



A UTILIZAÇÃO DE UMA TÉCNICA DE RELAXAMENTO COM GESTANTES ATENDIDAS PELO HOSPITAL ESCOLA DA UFPEL

JANINE PESTANA CARVALHO¹; AIRI MACIAS SACCO²

¹Universidade Federal de Pelotas – janinepcarvalho@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – airi.sacco@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O projeto de intervenção aqui apresentado surgiu a partir de um estágio específico em Psicologia, com ênfase em prevenção e promoção de saúde, realizado no setor de obstetrícia do Hospital Escola da Universidade Federal de Pelotas. Durante a experiência de atuação neste campo, as pacientes expressaram queixas relativas à ansiedade e mal-estar psicológico, sintomatologia frequente durante o período gestacional (BAPTISTA et al., 2006). A ansiedade, somada a eventos estressores como a hospitalização e o enfrentamento de uma gestação de risco, pode resultar na sensação de mal-estar psicológico, que consiste em uma ruptura na sensação de estar psicologicamente bem (SPARRENBARGER et al., 2004). Assim, esta intervenção teve como objetivo diminuir esses sintomas, colaborando com o atendimento oferecido pelo serviço de Psicologia da instituição.

A atuação da psicologia na área da saúde está baseada nos princípios do Sistema Único de Saúde e na humanização dos serviços prestados à comunidade. Portanto, um dos objetivos da psicologia nesse contexto é propor ações integrais, intersetoriais e de promoção de saúde, abrindo espaço para novas formas de intervenções, que difiram do modelo clínico tradicional (PIRES e BRAGA, 2009). No Hospital Escola da UFPEL, a psicologia presta assistência nos diversos cenários de saúde. A linha de cuidado à saúde materno-infantil inclui, entre outros, a realização de um grupo de gestantes e o atendimento especializado para a obstetrícia de alto risco, tanto ambulatorial quanto para internação.

São consideradas gestantes de alto risco aquelas que sofrem o agravamento de uma doença pregressa ou o desenvolvimento de doença durante a gestação, que acarretem maiores probabilidades de evolução desfavorável para o feto e/ou para a mãe (BRASIL, 2010). Durante a gravidez, o corpo, as percepções, sensações e os sentimentos estão em constante mudança. As angústias perante o futuro, os medos e incertezas, principalmente quando somados a uma gestação de risco, acabam trazendo para as mulheres uma grande carga de tensão, tanto física quanto mental.

No ambiente hospitalar, essa tensão pode estar relacionada a diversas situações estressoras, tais como mudança na rotina, afastamento social e de pessoas significativas, perda da individualidade e compartilhamento forçado de espaços físicos, intimidades e emoções com pessoas totalmente desconhecidas e com hábitos distintos, além do agravamento da sensação de fragilidade (QUEVEDO et al., 2006; ESPINHA, 2007). Nesse contexto, aprender a relaxar pode proporcionar um maior autocontrole do corpo, ajudando a gestante a se manter mais calma. Além disso, a realização de uma técnica de relaxamento requer maior consciência sobre as tensões dos músculos, evitando, assim torná-las crônicas ou temporárias, o que pode acarretar em doenças físicas e psíquicas (FREITAS, 2004).

A utilização de técnicas de relaxamento como procedimentos pela psicologia é relativamente recente. As primeiras publicações nesta área datam de 1929 e 1932,



com o relaxamento progressivo de Jacobson e o relaxamento autógeno de Schultz, respectivamente. Essas técnicas ganharam maior espaço na Terapia Cognitivo Comportamental, visando, com a mudança do comportamento, uma reestruturação cognitiva eficaz no controle da ansiedade (WILLHELM et al., 2015). As técnicas de relaxamento consistem em controle da respiração associado à diminuição da tensão muscular, o que é possível a partir da prática de respirar de forma calma e de levar a atenção aos músculos, descontraindo-os (JUNQUEIRA, 2006).

Neste sentido, a intervenção proposta utilizou técnicas de relaxamento diretamente com gestantes que enfrentam uma gestação de risco e internação hospitalar, o que pode acarretar sensações de mal-estar psicológico e ansiedade. Ao promover um momento de relaxamento para as gestantes, buscou-se, além da redução dos níveis de ansiedade e mal-estar psicológico, diminuir a tensão física e mental, auxiliar na conscientização da respiração, proporcionar um momento de silêncio no quarto, reduzir o incômodo causado pelo quarto compartilhado e auxiliar no enfrentamento da internação hospitalar.

2. METODOLOGIA

O projeto de intervenção consistiu na aplicação de técnica de relaxamento no grupo de gestantes e diretamente nas enfermarias do setor da obstetrícia do Hospital Escola da UFPel, restringindo-se aos quartos nos quais as pacientes eram em sua maioria gestantes, e não puérperas. A intervenção ocorreu uma vez por semana, todas as quartas-feiras, no período entre junho e julho de 2017. Como método para se alcançar o relaxamento, foram utilizados uma música suave, com sons instrumentais e que remetia à tranquilidade, assim como comandos de fechar os olhos, tornar a respiração lenta e profunda, inspirar pelo nariz, expirar pela boca, concentrar-se na respiração e, concomitantemente, comando de relaxamento guiado para os músculos do corpo (JUNQUEIRA, 2006).

Foram convidadas para realizar a técnica as gestantes e equipe multiprofissional do grupo de gestantes, pacientes internadas no setor obstétrico da instituição, seus respectivos acompanhantes e visitantes, além de profissionais de enfermagem que trabalham no setor. Os objetivos e os procedimentos da intervenção foram explicados, sendo garantida a voluntariedade da participação. Um aviso sobre a realização do procedimento era colocado na porta do quarto, para minimizar a entrada e saída de profissionais e visitantes. A intervenção contou com 43 participantes, sendo seis do grupo de gestantes, 39 gestantes e duas puérperas internadas nas enfermarias do setor de obstetrícia do HE-UFPel. Os profissionais, acompanhantes e visitantes que participaram não foram contabilizados.

As gestantes e puérperas preenchiam uma ficha de avaliação da intervenção composta por duas questões. Na primeira as pacientes respondiam em uma escala de zero a dez, quão ansiosas estavam se sentindo: zero corresponde a nada de ansiedade e 10 à ansiedade extrema (WILLHELM et al., 2015). Na segunda questão, foi realizada a adaptação da escala de faces de Andrews (SPARREMBERGER et al., 2004) para medir a prevalência de mal-estar psicológico. A escala é composta por sete faces constituídas por olhos que não mudam e boca que varia desde muito feliz até muito triste: zero corresponde à face muito feliz e seis à face muito triste. As questões eram preenchidas pelas participantes antes do relaxamento e imediatamente após. Para não tornar o preenchimento de informações cansativo, não foi feita a coleta dos dados demográficos das participantes.



As respostas obtidas por meio das fichas de avaliação foram analisadas quantitativamente. Também foram realizadas análises qualitativas a partir dos relatos descritos em diário de campo preenchido pela estagiária. Neste instrumento foram registradas as percepções da estagiária diante da realização da intervenção no que diz respeito aos *feedbacks* orais recebidos, à forma como a equipe lidou com a aplicação do projeto e aos convites para ampliar a técnica para outros espaços do hospital.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 43 participantes, duas tiveram erros no preenchimento de sua ficha de avaliação, inviabilizando sua participação na contagem dos dados. A amostra final, portanto, foi composta por 41 participantes, incluindo gestantes e puérperas.

A análise dos resultados indicou diminuição significativa nos níveis de ansiedade das participantes, $t(40)=6,77$, $p<0,001$, que apresentaram média de 5,95 antes da aplicação da técnica de relaxamento e de 3,85 depois. Também houve diminuição de mal-estar psicológico, $t(40)=5,65$, $p<0,001$, com média de 2,49 antes da técnica de relaxamento, e 2 depois.

A análise qualitativa da aplicação da técnica de relaxamento diretamente nas enfermarias, com base nos diários de campo da estagiária, apontou relatos positivos advindos das gestantes, acompanhantes e visitantes, que, após participarem da intervenção, expressaram agradecimentos e elogios. A maioria dos acompanhantes participou e aparentemente relaxou junto com as pacientes. Além disso, foi observado um acolhimento por parte da equipe de profissionais do hospital para com a intervenção. O aviso sobre a intervenção foi colocado na porta e resultou na não entrada de profissionais nos quartos durante o relaxamento, algo difícil de ocorrer no ambiente hospitalar e que surpreendeu positivamente a estagiária. Inicialmente, o maior entrave para a realização da técnica era justamente o entra e sai constante de profissionais, que não poderia ser proibido para a realização da técnica.

A partir daí, surgiram convites da equipe para a expansão da técnica, que foi aplicada com um grupo de enfermeiras afastadas de seus cargos por estarem grávidas bem como no encerramento de um ciclo de palestras promovido pelo hospital sobre o aleitamento materno. Nessas aplicações da intervenção não houve o preenchimento da ficha de avaliação. Contudo, esses convites indicam que a técnica foi bem recebida pelos profissionais do hospital, o que fez com que suas aplicações tenham ido além do planejado inicialmente.

4. CONCLUSÕES

Os resultados obtidos indicaram uma redução significativa dos níveis de ansiedade e mal-estar psicológico das gestantes. Apesar de a realização da técnica de relaxamento não ser capaz de excluir os estímulos estressores do ambiente, ela parece ter promovido um alívio, mesmo que momentâneo, de seus efeitos. A intervenção foi bem recebida por acompanhantes, visitantes e profissionais e superou seus objetivos no que diz respeito à abertura de espaços e à receptividade dentro da instituição. Durante a revisão bibliográfica, não foram encontradas intervenções que utilizassem técnicas de relaxamento para diminuição de ansiedade e mal-estar psicológico de gestantes, o que sugere que este projeto consiste em um estudo inovador. Por um lado, isso limitou a construção da intervenção e a discussão dos resultados obtidos. Por outro, os resultados obtidos podem servir



como subsídio para novas pesquisas na área. Neste caso, seria importante investigar os resultados desse tipo de intervenção a médio e longo prazo, quando aplicada de maneira recorrente, e não de forma pontual como ocorreu neste estudo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAPTISTA, M. N.; BAPTISTA, A. S. D. e; TORRES, E. C. R. Associação entre suporte social, depressão e ansiedade em gestantes. **PSIC** - Revista de Psicologia da Vetor Editora, v. 7, nº 1, p. 39-48, Jan./Jun. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Gestação de alto risco: manual técnico* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 5. ed. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2010.

ESPINHA, T. G. (2007). **Repensando o cuidado a partir de vivências de internação em hospital geral**. Dissertação de Mestrado – Programa de Pós Graduação em Psicologia, Centro de Ciências da Vida – Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

FREITAS, F. T. Psicoterapia focal para gestantes – uma abordagem na perspectiva da vegetoterapia caracterioanalítica. In: **CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004.

JUNQUEIRA, M. F. R. A viagem do relaxamento: técnicas de relaxamento e dinâmicas. Colaboração: Marilze de Freitas Ribeiro. – Goiânia: Ed. da UCG, 2006. 57 p.

PIRES, A. C. T.; BRAGA, T. M. S. O psicólogo na saúde pública: formação e inserção profissional. **Temas psicologia**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 1, p. 151-162, 2009.

QUEVEDO, M. P.; LOPES, C. M. C.; LEFÈVRE, F. Os significados da maternidade para mulheres cardiopatas e diabéticas com gravidez de risco. **Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano** 2006; 16(1): 12-21.

SPARREMBERGER F.; SANTOS, I.; LIMA, R. C. Associação de eventos de vida produtores de estresse e mal-estar psicológico: um estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 20(1): 249-258, jan-fev, 2004.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, 8(1):79-86, janeiro-junho 2015.