

Antônia Carolina Martins Ramos e Tatiana Lourenço da Silva

**A contribuição do terapeuta ocupacional em relação a sobrecarga  
do cuidador familiar e a sua influência no desempenho do  
autocuidado: revisão integrativa da literatura.**

Antônia Carolina Martins Ramos e Tatiana Lourenço da Silva

A contribuição do terapeuta ocupacional em relação a sobrecarga do cuidador familiar e a sua influência no desempenho do autocuidado: revisão integrativa da literatura.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Terapia Ocupacional.

Orientador(a): Marcelle Carvalho Queiroz Graça

Rio de Janeiro  
2024

CIP - Catalogação na Publicação

S586c Silva, Tatiana Lourenço da

A contribuição do terapeuta ocupacional em relação a sobrecarga do cuidador familiar e a sua influência no desempenho do autocuidado: revisão integrativa da literatura / Tatiana Lourenço da Silva, Antônia Carolina Martins Ramos - Rio de Janeiro, 2024.

23 f.

Orientação: Marcelle Carvalho Queiroz Graça.

Trabalho de conclusão de curso (graduação), Bacharelado em Terapia Ocupacional, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, Campus Realengo, 2024.

1. Cuidador familiar. 2. sobrecarga do cuidador familiar. 3. terapeuta ocupacional. I. Ramos, Antônia Carolina Martins, **co-autora**. II. Graça, Marcelle Carvalho Queiroz, **orient.** III. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. IV. Título

Bibliotecária: Karina Barbosa dos Santos – CRB-7/6212

Antônia Carolina Martins Ramos e Tatiana Lourenço da Silva

A contribuição do terapeuta ocupacional em relação a sobrecarga do cuidador familiar e a sua influência no desempenho do autocuidado: revisão integrativa da literatura.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Terapia Ocupacional.

Aprovado em: 24/09/2024

Banca Examinadora

---

Prof<sup>a</sup> Mestre Marcelle Carvalho Queiroz Graça – Orientadora

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ)

---

Prof<sup>a</sup> Doutora Susana Engelhard Nogueira

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ)

---

Prof<sup>a</sup> Doutora Lilian Dias Bernardo

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ)

---

Prof<sup>a</sup> Doutora Adriana Renata Sathler de Queiroz

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ)

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos à nossa orientadora, Marcelle, pela dedicação e apoio na elaboração do nosso trabalho. Também expressamos nossa gratidão a todos os nossos professores da graduação pela excelência no ensino e pela contribuição valiosa em cada área da nossa formação.

### **Antônia Carolina Martins Ramos**

Agradeço à minha família pelo apoio e suporte, que foram fundamentais para que eu pudesse viver e concluir mais uma etapa da minha vida.

Agradeço também aos meus amigos, tanto de vida quanto da graduação, que foram essenciais ao longo dessa trajetória, oferecendo apoio, bons momentos e conselhos valiosos.

Um agradecimento especial à minha amiga Tatiana, pelo convite para dividir este trabalho e pela parceria ao longo da graduação.

### **Tatiana Lourenço da Silva**

Agradeço primeiramente a Deus, por me fortalecer e me permitir chegar até aqui.

Agradeço aos meus pais, Eni e Célio, que acreditaram no meu sonho e me apoiaram de maneira incondicional ao longo de toda a minha trajetória.

Agradeço também às minhas irmãs, Janaína e Letícia, que sempre estiveram ao meu lado, e ao meu irmão, Leonardo, e à minha cunhada, Jéssica, por estarem na torcida por mim.

Agradeço à minha amiga Antônia Carolina, por aceitar a ideia do tema e colaborar na elaboração deste trabalho de conclusão de curso (TCC). Juntas, conseguimos avançar.

## RESUMO

O cuidador familiar é uma ocupação que auxilia a pessoa assistida a executar as suas atividades do cotidiano, em muitos casos de forma integral, sem recursos financeiros e rede de apoio. Esse cenário pode favorecer uma sobrecarga no cuidador e impactar de forma significativa a sua saúde, inclusive, na realização do seu autocuidado. O objetivo dessa pesquisa visa analisar o que há publicado na literatura sobre a contribuição do terapeuta ocupacional em relação a sobrecarga do cuidador familiar e a sua influência no desempenho do autocuidado. Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa com abordagem descritiva. Foram selecionadas as seguintes bases de dados para buscar as publicações, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com recorte temporal entre 2018 e 2024, no idioma português. Após a análise, somente 2 artigos atenderam aos critérios de inclusão. Como resultado observou-se que o terapeuta ocupacional pode contribuir na diminuição da sobrecarga do cuidador familiar, de modo, a reorganizar a sua rotina e melhorar os aspectos biopsicossociais, por conseguinte, a retomada do seu autocuidado. Espera-se que esse estudo possa contribuir para a formação e a atuação de futuros profissionais, além de inspirar novas pesquisas com essa temática.

**Palavras-chave:** cuidador familiar / terapeuta ocupacional / sobrecarga do cuidador familiar

## **ABSTRACT**

The family caregiver is an occupation that helps the person being cared for to carry out their day-to-day activities, in many cases entirely, without financial resources or a support network. This setting can overburden the caregiver and have a significant impact on their health, including self-care. The aim of this research is to analyze what has been published in the literature about the contribution of occupational therapists in relation to family caregiver overload and its influence on self-care performance. This is an integrative literature review with a descriptive approach. The following databases were selected to search for publications: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES) and Virtual Health Library (VHL) with a time frame between 2018 and 2024, in the Portuguese language. After analysis, only two articles met the inclusion criteria. As a result, it was observed that the occupational therapist can contribute to reducing the burden on the family caregiver, in order to reorganize their routine and improve the biopsychosocial aspects, consequently, the resumption of their self-care. It is hoped that this study can contribute to the training and work of future professionals, as well as inspiring new research on this subject.

**Keywords:** family caregiver / occupational therapist / family caregiver overload

## SUMÁRIO

1. Introdução.....	8
2. Metodologia .....	9
3. Resultado/Discussão.....	11
4. Conclusão.....	17
Referências .....	18



## 1. Introdução

O cuidado reproduz a maneira como uma pessoa se estrutura e estabelece a sua relação com o mundo e com os outros, desse modo, representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo (BOFF, 2005).

O Ministério da Saúde classifica o cuidador como uma pessoa que “cuida a partir dos objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida” e, ainda é categorizado como uma ocupação que integra a Classificação Brasileira de Ocupações – CBO sob o código 5162 (BRASIL, 2008).

A função do cuidador é zelar e auxiliar a outra pessoa a realizar o seu cuidado diário, independentemente da idade ou limitação, como também, pode ou não ser remunerada. Apesar de ser uma ocupação regulamentada pelo Senado Federal através da PL 11/2016, com exigência de capacitação profissional e honorários, geralmente, as famílias sem recursos financeiros acabam escolhendo um familiar ou alguém próximo com vínculo afetivo à pessoa para prestar esta assistência (BRASIL, 2008; BRASIL, 2016; ÁVILA *et al.*, 2019).

Faco e Melchiori (2009) consideram a família como um conjunto de indivíduos com laços consanguíneos ou afetivos, com diferentes arranjos e estratégias coletivas de sobrevivência, espaço de socialização, exercício da cidadania e desenvolvimento individual ou grupal. Diante disso, o cuidador familiar pode ser um indivíduo com vínculo afetivo importante para a pessoa a ser cuidada.

A atividade de cuidar requer uma convivência diária que pode desencadear sentimentos diversos e contraditórios, como o fortalecimento dos laços afetivos e a amizade, mas, por outro lado, também pode gerar conflitos e desgastes entre o cuidador, a família e a pessoa cuidada (BAPTISTA *et al.*, 2012).

A jornada de trabalho do cuidador familiar por residir na mesma casa pode acontecer de forma ininterrupta, em consequência, originar uma sobrecarga em diferentes aspectos - desgaste físico, mental, emocional, social e financeiro. Além do fato de realizar esse papel de maneira solitária, de modo, que essa sobrecarga influencia diretamente no seu autocuidado (BRASIL, 2008; BAPTISTA *et al.*, 2012).

A World Health Organization (2022) entende o autocuidado como promoção de saúde, inclusive, para alcançar o bem-estar e a qualidade de vida. Isto posto, considera-se essa atividade de extrema importância para assegurar a vida e a existência do próprio cuidador familiar, de maneira, que também possa garantir a pessoa cuidada o funcionamento e a integridade da sua saúde.

O autocuidado é o ato de dedicar-se para atender às suas próprias demandas físicas e mentais, e assim, desenvolver autonomia, autoeficácia e autodeterminação no desempenho dos seus cuidados diários (WHO, 2022).

Ahnerth e seus colaboradores (2020) apontam que o descuido com o autocuidado pode acarretar ao adoecimento do cuidador familiar, pois acaba por abdicar do cuidado médico preventivo, bem como, a realização de exercícios físicos, lazer ou até mesmo se alimentar de maneira adequada. Em consequência, a sobrecarga e a incumbência de assumir o papel de ser o principal cuidador geram um impacto negativo na sua saúde.

Segundo Brito e Rabinovich (2008) é frequente o cuidador ter sintomas como cansaço, distúrbios do sono, hipertensão, perda de peso, dores musculoesqueléticas, além de outros sintomas como a ansiedade, o estresse e a depressão. No entanto, o adoecimento do cuidador passa despercebido em meio às alterações e a rotina intensa, logo, torna-se fundamental compreender as mudanças sofridas nas atividades ocupacionais do cuidador familiar para entender o impacto em sua vida.

O terapeuta ocupacional é o profissional que atua com as ocupações humanas, podendo auxiliar o cuidador familiar a organizar e distribuir melhor a sua rotina, a fim de reduzir a sobrecarga e, por conseguinte, sua influência no desempenho do seu autocuidado (AOTA, 2020).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar o que há publicado na literatura sobre a contribuição do terapeuta ocupacional em relação a sobrecarga do cuidador familiar e a sua influência no desempenho do autocuidado.

## **2. Metodologia**

O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, uma abordagem metodológica escolhida por possibilitar o levantamento de forma ampla e

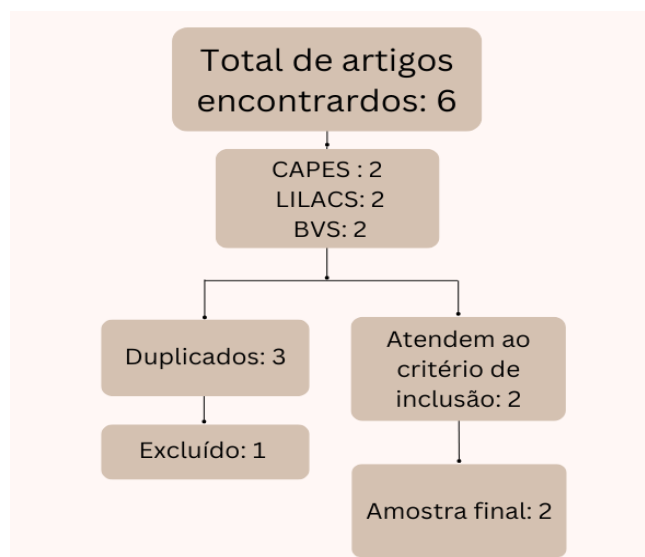
sistemática, organizada em seis fases, a partir da elaboração da pergunta norteadora “Como o terapeuta ocupacional pode contribuir em relação a sobrecarga do cuidador familiar e a sua influência no desempenho do seu autocuidado?”, em seguida, a busca na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A busca foi realizada de maneira ampla na literatura através das bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde – Ministério da Saúde e Portal Regional (BVS), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), com recorte temporal entre 2018 e 2024, onde as buscas das referências ocorreram no período de novembro de 2023 até fevereiro de 2024.

Foram utilizadas as seguintes combinações: “Cuidador Familiar”, “Terapeuta Ocupacional” e “Sobrecarga do Cuidador Familiar”. Definimos como estratégia de busca as combinações de 3 a 3 entre os descritores realizados com o operador booleano “**AND**”.

O critério de inclusão abarca a sobrecarga do cuidador familiar e a sua influência no desempenho do autocuidado e a contribuição do terapeuta ocupacional. Após a busca inicial utilizando as palavras chaves, a triagem se deu pela leitura dos títulos e dos resumos. Posteriormente, foram analisados e elegidos os artigos de relevância para este estudo, disponíveis na íntegra e gratuitamente no idioma português.

Figura 1- Organograma do processo de seleção



Fonte: Figura elaborada pelas autoras, 2024.

### 3. Resultado/Discussão

De acordo com as etapas da seleção foram encontrados 6 artigos. Após análise, identificou-se 3 artigos duplicados, 1 excluído por não atender e 2 obedeciam aos critérios de inclusão. Os 2 artigos se mantiveram selecionados após o término da leitura na íntegra para a composição do *corpus* desta pesquisa.

**Quadro 1-** Características gerais dos artigos selecionados.

<b>Autores / Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
DIAS <i>et al.</i> / 2018	Sobrecarga no cuidado de paciente idoso com demência.	Avaliar o nível de sobrecarga dos cuidadores dos pacientes com demência e seus fatores, caracterizar a amostra de pacientes e cuidadores e identificar as atividades cotidianas comprometidas pela demência.	Concluiu-se a prevalência de cuidadores do gênero feminino; maior sobrecarga ao cuidar de paciente com demência; diminuição do autocuidado; afastamento do trabalho e convívio social; ausência de lazer e, em alguns casos, foi necessário mudar de residência. Observou-se que a falta de preparo e conhecimento sobre a doença favoreceram a sobrecarga.
MATTOS; OLIVEIRA; NOVELLI / 2020	As demandas de cuidado e autocuidado na perspectiva do cuidador familiar da	Conhecer as demandas de cuidado e autocuidado de cuidadores familiares de	Foi identificado que a sobrecarga gera mudanças na saúde física e emocional - depressão e estresse. Observou-se que as mulheres são as principais cuidadoras e sofrem com o acúmulo de funções, perda

	<p>peessoa idosa com demência.</p>	<p>peessoas idosas com demência, a partir de rodas de conversa.</p>	<p>da liberdade e do contato social, além de apresentarem isolamento nas atividades do autocuidado.</p>
--	------------------------------------	---	---

**Fonte:** elaborado pelas autoras, 2024.

Os artigos selecionados foram publicados nos anos de 2018 e 2020. Em relação ao tipo de estudo, os autores definiram como estudos prognósticos, com abordagens qualitativas, sendo que o estudo publicado em 2018 também se apresentou como uma pesquisa transversal e quantitativa.

Por coincidência, o objeto de pesquisa dos artigos foram os cuidadores familiares de pessoas com demência. Ambos os artigos obtiveram como resultado a prevalência de cuidadores do gênero feminino e a sobrecarga acarretou mudanças na saúde física, emocional e social, além da diminuição ou perda do autocuidado.

No artigo elaborado por Dias *et al.* (2018) trouxe como resultado o aumento da sobrecarga devido à falta de conhecimento sobre a doença e a dificuldade de auxílio de outros cuidadores na construção de uma rede de apoio. Apontou também a diminuição da atividade do lazer pelo cuidador familiar, alterações nas atividades laborais, como o afastamento do trabalho e a necessidade em alguns casos de mudança de residência.

O estudo de Mattos, Oliveira e Novelli (2020) identificou que o aumento da sobrecarga foi causado por determinados fatores, como o acúmulo de funções, perda da liberdade e do contato social. Além do mais, constatou-se que as mudanças na saúde física, emocional e mental do cuidador dificultam a execução do autocuidado, podendo levar ao estresse e depressão, e, igualmente, à ausência de atividades prazíveis.

Os resultados encontrados nesta revisão integrativa da literatura demonstraram o prejuízo que a sobrecarga pode causar no desempenho do autocuidado dos cuidadores familiares.

Diante do exposto, se fez extremamente necessário constatar os fatores que contribuíram para o aumento da sobrecarga do cuidador, como o acúmulo de

funções, afastamento do trabalho, ausência de lazer, isolamento social, perda da liberdade e questões emocionais, que somados a longa permanência na assistência influenciaram de forma negativa o desempenho no seu autocuidado.

Importante destacar que os dois artigos selecionados discorreram sobre os cuidadores familiares de pessoas com demência. Uma condição causada por um declínio cognitivo progressivo, que acomete as funções ocupacionais do indivíduo, e com o avançar dos estágios dificultam ainda mais a realização das atividades de vida diária e instrumentais (DIAS, *et al.*, 2018; MATTOS, OLIVEIRA e NOVELLI, 2020).

O entendimento sobre essa situação, permite compreender a possibilidade do surgimento de sintomas neuropsiquiátricos pelo familiar assistido, como apatia, ansiedade, depressão, agressividade, entre outros, que vão favorecer o aumento na demanda do cuidado e, conseqüentemente, maior desgaste para o cuidador (SANTOS *et al.*, 2024).

Esse cuidar representa um grande ônus para o cuidador devido à natureza progressiva, a longa duração e a ausência de tratamentos modificadores da doença (MATTOS, OLIVEIRA e NOVELLI, 2020). Nessa direção, Dias *et al.* (2018) identificaram como um dificultador a falta de divisão dos cuidados com os demais membros da família. Nas entrevistas, 51,62% dos cuidadores eram os únicos responsáveis pelos idosos e, normalmente, permaneciam em torno de três anos e oito meses desempenhando esta função.

Em sua maioria, os cuidadores são familiares que receberam a incumbência de cuidar, mesmo diante da falta de preparo e apoio. E passam a experimentar uma rotina intensa e sobrecarregada, por conseguinte, vivenciam situações de estresse, depressão e mudanças em seus hábitos que vão influenciar diretamente no seu autocuidado.

A prevalência de cuidadores do sexo feminino em ambos os artigos, sugere a visão do cuidado pela sociedade. Segundo Carvalho (2007) a relação entre o cuidar e a questão de gênero se baseia na organização cultural, social, política e ideológica, sendo uma função esperada que a mulher exerça na disposição familiar. Em contrapartida, Dias *et al.* (2018) sinalizaram que a inserção da mulher no

mercado de trabalho e as modificações atuais nos arranjos familiares, podem comprometer num futuro próximo, os ajustes na responsabilidade desse cuidado.

Em consequência, novas redes de suporte devem ser estruturadas para atender às necessidades das diferentes realidades. Nesse contexto, entende-se rede de apoio dos cuidadores não só os familiares, mas o apoio recebido de amigos, vizinhos, Unidade Básica de Saúde (UBS) e colegas de trabalho, sendo indispensáveis para superar as dificuldades rotineiras (DIAS *et al.*, 2018; CARDOSO *et al.*, 2019).

Cardoso *et al.* (2019) descreveram que em alguns casos o cuidador familiar não tem rede de suporte na própria família. Logo, se faz necessário buscar a ampliação da assistência em diferentes setores e de forma interdisciplinar, com propostas de promoção, prevenção e recuperação da saúde (NARDI e OLIVEIRA, 2008).

Dessa forma, a elaboração de estratégias para o cuidador familiar, como serviços de apoio, prestações monetárias, flexibilidades e licenças laborais e projetos pilotos inovadores são alguns pontos discutidos para uma possível implementação na política de apoio aos cuidadores no Brasil (NOGUEIRA e BRAUNA, 2022).

Em vista disso, o estudo de Dias *et al* (2018) apontou como estratégias de políticas públicas o investimento em equipes e instituições, no qual, descreveu a criação do centro-dia para a população idosa e para os cuidadores familiares atendimentos individuais e grupais com abordagens educativas. Nesse viés, Masuchi e Rocha (2012) destacaram que o terapeuta ocupacional pode estar presente na ampliação desse suporte e contribuir para a promoção da sua saúde física e mental.

Mattos, Oliveira e Novelli (2020) preconizaram que a sobrecarga causada pelo acúmulo de funções, a perda da liberdade, do distanciamento do contato social e lazer podem levar a privações e modificações no estilo de vida. Nesse sentido, Rivas *et al.* (2021) mencionaram que a rotina de afazeres, faz com que o cuidador fique mais empenhado em cuidar do outro, em especial, pelos laços afetivos e a longa permanência nesse cuidado.

Ambos os autores supracitados, acreditam que se deve fomentar o cuidador familiar a cuidar de si e, desta forma, promover mudanças e ações simples no seu dia a dia. O terapeuta ocupacional pode auxiliar na organização da rotina, na escuta e acolhimento desse cuidador, além de sensibilizar sobre a importância da divisão das tarefas aos demais familiares e, assim, retomar o tempo para o seu autocuidado. (COSTA; PAULIN; CRUZ, 2018)

No que tange ao lazer, os estudos revisados apontaram a grande dificuldade na realização dessas atividades, vistas como prazerosas e associadas ao bem-estar. Isto posto, Carvalho (2019) focou na necessidade de organizar as tarefas do cotidiano para possibilitar a inserção não só das atividades de lazer como o descanso para o cuidador.

Em consonância, Martinelli (2011) descreveu que o lazer pode ser uma maneira de inclusão social por facilitar o contato social e Almeida (2022) ainda completou que o lazer é uma ocupação realizada no tempo livre e o terapeuta ocupacional pode orientar para que a atividade faça sentido e seja atrativa e, desta forma, contribuir para a diminuição do distanciamento social e o sentimento de isolamento.

A ocupação do cuidar sem orientação adequada e rede de suporte, pode desenvolver uma sobrecarga na saúde física do cuidador familiar e favorecer o aparecimento de sintomas como a insônia, cansaço, episódios de hipertensão, dores no corpo entre outros. No intuito de minimizar esse excesso, o terapeuta ocupacional pode intervir avaliando e orientando as possíveis modificações nas suas atividades diárias (MATTOS; OLIVEIRA; NOVELLI, 2020; CASTRO, 2014).

André e seus colaboradores (2013) identificaram maior vulnerabilidade ao estresse, sendo prejudicial à saúde mental, principalmente, pelo acréscimo das múltiplas responsabilidades e a dificuldade em administrar o tempo, os medos, a tristeza e a angústia.

Essas informações condizem com o estudo de Santos *et al.* (2021), no qual, um grupo de cuidadores familiares foi conduzido por terapeutas ocupacionais a refletirem sobre o cuidar de si próprio, mesmo executando a função de cuidar do outro. Como resultado após a dinâmica, constatou-se a diminuição da sobrecarga e



melhora na habilidade em cuidar, em especial, após a inclusão de atividades livres e criativas para o cuidador familiar.

Nesse contexto, observou-se que a intervenção do terapeuta ocupacional ao promover um espaço de escuta, relações interpessoais e acolhimento, individual ou em grupo com outros cuidadores familiares e profissionais, possibilitou a troca de experiências e vivências que impactaram de maneira favorável na saúde mental, além de incentivar o retorno ao autocuidado (MATTOS, OLIVEIRA, NOVELLI, 2020; SANTOS *et al.*, 2021).

A literatura apontou que a organização do tempo para estar com outras pessoas pode favorecer a saúde do cuidador familiar. Araujo *et al.* (2016) ressaltaram que as mudanças no estilo de vida podem desencadear o distanciamento social, como efeito, o sentimento de isolamento. Em seguimento, Costa e Castro (2014) e Oliveira (2017) relataram que quando o cuidador familiar tem apoio, mesmo que mínimo, a retomada do olhar para si se torna mais fácil, possibilitando benefícios para a saúde mental e física, de modo, a facilitar a sensibilização para o autocuidado.

Dias *et al.* (2018) discorreram sobre outro ponto relevante que afeta o cotidiano do cuidador familiar, o afastamento do trabalho, tal mudança de rotina pode acarretar na diminuição da renda ao assumir esse novo papel ocupacional. Nesse sentido, LimaK *et al* (2020), apontaram que a dificuldade de se manter no trabalho pode produzir um sentimento de insegurança em relação ao futuro.

Segundo a AOTA (2020. p.69) o trabalho é uma ocupação que traz sentido e propósito ao indivíduo e o terapeuta ocupacional pode buscar meios junto ao cuidador de realizar essa ocupação de forma organizada durante os intervalos do cuidado, sem comprometer a assistência e ao mesmo tempo complementar a renda familiar e, assim, diminuir a insegurança com o que está por vir.

Outro resultado desfavorável para o cuidador familiar demonstrado no estudo de Dias *et al.* (2018) foi a necessidade de mudar a residência e, em consequência, conviver diariamente com o familiar assistido. Observou-se um grande estresse emocional, causado pela exigência de se adaptar a novos hábitos, além do cuidado se tornar integral e mais exaustivo, por conseguinte, o aumento na sobrecarga. Em concordância, Santos *et al.* (2024) descreveram a influência negativa no

autocuidado do cuidador ao residirem juntos e ainda pontuaram a piora nas relações sociais.

Portanto, para minimizar o estresse na mudança de residência e da rotina exaustiva do cuidador em se adaptar a esse novo hábito, o terapeuta ocupacional pode estar atuando no resgate de atividades significativas e estimular a sua realização junto com o familiar assistido e, dessa forma, tornar menos exaustivo o convívio (COSTA; PAULIN; CRUZ, 2018).

Ademais, o cuidador exerce diversas atividades que o leva a abdicar das suas próprias necessidades, essa constatação reforça a importância do terapeuta ocupacional orientar o cuidador familiar na reorganização da sua rotina visando reduzir a sua sobrecarga e, assim, retomar o olhar não só para o desempenho do seu autocuidado, mas também para a sua própria vida.

#### **4. Conclusão**

Os resultados achados nessa revisão evidenciaram que a ocupação do cuidador informal, geralmente, realizado por um familiar sem preparo e conhecimento, exige inúmeras demandas de cuidado que ocorrem de forma ininterrupta e integral e, em consequência, sobrecarrega de maneira significativa o cuidador.

Foi observado também a falta de suporte por parte da família e das instituições de saúde, prejudicando ainda mais a qualidade de vida dos cuidadores familiares. A literatura reforçou a importância da contribuição do terapeuta ocupacional ao intervir nos diferentes fatores de sobrecarga do cuidado, influenciando positivamente na saúde física, mental e social do cuidador. Sendo necessário conciliar a assistência com as suas próprias atividades, inclusive, o autocuidado.

Um indicativo de limitação dessa pesquisa foi à busca de artigos somente no idioma português, bem como, o acesso restrito as publicações na íntegra e de forma gratuita. Concluiu-se, a importância de mais estudos acerca dessa temática, a fim de promover a compreensão e intervenções para melhorar a qualidade de vida do cuidador familiar. Além de, inspirar novas publicações e contribuições para a formação de futuros terapeutas ocupacionais.

## Referências

AHNERTH, Neli Machado de Souza; DOURADO, Denise Martins; GONZAGA, Neuzilane Medeiros; ROLIM, Josiane Alves; BATISTA, Eraldo Carlos. “A Gente Fica Doente Também”: percepção do cuidador familiar sobre o seu adoecimento.

**Revista Interinstitucional de Psicologia**, [S.L] v. 13, n. 1, p. 13-20, 2020.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36298/gerais2020130106>

ALMEIDA, D. E. R. G. O Lazer pela Ótica da Cotidianidade em Terapia Ocupacional. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 25, n. 3, p. 221–240, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/41659> . Acesso em: 19 ago. 2024.

ARAUJO, Juscielle Bezerra de; CIRNE, Gabriele Natane de Medeiros; LIMA, Núbia Maria Freire Vieira; CAVALCANTI, Fabrícia Azevedo da Costa; CACHO, Ênio Walker Azevedo; CACHO, Roberta de Oliveira. Sobrecarga de cuidadores familiares e independência funcional de pacientes pós-acidente vascular encefálico. **Revista Ciências Médicas**, Campinas, v. 25, n. 03, p. 107-113, dez. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.24220/2318-0897v25n3a2991>

ÁVILA, C. S. de; MAZIERO, B. R.; QUEIROZ, L. F. de; ILHA, S. Cuidadores idosos: percepções sobre o cuidar de outros idosos e a influência na qualidade de vida. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 22, n. 4, p. 321–338, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/49888>. Acesso em: 20 jan. 2024.

BAPTISTA, Bruna Olegário; BEUTER, Margrid; GIRARDON-PERLINI, Nara Marilene Oliveira; BRONDANI, Cecília Maria; BUDÓ, Maria de Lourdes Denardin; SANTOS, Naiana Oliveira dos. A SOBRECARGA DO FAMILIAR CUIDADOR NO ÂMBITO DOMICILIAR: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 33, n. 1, p. 147-153, mar. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1983-14472012000100020>.

BATISTA, Marina Picazzio Perez; MICCAS, Fernanda Luppino; FORATTORE, Fernanda de Sousa; ALMEIDA, Maria Helena Morgani de; COUTO, Tatiana Vieira do. Repercussões do papel de cuidador nas atividades de lazer de cuidadores informais de idosos dependentes. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, São Paulo, Brasil, v. 23, n. 2, p. 186–192, 2012. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/49065>. Acesso em: 19 ago. 2024.

BOFF, L. O cuidado na perspectiva de Leonardo Boff, uma personalidade a ser (re)descoberta na enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, jul-ago;58(4):471-5, 2005. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/LL8jXjvRjg8Gm5gyrHtGnNM/>. Acesso em: 19 jul. 2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia Prático do Cuidador. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**. Brasília, DF: 2008. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_cuidador.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf). Acesso em: 20 dez. 2023.

BRASIL. **Projeto de Lei da Câmara** n.º 11 de 2016. Senado Federal. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/125798>. Acesso em: 20 jan. 2024.

BRITO, E. S.; RABINOVICH, E. P. A família também adocece: mudanças secundárias à ocorrência de um acidente vascular encefálico na família. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 12, n. 27, p. 783–794, out. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/hNGmTvwSzkH58dhGrfXCyrb/?lang=pt> . Acesso em: 30 mar.2024.

CARDOSO, Andriara Canêz; NOGUEZ, Patrícia Tuerlinckx; OLIVEIRA, Stefanie Griebeler; PORTO, Adrize Rutz; PERBONI, Jéssica Siqueira; FARIAS, Taís Alves. Rede de apoio e sustentação dos cuidadores familiares de pacientes em cuidados paliativos no domicílio. **Revista Enfermagem em Foco**, v. 10, n. 3, p. 34-39. Pelotas, 2019. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1792/579>. Acesso em: 01 ago. 2024.

CARVALHO, E. B.; NERI, A. L. Padrões de uso do tempo em cuidadores familiares de idosos com demências. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 1, p. e180143, 2019. Disponível: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/84yPBV5Jy9zSTvWwcHkpzWC/?lang=pt#> . Acesso em: 03 julho 2024.

CARVALHO, Maria Irene de. Entre os cuidados e cuidadores: o feminino na configuração da política de cuidados às pessoas idosas. Campus Social: **Revista Lusófona de Ciências Sociais**, nº 03/04, 2007. Disponível em: <https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/0dceeae5b-5ee3-4576-a843-13e3677ecc10/content>. Acesso em: 23 jun. 2024.

COSTA, Sibely Rabaça Dias da; CASTRO, Edna Aparecida Barbosa de. Autocuidado do cuidador familiar de adultos ou idosos dependentes após a alta hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 67, n. 6, p. 979-986, dez. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2014670617>.

COSTA, Ayra Caroline Melges Bossi; PAULIN, Grasielle Silveira Tavares; CRUZ, Keila Cristiane Trindade da. Cuidar, cotidiano e ocupações: um olhar da terapia ocupacional sobre cuidadores familiares de idosos. **Revisbrato**, v. 2, n. 1, p. 15-31. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/12737>. Acesso em: 20 ago. 2024.

DIAS, Larissa Bombarda; CASTIGLIONI, Lilian; TOGNOLA, Waldir Antonio; BIANCHIN, Maysa Alahmar. Sobrecarga no cuidado de paciente idoso com demência. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 169–190, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/38288> . Acesso em: 04 abril. 2024.

FACO, Vanessa Marques Gibran; MELCHIORI, Ligia Ebner. Conceito de família. In: VALLE, Tânia Gracy Martins do (Org.). **Aprendizagem e desenvolvimento humano: avaliações e intervenções** São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. p. 122-134. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/krj5p/pdf/valle-9788598605999-07.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2024.

GOMES, Maria Dulce; TEIXEIRA, Liliana; RIBEIRO, Jaime. Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional: Domínio & Processo 4ª Edição Versão Portuguesa de Occupational Therapy Practice Framework: **Domain and Process 4th Edition (AOTA - 2020)**. 4. ed. Sp: Escola Superior de Saúde, Politécnico de Leiria, 2021. 73 p. Disponível em: <https://doi.org/10.25766/671r-0c18> .

LIMAK, P.; SILVA, B. S. A.; GOMES, K. K. N. L. B.; SOUZA, M. C. de; MELO, C. A. de S.; ROCHA, S. L.; VIEIRA, M. P. da T. Acidente vascular cerebral: um olhar para o perfil do cuidador. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 11, p. e4677, 27 nov. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e4677.2020>.

MARTINELLI, Siliani Aparecida. A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES DE LAZER NA TERAPIA OCUPACIONAL. **Cadernos de Terapia Ocupacional da Ufscar**, São Carlos, v. 19, n. 1, p. 111-118, jan. 2011. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/429> Acesso em: 19 ago. 2024.

MASUCHI, M. H.; ROCHA, E. F. Cuidar de pessoas com deficiência: um estudo junto a cuidadores assistidos pela estratégia da saúde da família. **Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo**, v. 23, n. 1, p. 89-97, jan./abr. 2012. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/46928/50674>. Acesso em:

MATTOS, E. B. T.; OLIVEIRA, J. P.; NOVELLI, M. M. P. C. As demandas de cuidado e autocuidado na perspectiva do cuidador familiar da pessoa idosa com demência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 3, p. e200189, 2020. Disponível <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4jvLVwNJGz4cWnnB3HPcP4C/#> . acessos em 04 abril. 2024.

NARDI, Edileuza de Fátima Rosina; OLIVEIRA, Magda Lúcia Felix de. Conhecendo o apoio social ao cuidador familiar do idoso dependente. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p. 47-53, mar. 2008. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/rngenf/article/download/5263/2997/0> . Acesso em: 01 ago. 2024.

NOGUEIRA, J.; BRAUNA, M. Boas práticas internacionais e do Brasil de apoio ao cuidador familiar. **EUROsocial**, n. 80, 2022. Disponível em: [https://eurosocial.eu/wp-content/uploads/2022/02/Herramienta\\_80\\_Boas-praticas-internacionais-e-do-Brasil-de-cuidado-1.pdf](https://eurosocial.eu/wp-content/uploads/2022/02/Herramienta_80_Boas-praticas-internacionais-e-do-Brasil-de-cuidado-1.pdf). Acesso em: 16 jul. 2024.

OLIVEIRA, S. C. C. de; MOURA, P. R. de. Análise reflexiva sobre a capacidade de autocuidado dos cuidadores domiciliares. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, Sorocaba, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 15–18, 2017. DOI: 10.5327/Z1984-4840201727022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/27022> . Acesso em: 20 ago. 2024.

RIVAS, Claudia Maria Ferrony; MACHADO, Eduardo Marques; PETTER, Emilly Barcelos; BOLZAN, Natalia Cassol; CANTARELLI, Rafaela; MARQUES, Cláudio Timm; GEHLEN, Maria Helena; SANTOS, Naiana Oliveira dos. Caracterização sociodemográfica e sobrecarga dos cuidadores informais de idosos após acidente vascular cerebral. **Anais do XXV Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão, Edição 2021**, [S.L.], v. 9745, n. 2316, p. 1-12, 26 out. 2021. Disponível em: <http://doi.org/10.48195/sepe2021-058> . Acesso em: 11 jun. 2024.

SANTOS, Maria Inês dos; SOUZA, Izabela Bianca Bezerra de; SANTANA, Jaedson Capitó de; SILVA JÚNIOR, Irineu Alves da; SOUSA, Tarcísia Domingos de Araújo; LIMA, Karina Sotero de Araújo; DOURADO, Cynthia Angélica Ramos de Oliveira; LIMA, Fábria Maria de. Frequência de sintomas neuropsiquiátricos em pessoas com demência e o desgaste do cuidador. **Contribuciones A Las Ciencias Sociales**, São José dos Pinhais, v. 17, n. 3, p. 1-16, 7 mar. 2024. South Florida Publishing LLC. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.55905/revconv.17n.3-077> . Acesso em: 05 ago. 2024.

SANTOS, N. R. M. dos; ROSAS, M. A.; SILVA, M. M. da; CERQUEI, M. C. L. C. de; MACEDO, M. F. F. de; BEZERRA, M. N. O.; LEÃO, J. A.; COELHO, S. Q. Intervenção terapêutica ocupacional em grupos de familiares de pessoas em primeiro episódio psicótico. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. 48256–48266, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29748>. Acesso em: 6 ago. 2024.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt> .  
Acesso em: 12 mar. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022. Geneva, 2022. Disponível em:  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357828/9789240052192-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 20 mar. 2024.