

**USO DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NO TRATAMENTO DE
TRANSTORNOS DE ANSIEDADE**

Mychell Reis D'aquino Pereira (mychellreistp14@hotmail.com)

Bruna Isabelle Coelho Mendes (bruna.mendes@aluno.unifenas.br)

Bruna Pessoa Rosestolato (brunarosestolato14@hotmail.com)

Laura Almeida Silva (laura.almeidas@outlook.com)

Livia Maria Ribeiro Ernesto (livia.ernesto07@gmail.com)

Denise Ribeiro (denise.ribeiro@unifenas.br)

Victor Camara (victor.camara@unifenas.br)

Christiane Pimenta (christiane.pimenta@unifenas.br)

O trabalho visa discorrer sobre o uso de técnicas de relaxamento no tratamento de transtornos de ansiedade. Nesse âmbito, tem como principais objetivos avaliar a eficácia das técnicas de relaxamento no transtorno de ansiedade e entender o impacto dessas intervenções na redução dos sintomas. Foi realizada uma análise qualitativa dos casos em que as técnicas de relaxamento foram usadas durante os procedimentos de intervenção com pacientes atendidos pelos estagiários de abordagem teoria cognitiva comportamental. As técnicas de relaxamento utilizadas foram a meditação e respiração diafragmática. Dessa forma, a meditação é uma prática em que a pessoa foca sua atenção no presente momento de maneira não crítica e consciente, o objetivo é aumentar a consciência de pensamentos, sensações e emoções,

permitindo que o indivíduo observe o fluxo de suas experiências internas sem se apegar a elas ou reagir automaticamente. Ela é indicada para a ansiedade já que pode ajudar a controlar os sintomas de agitação mental e preocupação excessiva. Já a respiração diafragmática é uma técnica de controle respiratório que envolve o uso do diafragma para respirar de forma lenta e profunda, o que permite a entrada de mais ar nos pulmões e estimula o relaxamento do corpo, além disso, é indicada para ansiedade uma vez que ela ajuda a controlar os sintomas físicos do transtorno como falta de ar e taquicardia. Os resultados obtidos indicam uma redução significativa nos níveis de ansiedade de pessoas que já adotaram essas práticas, evidenciando a importância de integrar abordagens não farmacológicas no manejo da ansiedade. Além disso, pacientes que já fizeram o uso dessas técnicas relataram melhorias em aspectos como sono, concentração e bem-estar geral, o que sugere que as técnicas de relaxamento têm um impacto positivo em diversas áreas da vida. Conclui-se, então, que essas técnicas de relaxamento se mostram eficazes como tratamento complementar para transtornos de ansiedade. A prática regular pode ser uma alternativa viável para reduzir a dependência de medicamentos, além de proporcionar benefícios psicológicos e físicos, promovendo uma vida mais equilibrada e saudável. Por fim, recomenda-se a continuidade de estudos para explorar a eficácia de diferentes abordagens e a personalização das técnicas de relaxamento conforme as necessidades individuais dos pacientes.

Palavras-chave: técnicas de relaxamento; ansiedade; transtornos.