

# EFETIVIDADE DA TÉCNICA RELAXAMENTO RESPIRATÓRIO (RR) NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM DEPENDENTES DE CRACK<sup>1</sup>

Venilce Santos de Oliveira<sup>2</sup>  
Carmem Marilei Gomes<sup>3</sup>  
Ana Lúcia Ceconello<sup>4</sup>

## RESUMO

De acordo com Araújo e colaboradores (2008), atualmente o crack tem sido a droga de maior incidência. É um tipo de droga marcada por uma dependência química muito rápida e danos, muitas vezes, irreparáveis, podendo até mesmo causar a morte do usuário em pouco tempo de uso. Os tratamentos para a dependência química são difíceis, pois precisam dar conta de ajudar o usuário a interromper o uso de drogas e, ao mesmo tempo, manter um estilo de vida livre das mesmas. Enquanto isto, espera-se que o usuário consiga adquirir um melhor funcionamento familiar, profissional e social (TISSOT, 2006). Aplicar técnicas que trabalhem na redução da ansiedade talvez proporcione recursos que possibilitem maior êxito no manejo do *craving* e na redução do número de recaídas. O presente trabalho se propôs a verificar se a técnica de Relaxamento Respiratório é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade em dependentes de crack. Um dos instrumentos utilizados para mensuração dos níveis de ansiedade é o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Este foi utilizado neste estudo. Fizeram parte da amostra oito pessoas voluntárias, de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos que estavam em tratamento junto ao SADAD (Serviço de Atenção aos Dependentes de Álcool e Outras Drogas). De acordo com a análise preliminar dos resultados indicados pelo BAI, houve redução nos sintomas de ansiedade após a aplicação da Técnica de Relaxamento Respiratório. Entretanto, estatisticamente esta redução não foi considerada significativa. Os resultados provavelmente estejam relacionados com a amostra muito reduzida e com características bastante heterogêneas. Estas questões aparecem no elevado desvio padrão. Estudos anteriores mostraram que a técnica de RR é eficaz na redução dos índices de ansiedade quando aplicada em dependentes químicos. Zeni e Araújo (2008) afirmam que depois da aplicação da RR em dependentes de crack, os níveis de ansiedade foram reduzidos bem como os sintomas relacionados ao *craving*. O presente estudo terá segmento, com um aumento da amostra e uma tentativa de deixá-la mais homogênea. Assim esperas-se alcançar resultados mais conclusivos.

**Palavras-chave:** Crack. Dependência Química. Ansiedade. Relaxamento Respiratório. Inventário de Ansiedade de Beck (BAI).

<sup>1</sup> Artigo de pesquisa apresentado ao Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara, como requisito parcial para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão II.

<sup>2</sup> Discente do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara. E-mail: venilceoliveira@hotmail.com, Celular: 51.97205491.

<sup>3</sup> Professora do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara e Orientadora do Trabalho de Conclusão. E-mail: cmarilei@terra.com.br, Celular: 51.81068676.

<sup>4</sup> Professora do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara e Co-Orientadora do Trabalho de Conclusão. E-mail: alceconello@hotmail.com, Telefone: 51.32490629