolaridade, sexo, emprego); a história da pessoa cuidada (há quanto tempo recebe cuidados; se o cuidador é principal ou secundário; o tipo de parentesco e relação afetiva entre ambos) e (2) Os stressores primários referem-se aos acontecimentos e experiências que derivam diretamente dos problemas da pessoa cuidada. Estes incluem componentes objetivas e subjetivas. A componente objetiva inclui a capacidade para as atividades da vida diárias (AVD). A componente subjetiva refere-se ao impacto subjetivo da componente objetiva e inclui a avaliação da sobrecarga.

De forma a aprofundar a compreensão do fenómeno da sobrecarga dos cuidadores familiares, realizámos esta investigação com o objetivo de avaliar a sobrecarga e os fatores associados à sobrecarga intensa de cuidadores de idosos em contexto domiciliário.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo transversal e analítico de abordagem quantitativa. A amostra foi de conveniência e integrou 114 cuidadores de pessoas idosas dependentes em contexto domiciliário, derivou do número total de idosos inscritos no serviço de apoio domiciliário de enfermagem nas várias Unidades de Saúde de um Agrupamento de Centros de Saúde da área de Lisboa.

Todos os idosos tinham dependência nas AVD e dispunham de um familiar a apoiá-los numa das AVD ou de familiar responsável pela supervisão de cuidados realizados. Os critérios de inclusão foram: cuidadores responsáveis pelos cuidados; idade superior a 18 anos; saber ler e escrever português. Os de exclusão foram: idoso com diagnóstico de doença de Alzheimer à data do recrutamento. A recolha de dados decorreu desde dezembro de 2014 até abril de 2017, sendo obtida por autopreenchimento do questionário ou heteropreenchimento, quando havia situações de déficit visual. Neste caso, a investigadora leu os itens e respetivas opções de resposta, assinalando a selecionada pelo CF. Para manter a confidencialidade e anonimato, foi acordada a data de entrega do instrumento de avaliação preenchido e colocado em envelope fechado, sendo recolhido pelo investigador. O questionário continha informação sobre o CF e sobre a pessoa idosa cuidada (dados sociodemográficos), do contexto de cuidados e stressores primários: 1- grau de dependência da pessoa cuidada nas AVD e Escala de Sobrecarga do Cuidador. A avaliação do grau de dependência dividiu-se em Básicas (AVDB) e instrumentais (AVDI) cuja possibilidade de resposta é: Nada (1), Pouco (2), Muito (3) e completamente (4), em que quanto maior o grau de dependência maior a necessidade de cuidados. A Escala de Sobrecarga do Cuidador usada foi traduzida e adaptada para a língua portuguesa, publicada a partir da *Burden Interview Scale de Zarit* (SEQUEIRA, 2010), apresentando boas características psicométricas para tal avaliação. A versão é constituída por 22 itens e cada um é avaliado através de uma escala tipo Likert: Nunca (1); Quase nunca (2); Às vezes (3); Muitas vezes (4) e Quase sempre (5). Na aplicação da escala obtêm-se uma pontuação global que varia de 22 a 110, em que uma maior pontuação corresponde a uma maior perceção de sobrecarga de acordo com os seguintes pontos de corte: <46 - sem sobrecarga; 46-56 - sobrecarga ligeira e >56 - sobrecarga intensa.

Nas considerações éticas, o protocolo de investigação foi aprovado pelo Diretor Executivo do respetivo Agrupamento de Centros de Saúde e obteve-se parecer favorável da Comissão de Ética para a Saúde da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo com o nº 093/CES/INV/2014. Foi garantido o anonimato, a confidencialidade dos dados em todo o processo e a liberdade para desistir da participação no estudo em qualquer momento sem qualquer consequência.

A análise de dados, para as variáveis sociodemográficas e relacionadas com a situação de cuidados, foi feita com recurso à estatística descritiva e a análise comparativa entre as diferentes variáveis, e os níveis de sobrecarga intensa foi avaliado pelo teste do

qui-quadrado. O nível de significância foi de 5% e recorreu-se ao Programa IBM SPSS, Statistics for Windows, Version 27.0.

RESULTADOS

Na caracterização dos cuidadores familiares e das pessoas cuidadas (N=114), os dados revelaram que a média de idades dos cuidadores é 64.44 anos (± 13.74), sendo maioritariamente do sexo feminino [71.05% (81)], casados [63.16% (72)], reformados [60.53% (69)], cônjuges [45.61% (52)] e filhos [43.86% (50)]. A média de idades das pessoas cuidadas é 81.78 anos (± 8.42), predomina o sexo feminino [61.40% (70)], casados [48.25% (55)] e viúvos [38.60% (44)], com 4 anos de escolaridade [45.61% (52)]. A tabela 1 caracteriza o contexto de cuidados e os stressores primários. No contexto de cuidados, os cuidadores recebem ajuda para prestar cuidados, sendo vários os recursos em que alguns usufruem de mais que um recurso para essa ajuda. Os stressores primários integram a dependência nas AVD e a sobrecarga.

Tabela 1- Contexto de cuidados e stressores primários. Lisboa, Portugal, 2017 (N=114).

Contexto de cuidados		% (n)
Coabitação		86.84% (99)
Tempo de cuidado		
< 6 meses		16.67% (19)
6 meses a 1 ano		11.40% (13)
1 – 3 anos		27.19% (31)
3 – 5 anos		12.28% (14)
5 – 10 anos		14.91% (17)
> 10 anos		17.54% (20)
Horas de cuidado diário		
1-2h		9.65% (11)
3-5h		21.05% (24)
5-10		15.79% (18)
>10h		53.51% (61)
Com ajuda para o cuidado		75.43% (86)
Um familiar		21.05% (24)
Empregada a tempo parcial		15.79% (18)
Empregada a tempo inteiro		3.51% (4)
Instituição de apoio domiciliário		26.32% (30)
Mais que uma ajuda/duas ajudas		8.77% (10)
Ajuda para o cuidado paga		55.26% (63)
Stre	Stressores primários	Média (\pm DP) / Min-Máx
	Dependência nas AVD	
	Dependência nas AVDB	2.98 (± 0.92) / 1 – 4
	Dependência nas AVDI	3.48(± 0.70) / 1 – 4
	Sobrecarga Escala de ZARIT	
	Ausente	28.95% (33)
	Ligeira	22.81% (26)
	Intensa	48.2% (55)
		Média (\pm DP) / Mediana / Min-Máx
Total		57 (± 17.03) / 55.5 / 28 - 131

Os fatores associados a níveis de sobrecarga intensa para um subgrupo de 55 cuidadores, são apresentados na tabela 2.

Tabela 2 - Níveis de sobrecarga intensa no cuidador relacionados com as variáveis de caracterização sociodemográfica e com contexto de cuidados associado. Lisboa, Portugal, 2017 (N=55)

	% (n)	Valor p
Habilitações literárias		
Sabe ler e escrever	3.63% (2)	0.018*
1º ciclo (4 anos)	25.46% (14)	
2º ciclo (6 anos)	0% (0)	
3º ciclo (9 anos)	10.9% (6)	
Ensino secundário (12 anos)	36.37% (20)	
Ensino superior	23.64% (13)	
Grau de parentesco		
Filho(a)	56.36% (31)	0.009*
Outro	43.64% (24)	
Duração dos cuidados		
< 6 meses	10.91% (6)	0.018*
6 meses - 1 ano	3.63% (2)	
1 – 3 anos	34.55% (19)	
3 – 5 anos	16.36% (9)	
5 – 10 anos	20% (11)	
> 10 anos	14.55% (8)	

Legenda: * Teste do Qui quadrado

O estudo revelou uma associação entre os níveis de sobrecarga intensa e as seguintes características: ter o 12º ano de escolaridade, ser filho da pessoa cuidada e estar numa situação de cuidar num período entre 1 e 3 anos, com diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$).

DISCUSSÃO

Participaram 114 cuidadores e verificou-se que a maioria (71,05%) eram do sexo feminino à semelhança de outras pesquisas, onde o cuidar de familiares é uma tarefa essencialmente atribuída às mulheres (AMAN, LIEW, RAMDZAN, PHILP, KHOO, 2020).

A média de idades do cuidador situou-se nos 64,4 anos. Esta idade é superior à encontrada no estudo de DING, ROZA, CHAN, LEE, ONG, LEW, KOH, LEE (2022), o que remete para um cuidador que cuida de uma pessoa com idade cronológica semelhante à sua e implica lidar com a doença e incapacidade do outro e, muitas vezes, com as suas próprias debilidades. Similarmente ao estudo dos mesmos autores, a maioria são pessoas casadas ou em união de fato, o que também é comum no presente estudo. Quanto às habilitações todos sabem ler e escrever, sendo a moda “ter 4 anos de escolaridade” (32.42%). Porém 46.29% tem escolaridade igual a 12 anos (22.81%) ou superior [ensino superior (23.68%)]. A escolaridade foi um fator associado à sobrecarga. Um dado inovador

neste estudo foi verificar que os cuidadores com 12 anos de escolaridade tinham maior nível de sobrecarga, o que não é consistente com outros estudos cujos dados associam a sobrecarga a baixa escolaridade e consideram a escolaridade mais alta como um fator protetor (AMAN, LIEW, RAMDZAN, PHILP, KHOO, 2020). O nível de escolaridade elevado é considerado, na literatura sobre cuidadores, um fator protetor da sobrecarga por facilitar a compreensão acerca dos cuidados que devem ser prestados, dado que baixos níveis de instrução pode dificultar o acesso à informação, aos recursos da comunidade e à compreensão das necessidades de saúde do idoso, podendo constituir uma barreira no processo de capacitação do cuidador, dado que a aptidão para aprender pode estar comprometida (SANTOS-ORLANDI A.A.; BRITO T.R.P.; OTTAVIANI A.C.; ROSSETTI E.S.; ZAZZETTA M.S.; GRATÃO A.C.M.; ORLANDI F.S.; PAVARINI S.C.,2017).

Quanto à situação de empregabilidade, a maioria (60.5%) são aposentados, e se adicionarmos os 16.6% desempregados, verifica-se que 77% não exerciam qualquer atividade profissional. Os estudos revelam que os cuidadores, ao ficarem envolvidos na prestação de cuidados e que não tenham preparação prévia ou suporte social e familiar adequado, tendem a abandonar atividades sociais, culturais e recreativas, bem como o convívio social e familiar. Por vezes, renunciam ao emprego, como se a vida própria ficasse em espera enquanto são cuidadores da pessoa com necessidade de cuidados (REZENDE, NASCIMENTO, ASSIS SANTOS, OLIVEIRA, FILARDI, NASCIMENTO, OLIVEIRA, 2021).

Os cuidadores com emprego (20.18%) frequentemente são mulheres de meia-idade, a sua inserção no mercado de trabalho, que habitualmente implica trabalhar fora de casa, leva a que passem a assumir uma dupla jornada de trabalho, sendo responsáveis pelos afazeres formais e informais, o que contribui para acentuar a sobrecarga.

Quanto ao grau de parentesco, verificou-se que são habitualmente as pessoas com quem o idoso tem vínculos jurídicos e afetivos, como cônjuges (45.61%) e filhos (43.86%), podendo excepcionalmente ser outros membros da família com quem tem afinidade, como noras ou genros (2.63%). O grau de parentesco foi um fator associado à sobrecarga, nomeadamente ser filho(a). As razões que levam o(a) filho(a) a ser principal cuidador(a) são a tradição cultural por honrar as obrigações familiares e respeito pela dignidade de um parente mais velho com necessidade de cuidados (MÓNICO, CUSTÓDIO, FRAZÃO, PARREIRA, CORREIA, FONSECA, 2017).

Relativamente ao grau de dependência, os idosos do estudo são muito dependentes nas AVDB (2.98) e AVDI (3.48), que determina o tipo de cuidados exigidos ao cuidador.

Apesar de 75.43% terem apoio para cuidar, distribuídos por vários tipos de apoio (familiar, empregada doméstica, apoio de uma instituição), estes parecem não suprir as necessidades de apoio constatado, uma vez que a maioria dos cuidadores (53.51%) depende diariamente mais de 10h para a prestação de cuidados, revelando o esforço sobre-humano a que estão sujeitos. No estudo de DING, ROZA, CHAN, LEE, ONG, LEW, KOH, LEE (2022) encontraram associação entre a sobrecarga e o tempo despendido

não diariamente, mas por semana. Estar numa situação de cuidados num período de 1-3 anos foi outro fator associado à sobrecarga. É frequente um familiar assumir o papel de cuidador sem preparação para o seu desempenho, o que pode ser agravado pela ausência de formação para realizar com qualidade atividades inerentes ao processo de cuidar. Há tarefas que exigem alguma complexidade, perícia e destreza, porém os cuidadores não foram previamente treinados nem receberam informação (DIXE, TEIXEIRA, AREOSA, FRONTINI, PERALTA, QUERIDO, 2019). Este aspeto pode estar associado à sobrecarga intensa verificada particularmente nos que cuidam no período entre 1 e 3 anos, dado que após uma fase inicial de integração do papel, o prolongar no tempo a prestação de cuidados exige adaptação aos stressores que vão surgindo no quotidiano, para as quais os recursos inicialmente disponibilizados se tornam insuficientes ou desadequados face à evolução do *caregiving*, além da evidência de que os cuidadores necessitam de tempo para a manutenção do papel de cuidador (FERNANDES, MARGARETH, MARTINS, 2018).

Neste cenário, é necessário que as equipas de cuidados domiciliários estejam atentas à evolução da trajetória do *caregiving* durante a qual o cuidador dá apoio, mas também precisa de apoio (SLABODA, NELSON, AGHA, NORMAN, 2021) e de tempo para esse apoio (FERNANDES, MARGARETH, MARTINS, 2018), exigindo que a cada cuidador seja feita uma avaliação individualizada de modo a capacitá-los para responder às necessidades que vão emergindo, no quotidiano, na díade cuidador-pessoa cuidada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de prestação de cuidados implica níveis de sobrecarga intensa do cuidador, a qual tem associados fatores como a escolaridade, o grau de parentesco e o tempo de duração dos cuidados, com diferenças estatisticamente significativas.

Atendendo que os cuidadores estão envolvidos no continuum de prestar cuidados, é necessário colmatar precocemente a necessidade da preparação para o desempenho do papel de cuidador com tempo e ao seu ritmo, assim como posterior seguimento, de forma consistente para evitar as repercussões quotidianas negativas nos vários domínios das vidas dos cuidadores devido à sobrecarga intensa. Este estudo permitiu verificar a necessidade de os familiares que prestam cuidados aos idosos dependentes no contexto, serem acompanhados por equipas profissionais com formação específica neste âmbito. Despertou também para a necessidade de, precocemente, se fazer uma avaliação familiar e domiciliária e aos cuidadores com mais anos de escolaridade a monitorização permanente das suas necessidades, mesmo que estabilizada a situação de saúde/doença do idoso que passa por saber procurar recursos para apoio.

REFERÊNCIAS

AIRES M.; FUHRMANN A.C.; MOCELLIN D.; DAL PIZZOL F.L.F.; SPONCHIADO L.F.; MARCHEZAN C.R.; BIERHALS C.C.B.K.; DAY C.B.; SANTOS N.O.; PASKULIN L.M.G. Sobrecarga de cuidadores informais de idosos dependentes na comunidade em municípios de pequeno porte. **Rev Gaúcha Enferm**, Porto Alegre, v. 41, p.1-10, 2020. Edição especial.

ALZHEIMER'S ASSOCIATION. 2019 Alzheimer's Disease Facts and Figures. **Alzheimer's Dement**, Chicago, v.15, n.3, p.321-87, 2019.

AMAN Z.; LIEW S.M.; RAMDZAN S.N.; PHILIP I.; KHOO E.M. The impact of caregiving on caregivers of older persons and its associated factors: a cross-sectional study. **Singapore Med J**, Singapore, v. 61, n.5, p.238-245, 2020.

CONSELHO NACIONAL DA SAÚDE. **Plano nacional de saúde 2020-2030**. Lisboa: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019.

COUTO, A.; HELL C.; LEMOS I.; CASTRO, E. Cuidado domiciliar sob ótica de idosos dependentes: contribuições para a enfermagem. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador da Bahia, v. 30, n.4, p.1-12, 2016.

DING T.Y.G.; ROZA J.G.; CHAN C.Y.; LEE P.S.S.; ONG S.K.; LEW K.J.; KOH H.L.; LEE E.S.; Factors associated with family caregiver burden among frail older persons with multimorbidity. **BMC Geriatrics**, v. 22, n.160, p.1-9, 2022.

DIXE M.A.; TEIXEIRA L.F.; AREOSA T.J.; FRONTINI R.C.; PERALTA T.J.; QUERIDO A.I. Needs and skills of informal caregivers to care for a dependent person: a cross sectional study. **BMC Geriatrics**, n.255, p.1-9, 2019.

FERNANDES, C.; MARGARETH, Â.; MARTINS, M. M. Family caregivers of dependent elderly: same needs, different contexts – a focus group analys. **Geriat Gerontol Aging**, Rio de Janeiro, v.12, n.1, p 31-7, 2018.

Gil A. P. M. Heróis do quotidiano. **Dinâmicas familiares na dependência**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2010.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (Portugal). **Dados provisórios segundo por grupos etários**, Lisboa: INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA, 2021.

MÓNICO L.S.M.; CUSTÓDIO J.R.A.; FRAZÃO A.A.; PARREIRAP.; CORREIAS.; FONSECA C.A. Família no cuidado aos seus idosos: Gestão da sobrecarga e estratégias para enfrentar dificuldades. **Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento**, Évora, v.3, n.2, p.982-998. 2017.

YU D.S.F.; CHENG S.; CHOW E.O.; KWOK T.; MCCORMACK B. Effects of strength-based intervention on health outcomes of family caregivers of persons with dementia: A study protocol. **J Adv Nurs**, Toronto, v.76, n.10, p.2737-2746, 2020.

PEARLIN L.I.; MULLAN J.T.; SEMPLE S.; SKAFF M.M. Caregiving, and the stress process: An overview of concepts and their measures. **The Gerontologist**, Oxford, v.30, n.5, p.583-594, 1990.

REZENDE, C.; NASCIMENTO, M.; ASSIS SANTOS, M.; OLIVEIRA, I.; FILARDI, A.; NASCIMENTO, Y.; OLIVEIRA, D. Family caregivers' experience in the process of caring for older adults: a qualitative synthesis. **Research, Society and Development**, São Paulo, v.10, n.12, 2021.

SLABODA, J.; NELSON, S.; AGHA, Z.; NORMAN, G. A national survey of caregiver's own experiences and perceptions of U.S. health care system when addressing their health and caring for an older adult. **BMC Health Services Research**, Rockville Pike, v.21, n.101, 2021.

SANTOS-ORLANDI A.A.; BRITO T.R.P.; OTTAVIANI A.C.; ROSSETTI E.S.; ZAZZETTA M.S.; GRATÃO A.C.M.; ORLANDI F.S.; PAVARINI S.C. Perfil de idosos que cuidam de outros idosos em contexto de alta vulnerabilidade social. **Esc Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n.1, p.1-8, 2017. DOI:10.5935/1414-8145.20170013

SEQUEIRA, C. Adaptação e validação da Escala de Sobrecarga do cuidador de Zarit. **Referência**, Coimbra, v.12, n.3, p.9-16. 2010. Disponível em: <http://www.index-f.com/referencia/2010pdf/12-0916.pdf>. Acesso em: 12 junho de 2024
