

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DE FAMÍLIA

IMPLEMENTAÇÃO DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA
PACIENTES COM TRASTORNOS DEPRESSIVOS ANSIOSOS: UM
PROJETO DE INTERVENÇÃO

ISABEL MARTÍNEZ AGUILERA

Orientador(a): Prof^a Karla Oliveira Marcacine

MATÃO/SP
MAIO/2015

SUMÁRIO

1. Introdução-----	3
2. Objetivos-----	7
3. Metodologia-----	8
4. Resultados Esperados-----	10
5. Cronograma-----	11
6. Referências-----	12

- **INTRODUÇÃO**

O Instituto de Psicologia dos Estados Unidos define a ansiedade como "vago sentimento de desconforto ou ameaça acompanhado de uma resposta autonômica"; que produz mudanças psicológicas, fisiológicas e comportamentais. Psicologicamente manifesta-se como uma sensação complexa e desagradável que varia de ansiedade ao pânico, medo de morrer, enlouquecer ou perder o controle, preocupação, sensação de estar em perigo, impotência, etc. Fisiologicamente ansiedade é expressa através do sistema nervoso autônomo, aumentando a frequência cardíaca (FC) e respiratória (FR), elevando a pressão arterial (PA), sudorese, aumento do lactato sanguíneo, tremores, formigamento nos braços e pernas, boca seca, cansaço, necessidade de urinar com mais frequência, distúrbios gastrintestinais (náuseas, vômitos), dificuldade respiratória, etc. Afeta o comportamento com diminuição no desempenho, e concentração, e dificuldade em se divertir, sensação de preocupação e impaciência. Em geral, os ansiosos tendem a evitar situações que acham que podem desencadear ansiedade. Estes três componentes (fisiológicos, psicológicos e comportamentais) se manifestam e variam segundo cada pessoa e as mesmas manifestações podem aparecer em momentos diferentes⁽¹⁾.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais de ansiedade e depressão estão entre os transtornos psiquiátricos de mais prevalência, sendo a ansiedade a segunda causa mais comum de diagnósticos psiquiátricos emitidos na atenção primária de saúde⁽²⁾.

Os transtornos de ansiedade são freqüentemente associados aos sintomas depressivos. A ansiedade é um estado emocional de medo, insegurança, estresse ou alerta, a depressão, ao contrário, é o resultado de experiências que têm a ver com o passado, geralmente com uma perda. A presença de ansiedade e depressão não é, por si só, qualquer sintoma de transtorno mental, isso pode ser anormal quando sua intensidade e duração é desproporcional ao estímulo que a desencadeia⁽³⁾.

Em 2012, 121 milhões de pessoas foram portadoras desta doença em todo o mundo. Atualmente é a quarta principal causa de incapacitação em todo o mundo; em 2020 será a segunda maior causa de incapacitação no planeta; em 2030, o mal mais prevalente no mundo. Brasil lidera o ranking mundial de prevalência de depressão entre os países em desenvolvimento com 18% da população afetada por esse mal ⁽⁴⁾.

Como consequência dos altos índices de depressão e ansiedade, existe um aumento do consumo de psicofármacos em detrimento a outras técnicas menos invasivas e aditivas, como as técnicas de relaxamento.

Nesse sentido, as técnicas de relaxamento são um método de intervenção psicológica que tem como objetivo alcançar um estado de relaxamento físico e mental. Qualquer que seja a técnica de relaxamento praticada não se foca apenas na parte física, mas sim uma combinação entre relaxamento físico e mental, de forma a atingir um nível superior de bem-estar. No geral, o objetivo das técnicas de relaxamento é acalmar a mente e fazer cessar as atividades cerebrais desnecessárias, quebrando o ciclo de desgaste e contribuindo para a retomada do bem estar físico perdido. Por meio da prática do relaxamento, é possível conhecer o nosso corpo, ouvindo-nos e respeitando-nos e refletindo com calma. Além do bem-estar físico que estas técnicas proporcionam no imediato, os benefícios psicológicos e emocionais são ainda maiores e perduram no tempo se a prática for corrente. Praticar o relaxamento, diminui e os níveis de stress, de ansiedade e de sensação de cansaço, traz clareza mental, equilíbrio emocional, bom humor e aumento da autoestima. O indivíduo torna-se mais atento, aumenta a sua capacidade de intuição e de decisão e percebe melhor aquilo que o rodeia. Diminuem também os quadros de insônia ou de problemas ligados ao sono, permitindo que o indivíduo descanse adequadamente, e como consequência, melhora da qualidade de vida ⁽⁵⁾.

O relaxamento pode ser usado com três fins distintos: para ajudar as pessoas de modo geral, em áreas problemáticas específicas, e como estratégia integrante de uma abordagem terapêutica, como a Terapia cognitivo-comportamental. Esta técnica pode ser aplicada em pessoas de qualquer faixa

etária, inclusive pessoas com dificuldades de aprendizagem severas ou demências. No entanto, o relaxamento não é adequado para todas as situações, tal como na intervenção em crise, em casos de depressão, quando as pessoas estão num estado de agitação tal que não conseguem relaxar desta forma, em casos de doença mental severa como a esquizofrenia, ou mesmo quando as pessoas não querem recorrer a este tipo de técnica ⁽⁶⁾.

Existem vários tipos de relaxamento; relaxamento muscular progressivo (processo de relaxamento para 16 grupos musculares, para sete grupos musculares, para quatro grupos musculares, relaxamento por recordação); respiração; visualização ⁽⁷⁾.

A técnica de relaxamento progressivo publicada em 1929 após pesquisas realizadas pelo médico Edmundo Jacobson, baseia-se na premissa de que o corpo reage com tensão muscular aos eventos que provocam ansiedade, premissa essa que também está contida nas respostas de estresse ⁽⁸⁾.

Nesse sentido, as técnicas de relaxamento têm sido utilizadas com a finalidade de melhorar as habilidades funcionais dos pacientes com transtornos ansiolíticos e depressivos ⁽⁹⁾.

Os exercícios de relaxamento auxiliam na recuperação física e mental e promovem uma melhor concentração ⁽¹⁰⁾.

O relaxamento autógeno é uma técnica relativamente recente, desenvolvida pelo psiquiatra alemão Johannes Heinrich Schultz no século XX. Também chamada de “treinamento autógeno”, esta técnica baseia-se na auto-sugestão e tem como objetivo a tranquilização interna e o autocontrole de modo a diminuir no praticante o efeito de fatores externos responsáveis por estresse e ansiedade ⁽¹¹⁾.

O Município de Matão, localizado no interior de São Paulo, possui uma área de 527,012 Km², com 80.990 habitantes. O índice de desenvolvimento humano é de 0,806. A cidade tem 59 bairros, e um deles está localizada a UBS "IV Centenário" que possui uma população estimada de 2.500 habitantes ⁽¹²⁾.

Os transtornos de ansiedade e depressão tem sido freqüente nessa região e representa 43,1% dos diagnósticos realizados. No Centro de Saúde Mental de

Matão, no ano 2014, registrou um atendimento de 34,95% da população com transtorno depressivo e 26,66% com transtorno de ansiedade.

Tendo em vista a complexidade e aumento dos transtornos de ansiedade e depressão na população Unidade Básica de Saúde (UBS) IV Centenário, o presente projeto tem como objetivo estabelecer medidas de educação em saúde para que a população conheça e pratique as técnicas de relaxamento com a finalidade de melhorar os sintomas depressivos e ansiosos com consequente melhoria da qualidade de vida e redução do uso de psicofármacos.

- **Objetivos**

2.1. Objetivo geral

Promover as técnicas de relaxamento para os pacientes com transtornos depressivos ansiosos do território adstrito da UBS IV Centenário.

2.2. Objetivos específicos

- Caracterizar os sujeitos participantes.
- Identificar o nível de conhecimento da população acerca dos transtornos de ansiedade e depressão.
- Identificar o nível de conhecimento da população acerca das técnicas de relaxamentos.
- Aprimorar o conhecimento sobre a doença, bem como estimular o uso das técnicas de relaxamento.

- **Metodologia**

3.1 Cenários da Intervenção

O projeto de intervenção será desenvolvido no território adstrito da UBS IV Centenário, localizada no Município de Matão.

- **Sujeitos da Intervenção**

Serão envolvidos no projeto todos os pacientes atendidos na UBS IV Centenário com diagnóstico de transtornos de ansiedade e depressão (CID: CIE 10).

Critérios de inclusão: idade entre 15 e 59 anos e que aceitem participar do projeto.

Critérios de exclusão: pacientes com alterações psíquicas graves e acamados.

- **Estratégias e Ações**

As ações dirigidas aos pacientes serão realizadas na própria unidade de saúde.

Etapa 1

Envolvimento da equipe multidisciplinar no projeto, bem como capacitação da mesma, por meio de palestras educativas semanais, para a aplicação das técnicas de relaxamento, com ênfase no treinamento autógeno.

Etapa 2

Identificação e cadastro dos pacientes com transtornos depressivos ansiosos e convite para participação no projeto. Essa etapa será realizada por meio de um questionário específico, construído pelo pesquisador, que será aplicado durante as consultas médicas.

Etapa 3

Identificação do nível de conhecimento dos pacientes sobre os transtornos de ansiedade e depressão, bem como sobre as técnicas de relaxamento, por meio de um instrumento específico, construído pelo pesquisador, que será aplicado durante as consultas médicas.

Etapa 4

Serão implementadas as ações educativas de acordo com o nível de conhecimento sobre a doença e técnicas, identificado na Etapa 3. As ações contemplarão:

- Palestras educativas semanais, com duração aproximada de 45 a 60 minutos com a proposta de demonstração e aprendizagem das técnicas de relaxamento; abordagem das temáticas: principais sinais e sintomas dos transtornos depressivos ansiosos; uso de psicofármacos; terapias complementares.
- Entrega de panfletos educativos;
- Agendamento de consultas individuais para avaliação das condições de saúde dos pacientes envolvidos.

- **Avaliação e Monitoramento**

Durante os encontros os pacientes serão estimulados à participarem ativamente do projeto, relatando suas experiências vividas com o grupo, indagando aspectos positivos e negativos do projeto, a fim de aprimorar a efetividade e eficácia do mesmo.

Estimular os portadores de hipertensão arterial para que venham tirar suas dúvidas em qualquer momento na unidade de saúde.

Acompanhamento de indicadores, avaliando mensalmente se houve redução das taxas do uso de psicofármacos.

O desenvolvimento do projeto é dinâmico e estará sujeito a intervenções se necessárias.

- **Resultados Esperados**

Com a realização do projeto de intervenção, espera-se conhecer as características epidemiológicas da população, melhorar o conhecimento da população sobre os transtornos ansiosos depressivos e as técnicas de relaxamento, reduzir o uso de psicofármacos e proporcionar na qualidade de vida.

- **Cronograma**

Atividades	Março	Abril	Maiο
Elaboração do projeto	X		
Estudo da literatura	X	X	X
Revisão Final e digitação			X
Entrega do trabalho Final			X
Socialização do Trabalho			X

6. Referências

- 1-Ghiatto M F. Generalized anxiety disorder. American Family .2000 62 (pt 7): 495-505
- 2-Clark M. Estados de ansiedade pânico e ansiedade generalizada.2 a.Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- 3- Cordero V E M. Ansiedade e Depressão em mulheres dominantes vítimas de violência doméstica (Trabalho da conclusão de curso). Maracaibo: Universidade Rafael Urdaneta, faculdade de ciências políticas, administrativas e sócias, escola de pedagogia;2011
- 4-Palhares MC. Transtornos mentais: Dato estadísticos 26 jornadas da Amint, novembro 2012
- 5-Carballo V E. Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento 1 a.Ed. São Paulo: Santos, 1996
- 6- BECK, Aaron T.; KNAPP, Paulo.__Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. São Paulo: Revista Brasileira de Psiquiatria 2008, 30, Supl. II. p. 54-64. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a02v30s2.pdf>.
- 7- Angelotti G. A técnica do Relaxamento Progressivo no controle do Stress.1ra.Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo;2007
- 8-. Davis M, Eshelman R E, Mckay M. Manual de Relaxamento e redução do stress 2da.Ed. São Paulo :Summus; 1996
- 9- Figueiredo LRU. Relaxamento uma proposta de intervenção com gravidas hipertensas [Dissertação] Ribeirão Preto: Univ. de São Paulo;2002
- 10-Olivera M A, Duarte A M. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. Ter.comport.cogn (Bras) 2004;6(2): 32-34
- 11- Sandor PA. Relaxação progressiva de E.Jacobson e outros. Técnicas de relaxamento, São Paolo. Vetor ed. Psicopedagogia 1982
- 12- Instituto Brasileiro de geografia e estatística- Censo demográfico 2011.Características gerais na população. Censo demográfico, São Paulo.178.IBGE

