

INTERVENÇÕES ON-LINE PARA CUIDADORES DE IDOSOS (AS) COM ALZHEIMER EM TEMPOS ADVERSOS: DEMANDAS, POSSIBILIDADES E DESAFIOS

MARIA CHRISTIANE DOS SANTOS CERENTINI

Especialista em Gerontologia e mestre em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP);

CRISTINA MARIA DE SOUZA BRITO DIAS

Doutora, docente da pós-graduação da UNICAP.

CIRLENE FRANCISCA SALES DA SILVA

Doutora, docente da pós-graduação da UNICAP.

RESUMO

O avanço da medicina, inovações tecnológicas, criação da pílula anti-concepcional, melhoria nas condições de vida e conhecimentos, entre outros, favoreceram ao fenômeno da longevidade. Percebe-se aumento de incidência e prevalência de doenças crônicas incapacitantes, dentre elas a doença de Alzheimer. Nesse cenário surge a importância do cuidador (a) de idosos (as), trabalho que pode ser gratificante, mas envolve muito empenho, podendo chegar ao estresse crônico. Nesse sentido a psicogerontecologia apresenta-se como um recurso relevante para melhoria da qualidade de vida dos cuidadores de idosos com Alzheimer. O presente estudo teve como objetivo perceber a importância das intervenções on-line para cuidadores informais em tempos adversos apresentando suas demandas, possibilidades e desafios. Neste capítulo, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, no período de 2011 a 2021. Foram utilizadas as bases de dados BVS Saúde, Lilacs, Medline e Google acadêmico. Diante dessa busca foram observados recursos, por intermédio da tecnologia, que contribuíram a diminuição do estresse do cuidador(a). Destaca-se: intervenção **on-line** de **Mindfulness**, dispositivos e aplicativos de comunicação baseados em computador, como **e-mail** e a **World Wide Web** (a Internet), Web novela, aconselhamento **on-line** individualizado e psicoterapia on-line. Dentre as intervenções mencionadas a psicoterapia on-line apresenta-se como fundamental em momentos adversos, como numa pandemia, onde as pessoas encontram dificuldade ao deslocamento, e as crises existenciais tornam-se proeminentes.

Palavras-chave: cuidador de idoso; doença de Alzheimer; psicologia on-line; psicogerontecologia.

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida aumentou enormemente em todos os países do mundo. No Brasil, segundo o INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE (2019), a esperança de vida dos idosos aumentou em 8,3 anos entre 1940 a 2019. Assim, a longevidade é um fenômeno atual determinado pelo maior tempo de vida alcançado pelos idosos.

Essa situação é decorrente da transição demográfica, que corresponde a uma mudança no comportamento da mortalidade e fecundidade de um país, o que provoca alguns efeitos principalmente na estrutura etária, gerando o envelhecimento populacional. Este fato decorre de algumas conquistas da sociedade como, por exemplo: avanço da medicina, inovações tecnológicas, criação da pílula anti-concepcional, melhoria nas condições de vida e conhecimentos, entre outros.

Mesmo que tal conquista seja considerada o maior fenômeno da humanidade, toda a sociedade está sujeita a enfrentar grandes desafios decorrentes deste processo. Um deles corresponde a observar as demandas provenientes do envelhecimento. O crescimento da expectativa de vida vem sendo acompanhado pelo aumento da prevalência de agravos à saúde e perda das funcionalidades.

Envelhecer não significa, necessariamente, adoecer (MIRANDA *et al.*, 2016). Entretanto, "o envelhecimento é o principal fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas" (RIBEIRO; BORGES, 2018, p. 726). Por outro lado, pode-se considerar fator de proteção o estilo de vida saudável adotado pelos indivíduos, ao longo de toda a vida. Alimentação regrada, praticar exercícios físicos moderados, ter apoio social, recorrer à espiritualidade, entre outras, são condições que influenciam na diminuição do risco para incapacidades e doenças crônicas na fase da velhice (CAVALCANTI *et al.*, 2016).

O próprio processo de envelhecimento favorece a incidência das doenças crônicas nessa faixa etária, dentre elas as demências, especificamente a Doença de Alzheimer, que corresponde aproximadamente 50 a 60% dos casos (CANINEU, 2013). Essas pessoas requerem cuidados especiais. Como consequência, observa-se um progressivo

aumento de pessoas que estão se dedicando aos cuidados constantes ao idoso (a) com Alzheimer.

É importante esclarecer que a demência passou a ser denominada pelo Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) como Transtorno Neurocognitivo Maior (TNM) (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). No referente capítulo, será utilizado o termo Doença de Alzheimer por ser ainda comumente referido nas publicações.

A Doença de Alzheimer (DA) é um transtorno neurodegenerativo progressivo e fatal que se manifesta por deterioração cognitiva e da memória, comprometimento progressivo das atividades de vida diária e uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações com portais mentais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017, p. 3).

O aumento da incidência e da prevalência das doenças crônico-degenerativas, a partir do final do século XX, fez emergir no cenário nacional a figura do(a) cuidador(a) de idosos, evidenciando a importância de caracterizá-lo e de compreender suas necessidades (CESÁRIO *et al.*, 2017). Trata-se da pessoa que assume a responsabilidade de cuidar de outra que é dependente.

O cuidado é exercido por cuidadores formais e informais (familiar). O primeiro exerce esse trabalho remunerado, ao passo que o segundo realiza a atividade de forma voluntária, geralmente, é um familiar, vizinho ou pessoa da comunidade.

Esta pesquisa teve como objetivo geral: perceber a importância das intervenções on-line para cuidadores informais em tempos adversos apresentando suas demandas, possibilidades e desafios. Como objetivos específicos: a) entender a contribuição da psicogerotecnologia para a redução do estresse do cuidador informal; b) conhecer serviços de psicoterapia on-line que atendam cuidadores de idosos; c) compreender os benefícios da psicogerontecnologia aos cuidadores de idosos.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Neste capítulo, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, sendo os artigos publicados em português, inglês ou espanhol, no

período de 2011 a 2021. Foram utilizadas as bases de dados BVS Saúde, Lilacs, Medline e Google acadêmico.

Os descritores utilizados foram os Descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Heading (BVS DeCS/MeSh), utilizando as palavras-chave: cuidador de idoso, Doença de Alzheimer, psicologia on-line, psicogerontecologia. Foram utilizados os operadores booleanos "AND" e "OR", como também aspas ("") para a expressão "cuidador de idosos".

3 CUIDADOR (A) DE IDOSOS (AS) COM ALZHEIMER: DEMANDAS EMERGENTES

Cuidar do outro pode ser gratificante, pois possibilita desenvolver algumas competências e habilidades, uma vez que pode ser visto ou sentido como uma retribuição dos cuidados ao ente querido ou satisfação, mas exige tempo, paciência e leva a muitas mudanças na rotina pessoal e familiar.

Nas investigações realizadas com grandes amostras populacionais, cerca de um terço dos cuidadores não relatou tensão nem efeitos negativos à saúde. Nos estágios iniciais do cuidado, é mais comum isso acontecer, porém algumas pessoas mencionaram que, mesmo com demandas mais intensas de cuidado resultando em altos níveis de angústia e depressão, os cuidadores citaram aspectos positivos da experiência. Eles expressaram que se sentiam bem consigo mesmos, que o cuidado dava sentido à sua vida, aprenderam novas habilidades e fortaleceram o relacionamento com os outros (SCHULZ; SHERWOOD, 2008).

Segundo Schultz e Sherwood (2008) os recursos pessoais positivos estão relacionados às estratégias de enfrentamento e acesso ao suporte social. Estes são mediadores do processo de estresse que podem ajudar a mitigar resultados adversos. No entanto, cuidar pode levar a efeitos positivos, como uma sensação de crescimento interior enquanto enfrenta desafios.

Outrossim, os cuidadores familiares desempenham um papel fundamental na manutenção da vida dos indivíduos enfermos que necessitam de cuidados. No entanto, estudos relatam também que tais cuidadores poderão apresentar ansiedade, depressão, estresse, tensão, privação de sono, sentimento de impotência, desamparo,

dificuldades financeiras, ficam mais isolados socialmente, apresentam dificuldades para gerir o trabalho fora de casa. Muitos deles precisam sair do emprego para se dedicar ao cuidado contínuo com o familiar doente, o que afeta sua qualidade de vida e diminui os recursos financeiros para arcar com as despesas que a doença requer (DELALIBERA *et al.*, 2015).

A literatura aponta que o estresse do (a) cuidador(a) tende a se agravar com a evolução da doença. Em relação à situação descrita anteriormente, pode-se acrescentar: falta de informações suficientes aos cuidadores para exercer o cuidado; poucos recursos sociais de apoio; escassez de pessoas especializadas que possam dar suporte e poucas fontes de apoio emocional. Tudo isso pode acarretar sentimentos negativos (CAMARGO, 2010).

Com o passar do tempo, o (a) idoso (a) se torna mais dependente e, conseqüentemente, os cuidadores podem se sentir sobrecarregados, o que pode redundar em problemas físicos como, por exemplo, cefaléia, fadiga crônica, alterações do sono; problemas psíquicos expressos por depressão, ansiedade e insônia. Trata-se de sintomas que levam o (a) cuidador (a) ao desconforto emocional. Tal situação pode culminar em doenças agudas ou crônicas e, como consequência, no aumento do uso de medicamentos, tornando o cuidador em alguns casos tão doente quanto a pessoa que precisa de seus cuidados (ANDRADE *et al.*, 2019). No entanto, tal situação é decorrente de sobrecarga também psicológica, social e financeira.

Atualmente, acrescenta-se ao contexto a pandemia do novo Corona vírus (Síndrome Respiratória Aguda Grave) que afetou a todos de modo inesperado. Diante desse novo elemento, foram necessárias medidas sanitárias como: isolamento social, restrição de acesso ao serviço médico, cuidado de higienização das mãos com álcool em gel, entre outros. Em consequência, foi percebido o aumento da ansiedade, medo e depressão, entre outros fatores de comprometimento à saúde mental.

Com esse panorama, o (a) cuidador (a) de idoso (a) se depara com mais um cuidado que vai oferecer ao doente, agora relacionado às medidas de prevenção ao COVID -19. Além disso, ele (ela) também deverá saber lidar com a pessoa cuidada nesse momento, por haver

piora do quadro de Alzheimer, devido ao isolamento e dificuldade no acompanhamento médico.

Os cuidadores informais de pessoas com DA ficaram mais preocupados com a pandemia e passaram a experimentar sobrecarga ou angústia em relação ao seu papel (BUDNICK *et al.*, 2021). Nesse sentido, o cuidado tornou-se redobrado tendo em vista que o grupo dos idosos figurou como um dos mais susceptíveis às complicações da COVID -19, porque eram necessárias ações preventivas ligadas diretamente ao comportamento e à higiene. Assim, as recomendações de segurança com idosos vão muito além das que já eram realizadas diariamente. Com a crise sanitária, exacerbou-se a carga de trabalho dos cuidadores, expondo- os às situações de maior vulnerabilidade física, emocional e psicossocial (BATELLO *et al.*, 2020).

Vivenciando novo contexto, os cuidadores perceberam a necessidade de apoio para dar continuidade aos cuidados diários. Serviços *on-line* de teleatendimento à saúde foram um dos recursos satisfatórios diante desse cenário. A psicoterapia *on-line* tornou-se proeminente, mas poucos serviços conseguiram dar conta das demandas que estavam emergindo durante esse momento, principalmente levando em conta as pessoas que integram classes menos favorecidas.

As demandas que fazem parte do ato de cuidar de um (a) idoso (a) com DA podem ser exaustivas e opressoras, porém existem passos que podem ser seguidos para controlar o estresse e recuperar o senso de equilíbrio e qualidade de vida.

4 PSICOGERONTECNOLOGIA A SERVIÇO DOS CUIDADORES DE IDOSOS COM ALZHEIMER

Serviços on-line direcionados à saúde mental são atividades desenvolvidas há algumas décadas, inclusive para cuidadores de idosos (as). Conforme Guay *et al.*, (2017), as intervenções baseadas em tecnologias de informação incluem programas terapêuticos com objetivos de promoção da saúde. Elas podem ser classificadas como: intervenções educacionais baseadas na Web, intervenções terapêuticas de autoajuda, intervenções terapêuticas baseadas em aconselhamento on-line entre outras. Nesse sentido, as ferramentas na era digital têm sido

propostas como possíveis recursos para melhorar os resultados em relação à saúde mental.

Temos como exemplo a intervenção *on-line* de **Mindfulness** para cuidadores de idosos (as) que apresentam estresse e sobrecarga. Esta é uma prática de meditação, promovendo um estado cognitivo de autoconsciência com a finalidade de obter equilíbrio emocional e mudança na perspectiva de si. Como forma de reduzir o impacto, o uso da tecnologia está se tornando uma ferramenta eficaz para essa demanda e tem eficácia comprovada. Esse formato de intervenção é importante porque muitas pessoas não têm condições de participar de sessões presenciais frequentes (TKATCH *et al.*, 2017).

Blaschke *et al.* (2009) destacam que vários estudos foram realizados para examinar o impacto das intervenções *on-line* nos cuidadores. Foi observado que eles podem usar ferramentas na internet para buscar informações sobre condições de saúde desconhecidas, como também para participar em fóruns por meio de videoconferência. Assim, isso favorece a maior confiança para tomada de decisão e contribui com os níveis reduzidos de tensão do cuidador.

Os autores ainda acrescentam que as tecnologias da informação e comunicação incluem dispositivos e aplicativos de comunicação baseados em computador, como *e-mail* e a **World Wide Web** (a Internet). Pesquisas sobre o uso de TICs mostraram que elas podem impactar positivamente na qualidade de vida dos adultos mais velhos.

Outro recurso utilizado nos países hispânicos foi a Webnovela. Trata-se de uma novela *on-line* em espanhol que contém uma combinação de entretenimento e psicoeducação. Foi projetada para ensinar cuidadores a lidar com a pessoa com demência. Ela contribui para melhorar o bem-estar, depressão, diminuir o estresse, aumentar o conhecimento das habilidades de enfrentamento e melhorar a qualidade de vida dos cuidadores. Além disso, a tecnologia permite que os programas atinjam um público mais amplo de maneira econômica. De acordo com essa intervenção, os resultados apontaram: melhoria do conhecimento, diminuição da depressão e redução do estresse (KAJIYAMA *et al.*, 2018).

É importante pontuar a existência de sites que fornecem para os cuidadores informações sobre a pessoa com a demência, mas poucos fornecem informações sobre a manutenção da saúde psicológica dos

cuidadores, como desenvolver estratégias de enfrentamento psicológicas eficazes e dominar as habilidades de redução do estresse para gerenciar sua carga de cuidados. Assim, essa psicoeducação tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas depressivos de cuidadores familiares com demência (KWOK *et al.*, 2014).

Há sites que oferecem suporte de aconselhamento *on-line* individualizado para cuidadores familiares, utilizando a terapia cognitivo-comportamental (TCC) como referencial teórico. Este estudo piloto sugeriu que a TCC fornecida *on-line* foi eficaz em ajudar os cuidadores familiares se sentirem menos angustiados e ansiosos (KWOK *et al.*, 2014).

5 PANDEMIA NA ERA DIGITAL: NOVAS TENDÊNCIAS PARA A PSICOTERAPIA

A psicoterapia *on-line* é mais uma ferramenta para não deixar o paciente sozinho nessa fase tão difícil de restrição social e incertezas na epidemia do COVID19, uma vez que corrobora com as recomendações de distanciamento social. Dessa forma, é possível evitar a circulação desnecessária e, ao mesmo tempo, garantir atendimento psicossocial e/ou psicoterápico de qualidade. É importante salientar que a migração para o atendimento remoto exige adequações de a prática do psicólogo, pois requer adequação ao manejo (FIOCRUZ, 2020).

Os serviços psicológicos realizados por meio de tecnologia da informação e da comunicação representam uma prática já utilizada pelos psicólogos e, atualmente, é regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia com a resolução CFP nº 11/112018. Tornou-se mais utilizada a partir da necessidade de restrição social com a pandemia.

O atendimento via tecnologias de informação e comunicação (TICs) deve seguir o código de ética das categorias profissionais, as informações dos conselhos profissionais e as autoridades sanitárias. O cuidado especializado permite a estabilização emocional emergencial, a fim de evitar transtornos psicopatológicos a médio e longo prazos. Pessoas com história prévia de instabilidade psíquica ou transtorno mental grave solicitam melhor atenção neste contexto (FIOCRUZ, 2020).

Diante desse fato, a psicoterapia on-line requer alguns cuidados e atenção. De acordo com a resolução do Conselho Federal de Psicologia, nem todos os casos teriam perfil para serem atendidos em uma psicoterapia on-line.

A Resolução CFP nº 011/2018 estabelece como inadequado o atendimento psicológico on-line de pessoas e grupos em situação de urgência, emergência e desastres, bem como em situação de violação de direitos ou de violência.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

"A psicoterapia on-line já é praticada no exterior desde o começo dos anos 2000, com resultados bastante positivos. Diversos estudos para avaliar a efetividade do sistema têm se mostrado favoráveis à prática, embora ainda ocorram questionamentos a respeito do empobrecimento da relação terapêutica e questões éticas sobre a confidencialidade" (ESTADÃO, 2021).

É importante ressaltar que algumas pessoas podem não ter domínio das ferramentas tecnológicas, como também apresentar limitações para uso de equipamentos na área auditiva, visual ou motora. Uma questão ética frequentemente levantada pelos profissionais envolve a ameaça potencial à privacidade dos usuários e, desse modo, isso exige cuidado redobrado.

Por outro lado, a psicoterapia on-line apresenta algumas vantagens, como é a necessidade das pessoas nos tempos atuais e, principalmente, dos cuidadores de idosos com DA. Além disso, é um tipo de atendimento mais econômico, visto que não há deslocamento do (a) paciente ao local de atendimento e, em muitos casos, o próprio valor da terapia torna-se mais adequado às condições do paciente, ou mesmo é gratuito.

No Brasil, observa-se um crescimento rápido desse tipo de atendimento psicológico, decorrente da situação da pandemia de 2019, que exigiu o isolamento social, e vem beneficiando grande demanda no que se refere à saúde mental.

É urgente que as autoridades governamentais tenham um olhar mais criterioso para o público de cuidadores que, muitas vezes, já se encontram com sua saúde mental comprometida e que se soma a um

contexto que os torna mais vulneráveis. Uma possibilidade é o atendimento on-line como medida para melhorar a qualidade de vida desse grupo populacional.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5)**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, GISELLE. NASCIMENTO. *et al.* A dor em idosos que cuidam: uma revisão integrativa. **Enfermagem Atual**, Rio de Janeiro, v. 87, n. 25, 2019. p. 1-10

BATELLO, GUIOMAR. VIRGÍNIA. VILELA. ASSUNÇÃO. TOLEDO. *et al.* (2020). Cuidadores de idosos em situação de pandemia sobre a cuidar e ser cuidado. Departamento Científico de Enfermagem Gerontológica - ABEn/TO. **Enfermagem e Pandemia**, v. 2, 2020. p. 20-25.

BLASCHKE, CHRISTUNA. M. *et al.* (2009). Ageing and technology: A review of the research literature. **British Journal of Social Work**, v. 39, 2009. p. 641-656.

BUDNICK, ANDREA. *et al.* Informal caregivers during the COVID-19 pandemic perceive additional burden: findings from an ad-hoc survey in Germany. **BMC Health Services Research**, v. 21, n. 1, 2021. p. 1-11.

CAMARGO, RENATA.CRISTINA.VIRGOLIN. FERREIRA . Implicações na saúde mental de cuidadores de idosos: uma necessidade urgente de apoio formal. **Revista Eletrônica Salud Mental, Alcohol y Drogas**. Ribeirão Preto, v. 6, n. 2, 2010. p. 231-254.

CANINEU, PAULO. A Doença de Alzheimer. *In*: CAOVILLA, V. P.; CANINEU, P. (orgs.). Você não está sozinho, nós continuamos com você. **Associação Brasileira de Alzheimer**. Novo Século, pp.33-44, 2013.

CAVALCANTI, ALANA. DINIZ. *et al.* Envelhecimento ativo e estilo de vida saudável. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, 2016. p. 71- 89.

CESÁRIO, VANOVA. ALVES. CLAUDINO. *et al.* Estresse e qualidade de vida do cuidador familiar de idoso portador da doença de Alzheimer. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 112), 2017. p. 171-182.

DELALIBERA, MAYRA. *et al.* Sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidadores de pacientes em fim de vida: revisão sistemática da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 9, 2015. p. 2731-2747.

ESTADÃO. **Os principais desafios do atendimento psicológico on-line.** In: SUMMIT SAÚDE BRASIL 2021. Disponível em: <https://summitsaude.estadao.com.br/desafios-no-brasil/os-principais-desafios-do-atendimento-psicologico-online-2/>. Acesso em: 14 jul. 2021

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ, 2020. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações aos psicólogos para o atendimento on-line. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-e-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-aos-psic%C3%B3logos-para-o-atendimento-online-1.pdf>. Acesso em: 03 jul. 2021.

GUAY, CASSIOPPÉE. *et al.* Components and Outcomes of Internet -Based Interventions for Caregivers of Older Adults: Systematic Review. **Journal of Medical Internet Research.**, Canadá, v. 19, n. 9, 2017. p. 1-18.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Agência IBGE Notícias**, 2019. Disponível em: <https://agenciadnoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos>. Acesso em: 06 jul. 2021

KAJIYAMA, BRUNO. *et al.* Helping hispanic dementia caregivers cope with stress using technology-based resources. **Clinical Gerontologist**, v. 41, n. 3, 2018. p. 209-216.

KWOK, TIMOTHY. *et al.* Effectiveness of online cognitive behavioral therapy on family caregivers of people with dementia. **Clinical Interventions in Aging.**, v. 9, 2014. p. 631-636.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental e atenção psicossocial na Pandemia COVID -19:** recomendações para os psicólogos para o atendimento on-line. Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ. Rio de Janeiro, 2020. p. 1-14.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria conjunta nº 13, de 28 de novembro de 2017. **Protocolo Clínico de Diretrizes Terapêuticas. Doença de Alzheimer.** Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2017/poc0013_08_12_2017.html. Acesso em: 06 jul. 2021

MIRANDA, GABRIELA. MORAES. DUARTE. *et al.* O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.**, v. 19, n. 3, 2016. p. 507-519.

RIBEIRO, MARIANA. SANTOS; BORGES, MOEMA.SILVA Percepções sobre envelhecer e adoecer: um estudo com idosos em cuidados paliativos. **Revista**

Brasileira de Geriatria e Gerontologia., Rio de Janeiro, v. 21, n. 6, 2018. p. 725-734.

SCHAPIRA, MOISÉS. Impacto psicosocial de la pandemia por COVID -19 em adultos mayores con demência y sus cuidadores. **Revista Argentina de Salud Pública.** Buenos Aires., v.12, 2020. p. 1-5.

SCHULZ, RICHARD; SHERWOOD, PAULA .R. (2008). Physical and mental health effects of family caregiving. **Journal of Social Work Education**, v. 108 (9 sup.), 2008. p. 23-27.

TKATCH, RIFKY. *et al.* A pilot online mindfulness intervention to decrease caregiver burden and improve psychological well-being. **Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine.**, v. 22, n. 4., 2017. p. 736- 743.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução nº11, CFP nº 11/2018 Disponível em <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf>. Acesso em 09 jul.2021.