

ISSN 2595-5934



PERIODICIDADE  
MENSAL

JUN 2026      EDIÇÃO  
Nº98

IDIOMAS  
PORTUGUÊS E INGLÊS



**QUALIS B3**



**CAPES**

**SOBRECARGA EMOCIONAL E ADOECIMENTO PSÍQUICO EM CUIDADORES FAMILIARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA DISCIPLINA DE INTEGRAÇÃO ÀS PRÁTICAS CLÍNICAS**

**EMOTIONAL OVERLOAD AND MENTAL ILLNESS IN FAMILY CAREGIVERS: AN EXPERIENCE REPORT FROM THE DISCIPLINE OF INTEGRATION INTO CLINICAL PRACTICES**

PINTO, Lucas Gabriel Siqueira<sup>1</sup>

GOMES, Victória Figueiredo Moura<sup>1</sup>

GOMES, Mariana Pinto<sup>1</sup>

ZAMBROTTI, Gersana Tatagiba Rodrigues<sup>2</sup>

TEIXEIRA, Mislene Silva<sup>2</sup>

**RESUMO**

Este estudo tem como objetivo compreender os impactos físicos, emocionais e psicossociais decorrentes da sobrecarga vivenciada por cuidadores familiares de pacientes dependentes. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva, fundamentada em um relato de experiência desenvolvido no contexto da disciplina de Integração às Práticas Clínicas III do curso de Medicina do Centro Universitário FAMESC. As informações foram coletadas por meio da observação direta, escuta ativa e anotações em diário de campo, realizadas durante visitas domiciliares supervisionadas a uma cuidadora familiar, aqui identificada pelo pseudônimo de Laura, a fim de preservar sua identidade. Para embasar a análise, foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases Google Acadêmico, SciELO, PubMed e LILACS, utilizando os descritores: “cuidador familiar”, “sobrecarga emocional”, “saúde mental” e “saúde coletiva”. Foram inicialmente identificados 28 artigos, dos quais 10 atenderam aos critérios de inclusão: publicações entre 2010 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e que abordavam diretamente a temática. Os resultados apontam que a sobrecarga do cuidador informal está relacionada à ausência de apoio institucional, à exaustão física e emocional, bem

<sup>1</sup> Discentes da graduação em Medicina, do Centro Universitário FAMESC (UniFAMESC), Bom Jesus do Itabapoana, Rio de Janeiro, [lucasgsiqueira2004@gmail.com](mailto:lucasgsiqueira2004@gmail.com), [victoriafmgomes@gmail.com](mailto:victoriafmgomes@gmail.com), [mariana\\_gomes10@hotmail.com](mailto:mariana_gomes10@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docentes do curso de Medicina, do Centro Universitário FAMESC (UniFAMESC), Bom Jesus do Itabapoana, Rio de Janeiro, [gersanatagiba@gmail.com](mailto:gersanatagiba@gmail.com), [silvateixeiramislene@gmail.com](mailto:silvateixeiramislene@gmail.com)

como à fragilidade dos vínculos de suporte social. Além disso, observou-se que o acompanhamento das equipes da Estratégia Saúde da Família e o acesso a serviços de home care, quando disponíveis, contribuem para amenizar o sofrimento e promover melhor qualidade de vida. Conclui-se que o cuidado ao cuidador é essencial para a manutenção da saúde física e mental, demandando políticas públicas que valorizem e sustentem esse papel.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cuidador familiar. Sobrecarga emocional. Saúde mental. Saúde coletiva.

### ABSTRACT

This study aims to understand the physical, emotional, and psychosocial impacts resulting from the overload experienced by family caregivers of dependent patients. This is a qualitative research study, with an exploratory and descriptive approach, based on an experience report developed in the context of the Integration to Clinical Practices III course of the Medicine program at the FAMESC University Center. The information was collected through direct observation, active listening, and field notes, carried out during supervised home visits to a family caregiver, identified here by the pseudonym Laura, in order to preserve her identity. To support the analysis, a literature review was conducted in the Google Scholar, SciELO, PubMed, and LILACS databases, using the descriptors: "family caregiver," "emotional overload," "mental health," and "public health." Twenty-eight articles were initially identified, of which 10 met the inclusion criteria: publications between 2010 and 2025, in Portuguese, available in full, and directly addressing the topic. The results indicate that the burden on informal caregivers is related to the absence of institutional support, physical and emotional exhaustion, as well as the fragility of social support bonds. In addition, it was observed that monitoring by Family Health Strategy teams and access to home care services, when available, contribute to alleviating suffering and promoting a better quality of life. It is concluded that care for the caregiver is essential for maintaining physical and mental health, requiring public policies that value and support this role.

**KEYWORDS:** Family caregiver. Emotional burden. Mental health. Public health.

### INTRODUÇÃO

Inicialmente, é fundamental compreender que o ato de cuidar, especialmente quando se trata de familiares em situação de dependência, envolve não apenas dedicação física, mas também envolvimento emocional, afetivo e social. Em muitos casos, esse papel é assumido de forma não planejada e sem preparo técnico, recaindo sobre um único membro da família — geralmente uma mulher — que assume

integralmente as demandas de cuidado. Sob tal perspectiva, observa-se que essa configuração tende a desencadear sobrecarga, sofrimento emocional e comprometimento da saúde física e mental do cuidador. Nesse sentido, o cuidado domiciliar de longa duração, quando realizado sem suporte adequado, pode levar ao esgotamento físico e psicológico, ao isolamento social e ao adoecimento psíquico.

Nesse contexto, o presente relato de experiência tem como objetivo refletir sobre o processo de adoecimento emocional e mental de *Laura* (nome fictício), cuidadora principal de seus pais acamados, de sua filha, que apresenta sequelas de um acidente de moto, e de sua neta. A experiência foi observada durante a disciplina Integração às Práticas Clínicas III, oportunidade em que se tornou possível compreender, a partir da vivência concreta, os efeitos da sobrecarga de cuidados na saúde de uma mulher que, apesar do amor e do senso de dever familiar, se encontra emocionalmente esgotada e socialmente isolada.

Assim, busca-se analisar o caso à luz da literatura científica, articulando o relato vivencial com os estudos que abordam a sobrecarga física, emocional e social dos cuidadores familiares, bem como os impactos dessa função sobre o bem-estar psíquico e a qualidade de vida. Além disso, pretende-se discutir como a falta de rede de apoio e de reconhecimento institucional agrava o sofrimento e o adoecimento de quem cuida.

## **METODOLOGIA**

Este estudo é de natureza qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva, e teve como objetivo compreender os impactos físicos, emocionais e psicossociais da sobrecarga em cuidadores familiares de pacientes dependentes. A investigação baseou-se em um relato de experiência desenvolvido durante a disciplina de Integração às Práticas Clínicas III do curso de Medicina do Centro Universitário FAMESC em Bom Jesus do Itabapoana, Rio de Janeiro, por meio de visitas

domiciliares supervisionadas a uma cuidadora identificada sob o pseudônimo de Laura.

As informações foram obtidas por observação direta, escuta ativa e anotações em diário de campo. Para fundamentar a análise, realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases Google Acadêmico, SciELO, PUBMED e LILACS, utilizando os seguintes descritores: sobrecarga emocional, cuidador familiar, saúde mental e saúde coletiva.

Logo, foram analisadas publicações entre 2010 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e relacionadas diretamente ao tema. Foram excluídos os estudos duplicados, sem metodologia definida ou que abordavam exclusivamente cuidadores profissionais.

## DESCRIÇÃO DO CASO

Durante as visitas domiciliares da disciplina extensionista de Integração às Práticas Clínicas III, acompanhou-se o caso de Laura (nome fictício), filha e principal cuidadora de um casal de idosos acamados e com diversas morbidades clínicas. Única responsável pelos cuidados diários, Laura também cuida da filha, que sofreu um grave acidente de moto, e da sua neta pequena, acumulando múltiplas funções. Sob esse viés, nota-se que ausência de apoio familiar e a sobrecarga física e emocional levaram ao desenvolvimento de depressão, transtorno de ansiedade generalizada e síndrome do pânico, comprometendo sua autonomia e vida social.

Após insistência e com o apoio da médica da Estratégia Saúde da Família, ela passou a contar com serviço de *home care* oferecido pela prefeitura, que trouxe algum alívio, embora o desgaste emocional ainda seja evidente.

Desse modo, esse caso ilustra os efeitos da sobrecarga e do isolamento sobre cuidadores familiares, reforçando a necessidade de suporte institucional e atenção à saúde mental desses indivíduos.

## DISCUSSÃO DO CASO

A princípio, é importante destacar que, segundo Batista (2020), o cuidado familiar constitui um fenômeno complexo, que ultrapassa a dimensão técnica e se inscreve nas esferas afetiva, moral e social. No caso de Laura, o cuidado não surgiu de uma escolha, mas de uma imposição do contexto familiar: ela era a única filha disponível e disposta a se responsabilizar pelos pais acamados. Essa realidade é descrita por Ahnerth et al. (2020), que afirmam que, na maioria das famílias, o cuidador é definido por convenção tácita, sendo aquele que “pode mais” ou “está por perto”, o que resulta em uma carga desigual de responsabilidades. Dessa maneira, o cuidado, que inicialmente representa um gesto de amor e retribuição, transforma-se, ao longo do tempo, em uma rotina exaustiva e solitária.

De fato, a literatura aponta que o cuidador familiar enfrenta uma série de desafios físicos e emocionais. A título de confirmação, Mendes et al. (2019) observaram que cuidadores informais de idosos relatam cansaço constante, dores musculares, distúrbios do sono e sintomas de ansiedade e depressão decorrentes da sobrecarga de tarefas e da falta de apoio. Contextualizado com o caso clínico, a Laura relatava sintomas semelhantes: crises de pânico, episódios de choro, insônia e medo de sair de casa sozinha. Tais manifestações evidenciam o impacto psicológico do cuidado prolongado, sem divisão de responsabilidades ou suporte institucional.

Além do sofrimento psíquico, há também a dimensão social do adoecimento. A rotina de cuidados intensivos faz com que Laura se isole do convívio social e abandone atividades pessoais e de lazer. Dessa forma, observa-se que a sobrecarga emocional do cuidador compromete seu papel social e identitário, uma vez que ele passa a se definir apenas pela função de cuidar, perdendo, aos poucos, o senso de individualidade (NASCIMENTO et al., 2024). Esse fenômeno é reforçado pelo estudo de Gomes, Silva e Batista (2018), que evidenciam que o ato de cuidar pode afetar a

saúde mental e a autoimagem do cuidador, levando-o a um estado de exaustão emocional, desânimo e baixa autoestima.

Outro aspecto importante a ser considerado é o impacto físico e psicológico cumulativo do cuidado prolongado. De tal forma, entende-se que o cuidador familiar frequentemente negligência suas próprias necessidades de saúde, adiando consultas médicas e deixando de realizar atividades básicas de autocuidado (BELISKI, 2023). No caso de Laura, esse comportamento é evidente, visto que, mesmo percebendo sinais de esgotamento, ela prioriza o bem-estar dos pais e da filha, recusando-se a buscar ajuda médica ou psicológica. Essa conduta é resultado de uma crença internalizada de que o sofrimento faz parte natural do cuidado, o que reflete o que Ahnerth et al. (2020) chamam de “adoecimento silencioso do cuidador”.

Do ponto de vista psicológico, a sobrecarga contínua desencadeou em Laura transtornos psiquiátricos diagnosticados — depressão, transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e síndrome do pânico. Tais condições são coerentes com o que Mendes et al. (2019) identificaram como os principais desdobramentos emocionais do cuidado excessivo: sentimentos de desespero, medo, solidão e perda de autonomia. Isso se comprova graças ao fato de Laura não conseguir andar sozinha pelas ruas nem realizar atividades simples, como ir ao mercado, demonstra como a sobrecarga afetou sua funcionalidade e sua liberdade pessoal.

Em complemento, é interessante observar a perspectiva dos Nascimento et al. (2024), os quais enfatizam que o cuidador precisa ser visto também como paciente, pois o envolvimento intenso com o cuidado pode gerar sofrimento mental comparável ao da pessoa assistida. Essa afirmação dialoga diretamente com a experiência observada, já que Laura passou a apresentar sinais claros de adoecimento mental, sem, contudo, reconhecer sua necessidade de cuidado. Isso reflete a falta de políticas públicas voltadas para a saúde mental de cuidadores, problema amplamente discutido por Gomes et al. (2018) e Beliski (2023).

Por conseguinte, prevalece-se a importância das redes de apoio e do suporte institucional como fatores protetivos para o cuidador. De tal forma, a presença de uma rede de apoio social, profissional e familiar contribui significativamente para a redução da sobrecarga e para o fortalecimento emocional do cuidador (CARMO, BATISTA, 2017). No entanto, compreende-se que Laura vivencia uma realidade oposta, uma vez que a ausência de ajuda contínua, a falta de reconhecimento dos próprios limites e a sobreposição de funções criaram um ambiente de sofrimento crônico. Essa combinação, sem dúvidas, favoreceu o agravamento de seus quadros ansiosos e depressivos, levando-a ao isolamento e à dependência emocional.

Além dos fatores sociais e psicológicos, é necessário destacar o aspecto estrutural do problema. Sob essa mesma visão, afirma-se que a ausência de políticas públicas eficazes destinadas aos cuidadores familiares evidencia a negligência institucional em relação a essa população. Embora os cuidadores desempenhem papel central na manutenção do bem-estar de pessoas com dependência, eles permanecem invisíveis no sistema de saúde, sem acesso a programas de acompanhamento, capacitação ou suporte psicológico (BAPTISTA et al., 2012). Essa invisibilidade é refletida no cotidiano de Laura, que, apesar de desempenhar um papel essencial para a sobrevivência dos pais, não recebe acompanhamento multiprofissional nem suporte do sistema de saúde local.

Adicionalmente, o sofrimento de Laura é agravado pela sobreposição de eventos traumáticos. Além de cuidar dos pais acamados, ela passou a cuidar de sua filha, vítima de um grave acidente de moto, e de sua neta, ainda pequena. Essa sobreposição de papéis reforça o que Beliski (2023) define como “acúmulo de camadas de cuidado”, em que a carga emocional e física se intensifica de forma progressiva, levando à exaustão completa. Assim, o impacto desse acúmulo é visível tanto na saúde mental quanto na socialização da cuidadora, que deixa de exercer qualquer papel além do cuidado.

Outro ponto relevante refere-se à percepção subjetiva do sofrimento. Para a confirmação de tal teoria, citam-se Ahnerth et al. (2020), os quais argumentam que o cuidador frequentemente reconhece o próprio adoecimento, mas o silencia, por vergonha ou por acreditar que reclamar é sinal de fraqueza. Transpondo tal teoria com o cenário do caso clínico apresentado, verifica-se que Laura expressa esse padrão ao justificar seu sofrimento como “parte da vida” e ao se culpar por sentir cansaço. Essa autoacusação e negação do sofrimento são mecanismos de defesa comuns em cuidadores sobrecarregados, mas que reforçam o ciclo de adoecimento, assim como Sant’Ana et al. (2011) afirmou em seu texto.

Ainda que o cuidado seja uma expressão de amor, a falta de apoio e reconhecimento o transforma em um processo destrutivo. Gomes et al. (2018) apontam que o cuidador precisa ser “escutado” e acolhido, pois o silêncio prolongado sobre o próprio sofrimento conduz   deteriora o emocional. Na experiência observada, percebe-se que Laura carece desse espaço de escuta, tanto por parte dos familiares quanto das institui es de saúde. A equipe clínica, ao visitá-la, observou resistência em falar de si, demonstrando uma postura de negação e autossacrifício — características t picas do que a literatura denomina “síndrome do cuidador exausto”.

Além disso, o contexto de Laura reflete um aspecto cultural importante: a valoriza o do cuidar como dever moral e a conseqüente desvaloriza o do autocuidado. Segundo Mendes et al. (2019), a cultura brasileira frequentemente romantiza o ato de cuidar, associando-o   virtude e   abnega o, o que dificulta a percep o do cuidado como um trabalho que exige preparo e acompanhamento. Assim, o sofrimento do cuidador   invisibilizado, pois se acredita que cuidar   um ato natural e obrigatório dentro da família.

Desse modo,   possível afirmar que o caso de Laura representa, de forma concreta, a convergência de fatores descritos na literatura: a feminiza o do cuidado, a sobrecarga física e emocional, a ausência de rede de apoio e a negligência institucional (TABELIÃO et al., 2014). Ao longo da observa o clínica, percebeu-se

que a presença de uma equipe multiprofissional sensível à escuta do cuidador poderia amenizar parte desse sofrimento, oferecendo orientações sobre autocuidado, manejo emocional e busca por suporte psicológico. Sendo assim, o reconhecimento do cuidador como sujeito de cuidado é uma medida essencial para evitar o adoecimento e garantir a continuidade da assistência de forma saudável (NASCIMENTO et al., 2024).

Por fim, cabe destacar que a experiência de Laura também evidencia a necessidade de repensar o modelo de atenção domiciliar, incorporando estratégias de apoio ao cuidador. Isso acontece, pois políticas públicas devem contemplar não apenas o paciente dependente, mas também quem o assiste, garantindo espaços de escuta, grupos de apoio e capacitação continuada (BAPTISTA et al., 2012). Tal abordagem permitiria que cuidadores como Laura pudessem reconhecer seus limites, compartilhar responsabilidades e restabelecer vínculos sociais, minimizando os efeitos do isolamento e da exaustão emocional.

## CONCLUSÃO

Diante da análise realizada, o relato de Laura revela as múltiplas dimensões do sofrimento do cuidador familiar, que vão além do cansaço físico e alcançam níveis profundos de adoecimento emocional e social. A partir da observação direta e da revisão da literatura, fica evidente que a função de cuidador, quando desempenhada de forma solitária e sem apoio, representa um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais graves, como depressão, ansiedade e síndrome do pânico.

Nesse sentido, os estudos analisados, como os de Mendes et al. (2019), Ahnerth et al. (2020) e Beliski (2023), apontam que o cuidado domiciliar prolongado e não compartilhado leva à exaustão, ao isolamento e à perda de identidade pessoal. Sob tal lógica, a experiência de Laura corrobora esses achados, mostrando que o

amor e o compromisso familiar, embora fundamentais, não são suficientes para sustentar o cuidado sem que haja suporte externo e institucional.

Dessa forma, torna-se imprescindível que as políticas públicas e os serviços de saúde reconheçam o cuidador como parte integrante do processo terapêutico, oferecendo acompanhamento psicológico, educação em saúde e redes de apoio social. Além disso, é necessário promover uma mudança cultural que valorize o autocuidado e desnaturalize o sofrimento do cuidador.

Em síntese, o caso de Laura, ao ser analisado sob a luz da literatura científica, evidencia não apenas o impacto do cuidado contínuo sobre a saúde mental, mas também a urgência de estratégias intersetoriais que priorizem o bem-estar de quem cuida. Afinal, cuidar de quem cuida é, antes de tudo, um ato de humanidade e de responsabilidade coletiva.

## REFERÊNCIAS

AHNERTH, Neli Machado de Souza et al. A Gente Fica Doente Também": Percepção do Cuidador Familiar sobre o seu Adoecimento. *Gerais, Rev. Interinst. Psicol., Belo Horizonte*, v. 13, n. 1, p. 1-20, jan. 2020. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202020000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202020000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 08 nov. 2025. <https://doi.org/10.36298/gerais2020130106>.

BAPTISTA, B. O.; BEUTER, M.; GIRARDON-PERLINI, N. M. O.; BRONDANI, C. M.; BUDÓ, M. de L. D.; SANTOS, N. O. dos. A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 33, n. 1, p. 147–156, mar. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472012000100020>. Acesso em: 8 nov. 2025.

BATISTA, E. C. A Saúde Mental E O Cuidado No Contexto Familiar: Uma Análise Crítica. *Revista Eletrônica Polidisciplinar Voos, [S. l.]*, v. 7, n. 2, 2020. DOI: 10.69876/rv.v16i1.29. Disponível em: <https://revistavoos.com.br/index.php/sistema/article/view/29>. Acesso em: 4 dez. 2025.

BELISKI, Luís Henrique. Sofrimento psíquico de cuidadores familiares de idosos dependentes no Brasil: um estudo multicêntrico. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) — Universidade Federal de Santa Catarina, Campus

Araranguá, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/252321>. Acesso em: 8 nov. 2025.

CARMO, Flávia Joice do; BATISTA, Eraldo Carlos. Impacto físico, emocional e social em cuidador familiar da pessoa em tratamento psiquiátrico. *Revista Espaço Acadêmico*, v. 17, n. 197, p. 114–131, out. 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/320241388\\_Impacto\\_fisico\\_emocional\\_e\\_social\\_em\\_cuidador\\_familiar\\_da\\_pessoa\\_em\\_tratamento\\_psiquiatrico](https://www.researchgate.net/publication/320241388_Impacto_fisico_emocional_e_social_em_cuidador_familiar_da_pessoa_em_tratamento_psiquiatrico). Acesso em: 8 nov. 2025.

GOMES, M. L. P.; SILVA, J. C. B.; BATISTA, E. C. Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 10, n. 3, p. 03-17, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6098/609863939001/609863939001.pdf>. Acesso em: 9 nov. 2025.

MENDES, P. N.; FIGUEIREDO, M. do L. F.; SANTOS, A. M. R. dos; FERNANDES, M. A.; FONSECA, R. S. B. Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 32, n. 1, p. 87–94, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900012>. Acesso em: 8 nov. 2025.

NASCIMENTO, Elayne Márgda Andrade do; OLIVEIRA, Ana Eloísa Cruz de; NUNES, Jackson Muniz; FREITAS, Sthephanie de Abreu; JESUS, Amélia Letícia Oliveira; BESERRA, Hebe Janayna Mota Duarte. O cuidador familiar em saúde mental: um olhar para quem cuida – revisão integrativa. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 2, n. 5, p. 144–163, maio 2024. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/cuidador-familiar>. Acesso em: 8 nov. 2025.

SANT'ANA, M. M.; PEREIRA, V. P.; BORENSTEIN, M. S.; SILVA, A. L. da. O significado de ser familiar cuidador do portador de transtorno mental. *Texto & Contexto – Enfermagem*, v. 20, n. 1, p. 50–58, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072011000100006>. Acesso em: 04 dez. 2025.

TABELIÃO, V. P.; TOMASI, E.; QUEVEDO, L. de Á. Burden on relatives of people with psychic disorder: levels and associated factors. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 41, n. 3, p. 63–66, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000012>. Acesso em: 04 dez. 2025.