

Vania Cecilia Grossl, Ivana Carla Mallon Reis, Darci de Sousa Santos - São Bento do Sul-SC

FUNDAÇÃO PRÓ-RIM

Introdução

As técnicas de relaxamento promovem bem estar físico e mental, diminuindo a tensão muscular.

Objetivo

Avaliar e quantificar os benefícios da técnica de relaxamento em funcionários de uma clínica de hemodiálise.

Material e Métodos

O presente estudo foi realizado na Fundação Pró Rim – Unidade de São Bento do Sul/SC, no período de maio e junho de 2010, teve amostra (N=10) funcionários, foram aplicadas as técnicas de relaxamento de Jacobson e Schultz em cinco sessões, e utilizado como instrumento a Escala Analógica Tipo Likert referente tensão muscular sendo que de 10 a 30 representava pouca tensão muscular, de 40 a 70 média e de 80 a 100 muita tensão muscular, aplicada antes e após cada sessão com duração de uma hora.

Resultados e Discussões

Foram analisados 10 dos 15 funcionários sendo excluídos 4 devido à incompatibilidade de horários, e 1 em período de férias. 90% eram do gênero feminino e 10% gênero masculino, com idade entre 20 e 53 anos e tempo de serviço de 2 meses a 8 anos. Realizaram-se cinco sessões coletivas, na primeira a tensão muscular conforme aplicação da avaliação, identificada média de 73,25 de

tensão muscular e após 41,75 média, na segunda sessão iniciou em 64,75 e no final 21,25, na terceira sessão no início 61,25 média e ao término apresentou média 20,75, quarta sessão iniciou-se com média de 63,75 e terminou com média de 33,25, na Quinta sessão iniciou-se com média 62,75 e finalizou-se com 30.

Considerando uma média geral das sessões no início das sessões foi de 65,15 de tensão muscular e após aplicação da técnica a média foi 29,40.

Conclusão

Este estudo mostrou a eficácia da utilização das técnicas de relaxamento aplicadas em funcionários de uma clínica de hemodiálise, onde em todas as sessões notou-se a diminuição da tensão muscular após a aplicação da técnica, podendo ter como consequência um profissional mais centrado em suas atividades laborais.

Referências Bibliográficas

LIPP, M.E.N. Relaxamento para todos. controle seu estresse. Campinas. Ed. Papyrus. 6 ed, 2005

SANDOR. Técnicas de Relaxamento. São Paulo, 4ed. Ed. Vetor, 1982

VILA, V.M.N. Técnicas de Relajacion. In: Caballo, V.E. Manual de Terapia y Modificación de Conducta. 2ed. Madrid, Siglo XXI de Espana editores. 1993. p 32-39