

O CUIDADO INVISÍVEL: ADVERSIDADES E SOFRIMENTOS VIVENCIADOS PELO CUIDADOR FAMILIAR

Aparecida Tatiane de Almeida Carneiro¹;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

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

Adriana Machado Saldiba Lima²;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

ORCID: 0000-0002-5741-3418

Bruno dos Santos Gomes³;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

ORCID 0009-0006-5329-8658

Daniela Braz Nascimento⁴;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

ORCID 0009-0005-9870-4931

Erica Hokama⁵;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

ORCID:0000-0002-6157-0248

Isabella Monare Teixeira⁶;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

ORCID 0009-0001-4126-9802

Marta Ferreira Bastos⁷;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

ORCID: 0000-0002-6157-0248

Matheus Oliveira de Souza⁸;

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

ORCID 0009-0001-7222-3102

Sônia Maria da Silva Nascimento⁹.

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP.

ORCID 0009-0006-9356-0139

RESUMO: O envelhecimento populacional no Brasil vem se intensificando nas últimas décadas, impulsionado por múltiplos fatores. Esse novo cenário demográfico demanda atenção especial à figura do cuidador informal, geralmente um membro da família que assume, sem preparo ou remuneração, a responsabilidade pelo cuidado da pessoa idosa. Este estudo tem como objetivo analisar a experiência do cuidador informal no contexto do envelhecimento populacional, com enfoque nos impactos subjetivos e sociais dessa função. Utilizou-se uma abordagem qualitativa com levantamento bibliográfico integrativo, contemplando estudos e dados oficiais sobre o tema. A função de cuidadora tende

a ser atribuída às mulheres da família de modo imposto e ligado ao gênero. A relação entre cuidador e pessoa idosa é atravessada por sentimentos ambíguos que interferem diretamente na qualidade do cuidado ofertado. Os resultados evidenciam que o cuidado pode gerar profundas alterações na vida do cuidador, afetando sua saúde física, emocional, vida social e econômica. Por fim, se destaca a importância de espaços de acolhimento, profissionalização, escuta e troca de experiências como forma de promover o bem-estar e a saúde mental dos cuidadores informais.

PALAVRAS-CHAVE: Cuidado informal. Envelhecimento populacional. Sofrimento psíquico.

INVISIBLE CARE: ADVERSITIES AND SUFFERINGS EXPERIENCED BY FAMILY CAREGIVERS

ABSTRACT: Population aging in Brazil has been intensifying in recent decades, driven by multiple factors. This new demographic scenario demands special attention to the informal caregiver, usually a family member who assumes responsibility for caring for an elderly person, without preparation or compensation. This study aims to analyze the experience of informal caregivers in the context of population aging, focusing on the subjective and social impacts of this role. A qualitative approach was used with an integrative literature review, including studies and official data on the subject. The role of caregiver tends to be assigned to women in the family in an imposed and gender-specific manner. The relationship between caregiver and elderly person is permeated by ambiguous feelings that directly impact the quality of care provided. The results show that care can generate profound changes in the caregiver's life, affecting their physical, emotional, social, and economic health. Finally, the importance of spaces for welcoming, professional training, listening, and the exchange of experiences is highlighted as a way to promote the well-being and mental health of informal caregivers.

KEYWORDS: Informal care. Population aging. Psychological distress.

INTRODUÇÃO

O Brasil vem passando nos últimos anos por uma mudança no perfil epidemiológico e demográfico populacional, marcado pelo aumento da população idosa. Um fenômeno permeado por inúmeros fatores como redução das taxas de natalidade e fecundidade, aumento da expectativa de vida, ampliação dos investimentos em políticas públicas e avanços da indústria farmacêutica (Kalache, 1987; OMS, 2005; Brasil, 2008).

A expectativa de vida populacional que em 1970 era de 54 anos, atinge na atualidade uma estimativa de 76 anos. Embora o envelhecimento não seja sinônimo de adoecimento, pode reunir mudanças/perdas nas funções cognitivas e funcionais, tornando necessária a presença do cuidador informal: um membro da família que exerce essa função de cuidado de modo voluntário e comumente sem remuneração financeira (ANS, 2011; Gutierrez et al., 2021; Brasil, 2023). Essa responsabilidade pelo cuidado no âmbito familiar também

é observada em estudos em outros países latino-americanos, como Chile e Colômbia (Cantillo-Medina; Perdomo-Romero; Ramírez-Perdomo, 2022; Valencia Guevara; Iriarte; Campos Romero, 2025).

Tal função, comumente atribuída às mulheres, envolve diversas tarefas que transpassam a assistência física, exigindo disponibilidade emocional, reorganização da rotina e renúncias pessoais.

OBJETIVO

Analisar a experiência do cuidador informal no contexto do envelhecimento populacional, com foco nos impactos subjetivos e sociais dessa função.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa em que foi utilizada uma revisão bibliográfica integrativa – estratégia que permitiu reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas anteriores sobre um determinado tema, de forma sistemática e organizada, possibilitando a construção de um panorama abrangente sobre o conhecimento já produzido. Contudo, ao mesmo tempo, possibilita a identificação de lacunas e novas reflexões teóricas.

A seleção do material bibliográfico seguiu critérios de relevância e atualidade, contemplando materiais produzidos pelo Ministério da Saúde, artigos científicos, teses e dissertações. As fontes foram buscadas em bases de dados como SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, utilizando descritores como: “cuidador informal”, “envelhecimento populacional”, “cuidado e subjetividade” e “sobrecarga do cuidador”. Foram incluídos textos publicados entre os anos de 2013 e 2025, em língua portuguesa, que abordassem direta ou indiretamente os aspectos subjetivos, sociais e culturais relacionados à função do cuidador informal de idosos.

Após a leitura e seleção do material, os dados foram organizados em categorias temáticas, conforme a recorrência e relevância dos conteúdos abordados. A análise foi conduzida à luz da perspectiva crítica e reflexiva, com base nos referenciais teóricos da saúde coletiva, da gerontologia e dos estudos sobre gênero e cuidado, buscando evidenciar as implicações sociais e afetivas do ato de cuidar na contemporaneidade.

Cuidar envolve um conjunto de responsabilidades e ações direcionadas ao outro, oferecendo suporte que atenda às suas necessidades, sem comprometer sua autonomia. Embora muitas vezes sejam vistas como tarefas simples e como uma extensão natural dos vínculos familiares, essas ações exigem tempo, mudanças na rotina e reorganização da vida do cuidador, gerando impactos significativos em sua esfera social, econômica, física e emocional (Brasil, 2008; Camargo, 2010; Brasil, 2023; Silvia; Reis; Orlandi, 2023).

Historicamente, os cuidados da pessoa idosa estavam sob responsabilidade da família, em especial das mulheres – mães, filhas e irmãs. No entanto, transformações sociais, culturais e demográficas modificaram a estrutura familiar: as famílias se tornaram menores e as mulheres passaram a atuar no mercado de trabalho. Tal realidade impõe

desafios à organização familiar e perpetua uma expectativa simbólica de que o cuidado continue sendo atribuído às mulheres, que muitas vezes acabam renunciando à própria vida em prol da pessoa idosa (OMS, 2005; Meira et al., 2017; Ferreira; Isaac; Ximenes, 2018; Gutierrez et al., 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificados 203 artigos, dos quais 100 foram excluídos por não atenderem ao período determinado para seleção dos artigos, 20 estavam em outros idiomas ou não continham tradução para a língua portuguesa, 40 contavam apenas com resumo e 30 não atenderam a temática abordada, permanecendo 13 artigos.

O papel de cuidador nem sempre é uma escolha consciente, sendo frequentemente assumido por mulheres de forma automática, fruto de construções culturais de gênero. Muitas sequer percebem, de imediato, que estão ocupando essa função (Camargo, 2010).

Esse não é um fenômeno exclusivo de cuidadores brasileiros, no estudo conduzido por Cantillo-Medina, Perdomo-Romero e Ramírez-Perdomo (2022), por exemplo, os participantes eram cuidadores de pacientes com transtornos mentais, residentes no sul da Colômbia. Observou-se, entre outras características: a feminização de cuidadores, com maior incidência de mulheres; faixa etária entre 27 e 59 anos; grau de parentesco de mães e filhas dos pacientes; níveis de escolaridade e socioeconômico baixos; sem experiência prévia e com ocupação de donas de casa ou trabalhadoras autônomas.

Valencia Guevara, Iriarte e Campos Romero (2025) entrevistaram 12 participantes em um estudo qualitativo, oriundos de um centro de saúde familiar em Santiago, no Chile. A idade média foi de 58 anos, com grande prevalência de mulheres (75%), cuidadores há pelo menos 8 anos. Importante ressaltar que, entre eles, dois terços relataram sobrecarga intensa.

Ainda sobre a interligação entre gênero e cuidado, Nascimento e Figueiredo (2019) apontam a imposição silenciosa dos cuidados dos pacientes com demência a familiares mulheres. As participantes reconhecem a disparidade na divisão de tarefas com familiares do gênero masculino, que, em sua maioria, se omitem dessa responsabilidade. As autoras observaram que o gênero tem grande relevância na atribuição e vivência do cuidado, o que caracteriza um impacto desproporcional na vida das mulheres – sacrifício pessoal, sofrimento, isolamento e abandono.

A relação entre o cuidador informal e a pessoa idosa é atravessada por diversos fatores: cultura, gênero, estilo de parentalidade, conflitos familiares preexistentes, condições de saúde de ambos, escolaridade, personalidade e idade. Nesse contexto, os estressores não se limitam aos cuidados prestados, mas também às renúncias pessoais impostas pela função, o que pode gerar sofrimento psíquico e sentimentos ambíguos (Camargo, 2010; Machado et al., 2018).

Nascimento e Figueiredo (2019) notam que os cuidadores vivenciam conflitos existenciais ao abdicarem de suas atividades e de si mesmos em prol do cuidado do outro.

A falta de apoio social e familiar para o cuidador é o principal fator desencadeante dessa condição. Sem alternativa, os cuidadores se veem na obrigação de assumirem sozinhos a responsabilidade pelo cuidado do paciente, o que gera a perda da autonomia e falta de tempo para dedicar-se à vida pessoal, sofrimento psíquico e físico, sentimentos como solidão, frustração, tristeza, desorientação e ansiedade e resulta em relações sociais e familiares comprometidas.

Entretanto, os sentimentos do cuidador raramente são reconhecidos ou acolhidos. Ainda há tabus que consideram inapropriado expressar emoções negativas em relação à pessoa idosa. O cuidado, porém, não é uma tarefa mecânica: ele envolve subjetividade, e os afetos influenciam diretamente a forma como esse cuidado é ofertado (Camargo, 2010; Gutierrez et al., 2021; Araújo et al., 2013).

Nesse processo, emergem emoções como descontentamento, injustiça, sobrecarga, raiva, medo e insegurança. Essas vivências podem resultar em diferentes formas de cuidado, desde atitudes superprotetoras ou infantilizantes até negligência e comportamentos agressivos/ reativos (Camargo, 2010; Gutierrez et al., 2021; Araújo et al. 2013).

Cantillo-Medina, Perdomo-Romero e Ramírez-Perdomo (2022) verificam que a demanda de cuidado dos participantes é alta, muitas vezes inviabilizando conciliar as atividades de cuidadores com a vida profissional. Tanta dedicação requer grande esforço emocional e físico, bem como dedicação exclusiva – que contribui, ainda, com o isolamento social desses cuidadores.

A inversão de papéis: os pais que antes cuidavam e passam a depender de cuidados é fonte de desconforto. Lidar com o corpo fragilizado da pessoa idosa também gera incômodos. Não se trata apenas do receio de causar acidentes pela falta de preparo, mas inclui a quebra de interditos sociais, como o constrangimento de ver um antigo símbolo de autoridade em situação de nudez e dependência (Camargo, 2010).

As doenças crônicas podem tornar o corpo fragilizado e intensificar a demanda por cuidado, expondo o cuidador a experiências relacionadas à finitude e à vulnerabilidade da condição humana (Camargo, 2010).

Alguns cuidadores relatam o medo de que um afastamento resulte em agravo da saúde ou ocasionar no falecimento da pessoa idosa. Esse temor cria uma relação simbiótica, dificultando a vivência de uma vida própria, gerando culpa e levando à negligência de seus próprios cuidados, principalmente nos casos paliativos se instala um paradoxo: o medo da morte convivendo com o esgotamento diante da sobrecarga, marcado pela crença de que a maior dedicação possa adiar a perda, reforça essa relação simbiótica (Jesus et al., 2013; Gutierrez et al., 2021).

Sentimentos de impotência surgem diante das limitações da pessoa idosa, como a incapacidade de realizar atividades antes rotineiras. Mesmo com medicamentos, a persistência da dor pode intensificar a tendência à superproteção, consolidando uma relação simbiótica ou infantilizada (Santos et al., 2019).

Segundo Valencia Guevara, Iriarte e Campos Romero (2025), os cuidadores informais

enfrentam barreiras na atenção e cuidado de pessoas idosas funcionalmente dependentes; no entanto, também encontram facilitadores em suas rotinas. O estudo reuniu como resultado das barreiras informadas pelos participantes o alto grau de dependência da pessoa idosa em seus cuidados; redes de apoio omissas (tanto com o paciente quanto com o cuidador); comportamentos desafiadores da pessoa idosa; insegurança e temor em delegar tarefas de cuidado a outra pessoa; serviços do sistema de saúde com qualidade comprometida e falta de tolerância do próprio cuidador frente às dificuldades enfrentadas no dia a dia. Em relação aos quesitos facilitadores, os autores apontam redes de apoio funcionais nos âmbitos social, sanitário e de saúde mental do cuidador informal, a importância do amor e afeto na relação entre paciente e cuidador, mecanismos de enfrentamento, o compartilhamento de experiências e a autoaprendizagem sobre as enfermidades do paciente. O amor é citado como principal motivação para o cuidado ao paciente, uma estratégia de enfrentamento que prioriza o bem-estar do ente querido e que ainda gera manutenções no vínculo afetivo entre ambos (Cantillo-Medina; Perdomo-Romero; Ramírez-Perdomo, 2022).

A percepção dos cuidadores acerca da rede de apoio e de serviços ofertados à pessoa idosa deve ser considerada. Nascimento e Figueiredo (2019) entrevistaram cinco cuidadoras familiares de pacientes diagnosticados com algum tipo de demência. As participantes relataram suas percepções sobre o processo demencial e seu impacto em diferentes esferas, o cuidado e o serviço de saúde que ampara pacientes e cuidadores. De acordo com as autoras do estudo, as participantes mencionaram sentir falta de assistência psicológica, entre outros suportes multidisciplinares, no serviço de Estratégia Saúde da Família, além da demora no encaminhamento para atendimento especializado, conhecimento prévio sobre a demência, falta de orientação aos cuidadores e não se firmar como referência de cuidado.

Cantillo-Medina, Perdomo-Romero e Ramírez-Perdomo (2022) alegam que o impacto de ter um familiar com transtornos mentais é muito significativo: altera o orçamento e a rotina familiar, gera consequências na saúde mental dos cuidadores e contribui com a piora da qualidade de vida e empobrecimento.

Para alguns cuidadores, a função torna-se tão desgastante que é percebida como um ponto final em suas próprias vidas, especialmente quando o grau de dependência é elevado. Para outros, representa uma forma de retribuição pelos cuidados recebidos. Em ambos os casos, a maneira como o cuidador vivencia essa função e os impactos em sua vida refletem diretamente na qualidade do cuidado ofertado. Por isso, dispor de espaços de aprendizagem, troca de experiências e apoio social pode contribuir significativamente para o bem-estar dos cuidadores (Diniz et al., 2017; Santos et al., 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento populacional no Brasil impõe novos desafios sociais e familiares, sobretudo no que se refere à organização do cuidado à pessoa idosa. A figura do cuidador informal, majoritariamente feminina, emerge nesse contexto como peça central, assumindo

uma função permeada por demandas físicas, emocionais e simbólicas que impactam diretamente sua qualidade de vida.

Embora muitas vezes o cuidado seja naturalizado como expressão de afeto ou obrigação moral, os dados analisados revelam que essa atividade é atravessada por ambivalências, sobrecargas e sentimentos pouco reconhecidos socialmente, como raiva, medo, exaustão e culpa. A ausência de preparo, o isolamento e a invisibilidade social agravam o sofrimento psíquico desses cuidadores, comprometendo tanto sua saúde quanto a qualidade do cuidado oferecido. Além disso, a configuração dessa relação de cuidado é atravessada por marcadores como gênero, cultura, relações familiares e contextos de saúde e dependência, que tornam o cuidado um campo de tensão permanente entre responsabilidade e renúncia.

Conclui-se, portanto, que é fundamental reconhecer a complexidade que envolve o cuidado informal, promovendo políticas públicas, espaços de escuta e suporte institucional que acolham os cuidadores, possibilitando não apenas a qualificação do cuidado prestado à pessoa idosa, mas também a preservação da saúde mental e do bem-estar de quem cuida.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR (ANS). *Exposição de motivos: Nota do Grupo Técnico Envelhecimento Ativo n.º 1*. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: www.gov.br/ans. Acesso em: 7 mar. 2025.

ARAÚJO, Jeferson Santos; VIDAL, Glenda Marreira; BRITO, Felipe Nunes; GONÇALVES, Débora Cristina de Abreu; LEITE, Djeane Kathe Mascote; DUTRA, Claudia Daniele Tavares; PIRES, Carla Andrea Avelar. Perfil dos cuidadores e as dificuldades enfrentadas no cuidado ao idoso, em Ananindeua, PA. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 149-158, mar. 2013. DOI: 10.1590/S1809-98232013000100015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100015>. Acesso em: 12 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia prático do cuidador*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia de cuidados para a pessoa idosa*. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

CAMARGO, R. C. V. F. de. Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)* [online]. 2010, vol.6, n.2, pp.231-254. ISSN 1806-6976.

CANTILLO-MEDINA, C. P., PERDOMO-ROMERO, A. Y., RAMIREZ-PERDOMO, C. A. Characteristics and experiences of family caregivers in the mental health setting. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2022 Apr-Jun;39(2):185-192. doi: 10.17843/rpmesp.2022.392.11111. Epub 2022 Sep 2. PMID: 36477319; PMCID: PMC11397668.

DINIZ, Alinne Suelma dos Santos; LIMA, Rafael de Abreu; SILVA, Bárbara Regina Souza da. Sobrecarga do cuidador de idoso: uma revisão integrativa. *Revista de Pesquisa em Saúde*, São Luís, v. 18, n. 3, p. 184-188, set./dez. 2017. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/8598>. Acesso em: 12 set. 2025..

FERREIRA, C. R.; ISAAC, L.; XIMENES, V. S. *Cuidar de idosos: um assunto de mulher?* Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 9, n. 1, p. 108-125, jan./abr. 2018. DOI:10.5433/2236-6407.2018v9n1p108

GUTIERREZ, D. M. D. et al. Vivências subjetivas de familiares que cuidam de idosos dependentes. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. 2021, v. 26, n. 01 [Acessado 30 Julho 2025] , pp. 47-56. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30402020>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30402020>.

JESUS, M. C.P. de et al. Cuidar da mãe idosa no contexto domiciliar: perspectiva de filhas. *Texto & Contexto - Enfermagem*, [online]. 2013, v. 22(4), 1081–1088. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000400026>

KALACHE, A. Envelhecimento populacional no Brasil: uma realidade nova. Editorial. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 3, set. 1987. DOI: 10.1590/S0102-311X1987000300001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/JzrMDrhkDVvPnrW7CVWRzrB/>. Acesso em: 7 mar. 2025.

MACHADO, Bento Miguel; DAHDAH, Daniel Ferreira; KEBBE, Leonardo Martins. Cuidadores de familiares com doenças crônicas: estratégias de enfrentamento utilizadas no cotidiano. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 26, n. 2, p. 299-313, 2018.

MEIRA, E. C.; REIS, L. A.; GONÇALVES, L. H. T.; RODRIGUES, V. P.; PHILIPP, R. R. Vivências de mulheres cuidadoras de pessoas idosas dependentes: orientação de gênero para o cuidado. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, e20170046, 2017. DOI:10.5935/1414-8145.20170046.

NASCIMENTO, H. GUEDES do; FIGUEIREDO, Ana Elisa Bastos. Demência, familiares cuidadores e serviços de saúde: o cuidado de si e do outro. *Ciênc. saúde colet.* 24 (4). Abr 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.01212019>

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. *World Health Organization*; tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60 p.: il.

SILVA, J. V.; REIS, R. D.; ORLANDI, F. S. Impacto da sobrecarga em cuidadores informais de pessoas idosas. *Enfermagem Brasil*, v. 22, n. 1, p. 64-78, 2023. DOI: 10.33233/eb.v22i1.5228.

SANTOS, Wallison Pereira dos; FREITAS, Fernanda Beatriz Dantas de; SOUSA, Vinícius André Gouveia de; OLIVEIRA, Annie Michelly Dornelas; SANTOS, Jussara Maria das Mercês Pontes; GOUVEIA, Bernadete de Lourdes André. Sobrecarga de cuidadores idosos que cuidam de idosos dependentes. *Revista Cuidarte*, Bucaramanga, vol. 10, n. 2, e607, maio-ago. 2019. DOI: 10.15649/cuidarte.v10i2.607. Disponível em: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/607>. Acesso em: 12 set. 2025.

VALENCIA; G. A; IRIARTE, E.; CAMPOS, R. S. Barreras y facilitadores en el cuidado de personas mayores dependientes: una visión desde los cuidadores informales en la atención primaria [Barriers and facilitators in the care of dependent elderly people: A view from informal caregivers in primary care]. *Aten Primaria*. 2025 Aug;57(8):103210. Spanish. doi: 10.1016/j.aprim.2024.103210. Epub 2025 Mar 3. PMID: 40037262; PMCID: PMC11925508.