



PLANO DE CUIDADOS DE ENFERMAGEM PARA CUIDADORA INFORMAL COM APLICAÇÃO DA ESCALA DE ZARIT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Viviane Tavares Do Rosário¹
Silma Claudina Salvador Ulica²
Anne Fayma Lopes Chaves³

RESUMO

Considera-se que, no contexto do cuidado, a atenção é frequentemente direcionada à pessoa cuidada, enquanto o cuidador, formal ou informal, pode adoecer durante o processo, manifestando sinais e sintomas físicos ou emocionais. Nesse sentido, tecnologias em saúde vêm sendo utilizadas para mensurar a sobrecarga ou estresse do cuidador informal, visando fazer um direcionar o profissional para intervenções efetivas a partir desse rastreamento. O objetivo do estudo é relatar a experiência de elaboração e implementação de um plano de cuidados de enfermagem voltado à sobrecarga do cuidador informal, com base na aplicação da escala de Zarit, destacando intervenções realizadas, desafios enfrentados e contribuições da prática para a integralidade do cuidado. Trata-se de um relato de experiência descritivo, de abordagem qualitativa, realizado no mês de julho do semestre de 2025, no âmbito da disciplina Cuidando do Cuidador da graduação em enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. Buscou-se na disciplina sensibilizar estudantes sobre a atenção ao cuidador, contextualizando sua atuação no processo saúde-doença e apresentando desafios que aumentam o risco de adoecimento, incluindo condições físicas, socioeconômicas, emocionais, culturais e diversas vulnerabilidades. Após aulas expositivas e rodas de diálogo entre docentes e estudantes, como resultado final da disciplina, foi solicitado a elaboração de um plano de cuidados de enfermagem voltado a cuidadores, preferencialmente informais, sob a perspectiva da escala de Zarit. A primeira etapa consistiu na identificação de uma cuidadora que reunisse múltiplas vulnerabilidades; o contato foi estabelecido via WhatsApp e aplicou-se a escala de Zarit reduzida com 7 perguntas. A cuidadora selecionada encontrava-se em fase madura, possuía comorbidades como hipertensão, estava desempregada e contava com auxílio familiar esporádico. Prestava cuidado integral a um familiar jovem com paralisia medular traumática, relatando dores lombares e sensação de aprisionamento por ser a única cuidadora. O escore total de 32 pontos indicou sobrecarga grave. Com base nos problemas identificados, elaboraram-se diagnósticos de enfermagem segundo a taxonomia NANDA I, destacando estresse do cuidador, padrão de sono perturbado, isolamento social, integridade física prejudicada e risco de desesperança. O plano de cuidados, fundamentado no NIC, contemplou intervenções nas dimensões física, emocional, social e espiritual: encaminhamento para fisioterapia, orientações sobre ergonomia e técnicas corretas de mobilização, avaliação médica, promoção de pausas programadas, atendimento psicológico, incentivo à expressão de sentimentos, construção de estratégias de enfrentamento, inserção em grupos de apoio, mediação de rede comunitária e validação da fé ou crença como recurso de enfrentamento. A etapa de avaliação e acompanhamento foi planejada para monitorar a implementação das ações, realizar ajustes e promover a redução da sobrecarga do cuidador. Ao final da disciplina, os planos de cuidados foram apresentados individualmente em roda de conversa com docentes e estudantes. Conclui-se que a dinâmica de aplicação da escala de Zarit a um cuidador foi capaz de gerar nos alunos uma discussão reflexiva sobre os contextos vivenciados, além de promover a conscientização sobre a importância de intervenções direcionadas ao cuidador informal.

Palavras-chave: cuidador; sobrecarga; plano de cuidados; enfermagem.

UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA, AURORAS, Discente,
vivianetavares449@gmail.com¹

UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA, AURORAS, Discente,
silmaclaudinaulica@gmail.com²

UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA, AURORAS, Docente,
annefayma@unilab.edu.br³