

MALLON, Ivana C.; GROSSL, Vânia C., LOURENÇO, Terezinha J. C.; MACHADO, Solange I.; MARTINS, Flavia B.; ZANON, Flávia J. M.; SILVA, Rosa M. G.; DEBONI, Luciane M.; LUZ, Hercílio A.; VIEIRA, José A.

## FUNDAÇÃO PRÓ-RIM

### Introdução

As técnicas de relaxamento promovem um bem estar físico e mental, diminuindo a tensão muscular

### Objetivo

Avaliar e quantificar os benefícios da técnica de relaxamento frente a funcionários de uma clínica de hemodiálise.

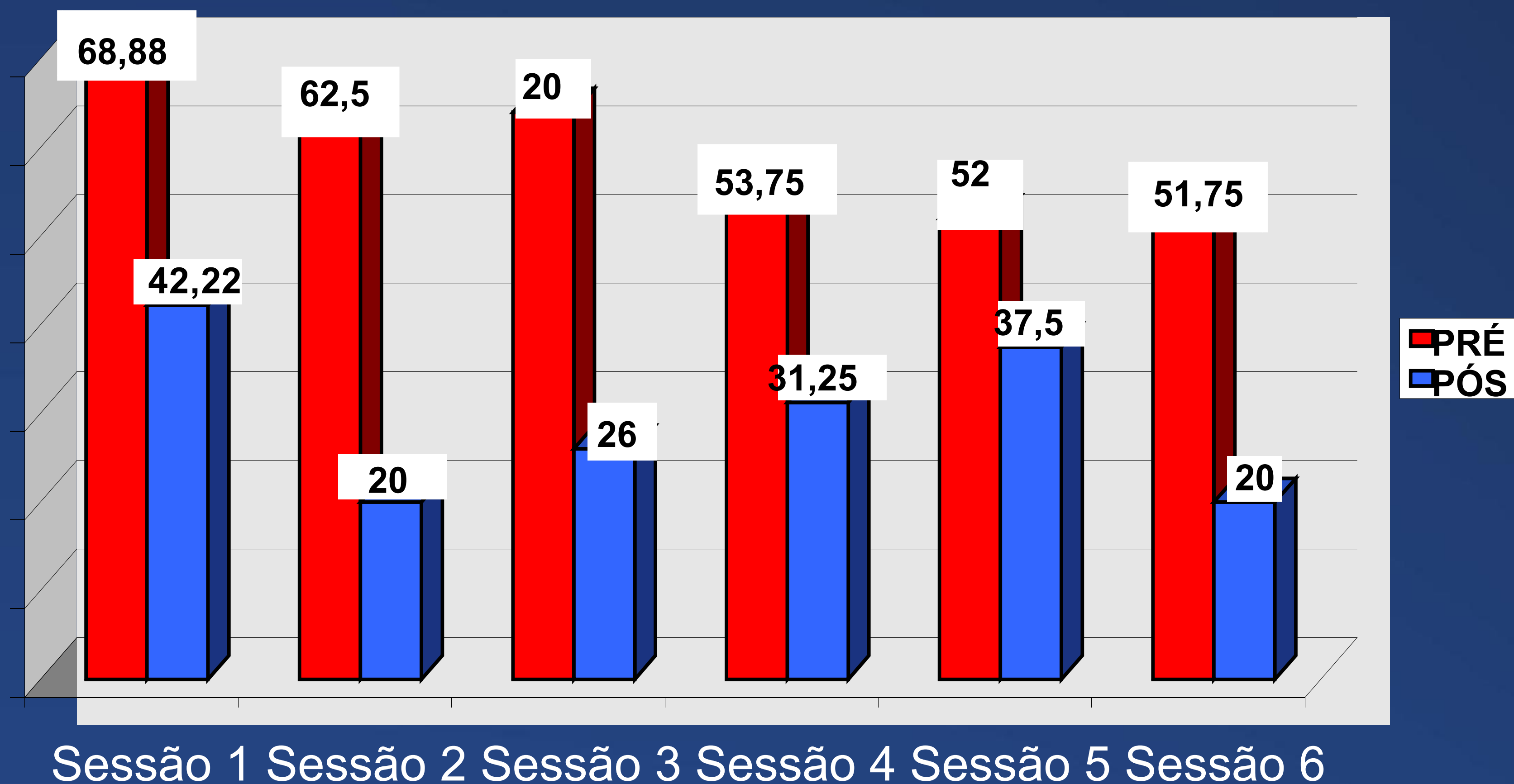
### Materiais e Métodos

O presente estudo foi realizado na Fundação Pró Rim – Unidade de São Bento do Sul/SC, no período de maio e junho de 2008, teve amostra (N=11) funcionários, foi aplicado as Técnicas de relaxamento de Jacobson e Schultz em seis sessões, e utilizado como instrumento a Escala Analógica Tipo Likert referente tensão muscular sendo que de 10 a 30 representava pouca tensão muscular, de 40 a 70 média tensão muscular e de 80 a 100 muita tensão muscular, foi aplicada antes e após cada sessão que tinha duração de uma hora.

### Resultados

Foram analisados 11 dos 16 funcionários sendo 2 dos excluídos por auxílio doença, 3 excluídos devido à incompatibilidade de horários, e 1 em período de férias. 90,9% eram do gênero feminino e 9,10% gênero masculino, com idade entre 20 e 53 anos e tempo de serviço de 8 meses a 6 anos.

Realizaram-se seis sessões coletivas, sendo na primeira a tensão muscular conforme aplicação da avaliação, identificada média de 68,88 tensão muscular e após sessão 42,22 média, na segunda sessão iniciou em média da tensão muscular 62,5 e no final 20, na terceira sessão no início apresentou 64 média e ao término apresentou média 26, quarta sessão iniciou-se com média de 53,75 e terminou com média de 31,25, na quinta sessão iniciou-se com média 52 e finalizou-se com 37,50 e na última sessão a média tensão muscular apresentada iniciou em 51,75 e finalizou em 20. Considerando uma média geral das sessões encontrou-se que no inicio das sessões obteve-se 58,8 de tensão muscular e após aplicação da técnica a média foi 28,50.



### Conclusão

Este estudo mostrou a eficácia da utilização das técnicas de relaxamento aplicadas em funcionários de uma clínica de hemodiálise, onde em todas as sessões notou-se a diminuição da tensão muscular após a aplicação da técnica, podendo ter como consequência um profissional mais centrado em suas atividades laborais.