



Fascículo de Estudo Independente

Exame Físico Geral — Explicado e Resumido (com base em *Propedêutica Clínica e Semiologia Médica*, Tomo I, R. Llanio)

Curso de Enfermagem — 3.º Ano

Introdução

Neste fascículo vais aprender o essencial do exame físico geral: como observar, tocar, ouvir e medir de forma organizada, segura e eficaz. É baseado nas orientações de Llanio e adaptado para a prática de enfermagem em Angola.

1) Por que fazer exame físico?

- Para **confirmar ou excluir hipóteses** levantadas na conversa (interrogatório).
- Para descobrir **sinais físicos** que o doente não percebeu ou não contou.
- Para monitorar a **evolução clínica** e a resposta ao tratamento.

Dica: O exame não substitui o interrogatório — eles se completam.

2) Princípios básicos

- **Privacidade e respeito:** avisa antes de tocar, usa lençol ou capulana para cobrir partes não examinadas.
- **Higiene:** lava as mãos antes e depois. Usa luvas quando necessário.
- **Ambiente:** tranquilo, iluminado, com doente em posição confortável.
- **Ordem lógica:** inspeção → palpação → percussão → ausculta (quando aplicável).

3) Preparação do profissional

- Unhas curtas, jaleco limpo, estetoscópio em bom estado.
- Escuta com atenção e observa todo o tempo.

A primeira impressão conta muito: estado geral, fala, humor, respiração, postura... tudo comunica!

4) Avaliação do Estado Geral (impressão global)

O que observar ao entrar:

- **Consciência:** está acordado, alerta, responde bem?
- **Higiene e vestuário:** adequados? sinais de autocuidado?
- **Postura e mobilidade:** consegue sentar, andar? Precisa de apoio?

© ClaraPro Medical Services

Proibida a venda e/ou reprodução com fins comerciais



- **Expressão facial:** dor, medo, apatia?
- **Fala:** clara, confusa, ausente?
- **Respiração:** tranquila ou ofegante? Frequência, ruído, uso da musculatura acessória?
- **Cor da pele:** normal, pálida, cianótica, ictérica?
- **Odor:** hálito (cetose, urémico), roupas, feridas?

5) Sinais Vitais (ver com frequência!)

- **Temperatura (T):** axilar ou timpânica — normal até 37,5 °C.
- **Frequência Cardíaca (FC):** pulso — normal 60–100 bpm.
- **Pressão Arterial (PA):** normal até 140/90 mmHg.
- **Frequência Respiratória (FR):** normal 12–20 irpm.
- **Saturação de O₂ (SpO₂):** ≥ 95% em ar ambiente.
- **Dor** (escala numérica ou facial).

Registra sempre em ficha e monitora alterações. Se PA muito alta ou FR muito baixa, avisa logo!

6) Avaliação Nutricional rápida

- **IMC:** peso (kg) ÷ altura² (m²). Ideal entre 18,5–24,9.
- **Circunferência da cintura:** risco ↑ se >88 cm (mulheres) ou >102 cm (homens).
- **Aparência:** emagrecido? edemaciado? massa muscular preservada?
- **Sinais carenciais:** cabelo seco, unhas quebradiças, pele descamando.

7) Pele e faneras (unhas, cabelo)

- **Cor:** pálida (anemia), ictérica (hepatite), cianótica (falta de oxigênio), manchas.
- **Lesões:** feridas, úlceras, alergias, picadas, infecções.
- **Hidratação:** pele seca ou úmida? Turgor (elasticidade)?
- **Unhas:** quebradiças, cianóticas, com coloração estranha.
- **Cabelos:** queda excessiva? textura alterada?

8) Edemas

- **Presença:** nas pernas, rosto, abdômen?
- **Tipo:** mole (pressiona e afunda), duro?
- **Simetria:** só de um lado ou dos dois?
- **Causas prováveis:** cardíacas, renais, hepáticas, desnutrição, gravidez.



9) Linfonodos

- Onde palpar: pescoço, axilas, virilhas.
- **Normal:** pequenos, móveis, indolores.
- **Alterado:** grandes, duros, fixos, dolorosos (infecção ou câncer).

10) Sinais especiais que enfermeiros devem saber observar

- **Palidez de mucosas** (puxar a pálpebra): pode indicar anemia.
- **Hálito cetônico:** pode ser diabetes descompensado.
- **Tremores:** neurológico ou efeito de medicamentos.
- **Fraqueza muscular, perda de força.**
- **Dificuldade respiratória:** ruído, posição ortopneica.
- **Icterícia ocular:** olhar o branco dos olhos.

11) Dicas práticas de exame físico geral

- Usa sempre o lado plano do estetoscópio (diafragma) para sons respiratórios e cardíacos.
- Anota o que observa, mesmo que pareça pequeno. Pequenos sinais fazem grande diferença!
- Nunca ignores um doente que parece estar "diferente" — confia nos teus sentidos.

12) Resumo rápido (decorar ajuda!)

Ordem geral:

1. Estado geral e consciência.
2. Sinais vitais.
3. Pele, unhas, cabelos.
4. Edemas.
5. Linfonodos.
6. Avaliação nutricional.

Sempre com respeito, cuidado e atenção à segurança.

13) Treina em casa

- Usa um colega ou familiar para praticar observação e anotar sinais.
- Faz checklist de exame físico em papel.
- Cria flashcards: "O que significa palidez?", "Qual a frequência respiratória normal?"



Material de apoio à docência.
Disciplina: Semiologia

Nota final

Examinar é observar com intenção. Usa teus olhos, mãos e ouvidos — e também o coração. O exame físico bem feito mostra cuidado e salva vidas!

