

Métodos de relaxamento e seus benefícios na saúde mental

José Matias Vítor Da Silva¹ , Felipe Lucena Pequeno² , Francisco Henrique Ferreira Carvalho³ ,
Suianny Ferreira Beserra⁴ , Rafele Rodrigues Sousa⁵ , João Elias Moreira Filho⁶ 

1. 1. Graduando do curso de Medicina Veterinária
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)
E-mail: jose.matias100220@gmail.com

2. Graduando do curso de Medicina Veterinária
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)

3. Graduando do curso de Medicina Veterinária
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS).

4. Graduanda do curso de Medicina Veterinária
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)

5. Graduanda do curso de Medicina Veterinária
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)

6. Mestre em biodiversidade
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)
E-mail: joaoelias@univs.edu.br

Comunicação Breve

Introdução: A saúde mental vem se tornando centro de várias discussões quando o assunto é sobre problemas enfrentados por jovens tanto no ambiente escolar, quanto no ambiente familiar. Na realidade contemporânea, com todas as expectativas sociais para com o indivíduo acabam por desenvolver problemas psicológicos e de baixa autoestima, o que prejudica o seu desenvolvimento social. O ambiente escolar impõe exigências constantes aos indivíduos, determinando metas acadêmicas, com a expectativa de que eles realizem e cumpram os objetivos impostos no ambiente escolar. A importância destas exigências varia de acordo com o futuro escolhido, muitas vezes, pelos pais ou responsáveis destes alunos, entretanto, os recursos disponíveis para satisfazer as necessidades psicossociais são mínimas. Quando confrontado com uma ameaça ao seu bem-estar, a integridade física ou a própria sobrevivência, o organismo apresenta um conjunto de respostas comportamentais e neuronegativas que caracterizam a reação do medo, e devido a isso, o impede de conseguir alcançar seus planos e objetivos. No meio escolar esses transtornos têm afetado inúmeros indivíduos, em decorrência disso, o desempenho escolar é baixo, há uma maior reincidência em reprovações, dúvidas quanto a escolha profissional ou desistência dos estudos. Diante disto, faz-se cada vez mais necessário o uso das técnicas de relaxamento, que se constituem em atividades que buscam reestabelecer o bem-estar físico e mental das pessoas que recorrem a estes métodos e que estão inseridas no ambiente escolar. **Objetivo:** O objetivo desse resumo, é descrever a influência das técnicas de relaxamento e modo como elas contribuem na saúde mental e no bem-estar psicossociais dos atores do processo. **Metodologia:** pesquisas no banco de dados do Google Acadêmico e base de dados da Scielo, onde foram coletados dados de 3 artigos científicos. **Resultados e discussões:** De acordo com a literatura observada, existem inúmeras técnicas de relaxamento que buscam reestabelecer o equilíbrio de bem-estar e saúde mental, visando contribuir no desenvolvimento cognitivo e pessoal. Podemos citar como exemplo: a Terapia Assistida por Animais (TAA), uma prática com critérios específicos onde o animal é a parte principal do tratamento, sendo aplicada em tratamento de distúrbios mentais e emocionais, e em programas destinados a melhorar a capacidade de socialização ou na recuperação de autoestima, objetivando promover a melhoria social, emocional, física e cognitiva de pacientes humanos, uma vez que, a literatura esclarece que o amor e a amizade que podem surgir entre

humanos e animais geram inúmeros benefícios. **Considerações finais:** Com isso, estes terapeutas animais devem ter o acompanhamento veterinário, garantindo o bom estado sanitário do animal e minimizando o potencial zoonótico; e principalmente zelar pelo bem-estar do animal com respeito e carinho, pois sua qualidade de vida é essencial para o bom funcionamento do TAA. Um dos pioneiros no que se refere aos estudos dos efeitos da interação homem-animal sobre parâmetros fisiológicos e saúde cardiovascular humana foi Friedman, ele obteve resultados de diferentes estudos, que demonstraram que a TAA pode promover a saúde física através de três mecanismos básicos, que incluem: (1) a diminuição da depressão e da solidão; (2) diminuído a ansiedade, os efeitos do sistema nervoso simpático e (3) aumentando o estímulo para práticas de exercícios. Sendo assim, podemos compreender que, o uso da Terapia Assistida por Animais é uma importante alternativa em terapias e controle da ansiedade nos autores do ambiente escolar.

Referências

MACHADO, J. A. C.; ROCHA, J. R.; SANTOS, L. M.; PICCININ, A. Terapia assistida por animais (TAA). **Revista Científica Eletrônica De Medicina Veterinária** – ISSN: 1679-7353. Ano VI – Número 10 – Janeiro de 2008 – Periódicos Semestral. Disponível em: https://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/yBDakPBzygjagIw_2013-5-28-12-0-12.pdf. Acesso em: 8 de Nov. De 2023

SILVA, C. R. **Ansiedade no meio escolar**. 2011. 28 f. Monografia (Licenciatura em Ciências Biológicas) - Consórcio Setentrional de Educação a Distância, Universidade de Brasília, Universidade Estadual de Goiás, Brasília, 2011. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/1819>. Acesso em: 7 de Nov. De 2023.

TAVOUSHI, M. N. The effectiveness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self esteem. **2nd Global Conference On Psychology Researches**, 28-29, November 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277726070_The_Effectiveness_of_Progressive_Relaxation_Training_on_Daily_Hassles_Moderating_Role_of_Hardiness_and_Self_esteem. Acesso em: 7 de Nov. De 2023.