

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO À PESQUISA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

**INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO NO COMPORTAMENTO
DE GESTANTES DURANTE O TRABALHO DE PARTO NA MATERNIDADE
“ANA BRAGA”**

BOLSISTA: Nívea Alves Tavares Pessoa, CNPQ.

**MANAUS
2010**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO À PESQUISA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

RELATÓRIO PARCIAL
PIB-S/0031/2009
INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO NO COMPORTAMENTO
DE GESTANTES DURANTE O TRABALHO DE PARTO NA MATERNIDADE
“ANA BRAGA”

BOLSISTA: Nívea Alves Tavares Pessoa, CNPQ.
ORIENTADOR: Prof. Pós-Doutor Thomaz Décio Abdalla Siqueira

MANAUS
2010

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. OBJETIVOS	5
2.1 OBJETIVO GERAL	5
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	6
4. MATERIAIS E MÉTODOS	16
4.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA	17
4.2 DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS	17
4.3 COLETA DE DADOS	18
4.4 TRATAMENTO ESTATÍSTICO	19
5. CONCLUSÕES	19
6. REFERÊNCIAS	20

1. INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional a mulher sofre mudanças físicas e psicológicas que se acentuam ainda mais nos momentos antecedentes ao parto. As principais alterações do sistema músculo-esquelético ocorrem para o pleno desenvolvimento do bebê, porém na maioria das vezes, acarretam maus hábitos posturais, gerando incômodos e mal-estar, impossibilitando as gestantes de desfrutarem com prazer e alegria de todos os meses da gestação. No presente projeto, iremos trabalhar com grávidas que participam ativamente do Programa de Extensão da Universidade Federal do Amazonas: Educação Física para Gestantes.

Tulku (1999) afirma que os nossos sentidos, sentimentos e pensamentos estão integrados, e todas as nossas relações, ações, idéias e movimentos fluem harmoniosos. A nossa percepção nos dá a liberdade de tomar conta da nossa vida, não de modo forçado ou medroso, mas confiante. Fazemos então, naturalmente, o que é apropriado e beneficia, e agimos de modo positivo no mundo. Compreendemos que as idéias e ações resultantes em estabilidade e felicidade para nós mesmos contribuem também para a harmonia do mundo à nossa volta.

No cotidiano, o termo relaxamento associa-se à tranquilidade e ao desejo de escapar do estresse e do ritmo acelerado da vida moderna. Do ponto de vista fisiológico e psicológico, relaxamento é a redução voluntária ou involuntária do tônus muscular, com o objetivo de pôr fim a estados de fadiga corporal ou de esgotamento psíquico. A diversidade das técnicas de relaxamento podem ser utilizadas em várias abordagens, especialmente como um recurso em situações específicas ou como preparação para outra atividade qualquer. Elas permitem que o indivíduo controle e aprenda a lidar com uma variedade de situações impostas, estando consciente para a tarefa que realiza e ao mesmo tempo relaxando músculos corporais tensos. Durante a gravidez é imprescindível que a mulher adote uma maneira de equilibrar seu sistema psicoemocional, promovendo maiores cuidados com relação ao próprio corpo e uma atenção especial ao desenvolvimento saudável do bebê.

Um fator de extrema importância a considerar é a preparação psicológica em gestantes conjuntamente às técnicas e/ou procedimentos recomendáveis a essa população. Para Lipp (2005), o relaxamento é uma técnica acessível a todos e auxilia a curar a mente e o corpo. Para cada tipo de problema ou necessidade que a pessoa tenha, ela deve usar um tipo diferente de relaxamento.

Segundo Rappaport (1981), o parto é realizado num ambiente hospitalar que, se traz benefícios à saúde pela sua assepsia, pode produzir efeitos emocionais danosos, os quais podemos denominar “esterilização emocional”. Analisemos a situação *pari passu*. A mulher parturiente, sofrendo as dores das contrações e as angústias de um momento desconhecido e crucial, é recebida fria e rotineiramente por pessoas estranhas. É conduzida de uma sala para outra, sem participar de qualquer decisão, tomada em nome de princípios obstétricos que não lhe são transmitidos.

A discussão acerca do comportamento de gestantes o qual tende a se refletir nas suas relações interpessoais durante todo o procedimento do parto é relevante, uma vez que, a gestante encontra-se num estado de extrema sensibilidade, e ainda terá que passar por momentos de acentuada expectativa e tensão, onde situações imprevisíveis podem ocorrer.

Com base nessas considerações propomos analisar a influência dos exercícios de relaxamento no comportamento das grávidas em seu trabalho de parto, as quais participam do Programa Educação Física para Gestantes da Universidade Federal do Amazonas, realizado na Maternidade Ana Braga. Por conseguinte, relacionaremos as mudanças comportamentais apresentadas pelas grávidas a partir da aderência ao programa.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a influência dos exercícios de relaxamento, praticados durante a gestação, no comportamento de gestantes durante o parto, as quais participam do Programa de Extensão Educação Física para Gestantes da Universidade Federal do Amazonas, realizado na Maternidade “Ana Braga”.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Obter informações sobre situações ocorridas durante o pré-parto/parto;
- Comparar o tipo de comportamento apresentado pelas grávidas no pré-parto, em sua atual gestação, com a(s) gestação(ões) anterior(es);
- Relacionar as mudanças comportamentais das gestantes a partir da aderência ao Programa de Atividade Física durante sua gestação.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Relaxamento: definições e conceitos

De um modo simples e direto a autora Lipp (2005) define o relaxamento como uma técnica acessível a todos e que auxilia, ao mesmo tempo, na cura do corpo e da mente. Há, no entanto, diversas maneiras de relaxar e cada uma deve ser aplicada de acordo com o tipo de problema ou necessidade que a pessoa apresenta. Para pessoas estressadas com sintomas físicos, é aconselhado o relaxamento muscular, já o relaxamento mental é apropriado para pessoas estressadas com sintomas mais psicológicos, além disso os exercícios de respiração profunda podem ser recomendados a todos, especialmente nos dias de hoje em que a tensão e o stress tornam-se parceiros constantes e interferem diretamente no estado de equilíbrio corporal.

A pesquisadora relata que técnicas específicas para aliviar tensões e ansiedade são observadas na área da Psicologia. Como técnica eficaz, existe o relaxamento. Ele propicia alívio das tensões, proporciona ao indivíduo sensação de paz e tranquilidade tanto para a mente quanto para o corpo.

Parece que Jacobson (1938) foi o primeiro a acentuar a importância da relaxação como meio de combater a ansiedade. Seu argumento era que a experiência pessoal de um estado emocional deriva, em grande parte, das fortes contrações musculares que o acompanham; por outro lado, sugeria ele, a relaxação parece ser exatamente a condição oposta. Em outras palavras, existe uma poderosa relação entre o grau de tensão

muscular e a percepção de uma condição emocional pelo indivíduo; se ausente a tensão muscular, não é provável que o indivíduo seja capaz de sentir-se emocionalmente excitado. De fato, isto significaria que os efeitos autonômicos que acompanham um estado de profunda relaxação são exatamente opostos aos que seriam experimentados em estado de ansiedade. (apud BEECH 1976, p.77-78).

Doenças físicas e psicológicas causadas por um estado prolongado de stress excessivo podem ser aliviadas com a utilização sistemática de algumas técnicas de relaxamento. O estado de relaxamento pode ser obtido pelo uso de hipnose, respiração profunda, *biofeedback*, relaxamento muscular, música, meditação ou visualizações, porque todos esses recursos criam um estado de quietude interior que desacelera o organismo. De acordo com Tulku (1999), o relaxamento pode curar tanto o corpo quanto a mente, pelo despertar de nossos recursos internos, abrindo-nos para sentimentos que são muito mais do que sensações físicas ou mentais.

Lipp (2005) ressalta que o exercício de relaxamento pode ajudar a recuperar o desgaste sofrido em decorrência do acúmulo de tensão, além disso, como medida preventiva, pode ensinar a manter um equilíbrio que contribuirá para que não cheguemos a nos desgastar tanto. Principalmente, por esse motivo, é que o relaxamento passou a fazer parte da lista de recomendações de alguns médicos para mulheres gestantes, pois ele de certa forma a ajudará na manutenção de toda energia necessária que é tão solicitada na hora do parto, especialmente quando nos referimos ao parto normal. Para Dantas (2005), a soma de prazer que um indivíduo obtém durante as horas semanais em que exercita o corpo, aprimorará sua qualidade de vida, potencializando o otimismo e reduzindo o nível de stress a que frequentemente está submetido, independente de situações agradáveis ou desprazerosas enfrentadas ao longo do seu cotidiano. Segundo o referido autor, prevenir e diminuir a tensão e o stress é fundamental para o bem-estar geral e a saúde, pois os efeitos do stress a longo do tempo, estabelecem determinadas condições no corpo que levam ao aumento da pressão sanguínea e ao esforço excessivo do coração e outros sistemas.[...]. Os movimentos lentos e precisos e os efeitos de uma respiração estável e ritmada, ao longo do exercício, acalmam e apaziguam a mente, sendo altamente tranquilizantes. Aprendendo a relaxar, controlamos a fadiga e a depressão e recuperamos as energias despendidas.

O relaxamento não é visto como uma panacéia para todo e qualquer tipo de doença que acomete as pessoas, porém pode ser utilizado para ajudar na melhoria da capacidade de lidar com o estresse do dia-a-dia. Tulku (1999) comenta que à medida

que as nossas energias mentais e físicas passam a ser vitais e sustentadoras, nós nos tornamos cada vez mais claros e confiantes, o autor esclarece que:

Muitas vezes, contudo, nossas mentes e corpos não se comunicam bem entre si, e nos vemos incapazes de alimentar qualquer um dos dois de maneira adequada. Nós não podemos, então, sustentar a nossa vitalidade, a nossa concentração, a nossa atenção, de modo que funcionamos ineficazmente e ficamos sujeitos a desequilíbrios mentais e físicos. Muitos problemas psicológicos e enfermidades – incluindo os males da tensão – estão relacionados com esses desequilíbrios da energia sutil em nossos corpos, mentes e sentidos. Nossas sensações tornam-se confusas e a nossa energia, dispersa e irregular. Carecendo da atenção vital, os nossos corpos e sentidos são como casas desabitadas... a atenção mental, física e sensorial diminui. Emoções fortes agravam a situação (TULKU, 1999, p. 19).

Para que o sucesso seja alcançado e atinja um resultado de satisfação e quietude interior, é fundamental saber escolher o procedimento adequado às necessidades e às características pessoais de cada um. O relaxamento é um auxiliar importante para pessoas com crises de ansiedade, crises fóbicas, insônia, perda de controle com comportamento agressivo ou compulsivo, e com problemas sexuais, como impotência, frigidez ou vaginismo. (LIPP, 2005, p. 84).

3.2 O relaxamento físico: significado, uso e metodologia

A técnica de relaxamento muscular consiste na contração e na descontração de grupos musculares específicos: por meio do treinamento em descontrair a musculatura, ou seja, aprendendo a prática do relaxamento, pode-se atingir um nível baixo de tensão. Consta na literatura que a técnica de relaxamento muscular tem sua origem na proposta do médico Edmund Jacobson que publicou em 1929 o livro *Progressive Relaxation*. Esse tipo de relaxamento é caracterizado como um exercício participativo em que a própria pessoa opera em busca do estado de relaxamento e bem-estar físico, trabalhando seus músculos de forma consciente, controlada e programada. É uma técnica ativa e dinâmica, na qual não se usa sugestão, mentalização ou hipnose, tendo enormes vantagens para a discriminação da tensão e na capacidade de auto-aplicação e autocontrole. Quando aprendida e automatizada, essa técnica permite a discriminação

imediate das regiões de tensão muscular como: ombros, braços, rosto, costas, e sendo que a pronta identificação auxilia na tomada de decisão sobre o uso do relaxamento, promovendo assim, um alívio imediato da tensão. Para treinar o relaxamento, segundo Lipp (1997), começa-se por uma fase em que a pessoa deve saber que:

1. A tensão muscular é aprendida e, de forma análoga, pode-se aprender a relaxar;
2. Durante o exercício de relaxamento, podem ocorrer sensações não usuais e até desagradáveis, como formigamento de mãos e pés – essas sensações são normais e logo irão desaparecer;
3. A pessoa deve estar motivada e interessada no relaxamento, que no decorrer dos exercícios, acontecerá naturalmente;
4. A sensação de perda de controle muscular do próprio corpo pode ser desagradável e ameaçadora para a pessoa, que pensará estar perdendo o controle de si mesma – para evitar essa sensação, deve-se estar seguro de que o controle sobre si mesmo é totalmente seu, mesmo que você esteja completamente relaxado.

O aprendizado do relaxamento muscular pode ser dividido em três etapas distintas: a primeira compreende três passos para a preparação que se faz antes de iniciar os exercícios de relaxamento; a fase intermediária compreende o treino propriamente dito, no qual se utiliza o método de enrijecer os músculos e logo depois afrouxá-los e a fase final é a repetição desse conjunto diariamente, até que os passos do relaxamento estejam bem aprendidos. Após o treinamento, qualquer pessoa que tenha aprendido a relaxar com a técnica poderá rapidamente alcançar um estágio ideal de relaxamento em qualquer lugar. Para Lipp (2005) é possível, ainda, induzir o relaxamento a grupos musculares específicos, por exemplo, soltar os músculos do rosto, do ombro e do pescoço quando estiver na cadeira do dentista, ou ainda regular seu ritmo respiratório após um susto, relaxando os pulmões e o abdome. Essa capacidade de relaxar estará introduzida no repertório da pessoa após o aprendizado da técnica e do condicionamento pela repetição dos exercícios.

Relaxar o corpo humano não é tão fácil, pois mesmo em repouso há uma certa tensão muscular pela ação da gravidade que estimula um mecanismo de reflexo sempre que os músculos são alongados. No entanto, as técnicas de relaxamento reduzem a tensão muscular em até 30% (ALLSEN, 2001) e ainda, um programa de relaxamento surte outros efeitos:

1. redução da pressão sanguínea;

2. redução da insônia;
3. alívio de dores de cabeça de origem nervosa;
4. diminuição da sensibilidade a barulhos e estímulos causadores de dor, incluindo os desconfortos menstruais;
5. alívio de algumas formas de distúrbios estomacais;
6. capacidade de descansar a mente por alguns minutos ao longo de um dia cansativo e de retornar as tarefas difíceis com energia renovada e mente mais clara.

O desconforto físico tem um componente mental ou emocional na concepção de Tulku:

Quando as nossas mentes não estão à vontade, o corpo não pode estar relaxado; o respirar indica os ritmos da vida, o modo com que respiramos assinala a disposição das nossas energias. A agitação ou a excitação torna a respiração irregular e rápida; mas quando estamos calmos e equilibrados o nosso respirar é regular, lento e suave. Podemos modificar também nosso estado mental e físico pela maneira de respirar. Até quando estamos muito perturbados nos podemos acalmar e equilibrar respirando lenta e regularmente (TULKU, 1999, p.16).

Para o autor à medida que os nossos corpos e as mentes se tornam bons amigos, nossos músculos também trabalham em união, livres da tensão muscular supérflua. Temos a concentração necessária para a experiência plena. O nosso relacionamento passa a ser mais rico e mais profundo, antes harmonioso do que competitivo, pois nós nos relacionamos mais sensivelmente com os outros e com nós mesmos.

3.2 O relaxamento mental: significado, uso e metodologia

Além dos muitos sistemas que formam o corpo físico – o sistema ósseo, muscular, nervoso etc. – há o sistema psicológico ou emocional. O suave funcionamento de cada um desses sistemas depende do funcionamento de todos os demais sistemas corporais, ao passo que o estado da unidade inteira, ou seja, o ser humano se relaciona intimamente com o estado do ambiente circundante. Uma tensão constante diante de desafios e a falta de estratégias para driblar o estresse diário acabam facilitando para a ocorrência de uma série de problemas de origem física e/ou

psicológica na maioria das pessoas. Faz-se necessário adotar um hábito saudável e eficiente com intuito de dar uma trégua para o corpo e a mente, reconhecendo a importância de criar harmonia interior, pois o nosso corpo e nossa mente são os veículos de toda a nossa aprendizagem e crescimento. Existem formas de atingir isso, e uma das mais importantes é o relaxamento (LIPP, 2005). Como medida preventiva, pode ensinar a manter um equilíbrio que contribuirá para que não se desgaste tanto. A conscientização quanto à importância dessa técnica e ao benefício que ela pode nos oferecer que vai trazer a possibilidade do hábito acompanhado de prazer. A autora esclarece a importância de cuidar da saúde mental:

Da mesma forma que o corpo precisa de cuidados, a mente também merece atenção, e o relaxamento mental pode trazer harmonia interna, sensação de paz, tranquilidade e nos deixar mais resistentes, usufruindo de uma vida com mais alegria e prazer. Para que um benefício maior seja alcançado, é fundamental que a prática do relaxamento mental seja vista como algo agradável, como um momento de férias mentais e não como uma perda de tempo ou uma obrigação (LIPP, 1997, p. 38).

Os cuidados na escolha da técnica de relaxamento a ser utilizada vão gerar um melhor aproveitamento que pode trazer benefícios enormes e contribuir para uma vida melhor. Tulku (1999) confirma tudo o que já foi dito ao relatar que quando aprendemos a abrir os sentidos e a tocar diretamente os sentimentos, o corpo e as mentes estabelecem pleno contacto um com o outro, e toda a nossa experiência se torna mais rica, saudável e bela. À proporção que nos conhecemos mais profundamente a nós mesmos e crescemos em auto compreensão, tornamo-nos também capazes de partilhar o que temos mais plenamente com os outros. O autor também afirma que é através do relaxamento que descobrimos um modo inteiramente novo de ser, uma perspectiva aberta que se deleita na integração do corpo, da mente, dos sentidos, dos sentimentos e do ambiente. Aprendemos a apreciar a qualidade totalmente salutar da experiência de **viver** [grifo do autor]. Todo o corpo se refresca, como se tivesse tomado um banho de chuva interno de pura água da primavera. Não somente o corpo físico se acelera, mais também a mente e todos os sentidos, revivem as impressões dos sentidos e dos pensamentos. Uma qualidade de relaxamento inspira todas as atividades, como o andar ou o comer. Nossa vida se desenvolve suavemente, e nós nos tornamos saudáveis e equilibrados.

Complementa que através do relaxamento:

Despertamos sentimentos que depois se expandem e acumulam até que nós, pouco a pouco, nos tornamos conscientes de um campo profundo e interpenetrante de energia, dentro do corpo e além dele. Essa energia pode estimular-se internamente para sustentar-nos e nutrir-nos na nossa vida diária reciclando a sensação de modo a que nos tornamos sensíveis e fortes, e nossas sensações ricas e poderosas. Nossas mentes também ficam mais claras, e descobrimos o que significa estar equilibrado (TULKU, 1999, p. 210).

A meditação é um tipo de relaxamento mental e tem como objetivo atingir um estado alterado de consciência, gerando na pessoa uma sensação de intenso bem-estar, sendo que, seus efeitos podem prolongar-se pela vida diária, conforme praticada com regularidade, podendo ainda contribuir para uma saúde física melhor, um desempenho intelectual mais eficaz e trazendo benefícios na área emocional. O equilíbrio e a harmonia estando presente facilitam de certa forma, as relações entre pessoas. À proporção que o relaxamento se aprofunda, as idéias e imagens que produzimos se tornam mais equilibradas e vitais, e de maior benefício para os outros. O nosso corpo e a nossa mente são ricamente alimentados e sustentados por dentro, e nós nos tornamos capazes de interessar-nos efetivamente por todas as pessoas, estamos aptos a usar cada momento desta preciosa oportunidade para expandir e partilhar a alegria de estar vivo: e à medida que o nosso prazeroso sentimento se difunde para os outros, estes também se tornam mais equilibrados, menciona Tulku (1999). Complementa que à medida que você se aprofunda em seus sentimentos, a experiência de relaxamento continuará a expandir-se e o estado de alerta e a sua capacidade de prazer, cada vez maiores, darão estabilidade à sua vida. À proporção que o corpo é alimentado pelas sensações, você se torna emocionalmente mais saudável e uma qualidade alentadora se desenvolve dentro dos seus sentidos.

Considerando seus efeitos, a técnica do relaxamento mental parece ser útil diante de uma série de problemas, dentre eles: tratamento de estimulação generalizada do sistema nervoso autônomo, tratamento de ansiedade e de fobias, sentimento de auto-realização baixo, estresse, e podendo ser útil também como coadjuvante no tratamento da hipertensão arterial e em uma variedade de outros problemas. Para que os resultados sejam eficazes, recomenda-se a escolha de um ambiente apropriado, devendo ser um

lugar tranquilo, à meia luz, no qual não corra o risco de ser incomodado ou interrompido. Antes da meditação pode ser praticado um exercício de relaxamento físico, comenta Lipp (2005), caso esteja percebendo excessiva tensão muscular. A autora relata que a experiência da meditação pode proporcionar um bem-estar que se prolonga no dia-a-dia, possibilitando assim uma melhor qualidade de vida. Desenvolvendo também, um auto-controle maior sobre suas emoções, conquistando benefícios para sua saúde e, especialmente, ao utilizar essa técnica junto com outras, poderá controlar o estresse diário. Relaxar é útil quando se está muito tenso, ansioso ou estressado, porque faz com que haja uma descontração, um sossego interno, que é o oposto da tensão muscular e mental. Como é impossível se sentir tensa e relaxada ao mesmo tempo, a pessoa acaba se tranquilizando. Tecnicamente, pode-se dizer que o relaxamento é recomendado porque reduz a responsividade adrenérgica, a excitação neuromuscular e a hiperatividade cognitiva (LIPP, 2005, p. 13).

3.3 Relaxamento para gestantes

A gestação é uma etapa muito especial na vida da mulher, e que o corpo feminino passa por alterações físicas acompanhadas de mudanças no estado emocional. De acordo com Lipp (2005), a manutenção do estado emocional depende, em boa parte, de como a gestante lida com suas tensões e suas preocupações. O relaxamento é uma técnica que a gestante pode utilizar para manter a harmonia entre mente e corpo. Dessa maneira, transmite ao bebê que está se desenvolvendo em seu ventre sensações de tranquilidade, carinho e alegria. Afirma ainda que o uso de técnicas de relaxamento é um poderoso meio de auxiliar na cura de seus males. Neste tipo de exercício, é importante focalizar as funções físicas e principalmente as funções mentais. É importante que, durante os exercícios de relaxamento, você se concentre na parte ou na região do corpo que você quer curar.

Para Maldonato (1985), um dos temores que surgem é o de não saber reconhecer os sinais do parto e ser pega de surpresa. [...] Há também a variável tempo: a agonia de se ver em contrações frequentes e duradouras, sem um processo correspondente na dilatação do colo; o período expulsivo mais demorado ou mais rápido do que o esperado. Enfim, todos esses acontecimentos no decorrer do trabalho de parto contribuem para que seja vivido como um momento de crucial importância.

Os exercícios dos cursos de preparação para o parto são altamente benéficos e recomendáveis, pois além de permitir uma participação mais ativa da paciente durante o trabalho de parto, constituem-se em importante fator eliminador das angústias próprias à gestação, afirma Cambiaghi (2001). Um dos sentimentos que mais concorrem com a tranquilidade da gestante é a ansiedade. Na concepção de Lipp:

O excesso de ansiedade pode ser uma fonte interna de estresse. Isto é, se a pessoa é de natureza muito ansiosa, o mundo lhe parece mais ameaçador e, conseqüentemente, esse modo de ser pode gerar estresse. No entanto, a ansiedade pode ser também causada pelo estresse. Nesse caso, é a situação que cria o desconforto. Ansiedade é definida como uma reação mista de sintomas físicos (mãos suadas, taquicardia, boca seca, respiração ofegante, etc.) e psicológicos (medo, sensação de perigo, angústia, etc.). A ansiedade pode ser uma reação natural, em que a pessoa simplesmente reage à expectativa de algum acontecimento importante, como também pode ser o resultado de um estresse maior [...] (LIPP, 2005, p. 37).

A autora apresenta roteiros especialmente voltados para situações especiais, no caso do relaxamento para as gestantes as recomendações e os passos apresentam as seguintes especificidades:

Primeiramente, procurar um lugar tranquilo, com acomodação confortável e utilizar roupas soltas para possibilitar os movimentos.

1. Procure se sentar confortavelmente em uma poltrona; se desejar, pode realizar o relaxamento deitada.
2. Inicie o relaxamento respirando adequadamente: feche os olhos para ajudar na concentração e inspire pelo nariz, deixe o ar entrar lentamente e expire pela boca, soltando o ar lentamente.
3. Inspire elevando e estirando os ombros em direção as orelhas e expire soltando os ombros; relaxe, relaxe.
4. Incline a cabeça para a direita como se a orelha fosse tocar os ombros (não levante os ombros) e volte; agora, incline a cabeça para a esquerda e volte respirando tranquilamente; relaxe.
5. Inspire, enrijeça a perna direita, flexione os pés e expire soltando as pernas lentamente; relaxe, relaxe.
6. Inspire profundamente e expire soltando todo o ar. Deixe sua mente livre e se concentre no corpo. Note que seu corpo está relaxado.

7. Coloque uma das mãos sobre a barriga e acaricie vagarosamente como se estivesse acariciando seu bebê.
8. Procure se concentrar em imagens agradáveis e relaxantes. Imagine um campo verde, com flores coloridas espalhadas e o sol da manhã transmitindo energia e tranquilidade a você e a seu bebê. Pense que seu bebê é maravilhoso, que em breve você o terá em seus braços. Pense que será uma mãe muito carinhosa, decidida e paciente. Você saberá criá-lo muito bem e ele lhe trará muita alegria. Pense em como você será competente ao cuidar dele. Você já o ama e ele sente isso. Ele e você estarão unidos para sempre, pois sempre farão parte da vida um do outro.
9. Com as duas mãos, acaricie sua barriga vagarosamente como se estivesse tocando todo o corpo de seu bebê (os braços, as mãos, as pernas, os pés, a barriga, o rosto). Imagine uma tela branca grande e lentamente veja que surge nela um ponto verde que forma a letra F; surge outro ponto verde que forma a letra E; surge outro ponto verde que forma a letra L; surge outro ponto verde que forma a letra I;... ;surge outro ponto verde que forma a letra E, formando a palavra *felicidade*, e é isso que você está passando para seu bebê por meio dos toques sobre sua barriga, concentre-se nos toques e perceba essa sensação de felicidade.
10. Agora, coloque seus braços sobre os braços da cadeira ou sobre a cama. Perceba que seu corpo e sua mente estão em equilíbrio e que você está passando esse equilíbrio para seu bebê.
11. Lentamente, movimente as mãos, os braços, as pernas, os pés; imagine o local onde está sentada e abra os olhos.
12. Permaneça um pouco mais de tempo sentada, de olhos abertos, e só depois se levante. Caso tenha feito o relaxamento deitada, antes de levantar, fique alguns minutos sentada na cama.

Certamente, há diversas situações que podem ser inseridas neste esquema, por exemplo o próprio momento do pré-parto, como também do parto, e com o intuito de preparar psicologicamente a gestante para enfrentar eventos previsíveis e até mesmo os imprevisíveis que possam vir a ocorrer no ambiente hospitalar e/ou fora dele.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 TIPO DE PESQUISA

Pesquisa de campo de cunho descritivo, por basear-se na descrição de fenômenos relativos à profissão, com base em observação, descrição e classificação dos mesmos, busca-os em cenários naturais, examinando profundamente as práticas, comportamentos e atitudes das pessoas ou grupos em ação na vida real. Conforme Cervo e Bervian (2002) a pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos sem manipulá-los. Procura descobrir com precisão possível, a frequência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características. De caráter investigativo, analisará qualitativa e quantitativamente os dados coletados.

4.2 AMBIENTE E ATIVIDADES

O Programa Educação Física para Gestantes da Universidade Federal do Amazonas funciona todas as segundas e quartas na própria Maternidade “Ana Braga” no período da tarde, e tem por objetivo proporcionar atividades físicas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida das futuras mães. Ocorreu uma reformulação no horário das atividades, portanto, no momento é realizado apenas um horário de aula nos dois dias da semana, o qual inicia-se às 15:00h, com duração de 40 a 45 minutos de atividades, onde são aplicados exercícios de ginástica de intensidade leve a moderada, enfatizando o fortalecimento muscular, inseridas no programa estão as aulas de respiração e relaxamento. Todos os exercícios aplicados durante as aulas são específicos com intenção de prepará-las para o parto normal e são utilizados alguns recursos para facilitar o andamento das aulas, como colchonetes, bolas, músicas relaxantes, entre outros. A professora/enfermeira aplica técnicas de relaxamento, ensina sobre as técnicas das posições possíveis de terem seus bebês, como também orienta as gestantes a cerca de como podem praticar as aulas, ou seja, com roupas leves e soltas, calças de cotton ou lycra, comenta que todas podem utilizar uma toalha de rosto individual e sua garrafa com água, para uma maior comodidade, elas podem inclusive realizar as atividades descalças.

4.3 POPULAÇÃO

Grávidas inscritas no Programa Educação Física para Gestantes da Universidade Federal do Amazonas. O referido projeto atende mulheres grávidas, em sua maioria de classe média baixa, e conta com a ajuda de uma equipe multiprofissional composta por enfermeiros, psicólogos, fonoaudiólogos, nutricionistas, educadores físicos, entre outros. O Programa iniciou-se em novembro de 2007 e já beneficiou mais de 100 grávidas. Nele são inscritas gestantes de baixo risco; a partir do 3.º mês de gestação; que estejam realizando o pré-natal; que não apresentem sangramento, pressão alta, perda de líquidos ou contrações. A equipe do programa entra em contato com as Unidades Básicas de Saúde (UBS) da zona leste e adjacências sempre que há a necessidade de formar novas turmas, portanto todas as gestantes enviadas à Maternidade realizam o pré-natal em suas referentes UBS. Ao parirem, essas mulheres podem ainda continuar a participar do programa se assim desejarem.

4.4 AMOSTRA

A amostra esta sendo constituída por todas as grávidas que estão inscritas e freqüentando assiduamente o Programa Educação Física para Gestantes, e ainda por todas as que se inscreverem durante a execução desta pesquisa, desde que, compreenda os meses determinados para a coleta dos dados ou além, desde que não prejudique o andamento da pesquisa. No momento 14 estão inscritas e todas aceitaram o convite para participarem desta investigação. Todas as gestantes do Programa, sem exclusão, por idade ou estado civil, participarão da pesquisa, exceto àquela que se recusar. A intenção está sendo trabalhar com 100% da população.

4.5 DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS

Estamos aplicando o Inventário Beck de Ansiedade, validado no Brasil por Cunha (2001), sendo utilizado para medir a severidade da ansiedade de uma pessoa; o Inventário de Temores de *Wolpe e Lang* (1964), adaptado por Ildenor Mascarenhas

Cerqueira (1980), é utilizado para identificar os estímulos que provocam, num indivíduo, situações de medo ou ansiedade; um Questionário de crenças sobre o pânico de Jan Scott, J. Mark G. Williams e Aaron T. Beck, adaptado no Brasil em 1994, é um questionário auto-avaliativo, onde apresenta afirmações referentes a situações de pânico; Ficha de Registro ABC#1 (Análise do meu comportamento); Ficha de Registro ABC#2 (Análise do comportamento dele(a)) de Renato C. L. Ribeiro e Ildenor M. Cerqueira, são fichas contendo perguntas pertinentes a um determinado momento ou situação vivida por uma pessoa; uma Lista de Avaliação da Depressão relacionada a sintomas emocionais/psicológicos. Estamos recolhendo, também, o depoimento de todas as gestantes para análise, o procedimento é realizado individualmente para que não haja interferência e/ou influência de outras pessoas e dessa forma, promovendo certa privacidade a gestante para que a mesma sinta-se a vontade ao relatar sua experiência.

4.6 COLETA DE DADOS

Reunimos a equipe do programa Educação Física para Gestantes para a explanação da pesquisa, em seguida nos reunimos com as gestantes e explicamos todos os procedimentos e os objetivos da pesquisa, esclarecemos dúvidas e outros questionamentos levantados pelas gestantes e seus responsáveis. Enfatizamos que sua participação é voluntária e que, a qualquer momento da investigação, a mesma poderá desistir ou solicitar sua exclusão sem qualquer tipo de constrangimento, cobrança ou pena. Após essas etapas apresentamos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e fizemos uma explanação sobre o documento, então convidamos as gestantes para participar da pesquisa e todas que concordaram, confirmaram sua aceitação assinando o TCLE. Os dados estão sendo coletados nos dias em que o programa é realizado, ou seja, todas as segundas e quartas, na própria Maternidade “ANA BRAGA” situada na Zona Leste da cidade de Manaus. O procedimento de aplicação dos inventários e questionários está sendo realizado individualmente, para evitar que nenhuma interferência perturbe ou influencie a gestante. A mesma, tendo seu tempo disponível, é solicitada para permanecer após a aula para responder o questionário, os inventários e caso aceite, no mesmo dia recolhemos seu depoimento, se não, a mesma se prontifica em outra ocasião para tal, pois não pretendemos exaustar a gestante e nem

prejudicar a investigação com a ausência de dados importantes. Antes do preenchimento, orientamos sobre a forma de como preencher os inventários, por exemplo: assinalar somente uma das alternativas; também esclarecemos que a qualquer dúvida ou insuficiência de leitura, podemos ajudá-la, sem interferir ou influenciar, de maneira alguma, em suas respostas. No mês de janeiro não pudemos realizar a coleta de dados, pois a professora/enfermeira precisou se ausentar, suspendendo as aulas no referido mês, mas retornará em fevereiro, normalizando a programação.

4.7 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Antes de analisá-los e interpretá-los, os dados coletados seguem os seguintes passos: seleção, codificação e por fim, a tabulação. Na seleção, examinamos minuciosamente todo o material, detectando faltas de respostas ou irregularidade, como mais de um item assinalado, informações incompletas, entre outras, que possam prejudicar o andamento ou o resultado da pesquisa. Em seguida, codificamos categorizando os dados que se relacionam, para posteriormente facilitar a tabulação ou contagem. Dessa maneira iremos transformar o que é qualitativo em quantitativo, já que os dados coletados serão analisados de forma quantitativa e qualitativa. Na tabulação, verificaremos as inter-relações dos dados, para então representá-los graficamente. Para analisar os depoimentos já gravados e transcritos, utilizaremos a análise do discurso selecionando os dados mais importantes, interpretando as informações e avaliando-as em relação ao objetivo do estudo. Na elaboração das tabelas e gráficos usaremos o programa EPI INFO da *Internet*.

5. CONCLUSÕES

As conclusões serão feitas com base nos dados analisados e apresentadas no relatório final, com plena consciência de que os resultados desta análise deverão ser estendidos exclusivamente para a classe de casos que apresentam as mesmas características do público estudado e não para todos os casos em geral.

REFERÊNCIAS

ALLSEN, Philipe. *Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada*. São Paulo-SP, 2001.

BEECH, H. R. *Como alterar o comportamento humano: técnicas baseadas na Reflexologia e no Aprendizado*. São Paulo, IBRASA, 1976.

CAMPOS. Luís Fernando de Lara. *Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia*. 2ª ed. Campinas: Alínea, 2001.

CASTRO, Eliane Mauerberg de. *Atividade física: adaptada*. Ribeirão Preto, SP: Tecmed, 2005.

CAMBIAGUI, A. S. *Manual da gestante*. São Paulo, SP: MADRAS LTDA, 2001.

CAPARROZ, S. C. *O Resgate do parto normal*. Joinville – SC: UNIVILLE, 2003.

CERVO, Amando L. & BERVIAN, Pedro A. *Metodologia científica*. São Paulo. Prentice may, 2002.

DANTAS, Estélio H. M. *Pensando o corpo e o movimento*. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2005.

HALL, Calvin Springer. *Teorias da personalidade*. São Paulo: E.P.U., 1984.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. *Relaxamento para todos: controle o seu stress*. Campinas, SP: Papirus, 2005.

LUCK, Heloísa. *Metodologia de projetos: uma ferramenta de planejamento e gestão*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

MALDONATO, M. T. P. *Psicologia da gravidez: parto e puerpério*. Petrópolis – RJ: Vozes, 1985.

MATOS, Margarida Gaspar de. *Corpo, Movimento e socialização*. Rio de Janeiro – RJ: SPRINT LTDA, 1994.

MEDINA, João Paulo Subirá. *A educação física cuida do corpo... e “mente”: bases para a renovação e transformação da educação física*. Campinas: Papirus, 1985.

MOTTA, Valter T. *Normas técnicas para apresentação de trabalhos científicos*. Caxias do Sul: Educs, 2004.

RAPPAPORT, Clara Regina. *Psicologia do desenvolvimento. A infância inicial: o bebê e sua mãe*. São Paulo: EPU, 1981.

SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 22.^a ed. rev. e ampl. de acordo com a ABNT – São Paulo: Cortez, 2002.

TULKU, Tarthang. *Kum Nye técnicas de relaxamento 1.^a parte: teoria, preparação, massagem*. Editora Pensamento. São Paulo, SP: 1999.

_____, *Kum Nye técnicas de relaxamento 2.^a parte: exercícios de movimento*. Editora Pensamento. São Paulo, SP: 1999.