Cognitus
Interdisciplinary Journal

ISSN: 3085-6124
v. 3 n. 2 (2026)

QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA? UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE A SAÚDE MENTAL DE CUIDADORES FORMAIS E INFORMAIS

WHO CARES FOR THE CAREGIVERS? A NARRATIVE REVIEW ON THE MENTAL HEALTH OF FORMAL AND INFORMAL CAREGIVERS

Eva Vieira Rodrigues de Mattos[1]; Junildson Maizeste Rafael Santos de Aquino[1]; Diego Sampaio Amariz[2]

[1] Graduandos em Enfermagem, Faculdade de Tecnologia Alto Médio São Francisco (FACFUNAM), Pirapora, MG, Brasil

[2] Mestre em Educação, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM); Especialista em Engenharia de Processos, Instituto de Educação Tecnológica (IETEC), Belo Horizonte —; Graduado em Química, Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ); Docente da FACFUNAM, Pirapora, MG, Brasil | diego.amariz@funam.com.br (autor correspondente)

Resumo

Objetivo: analisar, na literatura científica, os impactos do cuidado sobre a saúde mental de cuidadores formais e informais e as estratégias de apoio descritas, com ênfase no contexto da pandemia de covid-19. **Método:** revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com busca nas bases SciELO e Google Acadêmico de publicações entre 2011 e 2025, complementada por documentos da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde. O material foi organizado por categorização temática. **Resultados:** os estudos descrevem elevada frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre profissionais de saúde, sobretudo na linha de frente da pandemia, associados ao risco de contaminação, à sobrecarga de trabalho e à insuficiência de apoio institucional. Entre cuidadores familiares, predominam sobrecarga física e emocional, cansaço, medo de errar e isolamento social. Rodas de conversa, acompanhamento psicológico, desenvolvimento de habilidades sociais e medidas institucionais de proteção foram as estratégias de apoio mais citadas. **Conclusão:** o sofrimento psíquico de quem cuida tem determinantes organizacionais e sociais e, por isso, exige respostas que ultrapassem o autocuidado individual, com políticas institucionais e públicas de proteção à saúde mental de cuidadores.

Palavras-chave: Cuidadores; Saúde Mental; Pessoal de Saúde; Esgotamento Profissional; Estresse Ocupacional.

Abstract

Objective: to analyze, in the scientific literature, the impacts of caregiving on the mental health of formal and informal caregivers and the support strategies described, with emphasis on the COVID-19 pandemic. **Method:** narrative literature review with a qualitative approach, searching SciELO and Google Scholar for publications from 2011 to 2025, supplemented by documents from the World Health Organization and the Brazilian Ministry of Health. The material was organized through thematic categorization. **Results:** studies describe a high frequency of anxiety, depression and stress symptoms among health professionals, especially on the front line of the pandemic, associated with the risk of infection, work overload and insufficient institutional support. Among family caregivers, physical and emotional overload, fatigue, fear of making mistakes and social isolation predominate. Conversation circles, psychological support, social skills development and institutional protection measures were the most frequently cited support strategies. **Conclusion:** the psychological distress of caregivers has organizational and social determinants and therefore requires responses that go beyond individual self-care, including institutional and public policies to protect caregivers' mental health.

Keywords: Caregivers; Mental Health; Health Personnel; Burnout, Professional; Occupational Stress.

INTRODUÇÃO

Para Boff (2014), o cuidado ultrapassa o cumprimento de tarefas: é uma atitude de envolvimento, responsabilidade e afeto, que sustenta a vida e estabelece vínculos significativos. Essa concepção desloca o cuidado do campo meramente técnico para o

campo ético e existencial e ajuda a compreender por que o ato de cuidar, quando exercido de forma contínua em hospitais, instituições de longa permanência ou domicílios, exige dos cuidadores uma dedicação emocional que nem sempre é reconhecida ou amparada.

O Ministério da Saúde distingue os cuidadores informais — familiares, amigos ou pessoas próximas que assumem o cuidado, geralmente sem remuneração — dos cuidadores formais, que possuem formação específica para a função; entre ambos, há ainda o cuidador principal, responsável pela maior parte do cuidado, e os cuidadores secundários, que o auxiliam (BRASIL, 2012). Os profissionais de saúde, em especial a equipe de Enfermagem, também exercem o cuidado de forma contínua e institucionalizada, e cuidadores formais de idosos dependentes no domicílio enfrentam desafios próprios dessa atividade (Figueiredo *et al.*, 2021).

Em todos esses grupos, o cuidado pode gerar sobrecarga. Estudo com cuidadores de pessoas idosas em processo de fragilização identificou, ao lado de carinho e satisfação, emoções como cansaço, estresse, sobrecarga e medo de agravamento da condição da pessoa cuidada e de cometer erros (Souza; Giacomin; Firmo, 2024). Entre familiares de pessoas com doenças raras, a vulnerabilidade dos cuidadores reforça a necessidade de políticas públicas que melhorem sua qualidade de vida (Brotto; Rosaneli, 2021).

A pandemia de covid-19 tornou esse problema mais visível. Os profissionais de saúde passaram a enfrentar risco de contaminação, afastamento do trabalho, adoecimento e morte, além de jornadas extenuantes e condições de trabalho frequentemente inadequadas, o que exigiu medidas de proteção à sua saúde física e mental (Teixeira *et al.*, 2020). Esse cenário se soma a uma carga global já elevada de transtornos mentais: estima-se que a depressão afete cerca de 5,7% dos adultos e aproximadamente 332 milhões de pessoas no mundo (World Health Organization, 2025). No contexto do trabalho, a Organização Mundial da Saúde reconhece o *burnout* como fenômeno ocupacional resultante de estresse crônico no trabalho não gerenciado com sucesso, caracterizado por exaustão, distanciamento mental do trabalho e redução da eficácia profissional (World Health Organization, 2019).

Apesar da crescente produção sobre o tema, ainda são necessárias sínteses que articulem a experiência de cuidadores formais e informais e as estratégias disponíveis para apoiá-los. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar, na literatura científica, os impactos do cuidado sobre a saúde mental de cuidadores formais e informais e as estratégias de apoio descritas, com ênfase no contexto da pandemia de covid-19.

METODOLOGIA

Trata-se de revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, modalidade que permite sumarizar estudos com diferentes delineamentos sobre uma mesma temática e apresentar descritivamente seus achados (Schmidt *et al.*, 2020). As buscas foram realizadas na Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no Google Acadêmico, com os descritores “cuidadores”, “saúde mental”, “profissionais da saúde”, “burnout”, “pandemia”, “autocuidado” e “acesso à saúde”, Documentos da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde foram consultados para contextualização.

Foram incluídos artigos publicados entre 2011 e 2025, em português ou inglês, com texto completo disponível, que abordassem o impacto do cuidado na saúde mental de cuidadores formais (profissionais de saúde) ou informais (familiares) e experiências de suporte e acolhimento. Foram excluídos textos sem identificação de autoria e fonte, páginas institucionais sem conteúdo científico e publicações duplicadas. Após a leitura de títulos, resumos e textos completos, publicações compuseram o *corpus*, cujas principais características estão apresentadas no Quadro 1.

A análise foi realizada por categorização temática, resultando em três eixos: saúde mental de profissionais de saúde; sobrecarga de cuidadores familiares e informais; e estratégias de apoio e acolhimento. Por se tratar de revisão de literatura com dados publicados, o estudo dispensou apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Quadro 1 sintetiza os estudos empíricos e de revisão que fundamentaram a análise. Predominaram publicações brasileiras produzidas durante ou após a pandemia de covid-19, com foco em profissionais de saúde, e um número menor de estudos sobre cuidadores familiares.

Quadro 1 – Principais estudos analisados sobre a saúde mental de cuidadores

Autor/ano	Tipo de estudo	População/contexto	Principais achados
Teixeira *et al.* (2020)	Revisão de literatura	Profissionais de saúde na pandemia de covid-19	Risco de contaminação, afastamento, adoecimento e morte; necessidade de medidas de proteção à saúde física e mental.
Schmidt *et al.* (2020)	Revisão narrativa	População geral e profissionais de saúde	Implicações psicológicas da pandemia e orientações para intervenções psicológicas.
Dal'Bosco *et al.* (2020)	Estudo transversal	88 profissionais de Enfermagem de hospital universitário (PR)	Prevalência de ansiedade de 48,9% e de depressão de 25%.
Nazar *et al.* (2022)	Estudo de levantamento	70 profissionais de saúde de município do interior do PR	Sinais indicativos de depressão (79,7%) e de ansiedade (78,6%) e estresse elevado em relação à amostra normativa.
Souza, Giacomin e Firmo (2024)	Pesquisa qualitativa	Cuidadores de pessoas idosas em processo de fragilização	Carinho e satisfação coexistem com cansaço, estresse, sobrecarga e medo de agravamento e de erro.
Santos *et al.* (2024)	Estudo qualitativo, descritivo e exploratório	Cuidadores de crianças com necessidades especiais (Juazeiro do Norte, CE)	Projeto "Acolhendo Quem Cuida": 45% dos cuidadores relataram melhora na capacidade emocional e no sentimento de pertencimento.

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Saúde mental de profissionais de saúde

Os estudos analisados convergem ao apontar que profissionais de saúde estão expostos a fatores que favorecem o adoecimento mental: excesso de responsabilidades, conflitos interpessoais, insegurança quanto às condições de trabalho, escassez de recursos e pressão por resultados. Na pandemia, esses fatores foram intensificados pelo risco de contaminação e pela possibilidade de afastamento, adoecimento e morte, o que levou à recomendação de medidas específicas de proteção à saúde física e mental desses trabalhadores (Teixeira *et al.*, 2020).

Schmidt *et al.* (2020) descreveram, entre os profissionais da linha de frente, medo, ansiedade, tristeza e alterações do sono, relacionados tanto ao temor da contaminação quanto à sensação de impotência diante do agravamento dos casos e do número de mortes. Dados empíricos brasileiros dimensionam esse sofrimento: em hospital universitário do Paraná, 48,9% dos profissionais de Enfermagem apresentaram ansiedade e 25%, depressão (Dal'Bosco *et al.*, 2020); em outra amostra de 70 profissionais de saúde do mesmo estado, a maioria apresentou sinais indicativos de depressão (79,7%) e de ansiedade (78,6%), além de níveis de estresse superiores aos da amostra normativa (Nazar *et al.*, 2022). Esperidião, Saidel e Rodrigues (2020) destacaram a necessidade de colocar a saúde mental desses profissionais no foco das instituições e da formação.

Quando o estresse ocupacional é crônico e não gerenciado, pode configurar o *burnout*, caracterizado por exaustão, distanciamento mental do trabalho e redução da eficácia profissional (World Health Organization, 2019). É importante, contudo, distinguir sofrimento relacionado às condições de trabalho de transtorno mental diagnosticado: Degrave e Silva (2025) alertam para o risco de medicalização do sofrimento e de sobrediagnóstico da depressão, o que reforça que as respostas não devem se limitar ao tratamento individual, mas alcançar a organização do trabalho.

Sobrecarga de cuidadores familiares e informais

Entre cuidadores familiares, a sobrecarga se expressa de forma física, emocional, social e, frequentemente, financeira. A necessidade de cuidar reorganiza projetos pessoais, familiares e profissionais, e o cuidado tende a ser exercido de maneira solitária, com pouco apoio social e pouco reconhecimento. Souza, Giacomin e Firmo (2024) mostraram que cuidadores de pessoas idosas em processo de fragilização vivenciam um envolvimento intenso, de natureza moral, ética e emocional, no qual afeto e satisfação convivem com cansaço, estresse, sobrecarga, medo de errar e receio do agravamento da condição da pessoa cuidada; os autores defendem o reconhecimento do trabalho de cuidar e a implementação de políticas de cuidado com ações comunitárias e intersetoriais.

A vulnerabilidade também foi descrita entre familiares de pessoas com doenças raras, cujas trajetórias de cuidado são marcadas por dificuldades de acesso a serviços e por sofrimento emocional, o que demanda políticas públicas voltadas à sua qualidade de vida (Brotto; Rosaneli, 2021). Esses achados indicam que a ausência de tempo para si, o afastamento das relações sociais e a falta de suporte formal podem favorecer sintomas depressivos e reforçam a importância do acesso a acompanhamento psicológico e a redes de apoio.

Estratégias de apoio e acolhimento

Diante desse cenário, surgem iniciativas voltadas ao acolhimento de quem cuida. O projeto "Acolhendo Quem Cuida", desenvolvido em Juazeiro do Norte (CE) com familiares e profissionais da educação que cuidam de crianças com necessidades especiais, ofereceu suporte emocional e psicológico; 45% dos cuidadores relataram melhora na capacidade emocional e no sentimento de pertencimento, mas os autores apontaram a necessidade de maior participação de gestores escolares e do poder público (Santos *et al.*, 2024). Para profissionais de saúde, o desenvolvimento de habilidades sociais tem sido investigado como possível fator de proteção diante de sintomas de ansiedade, estresse e depressão (Nazar *et al.*, 2022), e intervenções psicológicas estruturadas foram recomendadas durante a pandemia (Schmidt *et al.*, 2020).

Essas estratégias, entretanto, não substituem mudanças institucionais. As medidas de proteção recomendadas para trabalhadores da saúde incluem condições adequadas de trabalho, dimensionamento das equipes, equipamentos de proteção, apoio psicológico e gestão que reconheça o sofrimento ocupacional (Teixeira *et al.*, 2020). Para cuidadores familiares, o apoio depende de políticas públicas e de redes comunitárias e intersetoriais (Souza; Giacomin; Firmo, 2024). Atribuir ao cuidador a responsabilidade exclusiva pelo próprio autocuidado pode desconsiderar os determinantes organizacionais e sociais do adoecimento.

Este estudo apresenta limitações. Por se tratar de revisão narrativa, a seleção do material não seguiu protocolo sistemático, e a busca limitou-se a duas fontes, sem bases como LILACS, MEDLINE/PubMed e BDENF, o que pode ter deixado de fora estudos relevantes. Além disso, parte dos estudos analisados é transversal, com amostras pequenas e regionais, o que limita a generalização dos resultados. Revisões integrativas ou sistemáticas, com estratégia de busca reprodutível, são necessárias para aprofundar o tema.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura analisada evidencia que cuidar de outras pessoas, seja como profissional de saúde, seja como familiar, expõe os cuidadores a sobrecarga emocional, ansiedade, depressão, estresse e esgotamento, especialmente em contextos de crise sanitária como a pandemia de covid-19. Esse sofrimento não é apenas um efeito individual da rotina de cuidado, mas um fenômeno com determinantes organizacionais e sociais.

Iniciativas de acolhimento, como rodas de conversa, acompanhamento psicológico e desenvolvimento de habilidades sociais, mostram-se relevantes, mas precisam ser acompanhadas de condições adequadas de trabalho, apoio institucional e políticas públicas de cuidado que reconheçam e protejam quem cuida. Para a Enfermagem, cuja força de trabalho esteve na linha de frente da pandemia, isso implica incluir a saúde mental dos trabalhadores na gestão dos serviços e na formação profissional.

Recomenda-se que estudos futuros realizem revisões com estratégias de busca reprodutíveis e investiguem, com delineamentos longitudinais e de intervenção, a efetividade das estratégias de apoio a cuidadores formais e informais no contexto brasileiro.

DECLARAÇÕES

Conflito de interesses: os autores declaram não haver conflito de interesses.

REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar**: ética do humano – compaixão pela Terra. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Guia prático do cuidador**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. 64 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BROTTO, Aline Maran; ROSANELI, Caroline Filla. Vulnerabilities of family caregivers of patients with rare diseases: an integrative review. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 22, n. 2, p. 659-673, 2021.

DAL'BOSCO, Eduardo Bassani *et al.* A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da COVID-19 em um hospital universitário regional. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, supl. 2, e20200434, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434.

DEGRAVE, Aline Mendonça Lima; SILVA, Paulo Roberto Fagundes da. A medicalização do sofrimento e o sobrediagnóstico da depressão. **Saúde em Debate**, v. 49, n. 145, e9667, 2025.

ESPERIDIÃO, Elizabeth; SAIDEL, Maria Giovana Borges; RODRIGUES, Jeferson. Saúde mental: foco nos profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, supl. 1, e73supl01, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167.202073supl01.

FIGUEIREDO, Maria do Livramento Fortes *et al.* Cuidadores formais de idosos dependentes no domicílio: desafios vivenciados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 1, p. 37-46, 2021.

NAZAR, Thais Cristina Gutstein *et al.* Quem cuida de quem cuida? Levantamento e caracterização da saúde mental de profissionais da saúde frente à pandemia do Covid-19. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 26, n. 1, p. 47-55, 2022. DOI: https://doi.org/10.25110/arqsaude.v26i1.2022.8306.

SANTOS, Talita Moreira dos *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. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v10i12.17703.

SCHMIDT, Beatriz *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, e200063, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063.

SOUZA, Gislaine Alves de; GIACOMIN, Karla Cristina; FIRMO, Josélia Oliveira Araújo. O cuidado de pessoas idosas em processo de fragilização: dificuldades e emoções na perspectiva de quem cuida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 27, e230062, 2024.

TEIXEIRA, Carmen Fontes de Souza *et al.* A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3465-3474, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Burn-out an "occupational phenomenon"**: International Classification of Diseases. Geneva: WHO, 28 maio 2019. Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases. Acesso em: 15 nov. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depressive disorder (depression)**. Geneva: WHO, 29 ago. 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. Acesso em: 15 nov. 2026.