

X CAIC - Congresso Anual de Iniciação Científica
XIV ECIF - Encontro Científico da FAMERP
5ª Mostra das Ligas Acadêmicas

SINTOMAS DE DEPRESSÃO/ANSIEDADE E TREINO DE RELAXAMENTO APÓS ESTRESSE POR INDUÇÃO.

Amanda de Oliveira Ortigoza
Dra. Neide Aparecida Micelli Domingos

Acadêmica do quarto ano de medicina na FAMERP; professora na FAMERP

Objetivo: o avaliar o treino de relaxamento para controle de estresse induzido por meio do teste Stroop Color Word e sintomas de depressão/ ansiedade. **Métodos:** participaram do estudo 30 universitários, de ambos os sexos, que freqüentam três Faculdades na cidade de São José do Rio Preto, estudam no período diurno, com idade entre 18 e 30 anos. Foi utilizada uma ficha de identificação, a qual incluía os dados: idade, ano que está cursando na graduação, presença de doenças, uso de medicamentos, presença de dores, presença de enxaqueca e a presença de tensão muscular. Foi utilizado também o Questionário HAD. **Coleta de dados:** Os alunos responderam à ficha de identificação e então foram estressados por meio do Teste Stroop Color Word. Após o estresse induzido, foi o Questionário HAD foi respondido. Então, cada aluno foi submetido a sessão de relaxamento muscular (Técnica de Jacobson), individualmente, por 30 minutos. **Resultados:** pode ser notado que os scores não tiveram grandes alterações tanto no âmbito da ansiedade quanto no âmbito da depressão antes e após o relaxamento muscular progressivo. Apenas quatro indivíduos tiveram mudança no score de ansiedade pós em relação ao pré relaxamento muscular progressivo. Em relação à depressão, observa-se que 26 pessoas não tiveram alterações no score pós em relação ao pré relaxamento muscular progressivo. Quatro entrevistados obtiveram alterações em suas pontuações. Dos representantes da amostra, seis pessoas mostraram índices altos apenas para ansiedade; uma pessoa mostrou índices altos apenas para depressão e seis pessoas mostraram índices altos tanto para depressão quanto para ansiedade. Tais resultados não variaram no pós relaxamento muscular progressivo em relação ao estado prévio. **Conclusões:** A ansiedade e a depressão, relacionadas ao estresse, tem importante papel na sociedade atual, sendo altamente prevalentes e causando elevada morbidade nos afetados. Nosso resultado demonstra que embora tenha mudado o score de ansiedade e/ou depressão de poucos pacientes, o relaxamento muscular progressivo não foi capaz de diminuir significativamente os índices de ansiedade e depressão desta população solucionada.