



OS ESTRESSORES DIÁRIOS DOS CUIDADORES INFORMAIS DA PESSOA IDOSA

KEIZZY ANDRADE REIS NAVAS

Introdução: O envelhecimento da população é um processo natural em constante evolução. A pessoa idosa ao longo da vida necessita de cuidados, que devem ser realizados pela família, sociedade ou equipe de saúde. Por essa razão, surge o cuidador informal, que se responsabiliza pelos cuidados da pessoa idosa, e que na maioria das vezes com a rotina intensa acabam sofrendo sobrecargas físicas e psicológicas. **Objetivo:** evidenciar os estressores do cuidador informal da pessoa idosa. **Metodologia:** esta revisão de literatura foi baseada em uma busca sistemática nas principais bases de dados científicos, incluindo, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizando os seguintes descritores: "Cuidadores Informais" e "Pessoa Idosa", os critérios de inclusão envolveram estudos publicados nos últimos 10 anos (2014-2024), em português, que abordassem a temática em questão. Já os critérios de exclusão: artigos em outras línguas e que não abordaram especificamente dos estressores dos cuidadores informais da pessoa idosa, e sim de outras populações. A pesquisa inicial resultou em um total de oitenta artigos. Após a leitura completa, cinco estudos foram selecionados, por atenderem aos critérios de inclusão. **Resultado:** os principais estressores foram: ausência de capacitação, negligência do autocuidado, recursos financeiros, desgaste mental e emocional, e mudanças no estilo de vida. **Conclusão:** os estressores vivenciados na rotina de cuidados do cuidador informal da pessoa idosa podem ocasionar impactos físicos, psicológicos e sociais, o reconhecimento e a análise dessas sobrecargas são importantes para elaboração de ações que melhorem a qualidade de vida e a redução da sobrecarga dos cuidadores informais.

Palavras-chave: **ENVELHECIMENTO; SOBRECARGA; ROTINA; CUIDADOS; IDOSO**