



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL

**SOBRECARGA OCUPACIONAL E INVISIBILIDADE DO CUIDADO:
CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA OCUPACIONAL AO CUIDADOR INFORMAL**

Katyúcia Urzêda Sousa Caetano
Maiza Tamara Alves dos Santos
Rizia Cristina Braz Neres Ferreira

Orientador: Prof. Ma. Bianca Estrozi

Trindade-GO
2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL

**SOBRECARGA OCUPACIONAL E INVISIBILIDADE DO CUIDADO:
CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA OCUPACIONAL AO CUIDADOR INFORMAL**

Katyúcia Urzêda Sousa Caetano
Maiza Tamara Alves dos Santos
Rizia Cristina Braz Neres Ferreira

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Terapia Ocupacional.**

Orientador: Prof. Ma. Bianca Estrozi

Trindade – GO
2025

Katyúcia Urzêda Sousa Caetano
Maiza Tamara Alves dos Santos
Rizia Cristina Braz Neres Ferreira

**SOBRECARGA OCUPACIONAL E INVISIBILIDADE DO CUIDADO:
CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA OCUPACIONAL AO CUIDADOR INFORMAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Terapia Ocupacional,
aprovada pela seguinte banca examinadora:

Profª Orientadora: Ma. Bianca Estrozi
Centro Universitário Goyazes

Profª Esp. Gabriella Héllen da Silva
Membro Interno Unigoyazes

Simone Milagres Firmino
Membro Externo

Profª Suplente: Ma. Nilva Sueli de Oliveira Krawczyk
Centro Universitário Goyazes

Trindade - GO
16/06/2025

SOBRECARGA OCUPACIONAL E INVISIBILIDADE DO CUIDADO: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA OCUPACIONAL AO CUIDADOR INFORMAL

Katyúcia Urzêda Sousa Caetano¹; Maiza Tamara Alves dos Santos ¹;
Rizia Cristina Braz Neres Ferreira¹; Bianca Estrozi².

RESUMO

INTRODUÇÃO: O cuidado informal, frequentemente assumido por mulheres, é marcado por sobrecarga física, emocional e social, agravada pela invisibilidade social e pela ausência de políticas públicas que reconheçam o cuidado como trabalho. Nesse contexto, a Terapia Ocupacional se destaca como uma área fundamental para compreender e intervir de forma qualificada na realidade dos cuidadores informais, promovendo estratégias de cuidado voltadas ao bem-estar e à autonomia. **OBJETIVO:** Descrever as intervenções da Terapia Ocupacional na sobrecarga do cuidador informal. **METODOLOGIA:** Revisão integrativa, qualitativa, com artigos publicados entre 2021 e 2024, nas bases SciELO, PubMed, Google Acadêmico, BVS e LILACS. **RESULTADOS:** Cuidadores enfrentam múltiplas formas de sobrecarga, intensificadas pela fragilidade das redes de apoio. Intervenções como oficinas, grupos terapêuticos e estratégias voltadas ao autocuidado demonstraram potencial para promover bem-estar e resgatar ocupações significativas. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A Terapia Ocupacional exerce papel central na valorização do cuidado e na promoção da autonomia dos cuidadores. Reafirma-se a necessidade de políticas públicas específicas que sustentem e reconheçam o trabalho do cuidador informal. **PALAVRAS-CHAVE:** Bem-Estar. Cuidador. Cuidador Informal. Sobrecarga. Terapia Ocupacional.

¹Acadêmico do Curso de Terapia Ocupacional Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

²Orientador: Prof^º. Mestre do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

OCCUPATIONAL OVERLOAD AND INVISIBILITY OF CARE: CONTRIBUTIONS OF OCCUPATIONAL THERAPY TO THE INFORMAL CAREGIVER

ABSTRACT

INTRODUCTION: Informal care, often provided by women, is marked by physical, emotional, and social overload, intensified by social invisibility and the lack of public policies that recognize care as work. In this context, Occupational Therapy stands out as a key field for understanding and addressing the challenges faced by informal caregivers, offering strategies aimed at promoting their well-being and autonomy.

OBJECTIVE: To describe the interventions of Occupational Therapy in addressing the burden of informal caregivers.

METHODOLOGY: A qualitative integrative review of articles published between 2021 and 2024, using the databases SciELO, PubMed, Google Scholar, BVS, and LILACS.

RESULTS: Caregivers face multiple forms of burden, exacerbated by weak support networks. Interventions such as workshops, therapeutic groups, and self-care strategies showed potential to promote well-being and restore meaningful occupations.

FINAL CONSIDERATIONS: Occupational Therapy plays a central role in valuing caregiving and promoting the autonomy of caregivers. There is an urgent need for specific public policies that support and recognize the work of informal caregivers.

KEYWORDS: Well-being. Caregiver. Informal Caregiver. Overload. Occupational Therapy.

Dedico este trabalho à minha amada família, que sempre me apoiou e acreditou em mim. Em especial, ao meu esposo Leandro, pelo amor, paciência e companheirismo; e aos meus filhos, Leandro Filho e Enzo Gabriel, que são a minha maior fonte de inspiração e alegria. De forma ainda mais especial, ao meu filho Leandro Filho, cuja força e sorriso me motivaram a iniciar e persistir no curso de Terapia Ocupacional, mesmo diante das dificuldades.

Aos meus pais, por todo amor, apoio e ensinamentos, minha eterna gratidão. Acima de tudo, agradeço a Deus, por me conceder força, sabedoria e fé nos momentos em que mais precisei. Sem Sua presença em minha vida, nada disso teria sido possível.

A todos, meu eterno agradecimento.

Katyúcia Urzêda Sousa Caetano

Dedico este trabalho Àquele que nos presenteou com o dom mais precioso: a vida.

Agradeço a Deus, que, com infinito amor, me concedeu forças para seguir, sabedoria para aprender e fé para não desistir. Sua presença foi constante em cada etapa desta jornada, transformando fraquezas em força e desafios em vitórias. Reconheço que foi por Sua graça e misericórdia que permaneci firme, mesmo nos momentos mais difíceis. Com Ele, amadureci, cresci e alcancei esta conquista.

Que eu possa retribuir sendo instrumento de amor, fé e transformação na vida do próximo.

A Ele, meu eterno agradecimento — hoje, amanhã e para sempre.

Maiza Tamara Alves dos Santos

Dedico este trabalho, primeiramente, a Deus, por Sua infinita bondade e misericórdia. Em cada desafio, encontrei forças em Sua presença, e em cada conquista, reconheço Sua mão me conduzindo.

Ao grande amor da minha vida, meu esposo, pelo apoio constante, paciência e por estar ao meu lado em cada passo, mesmo nas renúncias.

À minha filha, minha maior motivação. Foi por amor a você que escolhi a Terapia Ocupacional, e este trabalho também é seu — fruto do nosso amor e da sua inspiração.

À minha mãe, mulher forte e guerreira, que me criou com coragem e amor. Muito do que sou, devo a você.

A todos vocês, minha eterna gratidão. Esta conquista é nossa.

Rizia Cristina Braz Neres Ferreira

Dedicamos este trabalho à nossa orientadora, Bianca Estrozi, que não mediu esforços para nos acompanhar nesta caminhada. Agradecemos pelos ensinamentos, pelas orientações firmes e pelos sorrisos acolhedores ao longo do percurso. Sua presença teve um impacto profundo e positivo em nossa formação, e somos imensamente gratas por tudo. Também dedicamos à professora Nilva Sueli de Oliveira Krawczyk, que, com sua doçura e dedicação, nos apoiou e se desdobrou para que chegássemos até aqui confiantes e preparados.

Por fim, agradecemos à coordenadora de curso Gabriella Héllen, que tanto tem feito pelo curso de Terapia Ocupacional e por nossa turma, proporcionando-nos um ambiente de aprendizado rico e acolhedor.

Katyúcia Urzêda Sousa Caetano
Maiza Tamara Alves dos Santos
Rizia Cristina Braz Neres Ferreira

INTRODUÇÃO

O cuidado informal tem se tornado uma necessidade crescente na sociedade, especialmente diante do envelhecimento populacional e do aumento de doenças crônicas e incapacitantes. O cuidador informal, geralmente um membro da família, assume a responsabilidade pelo cuidado contínuo de um ente querido, muitas vezes sem preparo adequado e sem suporte profissional. A literatura aponta que a maioria desses cuidadores é composta por mulheres, devido a fatores culturais e sociais que ainda atribuem a elas o papel do cuidado dentro do ambiente familiar (Gomes *et al.*, 2023; Martins *et al.*, 2023; Duarte *et al.*, 2024).

A sobrecarga do cuidador informal pode ser física, emocional e social, impactando diretamente sua qualidade de vida e suas atividades ocupacionais. O acúmulo de responsabilidades pode levar ao abandono do trabalho remunerado, ao isolamento social e ao desenvolvimento de problemas de saúde, como estresse, ansiedade e depressão (Domingues; Webster; Pereira, 2021).

Estudos indicam que a maior parte dos cuidadores informais sobrecarregados são mulheres, com renda mensal de até um salário mínimo e baixa escolaridade, fatores que podem agravar ainda mais os desafios enfrentados no cotidiano do cuidado (Rosé; Kelbe; Pedrão, 2023).

Diante desse cenário, a Terapia Ocupacional surge como uma importante estratégia de intervenção, auxiliando os cuidadores no desenvolvimento de estratégias de autocuidado, na organização da rotina e no equilíbrio entre as demandas do cuidado e suas próprias necessidades pessoais e profissionais (Gomes *et al.*, 2023).

A relevância deste trabalho na contemporaneidade está relacionada ao aumento das condições incapacitantes, que resultam em um maior número de cuidadores informais. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo descrever as intervenções da Terapia Ocupacional na sobrecarga do cuidador informal, explorando o impacto dessa sobrecarga nas mudanças dos papéis ocupacionais desses indivíduos.

METODOLOGIA

Este estudo fundamentou-se em uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa na análise dos dados, com o objetivo de analisar e sintetizar produções científicas que abordam as intervenções da Terapia Ocupacional frente à sobrecarga vivenciada por cuidadores informais. A escolha por esse tipo de revisão possibilitou a inclusão de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, ampliando a compreensão sobre o tema e permitindo uma visão mais abrangente e crítica das contribuições da área (Sousa; Oliveira; Alves, 2021).

Para garantir a qualidade e a relevância das fontes analisadas, foram adotados critérios específicos de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão consideraram estudos publicados nos últimos cinco anos (2020–2025), priorizando artigos científicos indexados em bases de dados reconhecidas, que abordassem diretamente a atuação da Terapia Ocupacional no contexto da sobrecarga do cuidador informal. Além disso, foram selecionadas apenas publicações disponíveis em português. Os critérios de exclusão abrangeram estudos não diretamente relacionados ao tema, pesquisas com rigor metodológico inadequado, artigos publicados antes de 2020 e textos em outros idiomas, a fim de garantir a atualidade e a pertinência das informações analisadas.

A busca pelos artigos foi realizada nas principais bases de dados científicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram utilizados descritores relacionados ao tema, como “Bem-Estar”, “Cuidador”, “Cuidador Informal”, “Sobrecarga” e “Terapia Ocupacional”, com a aplicação de filtros quanto à data de publicação, tipo de material (artigos científicos) e idioma. Após a seleção inicial, os artigos foram organizados conforme sua relevância e qualidade metodológica.

A seleção dos estudos foi realizada em três etapas: leitura dos títulos, dos resumos e, posteriormente, leitura integral dos artigos elegíveis. Ao final desse processo, 15 artigos atenderam aos critérios estabelecidos e compuseram a amostra final, conforme apresentado na seção de Resultados.

RESULTADOS

Inicialmente, a busca resultou em 46 publicações. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 30 estudos foram descartados por não atenderem aos requisitos estabelecidos, como falta de relação direta com o tema, inadequação metodológica ou idioma diferente do português. Dessa forma, a amostra final foi composta por 15 artigos, conforme apresentados no quadro 1.

Quadro 1- Caracterização dos estudos

Título/Autor e ano	Metodologia	Objetivo	Resultados
Percepções de cuidadoras informais sobre motivações, necessidades e benefícios do cuidado para o idoso dependente. Capelo <i>et al.</i> , 2024.	Exploratório, descritivo e fenomenológico, com abordagem qualitativa	Identificar as percepções de cuidadoras informais sobre motivações, necessidades e benefícios do cuidado para o idoso dependente.	O estudo revelou que as cuidadoras informais de idosos dependentes enfrentam sobrecarga física e emocional, principalmente devido à falta de apoio familiar e institucional. As motivações para o cuidado estão ligadas a vínculos afetivos e obrigações morais.
Ser cuidador informal em cuidados paliativos. Duarte <i>et al.</i> , 2024.	Natureza exploratória, com uma metodologia predominantemente quantitativa.	Compreender as vivências dos cuidadores informais e as suas experiências	O cuidado informal em contextos paliativos envolve sofrimento emocional, exaustão física e conflitos familiares. Os cuidadores destacam a necessidade de acolhimento psicológico e apoio profissional durante o processo de finitude.
Sobre as ocupações de pais de crianças com Transtorno do Espectro Autista. Oliveira <i>et al.</i> , 2024.	Qualitativa descritiva.	Compreender como se apresentavam as ocupações de pais de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA).	O estudo destaca o impacto das mudanças ocupacionais na vida de pais de crianças com TEA, a importância da terapia ocupacional na reorganização das rotinas e na construção de novos sentidos para a parentalidade.

O processo de envelhecimento de uma pessoa com autismo na perspectiva do cuidador: Estudo de caso. Reis; Novelli e Jurdi, 2024.	Exploratório e qualitativo, do tipo estudo de caso.	Compreender como se estrutura o cotidiano de uma mulher adulta com autismo, a partir da perspectiva de um dos cuidadores principais.	O estudo destaca a importância do apoio contínuo nas demandas de cuidado durante o processo de envelhecimento de pessoas com autismo. O cuidador expressa insegurança diante da ausência de políticas públicas, evidenciando a necessidade de suporte ao longo de toda a vida.
Encontro de mulheres poderosas: estratégia de intervenção em Terapia Ocupacional social com cuidadoras informais de pessoas com deficiência intelectual. Gomes <i>et al.</i> , 2023.	Retrospectivo, exploratório e descritivo, com base em análise documental.	Analisar a experiência de um grupo de mulheres/cuidadoras informais de pessoas com deficiência intelectual, desenvolvido por terapeutas ocupacionais.	O estudo apontou que as oficinas em grupo proporcionaram fortalecimento emocional, valorização das cuidadoras e resgate da autoestima. A intervenção promoveu espaços de protagonismo feminino e troca de saberes, com base nos princípios da Terapia Ocupacional Social.
As percepções das perdas ocupacionais de mulheres cuidadoras dos parceiros tetraplégicos. Moraes <i>et al.</i> , 2023.	Descritivo exploratório qualitativo.	Compreender a percepção das mulheres principais cuidadoras de seus parceiros, que possuem tetraplegia decorrente de uma lesão medular, sobre as perdas ocupacionais.	Segundo o estudo cuidadoras de parceiros tetraplégicos enfrentam sobrecarga, isolamento e perdas ocupacionais, encontrando na fé e religião fontes de resiliência, mas carecem de apoio terapêutico e reconhecimento social.
A sobrecarga de cuidadores: como as características de idosos e seus cuidadores se articulam. Martins <i>et al.</i> , 2023.	Quantitativo, transversal e correlacional.	Analisar a associação entre as características de idosos e cuidadores e seus impactos na sobrecarga dos cuidadores.	De acordo com os autores a sobrecarga dos cuidadores, majoritariamente mulheres, aumenta com o grau de dependência do idoso e com a falta de apoio e suporte dos serviços de saúde.

Grupos de Terapia Ocupacional com familiares em saúde mental: a percepção dos cuidadores de pessoas com esquizofrenia. Rosê; Kebbe; Pedrão, 2023.	Qualitativo descritivo.	Analisar, na perspectiva de familiares cuidadores, como os Grupos de Terapia Ocupacional em saúde mental os auxiliam nos cuidados de pessoas com diagnóstico de esquizofrenia.	Os Grupos de Terapia Ocupacional favoreceram o acolhimento, a escuta e o compartilhamento de experiências entre familiares de pessoas com esquizofrenia, promovendo alívio emocional e ampliação das redes de apoio.
Oficinas com cuidadoras familiares: reflexões da Terapia Ocupacional a partir de de uma prática na assistência social. Neves; Bezerra; Bardi, 2023.	Relato de experiência, com abordagem qualitativa.	Refletir sobre a prática da Terapia Ocupacional com cuidadoras familiares, a partir da realização de oficinas como estratégia de intervenção no campo da assistência social.	As oficinas promovidas pela Terapia Ocupacional proporcionaram escuta, troca de experiências e estratégias para enfrentar a sobrecarga, fortalecendo vínculos entre cuidadoras, valorizando o cuidado e incentivando o autocuidado e o protagonismo.
Efeito de um pacote de ensino sobre o desempenho de cuidadoras no treino de ocupações para crianças com TEA. Wu <i>et al.</i> , 2023.	Desenho experimental de caso único.	Elaborar e avaliar a aplicação de um pacote de treinamento para cuidadores de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), para o ensino de preparo de sanduíche e escovação de dentes.	O treinamento mostrou-se eficaz na capacitação de cuidadoras para ensinar atividades de vida diária (AVD) e atividades instrumentais de vida diária (AIVD) a crianças TEA, destacando-se a importância do feedback e da atuação do analista do comportamento para o sucesso do processo e para a prática e literatura da Terapia Ocupacional.
A sobrecarga do cuidador informal e o seu estado de humor. Caldeira <i>et al.</i> , 2022.	Transversal, descritivo-correlacional	Analisar a relação entre a sobrecarga do cuidador informal da pessoa dependente e o seu estado de humor.	A sobrecarga do cuidador informal está associada à piora do estado de humor, com sintomas de ansiedade e depressão. O estudo aponta a necessidade de estratégias preventivas. Apoio psicológico e terapêutico são recomendados.

Efeitos de uma intervenção psicoeducativa com enfoque em treino cognitivo em cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. Caparrol <i>et al.</i> , 2021.	Ensaio clínico randomizado, controlado e cego.	Avaliar e analisar os efeitos de intervenção psicoeducativas com enfoque em treino cognitivo sobre a cognição, ansiedade, estresse e sobrecarga em cuidadores de idosos com doença de Alzheimer.	A intervenção psicoeducativa melhorou o desempenho cognitivo e reduziu estresse e ansiedade nos cuidadores informais de idosos com Alzheimer, destacando a importância de apoiar a saúde dos cuidadores em futuras pesquisas.
Qualidade de vida de cuidadores de crianças com microcefalia: relato de experiência. Delfino <i>et al.</i> , 2021.	Relato de experiência de natureza descritiva.	Descrever sobre a qualidade de vida de cuidadores de crianças portadoras de microcefalia.	Mães de crianças com microcefalia enfrentam sobrecarga no cuidado, e é essencial desenvolver políticas públicas que apoiem sua saúde física e mental, visando melhorar a qualidade de vida dos cuidadores e o desenvolvimento das crianças.
Desempenho ocupacional de cuidadores de usuários de um Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil. Domingues; Webster e Pereira, 2021.	Estudo qualitativo, descritivo e exploratório.	Identificar mudanças no desempenho ocupacional de familiares que se tornaram cuidadores primários de crianças ou adolescentes que estão em tratamento de transtornos mentais.	A pesquisa refere que cuidar de crianças com transtornos mentais compromete o desempenho ocupacional e a saúde global do cuidador, sendo essencial o suporte, especialmente por meio da Terapia Ocupacional, para promover bem-estar e reorganizar rotinas.
Mudanças nos papéis ocupacionais de mães, pais e cuidadores após o nascimento de uma criança com deficiência. Pereira e Tonús, 2021.	Qualitativa e quantitativa.	Identificar alterações nos papéis ocupacionais de mães, pais e cuidadores após o nascimento de uma criança com deficiência.	O estudo refere que o nascimento de uma criança com deficiência altera os papéis ocupacionais das famílias, exigindo readaptação e apoio para recuperar atividades importantes no cotidiano. Também sugere maior atenção dos profissionais de saúde para apoiar a adaptação familiar.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

DISCUSSÃO

A análise dos 15 artigos selecionados evidenciou diversas perspectivas sobre a atuação da Terapia Ocupacional no contexto da sobrecarga do cuidador informal, revelando tanto os desafios enfrentados pelos cuidadores quanto as intervenções propostas para aliviar essa sobrecarga. Os resultados obtidos na revisão integrativa revelaram as seguintes categorias temáticas denominadas no índice:

- Categoria 1 - Experiência do cuidar: sobrecarga e transformações ocupacionais.
- Categoria 2 - Redes de apoio: entre as fragilidades e as estratégias de sustentação.
- Categoria 3 - Intervenções da Terapia Ocupacional com os cuidadores informais.
- Categoria 4 - Gênero, invisibilidade e políticas públicas.

Categoria 1 - Experiência do cuidar: sobrecarga e transformações ocupacionais

Os estudos analisados apontaram, de forma unânime, que a sobrecarga enfrentada pelos cuidadores informais é intensa e multifacetada, afetando aspectos físicos, emocionais, sociais e econômicos (Caldeira *et al.*, 2022; Moraes *et al.*, 2023; Capelo *et al.*, 2024). A maioria dos cuidadores é composta por mulheres — mães, filhas ou esposas — que assumem esse papel motivadas por fatores culturais, morais e pela ausência de políticas públicas adequadas. Um único estudo de caso traz a figura do pai como cuidador principal (Reis; Novelli; Jurdi, 2024), destacando a excepcionalidade dessa configuração.

Fisicamente, a sobrecarga se manifesta em cansaço extremo, agravado por jornadas superiores a 12 horas. No campo psicológico, sentimento de culpa, ansiedade, impotência e depressão são frequentes. Socialmente, são relatados o isolamento e a perda de vínculos afetivos e comunitários, reforçando a invisibilidade desse trabalho (Domingues; Webster; Pereira, 2021; Delfino *et al.*, 2021).

Além da sobrecarga, há transformações profundas nos papéis ocupacionais dos cuidadores. Muitas vezes, atividades como trabalho formal/carreira profissional, lazer, maternidade e vida conjugal são deixadas em segundo plano, resultando em

desequilíbrio ocupacional e perda de identidade (Pereira; Tonús, 2022; Oliveira *et al.*, 2024). A abdicação de ocupações significativas pode desencadear sofrimento psíquico e crises existenciais, uma vez que essas atividades são fundamentais para a construção e manutenção da identidade individual, o que reforça a importância da Terapia Ocupacional na reconstrução da identidade ocupacional desses sujeitos.

Categoria 2 - Redes de apoio: entre as fragilidades e as estratégias de sustentação

A fragilidade das redes de apoio, tanto familiares quanto institucionais, foi evidenciada na maioria dos estudos. Quando presente, a rede familiar é geralmente restrita a poucos membros, o que a torna insuficiente para sustentar o cuidado contínuo (Martins *et al.*, 2023; Capelo *et al.*, 2024). A ausência de apoio comunitário e de políticas públicas contribui para a intensificação da sobrecarga.

Em contrapartida, iniciativas conduzidas por terapeutas ocupacionais, como grupos terapêuticos, oficinas e espaços de escuta qualificada, demonstraram potencial para fortalecer vínculos, estimular o autocuidado e promover momentos de resgate da autonomia (Rosê; Kebbê; Pedrão, 2023; Gomes *et al.*, 2023). Esses espaços não apenas oferecem suporte emocional, mas também contribuem para a criação de novas redes sociais, constituindo-se como estratégias de sustentação frente às adversidades do cuidado informal, permitindo ao cuidador reconhecer-se como sujeito de direitos e não apenas como executor de tarefas.

A atuação da Terapia Ocupacional, portanto, ultrapassa o cuidado imediato, posicionando-se como promotora de inclusão, pertencimento e transformação social. Ao fortalecer redes de apoio formais (profissionais de saúde) e informais (familiares e comunidades), a profissão contribui diretamente para a redução da sobrecarga e para a melhoria da qualidade de vida de cuidadores e pessoas cuidadas.

Categoria 3 - Intervenções da Terapia Ocupacional com os cuidadores informais

A Terapia Ocupacional tem se consolidado como uma área fundamental no apoio a cuidadores informais. As intervenções descritas nos estudos incluem oficinas, rodas de conversa, capacitações para o manejo do cuidado e estratégias voltadas ao autocuidado e à organização da rotina (Neves; Bezerra; Bardi, 2023; Wu *et al.*, 2023).

Essas ações visam à redução da sobrecarga, ao fortalecimento da autonomia dos assistidos e à reorganização das ocupações dos cuidadores.

Além disso, a Terapia Ocupacional também atua na ressignificação dos papéis sociais e ocupacionais. Atividades como lazer, práticas de autocuidado e exercícios físicos promovem alívio emocional e físico, favorecendo uma rotina mais equilibrada e uma qualidade de vida sustentável a longo prazo.

Grupos terapêuticos foram especialmente destacados como ferramentas eficazes para o fortalecimento dos vínculos entre cuidadores e para a desconstrução de papéis tradicionais, como a associação exclusiva da mulher ao cuidado (Rosê; Kebbê; Pedrão, 2023; Gomes *et al.*, 2023). A abordagem interdisciplinar, centrada na família e na inclusão social, demonstrou ser um diferencial na promoção da saúde integral do cuidador e na qualidade do cuidado prestado.

Além das intervenções imediatas, a Terapia Ocupacional também contribui para o planejamento de vida dos cuidadores, auxiliando na definição de metas pessoais e na retomada de ocupações significativas. Essa atuação fortalece a autonomia e o sentido de propósito, promovendo um cuidado mais sustentável.

Categoria 4 - Gênero, invisibilidade e políticas públicas

A literatura evidenciou que a naturalização do papel feminino no cuidado é sustentada por normas sociais e culturais que associam às mulheres a responsabilidade quase exclusiva por esse tipo de trabalho, especialmente em contextos de deficiência e doenças crônicas (Delfino *et al.*, 2021; Moraes *et al.*, 2023). Essa atribuição, muitas vezes invisibilizada, resulta em prejuízos significativos à vida pessoal, educacional e profissional das cuidadoras, afetando também aspectos como o lazer, a sexualidade e o autocuidado.

Além disso, a ausência de políticas públicas estruturadas para o suporte ao cuidado informal — incluindo o envelhecimento de cuidadores e pessoas cuidadas — foi apontada como um fator agravante (Reis; Novelli; Jurdi, 2024). Os estudos ressaltam a urgência de reconhecer o cuidado como um trabalho legítimo, que exige apoio financeiro, capacitação e serviços multidisciplinares de suporte. A formulação de políticas públicas que integrem a equidade de gênero e a valorização do cuidado é apresentada como passo fundamental para garantir dignidade, reconhecimento e suporte efetivo às famílias cuidadoras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo, por meio de uma revisão integrativa da literatura, evidenciou a complexidade da sobrecarga enfrentada por cuidadores informais — sobretudo mulheres — e destacou a relevância da Terapia Ocupacional como recurso fundamental para mitigar os impactos negativos associados a essa função. Os achados apontaram que a sobrecarga vivenciada por esses cuidadores é ampla, afetando dimensões físicas, emocionais e sociais, e que as intervenções terapêuticas voltadas ao autocuidado, à reorganização da rotina e ao suporte psicológico exercem papel central na promoção do bem-estar desses indivíduos.

Observou-se, ainda, que as redes de apoio familiar e institucional, embora essenciais, frequentemente se mostram frágeis e insuficientes, contribuindo para a intensificação da sobrecarga. A participação em grupos terapêuticos e outras formas de intervenção conduzidas por terapeutas ocupacionais demonstrou potencial para fortalecer a autonomia dos cuidadores, resgatar ocupações significativas e fomentar novas redes de suporte.

O estudo também evidenciou a centralidade do papel feminino no contexto do cuidado, marcado por invisibilidade social e sobrecarga, agravadas pela ausência de políticas públicas que reconheçam o cuidado como trabalho. Essa lacuna não se limita à escassez de políticas voltadas ao envelhecimento populacional, mas se estende à falta de diretrizes específicas para diversas situações que demandam o cuidado informal. A fragilidade do amparo institucional reforça as desigualdades de gênero e aprofunda as vulnerabilidades dos cuidadores.

Dessa forma, reafirma-se a urgência de uma abordagem interprofissional e integrada, com a Terapia Ocupacional ocupando posição estratégica no apoio aos cuidadores informais. As implicações deste trabalho indicam que, além de ações voltadas à capacitação e ao suporte emocional, é imprescindível o desenvolvimento de políticas públicas específicas que reconheçam, valorizem e sustentem o trabalho do cuidador informal, assegurando redes de apoio mais estruturadas e o direito ao cuidado digno para quem cuida.

Ademais, é fundamental que mais pesquisas sejam realizadas sobre a atuação dos terapeutas ocupacionais neste contexto. É necessário aprofundar o entendimento sobre as práticas e intervenções terapêuticas, aprimorando-as e proporcionando uma base sólida para a formação dos profissionais que atuam com cuidadores informais.

REFERÊNCIAS

- CALDEIRA, H.; CARRONDO, E.; PAULINO, M.; MENDES, R.A sobrecarga do cuidador informal e o seu estado de humor. **Egitania Ciência**, Guarda, v. 14, n. 2, p. 45–59, 2022. Disponível em: <https://egitaniasciencia.ipg.pt/index.php/revistaegitaniasciencia/article/view/38/27>. Acesso em: 22 mar. 2025.
- CAPARROL, A. J. S.; MARTINS, G.; BARBOSA, G. C.; GRATÃO, A. C. M. Efeito de uma intervenção psicoeducativa com enfoque em treino cognitivo em cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 29, n. 4, p. 112–124, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/YJcFx4DxWrnxYgvvLjDcwHv/>. Acesso em: 22 de março de 2025.
- CAPELO, L. M.; KEBBÊ, L. M.; PEDRÃO, L. J. Percepções de cuidadoras informais sobre motivações, necessidades e benefícios do cuidado para o idoso dependente. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.29, n. 8, p.1-9 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/HsyqDLrqjntVJ4jV4PcsXZQ/>. Acesso em: 22 de março de 2025.
- DELFINO, F. A. P.; SILVA, D. A.; GUIMARÃES, M. M.; SILVA, G. N.; PEDROSA, L. A. K.; FERREIRA, L. A. Qualidade de vida de cuidadores de crianças com microcefalia: relato de experiência. **Brazilian Journal of Development** Curitiba, v. 7, n. 7, p. 73700-73711, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/33361>. Acesso em: 22 de março de 2025.
- DOMINGUES, G. G. C.; CORRADI-WEBSTER, C. M.; RUZZI-PEREIRA, A. Desempenho ocupacional de cuidadores de usuários de um Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.14, n.4, p.743-753, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/33361>. Acesso em: 22 de março de 2025.
- DUARTE, M. G.; ALVES, T.; RIBEIRINHO, C.; ALVES, S. Ser cuidador informal em cuidados paliativos. **Motricidade**, Vila Real, v. 22, n. 1, p. 32–47, 2024. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/33968>. Acesso em: 22 de março de 2025.
- GOMES, C. M. S.; SCHIAVO, K. U.; NASCIMENTO, A. P. C.; MACEDO, M. D. C. Encontro de mulheres poderosas: estratégia de intervenção em terapia ocupacional social com cuidadoras informais de pessoas com deficiência intelectual. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 34, n. 1, p. 45–60, 2023. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/3402/3819>. Acesso em: 22 de março de 2025.
- MARTINS, G.; ROCHA, L. A.; MONTEIRO, D. Q.; BARBOSA, A. M.; SILVA, G. D. O.; JUNIOR, H. P.; GRATÃO, A. C. M. A sobrecarga de cuidadores: como as

características de idosos e seus cuidadores se articulam. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v.31n. 1, e71739, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/71739>. Acesso em: 22 de março de 2025.

MORAES, C. V.; ARANTES, I. S.; ALVES, V. B. O.; RESENDE, B. D.; GOMES, H. S. C.; PEREIRA, R. F. As percepções das perdas ocupacionais de mulheres cuidadoras dos parceiros tetraplégicos. **Revista ESAP**, Goiânia, v. 15, n. 3, p. 22–38, 2023. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/647/323>. Acesso em: 22 de março de 2025.

NEVES, G. Q.V.; BEZERRA, W. C.; BARDI, G. Oficinas com cuidadoras familiares: reflexões da terapia ocupacional a partir de uma prática na assistência social. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional** São Carlos, v. 33, n. 1-3, e216156, p. 1-9, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v33i1-3e216156>. Acesso em: 22 de março de 2025.

OLIVEIRA, A. P. F. ; ALVES, L. S.; PAIXÃO, G. M.; VIEIRA, A. C. S.; ROCHA, M. L. C.; CORRÊA, V. A. C. Sobre as ocupações de pais de crianças com Transtorno do Espectro Autista. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 32, e3607, p.1-19, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO277236071>. Acesso em: 22 de março de 2025.

PEREIRA, D. F.; TONÚS, D. Mudanças nos papéis ocupacionais de mães, pais e cuidadores após o nascimento de uma criança com deficiência. **Revista Ocupación Humana**, , v. 22, n. 1, p. 12–27, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25214/25907816.1145>. Acesso em: 22 de março de 2025.

REIS, V. R. J.; NOVELLI, M. M. P. C.; JURDI, A. P. S. O processo de envelhecimento de uma pessoa com autismo na perspectiva do cuidador: estudo de caso. **Revista Ocupación Humana**, Colômbia, v. 24, n. 1, p. 50-63, 2024. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/03/1532388/4o-proceso-de-envelhecimento-de-uma-pessoa-com-autismo-na-per_trZ8lV6.pdf. Acesso em: 22 de março de 2025.

ROSÊ, L. B. R.; KEBBÊ, L. M.; PEDRÃO, L. J. Grupos de terapia ocupacional com familiares em saúde mental: a percepção dos cuidadores de pessoas com esquizofrenia. **Saúde Mental e Terapia Ocupacional**, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 134–149, 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/200735/195506>. Acesso em: 22 de março de 2025.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, Monte Carmelo, v.20, n.43, p.64-83, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 22 de março de 2025.

WU, S. V. et al. Efeito de um pacote de ensino sobre o desempenho de cuidadoras no treino de ocupações para crianças com TEA. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 31, e3314, p. 1-18, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO253633141>. Acesso em: 22 de março de 2025.