

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  
  
**UFRGS**  
PROPESQ



múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	EFEITOS DE UM PROTOCOLO DE TREINAMENTO DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA EM PACIENTES PORTADORES DE TRASTORNO BIPOLAR
<b>Autor</b>	NATÁLIA ALVARENGA DA CRUZ
<b>Orientador</b>	ADRIANE RIBEIRO ROSA

## EFEITOS DE UM PROTOCOLO DE TREINAMENTO DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA EM PACIENTES PORTADORES DE TRASTORNO BIPOLAR

Aluna: Natália Alvarenga da Cruz

Mestranda: Sílvia Dubou Serafim

Orientadora: Prof. Dra. Adriane Ribeiro Rosa

Coorientador: Prof. Dr. Maurício Kunz

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

**Introdução:** O Transtorno de Humor Bipolar (THB) é uma doença grave, crônica e recorrente que pode ser acompanhada por transtornos de ansiedade. O tratamento farmacoterapêutico para o transtorno de ansiedade em pacientes com THB é de difícil implementação, visto que os fármacos utilizados podem induzir quadro de mania, hipomania ou estado misto. Portanto, a busca por novas estratégias terapêuticas se faz necessário. Exercícios de respiração profunda (RP) é um método alternativo de baixo risco e custo. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de um protocolo de exercícios de RP em pacientes com THB. **Métodos:** Ensaio clínico aberto. Amostra composta por 32 pacientes bipolares, eutímicos, selecionados por conveniência, recrutados do ambulatório de Transtorno Bipolar do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, de ambos os sexos, idade entre 18 e 69 anos. Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram: protocolo de avaliação clínica e sócio-demográfica, Cirtometria, Escala de Hamilton para Ansiedade (HAM-A), Escala de Beck para ansiedade (BECK-A), Short-form Health Survey (SF-36), IPAQ-Short form, Escala Breve de Funcionalidade (FAST), Biological Rhythms Interview of Assessment in Neuropsychiatry (BRIAN) e Exame Eletroencefalograma (EEG). O protocolo de implementação de RP consiste em 7 sessões, sendo a primeira para avaliação clínica do paciente, as quatro seguintes para aplicação do protocolo de RP, e as duas últimas para reavaliações com intervalo de 1 mês entre elas. **Intervenção:** Na primeira sessão foi explicado como se realiza a RP. O paciente deve inspirar enchendo a barriga e expirar esvaziando, mexendo o mínimo possível a região apical. A respiração deve ser lenta, cerca de 3 segundos a inspiração e 6 segundos a expiração, nesse encontro, o paciente faz a RP por 5 minutos. Na segunda, terceira e quarta sessões o paciente faz a RP por 10, 15 e 20 minutos, respectivamente. Após o término da quarta sessão, distribui-se uma cartilha educativa com dicas para dar continuidade ao protocolo. **Resultados parciais:** Até o momento, foram coletados dados de 7 pacientes. Sendo um homem e seis mulheres, idade média de 42,75 anos, seis de etnia branca e um de não branca. Quatro pacientes encontram-se casados, dois solteiros e um viúvo. Em relação à ocupação, quatro não possuem ocupação e não são aposentados, dois são aposentados por invalidez e uma é dona de casa. Quanto à escolaridade, dois pacientes possuem ensino fundamental incompleto e o restante distribuído nos seguintes graus: ensino médio incompleto, ensino médio completo, ensino superior incompleto, ensino superior completo e pós-graduação completa. Cinco dos pacientes tiveram repetência escolar. O primeiro episódio de THB foi depressivo para cinco pacientes e maníaco para três, com presença de sintomas psicóticos e hospitalização para cinco. Dois pacientes tiveram seu primeiro episódio induzido por substância. A média da idade de diagnóstico de THB desta amostra foi de 27,12 anos. Cinco pacientes tiveram tentativa de suicídio e cinco possuem histórico familiar de 1º grau de transtorno psiquiátrico. Quatro possuem comorbidades. Dos 7 pacientes, dois possuem padrão respiratório misto e cinco padrão respiratório apical. **Conclusão:** A RP tem grande potencial para o tratamento de transtornos psiquiátricos, porém a literatura ainda carece de avaliações dos benefícios e um protocolo definido de RP. Os dados deste estudo devem contribuir para a implementação de técnicas alternativas, tais como RP, bem como para mostrar os benefícios desta técnica como uma terapia coadjuvante para os transtornos mentais.