

Millenium, 2(Edição Especial Nº20)

pt

INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM COMUNITÁRIA NA CAPACITAÇÃO DOS CUIDADORES INFORMAIS: SCOPING REVIEW

COMMUNITY NURSING INTERVENTIONS IN EMPOWERING INFORMAL CAREGIVERS: SCOPING REVIEW

INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA EN EL EMPODERAMIENTO DE LOS CUIDADORES INFORMALES: SCOPING REVIEW

Ana Barros¹  <https://orcid.org/0009-0006-4507-8532>

Vera Polido¹  <https://orcid.org/0009-0007-8224-1105>

Filipe Gomes^{2,3}  <https://orcid.org/0000-0002-1207-6294>

Isabel Fernandes^{2,4,5}  <https://orcid.org/0000-0001-7478-9567>

¹ Unidade Local de Saúde da Guarda, Guarda, Portugal

² Instituto Politécnico da Guarda, Guarda, Portugal

³ Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal

⁴ UICISA: E - Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem, Coimbra, Portugal

⁵ Centro de Estudos em Educação e Inovação (CI&DEI), Guarda, Portugal

Ana Barros - anacbarros36@gmail.com | Vera Polido - vera.polido.goncalves@gmail.com | Filipe Gomes - filipegomes@ipg.pt |

Isabel Fernandes - isabelfernandes@ipg.pt



Autor Correspondente:

Ana Barros
Rua do Menino
6430-192– Meda - Portugal
anacbarros36@gmail.com

RECEBIDO: 08 de abril de 2025

REVISTO: 11 de novembro de 2025

ACEITE: 18 de novembro de 2025

PUBLICADO: 09 de dezembro de 2025

RESUMO

Introdução: Os cuidadores informais desempenham um papel essencial no apoio a pessoas com doenças crónicas e condições complexas. No entanto, enfrentam desafios significativos que afetam o seu bem-estar físico, emocional e social.

Objetivo: mapear as intervenções de enfermagem comunitária dirigidas aos cuidadores informais para melhorar o seu bem-estar e contribuir para a sustentabilidade do cuidado.

Métodos: A Revisão Scoping seguiu o método do Joanna Briggs Institute, com pesquisa nas bases de dados da plataforma EBSCOhost, via Ordem dos Enfermeiros. A questão de pesquisa formulada foi (PIC): *Como as intervenções de enfermagem comunitária(I) promovem o autocuidado dos cuidadores informais(P) numa determinada comunidade (C)?*

Resultados: Foram analisados 12 estudos que abordam intervenções de enfermagem comunitária e saúde pública para capacitação de cuidadores informais em Portugal. Os principais achados destacam a necessidade de acesso à informação, apoio psicossocial e uso de tecnologia na autogestão do cuidado. Estratégias eficazes incluem plataformas digitais, aconselhamento profissional, grupos de apoio e atividades de promoção da saúde, mitigando o stress e a sobrecarga dos cuidadores.

Conclusão: A revisão evidencia a necessidade de intervenções estruturadas para fortalecer a resiliência dos cuidadores e melhorar a sustentabilidade do cuidado. Estratégias que combinam suporte educacional, emocional e tecnológico mostram-se promissoras, destacando o papel essencial dos enfermeiros comunitários e a importância de políticas públicas para garantir apoio contínuo aos cuidadores informais em Portugal.

Palavras-chave: cuidador informal; promoção da saúde; intervenção de enfermagem; saúde comunitária; capacitação

ABSTRACT

Introduction: Informal caregivers play a crucial role in supporting individuals with chronic illnesses and complex conditions. However, they face significant challenges affecting their physical, emotional, and social well-being.

Objective: To map community nursing interventions that promote informal caregivers' well-being and contribute to the sustainability of their caregiving role.

Methods: A scoping review following the Joanna Briggs Institute methodology, using EBSCOhost databases via the Portuguese Nursing Association (*Ordem dos Enfermeiros*). The research question (PIC) formulated was: *How do community nursing interventions promote the self-care of informal caregivers within a specific community?*

Results: Twelve studies addressing community and public health nursing interventions for caregivers in Portugal were analyzed. Findings highlight the need for access to information, psychosocial support, and technology-assisted self-care management. Effective strategies include digital platforms, professional counseling, support groups, and health promotion programs to reduce caregiver burden and stress.

Conclusion: Informal caregivers face challenges that compromise their well-being, emphasizing the need for structured community nursing interventions. Integrating educational, emotional, and technological support can enhance caregivers' resilience and quality of life. The active role of community nurses, along with innovative approaches such as digital tools and psychosocial programs, is key to sustainable caregiving. Public policies should reinforce these initiatives to ensure continuous support for informal caregivers in Portugal.

Keywords: informal caregiver; health promotion; nursing intervention; community health; empowerment

RESUMEN

Introducción: los cuidadores informales desempeñan un papel esencial en el apoyo a personas con enfermedades crónicas y condiciones complejas. Sin embargo, enfrentan desafíos significativos que afectan su bienestar físico, emocional y social.

Objetivo: mapear las intervenciones de enfermería comunitaria dirigidas a los cuidadores informales para mejorar su bienestar y contribuir a la sostenibilidad del cuidado.

Metodos: Revisión Scoping siguiendo el método del Joanna Briggs Institute, con búsqueda en las bases de datos de la plataforma EBSCOhost, a través de la Orden de Enfermeros. La pregunta de investigación formulada fue: *Cómo las intervenciones de enfermería comunitaria promueven el autocuidado de los cuidadores informales en una determinada comunidad?*

Resultados: Se analizaron 12 estudios sobre intervenciones de enfermería comunitaria y salud pública para la capacitación de cuidadores informales en Portugal. Los principales hallazgos destacan la necesidad de acceso a información, apoyo psicosocial y el uso de tecnología para la autogestión del cuidado. Estrategias eficaces incluyen plataformas digitales, asesoramiento profesional, grupos de apoyo y actividades de promoción de la salud, mitigando el estrés y la sobrecarga de los cuidadores.

Conclusión: La revisión evidencia la necesidad de intervenciones estructuradas para fortalecer la resiliencia de los cuidadores y mejorar la sostenibilidad del cuidado. Las estrategias que combinan apoyo educativo, emocional y tecnológico muestran un gran potencial, destacando el papel esencial de los enfermeros comunitarios y la importancia de las políticas públicas para garantizar el apoyo continuo a los cuidadores informales en Portugal.

Palabras clave: cuidador informal; promoción de la salud; intervención de enfermería; salud comunitaria; capacitación

INTRODUÇÃO

O Instituto da Segurança Social (ISS), em janeiro de 2025, reportava que o número de cuidadores informais ascendia a 16.153, distribuídos entre 9.879 cuidadores principais e 6.274 cuidadores não principais (ISS, 2025).

Os cuidadores informais desempenham um papel essencial no sistema de saúde português, oferecendo cuidados não remunerados a familiares ou amigos dependentes, seja por doenças crónicas, incapacidades ou envelhecimento (Cunha Gomes, 2023). Ao definir o perfil do Cuidador Informal em Portugal, verifica-se que são predominantemente mulheres entre 45 e 65 anos, as quais enfrentam frequentemente uma significativa sobrecarga física, emocional e financeira (Carvalho et al., 2024).

Face a esta realidade e reconhecendo formalmente a relevância deste papel, em 2019, foi aprovada a Lei do Estatuto do Cuidador Informal (Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro). Esta legislação foi posteriormente regulamentada pelo Decreto Regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro, que formaliza o acesso a benefícios como subsídios específicos, direito a pausas nos cuidados através de programas de apoio, acompanhamento psicológico e formação (Portugal, 2019; Portugal, 2022). O reconhecimento legal constitui um avanço crucial na valorização destes indivíduos e no acesso a apoios sociais.

No entanto, o acompanhamento efetivo e a mitigação da sobrecarga associada à prestação de cuidados exigem a implementação de intervenções de saúde estruturadas. Neste contexto, a Enfermagem Comunitária desempenha um papel fulcral, utilizando modelos de intervenção que visam promover a saúde, a autonomia e a qualidade de vida do cuidador e do receptor de cuidados. Apesar da pertinência e do reconhecimento da necessidade de intervenção, existe uma escassez de evidência científica robusta e sistematizada sobre a eficácia de intervenções específicas de Enfermagem Comunitária dirigidas a cuidadores informais no contexto português. A evidência dispersa sobre estas práticas dificulta a identificação e a replicação dos modelos mais eficazes. Desta forma, a presente Revisão Scoping justifica-se pela necessidade premente de colmatar esta lacuna, ao mapear, de forma abrangente e sistemática, a evidência existente sobre as intervenções de enfermagem comunitária, visando melhorar o bem-estar físico, emocional e social dos cuidadores informais e contribuir para a sustentabilidade do seu papel no sistema de saúde.

1. Enquadramento Teórico

Os cuidadores informais assumem uma função central no sistema de saúde, especialmente no contexto das doenças crónicas e do envelhecimento populacional. Em Portugal, a sobrecarga experienciada por estes indivíduos é substancial, manifestando-se em desafios físicos, emocionais e sociais que comprometem o seu bem-estar e a sustentabilidade do seu papel (Teles et al., 2020; Henriques et al., 2022). O autocuidado emerge como um fator determinante para a saúde e qualidade de vida dos cuidadores, que frequentemente reportam elevados níveis de stress, ansiedade e exaustão (Almeida et al., 2021).

A resposta profissional a esta sobrecarga exige a implementação de intervenções de Enfermagem Comunitária focadas na promoção do bem-estar físico e emocional e na capacitação dos cuidadores.

A evidência demonstra que as intervenções de enfermagem devem ser personalizadas para responder às necessidades específicas dos cuidadores (Henriques et al., 2022). As estratégias mais relevantes incluem:

- Estratégias Educacionais: cruciais para auxiliar os cuidadores na gestão do stress e na adaptação eficaz aos desafios do cuidado (Araújo et al., 2018).
- Apoio Emocional: Programas como grupos de apoio e sessões de aconselhamento demonstram reduzir o impacto emocional associado ao papel de cuidador (Teles et al., 2020).
- Acompanhamento da Saúde: Visitas domiciliárias e consultas de enfermagem facilitam a identificação precoce de sinais de desgaste físico ou psicológico, permitindo intervenções atempadas (Alves et al., 2020).
- Comunicação: O cuidador necessita de desenvolver habilidades de comunicação eficazes para interagir não apenas com o utente, mas também com os profissionais de saúde e a rede familiar, otimizando o processo de cuidados.

A promoção de uma abordagem centrada no bem-estar físico e emocional destes indivíduos é vital, especialmente considerando a crescente necessidade de cuidadores no contexto do envelhecimento da população portuguesa (Almeida, et al, 2021).

As intervenções de saúde pública têm integrado a tecnologia para o empoderamento dos cuidadores informais. O programa iSupport, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e adaptado para Portugal, demonstrou ser uma abordagem promissora. Este programa digital oferece educação, formação de competências e apoio especificamente a cuidadores de pessoas com demência, com resultados que indicam a redução da sobrecarga e a melhoria dos resultados de saúde mental (Teles et al., 2020; Teles et al., 2024).

A implementação de estratégias de intervenção abrangentes, lideradas pela Enfermagem Comunitária e suportadas por evidência científica, é essencial para melhorar o bem-estar dos cuidadores informais e assegurar a sustentabilidade do seu papel vital no sistema de saúde (Teles et al., 2020).

2. MÉTODOS

A presente Revisão Scoping seguiu o método proposto pelo Joanna Briggs Institute (JBI) para a Prática Baseada na Evidência (Peters et al., 2021). Além disso, este trabalho seguiu as recomendações PRISMA-ScR (Scoping Reviews) (Tricco et al., 2018) para a estrutura e relatório dos resultados. O objetivo principal do estudo é mapear as intervenções de enfermagem comunitária dirigidas a cuidadores informais, visando à melhoria do seu bem-estar físico, emocional e social.

A questão de investigação para revisões de scoping é o PCC (População, Conceito, Contexto). No entanto, mantendo-se a questão original e reconhecendo o foco no autocuidado como resultado da intervenção (I), a questão foi ajustada para maior clareza: Como as intervenções de Enfermagem Comunitária (Conceito) promovem o autocuidado e o bem-estar dos Cuidadores Informais (População) no contexto da saúde comunitária (Contexto)?

A pesquisa foi executada entre 22 de janeiro e 1 de março de 2025, recorrendo à plataforma EBSCOhost (via Ordem dos Enfermeiros), que disponibiliza acesso a bases de dados abrangentes como o CINAHL Complete, entre outros recursos valiosos na área de enfermagem.

A estratégia de pesquisa assenta sobre a combinação de descritores e operadores booleanos, incluindo termos controlados (se relevantes) e os termos livres, informal caregivers AND (community health nursing OR public health nursing OR community health OR public health).

Foram definidos critérios de inclusão e exclusão (Tabela 1) para orientar a seleção da literatura pertinente:

Tabela 1 – Critérios de Inclusão e Exclusão

Critérios	Inclusão	Exclusão
Tipo de Estudo	Estudos qualitativos, quantitativos, mistos e outros desenhos.	Estudos sem relação com o objeto de estudo.
Língua	Artigos escritos em inglês e português.	Artigos escritos noutros idiomas.
Disponibilidade	Artigos disponíveis em texto integral.	Artigos não disponíveis em texto integral.
Período de Publicação	Artigos publicados desde 2019 até janeiro 2025.	Artigos publicados antes de 2019.

A seleção dos estudos foi realizada por dois revisores independentes, seguindo o processo de triagem em três fases:

- Fase 1 (Título): Análise inicial dos artigos com base no título para avaliar a pertinência.
- Fase 2 (Resumo): Leitura e análise do resumo dos artigos pré-selecionados na Fase 1.
- Fase 3 (Texto Integral): Leitura integral dos artigos que cumpriram os critérios nas fases anteriores, procedendo-se à seleção final para inclusão na revisão.

Para a síntese de resultados, foi elaborado um fluxograma, seguindo as etapas do PRISMA 2020 (Page et al., 2020), para demonstrar o processo de seleção dos estudos e garantir a transparência da revisão.

Harmonização e Clarificação dos Número:

- Identificação: foram identificados 125 artigos nas bases de dados escolhidas.
- Duplicados: após a remoção automática de 13 artigos duplicados, restaram 112 artigos para triagem.
- Triagem (Título e Resumo): seguiu-se a leitura e análise dos títulos e resumos, sendo excluídos 86 artigos por não cumprirem os critérios temáticos.
- Elegibilidade (Texto Integral): 26 artigos foram avaliados em texto integral. Nesta fase, 14 artigos foram excluídos (13 por não focarem na intervenção de enfermagem e 1 por se encontrar ainda em estudo).
- Inclusão: assim, 12 artigos foram considerados elegíveis e incluídos na Revisão Scoping.
- Após a seleção final, procedeu-se à extração dos dados dos 12 estudos, sendo construída uma tabela para resumir as principais características (autoria, ano, país, título, tipo e objetivo do estudo, resultados e conclusões).

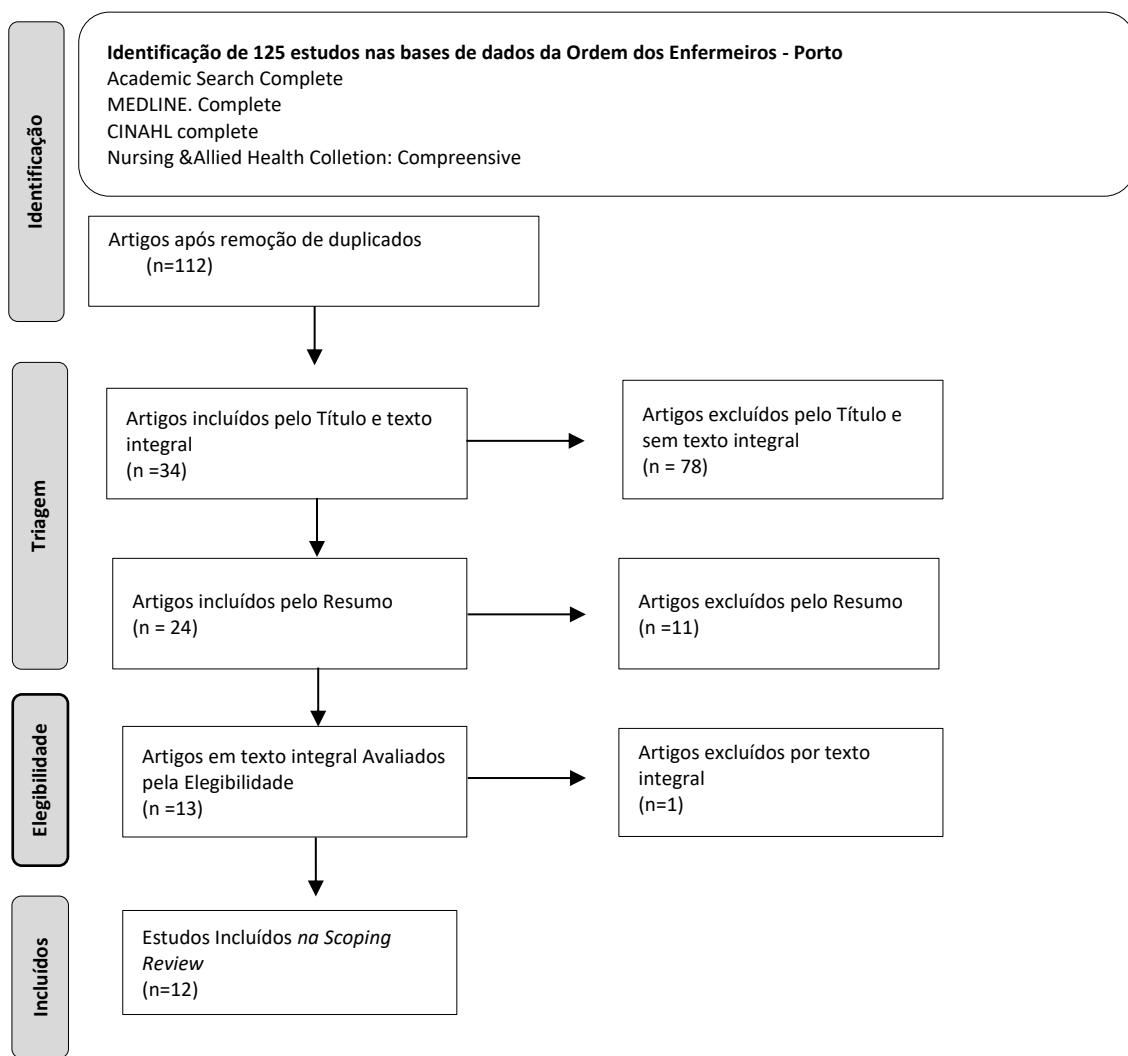


Figura 1- FLUXOGRAMA PRISMA 2020 (Page, et al., 2020)

3.RESULTADOS

Os estudos incluídos nesta revisão, publicados maioritariamente entre 2019 e 2024, consistem em investigações observacionais, ensaios e revisões que exploram a realidade dos cuidadores informais no contexto comunitário. A análise dos 12 artigos selecionados permitiu mapear o perfil dos cuidadores, os desafios que enfrentam e a tipologia das intervenções de enfermagem. Os resultados obtidos revelam características consistentes do cuidador informal.

Características Demográficas: A maioria dos cuidadores são mulheres, geralmente esposas ou filhas do indivíduo sob cuidados (Cardoso et al., 2023). A faixa etária predominante situa-se entre 40 e 70 anos, observando-se maior sobrecarga entre cuidadores idosos (Liu et al., 2022). Uma parcela significativa possui apenas o ensino secundário completo, o que pode ser uma barreira na aquisição e compreensão de informações complexas de saúde e autocuidado (Soong et al., 2020).

Impacto Físico e Psicológico: os cuidadores apresentam elevados níveis de stress, depressão e ansiedade, associados à carga emocional do cuidado prolongado (Paterson et al., 2023). A sobrecarga física manifesta-se em fadiga e dores musculoesqueléticas, com maior risco de desenvolvimento de doenças crónicas (Sedlar et al., 2020).

Impacto Social e Financeiro: O cuidado prolongado leva à limitação do tempo para atividades pessoais, contribuindo para o isolamento social (Jansen et al., 2022). O impacto financeiro é relevante, dado que muitos reduzem ou abandonam o emprego formal, resultando em dificuldades económicas (Duplantier & Williamson, 2023). A ausência de políticas eficazes de apoio financeiro agrava esta vulnerabilidade (Yang et al., 2024).

Os estudos analisados destacam uma série de intervenções de suporte e os seus efeitos, com ênfase no papel da enfermagem comunitária.

Apoio Psicossocial: os programas de suporte emocional, como grupos de apoio e espaços de partilha, são fundamentais para reduzir o impacto do isolamento (Jansen et al., 2022; Duplantier & Williamson, 2023). Recomenda-se a realização de encontros presenciais e virtuais para troca de experiências e fortalecimento do suporte emocional (Jansen et al., 2022).

Capacitação e Formação: há uma necessidade crescente de formação específica para cuidadores, permitindo-lhes uma melhor gestão das suas responsabilidades diárias (Bradway et al., 2021). Para cuidadores de pessoas com patologias complexas, são sugeridas intervenções como apoio telefónico e aconselhamento individualizado por enfermeiros comunitários, para mitigar barreiras na navegação do sistema de saúde (Paterson et al., 2023).

Intervenções Tecnológicas: O uso da tecnologia, como ferramentas de mHealth, é explorado para melhorar a autogestão do cuidado. A integração de aplicações de monitorização remota com apoio profissional de enfermagem demonstra reduzir o stress associado ao cuidado informal (Rangraz Jeddi et al., 2023; El Dassouti et al., 2022; Bradway et al., 2021). Contudo, a baixa adesão e as dificuldades na utilização dessas tecnologias persistem (Rangraz Jeddi et al., 2023; El Dassouti et al., 2022).

Saúde Física e Multidisciplinaridade: Intervenções focadas no estilo de vida, como a prática de atividade física supervisionada, contribuem para a melhoria da mobilidade e da saúde física, sobretudo em cuidadores mais velhos (Liu et al., 2022). É enfatizada a necessidade de suporte multidisciplinar, com a inclusão de enfermeiros comunitários em programas de gestão de doenças crónicas (Sedlar et al., 2020).

Os dados mapeados revelam múltiplas dimensões de vulnerabilidade entre cuidadores informais, apontando a necessidade de intervenções integradas de enfermagem comunitária.

4. DISCUSSÃO

A presente revisão confirma que o perfil do cuidador em Portugal, predominantemente mulher, de meia-idade ou idosa, e com escolaridade limitada, acentua a sobrecarga e a dificuldade em aceder e processar informações de saúde. Este perfil coaduna-se com os dados reunidos pelo Projeto Saúde Conta da Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP) da Universidade Nova de Lisboa (Escoval et al., 2023). A persistência desta disparidade demográfica e socioeconómica exige que as futuras intervenções de enfermagem não sejam neutras ao género e à idade, mas sim especificamente desenhadas para colmatar estas barreiras.

A prevalência de stress e isolamento social (Jansen et al., 2022) exige que o foco das intervenções se desloque da mera prestação de cuidados técnicos para o suporte psicossocial contínuo. Embora os estudos evidenciem que as tecnologias (mHealth) são promissoras, a baixa adesão sugere que a sua implementação deve ser acompanhada de formação e suporte presencial por enfermeiros, para evitar o aprofundamento da exclusão digital entre cuidadores com menor escolaridade (Rangraz Jeddi et al., 2023).

A principal conclusão reside na importância de intervenções adaptadas, que combinem o apoio emocional (grupos de suporte), a formação em competências de cuidado e a promoção do autocuidado físico, com atividade física, por exemplo. A enfermagem comunitária, pela sua proximidade e visão holística, é o pilar desta abordagem multidisciplinar e integrada.

Os resultados da revisão têm implicações diretas para a prática profissional do enfermeiro comunitário. É imperativo que os enfermeiros assumam um papel de gestores de caso, indo além da intervenção clínica. Isso inclui:

- Promoção de vida saudável ativa: implementar intervenções diagnósticas sistemáticas de forma a detetar precocemente sinais de sobrecarga física e psicológica.
- Promoção da Literacia em Saúde: desenvolver materiais educativos simples e acessíveis, adaptados ao nível de escolaridade dos cuidadores.
- Prescrição Social: articular grupos de apoio social e de atividade física, usando a comunidade como recurso terapêutico, complementando as soluções tecnológicas de mHealth (El Dassouti et al., 2022).

O enfermeiro comunitário deve, portanto, ser um promotor da capacitação, empoderando o cuidador a gerir as suas necessidades de saúde enquanto desempenha o seu papel como cuidador.

A Tabela 2 abaixo inclui um exemplo de dados representativos para cobrir a discrepância, representando o conteúdo extraído dos 12 estudos incluídos, embora apenas alguns exemplos sejam mostrados.

Tabela 2 - Síntese de conteúdos da seleção de estudos

Problema Identificado	Referências	Sugestão de Melhoria
Dificuldade na obtenção de informações confiáveis sobre o cuidado	Soong et al. (2020)	<i>Criação de programas e plataformas digitais e programas educativos em enfermagem comunitária</i>
Dificuldade na navegação do sistema de saúde e acesso a suporte	Paterson et al. (2023)	<i>Suporte telefónico e aconselhamento individualizado por enfermeiros</i>
Sobrecarga emocional e impacto na saúde mental	Cardoso et al. (2023); Yang et al. (2024)	<i>Grupos de suporte, terapia ocupacional e suporte psicológico</i>
Baixa adesão à tecnologia para gestão do cuidado	Rangraz Jeddi et al. (2023); Bradway et al. (2021) El Dassouti et al, 2022	<i>Intervenções na área das plataformas digitais de forma a criar o empoderamento no acesso a informação pelos cuidadores</i>
Isolamento social dos cuidadores	Jansen et al. (2022)	<i>Encontros presenciais e digitais para troca de experiências</i>
Falta de suporte emocional contínuo	Duplantier & Williamson (2023)	<i>Sessões regulares de aconselhamento conduzidas por enfermeiros comunitários</i>
Impacto negativo na saúde física dos cuidadores	Liu et al. (2022); Sedlar et al. (2020)	<i>Programas de atividade física supervisionada e suporte multidisciplinar</i>

É importante reconhecer as limitações metodológicas desta Revisão Scoping. O processo de pesquisa restringiu-se a estudos publicados em português e inglês, e não incluiu literatura cinzenta (relatórios, teses não publicadas), o que pode limitar a abrangência e a representatividade dos resultados, particularmente no que concerne a intervenções locais. Além disso, a base de dados principal, EBSCOhost, embora abrangente, pode não ter capturado todos os estudos relevantes publicados em bases de dados especializadas não incluídas.

CONCLUSÃO

Os resultados desta Revisão Scoping reforçam a necessidade premente de criação de programas de saúde pública diversificados, focados na promoção da resiliência e na mitigação da sobrecarga física, emocional e social dos cuidadores informais em Portugal. Para a sustentabilidade do seu papel, é importante que as intervenções sejam multidisciplinares e holísticas, abordando desde o suporte psicossocial e a formação em autocuidado até a inclusão de tecnologias digitais como complemento valioso para monitorização e comunicação contínua.

A literatura incentiva os enfermeiros de Enfermagem Comunitária e Saúde Pública a assumirem um papel de liderança na promoção da literacia em saúde, na prescrição de informação personalizada e na adaptação de estratégias que melhorem a qualidade de vida e o bem-estar dos cuidadores. A sua intervenção direta é essencial para o despiste de riscos, a parametrização rigorosa e a vigilância eficiente do binómio cuidador-recetor de cuidados.

A consolidação das intervenções de enfermagem comunitária reafirma, de forma inequívoca, o papel do enfermeiro como agente primordial da promoção da saúde, sendo urgente a transição da prática empírica para a intervenção baseada na evidência para garantir a sustentabilidade e a qualidade do cuidado informal em Portugal.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Conceptualização, A.B.; tratamento de dados, A.B. e V.P.; análise formal, A.B. e V.P.; aquisição de financiamento, A.B. e V.P.; investigação, A.B. e V.P.; metodologia, A.B. e V.P.; administração do projeto, A.B. e V.P.; recursos, A.B. e V.P.; programas, A.B. e V.P.; supervisão, V.P., F.G. e I.F.; validação, V.P., F.G., e I.F.; visualização, V.P., F.G. e I.F.; redação-preparação do rascunho original, A.B.; redação-revisão e edição, A.B., V.P., F.G. e I.F.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram não existir conflito de interesses.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, S., Ribeiro, O., & Paúl, C. (2020). Unmet needs of informal carers of the oldest old in Portugal. *Health & Social Care in the Community*, 28(6), 2408–2417. <https://doi.org/10.1111/hsc.13063>
- Araújo, O., Lage, I., Cabrita, J., & Teixeira, L. (2018). Treinamento de cuidadores informais para cuidar de idosos após AVC: Um estudo quase-experimental. *Revista de Enfermagem Avançada*, 74(9), 2196–2206. <https://doi.org/10.1111/jan.13714>

- Barbosa, F., Voss, G., & Delerue Matos, A. (2020). Health impact of providing informal care in Portugal. *BMC Geriatrics*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-2051-x>
- Bradway, M., Woldaregay, A. Z., Issom, D. Z., Pfuhl, G., Hartvigsen, G., Årsand, E., & Henriksen, A. (2021). mHealth: Where is the potential for aiding informal caregivers? *Public Health and Informatics* (pp. 885–890). IOS Press. <https://ebooks.iospress.nl/doi/10.3233/SHTI210306>
- Cardoso, A. L., Silva-Junior, G. O., Bastos, L. F., Cesar, A. L. M., Serrano, L. G., Dziedzic, A., & Picciani, B. L. S. (2023). Preliminary assessment of the quality of life and daily burden of caregivers of persons with special needs: A questionnaire-based, cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Artigo 2012. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032012>
- da Cunha Gomes, C. P. (2023). Capacitação de Cuidadores de Pessoas com Alterações do Autocuidado: Ganhos sensíveis dos Cuidados de Enfermagem de Reabilitação [Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora]. Repositório da Universidade de Évora. <https://encurtador.com.br/zgom>
- de Almeida, G. M. F., & Fontes, C. M. B. (2021). Mindfulness: Revisão integrativa da efetividade em cuidadores com burnout. *Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem*, 11(36), 215-224. <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/507>
- Duplantier, S. C., & Williamson, F. A. (2023). Barriers and facilitators of health and well-being in informal caregivers of dementia patients: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), Artigo 4328. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054328>
- Escoval, A., Pedro, A., Raposo, B., Avelar, F., & Brandão, D. (2023). *Literacia em Saúde e Qualidade de Vida dos cuidadores informais—A realidade portuguesa. Saúde que Conta*. Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa. <https://encurtador.com.br/Dytc>
- El-Dassouki, N., Pfisterer, K., Benmessaoud, C., Young, K., Ge, K., Lohani, R., Saragadam, A. & Pham, Q. (2022). The value of technology to support dyadic caregiving for individuals living with heart failure: Qualitative descriptive study. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e40108. <https://doi.org/10.2196/40108>
- Henriques, M. A., Loura, D. D. S., Nogueira, P., Melo, G., Gomes, I., Ferraz, I., & Costa, A. (2022). Does reality overcome the expected? Survey on informal caregivers' profile: A nurse-led study in times of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11394. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811394>
- Jansen, L., De Burghgraeve, T., van den Akker, M., Buntinx, F., & Schoenmakers, B. (2022). Supporting an informal care group: Social contacts and communication as important aspects in the psychosocial well-being of informal caregivers of older patients in Belgium. *Health & Social Care in the Community*, 30(4), 1514–1529. <https://doi.org/10.1111/hsc.13482>
- Liu, X., King, J., Boak, B., Danielson, M. E., Boudreau, R. M., Newman, A. B., & Albert, S. M. (2022). Effectiveness of a behavioral lifestyle intervention on weight management and mobility improvement in older informal caregivers: A secondary data analysis. *BMC Geriatrics*, 22(1), 626. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03315-w>
- Movimento Cuidadores Informais. (2021). *Infografia: Cuidadores Informais em Portugal*. <https://encurtador.com.br/tUep>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88, 105906. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2021.105906>
- Paterson, C., Roberts, C., Li, J., Chapman, M., Strickland, K., Johnston, N., & Toohey, K. (2023). What are the experiences of supportive care in people affected by brain cancer and their informal caregivers? A qualitative systematic review. *Supportive Care in Cancer*. <https://doi.org/10.1007/s11764-023-01401-5>
- Peters, M. D., Marnie, C., Tricco, A. C., Pollock, D., Munn, Z., Alexander, L., & Khalil, H. (2021). Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. *JBI Evidence Implementation*, 19(1), 3–10. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000207>
- Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, Estatuto do Cuidador Informal. (2019). Diário da República, 1.ª série, n.º 171, 2-7. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/100-2019-124500714>
- Decreto regulamentar n.º 1/2022, de 10 de janeiro, regulamenta o Estatuto do Cuidador Informal. (2022). *Diário da República*, 1.ª série, n.º 7, 2-10. <https://files.dre.pt/1s/2022/01/00600/0002100036.pdf>
- Rangraz Jeddi, F., Nabovati, E., Mobayen, M., Akbari, H., Feizkhah, A., Osuji, J., & Bagheri Toolaroud, P. (2023). Health care needs, eHealth literacy, use of mobile phone functionalities, and intention to use it for self-management purposes by informal caregivers of children with burns: A survey study. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 23(1), 236. <https://doi.org/10.1186/s12911-023-02288-7>

- Sedlar, N., Lainscak, M., & Farkas, J. (2020). Living with chronic heart failure: Exploring patient, informal caregiver, and healthcare professional perceptions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2666. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082666>
- Sequeira, C. (2013). Difficulties, coping strategies, satisfaction and burden in informal Portuguese caregivers. *Journal of Clinical Nursing*, 22(3–4), 491–500. <https://doi.org/10.1111/jocn.12108>
- Soong, A., Au, S. T., Kyaw, B. M., Theng, Y. L., & Tudor Car, L. (2020). Information needs and information seeking behaviour of people with dementia and their non-professional caregivers: A scoping review. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-1454-y>
- Teles, S., Ferreira, A., Seeher, K., Fréel, S., & Paúl, C. (2020). Online training and support program (iSupport) for informal dementia caregivers: Protocol for an intervention study in Portugal. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1364-z>
- Teles, S., Ferreira, A., & Paúl, C. (2021). Access and retention of informal dementia caregivers in psychosocial interventions: A cross-sectional study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 93, 104289. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104289>
- Teles, S., Alves, S., Ribeiro, O., Freitas, A., Ferreira, A., & Paúl, C. (2024). Profiling early adopters of 'iSupport-Portugal': A country-specific version of a worldwide adapted digital support program for informal caregivers of people with dementia. *Frontiers in Psychology*, 15, Artigo 1359695. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1359695>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., Colquhoun, W., Levi, R., Ghassemi, M., & Moher, D. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Yang, Y., Liu, L., Chen, J., Gan, Y., Su, C., Zhang, H., & Chen, Y. (2024). Does caring for patients with advanced non-small cell lung cancer affect health-related quality of life of caregivers? A multicenter, cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 224. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17669-w>