



ESTRATÉGIAS DE SUPORTE PSICOSSOCIAL PARA CUIDADORES DE IDOSOS: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA

LEONARDO GABRIEL NESKE DOS SANTOS; GIOVANA CASARIN TISOTT; LAURA
BRAUN EICKHOFF; MILENA TREVISAN

Introdução: O Censo Demográfico do IBGE (2022) revelou que, no Brasil, há 80 idosos para cada 100 jovens de até 14 anos. Este cenário evidencia a demanda por cuidadores de idosos, tanto familiares quanto profissionais. Segundo o Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento, um terço dos cuidadores sofre de sobrecarga, ressaltando a necessidade urgente de suporte psicossocial para mitigar os efeitos negativos do cuidado contínuo. Compreender as necessidades desses cuidadores e desenvolver estratégias de apoio eficazes é crucial, dado seu papel essencial no cuidado e bem-estar do idoso. **Objetivo:** Analisar as principais estratégias de suporte psicossocial que podem mitigar o estresse e promover a qualidade de vida dos cuidadores de idosos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS, utilizando os descritores "cuidadores", "cuidado", "saúde mental" e "idosos". Foram selecionados artigos publicados entre 2018 e 2024, em português e inglês, que abordassem estratégias de suporte aos cuidadores. **Resultados:** Uma pesquisa em São Paulo, Brasil, revelou que a alta tensão do cuidado leva à redução das relações sociais, com cuidadores se afastando de vínculos afetivos e profissionais. Isso limita seu convívio e lazer e resulta na negligência do autocuidado, como sono adequado, exercícios e alimentação saudável. Segundo um estudo de 2019, deve-se encorajar os cuidadores a fazer pausas, juntar-se a grupos de apoio e cuidar de sua própria saúde. Estratégias de suporte aos cuidadores de idosos indicadas são Grupos de Apoio Mútuo que ajudam no compartilhamento de experiências, reduzem o isolamento e o estresse, promovendo um espaço de pertencimento e valorização. As intervenções psicoeducativas fornecem conhecimento sobre cuidados geriátricos, aumentando a segurança e diminuindo a sobrecarga. O treinamento em gestão do estresse utiliza técnicas práticas, como mindfulness e relaxamento, para ajudar com demandas emocionais e físicas. Tecnologias digitais ampliam o suporte por meio de acesso a recursos educativos e apoio emocional em tempo real. **Conclusão:** A implementação de estratégias de suporte psicossocial é vital para preservar a saúde mental dos cuidadores, aliviando o estresse e a sobrecarga. Essas intervenções beneficiam também os idosos, melhorando a qualidade do cuidado e o bem-estar de ambos.

Palavras-chave: **CUIDADO; SAÚDE MENTAL; QUALIDADE DE VIDA; PESSOA IDOSA; BEM-ESTAR;**