



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina
I Mostra Científica IESC / PIEPE

ESCALA DE ZARIT COMO PREDITOR DE SINTOMAS DEPRESSIVOS EM CUIDADOR IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

João Henrique Nobrega Guedes¹; Raquel Ferreira Pedrosa²; Luciano Adonias Barbosa Filho³; Marcos Felipe Carneiro Leal⁴; Miguel Murilo Almeida da Cunha Ramos⁵; José Vinicius Aquino de Azevedo⁶ Rachel Cavalcanti Fonsêca⁷

Linha: Mostra Científica

^{1,2,3,4,5,6,7} Afya Paraíba, João Pessoa - PB

Introdução

O envelhecimento populacional representa um desafio crescente para os sistemas de saúde, devido ao aumento da expectativa de vida e à prevalência de doenças crônicas e neurológicas incapacitantes, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC). No Brasil, grande parte dos cuidados prolongados é assumida por familiares — muitas vezes também idosos — sem capacitação formal ou suporte institucional, aumentando o risco de sobrecarga física e emocional e comprometendo a qualidade de vida de cuidadores e pacientes. Estudos indicam que essa sobrecarga está associada a sintomas depressivos, ansiedade, fadiga e piora de indicadores gerais de saúde (Carvalho et al., 2023; Ferreira et al., 2021), reconhecidos pelo DSM-5-TR em situações de estresse crônico (APA, 2022).

Instrumentos como a Escala de Zarit (ZBI) permitem mensurar a sobrecarga em dimensões física, emocional, social e relacional, auxiliando na identificação precoce de cuidadores em risco e no planejamento de intervenções multiprofissionais (Zarit et al., 1980, adaptado; Lam et al., 2023). Altos escores correlacionam-se com sintomas depressivos, distúrbios do sono e doenças cardiovasculares (Lee et al., 2010; Schulz & Sherwood, 2008), reforçando a importância do acompanhamento longitudinal e do desenvolvimento de práticas de escuta empática, acolhimento e intervenção multiprofissional.

O objetivo deste trabalho é relatar a experiência da equipe de alunos, em conjunto com a atenção domiciliar, no acompanhamento de um cuidador de idoso com sequelas de AVC, ao longo de cinco visitas domiciliares.

Relato de Experiência

O presente relato descreve a experiência de discentes durante o acompanhamento domiciliar

de uma idosa pertencente a unidade de saúde da família com sequelas de AVC isquêmico e de seu cuidador, no contexto da Atenção Domiciliar. A atividade possibilitou a aplicação de instrumentos de avaliação clínica e funcional, além da integração entre teoria e prática, fortalecendo competências como escuta ativa, empatia e atuação multiprofissional, com foco na promoção da autonomia e qualidade de vida do idoso.

Na primeira visita, foi realizado o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) para avaliação cognitiva, coletados dados sociodemográficos e orientada a utilização da Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, permitindo observar o impacto funcional e emocional do AVC na rotina familiar.

Na segunda visita, a avaliação da mobilidade e vulnerabilidade da paciente foi conduzida com o teste Timed Up and Go (TUG) e o IVCF-20, evidenciando comprometimento motor no hemisfério direito e necessidade de estimulação motora adaptada e prevenção de quedas.

A terceira visita focou na saúde emocional da paciente, com aplicação da Escala de Depressão Geriátrica (EDG), identificando tristeza, isolamento e desafios decorrentes da perda de autonomia, enquanto a família demonstrava esforços para manter um ambiente acolhedor.

Na quarta visita, a atenção voltou-se ao cuidador, aplicando-se a Escala de Sobrecarga do Cuidador de Zarit (ZBI), identificando sinais de cansaço e limitação no autocuidado, embora com forte vínculo afetivo e senso de dever, permitindo discutir suporte psicossocial e estratégias de preservação da saúde.

A quinta visita integrou avaliação ambiental e sensório-motora dos pés, identificando riscos de quedas e sinais de neuropatia periférica, com propostas de adaptações domiciliares voltadas à segurança e autonomia da paciente.

Resultados e Discussão

Ao longo das cinco visitas domiciliares, a experiência proporcionou aos discentes uma compreensão integrada do cuidado à pessoa idosa com sequelas neurológicas, envolvendo aspectos clínicos, cognitivos, emocionais e sociais. A vivência evidenciou a complexidade do

cuidado prolongado prestado por um cuidador informal — o esposo da paciente, que desempenhava essa função há anos —, permitindo identificar sinais de cansaço, isolamento e

autonegligência, associados à responsabilidade excessiva e à limitação de tempo para autocuidado, corroborando achados da literatura sobre sobrecarga física e emocional de cuidadores de longa duração (Schulz & Sherwood, 2008; Haley et al., 2020).

A Escala de Zarit (ZBI) foi utilizada como ferramenta reflexiva e educativa, promovendo discussões sobre bem-estar, limites pessoais e necessidade de suporte multiprofissional, fortalecendo vínculos entre cuidador e equipe sem coleta quantitativa de dados. Observou-se ainda a ausência de rede de apoio familiar e comunitária, intensificando o desgaste emocional, o que reforça a importância de estratégias de autocuidado e atividade física leve na redução do estresse e promoção da saúde (Ferreira et al., 2021; WHO, 2023; Silva et al., 2023). De modo geral, a experiência confirmou que o cuidado domiciliar de longa duração requer, além de competência técnica, acolhimento emocional, empatia e apoio contínuo, evidenciando o valor da integração ensino-serviço para formar profissionais críticos, sensíveis e capazes de atuar de forma interdisciplinar e humanizada na Atenção Primária.

Considerações Finais

A experiência evidencia a vulnerabilidade de cuidadores idosos que assumem de forma prolongada o cuidado de familiares dependentes, destacando sobrecarga física, emocional e risco de sintomas depressivos, identificados por meio da Escala de Zarit (ZBI) segundo critérios do DSM-5-TR. A aplicação sistemática da ZBI, associada à escuta qualificada e à intervenção multiprofissional, possibilitou a identificação precoce de sobrecarga, o fortalecimento do vínculo entre cuidador e equipe de saúde e a implementação de estratégias de apoio psicossocial, incentivo ao autocuidado, atividades físicas supervisionadas e períodos de descanso. Para o cuidador, esse acompanhamento promove senso de utilidade, afeto e propósito, contribuindo para seu bem-estar e melhoria do cuidado prestado; para os acadêmicos, a vivência ampliou a compreensão da realidade de cuidadores e pacientes dependentes, favorecendo o desenvolvimento de empatia, comunicação eficaz e responsabilidade profissional, elementos essenciais para a formação humanística e prática multiprofissional em saúde.

Referência

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR. 5^a ed. rev. Washington, DC: APA, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo de Atenção Integral à Pessoa Idosa no SUS. Brasília: MS, 2023.

CARVALHO, M. L. et al. Depressão e sobrecarga em cuidadores de idosos com dependência funcional. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 26, n. 2, p. 1–12, 2023.

CHEN, Y. L. et al. Exercise interventions for caregiver burden and mental health: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 336, p. 120-133, 2023. DOI: 10.1016/j.jad.2023.01.015.

FERREIRA, R. A. et al. Fatores associados à depressão em cuidadores informais de idosos: revisão integrativa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 34, p. 45–59, 2021.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de Fisiologia Médica. 15^a ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.

HALEY, W. E. et al. Family caregiving and mental health: A review of recent findings. *Current Psychiatry Reports*, v. 22, n. 10, p. 1-9, 2020. DOI: 10.1007/s11920-020-01166-7.

MANDOLESI, L. et al. Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, v. 9, p. 509, 2018. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00509.

NETZ, Y. Is there a preferred mode of exercise for cognition enhancement in older age?—A narrative review. *Frontiers in Psychology*, v. 13, p. 818132, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.818132.

SCHULZ, R.; SHERWOOD, P. R. Physical and Mental Health Effects of Family Caregiving. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2008.

SILVA, L. C. et al. Atividade física e sintomas depressivos em cuidadores de idosos: ensaio clínico randomizado. *Revista de Saúde Pública*, v. 57, p. 1–10, 2023.

STONEROCK, G. L.; HOFFMAN, B. M.; HSU, P. H.; BLUMENTHAL, J. A. Exercise as treatment for depression: A meta-analysis and review. *Current Opinion in Psychology*, v. 4, p. 46-52, 2015. DOI: 10.1016/j.copsyc.2015.03.020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and Older Adults: Global Report 2023. Geneva: WHO, 2023.

ZARIT, S. H.; REEVER, K. E.; BACH-PETERSON, J. Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden. *The Gerontologist*, v. 20, p. 649-655, 1980.