

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

O USO DE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA NO MANEJO DE ESTRESSE

TAVARES, Patrice de Souza; CARPENA, Marina Xavier; CORDEIRO, Thiago Queiroz Ferreira

TORRES, Vera Neves das

patricetavares@hotmail.com

Evento: Extensão

Área do conhecimento: Saúde

Palavras-chave: Respiração Diafragmática; Estresse; Saúde

1 INTRODUÇÃO

Desde o fim do século dezoito e início do século dezenove, os médicos e pesquisadores acreditavam que pelo menos algumas doenças poderiam ser precipitadas ou agravadas por fatores psicológicos. Frente a estes apontamentos, o Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão em Psicologia Clínica e da Saúde (LEPECS) propôs a realização do projeto de extensão Treinamento de Estratégias em Manejo de Estresse. O presente trabalho, pois, é oriundo da experiência de realização da segunda edição do projeto de extensão Treinamento de Estratégias em Manejo de Estresse. Neste segmento, busca-se explicar como o uso de práticas de respiração diafragmática foram utilizadas no contexto do ensino de estratégias para lidar com o estresse.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O estresse e a ansiedade são fatores que contribuem para o aparecimento de diversas patologias como problemas psicossomáticos (GOSSMAN, NILEMAN, SCHIMIDT & WALACH, 2003), bem como psoríase, dentre outros. Deste modo, os programas de redução de estresse, como o de OLPIN E HESSON (2009) têm buscado estratégias para atenuar estes e outros fatores. Dentre estas, as técnicas de respiração diafragmática têm demonstrado bastante eficácia, uma vez que se utilizadas corretamente podem corrigir o movimento anormal da parede torácica, diminuindo o trabalho da respiração, a atividade muscular acessória e a dispnéia, além de aumentar a eficiência da respiração e melhorar a distribuição da ventilação (GOSSELINK, 2004). Além disso, estes exercícios reduzem diretamente a ativação simpática do sistema nervoso autônomo. Deste modo, as pessoas que aprendem a respiração diafragmática podem aprender a como controlar a ativação simpática em situações estressantes, controlando assim o seu estresse.

3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)

No projeto em questão, foram realizados 5 encontros, nos quais a prática de respiração diafragmática foi aplicada junto a outras práticas, como práticas de meditação do tipo *mindfulness*, psicoeducação sobre a psicofisiologia do estresse, práticas de consciência corporal, treinamento de habilidades cognitivas e relaxamento muscular progressivo de Jacobson. Esta intervenção foi baseada no estudo de OLPIN & HESSON (2007), que descreve a eficácia dos procedimentos utilizados na intervenção. No exercício da respiração diafragmática orienta-se que a respiração deve ser nasal, partir do diafragma, utilizando-se principalmente os músculos do abdômen.

Para compreender melhor o perfil, bem como a evolução do participante após a intervenção, foram aplicados antes e depois da intervenção um questionário de qualidade de vida e o Inventário de Ansiedade de Beck. Para a seleção da amostra

13ª Mostra da Produção Universitária

Rio Grande/RS, Brasil, 14 a 17 de outubro de 2014.

foram disponibilizadas 15 vagas, sendo 12 preenchidas.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os participantes (n=12) compreendem 75% de estudantes. Destes, 91,6% eram do sexo feminino e apenas 8,3% não relataram desconfortos (físicos) ocasionados pelo estresse em nenhum dos encontros. Também foi constatado que 66,67% dos participantes possuíam doenças crônicas e que o estresse pode ter sido um precedente ou agravante destas (p.ex., doenças dermatológicas). Também foram relatados desconfortos, principalmente na coluna, que 83,33% dos participantes apontaram ter relações com estresse vivenciado. Referente à ansiedade, 33,33% apresentam ansiedade leve, enquanto 16,66% apresentam escores moderados e a mesma porcentagem escores graves, segundo a Escala Beck de Ansiedade. Após a intervenção pôde-se perceber a melhoria da qualidade de vida de 66,67% dos participantes, a mesma quantidade de participantes que relataram o desaparecimento de algum desconforto (p.ex., dores no estomago, musculares ou na coluna), sendo que 58% (n=12) relataram ter realizado os exercícios respiratórios de gerenciamento do estresse ensinados no projeto em questão.

Na escala Beck foi percebida a diminuição dos níveis de ansiedade à medida que 75% dos participantes com níveis leve de ansiedade migraram para o nível mínimo e 50% passaram de níveis de ansiedade moderado para leve. Outro relevante apontamento são os feedbacks positivos dos participantes referentes à atividade, incluindo feedbacks escritos por e-mail. Dentre estes, estavam presentes o incentivo de atividades interventivas como estas na Universidade, bem como o relato de melhoras significativas por meio das práticas. Todavia, não podemos atribuir a minimização ou o gerenciamento do estresse dos participantes isoladamente às práticas de respiração diafragmática, em função do aspecto multimodal da intervenção.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, no presente projeto notamos que os participantes sentiam-se afetados pelo estresse de forma negativa e que alguns destes, mesmo sem podermos apontar causação, pela ausência de um grupo controle, relataram melhorias e estas são demonstradas também nas mudanças de escores dos pré-testes para os pós-testes. Mesmo não podendo considerar uma relação causal entre a intervenção e a melhora, podemos ressaltar que as práticas de respiração diafragmática reduzem diretamente a ativação simpática do sistema nervoso autônomo, sendo uma boa ferramenta no manejo de estresse. Deste modo, concluímos que a prática em questão pode ser considerada benéfica para os participantes do projeto, assim como o levantamento preliminar pode servir para se fazer uma avaliação inicial para uma futura adequação dos procedimentos e estratégias comportamentais à realidade local.

REFERÊNCIAS

- GOSSELINK , R. breathing techniques in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). *Chron Respir Dis*. 2004. 1:163-72
- GOSSMAN, P.; Nilemann, L.; Schmidt, S.; Walach, H. Mindfulness- based stress reduction and health benefits: A meta-analisis. *Journal of Psychosomatic Research*, 2003. 57, 35-43.
- OLPIN, M.; HESSON, M. *Stress Management for Life: a reserach-based experiential approach*. Belmont, CA: Wadsworth. 2007