SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL DOS CUIDADORES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: O DESAFIO INCESSANTE

AUTORES

Elisabete Lucena Silva de Andrade[1]

Marta Helena de Mesquita[2]

Luan Maurílio da Silva Oliveira[3]

Yara Figueiredo Dan[4]

Edival Dan[5]

RESUMO

O artigo em questão tem como objetivo investigar a importância do autocuidado entre cuidadores e suas implicações na saúde mental e emocional. A metodologia utilizada foi a aplicação de questionários estruturados, com o intuito de compreender as práticas de autocuidado, os níveis de estresse e os sentimentos de culpa associados em cuidadores de diferentes perfis. Os resultados evidenciam que muitos cuidadores enfrentam barreiras significativas para a realização do autocuidado, como a falta de tempo e a pressão social. Além disso, verificou-se uma correlação entre a ausência de práticas de autocuidado e elevados níveis de estresse, ressaltando a necessidade de intervenções que apoiem esses indivíduos em suas rotinas. Conclui-se que o autocuidado é fundamental para a manutenção da saúde mental e emocional dos cuidadores, sendo essencial o desenvolvimento de políticas públicas e programas de apoio voltados para a promoção do bem-estar dessa população.

Palavras-chave: Autocuidado; Cuidadores; Saúde mental; Estresse.

MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH OF CAREGIVERS OF PEOPLE WITH DISABILITIES: THE RELENTLESS CHALLENGE

ABSTRACT

[1] Especialista em Psicanálise Educacional. Graduada pela Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO (Campus RECIFE/PE). beteandrade465@gmail.com

[2] Doutorado em Saúde Pública. *Universidad de Desarrollo Sustentable UDS*/PY. mesquita-marta@hotmail.com

[3] Doutor em Ciência da Administração. *Universidad de Desarrollo Sustentable UDS*/PY. luanmaurilio@gmail.com

[4] Pós-doutorado em Ciências da Educação. *Universidad de Desarrollo Sustentable UDS*/PY. yfdan@uol.com.br

[5] Pós-doutorado em Ciências da Educação. *Universidad de Desarrollo Sustentable UDS*/PY. edivaldan@uol.com.br

This article aims to investigate the importance of self-care among caregivers and its implications for mental and emotional health. The methodology used was the application of structured questionnaires, with the purpose of understanding self-care practices, stress levels, and feelings of guilt associated with caregivers of different profiles. The results show that many caregivers face significant barriers to practicing self-care, such as lack of time and social pressure. Furthermore, a correlation was found between the absence of self-care practices and high levels of stress, highlighting the need for interventions that support these individuals in their routines. It is concluded that self-care is essential for maintaining the mental and emotional health of caregivers, making it crucial to develop public policies and support programs aimed at promoting the well-being of this population.

***Keywords**: Self-car; Caregiver; Mental health; Stress.*

1.INTRODUÇÃO

De acordo com Amaral (2024), o autocuidado tem se tornado um tema central nas discussões sobre saúde mental e bem-estar, especialmente entre os cuidadores informais. Esses indivíduos, que dedicam grande parte de seu tempo ao cuidado de outras pessoas, muitas vezes acabam negligenciando suas próprias necessidades emocionais e físicas. Embora desempenhem um papel fundamental na sociedade, enfrentam altos níveis de estresse, ansiedade e exaustão, fatores que podem impactar significativamente sua saúde mental e sua qualidade de vida.

Conforme Fontinele (2024), a falta de práticas de autocuidado entre os cuidadores pode resultar em consequências negativas, como depressão e problemas físicos, o que torna crucial a investigação das barreiras que os impedem de se envolverem em atividades que promovam seu bem-estar. A pesquisa da autora foca na análise das práticas de autocuidado entre esses indivíduos, identificando os desafios que enfrentam e discutindo as implicações para sua saúde mental. Essa perspectiva complementa o que já foi abordado por Amaral (2024), que destaca a relevância do autocuidado para a saúde e qualidade de vida dos cuidadores, evidenciando a necessidade de atenção às suas necessidades emocionais e físicas. Assim, tanto os estudos de Fontinele quanto os de Amaral reforçam a importância de se considerar o autocuidado como uma prioridade na vida dos cuidadores, dada sua função essencial na sociedade e os riscos associados ao seu bem-estar.

Neste contexto, De Castro (2020), trata que a importância deste estudo reside na necessidade de promover intervenções sociais e políticas públicas que apoiem os cuidadores, evidenciando que o autocuidado deve ser visto não apenas como uma ação individual, mas como uma

responsabilidade social que impacta o bem-estar da comunidade. A compreensão das dinâmicas que cercam o autocuidado é essencial para a formulação de estratégias eficazes que visem melhorar a qualidade de vida tanto dos cuidadores quanto das pessoas que recebem cuidados.

Além disso, essa abordagem corrobora as ideias de Amaral (2024) e Fontinele (2024), que também discutem os desafios enfrentados pelos cuidadores em relação ao autocuidado e suas implicações para a saúde mental. Assim, há uma interligação entre as perspectivas apresentadas, ressaltando a urgência de se desenvolver iniciativas que não apenas incentivem o autocuidado, mas que também reconheçam o papel crítico que esses indivíduos desempenham na sociedade.

Concluindo esta introdução, torna-se evidente que abordar o autocuidado dos cuidadores é fundamental para a promoção de uma sociedade mais saudável e equilibrada. Portanto, este artigo buscará explorar as práticas de autocuidado, os desafios enfrentados e os potenciais intervenções que podem ser implementadas para favorecer tanto os cuidadores quanto aqueles a quem eles prestam assistência.

O objetivo geral deste estudo é investigar as práticas de autocuidado entre cuidadores informais, analisando os desafios enfrentados e propondo estratégias de intervenção que promovam seu bem-estar e, consequentemente, a qualidade de vida das pessoas que recebem cuidados. Entre os objetivos específicos, busca-se identificar as principais barreiras que dificultam o engajamento dos cuidadores em atividades de autocuidado, analisar as consequências emocionais e físicas da falta de autocuidado, propor intervenções psicoeducativas que possam desenvolver competências pessoais e sociais e avaliar o impacto das políticas públicas voltadas para o suporte ao autocuidado na melhoria da saúde mental e da qualidade de vida desses indivíduos.

Diante da crescente necessidade de cuidado que permeia a sociedade atual, compreender e apoiar os cuidadores informais torna-se uma prioridade indiscutível. As evidências apresentadas por diferentes autores, como Amaral (2024), Fontinele (2024) e De Castro (2020), reiteram que o autocuidado não deve ser encarado como uma mera escolha individual, mas sim como um componente vital para a manutenção da saúde mental e do bem-estar coletivo.

Ao abordar as barreiras, os desafios e as possíveis intervenções, este estudo busca não apenas contribuir para o conhecimento acadêmico, mas também fornecer subsídios para a formulação de políticas públicas mais eficazes e abrangentes.

Além disso, espera-se que as estratégias propostas incentivem uma mudança de paradigma, em que o cuidado dos cuidadores seja prioritário nas agendas sociais e políticas. Ao enfatizar a responsabilidade social em torno do autocuidado, fomenta-se um ambiente que beneficia não apenas os cuidadores, mas toda a comunidade que depende de sua dedicação. Dessa forma, este trabalho almeja abrir caminhos para novas pesquisas e intervenções, promovendo um ciclo de cuidado e atenção que se retroalimente e amplifique os benefícios em uma esfera mais ampla.

2.O PAPEL DOS CUIDADORES INFORMAIS

Os cuidadores informais desempenham uma função essencial na sociedade, dedicando tempo e energia ao cuidado de pessoas que necessitam de apoio contínuo. Apesar de sua relevância, enfrentam inúmeros desafios emocionais, físicos e sociais, que impactam diretamente sua qualidade de vida e saúde mental. A compreensão desse papel é fundamental para reconhecer a importância do autocuidado e da criação de políticas públicas voltadas para esse grupo.

O cuidador da Pessoa com Deficiência (PcD) é uma figura que vai além de um simples assistente, desempenhando um papel fundamental na qualidade de vida dessas pessoas. Ele atua como parceiro no cotidiano, buscando proporcionar a melhor qualidade de vida possível ao portador de deficiência, fornecendo suporte físico, emocional e social. Segundo dados do Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania (2025), cerca de 18,6 milhões de brasileiros são portadores de deficiência, o que implica na existência de milhões de cuidadores espalhados por todo o território nacional. No Brasil, existem três tipos de cuidadores: os familiares que assumem a responsabilidade de cuidar daqueles que amam, os trabalhadores que desempenham essa função como alternativa ao desemprego e os cuidadores profissionais capacitados para o cuidado, embora, na maioria dos casos, sejam os familiares que assumem esse papel.

De acordo com Bernardino (2007), o ato de cuidar de uma pessoa com deficiência é complexo e pode gerar sobrecarga física e emocional significativa, resultando na chamada “Síndrome do Cuidador”. O autor destaca que a deficiência de um filho pode assumir diferentes significados para a família, assim como para a própria criança, revelando dimensões inconscientes que permeiam essa experiência. Nesse mesmo sentido, Darke (2015) aponta que o nascimento de um filho com deficiência provoca uma série de reações emocionais nas famílias, que precisam lidar com sentimentos de choque, negação e adaptação diante da nova realidade.

Pesquisas realizadas em âmbito nacional indicam que os cuidadores apresentam prevalência significativa de sintomas de ansiedade, depressão e fadiga, fatores que afetam diretamente sua qualidade de vida e reforçam a necessidade de políticas públicas e estratégias de apoio voltadas para esse grupo.

3.DIMENSÕES EMOCIONAIS DO CUIDADO

De acordo com Ames, Martins e Lagoas (2021), o estado de choque e incredulidade, frequentemente observado em situações de crise, é uma manifestação inicial que pode ser caracterizada pelo uso da negação como um mecanismo de defesa psíquica, ajudando a mitigar o impacto emocional de eventos adversos. Essa dinâmica de defesa é particularmente relevante no contexto do cuidado, onde os cuidadores podem enfrentar realidades difíceis ao lidar com a condição de pessoas a quem assistem, necessitando, portanto, de suportes adequados para navegar por tais sentimentos.

Conforme Casellato (2020), o processo de luto pode ser profundamente impactado pela perda do "filho idealizado" ou da "vida esperada", resultando em uma tristeza que se faz presente e necessária para que os indivíduos possam elaborar uma nova realidade. Essa experiência de luto não se limita apenas a perdas óbvias, mas também se estende a sonhos e expectativas que não se concretizaram, exigindo uma reavaliação constante das emoções e projetos de vida. Assim, a compreensão dessa dinâmica emocional é fundamental para que cuidadores e familiares possam dar espaço à tristeza e, ao mesmo tempo, buscar formas de se reestruturar emocionalmente diante das novas circunstâncias impostas pela realidade.

Além disso, é importante reconhecer que entender as nuances do luto e suas implicações não apenas enriquece a experiência do cuidar, mas também possibilita desenvolver empatia e estratégias adequadas de enfrentamento diante de diferentes situações de perda. Essa conexão entre luto e o processo de cuidado ressalta a importância de apoio emocional para aqueles que enfrentam realidades desafiadoras, ampliando o entendimento sobre a complexidade das emoções vividas.

De acordo com Begossi (2003), os cuidadores, especialmente os pais, frequentemente vivenciam sentimento de culpa ao se questionarem sobre as causas da deficiência de seus filhos, o que pode levar a uma percepção equivocada de responsabilidade pela situação. Esse fenômeno é uma resposta emocional comum, onde a pressão interna para encontrar explicações para a condição do filho pode gerar um estado de angústia e insegurança. Assim, essa reflexão sobre a culpa torna-se um aspecto relevante na jornada emocional dos cuidadores, apontando para a necessidade de um suporte psicológico adequado.

Além disso, a conexão entre os sentimentos de culpa e a necessidade de acolhimento evidencia a importância de estratégias que visem proporcionar um ambiente seguro, onde os cuidadores possam expressar suas emoções sem julgamentos. O reconhecimento e a validação dessas experiências emocionais são fundamentais para promover uma reestruturação da percepção de responsabilidade e, consequentemente, facilitar o processo de elaboração do luto por aqueles que se veem diante de situações adversas. Essa abordagem é corroborada por outros autores que discutem a complexidade das emoções enfrentadas pelos cuidadores (Almeida, 2010; Casellato, 2020).

De acordo com Ramos (2025), a frustração e a decepção decorrentes das expectativas não atendidas podem criar a necessidade de um trabalho de ressignificação do futuro. Essa reavaliação é essencial, pois os cuidadores frequentemente se deparam com situações inesperadas que demandam adaptabilidade e novas abordagens. Assim, a vivência de emoções como a ansiedade e o medo em relação ao futuro incerto, repleto de desafios, é um reflexo da carga que assumem ao cuidar de alguém. Essa dinâmica pode intensificar a preocupação sobre sua capacidade de oferecer o suporte necessário e manter seu próprio bem-estar.

Além disso, com o passar do tempo e o devido suporte, tanto os cuidadores quanto as pessoas assistidas têm a oportunidade de desenvolver sentimentos de amor e aceitação, como enfatiza a psicanálise (Ramos, 2025). Esse acolhimento emocional é fundamental para construir novas significações, auxiliando na adaptação à nova realidade e promovendo uma relação mais saudável entre o cuidador e a pessoa com deficiência. Ao permitir o cuidado sentido em sua experiência, suavizando o impacto das dificuldades enfrentadas.

Entretanto, é importante ressaltar que a sobrecarga física e emocional gerada pela tarefa de cuidar pode também levar ao esgotamento ou burnout, um fenômeno que Ramos (2025) destaca como uma condição que requer atenção e autocuidado. O autocuidado emerge, portanto, não apenas como uma questão pessoal, mas como um fator crucial para garantir a saúde mental e física do cuidador. Essa realidade é corroborada por outros autores que discutem a importância do suporte ao cuidador e a necessidade de proteção contra o desgaste emocional (Almeida, 2010; Casellato, 2020; Begossi, 2003).

4. DESAFIOS E IMPACTOS DO CUIDADO

De acordo com Gurgel et al. (2018), a saúde mental dos cuidadores de pessoas com demência está fortemente ligada ao nível de suporte recebido, tanto por familiares quanto por instituições e órgãos governamentais. Essa relação é crucial, pois a sobrecarga emocional e física enfrentada por esses cuidadores pode resultar em riscos significativos à saúde, como estresse, ansiedade e depressão. Além disso, a qualidade de vida desses indivíduos é profundamente afetada pela dependência do assistido; quanto maior a dependência, maior a sobrecarga experimentada pelo cuidador. Essa dinâmica revela a necessidade de um suporte estruturado e contínuo, que possa aliviar as pressões e desafios diários que acompanham o ato de cuidar.

Ademais, Silva e Fedosse (2018) destacam que os cuidadores enfrentam transformações em suas vidas que podem ser de ordem econômica, física e emocional. Nesse sentido, é fundamental que esses indivíduos tenham tempo para suas atividades pessoais e para desenvolver estratégias que ajudem a mitigar os aspectos negativos associados ao cuidado. A falta desse suporte não só potencializa o risco de adoecimentos físicos e mentais, mas também resulta em um aumento das responsabilidades que recai sobre os cuidadores. Esse

reconhecimento das demandas da função de cuidar é essencial para promover políticas públicas que considerem o bem-estar desses indivíduos.

Por outro lado, a psicanálise traz à tona a complexidade do ato de cuidar, evidenciando que vai além das simples tarefas práticas. Essa prática gera sentimentos contraditórios que podem intensificar a sobrecarga emocional e a possibilidade de adoecimento psíquico do cuidador. Assim, é vital que haja uma abordagem humanizada e empática, tanto por parte dos profissionais de saúde quanto da sociedade, para que os cuidadores se sintam valorizados e apoiados. O impacto do cuidado na qualidade de vida dos cuidadores é extensivo, afetando não apenas a saúde mental, mas também sua identidade e autoestima.

Portanto, é imprescindível que as ações de suporte sejam articuladas para promover a qualidade de vida dos cuidadores, pois a saúde mental do cuidador reflete diretamente na saúde e no bem-estar da pessoa assistida. Como apontam Gurgel et al. (2018), a construção de uma sociedade mais justa e solidária, que reconheça e valorize o papel dos cuidadores, é essencial para enfrentar os desafios que emergem nessa dinâmica. Essa revisão sistemática da literatura busca enfatizar a importância do apoio e do cuidado, promovendo um ambiente mais saudável para todos os envolvidos no processo.

5.NECESSIDADE DE APOIO E POLÍTICAS PÚBLICAS

Dulce Maria Ferraz Saraiva (2011) enfatiza a necessidade de oferecer suporte adequado aos cuidadores por meio de apoio psicológico, políticas de inclusão e incentivos financeiros. O fortalecimento das redes de apoio e a capacitação para os cuidadores são fundamentais, pois contribuem para a melhoria da qualidade de vida tanto dos cuidadores quanto das pessoas que são cuidadas. À medida que as iniciativas de suporte se expandem, a perspectiva de uma transformação positiva no cotidiano dos cuidadores se torna mais viável, reforçando a importância de políticas públicas que efetivamente atendam suas demandas.

Nesse contexto, algumas políticas públicas relevantes já estão em vigor, como a Política Nacional de Cuidados e a Lei Brasileira de Inclusão (LBI). A Política Nacional de Cuidados, embora recente, busca estabelecer um suporte abrangente aos cuidadores, articulando ações entre as diferentes esferas governamentais. A LBI, por sua vez, assegura direitos fundamentais

à pessoa com deficiência, amparando indiretamente os cuidadores ao garantir o acesso a serviços essenciais. Essas leis refletem um movimento crescente de reconhecimento das necessidades dos cuidadores, mas ainda enfrentam desafios significativos na implementação e regulamentação, conforme aponta Saraiva (Continuada (BPC), é vital para melhorar a condição familiar e, consequentemente, a do cuidador.

Projetos de lei em tramitação que buscam regulamentar a profissão de cuidador de pessoa com deficiência também são passos importantes para garantir direitos e deveres específicos a esses profissionais. Entretanto, conforme Lima (2021) argumenta, a formação e capacitação dos cuidadores informais de pessoas idosas dependentes ainda precisam ser aprimoradas, destacando a relevância de ações educativas que visem instrumentalizá-los para lidar com os desafios diários.

Saraiva (2011) e Lima (2021) também ressaltam que a psicanálise pode oferecer uma compreensão mais profunda dos sentimentos que permeiam a vivência dos cuidadores, como culpa, frustração e ansiedade. Essa abordagem sugere que a saúde mental do cuidador não deve ser ignorada. O cuidado deve ser uma responsabilidade compartilhada entre a família e a sociedade, onde a escuta ativa e o reconhecimento do papel do cuidador são essenciais para reduzir a sobrecarga e prevenir problemas emocionais, como a Síndrome de Burnout e a depressão.

Saraiva (2011) argumenta que o suporte social e o reconhecimento das necessidades dos cuidadores podem auxiliar na mitigação desses efeitos, promovendo uma abordagem mais humanizada ao cuidado. Essa perspectiva envolve não apenas a oferta de serviços de saúde mental e intervenções comunitárias, mas também programas que estimulem a autoestima e a satisfação do cuidador, através de atividades de lazer e inclusão social.

Além disso, a criação de centros especializados onde cuidadores e pessoas com deficiência possam receber o mesmo cuidado é uma estratégia que pode facilitar o acesso e promover a dinâmica de cuidado coletivo. Lima (2021) reforça que ações educativas são fundamentais para melhorar a formação dos cuidadores, uma vez que a capacitação adequada pode transformar práticas cotidianas e promover um ambiente mais saudável tanto para quem cuida quanto para quem é cuidado. Portanto, o fortalecimento das redes de apoio comunitário e a

articulação entre profissionais de diferentes áreas são essenciais para assegurar que os cuidadores não enfrentem suas responsabilidades de forma isolada.

Em suma, o reconhecimento do papel central dos cuidadores na sociedade é fundamental para a construção de políticas públicas mais eficazes e inclusivas. A ação conjunta entre governo, sociedade civil e profissionais de saúde permitirá que essas iniciativas não apenas abordem as demandas imediatas, mas também promovam mudanças estruturais que ajudem a construir um futuro mais equitativo para cuidadores e pessoas com deficiência. Ao final, garantir um suporte integral é um passo vital para assegurar a dignidade e a qualidade de vida de todos os envolvidos nesse processo, destacando a complexidade da experiência de cuidar e a necessidade de uma resposta social robusta diante dessa realidade.

6.PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa em questão foi realizada por meio da aplicação de questionários estruturados, conforme discutido por Bortolozzi (2020), que enfatiza a importância da elaboração cuidadosa de instrumentos de coleta de dados em pesquisa qualitativa. Neste contexto, a autora destaca que a construção de um questionário deve considerar tanto a clareza das perguntas quanto a relevância dos temas abordados, de modo a assegurar que os dados coletados sejam representativos e pertinentes à questão de pesquisa em foco. Essa abordagem sistemática possibilita uma análise mais rigorosa e coerente, fundamental para a confiabilidade dos resultados obtidos.

Além disso, Vasconcellos-Guedes e Guedes (2007) ressaltam as vantagens e limitações dos questionários eletrônicos, uma metodologia cada vez mais utilizada na pesquisa científica. Os autores afirmam que o uso de questionários via internet pode facilitar o acesso a uma amostra mais ampla e diversificada, uma vez que elimina barreiras geográficas e permite uma coleta de dados mais rápida e eficiente. No entanto, eles também alertam para as limitações, como a possibilidade de baixa taxa de resposta e a representatividade da amostra, que podem impactar a validade dos resultados. Essa dualidade precisa ser considerada ao se optar por esse formato de pesquisa.

A combinação de questionários estruturados com a aplicação eletrônica se mostra promissora, oferecendo agilidade na coleta de dados e a capacidade de alcançar um maior número de respondentes. Essa metodologia é especialmente relevante em estudos que buscam compreender fenômenos contemporâneos, como o impacto da tecnologia na vida cotidiana. Bortolozzi (2020) ressalta que, independentemente do formato, a análise de conteúdo dos dados deve ser conduzida com rigor, garantindo que as interpretações feitas a partir das respostas sejam robustas e embasadas.

Por fim, é essencial que a metodologia empregada em pesquisas que utilizam questionários seja discutida em detalhes nos artigos e publicações, conforme sugerido por Bortolozzi (2020) e Vasconcellos-Guedes e Guedes (2007). Essa transparência não apenas fortalece a credibilidade do estudo, mas também oferece insights valiosos para futuras pesquisas, permitindo que outros pesquisadores aprendam com os desafios e as oportunidades apresentadas ao longo do processo de coleta e análise de dados. Assim, a escolha de uma metodologia adequada, aliada a uma reflexão crítica sobre suas implicações, é fundamental para o avanço da pesquisa científica.

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO DE DADOS

Os resultados obtidos por meio da aplicação de questionários estruturados evidenciam que os cuidadores informais enfrentam barreiras significativas para a prática do autocuidado, como a falta de tempo, a pressão social e a ausência de suporte adequado. Essa realidade confirma o que Amaral (2024) e Fontinele (2024) já haviam destacado em seus estudos, ao apontarem que a negligência das próprias necessidades emocionais e físicas compromete diretamente a saúde mental e a qualidade de vida desses indivíduos.

Além disso, verificou-se uma correlação entre a ausência de práticas de autocuidado e elevados níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, corroborando os achados de Gurgel et al. (2018), que relacionam a saúde mental dos cuidadores ao nível de suporte recebido. Quanto maior a dependência da pessoa assistida, maior a sobrecarga enfrentada pelo cuidador, o que intensifica os riscos de adoecimento físico e emocional.

Nesse mesmo sentido, Silva e Fedosse (2018) reforçam que os cuidadores vivenciam transformações de ordem econômica, física e emocional, que exigem tempo e estratégias para lidar com os aspectos negativos do processo de cuidar. A falta de espaço para atividades pessoais e de autocuidado potencializa o risco de doenças e aumenta a sobrecarga de responsabilidades. Essa constatação dialoga com Bernardino (2007), que descreve a "Síndrome do Cuidador" como resultado da sobrecarga física e emocional, e com Darke (2015), que enfatiza as reações emocionais das famílias diante do nascimento de um filho com deficiência.

Os dados também revelam que sentimentos como culpa, frustração, ansiedade e medo são recorrentes entre os cuidadores, conforme discutido por Begossi (2003) e Ramos (2025). Esses aspectos emocionais, quando não acompanhados de suporte psicológico e social, podem levar ao esgotamento ou burnout, condição que compromete não apenas o bem-estar do cuidador, mas também a qualidade do cuidado oferecido. Assim, torna-se evidente a necessidade de políticas públicas e programas de apoio que reconheçam e valorizem o papel dos cuidadores, como ressaltam Saraiva (2011) e Lima (2021), ao defenderem a importância de iniciativas de capacitação, apoio financeiro e regulamentação da profissão.

8.CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados apresentados, conclui-se que o autocuidado é um componente essencial para a manutenção da saúde mental e emocional dos cuidadores informais. A ausência de práticas de autocuidado está diretamente relacionada ao aumento de estresse, ansiedade, depressão e fadiga, o que reforça a urgência de estratégias de intervenção que promovam o bem-estar desses indivíduos.

Os estudos de Amaral (2024), Fontinele (2024) e De Castro (2020) reiteram que o autocuidado não deve ser visto apenas como uma escolha individual, mas como uma responsabilidade social que impacta o bem-estar coletivo. Nesse sentido, políticas públicas como a Política Nacional de Cuidados e a Lei Brasileira de Inclusão (LBI) representam avanços importantes, mas ainda insuficientes diante da complexidade dos desafios enfrentados pelos cuidadores.

É fundamental que a sociedade e o Estado reconheçam o papel crítico desempenhado pelos cuidadores e promovam ações integradas de suporte psicológico, social e financeiro. Como apontam Gurgel et al. (2018) e Silva e Fedosse (2018), o fortalecimento das redes de apoio e a criação de programas de capacitação são medidas indispensáveis para reduzir a sobrecarga e melhorar a qualidade de vida desses indivíduos.

Portanto, este estudo contribui para o conhecimento acadêmico ao evidenciar as barreiras e os impactos do cuidado, mas também oferece subsídios para a formulação de políticas públicas mais eficazes e abrangentes. Ao enfatizar a responsabilidade social em torno do autocuidado, abre-se espaço para uma mudança de paradigma, em que o cuidado dos cuidadores seja prioritário nas agendas sociais e políticas. Dessa forma, espera-se que novas pesquisas e intervenções possam ampliar os benefícios em uma esfera mais ampla, promovendo um ciclo de cuidado que valorize tanto os cuidadores quanto aqueles que deles dependem.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Cátia Isabela Gonçalves. **Entre o Cuidar e o cuidar-se:** O Autocuidado e a Regulação Emocional dos Cuidadores Informais. 2024. Dissertação de Mestrado. ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa (Portugal).

AMES, Bruna Kreutz; MARTINS, Daniella Soares Marreiros; LAGOAS, Juliano Moreira. Negacionismo científico, fundamentalismo religioso e pós-verdade: uma análise acerca dos processos de subjetivação e de sofrimento psíquico no contexto da necropolítica brasileira. **Programa de Iniciação Científica-PIC/UniCEUB-Relatórios de Pesquisa**, 2021.

BEGOSSI, JANAINA. **O luto do filho perfeito:** Um estudo psicológico sobre os sentimentos vivenciados por mães com filhos portadores de paralisia cerebral. Universidade Católica Dom Bosco. Campo Grande, 2003.

BERNARDINO, J. **A formação de cuidadores de uma instituição de acolhimento de pessoas com deficiência:** o cuidado enquanto meio de transformação social. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. Disponível em: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/937465>. Acesso em: 22 dez. 2025.

BORTOLOZZI, Ana Cláudia. **Questionário e entrevista na pesquisa qualitativa:** elaboração, aplicação e análise de conteúdo. Niterói: Pedro & João, 2020.

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. **Relatório sobre pessoas com deficiência no Brasil.** Brasília, maio 2025.

CASELLATO, Gabriela. **Luto por perdas não legitimadas na atualidade**. *Summus* Editorial, 2020.

DARKE, Brenda. **Deficiente:** o desafio da inclusão na Igreja. São Paulo: Hagnos, 2015.

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).

FONTINELE, Sandra. **Cuidando de Cuidadores**–orientações práticas. Editora Dialética, 2024.

GURGEL, Paloma Cardozo et al. **Relação do estresse psicológico com a saúde física e mental em cuidadores informais de pessoas com demência**. 2018.

LIMA, Alcione Assunção Correia. **Ações educativas como possível caminho para a melhoria da formação/capacitação do cuidador Informal de pessoas idosas dependentes**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade do Estado da Bahia (Brazil).

RAMOS, Marcio. **Bagagem emocional:** Transformando dificuldades em motivação. Viseu, 2025.

SARAIVA, Dulce Maria Ferraz. **O olhar dos e pelos cuidadores:** Os impactos de cuidar e a importância do apoio ao cuidador. 2011. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra (Portugal).

SILVA, Rosane Seeger; FEDOSSE, Elenir. **Perfil sociodemográfico e qualidade de vida de cuidadores de pessoas com deficiência intelectual**. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 26, n. 2, p. 337-348, 2018. DOI: 10.4322/2526-8910.ctoAO1220.

VASCONCELLOS-GUEDES, LILIANA; GUEDES, LUIS FERNANDO ASCENÇÃO. E-*surveys*: vantagens e limitações dos questionários eletrônicos via internet no contexto da pesquisa científica. **X SemeAd-Seminário em Administração FEA/USP (São Paulo, Brasil)**, v. 84, p. 8, 2007.