FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA NO CONTROLE DA ANSIEDADE

Giovanna Santos Cardoso[1]; Ingrid Racquel Gama Pantoja[2]; Juliana Ferreira Cota[3]; Larissa Palhares de Araújo[4]; Myslanne Grazielly Aguiar Carvalho[5]
Marilena Aparecida Malicheski[6]

RESUMO:Tema: Um dos transtornos que mais tem afetado pessoas de diversas idades na atual comunidade é a ansiedade, o qual causa impactos significativos na qualidade de vida desses indivíduos. Os sintomas envolvidos provocam alterações físicas e emocionais, como tensão muscular, irritabilidade, aumento dos batimentos cardíacos, medo excessivo, falta de ar e mudanças no padrão respiratório. Essa somatização evidencia que há uma relação de forma direta entre os estados emocionais e o funcionamento do sistema respiratório. **Justificativa:** Nesse cenário, uma abordagem que surge de forma integrante no controle da ansiedade tem sido fisioterapia respiratória, por meio de técnicas e exercícios respiratórios que auxiliam no equilíbrio fisiológico e emocional do organismo. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar os benefícios da fisioterapia respiratória na diminuição dos sintomas da ansiedade e na promoção da saúde mental, tendo em vista o aumento no aparecimento de sintomas ansiosos em meio a comunidade jovem e mais velha. **Metodologia:** A pesquisa possui abordagem qualitativa de caráter bibliográfica, sendo desenvolvida a partir da análise de artigos científicos, revisões de literatura e publicações acadêmicas relacionadas ao tema. Foi feita coleta dos dados a partir de plataformas digitais e bases de dados eletrônicas, utilizando como descritores os termos ansiedade, fisioterapia respiratória, exercícios respiratórios e saúde mental. **Resultados:** Os estudos selecionados e analisados foram os que abordavam técnicas respiratórias aplicadas ao manejo da

[1] Acadêmica do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: giovannacardoso14@icloud.com
[2] Acadêmica do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: ingridgama83@gmail.com
[3] Acadêmica do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: julianacota.16@icloud.com
[4] Acadêmica do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: Larissapalhares02@gmail.com
[5] Acadêmica do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: myslannegraziellyaguiarcarvalh@gmail.com
[6] Orientadora: Professora da Faculdade de Itaituba. E-mail: millaitb@hotmail.com

ansiedade, destacando seus efeitos fisiológicos e psicológicos. Os resultados analisados demonstraram que técnicas como exercícios respiratórios, como a respiração diafragmática, respiração lenta controlada e treinamento muscular inspiratório, apresentam efeitos positivos na redução do estresse e da ansiedade, promovendo relaxamento, melhora da oxigenação corporal e controle da frequência respiratória. E ainda, o ajuste ventilatório, a prática regular evidenciou eficácia na redução da rigidez muscular, na melhoria do padrão de sono, no ganho de concentração e na sensação geral de bem-estar. Do ponto de vista fisiológico, os achados reforçam que os exercícios respiratórios têm o poder de modular o sistema nervoso autônomo. Eles estimulam o sistema parassimpático que é responsável pelo relaxamento e atenuam a hiperatividade do sistema simpático, que costumam estar superativados nos momentos de crise. Outro aspecto relevante é o valor da fisioterapia respiratória como ferramenta não medicamentosa, de forma acessível e de baixo custo, e que pode ser aplicada tanto em ambientes clínicos quanto a atenção primaria e preventiva. **Considerações Finais:** Dessa forma, é possível identificar que a fisioterapia respiratória possui papel importante no manejo da ansiedade, contribuindo para o controle dos sintomas físicos e emocionais e promovendo melhora da qualidade de vida. Portanto, destaca-se a importância da ampliação de estudos e da valorização dessa abordagem terapêutica no cuidado integral à saúde mental.

Palavras-chave: Ansiedade. Fisioterapia Respiratória. Exercícios Respiratórios. Saúde Mental.