

O Cuidado com o Cuidador em Saúde Mental

Caregiver Care in Mental Health

¹Luís Henrique da Silva Costa; ²Alexia Martrucelli; ³Felipe Camargo Gonzalez; ⁴Gisela Giongo; ⁵Claudineia Amanda Almeida Alves; ⁶João Gabriel Barbosa Buhatem Matos; ⁷Donizete Júnior Rodrigues; ⁸Marina Costella Pasquali; ⁹Arley CAampos De Aragão; ¹⁰Helry Anderson Martins de Andrade

RESUMO

Este estudo aborda o tema do cuidado com o cuidador em saúde mental, destacando os desafios e as estratégias de intervenção. Por meio de uma revisão sistemática de literatura de 2017 a 2024, em bases de dados como PubMed e LILACS, foram identificados os principais fatores que levam à sobrecarga do cuidador e as consequências para sua saúde e para a qualidade do cuidado prestado. Os resultados mostram que a sobrecarga é multidimensional e está associada a maiores índices de transtornos mentais em cuidadores. As estratégias de sucesso incluem psicoeducação, grupos de apoio e intervenções psicoterapêuticas. O estudo conclui que a atenção ao cuidador é crucial para a sustentabilidade da assistência em saúde mental e que políticas públicas e abordagens sistêmicas são essenciais para promover um cuidado verdadeiramente integral.

Palavra-chave: Cuidador; Saúde Mental; Sobrecarga do Cuidador; Apoio Social

ABSTRACT

This study addresses the topic of caregiver care in mental health, highlighting the challenges and intervention strategies. Through a systematic literature review from 2017 to 2024, using databases such as PubMed and LILACS, the main factors leading to caregiver burden and the consequences for their health and the quality of care provided were identified. The results show that burden is multidimensional and is associated with higher rates of mental disorders in caregivers. Successful strategies include psychoeducation, support groups, and psychotherapeutic interventions. The study concludes that caregiver care is crucial to the sustainability of mental health care and that public policies and systemic approaches are essential to promoting truly comprehensive care.

Keywords: Caregiver; Mental Health; Caregiver Burden; Social Support

¹Faculdade Pitágoras -São Luís-MA
psi.luishenrique@gmail.com

²Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS)
alexiamedt5bv@gmail.com

³Unicid
felipegonzalez@outlook.com.br

⁴USCS
gi.giongo16@gmail.com

⁵UPAP
amandavarella18@gmail.com

⁶Universidade Uniceuma
jgbuhatem@gmail.com

⁷UNIFIPMOC
doni.junior@yahoo.com.br

⁸Universidad Privada del Este-UPE
marinacostella@icloud.com

⁹Universidade Autônoma San Sebastian - UASS / Paraguai
arley.itb@hotmail.com

¹⁰Universidade UFDP
amandradeconsultoria@gmail.com



INTRODUÇÃO

O papel do cuidador, seja ele formal (profissional de saúde) ou informal (membro da família), é fundamental no suporte a indivíduos com transtornos mentais (Lima et al., 2024). Esses indivíduos desempenham uma função vital, oferecendo suporte emocional, prático e, muitas vezes, financeiro, que é essencial para a estabilidade e a qualidade de vida do paciente. No entanto, a dedicação contínua e as demandas emocionais, físicas e sociais inerentes a essa função frequentemente resultam em um desgaste significativo, que culmina em sobrecarga, exaustão e, em casos mais graves, no fenômeno conhecido como burnout (Gomes; Da Silva; Batista, 2018). A negligência com o bem-estar do cuidador, portanto, não afeta apenas sua própria saúde, mas também compromete a qualidade e a eficácia do cuidado prestado (Verdelho, 2018).

A saúde mental é uma área que demanda uma abordagem complexa e de longo prazo. Diferente de doenças físicas agudas, onde o tratamento pode ter um desfecho rápido, os transtornos mentais crônicos requerem um acompanhamento contínuo e, em muitos casos, a adaptação do cuidador a uma nova realidade de vida (Carvalho; Nantes; Costa, 2020). A sobrecarga vivenciada não se limita ao estresse de tarefas cotidianas, mas se estende à frustração, ao luto antecipado e ao isolamento social (Horta et al., 2021). Tais fatores, se não abordados, podem desencadear o desenvolvimento de transtornos psicológicos nos próprios cuidadores, como ansiedade e depressão, perpetuando um ciclo de sofrimento.

O reconhecimento da importância de amparar o cuidador tem ganhado espaço na literatura científica e nas políticas de saúde pública (Esperidião; Saidel; Rodrigues, 2020). Diversos estudos têm evidenciado que o bem-estar do cuidador é um preditor direto do sucesso terapêutico do paciente. A implementação de estratégias de apoio ao cuidador não se trata de um benefício secun-

dário, mas de uma intervenção primária, que visa a sustentabilidade do sistema de cuidados. Programas de educação, grupos de apoio e a oferta de suporte psicológico são algumas das iniciativas que buscam fortalecer a resiliência desses indivíduos, capacitando-os a enfrentar os desafios de forma mais eficaz.

Contudo, a realidade em muitos sistemas de saúde ainda reflete uma lacuna na atenção a essa população. O foco predominante no paciente leva à invisibilidade do cuidador, cujas necessidades e sofrimentos são frequentemente desconsiderados (Nazar et al., 2022). A falta de recursos, a escassez de profissionais capacitados para lidar com a dinâmica familiar e a ausência de políticas públicas específicas contribuem para a perpetuação desse cenário. A pesquisa e a disseminação de conhecimento sobre as melhores práticas para o apoio ao cuidador são, portanto, urgentes e essenciais para a evolução da assistência em saúde mental.

Este estudo visa a analisar a temática do cuidado com o cuidador em saúde mental, investigando os principais desafios enfrentados por esses indivíduos e as estratégias mais eficazes de intervenção. Através de uma revisão sistemática da literatura, buscaremos sintetizar o conhecimento disponível, evidenciando o impacto da sobrecarga na saúde do cuidador e do paciente e, ao mesmo tempo, destacando modelos de sucesso que podem ser replicados em diferentes contextos. O presente trabalho se propõe a contribuir para a conscientização sobre a importância do tema e a subsidiar a formulação de políticas e práticas assistenciais mais abrangentes e humanizadas.

METODOLOGIA

Este trabalho foi concebido como uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo de analisar a produção científica sobre o cuidado com o cuidador de indivíduos com transtornos de saúde mental. A pesquisa bibliográfica abrangeu um período de oito anos

de 2017 a 2025, permitindo a inclusão de publicações recentes e relevantes. As bases de dados eletrônicas utilizadas para a busca foram a PubMed, a Web of Science, a LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e a PsycINFO.

Para a pesquisa, foram empregados descritores padronizados e suas combinações, incluindo termos como "cuidador", "saúde mental", "sobrecarga do cuidador", "apoio social", "intervenções para cuidadores", "família" e "estratégias de coping". Foram aplicados filtros para selecionar artigos completos, revisões sistemáticas, teses e dissertações publicados em periódicos com revisão por pares nos idiomas somente em português.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos estudos foram: pesquisas que abordam o suporte ou o bem-estar de cuidadores formais ou informais de pacientes com transtornos mentais; estudos que identificam os desafios e o impacto da função de cuidador em sua saúde física e mental; e trabalhos que descrevem a implementação ou a avaliação de intervenções direcionadas a essa população.

Os critérios de exclusão foram: artigos de opinião, resumos de congressos, cartas ao editor e editoriais. Além disso, foram excluídos estudos que não se concentravam especificamente em cuidadores de pacientes com transtornos mentais, focando em outras condições de saúde (como demências, doenças neurológicas ou físicas), ou que não apresentavam dados empíricos. A seleção dos estudos foi conduzida por dois pesquisadores de forma independente, e eventuais divergências foram resolvidas por meio de consenso e discussão.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

A literatura científica analisada reitera a universalidade e a intensidade da sobrecarga experimentada pelos cuidadores de indivíduos com transtornos mentais (Gama et al., 2021). A sobrecarga, frequentemente descrita como

multidimensional, não se restringe a questões físicas ou de tempo, mas engloba aspectos emocionais, financeiros e sociais. O estigma associado às doenças mentais agrava ainda mais a situação, levando ao isolamento social do cuidador, que muitas vezes evita compartilhar suas experiências por medo de julgamento ou incompreensão (Bermudez; Siqueira-Batista, 2017).

Um dos principais achados é a correlação direta entre o nível de sobrecarga do cuidador e a sua saúde mental. Estudos demonstram que cuidadores apresentam taxas mais elevadas de depressão, ansiedade e estresse crônico em comparação com a população em geral (Constantinidis, 2017). Essa condição afeta não apenas seu bem-estar pessoal, mas também sua capacidade de fornecer um cuidado de qualidade, podendo levar a um ciclo de negligência e prejuízo mútuo. A exaustão do cuidador pode resultar em comportamentos menos pacientes ou empáticos, impactando negativamente a recuperação do paciente (Constantinidis et al., 2018).

As estratégias de intervenção direcionadas aos cuidadores são variadas e, de acordo com a literatura, podem ser categorizadas em três grandes grupos: psicoeducação, grupos de apoio e intervenções psicoterapêuticas (Kodama et al., 2024). A psicoeducação é uma abordagem de base que visa fornecer informações precisas sobre o transtorno mental do paciente, as opções de tratamento e as estratégias de comunicação e manejo de crises. O conhecimento empodera o cuidador, reduzindo a sensação de impotência e incerteza (De Castro, 2020).

Os grupos de apoio são outra estratégia fundamental. Eles promovem um espaço seguro para o compartilhamento de experiências e sentimentos, permitindo que os cuidadores percebam que não estão sozinhos em seus desafios (Lima; Gonçalves, 2019). A solidariedade e o apoio mútuo nesses grupos

reduzem o isolamento social e fortalecem o senso de comunidade. A troca de estratégias práticas e de insights entre pares é inestimável e complementa o apoio profissional.

Já as intervenções psicoterapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) adaptada para cuidadores, focam no desenvolvimento de habilidades de coping (enfrentamento) (Pires Neto, 2023). Essas intervenções ajudam os cuidadores a reestruturar pensamentos disfuncionais, a gerenciar o estresse e a estabelecer limites saudáveis. O foco não é apenas no problema do paciente, mas na saúde do cuidador, ensinando-o a cuidar de si mesmo sem culpa e a reconhecer a importância de suas próprias necessidades.

A literatura também ressalta a importância de uma abordagem sistêmica que envolva a família como um todo (Eslabão *et al.*, 2017). O tratamento do paciente deve considerar o contexto familiar e as dinâmicas de relacionamento, pois a saúde mental de um membro impacta diretamente a de todos os outros. Programas de terapia familiar ou intervenções que buscam melhorar a comunicação entre os membros da família mostram-se promissores para mitigar os conflitos e fortalecer a rede de apoio interna (Gurgel *et al.*, 2017).

Apesar da eficácia comprovada de muitas dessas intervenções, a sua implementação enfrenta desafios significativos. A falta de financiamento para programas de apoio, a escassez de profissionais de saúde treinados para lidar com a dinâmica familiar e a resistência de alguns cuidadores em buscar ajuda são barreiras comuns (Pereira *et al.*, 2024). A percepção de que pedir ajuda é um sinal de fraqueza, somada à falta de tempo e à sobrecarga de tarefas, impede que muitos busquem os recursos disponíveis.

Outro ponto importante é a necessidade de políticas públicas que reconheçam formalmente o papel do cuidador e ofereçam

suporte estrutural (Dos Santos *et al.*, 2024). A concessão de licenças, auxílio financeiro e acesso facilitado a serviços de saúde mental para os próprios cuidadores seriam medidas transformadoras. A invisibilidade do cuidador no sistema de saúde reflete uma falha sistêmica que precisa ser corrigida para que a assistência se torne verdadeiramente integral. A análise dos dados também aponta para a importância da individualização do apoio. O que funciona para um cuidador pode não funcionar para outro. As intervenções mais eficazes são aquelas que consideram as particularidades de cada família, o tipo de transtorno mental do paciente e os recursos sociais disponíveis (Prado *et al.*, 2020). A pesquisa tem evoluído no sentido de desenvolver ferramentas de avaliação mais precisas para identificar o nível de sobrecarga e as necessidades específicas de cada cuidador.

A interconexão entre o bem-estar do cuidador e o progresso do paciente é um tema recorrente. Quando o cuidador recebe apoio e se sente fortalecido, sua capacidade de oferecer um ambiente estável e seguro para o paciente aumenta consideravelmente. Isso se traduz em maior adesão ao tratamento, menos crises e uma melhora significativa na qualidade de vida de ambos. O cuidado com o cuidador não é, portanto, um ato de caridade, mas uma estratégia clínica e de saúde pública fundamental (Zenkner *et al.*, 2020).

O desenvolvimento de plataformas digitais e teleintervenções também emerge como uma solução promissora para superar barreiras geográficas e de acesso. Grupos de apoio online, sessões de psicoeducação virtuais e aplicativos de saúde mental podem oferecer suporte flexível e acessível, especialmente para cuidadores que não conseguem se ausentar de suas responsabilidades para participar de programas presenciais (De Oliveira Lima; Junior; De Oliveira Gomes, 2023). A tecnologia, nesse contexto, pode ser uma aliada poderosa na expansão do alcance das intervenções.

Em síntese, os resultados da revisão sistemática confirmam que a sobrecarga do cuidador em saúde mental é um problema sério, com consequências diretas para a saúde de quem cuida e de quem é cuidado. As estratégias de intervenção existentes são eficazes, mas sua implementação é desafiada por barreiras estruturais e culturais. O fortalecimento do suporte ao cuidador deve ser visto como uma prioridade na agenda da saúde, com a adoção de abordagens sistêmicas e a formulação de políticas públicas que reconheçam e valorizem o seu papel vital.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da produção científica recente sobre o tema ratifica a premissa de que o cuidado com o cuidador é um pilar insubstituível para a sustentabilidade da assistência em saúde mental. Ignorar a sobrecarga e o sofrimento desses indivíduos compromete a eficácia de qualquer tratamento e perpetua um ciclo de vulnerabilidade. O investimento em programas de apoio, tanto formais quanto informais, não é um luxo, mas uma necessidade estratégica para garantir a qualidade de vida tanto do paciente quanto de seu suporte primário.

A superação dos desafios identificados, como a escassez de recursos e a invisibilidade do papel do cuidador, exige uma mudança de paradigma. É imperativo que os sistemas de saúde e as políticas públicas passem a ver o cuidador não apenas como um coadjuvante no processo de tratamento, mas como um elemento central, cuja saúde e bem-estar merecem atenção e suporte dedicados. Essa abordagem sistêmica e inclusiva é a única que pode promover uma assistência verdadeiramente humana e eficaz em longo prazo.

Em última análise, a atenção ao cuidador é um reflexo do compromisso da sociedade com a saúde integral. Ao capacitá-los e apoiá-los, estamos fortalecendo a resiliência de toda a rede de cuidado, o que se traduz em melho-

res desfechos clínicos e em uma melhoria substancial na qualidade de vida de todos os envolvidos. O futuro da saúde mental depende, em grande medida, de como a sociedade e os profissionais de saúde se organizam para cuidar daqueles que dedicam suas vidas ao cuidado do outro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERMUDEZ, Karina Moraes; SIQUEIRA-BATISTA, Rodrigo. “Um monte de buracos amarrados com barbantes”: o conceito de rede para os profissionais da saúde mental. *Saúde e Sociedade*, v. 26, n. 4, p. 904–919, 2017.

CARVALHO, Rafaela Cássia Neves; NANTES, Rosângela Fernandes Pinheiro; COSTA, Márcio Luís. Estratégia familiar de cuidado em saúde mental. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 7, p. 50256–50271, 2020.

CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid. Profissionais de saúde mental e familiares de pessoas com sofrimento psíquico: encontro ou desencontro? 1. *Psicologia USP*, v. 28, p. 23–32, 2017.

CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid et al. Concepções de profissionais de saúde mental acerca de atividades terapêuticas em CAPS. *Trends in Psychology*, v. 26, n. 2, p. 911–926, 2018.

DE CASTRO, Lisneti Maria. Autocuidado: Intervenção psicoeducativa para o desenvolvimento de competências pessoais/sociais do cuidador familiar. 2020. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro (Portugal).

DE OLIVEIRA LIMA, Lucas Alves; JUNIOR, Paulo Lourenço Domingues; DE OLIVEIRA GOMES, Olga Venimar. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 16, n. 47, p. 264–283, 2023.

DOS SANTOS, Talita Moreira et al. CUIDAR DE QUEM CUIDA: UM OLHAR PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO E A SAÚDE MENTAL DOS CUIDADORES. *Revista Ibero-Americana de*

Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 12, p. 4109-4115, 2024.

ESLABÃO, Adriane Domingues et al. Rede de cuidado em saúde mental: visão dos coordenadores da estratégia saúde da família. *Revista gaúcha de Enfermagem*, v. 38, n. 1, p. e60973, 2017.

ESPERIDIÃO, Elizabeth; SAIDEL, Maria Giovana Borges; RODRIGUES, Jeferson. Saúde mental: foco nos profissionais de saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, p. e73supl01, 2020.

GAMA, Carlos Alberto Pegolo da et al. Os profissionais da Atenção Primária à Saúde diante das demandas de Saúde Mental: perspectivas e desafios. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, p. e200438, 2021.

GOMES, Maria Lovâni Pereira; DA SILVA, José Carlos Barboza; BATISTA, Eraldo Carlos. Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental. ***Revista Psicologia e Saúde***, v. 10, n. 1, p. 3-17, 2018.

GURGEL, Anne Larissa Lima Guimarães et al. Cuidado em saúde mental na estratégia saúde da família: a experiência do apoio matricial [Mental health care in the family health strategy: the experience of matrix support]. ***Revista Enfermagem UERJ***, v. 25, p. e7101-e7101, 2017.

HORTA, Rogério Lessa et al. O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. ***Jornal Brasileiro de Psiquiatria***, v. 70, p. 30-38, 2021.

KODAMA, Marcelo Leite et al. Bem-estar psicológico de cuidadores de pessoas com demência: avaliação dos efeitos de uma intervenção online baseada em mindfulness. 2024.

LIMA, Lara Vento Moreira et al. Saúde mental e luto: abordagem para apoio e tratamento em comunidades atingidas por desastres. ***Revista***

Cedigma, v. 2, n. 3, p. 38-50, 2024.

LIMA, Marlene Costa; GONÇALVES, Tonantzin Ribeiro. Apoio matricial como estratégia de ordenação do cuidado em saúde mental. ***Trabalho, Educação e Saúde***, v. 18, n. 1, p. e0023266, 2019.

NAZAR, Thais Cristina Gutstein et al. QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA? SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE FRENTE À PANDEMIA DO COVID-19. ***Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR***, v. 26, n. 1, 2022.

PRADO, Amanda Dornelas et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. ***Revista Eletrônica Acervo Saúde***, n. 46, p. e4128-e4128, 2020.

PEREIRA, Maria Clara Leal et al. Saúde pública no Brasil: desafios estruturais e necessidades de investimento sustentáveis para a melhoria do sistema. ***Revista Cedigma***, v. 2, n. 3, 2024.

PIRES NETO, Vanessa Cristina. Adaptações de técnicas de intervenção cognitivo comportamentais, tendo por base animações, filmes e séries, voltadas para crianças e adolescentes: uma revisão sistemática das publicações brasileiras. 2023.

VERDELHO, Andreia Sofia Murcho. ***Sobrecarga Associada ao Ato de Cuidar: A Importância do Bem-Estar no Cuidador***. 2018. Dissertação de Mestrado. Universidade de Evora (Portugal).

ZENKNER, Ketelin Vitória et al. Saúde mental dos profissionais da saúde: o adoecimento de quem se dedica a cuidar a doença do outro. ***Research, Society and Development***, v. 9, n. 7, p. e916974747-e916974747, 2020.