

## Trabalho apresentado no 20º CBCENF

**Título:** A APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE RELAXAMENTO PROGRESSIVO EM GESTANTES DURANTE A CONSULTA DE PRÉ-NATAL

**Relatoria:** SABRINA AMAZONAS FARIAS DE MENEZES

**Autores:** KATIELE DE SOUZA QUEIROZ  
MARIA SUELY DE SOUSA PEREIRA

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Cuidado, Tecnologia e Inovação

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**Introdução:** O ciclo gravídico é considerado o evento de vida mais complexo e que gera estresse e alterações biopsicossociais na mulher. É no ciclo gravídico-puerperal que a mulher fica mais suscetível ao desenvolvimento de transtornos psíquicos, sendo mais intensas as alterações psicológicas quando relacionadas a fatores familiares, conjugais, sociais, culturais e da própria personalidade da gestante. O relaxamento progressivo é uma técnica que consiste na contração e relaxamento dos principais grupos musculares, levando a um estado de concentração para a realização dos movimentos, tendo efeitos positivos no controle do estresse físico e psíquico. Este trabalho objetiva relatar a percepção de enfermeiras sobre a aplicação da técnica de relaxamento progressivo em gestantes durante consulta de pré-natal. **Metodologia:** Relato de experiência baseado na aplicação da técnica de relaxamento progressivo em dez gestantes de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) na cidade de Manaus, no mês de Junho de 2017, durante o módulo prático da Residência Uniprofissional em Enfermagem Obstétrica do Hospital Universitário Getúlio Vargas/Universidade Federal do Amazonas (HUGV/UFAM). Houve demonstração prévia da técnica e sua aplicação se deu no consultório de enfermagem durante a realização da consulta de pré-natal, tendo duração de 20 min. **Resultados e Discussão:** Após a aplicação da técnica de relaxamento, as gestantes demonstraram estar mais relaxadas física e mentalmente, muitas apresentando um estado de sonolência. **Conclusão:** A aplicação da técnica de relaxamento progressivo alcançou o objetivo de proporcionar um momento de tranquilidade para as gestantes, bem como o desligamento da realidade por alguns instantes, permitindo, ainda, que as mesmas aprendessem a técnica e pudessem executar em seu domicílio, sendo um método alternativo de alívio do estresse mental e físico. **Referências:** 1- MIRANDA, G.C.V.; DIAS, F.M.V.; BRENES, A.C. Saúde mental da mulher na gravidez e no puerpério. In: PÉRET, Frederico José Amédeé et al. Ginecologia & Obstetrícia: manual para concursos/TEGO. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. 2- ZUGAIB, M. et al. Obstetrícia. São Paulo: Manole, 2008. 3- SADEGHI, et al. Progressive muscle relaxation on pregnant women's general health. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research | November-December 2015 | Vol. 20.