

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p1355-1367

DIFICULDADES E SOBRECARGAS EMOCIONAIS DE CUIDADORES DE IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

DIFFICULTIES AND EMOTIONAL OVERLOAD OF ELDERLY CAREGIVERS: A LITERATURE REVIEW

QUEIROGA, Anacleto Vilany Istefany¹
PEREIRA, Oliveira Cristina Leilane²
TIMOTEO, Maria Lucia³
PEREIRA, Oliveira Cristina Leilane⁴

RESUMO: Cuidadores de Pessoas Idosas geralmente passam inúmeras dificuldades e sobrecargas emocionais ao desempenhar suas funções. O trabalho contínuo de atenção, suporte físico e emocional ao idoso, muitas vezes em condições de saúde fragilizada, gera um nível de estresse e exaustão excessivo. Além das demandas físicas, como o auxílio na mobilidade e na higiene, há também a pressão emocional decorrente da responsabilidade constante e do desgaste psicológico de lidar com a progressiva fragilidade do ente querido. Dessa forma, o presente trabalho traz como **objetivo:** identificar, a partir da literatura específica sobre o tema, os principais desafios e as vivências emocionais de cuidadores de idosos. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura, pesquisa bibliográfica, com métodos dedutivo, análise qualitativa. **Os resultados** esperados são que: a falta de tempo para cuidar de si mesmos, somada ao isolamento social, pode levar a sentimentos de ansiedade, depressão e esgotamento, prejudicando tanto a qualidade do cuidado quanto a saúde mental do próprio cuidador.

Palavras-chave: Cuidadores de idoso; Saúde mental; Sobrecarga e Psicologia do trabalho.

ABSTRACT: *Caregivers of elderly people often face numerous difficulties and emotional overloads when performing their duties. The continuous work of providing care, physical and emotional support to elderly people, often in fragile health conditions, generates an excessive level of stress and exhaustion. In addition to the*

¹ Aluno do curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

² Prof^a Dr^a do curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

³ Prof^a. do curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

⁴ Prof^a. do curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

physical demands, such as assistance with mobility and hygiene, there is also the emotional pressure resulting from the constant responsibility and psychological exhaustion of dealing with the progressive fragility of the loved one. Thus, the present study aims to identify, based on the specific literature on the subject, the main challenges and emotional experiences of caregivers of elderly people. Method: This is a literature review, bibliographic research, with deductive methods, and qualitative analysis. The expected results are that: the lack of time to care for oneself, combined with social isolation, can lead to feelings of anxiety, depression and exhaustion, impairing both the quality of care and the mental health of the caregiver.

Keywords: *Caregivers of elderly people; Mental health; Overload and Work psychology.*

1 INTRODUÇÃO

A pirâmide populacional vem mudando nos últimos tempos, pois, o perfil da população mundial antes era mais jovem e na atualidade esse quadro vem atingindo um número crescente de idosos. De acordo com alguns estudos Ferreira (2021), e Miranda, (2022), isso é resposta de uma saúde mais qualificada, decréscimo nas taxas de natalidade e mortalidade, entre outros fatores que tem melhorado a qualidade de vida das pessoas em todos os países.

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em diversas sociedades, trazendo consigo a ampliação das demandas relacionadas ao cuidado de idosos. Cuidadores, sejam eles familiares ou profissionais, enfrentam desafios significativos no desempenho de suas funções, que vão além das tarefas físicas e abrangem aspectos emocionais, sociais e psicológicos (Miranda, 2022).

De acordo com Telles (2023), o papel do cuidador está frequentemente associado a uma sobrecarga emocional, decorrente tanto das exigências constantes de cuidado quanto da complexidade das condições de saúde dos idosos. Essa sobrecarga pode levar ao desenvolvimento de quadros de estresse, ansiedade e até depressão, especialmente quando o cuidador não dispõe de suporte adequado.

As dificuldades e sobrecargas emocionais enfrentadas por cuidadores de idosos são temas amplamente discutidos na literatura devido ao impacto significativo sobre a saúde física e mental desses indivíduos. Segundo Barreto (2023), os cuidadores, frequentemente familiares, são designados sem preparo técnico para lidar com demandas complexas, o que pode gerar sentimentos de medo, angústia e revolta. Desse modo, o autor acima mencionado entende que devido a rotina exaustiva de cuidados e a falta de tempo para autocuidado ou lazer são fatores agravantes, resultando em sintomas como ansiedade, depressão e insônia. Essa situação é exacerbada pela perda de conexões sociais e a falta de apoio institucional e familiar. A referida pesquisa se justifica sobre as dificuldades e sobrecargas emocionais de cuidadores de idosos se fundamenta na crescente demanda por

cuidado domiciliar no contexto do envelhecimento populacional. O aumento da longevidade, aliado ao crescimento de doenças crônicas e degenerativas, tem colocado muitos familiares na posição de cuidadores, frequentemente sem preparo adequado, o que resulta em impactos profundos na saúde mental e emocional desses indivíduos. Explorar essa temática é essencial para compreender as complexidades envolvidas no cuidado de idosos, não apenas sob a perspectiva do idoso, mas também do cuidador, que desempenha um papel crucial, porém frequentemente invisível, na manutenção do bem-estar dos mais velhos.

Assim, o objetivo geral do estudo é analisar publicações científicas sobre cuidadores de idosos, os principais desafios e a partir de uma revisão de literatura. Já no que se refere aos objetivos específicos: reconhecer os aspectos caracterizadores dos idosos, como sujeitos na terceira idade; identificar a interação entre cuidadores, familiares e profissionais da psicologia com idosos; analisar a relação entre causas e efeitos de cuidadores de idosos que possuem sobrecarga emocional.

2 MÉTODO

De acordo com as colocações de Santos, (2012), metodologia é o método que determina, regras e norma, que visa à detecção de erros na tentativa de alcançar um objetivo desejado. Neste trabalho, a metodologia busca abalizar ações que auxiliem na resolução dos atos para acatar os objetivos do trabalho, traçando procedimentos e técnicas para pesquisa, desse modo, produzindo um caráter científico ao estudo.

A referida pesquisa trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo revisão integrativa da literatura, realizado no período de agosto de 2024 a junho de 2025. A pesquisa foi desenvolvida através de uma revisão de bibliográfica realizada por meio da seleção de artigos científicos escolhidos e publicados em periódicos indexados nas bases de dados do SCIELO (The Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências e Saúde), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde

(LILACS), tendo a busca ocorrida entre os anos de 2020 a 2025 utilizando os descritores extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Os descritores deste estudo são: “Cuidadores de idoso”; “Saúde mental”; “Sobrecarga”; “Psicologia do trabalho”. Os critérios de inclusão são os artigos que tratam de forma mais clara e objetiva sobre cuidadores de idosos; qualidade de vida; e que tenha sido publicado nos últimos 5 anos e sejam compatíveis com os descritores propostos e veiculados em revistas especializadas.

A população e a amostra foram localizados um total de artigos publicados em revistas, que estejam em SciELO, LILACS, Bireme, Portal da CAPES, PubMed e Google Acadêmico. Destes, foram selecionados um total de 10 artigos compatível e que tenha relação com o tema e sua relevância. Foram excluídos inicialmente os artigos que não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos para estudo, nem abordarem o assunto de sobrecargas emocionais em cuidadores de idosos.

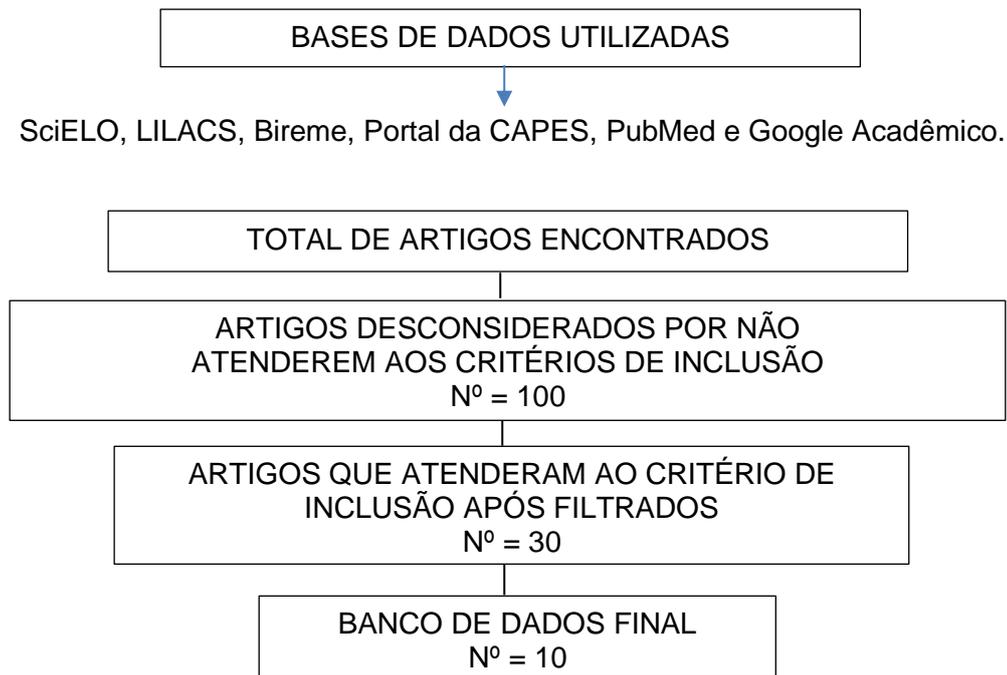
A busca de artigos foi organizada da seguinte maneira: (1) busca dos artigos nas bases de dados, (2) confronto inicial dos resultados, (3) confronto das referências duplicadas, (4) seleção dos artigos de acordo com títulos e resumos, (5) confronto mais aprofundado dos resultados, (6) leitura completa dos materiais selecionados até o momento, (7) confronto final dos resultados e (8) tabulação e análise dos materiais.

A análise de dados foi realizada com base no estudo descritivo, o qual promove um detalhamento da realidade uma vez que a mesma viabiliza retratar, registrar, analisar e interpretar a natureza atual na qual sem interferir neles, empregando assim com intuito de levar ao contraste e a fim de comparações em busca de soluções de problemas visando alcançar os melhores resultados. Após a identificação das ideias defendidas por cada autor, será realizada uma análise crítica da literatura, onde os resultados serão descritos textualmente a partir do agrupamento de ideias opostas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A figura abaixo faz um relato sobre como foi feito a seleção dos artigos selecionado para a pesquisa.

FIGURA 1: Fluxograma.



Fonte: elaborado pelo autor (2025).

A busca por artigos que abordassem sobre o processo de envelhecimento e a sobrecarga exercida sobre os cuidadores de pessoas idosas. Esse se deu a base de uma seleção de pesquisa através dos bancos de dados eletrônicas SciELO, LILACS, Bireme, Portal da CAPES, PubMed e Google Acadêmico. Foram selecionados 100 artigos após uma leitura na íntegra. Destes, apenas 30 atenderam aos critérios. Realizou-se então uma leitura mais profunda desses 30 artigos escolhidos para análise dos pontos relevantes e informações necessárias, depois de avaliação mais profunda foi excluído restando apenas 10 artigos para a revisão da pesquisa.

Nesse contexto faremos uma explanação dos artigos selecionados para desenvolver a pesquisa com o nome do autor, título, objetivos e resultados. Deste modo facilita a leitura e compreensão do estudo.

QUADRO 1: Nome/Ano, Título, objetivos e Resultados:

Nome/Ano	Título	Objetivos	Resultados
Dadalto e Cavalcante (2021)	O lugar do cuidador familiar de idosos com doença de Alzheimer: uma revisão de literatura no Brasil e Estados Unidos	Analisar o grau de estresse dos cuidadores em paciente com doenças terminais graves.	O estudo relata a importância de que haja intervenções e apoios, dentro e fora da família, em instituições e unidades de saúde para idosos com DA e seus familiares.
Barreto, et. al., (2023)	Associação da espiritualidade, qualidade de vida e depressão em familiares de idosos com demências	Associar a espiritualidade com a qualidade de vida e a depressão de cuidadores familiares e compreender a dinâmica familiar quando há um integrante com demência no domicílio.	A amostra foi composta de 100 participantes, dos quais 83% eram do sexo feminino com idade entre 18 e 76 anos. Na correlação entre WHOQOL-BREF, WHOQOL-SRPB e BDI os resultados evidenciaram que quanto menor o escore de depressão, maiores os escores de espiritualidade e qualidade de vida.
Oliveira, et. al., (2023)	Vivências e sobrecarga dos cuidadores formais de idosos de duas instituições de longa permanência: um estudo quali quantitativo.	revelar a visão e as vivências do cuidador acerca de sua profissão. Método: estudo transversal quali quantitativo realizado por meio da aplicação de um questionário adaptado do questionário de Zarit e da realização de uma entrevista aberta semiestruturada, por telefone, com cuidadores formais de idosos de duas instituições de longa permanência de um município.	Participaram do estudo 25 profissionais com idade média de 47,2 ± 11,1 anos sendo 21 (84,0%) do sexo feminino. A sobrecarga emocional dos profissionais foi considerada leve para 64% dos entrevistados e mínima ou ausente para 36%. O maior nível de sobrecarga dos profissionais está associado à dependência dos idosos com o cuidador e a auto cobrança para fornecer o melhor cuidado.
Miranda et. al., (2022)	Os cuidadores informais idosos: desafios para a prática de cuidar em contexto domiciliário	permite conhecer o bem-estar e a qualidade de vida dos cuidadores informais idosos em relação ao ato de prestar cuidados, em contexto domiciliário, salvaguardando os seus direitos enquanto cuidadores informais	Os principais resultados demonstram que a sobrecarga nos cuidadores informais idosos é subjetiva. Alguns cuidadores informais idosos descrevem este cargo como desgastante a nível físico e cognitivo, realçando também o facto de atualmente não terem capacidade para cuidar.
Agostinho (2023)	Dificuldades Psicológicas encontradas em familiares que atuam no cuidado dos	Identificar, por meio de revisão da literatura, as publicações acerca do tema: as dificuldades dos familiares que	O estudo permite concluir que o cuidador mostra-se um grande aliado no tratamento da doença de Alzheimer, entretanto este enfrenta muitas dificuldades e por

	idosos portadores da Doença De Alzheimer	atuam no cuidado dos idosos portadores da doença de Alzheimer	isso precisa, também, fazer parte do tratamento desta demência.
Neto <i>et. al.</i> , (2023)	Dificuldades Relatadas pelos Cuidadores Informais de Idosos Durante a Pandemia da Covid-19	Mapear e examinar as dificuldades relatadas pelos cuidadores informais de idosos durante a pandemia da Covid-19	Foi traçado o perfil dos cuidadores, estes são na sua maioria do sexo feminino, familiares diretos da pessoa cuidada, nomeadamente, filhos e cônjuges. a média de idades varia entre 54 e 68 anos e na sua generalidade, apresentam literacia.
Costa, <i>et. al.</i> , (2021)	Qualidade de vida e sobrecarga de cuidadores de idosos	avaliar a qualidade de vida do cuidador e correlacioná-la com a qualidade de vida do idoso, bem como avaliar a sobrecarga do cuidador de idosos internados no Serviço de Emergência e correlacioná-la com sua qualidade de vida.	a idade média foi 48,36 anos, com predomínio do sexo feminino, sendo a maioria filhas dos idosos. Os cuidadores apresentaram sobrecarga leve à moderada e na avaliação da qualidade de vida, os domínios mais comprometidos foram: estado geral da saúde, vitalidade e aspectos sociais. As dimensões do Short-Form-36 que tiveram correlação significativa com os escores da Zarit Burden Interview foram aspecto físico, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e aspecto emocional.
Estevam <i>et. al.</i> , (2021)	Privatização da velhice: sofrimento, adoecimento e violência na relação entre cuidadores e idosos	abordar o impacto da “privatização da velhice” sobre a qualidade do cuidado e a vida de idosos e familiares-cuidadores	Os resultados permitem captar efeitos patogênicos e violentogênicos desses processos, como corroboram dados sobre indícios (84%) e risco (62,1%) de violência e frequência de problemas de saúde (80%) e transtorno mental comum (55,2%) entre cuidadores.
Rebêlo <i>et. al.</i> , (2021)	Fatores associados à sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores de idosos com demência.	Analisar os fatores associados à sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores de idosos com demência a partir das características do idoso e do cuidador.	Os achados desta pesquisa sugerem que o declínio funcional dos idosos com demência mostrou exercer influência sobre a sobrecarga dos cuidadores principais, onde foi identificado maior sobrecarga com níveis intermediários de demência.
Ferreira <i>et. al.</i> , (2021)	Significado do envelhecimento para cuidadores de idosos senis	compreender o significado do envelhecimento para cuidadores de idosos senis	Cuidar de idoso senil desencadeia reflexões sobre o envelhecimento que por vezes levam à ressignificação desse processo, além de estimular o reconhecimento dos fatores que o influenciam, com destaque para a história de vida, ocupação e comportamentos deletérios adotados ao longo da vida.

Fonte: elaborado pelo autor (2025).

De acordo com o quadro acima podemos identificar que um dos maiores desafios enfrentados pelos cuidadores de idosos, é como os mesmos lidam com as demandas emocionais. A analogia cuidador-idoso é, geralmente, é marcada por um vínculo afetivo que pode gerar sentimento de frustração, ansiedade e luto antecipado, especialmente no cuidado de idosos com doenças degenerativas graves. Desse modo, os autores relatam que a falta de reconhecimento social da importância do trabalho dos cuidadores contribui para a desvalorização da profissão, o que impacta de forma direta a motivação e a saúde mental desses profissionais.

Em resposta ao objetivo desse estudo tendo como análise nos artigos avaliados mostrar os principais desafios enfrentado pelos cuidadores de idosos:

De acordo com as colocações de Dadalto e Cavalcante (2021), o cuidador informal, geralmente é alguém da própria família, o qual enfrenta diversas dificuldades emocionais no decorrer do processo de cuidar, como o isolamento social e o medo da perda considerado como luto antecipado que geralmente surge quando o cuidador percebe o declínio gradual da saúde do idoso. Visto que, é comum que esses cuidadores não recebam o apoio psicológico necessário para lidar com a carga emocional enfrentada diariamente, o que agrava ainda mais o quadro de estresse.

Oliveira *et. al.*, (2023), pontua que esses cuidadores, por estarem expostos a uma carga física e mental constante, apresentam maior risco de desenvolver problemas de saúde, como hipertensão, dores crônicas e insônia. Essas condições são frequentemente subestimadas ou até mesmo negligenciadas, já que a atenção está focada quase exclusivamente na pessoa idoso. Desse modo, compreende que essas questões acabam gerando um ciclo vicioso de deterioração da saúde do cuidador.

O envelhecimento é um processo natural, marcado por mudanças físicas, sociais e emocionais, que afeta todas as dimensões da vida humana. No contexto físico, o envelhecimento envolve transformações corporais como a perda de massa muscular, a diminuição da densidade óssea e a redução da mobilidade, que podem comprometer a autonomia do idoso. Segundo Agostinho *et. al.*, (2023), essas mudanças fisiológicas são acompanhadas por diversas limitações funcionais o qual pode gerar o risco de quedas, fraturas e outras complicações de saúde.

Desse modo, Costa *et. al.*, (2021) relatam que o conceito de envelhecimento vem adotando diversos paradigmas no decorrer dos tempos, em algumas culturas o idoso é visto como um ancião respeitado e em outras culturas é visto como uma imagem de fragilidade, incapacidade física e psicológica de desenvolver suas atividades diárias. Na atualidade nota-se que com a nova perspectiva de vida, a velhice vem sido compreendida com um olhar diferenciado onde o idoso tem o direito de novas oportunidades e prazeres, e uma vida com mais qualidade e respeito.

Envelhecer consiste em um processo muito difícil para o ser humano, especialmente quando se trata de uma atualidade que envolve toda uma tecnologia, onde a própria sociedade é balizada em dimensões sociais em que está situada na juventude, que prima por uma beleza desenfreada isso é algo preocupante, pois, são essas questões que precisam ser trabalhados para amanhã não termos idosos frustrados e com problemas psicológicos sérios, já que a atual cultura não envolve o espaço para a velhice (ESTEVAM *et. al.*, 2021).

Quando falamos em realizar um trabalho voltado aos cuidadores de pacientes com doenças graves e degenerativas ou paliativos, essa questão abre um espaço de discussão onde esses cuidadores deveriam ser ouvidos, de maneira menos técnica e mais humana, para que esses possam colocar seus sentimentos e expectativas sem culpa ou medo por se expressarem. Miranda (2022), destaca ainda que a sobrecarga de trabalho associada ao cuidado de idosos com doenças graves é um fator central na intensificação dos problemas emocionais enfrentados pelos mesmos.

Contudo, Rebêlo *et. al.*, (2021). Embasa que é primordial observar a demanda por cuidados contínuos, sem tempo adequado para descanso ou lazer, torna difícil para o cuidador manter um equilíbrio saudável entre suas próprias necessidades e as do idoso. Essa sobrecarga pode resultar em um sentimento de frustração, além de impactar negativamente o relacionamento entre o cuidador e o idoso.

Neto *et. al.*, (2023), e Agostinho (2023), relata que é responsabilidade da família o cuidado e acolhimento assistenciais de seus membros familiares quando envelhecem, e que os cuidadores fazem parte dessa rede de suporte, porém, existe alguns cuidadores que atual informalmente e esses profissionais geralmente passam a conviver diariamente com o idoso e os familiares e indiretamente acabam se tornando um agregado da família e em casos de idosos que estão em doenças graves

ou terminais esses cuidadores sofrem junto com a família por se apegar muito ao paciente e ter uma ligação forte com os demais membros da família.

Ferreira (2021), aborda a questão da formação dos cuidadores. O autor ressalta que, embora haja uma demanda crescente por cuidadores capacitados, o acesso a cursos de qualificação e treinamentos especializados ainda é limitado, especialmente em regiões periféricas ou de menor desenvolvimento socioeconômico. A falta de qualificação adequada pode comprometer o atendimento prestado ao idoso e aumentar a carga emocional do cuidador, que, sem o preparo necessário, enfrenta dificuldades adicionais no manejo das situações cotidianas.

Em corroboração com os autores acima mencionado cuidar de uma pessoa idosa é uma tarefa complexa que envolve múltiplas dimensões e impõe diversos desafios aos cuidadores, especialmente quando são familiares e não possuem formação profissional. Segundo Mendes *et. al.*, (2019), o envelhecimento populacional crescente no Brasil tem colocado sobre os ombros das famílias uma responsabilidade cada vez maior no cuidado de idosos dependentes, frequentemente sem apoio adequado do Estado. A sobrecarga física e emocional vivenciada pelos cuidadores é destacada por Moraes e Aprile-Santos (2014), que apontam altos índices de estresse, depressão e isolamento social entre esses indivíduos, agravados pela falta de preparo técnico e de redes de suporte. Além disso, o impacto financeiro também se destaca como um fator crítico, pois muitas vezes o cuidador precisa reduzir sua carga de trabalho ou abandonar o emprego para se dedicar exclusivamente ao idoso. Nesse contexto, torna-se urgente a implementação de políticas públicas voltadas ao suporte integral ao cuidador, reconhecendo seu papel fundamental no sistema de atenção à saúde da pessoa idosa NOGUEIRA, 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados apresentados nesse estudo é visível que as dificuldades emocionais enfrentadas por cuidadores de pessoas idosas revelam um cenário complexo e muitas vezes invisibilizado pelas políticas públicas e pela sociedade. O

<https://www.scielo.br/j/reben/a/fKxdvkCjyfwBXPTXNbxzYDm/?lang=pt>. Acesso em: 04 out. 2024.

LOPES, M. A. *et. al.* **Envelhecendo na percepção das pessoas longevas ativas e inativas fisicamente.** *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 141-153, abr. 2014.

MIRANDA, A. et. al: Os cuidadores informais idosos: desafios para a prática de cuidar em contexto domiciliário. Universidade Católica Portuguesa, 2022. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/aa3b22d6df7a07b28f9147b71a21220a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 04 out. 2024.

MENDES PN, Figueiredo ML, Santos AM, Fernandes MA, Fonseca RS. Sobrecargas física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos. *Acta Paul Enferm.* 2019; 32(1): 87-94.

NOGUEIRA, J Braúna M. Boas práticas internacionais e do Brasil de apoio ao cuidador familiar. [Internet]. EuroSocial. Brasil. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos; 2021.

NETO, M. Dificuldades Relatadas pelos Cuidadores Informais de Idosos Durante a Pandemia da Covid-19. *Servir*, n. 05, p. e298, 2023. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/servir/article/view/29846>. Acesso em: 04 out. 2024.

OLIVEIRA, M. et. al: Vivências e sobrecarga dos cuidadores formais de idosos de duas instituições de longa permanência: um estudo qualiquantitativo. *Revista Interdisciplinar Ciências Médicas*, 2023. Disponível em: <https://revista.fcmmg.br/index.php/RICM/article/view/263>. Acesso em: 04 out. 2024.

REBÊLO, A. et. al: Fatores associados à sobrecarga e qualidade de vida de cuidadores de idosos com demência. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 2021. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/107194>. Acesso em: 04 out. 2024.

TELES, Barbosa Alves Mariza: **Condições de saúde e sobrecarga de trabalho entre cuidadores informais de pessoas idosas com síndromes demenciais.** *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 26 • 2023.