Enfermagem e saúde mental: estratégias de cuidado voltadas à redução da ansiedade.

Autor(res)

Bruno De Sousa Carvalho Tavares
Samira Dos Passos Ferreira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais frequentes na atualidade, caracterizada por sintomas físicos e emocionais que comprometem a qualidade de vida e a funcionalidade dos indivíduos. No Brasil, a prevalência é elevada e impacta tanto a saúde pública quanto o sistema hospitalar. No município de Macapá, observa-se crescente demanda por atendimentos voltados à saúde mental, especialmente na atenção básica. Nesse cenário, o enfermeiro assume papel central no cuidado integral, utilizando estratégias que buscam acolher, orientar e auxiliar os pacientes no manejo dos sintomas ansiosos. Assim, a investigação sobre práticas de enfermagem voltadas à redução da ansiedade é relevante para fortalecer a rede de atenção em saúde mental.

Objetivo

Analisar as estratégias de cuidado de enfermagem voltadas à redução da ansiedade em pacientes atendidos nos serviços de saúde mental de Macapá.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, realizado em uma Unidade Básica de Saúde de Macapá entre março e junho de 2025. Participaram 10 usuários em acompanhamento por ansiedade e 5 profissionais de enfermagem. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas e observação participante das práticas assistenciais. Os dados foram organizados e analisados com base na técnica de análise temática de conteúdo. Foram respeitados os princípios éticos em pesquisa envolvendo seres humanos.

Resultados e Discussão

Foram identificadas diversas estratégias implementadas pela enfermagem no enfrentamento da ansiedade:
Escuta qualificada e acolhimento: os usuários relataram que sentir-se ouvidos reduziu a sensação de insegurança e medo.
Orientações educativas sobre sono, alimentação e prática de atividade física: apontadas como fundamentais para reduzir sintomas ansiosos.
Técnicas de relaxamento e respiração guiada: realizadas durante as consultas, ajudaram os pacientes a controlar crises leves.

Atividades em grupo e rodas de conversa: favoreceram a troca de experiências, o apoio mútuo e maior adesão ao acompanhamento.

Os resultados corroboram estudos nacionais que reforçam o protagonismo da enfermagem na saúde mental, atuando não apenas no controle de sintomas, mas também na promoção de autonomia e bem-estar. Observou-se, ainda, que o contexto local de Macapá exige maior investimento em capacitação profissional e fortalecimento da rede de atenção psicossocial, para ampliar o acesso e consolidar essas práticas de cuidado.

Conclusão

As estratégias de cuidado de enfermagem identificadas em Macapá demonstraram impacto positivo na redução da ansiedade, confirmando a relevância do papel do enfermeiro na saúde mental. O uso de acolhimento, orientações educativas, técnicas de relaxamento e atividades coletivas contribuiu para a melhoria do vínculo terapêutico e da qualidade de vida dos usuários. Conclui-se que a valorização e expansão dessas práticas devem ser priorizadas por políticas públicas locais, de forma a fortalecer a atenção em saúde mental no município

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Mental. Brasília: MS, 2022.

CARVALHO, A. P.; SOUZA, R. M. Estratégias de cuidado de enfermagem na redução da ansiedade em pacientes hospitalizados. Rev. Enfermagem Atual, v. 95, n. 34, 2021.

OLIVEIRA, F. S.; MARTINS, C. L. Intervenções de enfermagem em saúde mental: uma revisão integrativa. Rev. Latino-Am. Enfermagem, v. 29, 2021.

SILVA, G. R.; PEREIRA, A. L. Ansiedade e enfermagem: práticas de cuidado no contexto da saúde mental. Rev. Enfermagem em Foco, v. 12, n. 3, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Health Action Plan 2013–2030. Geneva: WHO, 2021.