

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.