

Desgaste Mental e Sofrimento Ético entre Cuidadores Formais e Informais

Helena Emilia de Souza Hantequestt

Resumo:

Este estudo analisa as relações entre jornadas prolongadas de trabalho e o desgaste mental em cuidadores formais e informais, destacando o sofrimento ético gerado por conflitos entre demandas laborais, precarização estrutural e imperativos morais do cuidado. A metodologia baseia-se em revisão narrativa de dados bibliográficos, sem coleta presencial ou envolvimento de sujeitos, organizando pesquisas existentes sobre o tema. A justificativa reside na crescente demanda por cuidados e na escassez de políticas que protejam a saúde mental desses profissionais, especialmente em contextos de sobrecarga e dilemas éticos. Os resultados indicam que a falta de suporte institucional, aliada à pressão por desempenho afetivo e à desvalorização do trabalho, intensifica o esgotamento emocional e a sensação de impotência moral. Conclui-se que intervenções estruturais são urgentes para mitigar esses efeitos, garantindo condições dignas de trabalho e reconhecimento social.

Palavras-chave: desgaste mental. sofrimento ético. cuidadores.



Recebido em: nov. 2024; Aceito em: abr. 2025

DOI: 10.56069/2676-0428.2025.643

A Interseção entre Educação e Cultura: Fundamentos Teóricos e Práticos

Junho, 2025, v. 3, n. 27

Periódico Multidisciplinar da FESA Educacional

ISSN: 2676-0428



Mental Exhaustion and Ethical Distress Among Formal and Informal Caregivers

Abstract:

This study analyzes the relationship between long working hours and mental exhaustion in formal and informal caregivers, highlighting the ethical suffering generated by conflicts between work demands, structural precariousness and moral imperatives of care. The methodology is based on a narrative review of bibliographic data, without face-to-face collection or involvement of subjects, organizing existing research on the subject. The justification lies in the growing demand for care and the scarcity of policies that protect the mental health of these professionals, especially in contexts of overload and ethical dilemmas. The results indicate that the lack of institutional support, combined with the pressure for affective performance and the devaluation of work, intensifies emotional exhaustion and the feeling of moral impotence. It is concluded that structural interventions are urgent to mitigate these effects, ensuring decent working conditions and social recognition.

Keywords: mental exhaustion. ethical suffering. caregivers.

Agotamiento mental y angústia ética entre los cuidadores formales e informales

Resumen:

Este estudio analiza la relación entre las largas jornadas de trabajo y el agotamiento mental en cuidadores formales e informales, destacando el sufrimiento ético generado por los conflictos entre las demandas laborales, la precariedad estructural y los imperativos morales del cuidado. La metodología se basa en una revisión narrativa de los datos bibliográficos, sin recolección presencial ni involucramiento de los sujetos, organizando las investigaciones existentes sobre el tema. La justificación radica en la creciente demanda de cuidados y la escasez de políticas que protejan la salud mental de estos profesionales, especialmente en contextos de sobrecarga y dilemas éticos. Los resultados indican que la falta de apoyo institucional, combinada con la presión por el desempeño afectivo y la desvalorización del trabajo, intensifica el agotamiento emocional y el sentimiento de impotencia moral. Se concluye que las intervenciones estructurales son urgentes para mitigar estos efectos, garantizando condiciones laborales dignas y reconocimiento social.

Palabras clave: agotamiento mental. sufrimiento ético. cuidadores.

Introdução

O desgaste mental e o sofrimento ético entre cuidadores formais e informais têm ganhado relevância em estudos recentes, especialmente em contextos de jornadas prolongadas e condições laborais precarizadas. A sobrecarga física e emocional enfrentada por esses profissionais está diretamente associada a transtornos como burnout e depressão, agravados por conflitos entre demandas institucionais e imperativos morais do cuidado (Dejours, 2012). Essa dinâmica evidencia a necessidade de investigar como a estrutura de trabalho impacta a saúde mental, sobretudo em cenários de escassez de recursos e alta exigência afetiva.

A precarização estrutural do trabalho de cuidado, marcada por longas jornadas, baixa remuneração e falta de suporte institucional, contribui para a deterioração do bem-estar psicológico (Hirata e Guimarães, 2012). Cuidadores formais, como profissionais de saúde e assistentes sociais, enfrentam pressões burocráticas, enquanto cuidadores informais, como familiares, lidam com a ausência de reconhecimento e sobrecarga não remunerada. Ambos os grupos compartilham experiências de sofrimento ético, gerado pela impossibilidade de oferecer cuidados alinhados a seus valores.

O sofrimento ético emerge quando há dissonância entre as expectativas morais dos cuidadores e as limitações impostas por condições materiais adversas (Molinier, 2013). Esse fenômeno é particularmente evidente em situações em que a falta de recursos impede a prestação de um cuidado digno, levando a sentimento de culpa e impotência. Narrativas de profissionais e familiares revelam como a tensão entre o dever ético e a realidade laboral desencadeia esgotamento emocional, exigindo análises mais aprofundadas.

Além disso, estudos apontam uma correlação significativa entre jornadas extensas e o aumento de diagnósticos de transtornos mentais entre cuidadores. Pesquisas comparativas sugerem que cuidadores formais, embora mais expostos a exigências institucionais, podem ter maior acesso a suporte psicológico do que os informais, que enfrentam isolamento e desamparo (Dejours, 2012). Essa diferença reforça a necessidade de políticas públicas que contemplem ambos os grupos, mitigando os efeitos da precariedade.

Diante desse cenário, este artigo busca analisar as relações entre jornada prolongada, desgaste mental e sofrimento ético, explorando as particularidades de cuidadores formais e informais. A metodologia baseia-se em revisão bibliográfica, integrando evidências sobre condições laborais, relatos de sofrimento e dados epidemiológicos. O objetivo é contribuir para o debate sobre saúde ocupacional e ética no cuidado, propondo reflexões para intervenções mais eficiente.

Por fim, a relevância deste estudo reside no crescente reconhecimento do impacto psicossocial do trabalho de cuidado, em contextos profissionais e familiares. Ao mapear padrões de precarização e suas consequências, espera-se subsidiar estratégias que promovam melhores condições de trabalho e suporte emocional, reduzindo os danos à saúde mental desses indivíduos.

Condições laborais e precarização estrutural

A precarização estrutural no trabalho de cuidado configura-se como fenômeno complexo, marcado por jornadas extenuantes, remuneração insuficiente e reconhecimento social limitado. Profissionais formais e informais enfrentam condições laborais adversas, frequentemente agravadas pela ausência de políticas públicas eficientes. Paralelamente, a natureza emocionalmente demandante da atividade intensifica vulnerabilidades psicossociais, sobretudo quando inexitem redes de apoio institucional. Tal cenário expõe contradições entre a valorização simbólica do cuidado e sua desvalorização material, reforçando ciclos de exploração.

Por outro lado, a intensificação das demandas laborais decorre, em grande medida, da mercantilização dos serviços de saúde e assistência social. Organizações priorizam metas quantitativas em detrimento do bem-estar dos trabalhadores, impondo rotinas incompatíveis com limites humanos. Ademais, cuidadores informais, majoritariamente mulheres, acumulam funções domésticas e profissionais sem divisão equitativa de responsabilidades. Conseqüentemente, a sobreposição de papéis aprofunda desigualdades já existentes, perpetuando dinâmicas exaustivas.

De acordo com Hirata e Guimarães (2012), a feminização do cuidado sustenta estruturas econômicas que naturalizam a invisibilidade do trabalho

afetivo. Em conformidade, Antunes (2018) demonstra como a flexibilização das relações laborais amplia a precariedade em setores intensivos em mão de obra feminina. Ambos os estudos evidenciam que a desregulamentação do mercado de trabalho recai desproporcionalmente sobre cuidadores, exacerbando jornadas irregulares e ausência de direitos.

Em seguida, observa-se que a falta de proteção social amplifica riscos à saúde mental, uma vez que a inexistência de intervalos adequados impede a recuperação física e emocional. Simultaneamente, a pressão por produtividade ignora a especificidade do cuidado, que demanda tempo e atenção contínuos. Desse modo, a racionalidade gerencialista colide com a lógica relacional inerente à atividade, gerando frustrações recorrentes.

Nesse contexto, Dejours (2012) associa o sofrimento ético à impossibilidade de conciliar princípios profissionais com condições operacionais degradantes. Similarmente, Lautier (2004) argumenta que a globalização aprofunda assimetrias em profissões vinculadas à reprodução social, como enfermagem e assistência domiciliar. Os autores convergem ao destacar que a precarização não se restringe a aspectos materiais, mas também corrói dimensões subjetivas do trabalho.

Por fim, a análise comparativa entre cuidadores formais e informais revela disparidades significativas, embora ambos compartilhem experiências de desgaste. Enquanto os primeiros enfrentam pressões institucionais hierarquizadas, os últimos lidam com a informalidade e a falta de amparo legal. Todavia, em ambos os casos, a carga emocional não remunerada permanece como denominador comum.

Diante do exposto, conclui-se que a precarização estrutural no cuidado constitui desafio multidimensional, que exige intervenções em níveis macro e microsociais. Primordialmente, urge reavaliar modelos de gestão que tratam o cuidado como commodity, ignorando sua dimensão humana. Por analogia, políticas de proteção social devem contemplar profissionais contratados e cuidadores informais, rompendo com ciclos de invisibilidade.

Narrativas de sofrimento ético no cuidado

A precarização estrutural no âmbito laboral contemporâneo manifesta-se como fenômeno sistêmico, caracterizado pela erosão progressiva de direitos trabalhistas e pela intensificação das jornadas. Principalmente em setores essenciais como saúde e assistência social, observa-se a naturalização de condições adversas, que incluem remuneração inadequada e sobrecarga funcional. Paralelamente, a terceirização e a informalidade ampliam a vulnerabilidade dos trabalhadores, criando cenários propícios à exploração. Nesse contexto, cuidadores formais e informais enfrentam desafios particulares, visto que sua atividade exige simultaneamente competências técnicas e disponibilidade emocional permanente.

Por outro lado, a desvalorização material do trabalho de cuidado relaciona-se intimamente com sua dimensão historicamente feminizada e racializada. Conseqüentemente, a organização social do cuidado reproduz assimetrias estruturais, nas quais determinados grupos assumem responsabilidades sem contrapartidas justas. Ademais, a mercantilização dos serviços sociais transforma relações humanas em transações econômicas, esvaziando o sentido ético da profissão. Desse modo, a precariedade não se limita à esfera contratual, mas estende-se à qualidade das interações e ao reconhecimento social.

De acordo com Sarti (2019), a naturalização do cuidado como atributo feminino sustenta arranjos institucionais que negam sua dimensão laboral. Em conformidade, Abílio (2020) demonstra como plataformas digitais aprofundam a precarização ao transformar atividades assistenciais em serviços pontuais e descontínuos. Ambos os estudos evidenciam que a desregulamentação contemporânea reinventa formas arcaicas de exploração, agora revestidas de discursos meritocráticos.

Posteriormente, constata-se que a ausência de regulamentação específica para cuidadores informais agrava sua invisibilidade social e jurídica. Simultaneamente, a pressão por flexibilidade laboral mascara a transferência de riscos do empregador para o trabalhador, especialmente em contextos de crise econômica. Dessa maneira, a retórica da adaptabilidade oculta processos de alienação e perda de autonomia, que impactam diretamente a saúde mental.

Nesse sentido, Druck (2021) associa a precarização à financeirização da economia, que subordina relações de trabalho à lógica do capital especulativo. Analogamente, Teixeira (2022) argumenta que a pandemia acelerou a degradação das condições laborais em setores já fragilizados, como o cuidado domiciliar. Os autores convergem ao destacar que a instabilidade gerada por tais processos transcende a esfera individual, afetando redes familiares e comunitárias.

Em contrapartida, a análise comparativa entre diferentes modalidades de cuidado revela que a informalidade não constitui mera ausência de formalização, mas sim um regime próprio de exploração. Enquanto cuidadores institucionais enfrentam metas de produtividade incompatíveis com a natureza relacional do trabalho, cuidadores informais experienciam a total dissolução entre tempo laboral e tempo doméstico. Todavia, em ambos os casos, a carga emocional permanece não reconhecida e não remunerada.

Diante do exposto, infere-se que a superação da precarização estrutural exige intervenções em múltiplas escalas, desde a regulação estatal até a reorganização do processo de trabalho. Primordialmente, urge reconhecer o cuidado como eixo estruturante da reprodução social, demandando políticas específicas de proteção. Por analogia, a garantia de condições dignas deve contemplar aspectos materiais e simbólicos, rompendo com ciclos históricos de desvalorização.

Jornada prolongada e saúde mental

A relação entre jornada prolongada e saúde mental configura-se como objeto de crescente relevância no campo da saúde ocupacional contemporânea. Principalmente em profissões essenciais como saúde e educação, observa-se que a extensão da carga horária ultrapassa frequentemente os limites fisiológicos de resistência humana. Paralelamente, a intensificação do trabalho na era digital dissolve as fronteiras entre tempo laboral e repouso, ampliando riscos psicossociais. Nesse contexto, trabalhadores submetidos a rotinas extenuantes desenvolvem com maior frequência transtornos como burnout e depressão, sem que haja estruturas adequadas de proteção.

Por outro lado, a naturalização da cultura do presentismo mascara os efeitos deletérios da sobrecarga temporal sobre o bem-estar psicológico. Consequentemente, muitos profissionais internalizam a ideologia da disponibilidade constante como virtude, negligenciando sinais de esgotamento. Ademais, a precarização das relações trabalhistas dificulta a demarcação de limites claros entre obrigações profissionais e tempo pessoal. Desse modo, a jornada prolongada transforma-se em fenômeno multidimensional, que envolve aspectos econômicos, organizacionais e subjetivos.

De acordo com Alves (2023), a flexibilização dos horários nas plataformas digitais intensificou a exploração temporal de trabalhadores cognitivos. Em conformidade, Mendes (2022) demonstra como profissionais da saúde desenvolveram estratégias de resistência coletiva contra a extensão abusiva de plantões durante a pandemia. Ambos os estudos convergem ao evidenciar que a regulação do tempo de trabalho permanece como questão central para a saúde mental no capitalismo contemporâneo.

Posteriormente, constata-se que os impactos neurológicos da privação de descanso adequado agravam-se em contextos de alta demanda emocional. Simultaneamente, a pressão por resultados quantificáveis em prazos exíguos gera estados permanentes de ansiedade e hipervigilância. Dessa maneira, a organização taylorista do tempo laboral mostra-se incompatível com os ritmos biológicos e psicológicos humanos, especialmente em atividades criativas ou relacionais.

Nesse sentido, Costa (2021) associa a cronofagia corporativa à emergência de novas patologias temporais, como a síndrome do tempo esvaziado. Analogamente, Rabelo (2023) argumenta que a aceleração social impõe ritmos insustentáveis aos trabalhadores, corroendo gradualmente sua capacidade de concentração e criatividade. Os autores destacam que a ditadura do imediatismo prejudica a produtividade e a qualidade de vida, criando paradoxos organizacionais.

Em contrapartida, a análise comparativa entre diferentes setores revela que os efeitos da jornada prolongada variam conforme o grau de autonomia temporal. Enquanto trabalhadores com maior controle sobre seus horários desenvolvem mecanismos de autorregulação protetivos, aqueles submetidos a regimes rígidos apresentam maior vulnerabilidade ao estresse crônico. Todavia, mesmo nos casos de aparente flexibilidade, a lógica da conexão permanente mantém os indivíduos em estado de alerta constante.

Diante do exposto, infere-se que a proteção da saúde mental frente à extensão da jornada exige transformações estruturais nos modelos de gestão. Primordialmente, urge reconhecer o direito à desconexão como princípio basilar da saúde ocupacional na era digital. Por analogia, a redução progressiva da jornada, acompanhada de políticas de qualificação do tempo livre, configura-se como medida preventiva essencial contra a epidemia de adoecimentos psíquicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos evidenciam que cuidadores formais e informais enfrentam condições laborais marcadas por jornadas prolongadas e intensas, que ultrapassam os limites fisiológicos e psicológicos de resistência. Principalmente entre cuidadores informais, a ausência de regulamentação e a sobreposição entre trabalho remunerado e doméstico potencializam o desgaste mental, revelando padrões distintos de precarização estrutural. Em contrapartida, cuidadores formais sofrem com metas institucionais incompatíveis com a natureza relacional do cuidado, gerando conflitos éticos recorrentes.

O sofrimento ético emerge como fenômeno central, manifestando-se quando os imperativos morais do cuidado colidem com limitações materiais e organizacionais. Frequentemente, os cuidadores se veem obrigados a negligenciar aspectos humanizadores de sua prática devido à escassez de tempo e recursos, o que corrói seu senso de integridade profissional. Esse tipo de sofrimento difere do estresse convencional, pois envolve uma dimensão valorativa profunda, relacionada à impossibilidade de exercer o cuidado conforme princípios éticos internalizados.

A correlação entre jornada prolongada e transtornos mentais como burnout e depressão mostrou-se significativa em ambos os grupos, embora com nuances importantes. Enquanto cuidadores formais apresentam maior prevalência de exaustão emocional vinculada à pressão institucional, os informais demonstram taxas elevadas de desesperança associada à falta de reconhecimento social. Em ambos os casos, a ausência de pausas adequadas e a impossibilidade de desconexão agravam quadros de ansiedade e esgotamento, sugerindo que a duração da jornada atua como fator de risco independente.

A análise comparativa revelou que, embora os contextos de precarização variem entre formais e informais, os mecanismos de desgaste psíquico compartilham elementos comuns. A sobrecarga temporal, a ambiguidade de papéis e a dissonância entre valores pessoais e condições concretas de trabalho configuram-se como eixos transversais de adoecimento. Paradoxalmente, quanto maior o compromisso ético do cuidador, mais intenso tende a ser seu sofrimento quando confrontado com estruturas laborais inadequadas, criando um ciclo vicioso de culpa e exaustão.

Diante desses achados, conclui-se que intervenções efetivas devem abordar simultaneamente a regulação da jornada, o reconhecimento social do cuidado e o suporte psicossocial específico para conflitos éticos. Medidas isoladas mostram-se insuficientes frente à complexidade do problema, que exige políticas integradas que considerem aspectos materiais e simbólicos do trabalho de cuidado. A redução da carga horária, acompanhada de espaços institucionais para reflexão ética, surge como caminho promissor para mitigar o desgaste mental nessa população essencial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABÍLIO, L. C. **Uberização: a nova onda do trabalho precarizado**. São Paulo: Boitempo, 2020.

ALVES, G. **Trabalho digital e saúde mental: os impactos da uberização do tempo**. São Paulo: Boitempo, 2023.

ANTUNES, R. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital**. São Paulo: Boitempo, 2018.

COSTA, M. F. **Temporalidades doentes: patologias do tempo no capitalismo contemporâneo**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2021.

DEJOURS, C. **Trabalho e sofrimento: abordagem psicodinâmica**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

DRUCK, G. **Trabalho, precarização e resistências no capitalismo contemporâneo**. Salvador: EDUFBA, 2021.

HIRATA, H; GUIMARÃES, N. A. **Cuidado e cuidadoras: as várias faces do trabalho do care**. São Paulo: Atlas, 2012.

LAUTIER, B. **A globalização do cuidado: migrações internacionais e políticas sociais.** Campinas: Unicamp, 2004.

MENDES, A. C. **Saúde mental e trabalho em tempos de pandemia: estudo sobre trabalhadores essenciais.** Belo Horizonte: UFMG, 2022.

MOLINIER, P. **O trabalho e a psique: uma introdução à psicodinâmica do trabalho.** Brasília: Paralelo 15, 2013.

RABELO, L. A. **Aceleração social e saúde mental: os paradoxos da produtividade.** Porto Alegre: UFRGS, 2023.

SARTI, C. **O cuidado como trabalho: gênero e valorização social.** São Paulo: Unesp, 2019.

TEIXEIRA, M. O. **Saúde e trabalho na pandemia: os impactos nos trabalhadores essenciais.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2022.