

IMPORTÂNCIA DO RASTREIO DA SOBRECARGA DO CUIDADOR: APLICABILIDADE DA ESCALA DE ZARIT NA ATENÇÃO À SAÚDE

Aniete Carneiro Felix de Sena¹; João Henrique de Souza Neto²; Sara Andrade Guedes³; Marianna Marques Estrela⁴; Rafael Sarinho Soares Ribeiro⁵; Thawana Lanussa Dantas Teixeira⁶; Núbia Kelly Rodrigues Ribeiro⁷.

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

⁷Docente Afya Paraíba, João Pessoa - PB

Introdução

O cuidado domiciliar de pessoas com limitações cognitivas e funcionais demanda grande dedicação e preparo emocional por parte dos cuidadores, que frequentemente assumem essa função sem suporte profissional ou familiar adequado. A sobrecarga do cuidador é uma condição caracterizada por desgaste físico, mental e social, podendo gerar adoecimento e comprometer a qualidade da assistência prestada (Zarit; Reever; Bach-Peterson, 1980; Nogueira et al., 2019).

No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), é fundamental reconhecer precocemente sinais de exaustão e sofrimento entre cuidadores familiares, uma vez que o seu bem-estar está diretamente relacionado à continuidade do cuidado e à recuperação do paciente (Brasil, 2017; Sousa et al., 2021).

Nesse cenário, destaca-se a Escala de Zarit, instrumento validado e amplamente utilizado para mensurar o nível de sobrecarga do cuidador, permitindo à equipe de saúde adotar medidas preventivas e de apoio (Scárdua; Barbosa, 2019; Zarit; Reever; Bach-Peterson, 1980).

Esse trabalho tem como objetivo Apresentar a experiência vivenciada durante uma visita domiciliar na Atenção Primária à Saúde, destacando a importância do rastreio da sobrecarga do cuidador por meio da aplicação da Escala de Zarit, como instrumento essencial para a identificação precoce do estresse e da exaustão física e emocional do cuidador.

Métodos ou Relato de Experiência

O presente relato foi desenvolvido no âmbito da disciplina Integração Ensino-Serviço-Comunidade V (IESC V), durante uma visita domiciliar realizada por uma equipe da Atenção Primária à Saúde (APS) no município de João Pessoa – PB, no acompanhamento de uma idosa portadora de comprometimento cognitivo grave e dependência funcional acentuada. A paciente, restrita ao ambiente doméstico, apresentava desorientação no tempo e no espaço, ausência de contato verbal e olhar fixo, características que indicavam importante declínio neurológico. Além da limitação cognitiva, observava-se dificuldade de mobilidade, necessitando do auxílio constante de um andador e da ajuda integral da filha, sua cuidadora principal, para todas as atividades da vida diária — desde a locomoção e higiene pessoal até a alimentação.

Durante a abordagem, a cuidadora relatou, com voz cansada e olhar abatido, que sua rotina era marcada por exaustão física e emocional. Contou que havia abandonado o trabalho para dedicar-se exclusivamente à mãe, o que resultou em instabilidade financeira e insegurança alimentar — chegando a faltar comida em alguns dias. Revelou que não recebia auxílio de outros familiares e que toda a responsabilidade do cuidado recaía sobre ela. Descreveu sentimentos de solidão, impotência e desânimo, afirmando que, com o passar do tempo, deixara de realizar atividades que antes lhe traziam prazer, como sair de casa, encontrar amigos ou cuidar de si mesma. Disse sentir que sua vida estava “paralisada junto com a da mãe”, e que muitas vezes chorava sozinha, sem saber a quem recorrer.

Diante desse cenário de sobrecarga evidente, a equipe multiprofissional decidiu aplicar a Escala de Zarit, instrumento validado que avalia o impacto físico, emocional, social e financeiro do ato de cuidar. A aplicação ocorreu em ambiente acolhedor, com escuta empática e tempo suficiente para que a cuidadora pudesse expressar seus sentimentos sem interrupções.

Resultados e Discussão

A aplicação da Escala de Zarit revelou um alto grau de sobrecarga, indicando risco significativo de adoecimento físico e emocional da cuidadora. Tal achado evidencia a importância do acompanhamento contínuo por uma equipe multiprofissional, capaz de oferecer suporte psicológico, orientação social e

incentivo ao autocuidado. Estudos apontam que a sobrecarga do cuidador é um fator determinante na qualidade do cuidado domiciliar e no bem-estar do paciente (Souza et al., 2022; Santos; Ferreira, 2023).

O uso da Escala de Zarit na prática da APS permite identificar precocemente situações de vulnerabilidade e direcionar estratégias de intervenção adequadas, como grupos de apoio, visitas domiciliares periódicas e encaminhamentos especializados. Essa experiência reforça a necessidade de que o cuidado ao cuidador seja reconhecido como parte integrante do plano terapêutico, valorizando sua saúde e promovendo um cuidado mais humano e sustentável.

A compreensão de que cuidar de quem cuida é necessária, pois o bem-estar do cuidador está diretamente relacionado à qualidade do cuidado oferecido ao paciente. Valorizar, escutar e apoiar o cuidador é, portanto, uma forma de promover saúde.

Considerações Finais

A experiência relatada demonstra que o rastreio da sobrecarga do cuidador deve ser incorporado às ações de rotina da Atenção Primária à Saúde. A Escala de Zarit mostrou-se uma ferramenta eficaz, simples e de fácil aplicação, que contribui para o diagnóstico precoce de exaustão física e emocional, permitindo à equipe de saúde planejar intervenções integradas e de suporte.

Cuidar de quem cuida é essencial para garantir qualidade, continuidade e humanização no cuidado domiciliar.

Referências

SANTOS, F. R.; FERREIRA, L. C. *Sobrecarga e estratégias de enfrentamento de cuidadores familiares de idosos dependentes*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 26, n. 1, p. e230011, 2023.

SOUZA, A. C. et al. *Avaliação da sobrecarga de cuidadores familiares e fatores associados na Atenção Primária à Saúde*. Revista de Enfermagem da UFPE on line, v. 16, n. 2, p. 1–9, 2022.

ZARIT, S. H.; REEVER, K. E.; BACH-PETERSON, J. *Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden*. The Gerontologist, v. 20, n. 6, p. 649–655, 1980.