

# TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO APRESENTADAS AOS USUÁRIOS DA UBS ZONA SUL COM INTUITO DE MELHORAR O ESTADO ANSIOSO

*Data de aceite: 02/05/2024*

### **Beatriz Arnold**

Discentes do Curso de Medicina da Unicesumar

### **Giulia Brunner Scutti**

Discente do Curso de Medicina das Faculdades Pequeno Príncipe

### **Izabela Elias Sonomura de Oliveira**

Discentes do Curso de Medicina da Unicesumar

### **Maria Júlia Rosada Ossak**

Discentes do Curso de Medicina da Unicesumar

### **Paula Lonardon Ramos**

Discentes do Curso de Medicina da Unicesumar

### **Sandra Cristina Catelan- Mainardes**

Docente/Orientador do Curso de Medicina da Unicesumar

pelos acadêmicos de medicina, de técnicas como: respiração diafragmática em 4 tempos e o método A.C.A.L.M.E-S.E.

**PALAVRAS-CHAVE:** respiração, ansiedade, saúde mental.

## BREATHING TECHNIQUES PRESENTED TO USERS OF UBS ZONA SUL WITH THE INTENTION OF IMPROVING THE ANXIOUS STATE

**ABSTRACT:** The present work aims to analyze the knowledge about Generalized Anxiety Disorder (GAD) of the community that attends UBS Zona Sul, as well as their respective techniques to alleviate the symptoms. The experience report was carried out with practical and interactive demonstrations, carried out by medical students, of techniques such as: 4-stroke diaphragmatic breathing and the A.C.A.L.M.E-S.E method.

**KEYWORDS:** breathing, anxiety, mental health

**RESUMO:** O presente trabalho tem como objetivo analisar o conhecimento sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) da comunidade que frequenta a UBS Zona Sul, bem como suas respectivas técnicas para amenizar os sintomas. O relato de experiência foi realizado com demonstrações práticas e interativas, feitas

## INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta fisiológica à antecipação de uma situação desagradável ou perigosa. Entretanto, sua cronificação afeta a qualidade de vida do indivíduo (KAPLAN & SADOCK. 2015). A falta de conhecimento sobre o tema e o estresse cotidiano podem comprometer a saúde mental dos indivíduos e cursar com o desenvolvimento de outras patologias psicológicas, como perturbações emocionais, depressão, síndrome do pânico (BADARÓ. Et al. 2021).

A combinação de tratamento medicamentoso e terapêutico, como a terapia cognitivo-comportamental são excelentes medidas para a redução do estado ansioso, entretanto, técnicas como a respiração diafragmática também apresentam inúmeros benefícios e elevada eficácia em relação a esse estado patológico. Nessa técnica orienta-se o indivíduo a focar nos seus movimentos respiratórios, atentando-se aos movimentos de inspiração e expiração com auxílio da mão sob a região abdominal e peitoral. Dessa forma, a respiração é lentificada, o que contribui para diminuição da frequência respiratória e aumento do volume corrente. O método também atua minimizando a atividade do sistema nervoso simpático, o qual se encontra exacerbado em momentos de ansiedade patológica. Sendo assim, observa-se que a técnica de respiração diafragmática atua na fisiopatologia da ansiedade, reduzindo os níveis de estresse, além disso, é um método de fácil aplicação, baixo custo e que pode ser realizado em qualquer local, pontos que tornam a prática ainda mais benéfica. (CARVALHO, P. et al. 2022) (HARTWIG. et al. 2023)

Outra estratégia seria os oito passos do método A.C.A.L.M.E-S.E, descrito por Rangé & Borba (2008), que seriam: Aceitar sua ansiedade, Contemplar as coisas em sua volta, Agir com sua ansiedade, Liberar o ar de seus pulmões, Manter os passos anteriores, Examinar seu pensamento, Sorrir por ter conseguido e por fim, Esperar o futuro com aceitação. São simples passos que muitas vezes passam despercebidos durante uma crise ansiosa, mas que podem auxiliar no desfoco do problema e do medo e aumentam a consciência corporal. (RANGE&BORBA. 2008)

## OBJETIVOS

- Identificar o nível de conhecimento da população da UBS Zona Sul acerca da ansiedade;
- Conscientizar a população sobre a importância do autoconhecimento referente à ansiedade e seus sinais e sintomas;
- Informar a respeito da existência de métodos mais simples e práticos que atuam na redução do estado ansioso;
- Realizar práticas de relaxamento que envolvam a respiração para amenização dos sintomas.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato descritivo das experiências vivenciadas pelos acadêmicos na ação realizada na UBS. A prática visou apresentar técnicas de controle da respiração, que contribuem para minimizar os níveis de ansiedade. A atividade realizada foi do tipo interativa, a qual teve a execução das técnicas junto aos pacientes, com intuito de ensinar a identificação de sintomas que indicam um possível estado ansioso, bem como relaxamento, autoconhecimento e respiração para poder amenizar ou não iniciar um estado ansioso.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A abordagem dos usuários demonstrou que, apesar da grande maioria dos participantes manifestarem sinais e sintomas que caracterizam a ansiedade, poucos conheciam a respeito de como minimizá-los. A partir disso, a ação foi realizada por meio da apresentação de técnicas clássicas para o controle da ansiedade. Dentre elas, destacou-se a execução da respiração diafragmática, em 4 tempos, que auxilia no controle do estado ansioso. Esperava-se que, por tratar-se de um assunto recorrente, as pessoas possuíssem mais conhecimento.

Todavia, a população mostrou pouco domínio. Muitos participantes possuíam o diagnóstico de ansiedade e faziam uso contínuo de medicação, porém deixavam de lado estratégias da psicoterapia cognitivo-comportamental facilmente aplicadas e comprovadamente eficazes em situações de crise ansiosa.

Estudos demonstram que o tratamento dos Transtornos de Ansiedade, englobam diversas áreas, desde a psicofarmacologia, terapia psicossocial e familiares, até a terapia cognitivo-comportamental, a qual inclui o cognitivo (autoavaliação), comportamental e fisiológico com intuito de manter ou reduzir a resposta emocional do paciente ansioso, a fim de controle e regulação emocional. Essa terapia busca também aumentar os recursos pessoais e de autoconhecimento, para amenizar e, talvez evitar, a evolução de uma crise ansiosa (WILLHELM, 2015). A atividade mostrou-se importante do ponto de vista didático para os discentes, uma vez que estreitou a relação com os usuários da UBS, de forma a melhorar o diálogo entre eles. Além de ter demonstrado auxílio aos pacientes e êxito na questão do ensino sobre a execução das estratégias.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A ação realizada na UBS mostrou-se valiosa tanto para os alunos, os quais conseguiram observar a discrepância entre a prevalência de casos de ansiedade e o conhecimento da população a respeito desse estado mental, quanto para os usuários, dado que esses aprenderam técnicas respiratórias simples, mas muito efetivas, que podem ser realizadas no momento da crise ansiosa, ressaltando, assim, a relevância da atividade prática.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, P.; ANASTÁCIO, Z. C. Contributo da respiração diafragmática versus mindfulness no desenvolvimento da regulação emocional das crianças em contexto escolar. **Revista INFAD de Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology**, v. 2, n. 1, p. 335–342, 16 jul. 2022.

KAPLAN & SADOCK, **Compêndio de psiquiatria**, 2015. Acesso em 03 de nov. 2022

RANGÉ & BORMAN, **Vencendo o Pânico**, 2008. 1ªED. Acesso em 20 de nov. 2022

**Resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental são divulgados**. Disponível em: <<https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2020/setembro/resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-sao-divulgados>>. Acesso em: 26 mar. 2024.

TIAGO WALLY HARTWIG; OLIVEIRA, G.; GABRIEL GUSTAVO BERGMANN. EFEITOS DE INTERVENÇÕES COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS DIAFRAGMÁTICOS NOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 30, n. 3, 19 jul. 2023.

**Vista do A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM TRANSTORNO DE PÂNICO: DA TEORIA À PRÁTICA**. Disponível em: <<https://smtpgw.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/26003/19590>>. Acesso em: 26 mar. 2024.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. **Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade**. **Contextos Clínicos**, v. 8, n. 1, 6 maio 2015.