



USO DE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO NO CONTEXTO HOSPITALAR

Suelen Freitas, Pedro Henrique Feuerborn

INTRODUÇÃO

A mudança de contexto intrínseca à hospitalização no Sistema Único de Saúde (SUS), no que diz respeito a privacidade, silêncio, rotina alimentar, disposição física e autonomia, tende a gerar inquietações no paciente. Isso influencia diretamente na forma com que se vivencia o tratamento, dificultando ou não sua elaboração psíquica. Visto que o sujeito acaba se desorganizando para além de sua enfermidade, estratégias que prezam por seu conforto são um dever da instituição hospitalar para que esse não alcance níveis de sofrimento capazes de desencadear outras intercorrências. Para tanto, apenas a administração de medicamentos pode não ser a solução mais efetiva. Objetivo: o presente resumo tem por objetivo descrever a experiência de um acadêmico de psicologia ao usar técnicas de respiração como forma de intervenção em atendimentos a pacientes adultos SUS internados no Hospital Santa Cruz. Material e Métodos: O relato de experiência foi construído com base em um diário de campo pessoal, parte do Estágio Integrado em Psicologia. Quanto à atuação in loco, a técnica de respiração majoritariamente empregada foi a diafragmática, conforme percepção de demanda. Resultado: Quadro de agitação, ansiedade, insônia e estresse se mostram comuns entre os enfermos, podendo ser regulados por via medicamentosa e/ou por estratégias mais orgânicas. Percebe-se que a psicoeducação sobre técnicas de respiração, em evidência, a diafragmática, tem se mostrado bastante efetiva para controle de tais sintomas. Os pacientes que, ao aprender a técnica adequadamente, empregaram-na ao longo da hospitalização, relacionaram-a com sentimentos positivos, como calma, relaxamento e clareza mental. Alguns afirmam maior facilidade para adormecer e, até mesmo, diminuição da percepção de dor. Ajudando-os, assim, a enfrentar a hospitalização de forma mais adaptativa e elaborá-la adequadamente. Além do mais, todos, mesmo que com alguma dificuldade, conseguiram executar a técnica, o que demonstra seu caráter acessível. Assim sendo, tais práticas tendem a ser promissoras no cuidado dos pacientes, efetivamente promovendo a saúde mental. Conclusão: Mesmo que se aproxime do impossível transformar o ambiente hospitalar em um local inteiramente confortável ao paciente, estratégias que valorizam sua autonomia e diminuem seus anseios são de grande valor. Nessa direção, técnicas de respiração se mostraram bastante favoráveis, visto que dependem do paciente para serem executadas, tiram-o da posição maior de passividade quanto ao seu tratamento. Ademais, são efetivos instrumentos para manejo de ansiedade, estresse e agitação, com aplicabilidade para além do hospital. Todavia, cabe compreender que tais práticas não funcionarão para todos, uma vez que se subordinam ao interesse e motivação do paciente, assim como sua disponibilidade física.

Palavras-chave: Serviço Hospitalar de Psicologia. Saúde Mental. Respiração.