SÍNDROME DO CUIDADOR: IMPACTOS EMOCIONAIS E SUBJETIVOS DO CUIDADO CONTÍNUO E SILENCIOSO[1]

João Álvaro Bianchini Berghetti[2], Luis Felipe Pedrolo Hickmann[3], Giovana Casarin Tisott[4], Milena Trevisan[5], Laura Braun Eickhoff[6], Pedro Henrique Manica[7], Leonardo Souza[8], Carolina Baldissera Gross[9]

[1] Projeto desenvolvido na disciplina de Psicologia Médica, pertencente à unidade de Formação Geral e Desenvolvimento Pessoal do curso de graduação em Medicina da UNIJUÍ.
[2] Acadêmico do curso de Graduação em Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.
[3] Acadêmico do curso de Graduação em Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Bolsista PROBIC / FAPERGS
[4] Acadêmico do curso de Graduação em Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Bolsista PIBEX.
[5] Acadêmico do curso de Graduação em Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Bolsista PIBEX.
[6] Acadêmico do curso de Graduação em Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Bolsista PIBIC.
[7] Acadêmico do curso de Graduação em Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Bolsista PIBEX.
[8] Acadêmico do curso de Graduação em Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.
[9] Psicóloga, Mestre em Atenção Integral à Saúde, Docente do curso de Graduação em Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), “cuidador” é a pessoa responsável pelo cuidado, orientado por metas institucionais ou familiares, tendo como principal objetivo zelar pelo bem-estar e pela saúde do indivíduo assistido (BRASIL, 2010). Projeções indicam que, até 2040, o número de pessoas atendidas por cuidadores formais será cinco vezes maior em comparação a 2010, o que reforça a relevância de pesquisas sobre essa categoria profissional. Estima-se ainda que, até 2030, cerca de 21,5 milhões de brasileiros com 25 anos ou mais dedicarão tempo semanal ao cuidado (SILVA, 2024).

O aumento da expectativa de vida, aliado ao avanço dos tratamentos de saúde, torna o papel do cuidador cada vez mais fundamental. No entanto, cuidar de uma pessoa adoecida pode implicar intensa sobrecarga emocional, física e financeira, comprometendo a qualidade de vida e podendo levar ao adoecimento do próprio cuidador (DELALIBERA et al., 2015). Muitos relatam a necessidade de abandonar a profissão, atividades de lazer e até o

autocuidado para se dedicarem de forma quase exclusiva e exaustiva ao outro (SOUZA et al., 2015).

Os cuidadores desempenham papel central na manutenção da vida de pessoas em situação de dependência. Entretanto, estudos mostram que essa função frequentemente está associada a ansiedade, depressão, tensão, privação de sono, perda da qualidade de vida, sentimentos de desamparo e impotência, além de dificuldades financeiras relacionadas a gastos médicos. Também são comuns o isolamento social e os conflitos para conciliar o trabalho remunerado com os cuidados do familiar doente (DELALIBERA et al., 2015).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura e de produções cinematográficas acerca da sobrecarga enfrentada pelo cuidador, bem como de suas possíveis consequências associadas ao exercício do cuidar.

METODOLOGIA

O presente estudo, de caráter qualitativo e baseado em revisão bibliográfica, foi elaborado a partir das aulas do componente curricular de Psicologia Médica, pertencente à unidade de Formação Geral e Desenvolvimento Pessoal do curso de graduação em Medicina da UNIJUÍ.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cuidado envolve profissionais da saúde, educação, familiares e todos que assumem funções cuidadoras, constituindo uma prática ética e subjetiva que permite ao outro existir de forma simbólica e integrada (FIGUEIREDO, 2007). No entanto, essa função, quando exercida de forma contínua e muitas vezes sem preparo ou apoio, pode levar ao desenvolvimento da Síndrome do Cuidador, caracterizada por esgotamento físico, emocional e psicológico, com sintomas como cansaço, ansiedade, tristeza, distúrbios do sono, dores físicas e depressão, que comprometem a saúde, a vida social e a autonomia de quem cuida (BATISTA; NUNES; SILVA, 2022).

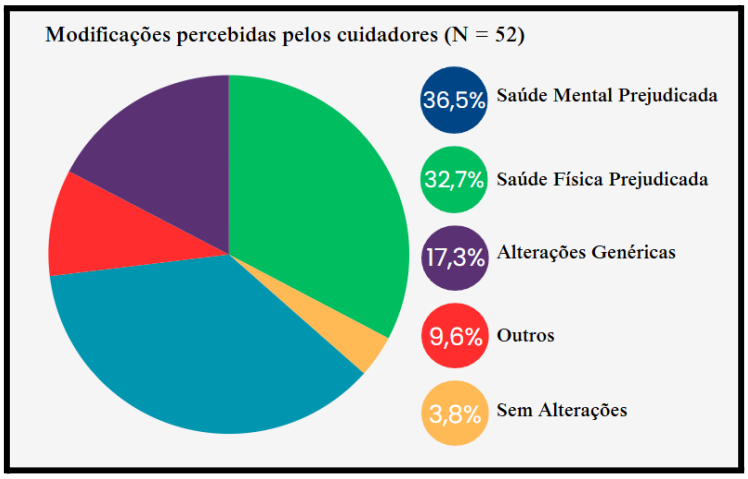
Isso pode ser melhor compreendido pela perspectiva psicanalítica, segundo Figueiredo (2007) o cuidado se organiza em duas formas de presença do cuidador: a implicada e a reservada. A primeira é ativa, afetiva e engajada, manifestando-se em ações como sustentar, conter, reconhecer e interpelar o sujeito cuidado. A segunda é mais sutil,

consistindo em oferecer espaço e tempo para que o outro possa sonhar, brincar, fantasiar e constituir-se subjetivamente.

No entanto, quando o cuidador, por exigências internas ou externas, atua de maneira excessivamente implicada, corre o risco de adoecer ao tornar-se prisioneiro de uma função sem limites, marcada por fantasias de onipotência e reparação maníaca. Essa situação é recorrente entre cuidadores familiares, que, diante das exigências contínuas do cuidado e da falta de suporte institucional, renunciam a projetos pessoais e à vida social, comprometendo sua saúde mental e qualidade de vida. Tais condições evidenciam um processo de apagamento subjetivo, no qual o cuidador passa a existir apenas para o outro, perdendo sua individualidade e sentindo-se invisível e aprisionado a uma função assumida por vínculos afetivos, morais e sociais (GOMES; SILVA; BASTA, 2018). A obra *Como Eu Era Antes de Você* (Moyes, 2012; Sharrock, 2016) ilustra o impacto emocional do cuidado contínuo, evidenciando silenciamento, exaustão, reorganização familiar e apagamento de si.

Fatores individuais como sexo feminino, baixa escolaridade, desemprego e idade avançada aumentam a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico, favorecendo quadros de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e sintomas psicossomáticos (NASCIMENTO et al., 2024). Um estudo realizado em 2016 revelou que 63,3 % dos cuidadores de idosos acamados utilizavam ansiolíticos ou antidepressivos, sendo a sertralina (36,8 %) e o clonazepam (15,7 %) os mais frequentes, evidenciando a tensão gerada pelo cuidado (SILVA, 2016). Para efeito de comparação, na população geral, em 2015, o uso de psicotrópicos correspondia a 25,8 %, dos quais 73 % eram antidepressivos (FORTALEZA, 2022). Já em Ribeirão Preto – SP, em 2004, estudo com 50 cuidadores apontou que, após iniciarem o cuidado, 24 % apresentaram mudanças psicológicas, 14 % relataram cansaço, 10 % alterações de peso, 12 % dores generalizadas, 8 % problemas na coluna, 18 % alterações inespecíficas, além de outros problemas diversos (ALMEIDA, 2005).

Com base nesses dados, foi elaborado um gráfico agrupando as modificações percebidas pelos cuidadores em categorias: “saúde mental prejudicada”, “saúde física prejudicada”, “alterações genéricas”, “outros” e “ausência de alterações”. O gráfico indica que 36,5 % dos cuidadores relataram prejuízos relacionados à saúde mental, 32,7 % perceberam prejuízos à saúde física, 17,3 % apontaram alterações inespecíficas, 9,6 % mencionaram outras modificações e 3,8 % não perceberam qualquer alteração.



Além disso, os cuidadores expuseram suas percepções sobre o processo do cuidar. Das 77 respostas codificadas (alguns cuidadores deram mais de uma resposta), 18 (23,4%) afirmaram que "está bom", sem especificar sentimentos ou desaprovação, somando-se a 6 (7,8%) que consideram normal cuidar de alguém doente. Esses dados reforçam a ideia de que o papel do cuidador é muitas vezes visto como algo "natural". Contudo, 12 (15,6%) relataram que cuidar de alguém doente é uma tarefa difícil, e 7 (9,1%) afirmaram ver o cuidado como uma obrigação (ALMEIDA, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da síndrome do cuidador evidencia a complexidade do sofrimento vivido por quem assume, muitas vezes de forma inesperada e solitária, a tarefa de zelar pelo outro. Mais do que uma condição clínica, trata-se de um fenômeno subjetivo marcado por tensão, ambivalência e apagamento de si. Reconhecer essas experiências exige não apenas ações estruturais e políticas públicas de suporte, mas também escuta sensível, legitimação do sofrimento e valorização de narrativas que devolvam ao cuidador o direito de também ser cuidado.

Palavras-chave: Síndrome do cuidador. Sofrimento psíquico. Cuidado prolongado. Saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Silva, A. F. O., Barbosa, G. C., Monteiro, D. Q., Martins, G., & Gratão, A. C. M. (2024). **Percepção de estresse, síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em cuidadores de pessoas idosas institucionalizadas: estudo de correlação.** Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO398138641. Acesso em: 30 jun. 2025.

GOMES, Maria Lovâni Pereira et al. **Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental.** Revista Psicologia e Saúde, Campo Grande, jan./abr. 2018. DOI: http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v10i1.530. Acesso em: 28 jun. 2025.

BATISTA, R. A.; NUNES, J. R. S.; SILVA, K. F. C. **Síndrome do cuidador: revisão integrativa da literatura.** Revista Enfermagem Atual in Derme, v. 93, n. 29, p. 1–7, 2022. https://doi.org/10.31011/reaid-2022-v.93-n.29-art.1091. Acesso em: 28 jun. 2025.

NASCIMENTO, Elayne Mágda Andrade do et al. **O cuidador familiar em saúde mental: um olhar para quem cuida.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, 2024. Disponível em: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/cuidador-familiar. Acesso em: 26 jun. 2025.

SHARROCK, Thea (Direção). *Como eu era antes de você*. [Filme]. Roteiro de Jojo Moyes. Produção de Karen Rosenfelt. Reino Unido: Metro-Goldwyn-Mayer (MGM); New Line Cinema; Warner Bros, 2016. 1 vídeo (110 min), son., color.

SILVA, F. M; BATISTA, E. C; CERQUEIRA, G. R. **O Uso de Fármacos Ansiolíticos e Antidepressivos Pelo Cuidador de Idoso Acamado**. Rev. Saúde em Foco, jul./dez. 2016. Disponível em: http://www4.unifsa.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/view/1191 . Acesso em: 27 jun. 2025.

FORTALEZA, Nathália Bueno. **O uso de antidepressivos e ansiolíticos: uma revisão narrativa da produção brasileira**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade São Francisco, Bragança Paulista, 2022. Disponível em: https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/768/2179504208599326.pdf. Acesso em: 27 jun. 2025.

ALMEIDA, Tatiana Lemos. **Características dos cuidadores de idosos dependentes no contexto da Saúde da Família**. Dissertação (Mestrado em Saúde na Comunidade) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/USP, Ribeirão Preto, 2005. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-03102006-144231/publico/MsAlmeidaTL.pdf. Acesso em: 27 jun. 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Classificação Brasileira de Ocupações: CBO – 2010.** 3. ed. Brasília: MTE, SPPE, 2010. v. 1. Disponível em: https://wp.ufpel.edu.br/observatoriosocial/files/2014/09/CBO-Livro-1.pdf. Acesso em: 29 jun. 2025.

FIGUEIREDO, L. C. **A metapsicologia do cuidado**. Psyche, São Paulo, 2007. Disponível em: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30711302002 . Acesso em: 29 jun. 2025.

DELALIBERA, M.; PRESA, J.; BARBOSA, A.; LEAL, I. **Sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidadores de pacientes em fim de vida: revisão sistemática da literatura.** Ciência & Saúde Coletiva, 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232018234.12902016. Acesso em: 27 jun. 2025.