



PESQUISA

Cuidar de Quem Cuida: estratégias Interdisciplinares para a Promoção da Saúde Mental de Cuidadores Informais das pessoas Idosas

Caring for the Caregiver: Interdisciplinary Strategies for Promoting the Mental Health of Informal Caregivers of Older Adults

Cuidar de Quien Cuida: estrategias interdisciplinarias para la promoción de la salud mental de cuidadores informales de personas mayores

Sarah Salles Fernandes¹, Raphael Sousa Amaral², Ynara Amaral dos Santos³

RESUMO

Este ensaio teórico tem como objetivo refletir sobre a promoção da saúde mental de cuidadores informais das pessoas idosas, destacando o papel das estratégias interdisciplinares. Analisa os impactos do cuidado prolongado, como a sobrecarga física, emocional e social especialmente entre mulheres sem formação específica e a relevância das redes de apoio e intervenções integradas. A metodologia baseou-se em um ensaio teórico de abordagem qualitativa, construído a partir de uma revisão narrativa da literatura e da análise do “estado da arte” sobre saúde mental de cuidadores informais. Foram consultados livros, artigos científicos, dissertações e documentos institucionais publicados entre 2020 e 2025, priorizando produções que abordam sofrimento psíquico, suporte social e práticas interdisciplinares no cuidado. Os resultados evidenciam que a falta de suporte institucional e a predominância do modelo biomédico dificultam a inclusão dos cuidadores nos planos terapêuticos, contribuindo para sua invisibilidade e sobrecarga. Em contrapartida, estratégias como o Projeto Terapêutico Singular (PTS), às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e o fortalecimento das redes de apoio mostram-se eficazes na valorização do cuidador e na redução do sofrimento. Conclui-se que políticas públicas com enfoque interdisciplinar são fundamentais para oferecer suporte adequado e promover a saúde mental dos cuidadores informais.

Palavras-chave: Cuidador de pessoas idosas; interdisciplinar; saúde mental; qualidade de vida; cuidador informal.

ABSTRACT

This theoretical essay aims to reflect on the promotion of mental health among informal caregivers of older adults, highlighting the role of interdisciplinary strategies. It analyzes the impacts of long-term care, such as physical, emotional, and social overload especially among women without formal training and the relevance of support networks and integrated interventions. The methodology was based on a theoretical qualitative approach, built from a narrative literature review and an analysis of the “state of the art” regarding the mental health of informal caregivers. Books, scientific articles, dissertations, and institutional documents published between 2020 and 2025 were consulted, prioritizing studies addressing psychological distress, social support, and interdisciplinary care practices. The results show that the lack of institutional support and the predominance of the biomedical model hinder the inclusion of caregivers in therapeutic plans, contributing to their invisibility and overload. In contrast, strategies such as the Singular Therapeutic Project (PTS),

¹ Mestranda em Gerontologia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). E-mail: sarahsalles@estudante.ufscar.br. São Carlos, São Paulo, Brasil. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6343719674366889>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2347-3809>.

² Mestrando em Gerontologia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). E-mail: raphaelsouza@estudante.ufscar.br. São Carlos, São Paulo, Brasil. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1655334326719041>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1617-4688>.

³ Mestranda em Gerontologia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). E-mail: ynaraamaral@ufscar.br. São Carlos, São Paulo, Brasil. Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5267231302620575>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4996-9209>.

Integrative and Complementary Health Practices (PICS), and strengthened support networks have proven effective in valuing caregivers and reducing their burden. It is concluded that public policies with an interdisciplinary focus are essential to provide adequate support and promote the mental health of informal caregivers.

Keywords: Elderly caregiver; interdisciplinary; mental health; quality of life; informal caregiver.

RESUMEN

Este ensayo teórico tiene como objetivo reflexionar sobre la promoción de la salud mental de los cuidadores informales de personas mayores, destacando el papel de las estrategias interdisciplinarias. Analiza los impactos del cuidado prolongado, como la sobrecarga física, emocional y social, especialmente entre mujeres sin formación específica, así como la relevancia de las redes de apoyo y de las intervenciones integradas. La metodología se basó en un ensayo teórico de enfoque cualitativo, construido a partir de una revisión narrativa de la literatura y del análisis del “estado del arte” sobre la salud mental de cuidadores informales. Se consultaron libros, artículos científicos, disertaciones y documentos institucionales publicados entre 2020 y 2025, priorizando producciones que abordan el sufrimiento psíquico, el soporte social y las prácticas interdisciplinarias en el cuidado. Los resultados evidencian que la falta de apoyo institucional y la predominancia del modelo biomédico dificultan la inclusión de los cuidadores en los planes terapéuticos, contribuyendo a su invisibilidad y sobrecarga. En contraste, estrategias como el Proyecto Terapéutico Singular (PTS), las Prácticas Integrativas y Complementarias en Salud (PICS) y el fortalecimiento de las redes de apoyo se muestran eficaces para valorar al cuidador y reducir su sufrimiento. Se concluye que las políticas públicas con un enfoque interdisciplinar son fundamentales para ofrecer un apoyo adecuado y promover la salud mental de los cuidadores informales.

Palabras clave: Cuidador de personas mayores; interdisciplinario; salud mental; calidad de vida; cuidador informal.

INTRODUÇÃO

O cuidado da pessoa idosa envolve um conjunto complexo de demandas emocionais, práticas e relacionais que ultrapassam a dimensão técnica e se constituem como experiências profundamente subjetivas; como destaca Kantorski (2021), o ato de cuidar é atravessado por narrativas, significados e vivências que moldam a forma como os familiares elaboram o sofrimento, constroem vínculos e organizam o cotidiano. No cenário da longevidade e do aumento das condições crônicas como doenças neurodegenerativas, limitações funcionais e múltiplas comorbidades essas experiências se intensificam, exigindo dos cuidadores competências que incluem acolhimento, escuta sensível, manejo do sofrimento e articulação contínua com os serviços de saúde.

Nesse contexto, o cuidador informal é compreendido como o indivíduo geralmente membro da família, amigo ou vizinho que assume a responsabilidade contínua pelo cuidado da pessoa idosa dependente, sem formação profissional específica e sem remuneração, desempenhando atividades de apoio físico, emocional, instrumental e social. Trata-se de um papel marcado por vínculos afetivos, elevado grau de responsabilização e baixa

visibilidade social, frequentemente atravessado por experiências de sobrecarga, estresse e insuficiência de suporte institucional, conforme apontam estudos nacionais recentes (Camarano, 2020; Duarte & D’Elboux, 2022). Assim, compreender o cuidado em sua complexidade é fundamental para qualificar as práticas de apoio e reconhecer o cuidador informal como sujeito que também necessita de atenção, recursos e suporte como orientação profissional contínua, acompanhamento psicológico, capacitações práticas, acesso a serviços de saúde, rede de apoio social e políticas públicas de amparo para sustentar o processo de cuidar da pessoa idosa (Camarano, 2020; Duarte & D’Elboux, 2022).

Conceitualizar o cuidador informal é essencial para compreender suas vulnerabilidades e demandas, especialmente na saúde mental de cuidadores de idosos. É crucial considerar os desafios físicos e psicológicos enfrentados na Atenção Primária à Saúde, reconhecer o papel estratégico da interdisciplinaridade e promover suporte social e intervenções colaborativas para um olhar integral, valorizando a experiência do cuidador e garantindo recursos para sustentar o processo de cuidar. Nessa perspectiva, propor uma reflexão ampliada torna-se fundamental para qualificar a compreensão sobre a promoção da saúde mental de cuidadores informais, ressaltando

a necessidade de estratégias interdisciplinares e integrativas que respondam às múltiplas demandas desse grupo.

Este ensaio teórico reflete sobre a importância da promoção da saúde mental de cuidadores informais de idosos, enfatizando estratégias interdisciplinares e práticas colaborativas para enfrentar desafios do cuidado e sua relevância no envelhecimento populacional. Justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão, identificar lacunas e apontar intervenções, analisando criticamente a literatura sobre ações interdisciplinares e suporte institucional diante da sobrecarga e demanda crescente por cuidados na velhice.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como um ensaio teórico de abordagem qualitativa, orientado pela análise crítica da produção científica e de referenciais conceituais sobre a saúde mental de cuidadores informais de pessoas idosas. A proposta do ensaio é refletir sobre estratégias interdisciplinares de cuidado à saúde mental, discutindo seus impactos no bem-estar dos cuidadores e sua relevância social, à luz das contribuições mais recentes da literatura e de marcos conceituais clássicos.

A construção do ensaio fundamenta-se em livros, artigos científicos, dissertações e documentos institucionais que discutem o cuidado informal, a sobrecarga dos cuidadores, as práticas interdisciplinares e as políticas públicas de apoio, buscando articular diferentes perspectivas e identificar lacunas persistentes no campo. Foram priorizadas produções publicadas entre 2020 e 2025, a fim de incorporar o estado atual do conhecimento e os debates mais contemporâneos. A análise foi organizada em três eixos centrais: sofrimento psíquico, suporte social e interdisciplinaridade na Atenção Primária à Saúde que orientaram a síntese crítica e a formulação dos argumentos apresentados.

A abordagem teórica adotada permite ampliar a reflexão sobre os múltiplos fatores que influenciam a saúde mental dos cuidadores, incluindo aspectos físicos, emocionais e sociais, desigualdades de gênero, fragilidade das redes de apoio e lacunas institucionais. O ensaio se orienta por uma perspectiva crítico-interpretativa fundamentada na Gerontologia Social Integrativa, abordagem que articula dimensões biológicas, psicológicas, sociais, culturais e comunitárias do envelhecimento, superando modelos fragmentados e reconhecendo tanto a pessoa idosa quanto o cuidador como sujeitos ativos em contextos complexos de cuidado. Aliada aos referenciais da Saúde Coletiva e das Práticas Integrativas em Saúde, essa perspectiva permite articular conceitos e experiências que sustentam a formulação de ações mais humanizadas, interdisciplinares e integradas para o cuidado ao cuidador informal.

REFLEXÃO TEÓRICA

Perfil dos Cuidadores de Pessoas Idosas

É fundamental reconhecer que o cuidado com a pessoa idosa é uma responsabilidade compartilhada entre Estado, sociedade civil, instituições privadas e profissionais capacitados, com políticas públicas intersetoriais (Brasil, 2003). No entanto, cuidadores familiares, sem formação específica, enfrentam sobrecarga física, emocional e social, que pode desencadear problemas de saúde, isolamento social, abandono de projetos pessoais e profissionais, além de quadros de estresse, ansiedade e depressão.

Apesar dos avanços sociais e das transformações nos papéis familiares, o cuidado com a pessoa idosa ainda recai majoritariamente sobre as mulheres, permanecendo restrito ao âmbito familiar (Camarano, 2020). A maioria dos cuidadores informais é composta por filhas, esposas ou outras mulheres da família, muitas vezes também idosas, o que evidencia uma feminização e envelhecimento do cuidado (Moura *et al.*, 2020; Duarte e D’Elboux, 2022). Essa configuração reflete

uma divisão tradicional de responsabilidades, que tende a invisibilizar o papel coletivo que o cuidado deveria assumir na sociedade. Esse perfil predominantemente feminino, envelhecido, não remunerado e sem formação profissional específica possui impactos diretos e estruturantes sobre a saúde mental dos cuidadores informais, conforme demonstrado por diversos estudos que relacionam a feminização do cuidado ao aumento do estresse, da ansiedade e do desgaste emocional (Duarte; D'Elboux, 2022).

Assim, o perfil sociodemográfico dos cuidadores não é apenas uma caracterização descritiva, mas um determinante fundamental das vulnerabilidades psíquicas vivenciadas por esse grupo, como apontam pesquisas que identificam desigualdades de gênero e falta de suporte como fatores centrais para o sofrimento mental (Ceccon *et al.*, 2021). Compreender esse perfil permite situar e justificar a centralidade da discussão sobre saúde mental neste ensaio teórico, evidenciando a urgência de estratégias interdisciplinares e políticas públicas capazes de enfrentar essas desigualdades estruturais (Souza, 2024).

Saúde Mental no Contexto do Cuidador informal de Pessoas Idosas

Compreender a saúde mental no contexto do cuidador informal de pessoas idosas exige ir além da concepção tradicional que a define apenas como ausência de transtornos psíquicos. Trata-se de um estado dinâmico de equilíbrio emocional, cognitivo e social, que permite ao indivíduo reconhecer suas capacidades, lidar com adversidades cotidianas e estabelecer relações saudáveis consigo mesmo e com o ambiente (Silva; Menegalli; Oliveira, 2021; Souza, 2024).

O conceito de saúde mental do cuidador evidencia que o cuidado prolongado pode gerar impacto cumulativo na saúde mental, manifestando-se em estresse crônico, ansiedade, depressão, distúrbios do sono e alterações fisiológicas associadas ao estresse (Sá; Herédia, 2022). A literatura aponta que fatores como falta de suporte institucional, insuficiência de redes de

apoio social, limitações financeiras e restrições no tempo pessoal intensificam essas vulnerabilidades, tornando os cuidadores mais propensos ao sofrimento psíquico (Fernandes *et al.*, 2022; Ximenes; Queluz; Barham, 2022).

A complexidade da vivência do cuidado informal ajuda a compreender o sofrimento psíquico dos cuidadores, cujas experiências subjetivas, permeadas por sobrecarga e sofrimento, são influenciadas por elementos simbólicos e afetivos, aprofundando a compreensão do bem-estar emocional dos cuidadores (Kantorski, 2021). A reflexão teórica evidencia que garantir esse reconhecimento, aliado à implementação de políticas de suporte efetivas, é essencial para preservar o bem-estar do cuidador e a sustentabilidade do cuidado à pessoa idosa, configurando-se como uma questão prioritária de saúde pública (Silva; Menegalli; Oliveira, 2021; Souza, 2024). Além disso, o conceito de saúde mental no cuidado informal deve incorporar uma visão preventiva e promotora, incluindo estratégias de autocuidado, manejo do estresse, fortalecimento de redes de apoio e práticas integrativas e terapêuticas (Ferreira; Camargo, 2023).

Dessa maneira, reconhecer a complexidade do cuidado informal implica compreender que o sofrimento psíquico decorre de uma trama relacional, emocional e social, demandando intervenções sensíveis, continuadas e integradas. Essa compreensão exige considerar que o cuidador não é apenas um executor de tarefas, mas um sujeito atravessado por responsabilidades afetivas, desigualdades de gênero e fragilidades socioeconômicas que moldam sua experiência cotidiana. Além disso, o caráter prolongado do cuidado acentua vulnerabilidades, tornando indispensável a criação de estratégias que promovam suporte institucional, fortalecimento das redes de apoio e práticas interdisciplinares capazes de atender às singularidades desse grupo.

A importância do Suporte Social e a interdisciplinaridade

O suporte social constitui um dos elementos centrais para a manutenção da saúde mental dos cuidadores informais de pessoas idosas, pois opera como uma rede de sustentação emocional, instrumental e informacional capaz de mitigar os efeitos da sobrecarga que caracteriza o cuidado de longa duração. Mais do que um conjunto de relações, o suporte social representa um determinante psicossocial que modula a experiência subjetiva do cuidado, funcionando como mediador entre as demandas complexas da prática cotidiana e a capacidade do cuidador de se manter saudável física e emocionalmente. Fernandes *et al.* (2023) aponta que redes de apoio formais e informais atuam como importantes fatores de proteção contra estresse, sofrimento psíquico e sintomas depressivos, favorecendo maior estabilidade emocional e sensação de pertencimento.

As evidências indicam que cuidadores com suporte emocional apresentam maior satisfação com a vida, menor solidão e melhor qualidade de vida (Ximenes; Queluz; Barham, 2022). Além desses efeitos subjetivos, o suporte social atua como recurso estruturante ao reorganizar o cotidiano, distribuir responsabilidades e reduzir o isolamento social, um dos principais preditores de adoecimento mental. Práticas como grupos terapêuticos interdisciplinares, oficinas de escuta e ações de valorização fortalecem a resiliência e ampliam vínculos sociais (Sá; Herédia, 2022). Ceccon *et al.* (2021) ressaltam que o suporte efetivo depende de um modelo de cuidado que reconheça o cuidador como sujeito ativo das redes de saúde, o que exige políticas públicas contínuas, orientação técnica, suporte financeiro e iniciativas intersetoriais.

Assim, no contexto deste ensaio teórico, o suporte social deve ser entendido não apenas como um recurso auxiliar, mas como um elemento estruturante para a promoção da saúde mental dos cuidadores informais, pois atua direta e indiretamente na prevenção de adoecimentos, no fortalecimento de vínculos afetivos e na ampliação da capacidade de enfrentamento frente às

exigências do envelhecimento e da dependência. Reconhecer sua importância significa avançar para uma concepção ampliada de cuidado, coerente com a Gerontologia Social Integrativa abordagem que articula dimensões biológicas, psicológicas, sociais e comunitárias do envelhecimento e com modelos interdisciplinares que valorizem tanto a pessoa idosa quanto aquele que dedica sua vida ao cuidado, destacando o papel essencial do apoio social oferecido pelas unidades de Atenção Primária à Saúde (APS) na sustentação desse processo.

Desafios à Saúde Física e Mental de Cuidadores Informais na APS e o Papel Estratégico da Interdisciplinaridade

A APS, embora seja a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) e responsável pela coordenação do cuidado, ainda apresenta limitações importantes na identificação e acompanhamento das demandas desses cuidadores. Segundo Ceccon *et al.* (2021), as lacunas na oferta de serviços, a descontinuidade de atendimentos e a insuficiência de recursos humanos e materiais resultam em experiências de frustração, sofrimento e desgaste emocional. Nesse contexto, o predomínio do modelo biomédico, que prioriza a doença da pessoa idosa, atua como um fator estrutural de invisibilidade do cuidador, impedindo que suas necessidades de saúde física e mental sejam reconhecidas e incorporadas às práticas de cuidado. Essa invisibilidade não apenas perpetua desigualdades, mas também sobrecarrega as equipes da APS, que frequentemente lidam com demandas agudas sem tempo para intervenções preventivas.

Um aspecto crítico é o uso dos cuidadores informais na APS, onde eles são frequentemente mobilizados como extensão das equipes de saúde, assumindo responsabilidades que deveriam ser compartilhadas com profissionais. O Estatuto do Idoso (Brasil, 2003) reconhece o direito ao cuidado, mas na prática, os cuidadores são "usados" para suprir lacunas na APS, como na internação domiciliar, onde desempenham atividades de saúde sem capacitação formal. Isso gera uma sobrecarga

adicional, pois os cuidadores atuam como "auxiliares invisíveis", administrando medicamentos, monitorando sinais vitais e coordenando cuidados, sem suporte adequado. Camarano (2020) destaca que essa utilização informal reforça a dependência do SUS em redes familiares, exacerbando vulnerabilidades, especialmente em contextos de subfinanciamento.

Em comunidades rurais ou periféricas, essa falta de apoio se agrava, com cuidadores recorrendo a redes informais insuficientes, o que aumenta o risco de burnout e abandono precoce do papel. Cronemberger e Sousa (2023) enfatizam que o uso dos cuidadores na APS como "parceiros não remunerados" perpetua essa desigualdade, limitando o acesso a tecnologias de acolhimento e estratégias para melhoria da qualidade de vida (Soares Nogueira *et al.*, 2024).

Assim, o adoecimento do cuidador informal não é um evento individual, mas o resultado direto de um arranjo social e institucional que produz, reproduz e aprofunda vulnerabilidades. Conforme argumentam Barbosa, Barbosa e Antunes (2022), a insuficiência de políticas públicas e a falta de suporte estruturado ao cuidador informal contribuem para um cenário de precarização do trabalho de cuidado, resultando em impactos significativos na saúde física e mental desses indivíduos. Dessa forma, o cuidado prolongado, sem orientação adequada ou divisão de tarefas, agrava o desgaste emocional e contribui para o surgimento de sintomas psicológicos, evidenciando a vulnerabilidade do cuidador diante das múltiplas demandas do envelhecimento e da cronicidade das condições do idoso.

Estudo de Souza, Silva e Ribeiro (2021) evidenciam que, em crises como a pandemia de COVID-19, a intensificação das demandas sobre os cuidadores na APS agravou o isolamento e o estresse, reforçando a urgência de intervenções adequadas. De modo sintético, os desafios enfrentados pelos cuidadores informais na APS ultrapassam o âmbito individual e revelam a necessidade de reformas estruturais que incluam o reconhecimento do cuidador como sujeito de

cuidado, a ampliação do apoio psicossocial, o fortalecimento das equipes multiprofissionais e políticas que garantam proteção social, capacitação contínua e acesso a serviços de descanso e suporte comunitário. Somente com essas medidas é possível reduzir a sobrecarga e assegurar condições dignas aos que sustentam grande parte do cuidado à população idosa, prevenindo o agravamento de um ciclo de adoecimento ao longo das gerações.

A importância da equipe multiprofissional na APS é fundamental para enfrentar esses desafios, pois ela permite uma abordagem integrada e holística ao cuidado. Conforme destacam Souto *et al.* (2025), a atuação conjunta de profissionais como enfermeiros, médicos, psicólogos, assistentes sociais e terapeutas facilita a identificação precoce de sinais de sobrecarga nos cuidadores, promovendo intervenções preventivas que vão além do modelo biomédico tradicional.

Intervenções Interdisciplinar: um olhar sobre o cuidador informal

A interdisciplinaridade é fundamental para compreender a complexidade da saúde mental dos cuidadores, pois integra saberes que contemplam simultaneamente dimensões subjetivas, sociais e biológicas do sofrimento (Sá; Herédia, 2022; Duarte; D'Elboux, 2022). Experiências como o Projeto Terapêutico Singular (PTS) demonstram o potencial da interdisciplinaridade para integrar dimensões subjetivas e sociais no plano de cuidado (Souto *et al.*, 2025). As Práticas Integrativas e Complementares (PICS), como musicoterapia, ampliam o cuidado ao contemplar aspectos simbólicos e culturais que fortalecem o bem-estar emocional (Brasil, 2018; Ferreira; Camargo; Silva Júnior, 2023).

A Gerontologia, ao adotar uma abordagem holística do envelhecimento, oferece fundamentos teóricos e práticos essenciais para orientar práticas integrativas e interdisciplinares voltadas ao cuidador, reconhecendo-o como sujeito central no processo de cuidado (Karnopp *et al.*, 2023). Nesse campo, destaca-se a Gerontologia Social Integrativa, perspectiva que compreende o

envelhecimento como fenômeno multidimensional e busca articular saberes biomédicos, psicossociais, comunitários e culturais. Essa abordagem enfatiza a construção de redes colaborativas, a valorização das relações de cuidado e a promoção de intervenções que considerem simultaneamente as dimensões física, emocional, social e ambiental envolvidas no ato de cuidar.

Nesse sentido, fortalecer práticas interdisciplinares significa avançar para um modelo de cuidado transformador, capaz de reconhecer a complexidade do envelhecimento e a necessidade de proteger quem cuida. Contudo, ainda há dificuldades para integrar os cuidadores aos fluxos assistenciais, consequência da escassez de políticas públicas específicas (Camarano, 2020; Ministério da Saúde, 2023) e de barreiras estruturais, como a hierarquização entre profissionais e a ausência de planejamento coletivo (Peduzzi; Agreli, 2018). Superar esses entraves é fundamental para consolidar um modelo que reconheça e valorize o cuidador informal. Isso implica repensar políticas públicas, incorporar a perspectiva da Gerontologia Social Integrativa e tratar a saúde mental do cuidador como dimensão central do cuidado à pessoa idosa. Somente assim a interdisciplinaridade poderá se efetivar como prática que sustenta, acolhe e valoriza os cuidadores, contribuindo para redes mais solidárias, inclusivas e humanizadas.

DISCUSSÃO

A literatura contemporânea demonstra que o cuidador não é apenas um mediador do processo assistencial, mas um indivíduo que vivencia sobrecarga, desgaste emocional e vulnerabilidades específicas, que exigem atenção própria e abordagens interdisciplinares direcionadas (Duarte; D’Elboux, 2022; Camarano, 2020). Nesse sentido, compreender o cuidador como protagonista e não apenas como extensão do cuidado ao idoso é fundamental para reconhecer suas necessidades, seus direitos e os fatores que determinam seu sofrimento psíquico.

O que emerge da literatura contemporânea é que o olhar do cuidador, como sujeito ativo e vulnerável no processo de cuidado, constitui uma problemática própria, com determinantes específicos que revelam experiências de sobrecarga emocional, invisibilidade institucional e resiliência cotidiana. Esse olhar, frequentemente marginalizado, ultrapassa a lógica tradicional do envelhecimento e exige abordagens conceituais e interdisciplinares mais complexas, centradas na percepção subjetiva do cuidador sobre sua própria saúde mental e bem-estar (Duarte; D’Elboux, 2022; Camarano, 2020).

O ponto estruturante deste ensaio é reconhecer que cuidadores informais em sua maioria mulheres, muitas vezes idosas e inseridas em contextos de vulnerabilidade social vivenciam sofrimento psíquico, sobrecarga e adoecimento, fenômenos intensificados pelas demandas físicas e emocionais do cuidado à pessoa idosa (Souza, 2024). A literatura aponta que o cuidador não é apenas um mediador do cuidado, mas um sujeito afetado diretamente pela relação de dependência, assumindo responsabilidades que muitas vezes extrapolam sua capacidade material, emocional e relacional (Pereira; Soares; Faria, 2023).

A Atenção Primária à Saúde, embora tradicionalmente orientada ao cuidado da pessoa idosa, constitui também um espaço fundamental para o acolhimento das demandas emocionais e sociais dos cuidadores informais, que muitas vezes permanecem invisibilizados nos fluxos assistenciais e desprovidos de suporte adequado diante da sobrecarga que vivenciam. Entretanto, estudos mostram que as equipes de saúde ainda enfrentam dificuldades para integrar o cuidador nas rotinas de cuidado, o que perpetua sua invisibilidade e limita a implementação de intervenções efetivas. (Ceccon *et al.*, 2021).

Compreende-se que o suporte social, as habilidades interpessoais e o acesso a redes de cuidado constituem recursos protetivos essenciais para a saúde mental do cuidador informal (Ximenes; Queluz; Barham, 2022). Tais dimensões, contudo, não atuam isoladamente: articulam-se a

determinantes sociais como pobreza, desigualdade de gênero, baixa escolaridade e insuficiência de políticas públicas, compondo um cenário de vulnerabilidade acumulada que intensifica os desafios enfrentados por quem exerce o cuidado.

As práticas integrativas, como a musicoterapia, evidenciam que o cuidado ao cuidador deve contemplar suas dimensões emocionais, simbólicas e subjetivas (Ferreira; Camargo, 2023; Silva Júnior *et al.*, 2023). Mais do que técnicas terapêuticas, representam modos de reconhecer e legitimar o sofrimento do cuidador, integrando-o ao processo de cuidado por meio de intervenções sensíveis e interdisciplinares. As narrativas, depoimentos e experiências subjetivas dos cuidadores analisadas por Silva *et al.* (2021) e Silva, Menegalli e Oliveira (2021) reforçam que a escuta qualificada, o acolhimento e o diálogo são práticas estruturantes para sua saúde mental. Esses elementos se opõem à lógica tecnicista e fragmentada que, historicamente, medeia o cuidado em saúde e invisibiliza as necessidades emocionais de quem cuida.

Nesse cenário, a Gerontologia exerce papel importante ao articular conhecimentos de diferentes áreas como saúde coletiva, psicologia, serviço social, enfermagem e políticas públicas permitindo compreender a complexidade do envelhecimento e das demandas dos cuidadores informais. Essa perspectiva multidisciplinar favorece a construção de redes de cuidado mais integradas, humanas e sustentáveis, fortalecendo a co-responsabilidade entre família, comunidade e serviços (Soares Nogueira *et al.*, 2024).

CONCLUSÃO

A análise evidencia que cuidadores informais de pessoas idosas enfrentam múltiplas vulnerabilidades ao sofrimento psíquico (Duarte; D’Elboux, 2022; Silva; Menegalli; Oliveira, 2021). Nessa perspectiva, a promoção da saúde mental exige estratégias interdisciplinares que articulem dimensões subjetivas, sociais e biológicas,

incorporando práticas capazes de reduzir esse sofrimento.

Assim, ao concentrar o foco no fenômeno do cuidar de quem cuida, este ensaio teórico evidencia que proteger a saúde mental dos cuidadores informais não é apenas um ato de apoio individual, mas uma necessidade estruturante das políticas de cuidado em sociedades que envelhecem. A interdisciplinaridade, nesse sentido, não é um detalhe metodológico, mas uma condição ontológica para compreender o cuidador como sujeito de direitos, e não como recurso naturalizado do sistema de cuidado.

Nesse contexto, pesquisas qualificadas tornam-se fundamentais para orientar intervenções que respondam de forma efetiva às demandas crescentes desse público e contribuam para práticas mais equitativas e sustentáveis

REFERÊNCIAS

BRASIL. Estatuto do Idoso: **Lei n.º 10.741**, de 1º de outubro de 2003. Brasília: Presidência da República, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BARBOSA, Leticia Delleon Pereira Mafra; BARBOSA, Vanessa Rodrigues; ANTUNES, Bianca Próspero da Silva. Saúde mental de cuidadores informais de idosos: da sobrecarga emocional ao adoecimento. **Graduação em Movimento - Ciências da Saúde**, v. 1, n. 3, 20 set. 2022. Disponível em: https://periodicos.uniftc.edu.br/index.php/gdms_aude/article/view/250. Acesso em: 04 dez. 2025

CAMARANO, Ana Amélia. **Cuidados para a população idosa e seus cuidadores: demandas e alternativas**. Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA, 2020. (Nota Técnica, n. 64, Disoc - Diretoria de Estudos e Políticas Sociais). Disponível em: https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9934/1/NT_64_Disoc_Cuidados%20para%20a%20populacao%20idosa%20e%20seus%20cuidadores.pdf . Acesso em: 26 jun. 2025.

CECCON, Roger Flores *et al.* Atenção Primária em Saúde no cuidado ao idoso dependente e ao seu cuidador. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 99-108, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n1/99-108/pt/> . Acesso em: 23 jun. 2025.

CRONEMBERGER, Geisa Lúcia; SOUSA, Rafaela Costa. Caring for dependent older adults and their caregivers: a challenge for societies. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, p. 957-958, 2023. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2023.v28n3/957-958>. Acesso em: 19 jul. 2025.

DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira; D'ELBOUX, Maria José. Cuidadores de idosos. In: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Lígia (org.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022. Conteúdo complementar disponível no ambiente virtual GEN-IO. Acesso em: 15 jun. 2025.

FERREIRA, Franciane Dias da Silva; CAMARGO, Daniela Moreno de. O papel da música na saúde e no bem-estar humano: um estudo bibliográfico. **Revista Acadêmica Caderno de Diálogos**, v. 5, n. 1, p. 26-39, 29 ago. 2023. Disponível em: <https://periodicos.faculdefamart.edu.br/index.php/cadernodedialogos/article/view/132> . Acesso em: 25 jun. 2025.

FERNANDES, Jaciara Mayara Batista; VIEIRA, Lidiane Torres; CASTELHANO, Marcos Vitor Costa. Revisão narrativa enquanto metodologia científica significativa: reflexões técnicas-formativas. **REDES - Revista Educacional da Sucesso**, v. 3, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.editoraverde.org/portal/revistas/index.php/rec/article/view/223> . Acesso em: 23 jun. 2025.

KARNOPP, Klaus Vargas; KAZMIRCZUK, Bruna Laís da Veiga; VIEIRA, Camila Kuhn; ALMEIDA, Bruna; ZAMIN, Iara Sabina; SILVEIRA, Adriana da Silva; GARCES, Solange Billing. Desafios e perspectivas na prática profissional em Gerontologia Social Integrativa. **Di@logus**, v. 13, n. 3, p. 17-29, 2024. DOI: 10.33053/dilogus.v13i3.1191. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/dialogos/article/view/1191>. Acesso em: 4 dez. 2025.

MOURA, Beatriz Maria; SANTOS, Lucas Felipe; REZENDE, Fernanda Alves Costa; BRITO, Thais Ribeiro Pereira de; NUNES, Daniela Pereira Costa. **Cuidando dos cuidadores familiares de idosos dependentes**: uma proposta de tecnologia de acolhimento [S. l.], v. 3, n. 5, p. 12059-12079, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n5-056. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/16334>. Acesso em: 23 set. 2025.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-chave em Gerontologia**. 4. ed. Campinas: Alínea, 2014.

PEREIRA, Ana; SOARES, Luísa; FARIA, Ana Lúcia. Estresse em cuidadores informais de idosos: uma revisão não sistemática. **Revista Diversitas**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 1362, abr. 2023. DOI: 10.48017/dj.v8i2.2580. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/3699>

27249 Stress in Informal Caregivers of Elderly People a Non-Systematic Review. Acesso em: 23 set. 2025.

SÁ, Jeanete Liasch Martins de; HERÉDIA, Vania. **Multidimensionalidade do envelhecimento e interdisciplinaridade**. In: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Lígia (org.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022. Conteúdo complementar disponível no ambiente virtual GEN-IO. Acesso em: 15 jun. 2025.

SILVA JÚNIOR, José Ivanildo Paulino da; SILVA, Byanca Eugênia Duarte; ABREU, Hilana Maria Braga Fernandes; SUASSUNA, Maria Aparecida Ferreira Menezes. **A musicoterapia como estratégia no manejo sintomatológico da ansiedade**: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 960-975, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.35621/23587490.v9.n1.p960-975>. Acesso em: 27 jun. 2025.

SILVA, Fernanda Martins da; MENEGALLI, Vanessa; OLIVEIRA, Amanda. **Saúde Mental dos Cuidadores de Idosos**: Percepções e Experiências. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 11, p. 93-102, 2021. DOI: 10.47879/ed.ep.2021366p93. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/269>. Acesso em: 3 dez. 2025.

SILVA, Priscilla dos Santos da; MACIAZEKI-GOMES, Rita de Cássia; COUTO, Maria Laura de Oliveira; PAIVA, Alice Monte Negro de; GRAMAJO, Carolina Siomionki; KANTORSKI, Luciane Prado. **O cuidado em saúde mental**: narrativas de familiares de ouvidores de vozes. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 32, e210004, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e210004> . Acesso em: 23 set. 2025.

SOARES NOGUEIRA, Rafael; OLIVEIRA SILVA, João Pedro; LAGE RODRIGUES, Jaynni; GONRING XAVIER, Fabiana. **Estratégias para melhoria da qualidade de vida de cuidadores de idosos**: revisão integrativa. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 28, 2024. DOI: 10.22456/2316-2171.128275. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/128275> . Acesso em: 19 jul. 2025.

SOUTO, Fabiana Bezerra de; GOMES, Nelson Pinto; CASTRO, Adriana Martins Monteiro de; FIALHO, Daniel Gomes; SANTANA, Elisabete Soares de; PEZZI JUNIOR, Sadi Antonio. A atuação da equipe multiprofissional no cuidado de pacientes psiquiátricos institucionalizados de longa permanência. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 5, p. 595-609, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n5p595-609> . Acesso em: 25 jun. 2025.

SOUZA, Edilson Nascimento; SILVA, Ana Paula Souza; RIBEIRO, Maria de Melo. Saúde mental de cuidadores informais de idosos durante a pandemia da COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 6, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/F4fy8Z6fLwF4Pb7QnmZnZQF/?lang=p>. Acesso em: 23 set. 2025.

SOUZA, Edizângela de Fátima Cruz de. **Saúde mental dos cuidadores informais de idosos dependentes: revisão narrativa**. Campina Grande: Realize Editora, 2024. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/105336> . Acesso em: 19 jul. 2025.

XIMENES, Vanessa Santiago; QUELUZ, Francine Náthalie Ferraresi Rodrigues; BARHAM, Elizabeth Joan. Relação entre habilidades sociais, suporte social e qualidade de vida em cuidadores. **Psico-USF, Bragança Paulista**, v. 27, n. 1, p. 115-127, jan./mar. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/FGgY593wvdZxhJZsyS6p6mJ/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 25 jun. 2025.