



CASO CLÍNICO – ansiedade

Abrahão Baldino

Leda Maria de Souza Villaça

Leila Berlet

Josivaldo Barreto Andrade

ANAMNESE E EXAME FÍSICO

24/08/2021, 18h23min - Paciente A.S.P.Z, 33 anos, sexo feminino, parda, casada, católica, Cozinheira no período vespertino e Garçonete no período noturno, natural de Juara-MT, residente na mesma cidade QP: Durante visita domiciliar, apresentou queixa de fadiga. HDA: Paciente relata estar sentindo aperto no peito, apreensão e angústia, relata não saber ao certo quando esses sintomas iniciaram-se. HPP: Não possui doenças crônicas e não faz uso de medicamentos controlados. HF: Alega que seus pais não possuem doenças crônicas. HPS: Paciente não pratica nenhum tipo de atividade física, trabalha em média 10 horas por dia, contando com seus dois empregos. Repousa 5 horas no período noturno, faz boa ingestão hídrica durante o dia, alimenta-se 3 vezes ao dia, evacuação 1 vez a cada 2 dias, não faz uso de álcool ou tabaco, possui vida sexual ativa. HSE: moradia própria de madeira, fossa séptica, possui um gato como animal doméstico, tem 3 filhos de parto vaginal (10 anos, 7 anos e 4 anos), mantém bom convívio com familiares e amigos. Paciente apresentou-se ao exame físico lúcida e orientada em tempo e espaço, porém dispneica e agitada. Ativa e colaborativa, deambulando e ausência de déficits cognitivos. Sinais vitais: PA 120x70 mmHg; FC 102 bpm; FR 24 rpm, temperatura 35,9 °C; spO2 98%; peso 60 kg;



altura 1,61m; IMC 23,15 kg/m², encontra-se no peso adequado. Calota craniana íntegra, ausência de retrações, cicatrizes e abaulamento no couro cabeludo. Cabelos implantados sem infestações parasitárias e sem sujidade. Sobrancelhas implantadas. Face simétrica, ausência de lesões na pele, movimentos oculares preservados, pupilas isocóricas e fotoreagentes, mucosa ocular normocorada. Orelhas implantadas, pavilhão auricular e conduto auditivo externo sem lesões com presença de secreção. Cavidade nasal sem alterações, possui secreção e presença de pelos. Lábios ressecados, língua, gengiva e mucosa normocorados, sem alterações, dentes conservados. Pescoço com mobilidade cervical ativa e passiva, ausência de lesões ou linfadenomegalias, tireoide indolor, sem nódulos e móvel a deglutição. Traqueia móvel. Tórax simétrico, sem desconforto respiratório. Expansibilidade preservada. Percussão com som claro pulmonar, murmúrios vesiculares audíveis sem ruídos adventícios. Ausência de atritos, ausência de sopros, bulhas rítmicas normofonéticas, pulsos arteriais periféricos simétricos, sincrônicos e com baixa amplitude. Abdome plano, sem lesões na pele, cicatrizes, circulação colateral ou herniações. Pulsação arterial e peristalse não identificáveis a inspeção, peristalse presente nos quatro quadrantes, ausência de sopros em focos arteriais abdominais, fígado palpável, ausências de massas, nega dor na região dos flancos, não apresenta dor a punho-percussão nas regiões costovertrais. Aparelho geniturinário com diurese presente sem alterações. Higiene adequada na região genitália, sem alterações. MMII apresentam mobilidade ativa e passiva preservadas, sem dor ou crepitações, ausência de deformidades nas articulações, ausência de lesões na pele, ausência de sinais de insuficiência venosa ou arterial, pulsos periféricos palpáveis simétricos, fluxo sanguíneo sem alterações nos capilares sanguíneos periféricos. MMSS com mobilidade preservada, sem lesões na pele.

DIAGNÓSTICOS DE ENFERMAGEM

Ansiedade relacionada a estressores, caracterizada por fadiga, aumento da frequência cardíaca, aumento da frequência respiratória, apreensão e inquietação.



PLANEJAMENTO DE ENFERMAGEM

Objetivos: Extinguir a fadiga, estabilizar a frequência cardíaca e respiratória. Sanar o sentimento de inquietação e apreensão.

PRESCRIÇÃO DE ENFERMAGEM

Prescrição:	Aprazamento:
1. Proporcionar uma escuta ativa com a paciente, criando um vínculo e ouvindo suas queixas e as possíveis causas por trás desse quadro.	De imediato.
2. Orientar que a paciente inspire pelo nariz e conte até 4, expire pela boca contando lentamente até 4. Assim sucessivamente.	M, T, N.
3. Incentivar e explicar a importância da prática de atividades físicas para diminuir o quadro de ansiedade.	Durante toda visita domiciliar até sanar o problema.
4. Orientar que a paciente tire um dia de folga, e que procure algum lazer que lhe agrade.	Sempre que necessário.
5. Orientar a busca por um psicólogo.	Durante a visita.

IMPLEMENTAÇÃO DE ENFERMAGEM

As implementações foram executadas pelos profissionais de enfermagem, juntamente com a ajuda e colaboração da paciente. Contou também com ajuda da



equipe multidisciplinar. A enfermagem executou as prescrições de enfermagem e realizou o acompanhamento da evolução da paciente durante as visitas domiciliares.

AVALIAÇÃO DE ENFERMAGEM

Houve uma melhora no quadro geral da paciente, havendo uma diminuição no sentimento de apreensão e fadiga. Paciente relata também que iniciou ciclismo, e que sente melhoras nos sintomas de ansiedade.

PATOLOGIA

Do ponto de vista fisiológico a ansiedade é um estado e funcionamento cerebral em que ocorre ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), acarretando sintomas neurovegetativos, tais como insônia, taquicardia, palidez, aumento da perspiração, tensão muscular, tremor, tontura, distúrbios intestinais, entre outros. Estas alterações são sempre adaptativas e visam ao maior grau de sucesso do indivíduo, além de estarem ligadas à herança genética.

Não são apenas os fatores externos que desencadeiam a ansiedade. Existe uma responsabilidade individual que não pode ser negligenciada. As escolhas pessoais afetam a saúde mental, como por exemplo três fatores: sedentarismo, descanso e alimentação. O impacto deles sobre a saúde mental é gigantesco. Diversos estudos mostram a relação entre a prática de exercício físico e saúde mental. Assim como ocorre com a depressão e estresse, o sedentarismo está relacionado a altos níveis de ansiedade. O descanso também é outro fator extremamente importante para a saúde mental. As pessoas reclamam do cansaço e até mesmo esgotamento, mas a verdade é que elas não sabem descansar.

Além do trabalho que esgota a mente e o corpo, do tempo gasto no transporte ou no trânsito, muitos chegam em casa e não descansam. As horas de sono, que seriam essenciais para restaurar a saúde mental, são gastas em frente a uma tela, diante de programas de televisão. Até mesmo o final de semana, que seria destinado



ao descanso, já não tem essa finalidade. Ele muitas vezes é usado para fazer compras, limpar a casa ou em atividades de divertimento que não promovem a restauração física e mental. Finalmente, temos o fator alimentação. A relação entre o cérebro e o intestino já é bastante conhecida, e revela que não é possível conquistar a saúde mental em um corpo prejudicado por produtos nocivos.

Normalmente, o diagnóstico é feito por um profissional da área de saúde mental (um psicólogo ou psiquiatra). E leva um certo tempo para entender exatamente a intensidade do problema e qual o tipo de transtorno. Não dá para dizer que tem cura. Mas é possível aprender a lidar com a situação e desenvolver um controle total, em que o paciente não é mais afetado. Via de regra, a terapia é imprescindível. Técnicas de relaxamento, meditação, atividade física e outras práticas podem complementar o tratamento. Há situações que pedem o uso de medicamentos, porém sempre com a orientação médica.

REFÊNCIAS

MERIDA, Juliana Lucas. Resumo de transtorno de ansiedade | Ligas. SANARMED, 2020. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/resumo-de-transtorno-deansiedade-ligas>. Acesso em: 24 de ago .2021

Diagnósticos de Enfermagem da NANDA: definições e classificação 2018-2020/ [NANDA Internacional]. 10 ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. [16] BEZERRA, G; KARLLA

Santos SCAS. A importância e a influência da fé, da religiosidade e da espiritualidade na experiência do câncer de mama em mulheres mastectomizadas. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. (mestrado). 2008

Medeiros B, Saldanha AAW. Religiosidade e qualidade de vida em pessoas com HIV. Estudos de Psicologia I Campinas I 29(1) I 53-61. Janeiro – março 2012.

ISSN: 2675-4940



Semana de Enfermagem Integrada

Tema: Especialidades da Enfermagem

