

FATORES COGNITIVOS E DO ESTILO DE VIDA NA CONCENTRAÇÃO DE UM ADOLESCENTE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

INTRODUÇÃO

É notório o problema prevalente enfrentado por esse adolescente é a dificuldade em manter a concentração, o que pode ter um impacto direto tanto no desempenho acadêmico quanto no crescimento cognitivo. Esta fase da vida, caracterizada por mudanças hormonais significativas e profundas mudanças cognitivas. Em relação ao adolescente apresentado, ele relatou dificuldades de concentração, mas não há histórico familiar que sugira a presença de um quadro semelhante, a dificuldade de concentração pode estar relacionada a diversos fatores, como altos níveis de estresse, questões nutricionais e a ingestão inadequada de água.

O adolescente também mencionou sentir vertigem em algumas situações, o que pode ser um reflexo desses fatores (Araújo et al., 2015). A epidemiologia da ingestão inadequada de água mostra que o consumo insuficiente de líquidos, especialmente água, é comum em várias faixas etárias, incluindo adolescentes. Estudo realizado por (Scabar et al., 2024).

É notório a importância de estudar esse aspecto da falta de hidratação adequada pode, de fato, contribuir para dificuldades cognitivas, como a concentração, afetando o desempenho nas atividades diárias. a ingestão insuficiente de água afeta o funcionamento normal de todo o corpo, afetando diretamente as capacidades cognitivas. A desidratação pode tornar o funcionamento do cérebro menos eficiente, tornando mais difícil para os adolescentes se concentrarem nos trabalhos escolares ou em outras atividades diárias. Essa falta de hidratação pode prejudicar a concentração, a memória e a capacidade de tomada de decisões, dificultando o desempenho em diversas áreas da vida (Rondon et al., 2020).

Portanto é necessária uma investigação mais aprofundada para identificar as causas da desatenção em adolescentes sem diagnóstico formal. Essa análise ajudará a entender os fatores envolvidos, permitindo um planejamento eficaz. Além disso, estratégias de sensibilização, como ações nas escolas, reuniões com pais e atividades nas UBS, são essenciais para promover hábitos saudáveis, incluindo a ingestão adequada de água. O acompanhamento por uma equipe multidisciplinar, com nutricionistas, psicólogos e enfermeiros, pode avaliar aspectos alimentares, emocionais e comportamentais que afetam a concentração. O monitoramento contínuo permitirá ajustes necessários, garantindo melhores resultados no desenvolvimento do adolescente.

Sara Lopes Fernandes



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
saralopes201890@gmail.com

**Maria Silvelena do Monte
Correia**



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
mariasilvelenacorreia@gmail.com

Me. Caroline Ribeiro de Sousa



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
carolineribeiro@unicatolicaquixada.edu.br

OBJETIVO

Relata experiência de uma consulta de enfermagem com um adolescente.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência realizado no dia 25 de outubro de 2024 pelas discentes do curso de enfermagem do 7º e 8º semestre de enfermagem, pela disciplina de processo do cuidar da saúde do adolescente. A realização da consulta aconteceu, durante o período da manhã, foi realizada a consulta com um adolescente de 12 anos, aluno do 6º ano do Colégio Diocesano Valdemar Alcântara (CDVA), em Quixadá-CE.

A atividade teve duração aproximada de 1 hora e foi conduzida pelas discentes, utilizando um instrumento estruturado para a sistematização da assistência de enfermagem. A coleta de dados ocorreu por meio de uma entrevista individual, com perguntas relacionadas a diversos aspectos da saúde do adolescente. Durante a avaliação, as discentes utilizaram materiais como fita métrica, balança, aparelho de glicemia e medidor de pressão arterial, registrando parâmetros como altura, peso, pressão arterial e glicemia capilar. A consulta seguiu uma abordagem sistematizada, permitindo um levantamento detalhado das condições de saúde do adolescente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Paciente A. H. C., do sexo masculino, 12 anos, reside com os pais, cursa o 6º ano do ensino fundamental II no turno da manhã e se identifica como branco. Realiza consultas regulares ao médico e dentista, nega ser fumante e o uso de álcool ou drogas. Seu esquema vacinal está atualizado. Relata realizar quatro refeições por dia, mas apresenta baixa ingestão hídrica, evacua uma vez ao dia com fezes pastosas e possui periodicidade urinária reduzida, provavelmente devido à ingestão insuficiente de líquidos. Gosta de jogar bola com os amigos, sendo sua prática esportiva favorita. Seu repouso noturno é de aproximadamente oito horas, considerado adequado. Relata dificuldade de aprendizado em leitura, escrita, concentração e raciocínio rápido, ficando ansioso em períodos de prova. Apresenta comportamento introvertido com pessoas que não conhece bem, sente-se feliz com sua aparência e estilo de vida.

Ao ser questionado sobre a forma como lida com problemas, disse que prefere ignorar as situações, mas relatou ficar agressivo quando contrariado ou em situações estressantes com amigos. Relatou ser uma pessoa de fé e afirmou que sua religião é cristã. Não relata dificuldades para andar, mas sofreu recentemente uma queda de bicicleta, apresentando hematomas superficiais. Suas condições de higiene são adequadas, com pele de cor branca, textura normal, pelos saudáveis e unhas limpas. No exame físico, apresentou peso de 35 kg, altura de 153 cm e IMC de 16,7 kg/m², considerado normal para sua idade e altura (variação de peso adequada entre 33,7 e 51 kg). Sua pressão arterial foi de 80/60 mmHg, DX: 104 e comprimento do abdômen de 60 cm. A avaliação da cabeça e pescoço revelou condições normais, com cabelos limpos e macios, e orelhas sem anormalidades.

O estado mental e comportamental mostrou-se preservado, com bom aspecto geral, postura e comportamento motores adequados, fala clara, humor e afetividade estáveis,

desempenho intelectual e julgamento apropriados. Durante a consulta, o paciente demonstrou clareza na comunicação, sem sinais de ansiedade, e relatou que está ciente da necessidade de melhorar o consumo de água, afirmando que está se esforçando para isso. Ele aparentou estar contente com sua saúde e estilo de vida. A partir dessa etapa, conseguimos construir uma hipótese de diagnóstico de enfermagem NANDA 2021- 2023 que é: Déficit de volume de líquido, relacionado a ingestão inadequada de água e sendo evidenciada por urina concentrada. Portanto a partir dessa hipótese de diagnóstico relacionado a ingestão inadequada de água e sendo evidenciada por urina concentrada.

Para as intervenções, foram sugeridos a orientação ao paciente sobre a importância de uma boa hidratação, através principalmente de ingestão de água (2 a 3 litros por dia, salvo contraindicação). Estabelecer metas diárias de consumo de hídrico, levar sempre consigo uma garrafa com água, para facilitar o objetivo da hidratação (Rondon et al., 2020). De primeira escolha, foi orientado oferecer líquido em pequenas volumes, de forma frequente, conforme o tolerado. Foi esclarecido que a ingestão adequada de líquidos contribui para o funcionamento saudável dos rins, ajuda a evitar infecções do trato urinário e favorece a energia e o foco, elementos essenciais para um bom desempenho tanto nos estudos quanto nas atividades esportivas.

Para promover a adesão, foram propostas metas diárias de ingestão de água, por meio de estratégias simples, como carregar uma garrafa de água sempre e ingerir pequenas doses ao longo do dia, principalmente durante as aulas e momentos de lazer. Sugere-se ainda a utilização de aplicativos ou alarmes como lembretes para auxiliar na formação desse hábito. Para aumentar o apelo à hidratação, foi aconselhada a variedade nas opções de consumo, incluindo alternativas saudáveis, como água com sabores de frutas ou chás sem açúcar. Além disso, foi reforçada a importância de um acompanhamento médico para investigar possíveis causas relacionadas às dificuldades de concentração, aprendizado e raciocínio rápido.

Durante a consulta, não foram observadas dificuldades de concentração evidentes, pois o paciente manteve o olhar fixo na dupla não desviou a atenção e se mostrou bem concentrado nas respostas às perguntas. Apesar disso, o acompanhamento médico foi recomendado para assegurar uma avaliação mais detalhada e descartar possíveis condições que possam estar interferindo no desempenho escolar. A consulta também foi utilizada para enfatizar a importância da educação em saúde na adolescência, destacando o valor de consultas regulares com profissionais de saúde. Essa fase do desenvolvimento é crucial, e o acompanhamento contínuo ajuda a identificar precocemente qualquer necessidade especial ou condição de saúde que possa impactar a qualidade de vida.

A colaboração entre o paciente, a família e a equipe de saúde são essenciais para promover hábitos saudáveis e monitorar seu crescimento físico e emocional. Com essas intervenções, espera-se que o paciente desenvolva maior consciência sobre a importância da hidratação, adotando práticas que contribuam para um consumo adequado de líquidos. Paralelamente, o acompanhamento médico permitirá uma investigação detalhada das dificuldades relatadas, promovendo estratégias de cuidado personalizadas e integradas. Esse processo não só contribuirá para a saúde física do paciente, mas também fortalecerá sua autonomia e responsabilidade durante a adolescência.

Além disso, foi ressaltada a importância de que os profissionais de saúde estejam sempre abertos a ouvir adolescentes de forma acolhedora, sem julgamentos ou preconceitos. Essa postura favorece o estabelecimento de uma relação de confiança, onde o paciente se sinta

seguro para compartilhar suas experiências, dúvidas e dificuldades. Ouvir o adolescente com empatia é essencial para compreender sua perspectiva e oferecer orientações que realmente façam sentido dentro de seu contexto de vida, promovendo um cuidado mais humanizado e eficaz.

CONCLUSÃO

Diante do caso exposto, foi possível observar que o adolescente apresentava dificuldades em manter uma ingestão adequada de água, o que pode ter impactado sua concentração e saúde geral. Durante a consulta, ele demonstrou clareza e atenção, sem apresentar dificuldades evidentes de concentração. A orientação sobre a importância da hidratação e o acompanhamento médico recomendado visam promover melhorias em sua qualidade de vida. Esse estudo relato de caso a importância que leva em consideração tanto os aspectos físicos quanto emocionais do adolescente. A reflexão sobre o comportamento do paciente reforça a necessidade de um cuidado sensível, sem julgamentos, para criar um ambiente de confiança e promover estratégias de intervenção eficazes para o bem-estar do adolescente.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à instituição CDVA pela oportunidade de realizar nossas consultas, proporcionando um ambiente de aprendizado e prática essencial para nossa formação. Manifestamos também nossa gratidão à professora orientadora Caroline Ribeiro de Sousa, que, com sua dedicação e orientação, tornou possível essa experiência enriquecedora e transformadora.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. P. D. et al. (2015). Relato de caso: dificuldade de aprendizagem, uma análise biopsissocial. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 2., Campina Grande, 2015.

Anais [...]. Campina Grande: 2015. Disponível em:

<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/16904>. Acesso em: 29 nov. 2024.

RONDON, M. C. de S. et al. A importância da água na vida dos adolescentes. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 24, n. 260, p. 78-94, 2020. Disponível:

<https://doi.org/10.46642/efd.v24i260.1911>. Acesso em: 29 nov. 2024.

SCABAR, L. F. et al. Ingestão de água e bebidas por adolescentes: comparação de uma medida autoaplicável com recordatórios de 24 horas. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 71, n. 1, p. 28, 2014. Disponível em:

<https://revista.aborj.org.br/index.php/rbo/article/view/494>. Acesso em: 29 nov. 2024.