

Respiração diafragmática e relaxamento

Aline Arias Wolff
Fernanda Maia Dias



O que é respiração diafragmática e relaxamento?

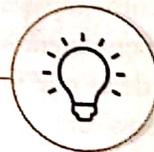
A respiração e o relaxamento são práticas que podem ser realizadas com o intuito de cuidar tanto da mente quanto do corpo. A respiração diafragmática ou controlada, segundo explica Greenberger e Padesky (2008), é uma técnica baseada na observação de que muitas pessoas respiram irregularmente quando ansiosas, elevando mais o tórax do que o abdômen. Tal padrão de respiração leva a um desequilíbrio de oxigênio e dióxido de carbono no corpo, causando os sintomas físicos da ansiedade. Já as técnicas de relaxamento consistem em exercícios envolvendo aspectos físicos e/ou mentais que, quando realizados, levam ao aumento da sensação de paz e tranquilidade.

Quando estamos ansiosos, respiramos de forma rápida e superficial. Com isso, ocorre a redução de concentração de oxigênio no sangue e surgem sintomas como agitação ansiosa, asfixia e tontura. Com a finalidade de combater esses sinais de ansiedade e estresse, é útil a prática da respiração diafragmática. Tal técnica consiste em uma respiração lenta e profunda, na qual o ar deve ser inspirado pelo nariz e expirado pela boca no dobro do tempo utilizado na inspiração. Ao inspirar, o abdômen deve ser expandido, e não o tórax. A prática é essencial para a obtenção de resultados favoráveis.

* Material psicoeducativo para o cliente disponível em Sinopsys APP ou pelo link www.sinopsyseditora.com.br/psicoeducapp

Como a técnica da respiração profunda ainda não é um hábito para você, é possível que tenha alguma dificuldade em colocá-la em prática. Converse com seu terapeuta sobre suas dificuldades e ele poderá ajudá-lo a aprimorar a técnica de modo que possa ter os benefícios desejados.

As técnicas de relaxamento têm como objetivo diminuir os efeitos do estresse e da ansiedade no corpo. A presença constante da ansiedade mantém o corpo sempre em alerta para o perigo e pronto para agir. Nesse caso ocorrem sintomas como tensão muscular, aumento no ritmo cardíaco, pressão arterial elevada, dores, rigidez do maxilar, tremores, sudorese e fadiga, por exemplo. Existem diversas técnicas de relaxamento e é provável que você se sinta mais confortável com umas do que com outras. Uma das mais conhecidas técnicas chama-se Relaxamento Muscular Progressivo (Jacobson, 1938). Essa técnica consiste, basicamente, em contrair de forma gradativa, por aproximadamente 5 segundos, alguns dos principais grupos musculares do corpo, e relaxá-los posteriormente (Jacobson, 1938). O objetivo é contribuir para a identificação dos estados de tensão no cotidiano a partir da percepção do contraste entre as sensações de contração e relaxamento dos músculos. Convém ressaltar que as práticas de relaxamento e respiração serão mais efetivas e produzirão melhores efeitos se forem treinadas sistematicamente.

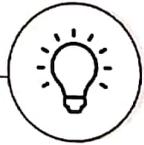


Dica ao terapeuta

Psicoeducar o cliente sobre a técnica adequada às circunstâncias de vida dele é essencial para que ele saiba o motivo e a importância de utilizá-la nos momentos oportunos. Assim, antes de propor qualquer estratégia, é importante avaliar minuciosamente a queixa e os recursos que o cliente tem para colocar as técnicas em prática. É fundamental também que o terapeuta pratique a respiração diafragmática com o cliente durante a sessão, e só o aconselhe a treinar em casa quando estiver seguro de que o mesmo domina a técnica.

Sabe-se que os pensamentos influenciam as emoções, o que pode ser ilustrado nas situações apresentadas nas figuras. Na situação 1, é possível perceber um exemplo do que pode passar pela cabeça da pessoa na hora da prática, deixando-a estressada e ansiosa. Ao se sentir dessa forma, ocorrerá uma série de reações fisiológicas como coração acelerado, sudorese e tremor nas mãos. Tais reações poderão influenciar a eficácia do procedimento fazendo com que a pessoa perca a concentração na prática e foque nas sensações desagradáveis.

Já na situação 2, os pensamentos são funcionais, ou seja, são realistas. É natural que diversos pensamentos surjam na mente, o importante é continuar tentando e manter o foco na prática do relaxamento ou da respiração.



Dica ao terapeuta

Para que as técnicas funcionem da melhor maneira possível, é necessário psicoeducar o cliente em relação aos mecanismos de atuação das mesmas. As técnicas de relaxamento e respiração têm por objetivo ativar o sistema nervoso parassimpático. Isso é essencial, pois inibe a ativação do sistema nervoso simpático, que é estimulado por toda situação que represente perigo real ou imaginário. Quanto melhor orientado estiver o seu cliente em relação ao manejo dos sintomas, mais ele se dedicará a praticá-la e, assim, aumentarão suas chances de sucesso.

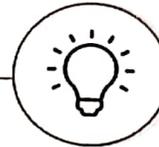


O que pode estar acontecendo quando não consigo fazer a respiração e o relaxamento de modo efetivo?

Existem diversos fatores que podem interferir na prática da respiração profunda e do relaxamento, que vão desde o tipo de técnica até o ambiente e momento do dia escolhido para praticá-las. O importante é

identificar as dificuldades e comunicá-las ao terapeuta. Como existem inúmeras técnicas, é fundamental encontrar a mais adequada a cada caso, tendo em vista as características pessoais.

Pode-se considerar que existe um tipo de técnica adequada não só para cada pessoa, mas também para cada fase da vida pela qual esteja passando. Portanto, é importante que se tenha em mente que cada pessoa poderá se beneficiar de algumas dessas técnicas em diferentes circunstâncias da vida.



Dica ao terapeuta

É importante ensinar as técnicas aos clientes de forma lenta e gradual e permitir que pratiquem no ambiente do consultório e com assistência do terapeuta. Assim, é possível verificar as diferentes sensações relatadas pelo cliente e as possíveis dificuldades na adesão à técnica. É normal que alguns clientes relatem dificuldades em relaxar e um possível aumento da ansiedade. Frente a essa possibilidade, é importante tranquilizar o cliente, já que, com o tempo e a prática sistemática, essas sensações desagradáveis dão lugar à sensação de relaxamento e tranquilidade.



Como posso me organizar para manter a rotina da técnica da respiração e do relaxamento no meu dia a dia para ter os benefícios?

Os procedimentos de respiração e relaxamento são comprovadamente eficazes no manejo do estresse e da ansiedade e podem também auxiliar na melhora da concentração. Caso não se sinta à vontade para realizar a estratégia que o psicólogo ensinou, converse com ele. Vocês chegarão a uma solução juntos. É muito importante que expresse claramente suas dificuldades, a frequência com que está realizando as técnicas, e até possíveis

preconceitos com as práticas, para que você e o terapeuta avaliem qual é a melhor opção a ser incorporada no seu tratamento.

Além disso, é fundamental que haja uma organização anterior e uma preparação para o momento da prática. É aconselhável reservar um horário e um local apropriado para realização da respiração e do relaxamento. Avise às outras pessoas que frequentam o mesmo ambiente que irá relaxar para que você não seja interrompido. Desligar televisão, computador e telefones pode facilitar o sucesso da técnica. Quanto menos fatores que o distraiam, melhor. Use roupas confortáveis e aproveite esse momento para promover seu bem-estar.

É importante lembrar que você não precisa de muito tempo para realizar as técnicas. Por essa razão, faça um esforço para encaixá-la entre compromissos, durante algum momento de espera, ao acordar ou antes de dormir. Ainda assim, pode ser difícil para você encontrar esse tempo quando estiver envolvido em uma rotina intensa de atividades. Portanto, é importante que você planeje antecipadamente o melhor momento para praticar a respiração diafragmática e o relaxamento. Assim, as técnicas serão incorporadas mais facilmente à sua rotina e trarão os benefícios desejados para seu bem-estar e qualidade de vida. Seu terapeuta poderá ajudá-lo a solucionar a dificuldade de encontrar o tempo para a prática.



Dica ao terapeuta

Reservar um horário específico para a prática das técnicas contribui para a falta de tempo e as distrações durante a realização das práticas. Ajude o cliente a se organizar e planejar o melhor momento para praticar as técnicas e que estejam em conformidade. Na medida em que ele for participando da prática, não hesite em sugerir mais orientações e encorajá-lo a cumprir a prática regularmente em sua rotina diária.



Será que eu posso conseguir?

É possível conseguir implementar as práticas de respiração e relaxamento no seu dia a dia. No entanto, podem surgir dúvidas em relação às propostas terapêuticas e dificuldades na realização das mesmas. Ao praticar regularmente as técnicas, sendo acompanhado e orientado pelo psicoterapeuta, você poderá sanar suas dúvidas e encontrar formas de superar as dificuldades. Se você deixar para utilizar as técnicas somente na hora em que estiver frente a um estressor, é possível que não sejam eficazes. Portanto, praticá-las regularmente é fundamental! Desse modo, ficará mais fácil relaxar nos momentos de tensão e estresse.



Dica ao terapeuta

O mais importante é legitimar o sentimento do cliente diante dos contratempos que ele certamente encontrará. Não se esqueça de que tanto o relaxamento quanto a respiração se consolidam com treino. Procure metáforas que facilitem ao seu cliente compreender a necessidade das práticas aprendidas por ele. Comemore todo progresso que ele conseguir realizar! Tenha empatia para com suas dificuldades, mas mostre, por meio dos dados de realidade, o quanto ele é capaz de alcançar seus objetivos!



O que eu aprendi e como posso passar para ação?



Bibliografia sugerida para consulta do terapeuta

- Fleck, M. (2008). *A avaliação de qualidade de vida: Guia para profissionais da saúde*. Porto Alegre: Artmed.
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*.
- Lipp, M. (2008). A dimensão emocional da qualidade de vida. In Ogata & Marchi (Org.), *Wellness*. São Paulo: Editora Campus.
- Lipp, M. & Malagris, L. (2011). Estresse: aspectos históricos, teóricos e clínicos. In B. Rangé (Org.), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria* (2.ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Lipp, M., Malagris, L. E. N., & Novais, L. E. (2007). *Stress ao longo da vida*. São Paulo: Ícone.
- Lipp, M. E. N. (Org.) (1996). *Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papyrus.
- Lipp, M. E. N., & Rocha, J. C. (1996). *Stress, hipertensão e qualidade de vida*. Campinas: Papyrus.
- Lipp, M. E. N. (Org.) (2004). *O stress no Brasil: Pesquisas avançadas*. Campinas: Papyrus.



Referências

- Greenberger, D. & Padesky, C. A. (2016). *A mente vencendo o humor: Mude como você se sente, mudando o modo como você pensa*. Porto Alegre: Artmed.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.
- Lipp, M. E. N. (1997). *Relaxamento para todos*. Campinas: Papyrus.

- Lipp, M. E. N. & Malagris, L. E. N. (2001). O stress emocional e seu tratamento. In B. Rangé. *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed.
- Malagris, L. E. N. (2003). Correr, competir, produzir e se estressar. In M. N. Lipp (Org.),

O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto.

Ogata, A. J. & Marchi, R. (2008). *Wellness: Seu guia de bem-estar e qualidade de vida*. Rio de Janeiro: Elsevier.