

Avaliação do estresse de cuidadores de idosos acamados ou em cuidados paliativos

Assessment of stress in caregivers of bedridden or palliative care elderly patients

Evaluación del estrés en cuidadores de personas mayores postradas o en cuidados paliativos

Karolainy Formiga da Silva¹, Luysa Gabrielly de Araujo Morais¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar a prevalência de estresse em cuidadores de idosos acamados ou em cuidados paliativos, identificando os principais fatores envolvidos. **Métodos:** Estudo de campo com abordagem qualitativa e quantitativa, realizado em Coremas-PB, com 50 cuidadores. Foram aplicadas entrevistas estruturadas e o questionário PSS-10 para avaliar o estresse percebido. A análise seguiu a técnica de análise de conteúdo das entrevistas estruturadas e estatísticas descritivas e inferenciais dos dados coletados pelo questionário. Todos os participantes assinaram o TCLE. **Resultados:** A maioria dos cuidadores era do sexo feminino, com idade entre 49 e 50 anos, cor parda e renda de até um salário-mínimo. Predominantemente católicos e residentes em áreas urbanas. Quanto à saúde mental, a consideraram boa e relataram não ter problemas físicos. O cuidado com idosos acamados foi o mais prevalente e contavam com apoio familiar. A carga horária média ultrapassava 17 horas diárias. Foi aplicada a Escala de Estresse Percebido em que o objetivo principal era a autoavaliação sobre situações cotidianas e sentimentos o qual o estresse moderado foi o mais prevalente. **Conclusão:** O cuidado de idosos acamados ou em cuidados paliativos gera moderados níveis de estresse entre os cuidadores, especialmente na ausência de suporte adequado, evidenciando a necessidade de suporte e políticas de apoio.

Palavras-chave: Cuidadores, Cuidados paliativos, Estresse subjetivo, Idoso fragilizado, Sobrecarga do cuidador.

ABSTRACT

Objective: To analyze the prevalence of stress in caregivers of bedridden elderly or in palliative care, identifying the main factors involved. **Methods:** A field study with a qualitative and quantitative approach, carried out in Coremas-PB, with 50 caregivers. Structured interviews and the PSS-10 questionnaire were applied to assess perceived stress. The analysis followed the content analysis technique of structured interviews and descriptive and inferential statistics of the data collected by the questionnaire. All participants signed the ICF. **Results:** Most caregivers were female, aged between 49 and 50 years, brown and with an income of up to one minimum wage. Predominantly Catholic and living in urban areas. As for mental health, they considered it good and reported having no physical problems. Care for bedridden elderly was the most prevalent and they had family support. The average workload exceeded 17 hours a day. The Scale of Perceived Stress: in which the main objective was self-assessment of everyday situations and feelings, in which moderate stress was the most prevalent. **Conclusion:** The care of bedridden or palliative care elderly generates moderate levels of stress among caregivers, especially in the absence of adequate support, evidencing the need for support and support policies.

Keywords: Caregivers, Palliative care, Subjective stress, Frail elderly, Caregiver burden.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la prevalencia de estrés en cuidadores de ancianos encamados o en cuidados paliativos, identificando los principales factores implicados. **Métodos:** Estudio de campo con abordaje cualitativo y cuantitativo, realizado en Coremas-PB, con 50 cuidadores. Se aplicaron entrevistas estructuradas y el

¹ Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos - PB.

cuestionario PSS-10 para evaluar el estrés percibido. El análisis siguió la técnica de análisis de contenido de entrevistas estructuradas y estadística descriptiva e inferencial de los datos recogidos por el cuestionario. Todos los participantes firmaron el ICF. **Resultados:** La mayoría de los cuidadores fueron mujeres, con edades entre 49 y 50 años, morenas y con ingresos de hasta un salario mínimo. Predominantemente católicos y que viven en zonas urbanas. En cuanto a la salud mental, la consideraron buena y reportaron no tener problemas físicos. El cuidado de los ancianos postrados en cama fue el más prevalente y contaron con el apoyo familiar. La carga de trabajo media superaba las 17 horas diarias. La escala de Estrés percibido: en el que el objetivo principal fue la autoevaluación de situaciones y sentimientos cotidianos, en el que el estrés moderado fue el más prevalente. **Conclusión:** El cuidado de los ancianos encamados o en cuidados paliativos genera niveles moderados de estrés entre los cuidadores, especialmente en ausencia de un apoyo adecuado, evidenciando la necesidad de políticas de apoyo y apoyo.

Palabras clave: Cuidadores, Cuidados paliativos, Estrés subjetivo, Anciano fragilizado, Sobrecarga del cuidador.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade global que tem se intensificado nas últimas décadas, trazendo implicações significativas em diversos âmbitos, como o social, econômico e, principalmente, o de saúde pública. À medida que a expectativa de vida aumenta em muitos países, observa-se também um crescimento expressivo na prevalência de doenças crônicas, degenerativas e incapacitantes, que são mais comuns em faixas etárias mais avançadas. Estas condições, como o Alzheimer, doenças cardiovasculares, câncer, e outras doenças crônicas não transmissíveis, são responsáveis por um número crescente de idosos que necessitam de atenção contínua e de cuidados prolongados (GOMES AR e ALMEIDA MN, 2017).

Ademais, o avanço da medicina e das tecnologias de saúde tem contribuído para prolongar a vida dos idosos, mas nem sempre esse prolongamento vem acompanhado de qualidade de vida. Com o aumento da dependência para a realização das atividades básicas do dia a dia, como alimentação, higiene pessoal e locomoção (FIGUEIREDO AEB, et al., 2020) muitos idosos se encontram em uma situação de fragilidade, exigindo a presença constante de cuidadores. Entre esses, destaca-se a condição dos idosos acamados, que apresentam mobilidade extremamente limitada, e daqueles em cuidados paliativos, cujo objetivo é o alívio do sofrimento em face de doenças incuráveis, geralmente em estágio avançado.

Os cuidadores de idosos acamados ou em cuidados paliativos desempenham um papel crucial no suporte físico e emocional desses pacientes. No entanto, esse processo pode ser altamente desgastante, levando ao desenvolvimento de níveis elevados de estresse. Estudos indicam que o cuidado prolongado pode resultar em sobrecarga emocional, física e psicológica, o que compromete a saúde do cuidador (DOS SANTOS CF, et al., 2018). A sobrecarga do cuidador é um fenômeno que tem sido amplamente investigado, especialmente no que diz respeito às suas implicações para a qualidade do cuidado oferecido ao idoso e para o bem-estar do próprio cuidador (DE CAMARGO RCVF, 2010).

O estresse do cuidador pode manifestar-se de diversas formas, incluindo sintomas de depressão, ansiedade e até problemas físicos, como dores musculares e fadiga crônica (CAMPOS RG; RIBEIRO ME, 2019). Além disso, o desgaste psicológico é amplificado em contextos de cuidados paliativos, onde a perspectiva de morte iminente e o sofrimento contínuo dos pacientes geram uma carga emocional ainda maior (DELALIBERA M, et al., 2018). Neste contexto, a avaliação do estresse torna-se essencial para que medidas preventivas e interventivas possam ser adotadas, garantindo a saúde do cuidador e a continuidade do cuidado de qualidade. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar a prevalência de estresse dos cuidadores de idosos acamados ou em cuidados paliativos, identificando os principais fatores que contribuem para esse fenômeno. A partir dessa avaliação, pretende-se fornecer subsídios para a criação de estratégias de apoio e intervenções que possam minimizar os efeitos negativos do estresse sobre os cuidadores e, consequentemente, melhorar a qualidade de vida tanto dos cuidadores quanto dos pacientes assistidos.

MÉTODOS

Pesquisa de campo qualitativa e quantitativa, tendo sido aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos (CAAE: 86279725.0.0000.5181/ Número do Protocolo: 7.425.917). O estudo foi

realizado como uma pesquisa de campo, com caráter qualitativo e quantitativo (mista), no município de Coremas do sertão Paraibano. O estudo qualitativo permitiu uma compreensão mais profunda das experiências dos cuidadores, enquanto o quantitativo forneceu dados mensuráveis sobre os níveis de estresse dos cuidadores.

Foram aplicados questionários no período de 07/03/2025 ao dia 03/04/2025 a 50 cuidadores de idosos acamados e em cuidados paliativos, sejam eles profissionais da saúde ou familiares, sendo fornecida uma amostra não probabilística por conveniência, preferencialmente em lar de idosos e nas casas que possuem o melhor em casa. Os cuidadores incluídos tinham 18 anos ou mais, com vínculos diretos com o idoso, que assistiam os idosos acamados ou em cuidados paliativos e que concordaram em participar do estudo, assinando o termo de consentimento.

Foram excluídos cuidadores com doenças ou condições mentais que impedissem a participação ou que afetassem os resultados do estudo, aqueles que não prestavam assistência regularmente ao idoso e os que retiraram o consentimento após o início. A coleta de dados foi realizada através de questionário estruturado de acordo com a carga emocional, apoio social, o tempo dedicado ao trabalho e suas repercussões na saúde do cuidador. Além do questionário a Escala de Estresse Percebido (PSS) também foi aplicada visando avaliar o nível de estresse percebido nos cuidadores.

A análise das informações coletadas com o questionário estruturado foi realizada através da técnica de análise de conteúdo, categorizando as respostas de acordo com os temas recorrentes, como conteúdo, categorizando as respostas de acordo com os temas recorrentes, como principais fontes de estresse e estratégias de enfrentamento. A análise das informações do PSS foi realizada através de estatística descritiva. Todos os participantes receberam informações detalhadas sobre os objetivos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A privacidade dos cuidadores foi garantida, e todos os dados foram tratados de forma confidencial e anônima.

RESULTADOS

Na presente pesquisa pode-se constatar que a maioria são mulheres (76%), entre 49-50 anos (32%), pardas (54%) e com renda de um salário-mínimo (70%). Destes a maioria se considera católicos (84%) e são residentes de área urbana (98%). Além disso, destes cuidadores 36% consideraram que possuem uma saúde mental “boa” e 55,1% referiram não possuírem problemas físicos relacionados ao cuidado. O cuidado com idosos acamados figurou como o cuidado mais comumente prestado (84%) e a maioria informou receber apoio de familiares ou de outros cuidadores (74%) e com carga horária média de mais de 17 horas de trabalho (78%).

Quadro 1- Caracterização dos participantes, n=50.

Caracterização dos participantes		
Idade média	43,62	
Faixa etária	49-59 anos	32% (n=16)
Gênero	Feminino	76% (n=38)
Autodeclaração de Etnia/Raça	Pardo	54% (n=27)
Renda	01 salário-mínimo	70% (n=35)
Religião	Católico	84% (n=42)
Tipo de cuidado prestado	Idoso acamado	86% (n=43)
Tempo dedicado ao trabalho	Mais de 17 horas	78% (n=39)
Apoio ou ajuda para o cuidado	Sim	74% (n=37)
Avaliação da saúde física e mental atualmente	Boa	36% (n=18)
Local que mora	Urbana	98% (n=49)
Problemas de saúde relacionados ao cuidado	Não	55,1% (n=27)

Fonte: Silva KF, et al., 2025.

Na aplicação da PSS foi percebido que 24% apresentaram alto nível de estresse, destes 16,66% eram homens e 83,33% eram mulheres. O nível moderado foi o mais prevalente com 74% sendo 72,97% composto

por mulheres e 27,02% composto por homens. Por fim, o nível baixo de estresse com 2% sendo 100% do sexo feminino.

Quadro 2 - Escala de Estresse Percebido, n=50.

Escala de Estresse Percebido		
Baixo nível de estresse	Feminino	100% (n=1)
	Masculino	0%
Moderado nível de estresse	Feminino	72,97% (n=27)
	Masculino	27,02% (n=10)
Alto nível de estresse	Feminino	83,33% (n=10)
	Masculino	16,66% (n=2)

Fonte: Silva KF, et al., 2025.

DISCUSSÃO

A análise dos dados sociodemográficos obtidos na pesquisa revelou informações relevantes sobre o perfil dos cuidadores de idosos acamados ou em cuidados paliativos no município de Coremas. A média de idade dos participantes foi de 43,62 anos, sendo que a faixa etária com maior prevalência foi a de 49 a 59 anos, correspondendo a 32% (n=16) da amostra. Esse dado evidencia que os cuidadores são, em sua maioria, adultos de meia-idade, fase da vida marcada por uma série de responsabilidades, tanto profissionais quanto familiares, o que pode intensificar a sobrecarga associada ao cuidado (CECCON RF, et al., 2021).

No que se refere ao gênero, observou-se uma expressiva predominância de mulheres entre os cuidadores, representando 76% (n=38) do total. Essa realidade não é um fato isolado, mas sim um reflexo de uma construção histórica baseada em papéis sociais rigidamente definidos, nos quais o cuidado – especialmente o realizado dentro do ambiente doméstico – foi, ao longo do tempo, atribuído majoritariamente às mulheres. Essa divisão de tarefas revela desigualdades de gênero profundamente enraizadas na estrutura social, que continuam a influenciar a dinâmica familiar e o mercado de trabalho, perpetuando o entendimento de que o cuidado é uma responsabilidade feminina (AGUIAR JA, et al., 2022; GUIMARÃES NA, et al., 2020).

Esse papel tradicional atribuído às mulheres dentro do núcleo familiar pode trazer implicações significativas para o bem-estar físico, emocional e social dessas cuidadoras. Muitas vezes, além de assumirem a responsabilidade pelo cuidado de idosos, essas mulheres também exercem outras funções no lar e, em alguns casos, desempenham atividades profissionais fora de casa. Essa multiplicidade de funções contribui para um acúmulo de tarefas, que, por sua vez, leva ao aumento do estresse, comprometimento da saúde mental, fadiga física e diminuição da qualidade de vida (NAZARI S, et al., 2023).

Com relação à raça, a maioria dos cuidadores se autodeclarou parda, representando 54% (n=27) dos entrevistados. Esse resultado difere de algumas revisões da literatura nacional, que apontam uma maior prevalência de cuidadores autodeclarados pretos (CECCON RF, et al., 2021). Essa discrepância pode estar diretamente relacionada à composição demográfica e histórica da população paraibana. De acordo com o Censo de 2022, 55,5% dos residentes da Paraíba se autodeclararam pardos, o que reflete um padrão regional fortemente influenciado por um processo histórico de miscigenação entre povos indígenas, africanos e europeus (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022).

No município de Coremas, onde a pesquisa foi realizada, essa realidade se repete: a miscigenação é um traço marcante da formação populacional local, resultando em uma maioria que se identifica como parda. Essa autodeclaração, portanto, não apenas acompanha os dados demográficos mais amplos do estado, como também revela a complexidade das identidades raciais no Brasil, especialmente em regiões como o Nordeste. Outro dado relevante identificado na pesquisa foi o fato de que 83% (n=43) dos cuidadores, zelavam por idosos acamados quando comparados aos idosos em cuidados paliativos. A alta morbidade e a dependência para as Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) estão diretamente associadas a níveis elevados de sobrecarga do cuidador, uma vez que os idosos acamados necessitam de assistência contínua para realizar tarefas cotidianas, como alimentar-se, vestir-se, higienizar-se e locomover-se.

Devido à dependência total ou parcial desses idosos para as atividades mais elementares, a demanda por cuidados se torna mais intensa e constante. Consequentemente, a maioria dos cuidadores se dedica aos idosos acamados, uma vez que esses indivíduos exigem mais apoio físico, emocional e constante supervisão (MARTINS G, et al., 2023). Além disso, foi percebido na pesquisa que a maior parte dos cuidadores de idosos ganham cerca de 01 salário-mínimo com uma amostra de 70% (n=35) dos participantes. Esse dado reflete uma realidade socioeconômica que impacta diretamente a qualidade de vida desses profissionais, uma vez que muitos deles não possuem outras fontes de renda ou atribuições extradomiciliares remuneradas além da de cuidadores.

A explicação para essa situação está no fato de que a dedicação ao cuidado de idosos, principalmente em acamados ou em cuidados paliativos, demandam uma grande quantidade de tempo e atenção (BRANDÃO GCG, et al., 2017). Corroborando com isso, de acordo com as horas de trabalho observadas no município 78% dos cuidadores passam mais de 17 horas dedicados à atividade de cuidar, o que demonstra a intensidade do trabalho e o impacto sobre sua saúde física e emocional dos cuidadores. Isso, por sua vez, pode resultar em dificuldades adicionais para os cuidadores, que frequentemente se veem sobrecarregados com responsabilidades que vão além das suas capacidades, impactando sua qualidade de vida e o equilíbrio emocional (ELTAYBANI S, et al., 2021).

Dos participantes da pesquisa, 74% (n=37) afirmaram contar com apoio para o cuidado do idoso, o que corrobora com achados de outros estudos que também indicam que a maioria dos cuidadores recebe algum tipo de ajuda, principalmente de parentes ou amigos próximos. Esse apoio informal, geralmente oriundo da própria rede familiar ou de vínculos afetivos, tem se mostrado essencial para amenizar a sobrecarga física e emocional do cuidador, além de contribuir para a continuidade e qualidade do cuidado prestado ao idoso (AMENDOLA F, et al., 2011).

No contexto do cuidado, a religião desempenha um papel significativo na vida dos cuidadores, pelo fato de 100% (n=50) possuírem uma religião específica. Dentre esses, 84% (n=42) declararam seguir a Igreja Católica. Essa crença religiosa se mostra um aspecto importante no contexto de cuidado, pois muitos cuidadores relatam que, para manter o controle sobre suas vidas pessoais, dependem de uma rede de apoio que lhes permita cuidar de si mesmos, aprender sobre o processo de adoecimento de seus entes e, especialmente, preservar sua fé. Essa relação com a religião é ainda mais marcante entre cuidadores de cultura latina, que valorizam a religiosidade como uma fonte de suporte emocional e espiritual, essencial para enfrentar os desafios diários do cuidado. Assim, a fé se torna uma ferramenta de resiliência, proporcionando força para lidar com a sobrecarga e as dificuldades envolvidas na tarefa de cuidar (SOUSA GS, et al., 2021).

Em relação à saúde dos cuidadores, a maioria (n=27) afirmou não apresentar problemas de saúde relacionados à atividade de cuidado. Esse dado, no entanto, difere de outros estudos da literatura, os quais identificaram alta prevalência de doenças crônicas entre cuidadores, como hipertensão, osteoporose e diabetes (SANTOS CF e GUTIERREZ BAO, 2013). A diferença observada pode estar ligada ao perfil dos participantes da pesquisa, muitos dos quais são filhos ou netos dos idosos. Esse vínculo afetivo tende a fazer com que os cuidadores minimizem ou deixem de reconhecer os impactos negativos do cuidado sobre sua própria saúde, priorizando o bem-estar do idoso em detrimento de si mesmos (GUTIERREZ DMD, et al., 2021).

Os resultados da Escala de Estresse Percebido (EEP), indicam que a maioria desses cuidadores experimentam níveis de estresse moderado sendo a porcentagem de 74% (n=37). O que difere da literatura, uma vez que foi observado um alto nível de estresse entre cuidadores em outros estudos, os quais também relatam sentimentos intensos de sobrecarga física e emocional, refletindo as múltiplas demandas e responsabilidades assumidas no cotidiano do cuidado (MARQUES IVP, et al., 2024). No que se refere à saúde emocional, 74% (n=37) dos cuidadores da presente pesquisa apresentaram níveis moderados de estresse.

Esses dados estão alinhados com estudos que apontam que o cuidado de idosos em geral pode gerar níveis significativos de estresse emocional, especialmente quando realizado por familiares sem apoio estruturado (SOUSA GS, et al., 2021). É válido destacar que, quando o cuidado é associado a Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), os níveis de estresse entre os cuidadores tendem a ser

considerados, em sua maioria, leves (CARRARO PFH, et al., 2019). Tal diferença pode estar relacionada à estrutura e organização presentes nas ILPIs, que contam com equipe multidisciplinar, divisão de tarefas, capacitação contínua e suporte institucional, possibilitando o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e estabelecendo uma rotina que, embora ainda exigente, é mais previsível e gerenciável.

Já no ambiente domiciliar, o cuidador familiar geralmente enfrenta sozinho os desafios do cuidado, sem preparação prévia e sem o respaldo necessário, o que intensifica a sensação de esgotamento e sobrecarga. Esse estresse, por sua vez, está associado a um desgaste significativo, o que reflete a complexidade e os desafios diários enfrentados por aqueles que assumem o cuidado de familiares idosos em situações delicadas (DE ARRUDA MS, et al., 2020). A pior qualidade de vida observada entre os cuidadores familiares pode estar diretamente relacionada à experiência desgastante do cuidado, que envolve não apenas as preocupações com a evolução e prognóstico da doença do idoso, mas também o estresse diário gerado por essa responsabilidade.

Essa tarefa, muitas vezes, compromete os aspectos físicos, emocionais, espirituais e sociais dos cuidadores, que enfrentam desde esgotamento físico e baixa autoestima até a subvalorização de suas próprias necessidades. Além disso, o cuidado exige que a família, além de ser a cuidadora, também se torne a unidade a ser cuidada, o que pode levar a um ciclo de exaustão e desamparo (CESÁRIO VAC, et al., 2017). Nesse cenário, a Escala de Estresse Percebido (EEP) tem sido amplamente utilizada para avaliar o impacto do estresse nos cuidadores, uma vez que demonstrou ser uma ferramenta clara e confiável para mensurar o estresse percebido em toda a sociedade, apresentando qualidades psicométricas adequadas.

Estudos de validação da EEP, realizados no Brasil, evidenciaram que a escala possui uma estrutura robusta, com alta consistência interna e uma boa correlação com outros instrumentos de avaliação do estresse e da saúde mental. A adaptação cultural e linguística da escala foi cuidadosamente realizada, garantindo que os itens fossem compreendidos de maneira precisa pelos brasileiros, considerando as particularidades de linguagem e contextos socioculturais. Além disso, os resultados obtidos em diferentes estudos indicam que a EEP é capaz de capturar as nuances do estresse percebido, tornando-se uma ferramenta útil tanto para pesquisas acadêmicas quanto para a prática clínica na avaliação do impacto do estresse na saúde pública (CAZASSA MJ, et al., 2024).

CONCLUSÃO

Os cuidadores de idosos acamados ou em cuidados paliativos, especialmente no contexto domiciliar, enfrentam desafios que evidenciam a necessidade de políticas públicas que reconheçam o cuidado como atividade essencial em saúde. É fundamental implementar estratégias que assegurem formação contínua, suporte psicossocial e condições de trabalho adequadas. A valorização do cuidado deve ir além do discurso, concretizando-se em ações sustentáveis. O estudo analisado reforça essa demanda, embora limitado por sua realização em um único município. Ainda assim, os resultados revelam uma realidade que exige atenção: apoiar cuidadores é investir na qualidade de vida da população atendida.

REFERÊNCIAS

1. AGUIAR JA, et al. Atividades desempenhadas pelo cuidador destinadas ao idoso institucionalizado: revisão integrativa. *Revista Kairós-Gerontologia*, 2022; 25(1): 137-150.
2. ALVES RSF, et al. Cuidados paliativos: alternativa para o cuidado essencial no fim da vida. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2019; 39: 185734.
3. AMENDOLA F e OLIVEIRA MAC, et al. Influência do apoio social na qualidade de vida do cuidador familiar de pessoas com dependência. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2011; 45: 884-889.
4. BATISTA IB, et al. Qualidade de vida de cuidadores familiares de pessoas idosas acamadas. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2023; 36: 361.
5. BORDIN D, et al. Fatores associados à condição de acamado em idosos brasileiros: resultado da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2020; 23: 200069.

6. BRANDÃO GCG, et al. Perfil de saúde dos cuidadores de idosos: uma revisão integrativa. *Revista Saúde & Ciência*, 2017; 6(2): 96-113.
7. CAMPOS RG e RIBEIRO ME. O impacto do estresse sobre a saúde dos cuidadores de idosos dependentes. *Revista de Enfermagem*, 2019; 25(2): 45-53.
8. CARRARO PFH, et al. Riscos psicossociais e estresse de cuidadores de idosos institucionalizados. *Psicologia Revista*, 2019; 28(1): 79-101.
9. CAZASSA MJ, et al. Instrumentos de avaliação do estresse na população brasileira: uma revisão integrativa. *Revista brasileira de terapias cognitivas*, 2023; 19: 122.
10. CECCON RF, et al. Envelhecimento e dependência no Brasil: características sociodemográficas e assistenciais de idosos e cuidadores. *Ciência& Saúde Coletiva*, 2021; 26: 17-26.
11. CESÁRIO VAC, et al. Estresse e qualidade de vida do cuidador familiar de idoso portador da doença de Alzheimer. *Saúde em debate*, 2017; 41: 171-182.
12. DE ARRUDA MS, et al. Sobrecarga de cuidadores familiares de idosos hospitalizados. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 2020; 17(2).
13. CAMARGO RCVF. Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal. SMAD, *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, 2010; 6(2): 231-254.
14. DELALIBERA e MAYRA, et al. Circunstâncias e consequências do cuidar: estudo prospetivo em cuidados paliativos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2018; 23: 2351-2362.
15. DIAS AK, et al. Assistência de enfermagem ao paciente idoso acamado em domicílio. *Revista Extensão*, 2021; 5(2): 42-52.
16. NASCIMENTO EMA, et al. Emotional stress between informal care givers of patients in palliative care/Estresse emocional entre cuidadores informais de pacientes em cuidados paliativos/Estres emocional entre los cuidadores informales de pacientes en cuidados paliativos. *Enfermagem Uerj*, 2021; 29.
17. SANTOS CF e GUTIERREZ BAO. Avaliação da qualidade de vida de cuidadores informais de idosos portadores da doença de Alzheimer. *REME-Revista Mineira de Enfermagem*, 2013; 17(4).
18. FIGUEIREDO AEB e CECCON RF, et al. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Ciencia&saude coletiva*, 2021; 26: 77-88.
19. GOMES AR e ALMEIDA MN. Envelhecimento populacional e o aumento da demanda por cuidados: desafios para os cuidadores informais. *Saúde em Debate*, 2017; 41(113): 98-107.
20. GOMES AR e LIMA SS. Efeitos do estresse na saúde: uma revisão crítica. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, 2021; 13(2): 45-58.
21. GUEDES LPCM e OLIVEIRA MLC, et al. Deleterious effects of prolonged bed rest on the body systems of the elderly-a review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2018; 21(4): 499-506.
22. GUIMARÃESNA, HIRATA HS. O gênero do cuidado: desigualdades, significações e identidades, 2020.
23. GUTIERREZ DMD, et al. Vivências subjetivas de familiares que cuidam de idosos dependentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26: 47-56.
24. HIRSCHLE ALT e GONDIM SMG. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020; 25(7): 2721-2736.
25. MARQUES IVP, et al. Estresse e estratégias de enfrentamento de cuidadores de pessoas idosas com Doença de Alzheimer. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2024; 27: 230273.
26. MARTINS G, et al. A sobrecarga de cuidadores: como as características de idosos e seus cuidadores se articulam. *Rev. enferm. UERJ*, 2023; 71739-71739.
27. MENDONÇA JMB, et al. O sentido do envelhecer para o idoso dependente. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26(1): 57-65.
28. NAZARI S e NORBERG A, et al. Percepções e estresse de consciência em relação ao burnout entre trabalhadores de enfermagem em ambientes de assistência a idosos: um estudo transversal. *BMC Nursing*, 2023; 22(379): 1-12.
29. NUNES DP, et al. Caregivers of elderly and excessive tension associated to care: evidence of the Sabe Study. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2019; 21: 180020.

30. PINTO KDC e CAVALCANTI AN, et al. Princípios, desafios e perspectivas dos cuidados paliativos no contexto da equipe multiprofissional: revisão da literatura. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 2020; 10(3): 151-172.
31. SADIR MA e BIGNOTTO MM, et al. Stress and quality of life: the influence of some personal variables. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 2010; 20: 73-81.
32. SILVA AR e MELO AJB. Expresión de la espiritualidad en los cuidados paliativos: una revisión narrativa. *Revista Bioética*, 2024; 31: 3506.
33. SILVA ML e LEONIDIO ACR, et al. Prática de atividade física eo estresse: uma revisão bibliométrica. *Revista da Educação Física/UEM*, 2015; 26(2): 331-339.
34. SOUSA GS, et al. “A gente não é de ferro”: Vivências de cuidadores familiares sobre o cuidado com idosos dependentes no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26(1): 27-36.
35. VIEIRA L, et al. Providing care for a dependent elderly relative at home: reflections for health professionals. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2012; 15: 255-264.