

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

**STRESS, SINTOMAS DE ANSIEDADE E TREINO DE RELAXAMENTO APÓS ESTRESSE POR INDUÇÃO**

**Bruna Bighetti**

**Neide Aparecida Micelli Domingues**

Acadêmica 4º ano medicina e professora orientadora

**INTRODUÇÃO:** Stress é definido “como uma reação psicofisiológica muito complexa que tem em sua gênese a necessidade do organismo fazer face a algo que ameaça sua homeostase interna” (Lipp, 2003). Assim, quando um indivíduo se depara com uma situação, seja ela positiva ou negativa, ou até mesmo por atividades cognitivas em que faz interpretações errôneas de eventos ambientais, o stress pode se instalar. Relaxamento Muscular Progressivo: O relaxamento progressivo é uma técnica para induzir o relaxamento neuromuscular. Consiste na contração de um grupo muscular seguido do relaxamento. O objetivo da contração e depois o relaxamento é para que o indivíduo perceba a sensação de tensão muscular e o alívio provocado pelo relaxamento, além disso, o relaxamento é incompatível com a ansiedade (Davis, Eshelman & Mackay, 1996). **OBJETIVO:** avaliar treino de relaxamento para controle de estresse induzido por meio do teste de Stroop Color Word e avaliar sintomas de ansiedade. **MÉTODO:** Participaram do estudo 30 universitários, de ambos os sexos, que frequentam Faculdades na cidade de São José do Rio Preto/SP, com idade entre 18 e 50 anos. Primeiramente, foi selecionada a IES (existem nove IES em São José do Rio Preto) e após a seleção da IES, 30 alunos foram convidados para participar do estudo (amostra não-probabilística). Optou-se por este tipo de seleção, pois o participante foi estressado intencionalmente. **MATERIAIS:** Para a realização do estudo foram utilizados ficha de identificação e Inventário Beck de Ansiedade (BAI) (Cunha; 2001). Os alunos que aceitaram participar assinaram o TCLE. Primeiramente foi aplicado o BAI, depois o aluno foi estressado por meio do Teste Stroop Color Word, em seguida foi submetido à sessão de relaxamento muscular (Técnica de Jacobson), individualmente e novamente respondeu o BAI. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Observamos que 12 participantes não apresentaram sintomas de ansiedade antes de serem estressados e após stress foram 14 participantes. Tinham sintomas leves de ansiedade antes do stress 9 participantes e após foram 12. Tinham sintomas moderados antes do stress 6 participantes e após apenas 1 e 3 participantes apresentaram sintomas graves de ansiedade tanto antes como após stress.