

Revista Brasileira de Saúde

Data de aceite: 05/08/2025

Data de submissão: 01/08/2025

FATORES RELACIONADOS À SOBRECARGA DO CUIDADOR E ABORDAGENS PREVENTIVAS: REVISÃO DE LITERATURA

Juliana Goulart Haddad

Universidade de Vassouras

Vassouras, Rio de Janeiro

<http://lattes.cnpq.br/3868604556468436>

Alice Carvalho Lopes Tavares

Universidade de Vassouras

Vassouras, Rio de Janeiro

<http://lattes.cnpq.br/0282166354270291>

Leonardo Gerhardt Lopes

Universidade de Vassouras

Vassouras, Rio de Janeiro

<http://lattes.cnpq.br/7574045540779404>



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

Resumo: A sobrecarga do cuidador é um fenômeno multifatorial que afeta principalmente indivíduos que prestam cuidados contínuos a pessoas com dependência funcional, como idosos, pacientes com doenças crônicas ou deficiências. Buscou-se analisar os principais fatores associados à sobrecarga do cuidador e identificar estratégias preventivas e de enfrentamento descritas na literatura científica. Trata-se de uma revisão de literatura integrativa. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, BVS e MedLine, utilizando os descritores: “sobrecarga do cuidador”, “cuidadores informais”, “prevenção” e “qualidade de vida”. Foram selecionados estudos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês, que abordassem fatores de risco e estratégias preventivas. Os fatores mais frequentemente associados à sobrecarga incluem o tempo dedicado ao cuidado, ausência de apoio social, nível de dependência do paciente, dificuldades financeiras e falta de preparo do cuidador. As consequências envolvem exaustão física, sintomas depressivos, isolamento social e baixa qualidade de vida. Estratégias preventivas destacadas foram: suporte psicológico, programas de educação em saúde, grupos de apoio, divisão de tarefas com a família e intervenções multidisciplinares com foco no autocuidado do cuidador. A sobrecarga do cuidador é uma realidade crescente no contexto do envelhecimento populacional e das doenças crônicas. A identificação precoce dos fatores de risco e a implementação de estratégias preventivas eficazes são essenciais para preservar a saúde dos cuidadores e melhorar a qualidade da assistência prestada. O fortalecimento de políticas públicas de apoio ao cuidador é fundamental nesse processo.

Palavras-chave: Sobrecarga do Cuidador. Cuidadores Informais. Prevenção. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Ao longo do seu processo de desenvolvimento o ser humano se depara com uma série de desafios e situações que podem gerar perdas inevitáveis e necessárias durante o percurso da vida, exigindo discernimento e aprendizado para lidar com as mudanças que surgem. Cada fase da vida gera um tipo de impacto e diversas consequências no comportamento humano, a velhice é uma delas.

O envelhecimento é um processo natural que ocorre com a idade, acarretando mudanças fisiológicas, funcionais, ambientais, psicológicas e sociais. Embora todos tenham consciência de que envelhecer seja inevitável, traduzindo-se pela sequência natural da existência humana, esta etapa da vida pode chegar eivada pelo peso de várias e profundas perdas e as atitudes adotadas diante delas refletirão substancialmente na qualidade de vida na fase senil.

Diante dos inúmeros avanços da ciência e da medicina, melhorias nas condições de vida e reduções das taxas de natalidade, o envelhecimento populacional é um fenômeno demográfico global e crescente, especialmente em países desenvolvidos, a expectativa de vida aumentou significativamente resultando em uma população mais envelhecida. Esse fenômeno traz desafios e oportunidades. Por um lado, impõe pressões sobre os sistemas de saúde, previdência social e economia, que precisam se adaptar para atender às necessidades de uma população mais idosa. Por outro lado, o envelhecimento pode ser visto como um sucesso das políticas públicas e dos avanços tecnológicos, permitindo que mais pessoas vivam vidas longas e produtivas. Além disso, os idosos têm um papel cada vez mais ativo na sociedade, contribuindo com experiência e bagagem de conhecimento.

Apesar de existirem estatutos e garantias de direitos da pessoa idosa, ainda há muito que se desenvolver no âmbito de políticas de cuidado. É fundamental a existência de uma

vertente multidisciplinar e uma leitura multidimensional sobre o cuidado, reconhecendo a importância de incluir e valorizar os cuidadores. Afinal, cuidar de um idoso é uma missão que exige conhecimento, qualificação, compromisso e muita dedicação. Essa realidade nos impõe um desafio, tornando imperativo “cuidar de quem cuida” e valorizar o papel dos cuidadores. A necessidade de políticas que apoiem tanto os idosos quanto seus cuidadores é essencial para enfrentar a crise de saúde e cuidados sociais que se aproxima.

O cuidador é aquele que presta assistência a uma outra pessoa que, por diversas razões pode estar incapaz ou debilitado em graus variáveis, necessitam de ajuda em suas atividades diárias devido a limitações físicas, cognitivas ou de saúde. O papel de cuidador informal é assumido em sua maior parte por membros da família, amigos, vizinhos ou outros grupos de pessoas na prestação de cuidados e, por definição, não é remunerado economicamente por exercer tal função. Oferece suporte em tarefas como higiene pessoal, alimentação, administração de medicamentos, mobilidade e acompanhamento em consultas médicas. Além disso, o cuidador desempenha um papel essencial no bem-estar emocional do idoso, proporcionando companhia, estímulo e suporte afetivo.

Idealmente, o cuidador deve ser paciente, empático e capacitado para lidar com as necessidades específicas de cada idoso, respeitando sua dignidade e autonomia sempre que possível. Entretanto, a sobrecarga enfrentada pelo mesmo, especialmente aqueles que cuidam de pacientes com demência, envolve desafios físicos, emocionais, financeiros e sociais. Eles, frequentemente lidam com níveis elevados de estresse, cobrança, ansiedade e depressão devido às intensas demandas. A carga de trabalho é extensa, além das atividades diárias e cuidados de saúde, também precisam gerenciar questões financeiras do idoso.

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar humano, influencia a forma como as pessoas se relacionam e enfrentam desafios diários, além disso, permite às pessoas desenvolverem seu potencial, lidarem com o estresse, trabalharem de maneira produtiva e contribuírem para a comunidade.

Falar sobre os cuidados com a saúde mental dos cuidadores de idosos é essencial em uma sociedade que enfrenta o envelhecimento populacional e a crescente demanda por cuidados prolongados. Os cuidadores desempenham um papel vital, oferecendo suporte físico e emocional aos idosos, muitas vezes em contextos de alta pressão e com desafios significativos.

No entanto, essa responsabilidade pode levar ao estresse crônico, isolamento social e até síndrome de burnout, especialmente quando os cuidadores não têm acesso a redes de apoio ou momentos de lazer e auto cuidado. A atenção à saúde mental dos cuidadores não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas também um componente crucial para garantir a qualidade do cuidado oferecido aos idosos. Um cuidador saudável, física e emocionalmente, está mais apto a oferecer suporte compassivo e eficaz.

Nesta perspectiva, é fundamental discutir e investir mais em recursos humanos. Para além da capacitação técnica, é de suma importância voltar-se para a dimensão humana dos provedores de cuidado, criando estratégias para seu cuidado e asseguramento de sua saúde mental. Além disso, é interessante que o próprio cuidador consiga identificar seus próprios limites, separando um tempo na semana para se dedicar a uma atividade prazerosa que permita um descanso. Porém, isso se mostra desafiador, já que viver esse momento livre é, na maioria das vezes carregado de muita culpa, principalmente quando o cuidador é um familiar do enfermo.

RESULTADOS

A busca por produções científicas se deu através dos bancos de dados PubMed, BVS e MedLine, foram utilizadas as palavras-chave “Sobrecarga do Cuidador”, “Cuidadores Informais”, “Prevenção”, “Qualidade de vida”. Como critérios de inclusão foram selecionados artigos gratuitos produzidos nos últimos 5 anos, incluindo artigos em inglês, artigos de revisão, revisão sistemática e meta análise. Os critérios de exclusão foram artigos com fuga do tema principal e aqueles que não foram produzidos entre os anos 2020 e 2025.

Foram selecionados 38 artigos para a leitura do resumo e excluídos os que não diziam respeito ao propósito deste trabalho. Após a leitura dos títulos dos artigos, notou-se que alguns se repetiram e outros não preenchiam os critérios deste estudo. Ao todo, foram selecionados 20 artigos para a realização desta revisão bibliográfica preenchendo os critérios inicialmente propostos e que foram lidos na íntegra.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi apresentar e discutir os achados da literatura referentes à atenção e ao cuidado com o bem-estar físico e emocional do cuidador de idosos, através de estudos originais. Neste contexto, os artigos foram lidos, selecionados criteriosamente e agrupados em seis categorias: a) As diferenças de idade, gênero e cultura nas experiências de cuidado; b) O impacto na saúde do cuidador que trabalha com pacientes portadores da Doença de Alzheimer; c) Como a evolução da demência afeta a sobrecarga do cuidador; d) A relevância dos cuidados paliativos para o paciente e para o cuidador; e) Avaliação Geriátrica Ampla como ferramenta de apoio aos cuidadores; f) Intervenções tecnológicas como estratégias de redução da sobrecarga dos cuidadores informais de idosos.

Em muitas culturas, o cuidado é socialmente considerado uma responsabilidade

feminina. No geral, as mulheres assumem a maior parte do cuidado diário e das tarefas, tais como alimentação, higiene e suporte emocional. Por outro lado, homens cuidadores, tendem a realizar atividades mais práticas e de suporte financeiro.

Quanto à sobrecarga emocional, as cuidadoras tendem a relatar níveis mais elevados de estresse emocional e físico em comparação aos homens, especialmente devido à expectativa de fornecer cuidados intensivos. As mulheres muitas vezes lidam com a pressão de equilibrar a função de cuidadora com outras responsabilidades, como empregos formais e cuidados com filhos. A carga tende a ser mais alta entre mulheres, pessoas mais jovens, desempregados e aqueles com menor nível educacional.

As ideologias tradicionais de cuidado, como o sentimento de obrigação familiar, podem proporcionar algum alívio emocional, permitindo que cuidadores sintam que estão cumprindo um papel social importante. No entanto, essas mesmas ideologias frequentemente levam a sacrifícios pessoais e à sensação de “não ter escolha”, o que aumenta o estresse e os sintomas de exaustão. Por outro lado, cuidadores que não compartilham essas ideologias tradicionais, muitas vezes, percebem a responsabilidade de cuidado como uma interrupção em seus planos de vida, o que está relacionado a uma maior carga emocional.

Com o aumento da longevidade, os cuidadores também têm envelhecido, o que pode acarretar fardos e estresses crônicos para aqueles que cuidam de idosos. Porém, não há diferença significativa na carga de cuidado e sobrecarga psicológica entre eles. No entanto, resultados indicaram um menor comprometimento psicológico entre cuidadores mais velhos. A experiência e disponibilidade de tempo para o cuidado podem explicar essa menor morbidade, enquanto cuidadores mais jovens enfrentam desafios adicionais, como responsabilidades com filhos e carreira, que aumentam o estresse.

O cuidado informal tem impacto diferenciado nas carreiras de homens e mulheres. Mulheres cuidadoras frequentemente precisam reduzir horas de trabalho ou abandonar empregos, resultando em perdas financeiras. Já os homens, geralmente mantêm suas carreiras, mas enfrentam desafios em equilibrar o cuidado com responsabilidades profissionais. Destaca-se que mulheres estão mais propensas a procurar e utilizar redes e serviços de apoio, enquanto os homens são menos inclinados a buscar ajuda externa, devido a normas culturais e percepções de masculinidade.

No quesito saúde mental, mulheres cuidadoras apresentam maiores índices de ansiedade e depressão em relação aos homens, possivelmente devido à pressão de atender múltiplas demandas e à falta de reconhecimento pelo trabalho de cuidado. Homens cuidadores, embora menos propensos a relatar dificuldades emocionais, ainda enfrentam isolamento e desafios psicológicos.

O impacto psicológico do cuidado pode ser menor em contextos culturais específicos. Na Ásia, por exemplo, cuidadores reportam menos depressão, provavelmente devido a valores tradicionais que veem o cuidado como um dever familiar. Fatores culturais, como religião e visão do papel de cuidador, influenciam a saúde mental e a carga de trabalho, provando que é importante entender o contexto cultural para o enfrentar os impactos do cuidado.

Logo, as experiências de cuidado são fortemente influenciadas por papéis e expectativas de gênero, resultando em diferentes formas de desgaste e necessidades específicas de suporte para homens e mulheres cuidadores. Essas diferenças devem ser consideradas na formulação de políticas e no desenvolvimento de programas de apoio que abordem as necessidades e os desafios únicos enfrentados por cada grupo.

A Doença de Alzheimer (DA) é um transtorno neurodegenerativo progressivo que afe-

ta principalmente a memória, o pensamento e o comportamento, sendo a causa mais comum de demência em idosos. É uma condição que também afeta profundamente a vida do cuidador, exigindo dedicação constante e enfrentamento de desafios físicos e emocionais com altos níveis de estresse.

Nota-se a carga substancial que a DA impõe aos cuidadores, tanto em termos humanos quanto econômicos. Cuidadores, muitas vezes familiares, enfrentam desafios emocionais e financeiros significativos, especialmente à medida que a doença progride e a dependência dos pacientes aumenta. A qualidade de vida dos cuidadores tende a se deteriorar com o aumento dos sintomas neuropsiquiátricos do paciente, como agressividade e alucinações, o que aumenta o estresse e a carga emocional dos cuidadores.

Em termos econômicos, cuidadores frequentemente reduzem sua carga de trabalho ou até abandonam empregos para cuidar dos pacientes, resultando em perda de produtividade e impactos financeiros adicionais para as famílias. Estudos mostram que a carga de trabalho dos cuidadores aumenta com a progressão da DA, elevando os custos e a necessidade de cuidados formais ou institucionalização, especialmente em casos graves.

A carga física e emocional dos cuidadores é significativa, especialmente com o avanço de condições como Alzheimer, que exigem supervisão constante e gerenciamento de sintomas complexos. Esses cuidadores enfrentam alto nível de esgotamento e risco de ansiedade e depressão, especialmente aqueles que convivem diretamente com o paciente. Estudos mostram uma discrepância entre a percepção de qualidade de vida relatada por cuidadores e pacientes, com cuidadores geralmente percebendo a qualidade de vida dos pacientes de forma mais negativa. A falta de consciência dos pacientes sobre sua condição pode, paradoxalmente, agravar essa diferença, tornando o cuidado ainda mais desafiador para os cuidadores.

Cuidar de pacientes com demência tem um impacto negativo tanto no aspecto psicológico quanto no aspecto fisiológico do cuidador. Alguns fatores afetam significativamente essa sobrecarga do cuidador, entre eles, destacam-se o estágio da demência e o nível de dependência do paciente. Estudos apontam que o impacto emocional e psicológico nos cuidadores aumenta em casos de demência avançada.

O cuidado de pacientes com demência afeta intensamente a saúde e a situação financeira dos cuidadores, muitos dos quais são cônjuges em idade avançada, já lidando com problemas de saúde. Com a progressão da demência, cuidadores enfrentam dificuldades de comunicação com os pacientes, aumentando o estresse e o risco de depressão. Além disso, a sobrecarga também se reflete em problemas físicos, como lombalgia devido às atividades físicas extenuantes e à interrupção do descanso.

Pesquisas mostram que cuidadores de pacientes com demência têm a função imunológica reduzida e níveis inflamatórios elevados, além de pouco tempo para cuidar da própria saúde, nota-se muitas queixas de insônia, associada à queda da imunidade aumentando o risco de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral. E, ainda, cuidadores cônjuges também apresentam maior risco de declínio cognitivo e demência.

Desse modo, capacitar cuidadores com conhecimento sobre manejo dos sintomas, comunicação com pacientes com demência e habilidades de autocuidado é crucial. Algumas formas de lidar com esses desafios devem ser voltadas para o fortalecimento de vínculos e apoio social, como a participação em grupos, acesso a serviços de aconselhamento como terapias individuais ou em grupo, além de ser necessário incluir um tempo de descanso para o cuidador. Assim, com o suporte adequado pode-se reduzir significativamente os efeitos negativos sobre a saúde dos cuidadores.

Os cuidados paliativos podem melhorar a qualidade de vida, gerenciar sintomas e apoiar decisões sobre o fim da vida. Estudos mostram que os cuidados paliativos ajudam a reduzir hospitalizações, melhorar o controle de sintomas e dar suporte emocional, tanto para os pacientes quanto para suas famílias. Esses cuidados também facilitam conversas sobre preferências de tratamento, ajudando a alinhar o plano de cuidados com os valores e desejos dos pacientes.

Essa frente de cuidado apoia os cuidadores proporcionando-lhes as ferramentas e o suporte necessários para lidar com os desafios emocionais e práticos de cuidar de um paciente com doença cardíaca avançada, por exemplo. Cuidadores de pacientes cardíacos enfrentam uma carga emocional e física significativa, dado o caráter imprevisível e os sintomas graves dessas condições, como falta de ar e dor aguda. A responsabilidade constante de monitorar sintomas e a possibilidade de hospitalizações frequentes aumentam o estresse dos cuidadores.

Somado a isso, os cuidadores também se beneficiam do suporte oferecido pela equipe de cuidados paliativos, que ajuda a reduzir o estresse e oferece apoio psicológico. É um suporte essencial para melhorar a resiliência dos cuidadores e ajudá-los a lidar com as demandas emocionais do papel. A equipe ajuda os cuidadores a se prepararem para situações de emergência e a tomar decisões alinhadas com os valores do paciente. Para isso, é interessante que profissionais de saúde sejam proativos na integração desses cuidados, ampliando o acesso e a compreensão sobre seu papel em contextos não oncológicos.

Com o apoio da equipe de cuidados paliativos, os cuidadores podem ajudar a reduzir a necessidade de hospitalizações frequentes, gerenciando melhor os sintomas em casa. Isso diminui o desgaste físico e emocional para os cuidadores, além de proporcionar mais conforto ao paciente.

A Avaliação Geriátrica Ampla (AGA) é um processo multidimensional e interdisciplinar que tem como objetivo avaliar de forma detalhada a saúde, a funcionalidade e o bem-estar global de pessoas idosas. Este método é fundamental para identificar problemas médicos, funcionais, psicológicos e sociais que podem impactar a qualidade de vida do idoso, fornecendo informações essenciais para o desenvolvimento de planos de cuidado personalizados.

A aplicação da AGA oferece diversos benefícios que contribuem para um cuidado mais eficaz e humanizado do idoso, através de planejamentos personalizados e adaptados às necessidades específicas de cada indivíduo, além de identificar precocemente riscos, como quedas e desnutrição, prevenindo complicações futuras. A AGA também promove uma melhora na qualidade de vida ao reunir diferentes profissionais e promover um cuidado interdisciplinar, garantindo um cuidado abrangente e integrado ao paciente.

Somado a isso, também é uma estratégia que ajuda a aliviar o peso sobre os cuidadores, pois oferece um plano de cuidado mais estruturado e suporte adicional para as necessidades dos idosos. Isso reduz o estresse e a sobrecarga dos familiares que cuidam desses pacientes. Além disso, pode reduzir o tempo de permanência hospitalar dos idosos, diminuindo o risco de complicações hospitalares e custos associados à internação prolongada. Sendo assim, a AGA tem impacto em desfechos importantes para idosos hospitalizados, sendo uma intervenção eficaz que melhora a qualidade de vida dos idosos, reduz o fardo dos cuidadores e o tempo de internação, tornando-se sugestiva sua implementação como estratégia padrão no cuidado geriátrico hospitalar.

Por último, deve-se pensar em recursos tecnológicos como ferramentas de redução da sobrecarga desses cuidadores, são exemplo, grupos de apoio online que possibilitam que

cuidadores compartilhem experiências e obtenham informações sobre o cuidado, incluindo palestras, que ajudam no enfrentamento focado em problemas. Por outro lado, intervenções psicossociais ajudam no desenvolvimento de estratégias focadas nas emoções.

As intervenções tecnológicas que incluem treinamento sobre autocuidado e atividades de redução de estresse têm impacto positivo no bem-estar dos cuidadores, oferecendo suporte para lidar com a carga emocional associada ao cuidado de longo prazo. Essas ferramentas podem, por exemplo, enviar lembretes automáticos de medicamentos e alertas em caso de emergência, permitindo que os cuidadores conciliem o cuidado com outras responsabilidades pessoais e profissionais.

Algumas tecnologias de cuidado assistivo e detecção de quedas, auxiliam a rotina em casa e impactam positivamente os cuidadores de idosos com demência, como sensores de movimento e sistemas de monitoramento, pois reduzem a necessidade de supervisão constante. Isso permite que os cuidadores tenham mais tempo para suas próprias atividades e reduz a pressão de vigilância contínua sobre os idosos. Além de ajudar os idosos a manterem sua independência em casa e contribuir para a saúde mental dos cuidadores, reduzindo o sentimento de exaustão.

Concomitante a isso, existem dispositivos de assistência que incluem módulos educacionais ou orientações práticas e de capacitação aos cuidadores. Esses recursos ajudam cuidadores a lidar com situações complexas, como mudanças de comportamento e crises emocionais, com maior confiança e eficácia.

A implementação de tecnologias facilita a gestão das tarefas, tornando o cuidado mais eficiente e reduzindo o cansaço dos cuidadores. Essa possibilidade de assistência contribui para diminuir a exaustão física e mental dos cuidadores, contribuindo para a redução da alta rotatividade, um problema comum no setor de cuidados com idosos.

CONCLUSÃO

Apesar do ato de cuidar ser um ato de amor e dedicação, as demandas físicas, emocionais e sociais podem levar à sobrecarga, afetando a saúde mental e o bem-estar do cuidador. Reconhecer esses desafios e oferecer suporte adequado, como redes de apoio, capacitação e momentos de autocuidado, é essencial para preservar a qualidade de vida do cuidador e garantir um cuidado eficiente e humanizado ao idoso.

A sobrecarga do cuidador se manifesta sob diversos aspectos: peso emocional, problema financeiro, dificuldade social e até desgaste físico. Esse fardo envolve o desgaste que ocorre em várias dimensões da vida do cuidador devido às exigências constantes e à natureza intensa de cuidar de alguém debilitado, com demência, especialmente considerando os sintomas comportamentais associados à doença.

Uma alternativa para lidar com tamanho desgaste é a tecnologia. Conclui-se que as intervenções baseadas em tecnologia são promissoras para aliviar a carga dos cuidadores informais de idosos. Elas fornecem um apoio abrangente, ajudando os cuidadores a gerenciarem o cuidado de maneira mais eficiente e promovendo bem-estar psicológico e qualidade de vida aos próprios cuidadores, e, inevitavelmente, melhorando a qualidade do atendimento oferecido. Sendo assim, o uso de tecnologia pode ser uma estratégia importante no apoio aos cuidadores, especialmente em contextos em que o suporte formal é limitado. Esses dispositivos podem transformar a experiência de trabalho dos cuidadores, tornando-a mais sustentável e menos desgastante.

REFERÊNCIAS

- ADANA, E.; OZVURMAZ, S.; MANDIRACIOGLU, A. Burden on caregivers of dementia patients and affecting factors in Turkey: a systematic review. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, v. 72, n. 1, p. 108–114, 2022 <https://doi.org/10.47391/JPMA.2168>. Acesso em: 02 jul. 2025.
- ANTIPAS, H.; TAMPLIN, J.; VIEIRA SOUSA, T.; BAKER, F. A. Interventions for mitigating occupational stress for professional dementia caregivers in residential aged care: a systematic review with meta-analysis. *Dementia*, v. 23, n. 2, p. 292–311, 2024 <https://doi.org/10.1177/14713012231220963>. Acesso em: 02 jul. 2025.
- BALAAM, M. C.; KÖNIG, C.; VINDROLA-PADROS, C. Changing dynamics of caregiving: a meta-ethnography study of informal caregivers' experiences with older immigrant family members in Europe. *Journal of Aging Studies*, v. 58, p. 100976, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.100976>. Acesso em: 31 jul. 2025.
- BOUCHER, N. A.; VAN HOUTVEN, C. H.; DAWSON, W. D. Older adults post-incarceration: restructuring long-term services and supports in the time of COVID-19. *Journal of the American Medical Directors Association*, v. 22, n. 3, p. 504–509, 2021 <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.09.030>. Acesso em: 02 jul. 2025.
- CHEN, Z. et al. Effectiveness of comprehensive geriatric assessment intervention on quality of life, caregiver burden and length of hospital stay: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMC Geriatrics*, v. 21, n. 377, 2021 <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02319-2>. Acesso em: 02 jul. 2025.
- CULBERSON, J. W. et al. Urgent needs of caregiving in ageing populations with Alzheimer's disease and other chronic conditions: support our loved ones. *Ageing Research Reviews*, v. 90, p. 102001, 2023 <https://doi.org/10.1016/j.arr.2023.102001>. Acesso em: 03 jul. 2025.
- DE-MORAES-RIBEIRO, F. E. et al. Effectiveness of Internet-based or mobile app interventions for family caregivers of older adults with dementia: a systematic review. *Healthcare*, v. 12, n. 1494, 2024 <https://doi.org/10.3390/healthcare12151494>. Acesso em: 04 jul. 2025.

- GETTEL, C. J.; CHEN, K.; GOLDBERG, E. M. Dementia care, fall detection, and ambient assisted living technologies help older adults age in place: a scoping review. *Journal of Applied Gerontology*, v. 40, n. 12, p. 1893–1902, 2021. <https://doi.org/10.1177/07334648211005868>. Acesso em: 05 jul. 2025.
- GOTO, Y. et al. Caregiver burdens, health risks, coping and interventions among caregivers of dementia patients: a review of the literature. *Internal Medicine*, v. 62, n. 15, p. 3277–3282, 2023. <https://doi.org/10.2169/internalmedicine.0911-22>. Acesso em: 10 jul. 2025.
- HELLIS, E.; MUKAETOVA-LADINSKA, E. B. Informal caregiving and Alzheimer's disease: the psychological effect. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, v. 59, n. 1, p. 48, 2022. <https://doi.org/10.3390/medicina59010048>. Acesso em: 11 jul. 2025.
- LONG, E. et al. Supporting informal caregivers of people with dementia in cost-effective ways: a systematic review and meta-analysis. *The Gerontologist*, v. 63, n. 3, p. e286–e301, 2023. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac171>. Acesso em: 13 jul. 2025.
- MARTENSSON, E. et al. Psychological interventions for symptoms of depression among informal caregivers of older adult populations: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, v. 320, p. 474–498, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.093>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- MENDONÇA, D. C. B. et al. Physical exercise is effective for neuropsychiatric symptoms in Alzheimer's disease: a systematic review. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, v. 79, n. 5, p. 447–456, 2021. <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2020-0284>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- PHETSITONG, R. et al. In caring for older people in low- and middle-income countries, do older caregivers have a high level of care burden and psychological morbidity compared to younger caregivers? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 24, p. 16405, 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416405>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- SKANTHARAJAH, N. et al. The grief and bereavement experiences of informal caregivers: a scoping review of the North American literature. *Journal of Palliative Care*, v. 37, n. 2, p. 242–258, 2022. <https://doi.org/10.1177/08258597211052269>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- SUKUMAR, S. et al. Palliative care for older adults with cardiovascular disease. *Annals of Palliative Medicine*, 2024. <https://doi.org/10.21037/apm-23-519>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- TAHAMI MONFARED, A. A. et al. The humanistic and economic burden of Alzheimer's disease. *Neurology and Therapy*, v. 11, n. 2, p. 525–551, 2022. <https://doi.org/10.1007/s40120-022-00335-x>. Acesso em: 10 jul. 2025.
- ZHOU, Y. et al. Technology-based interventions on burden of older adults' informal caregivers: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Geriatrics*, v. 24, n. 398, 2024. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05018-w>. Acesso em: 10 jul. 2025.
- ZYGOURI, I. et al. Gendered experiences of providing informal care for older people: a systematic review and thematic synthesis. *BMC Health Services Research*, v. 21, n. 730, 2021. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-06736-2>. Acesso em: 10 jul. 2025.