



escola superior de
enfermagem
de coimbra

INTERVENÇÕES AUTÓNOMAS DE ENFERMAGEM NAS PESSOAS COM PERTURBAÇÃO DA ANSIEDADE

ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL e PSIQUIATRIA

2016/2017

ANSIEDADE

- Sentimento difuso de apreensão, de natureza vaga, associado a sentimentos de insegurança e desamparo.
- Emoção de causa inespecífica, que se experimenta de forma subjectiva e se comunica de forma interpessoal

(O medo é uma avaliação intelectual do perigo

A ansiedade é a resposta emocional a essa avaliação)

ANSIEDADE (...UMA DEFINIÇÃO...)

- As perturbações da ansiedade são caracterizadas por uma resposta emocional patológica que oscila entre preocupações excessivas acerca do trabalho, das relações ou situação económica até episódios agudos de ansiedade severa (ataques de pânico) acompanhados de um grande número de manifestações cognitivas, comportamentais e fisiológicas

McFarland et al. (1999). Santé mentale, Demarche de soins et diagnostics infirmiers, Masson, Paris (:229)

NÍVEIS DE ANSIEDADE 1DE4

ANSIEDADE LIGEIRA

- Associada aos problemas da vida
- Motiva para a aprendizagem
- Favorece a autorrealização e criatividade
- Campo de percepção activo

NÍVEIS DE ANSIEDADE 2DE4

ANSIEDADE MODERADA

- Focalização no problema imediato com bloqueio da periferia
- Campo de percepção estreito
- Ausência de atenção selectiva

NÍVEIS DE ANSIEDADE 3DE4

ANSIEDADE GRAVE

- Redução em grande escala do campo de percepção
- Focalização nos detalhes específicos
- Conduta dirigida para o alívio da ansiedade
- Necessidade de ajuda para controlo das emoções

NÍVEIS DE ANSIEDADE 4DE4

PÂNICO

- Associado ao temor, medo e terror
- Atribuição de importância exagerada aos detalhes
- Perda do controlo e sensatez
- Desorganização da personalidade
- Distorção da percepção e do raciocínio
- Agitação motora
- Dificuldade na relação interpessoal

CASO CLÍNICO

- **A Dra. Manuela tem 36 anos, Economista. Reside em Leiria.**
- **Divorciou-se há cerca de 6 meses.**
- **Aos 32 anos, fez um tratamento devido a problemas de sono e irritabilidade, depois da morte do seu irmão mais novo. Fez tratamento com medicação e acompanhamento psicoterapêutico que ajudou a ultrapassar a crise.**
- **A Dra. Manuela foi internada no serviço de psiquiatria devido a dificuldades no cumprimento das suas funções profissionais.**
- **Refere sentimentos subjectivos de intranquilidade, tensão interior, preocupação, ansiedade, ocasiões de medo sem identificação de um motivo desencadeante e variação do sentimento de mal-estar, de dia para dia, há mais de dois meses. No trabalho sentia-se saturada, com dificuldades na concentração e em preparar o seu trabalho. Sente as mãos suadas e palpitações.**
- **O seu estado começou a agravar-se e à noite bebia vinho para diminuir a ansiedade, apesar dos seus esforços para relaxar a tensão não diminuía, com dificuldades em adormecer e pesadelos.**

DESAFIOS...?

- Caracterizar a informação (dados demográficos; dados clínicos, história...)
- Sistematizar a informação de acordo as Necessidade Humanas Fundamentais (Virgínia Henderson).
- Em linguagem classificada CIPE? Quais os focos de atenção?
- Com base nesta informação, formular diagnóstico de enfermagem...

PERTURBAÇÃO DA ANSIEDADE

COLHEITA DE DADOS (1de4) Necessidades Humanas Fundamentais

RESPIRAR

- Taquipneia
- Dor no “peito”

(COMER E BEBER)

ELIMINAR

- Diarreia

MOVIMENTAR-SE E MANTER UMA BOA POSTURA CORPORAL

- Palpitações, taquicardia
- Aumento da T.A
- Lipotimia
- Tremores
- Agitação, inibição, descoordenação de movimentos
- Aumento da tensão física
- Movimentos diversos (pés, pernas, mãos, ...)

PERTURBAÇÃO DA ANSIEDADE

COLHEITA DE DADOS (2de4) Necessidades Humanas Fundamentais

DORMIR E REPOUSAR

- Insónia, Medo, Inquietação

(VESTIR-SE E DESPIR-SE)

MANTER A TEMPERATURA CORPORAL DENTRO DOS VALORES NORMAIS

- Sudorese, pele fria e húmida

(ESTAR LIMPO E CUIDADO, E PROTEGER OS TEGUMENTOS)

EVITAR OS PERIGOS

- Medo
- Inquietação

PERTURBAÇÃO DA ANSIEDADE

COLHEITA DE DADOS (3de4) Necessidades Humanas Fundamentais

COMUNICAR COM OS SEUS SEMELHANTES

- Alteração da atenção
- Evitamentos
- Erros de processamento de informação
- Bloqueio do pensamento
- Impaciência, intolerância
- Inquietação
- Medo

PERTURBAÇÃO DA ANSIEDADE

COLHEITA DE DADOS (4de4) Necessidades Humanas Fundamentais

AGIR SEGUNDO AS SUAS CRENÇAS E OS SEUS VALORES

- Impaciência, intolerância

OCUPAR-SE COM VISTA A REALIZAR-SE

- Diminuição da criatividade e do campo perceptivo
- Impaciência, intolerância

RECREAR-SE

- Diminuição da criatividade e do campo perceptivo
- Impaciência, intolerância

APRENDER

- Diminuição da criatividade e do campo perceptivo
- Impaciência, intolerância

PLANIFICAÇÃO DE CUIDADOS

FOCOS DE ATENÇÃO DE ENFERMAGEM (CIPE)

- Nas Pessoas com Perturbação da Ansiedade -

- Ansiedade
- Autocontrolo de ansiedade
- Coping

PLANIFICAÇÃO DE CUIDADOS DIAGNÓSTICOS DE ENFERMAGEM (CIPE) - Na Pessoa com Perturbação da Ansiedade -

DIAGNÓSTICOS

Ansiedade Grave

Autocontrolo da Ansiedade Ineficaz

OBJETIVOS

(focados na pessoa e no seu desempenho/funcionamento/habilidades)

- Na Pessoa com Perturbação da Ansiedade -

OBJETIVOS

Manifestar indicadores de redução do nível de ansiedade em 5 dias.

Desenvolver mecanismos de proteção pessoal (técnicas de resolução de problemas/coping) e de controlo dos fatores desencadeantes em 15 dias

Participar nas atividades de ocupação terapêutica em 2 dias

Utilizar técnicas de relaxamento de modo autónomo (válido apenas para níveis de ansiedade moderado ou ligeiro) em 10 dias

ESTRATEGIAS (válidas para qualquer sujeito, qualquer setting, ... REQUEREM posterior redação de **Intervenção**) - Na Pessoa com Perturbação da Ansiedade -

(*exemplos*)

- **Entrevista de Ajuda para Exploração/Clarificação/Interpretação de:**
 - **Factores desencadeantes**
 - **e/ou Meios para resolver os problemas que lhe causam ansiedade**
 - **e/ou Mecanismos de coping não eficazes utilizados habitualmente, nomeadamente (álcool, medicamentos, refúgio, ...)**
 - **e/ou Mecanismos de coping alternativos e ajudar a potencializá-los**
- **Utilização de estratégias de proteção (garantir a integridade pessoal)**
- **Desenvolvimento de Atividades de Ocupação Terapêutica**
- **Execução de relaxamento (apenas na Ansiedade Moderada ou Ligeira)**
- **Ensino de técnica de relaxamento**
- **Treino de técnica de relaxamento**

COMO REDIGIR...INTERVENÇÕES FOCADAS NA PESSOA & NO SEU DESEMPENHO/FUNIONAMENTO/HABILIDADES EM SIMULTANEO FOCADAS NO SETTING DE PRESTAÇÃO DE CUIDADOS E DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE OCUPAÇÃO TERAPÊUTICA ??

- UTILIZAR...Linguagem classificada...
- &
- REDIGIR COM O SEGUINTE MODELO:

O QUÊ +

QUANDO, e Quantas vezes +

QUANTO TEMPO (*se necessário*) +

COMO (*se necessário*) +

ONDE (*se necessário*) +

COM QUEM: Grupal ou Individual (*se necessário*)

PLANIFICAÇÃO DE CUIDADOS INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM - Na Pessoa com Perturbação da Ansiedade -

INTERVENÇÕES

Explorar com a pessoa as estratégias de coping que utiliza em situações de ansiedade, às 10 horas, diariamente, nos próximos 5 dias, no gabinete de entrevistas, individualmente.

Promover interação social encorajando a participar na Ginástica, às 10h30m, todos os dias, 10 minutos antes de cada atividade, no quarto da doente, individualmente.

Instruir exercícios respiratórios de relaxamento, sentada no cadeirão do quarto da pessoa, todos os dias às 11h30m, até dia x de Novembro.

Incentivar a prática dos exercícios respiratórios de relaxamento autonomamente, 2 vezes por dia, às 9 horas (após o levante) e às 22 horas (antes de deitar).