



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC

Curso de Odontologia

Trabalho de Conclusão de Curso

**O uso de técnicas de relaxamento e distração para o controle da
ansiedade no tratamento odontopediátrico.**

Gama-DF

2019

YSLANE KARINY BASSI DE ARAUJO SANTANA

O uso de técnicas de relaxamento e distração para o controle da ansiedade no tratamento odontopediátrico.

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Odontologia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof Ms Hanna Patricia Ganim Pereira da Silva

Gama-DF

2020

YSLANE KARINY BASSI DE ARAUJO SANTANA

O uso de técnicas de relaxamento e distração para o controle da ansiedade no tratamento odontopediátrico.

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Odontologia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 30 de novembro de 2020.

Banca Examinadora

Prof. Hanna Patricia Ganim Pereira da Silva
Orientador

Prof. Nome completo
Examinador

Prof. Nome Completo
Examinador

Uso de técnicas de relaxamento e distração para o controle da ansiedade no tratamento odontopediátrico

Yslane Kariny Bassi de Araújo Santana¹

Hanna Patricia Ganim Pereira da Silva²

Resumo:

O medo e a ansiedade são sentimentos que, por vezes, estão presentes no atendimento odontopediátrico. Esses sentimentos obstaculizam o relacionamento dentista-paciente, causando menor cooperação da criança e pior qualidade no tratamento odontológico. As crianças com esses comportamentos necessitam de intervenções com o objetivo de minimizar esses sentimentos. O uso de técnicas de distração e relaxamento são estratégias que ajudam o paciente a controlar o medo e a ansiedade. Elas podem, de forma geral, mudar o foco de atenção do paciente de algum estímulo desagradável, alterando sua percepção e resposta frente ao tratamento. Esta revisão tem por objetivo apresentar as técnicas de respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo (relaxamento muscular de Jacobson) e distração audiovisual como alternativas para o tratamento de crianças com comportamentos ansiogênicos.

Palavras-chave: Ansiedade. Odontopediatria. Medo. Distração. Relaxamento.

Abstract:

Fear and anxiety are feelings that are sometimes present in pediatric dental care. These feelings hinder the dentist-patient relationship, causing less cooperation from the child and worse quality in dental treatment. Children with these behaviors need interventions in order to minimize these feelings. The use of distraction and relaxation techniques are strategies that help the patient to control fear and anxiety. They can, in general, change the patient's focus of attention from some unpleasant stimulus, changing their perception and response to treatment. This review aims to present the techniques of diaphragmatic breathing, progressive muscle relaxation (Jacobson muscle relaxation) and audiovisual distraction as alternatives for the treatment of children with anxiogenic behaviors.

Keywords: Anxiety. Pediatric. Dentistry. Fear. Distraction. Relaxation.

¹Graduanda do Curso de Odontologia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: kariny.yslane@yahoo.com.br

²Professora do Curso de Odontologia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: hanna.silva@uniceplac.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A visita ao dentista é um momento esperado, por muitas crianças, com ansiedade e medo, principalmente o da dor (KLATCHOIAN, 2002). O medo pode ser causado por fatores estressores comuns em um ambiente odontológico. São considerados fatores estressores quaisquer estímulos que provoquem o aparecimento de um conjunto de respostas orgânicas (taquicardia, sudorese, rubor, tremor, etc.), mentais, comportamentais e psicológicas. Essas respostas têm o objetivo de adaptar o sujeito às novas situações ansiogênicas e, em alguns casos, podem ser disfuncionais e se apresentar de forma desproporcional à real ameaça, o que pode atrapalhar de maneira significativa o sucesso do tratamento.(KLINGBERG; BROBERG, 2007)(JUNQUEIRA; RIBEIRO, 2006)

A ansiedade e o medo são percepções abstratas e de difícil compreensão, por isso, requerem um esforço emocional e habilidades cognitivas, muitas vezes ainda não desenvolvidos pelas crianças, para gerenciá-los completamente.(KLINGBERG; BROBERG, 2007) Esses sentimentos obstaculizam o relacionamento dentista-paciente, causando uma menor cooperação da criança e uma pior qualidade no tratamento odontológico. Os atendimentos, nestes casos, tendem a ser desafiadores e menos cooperativos. Para a equipe odontológica, o tratamento é dificultado e, para a criança, a experiência é negativa.(PRADO et al., 2019) Por isso é essencial que elas sejam estimuladas a experimentarem outras habilidades de enfrentamento com o objetivo de minimizar os possíveis problemas que possam estar relacionados aos procedimentos.(KLINGBERG; BROBERG, 2007)

As crianças com comportamentos ansiosos necessitam de maior atenção do profissional de saúde bucal. A avaliação geral do paciente, buscando identificar uma provável fonte de ansiedade e também sua intensidade, ajuda o dentista a escolher o tipo de abordagem e manejo adequados. A partir dessas percepções, o profissional poderá elaborar um plano de tratamento com o objetivo de minimizar esse sintoma.(SOARES et al., 2020)(CIANETTI et al., 2017)

O uso de técnicas de distração e relaxamento são estratégias que ajudam o paciente a controlar o medo e a ansiedade. Elas podem, de forma geral, mudar o foco de atenção do paciente de algum estímulo desagradável, alterando sua percepção e resposta frente ao tratamento.(PRADO et al., 2019)

Tendo em vista a quantidade de crianças que apresentam medo/ansiedade e a importância do tema, este trabalho tem por objetivo apresentar os benefícios das técnicas de relaxamento, trazendo como escopo as técnicas de respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo (também conhecida como relaxamento muscular de Jacobson) e distração

audiovisual, que podem ser aplicadas em pacientes que apresentem quadro de ansiedade e medo durante o tratamento odontológico pediátrico. Conhecer essas técnicas pode ajudar o profissional de saúde bucal a realizar um melhor manejo, e assim, contribuir positivamente na saúde bucal e na experiência vivida pelo paciente durante o atendimento odontológico.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Um dos obstáculos presentes no atendimento odontopediátrico é a capacidade do cirurgião dentista em lidar com o medo e a ansiedade do paciente.(GERIK, 2005) A habilidade de definir um relacionamento de confiança com a criança já é um passo importante para o sucesso de qualquer atendimento. Algumas condutas básicas podem ser aplicadas para que a criança se sinta mais segura, como por exemplo: deixar todo o material pronto e organizado antes do atendimento, nunca mentir para a criança com declarações do tipo: “não vai doer nada”, envolver a criança no atendimento, reforçar os comportamentos desejados entre outros.(GERIK, 2005) Nos casos em que a criança apresenta medo disfuncional e desproporcional, é necessário que o profissional empregue técnicas mais específicas voltadas para o controle da ansiedade.(SHIM et al., 2015) Observar os sintomas e avaliar a sua intensidade ajudam o profissional a determinar a técnica adequada para cada caso.(MATSUOKA et al., 2017) As técnicas de relaxamento são uma opção e são usadas atualmente como tratamento e prevenção de doenças, inclusive o medo e a ansiedade.(JUNQUEIRA; RIBEIRO, 2006)

As técnicas de relaxamento tendem a funcionar como uma ressignificação mental, possibilitando ao paciente experimentar padrões diferentes daqueles que dificultam o êxito do tratamento.(JUNQUEIRA; RIBEIRO, 2006) Elas podem ser usadas para aumentar a capacidade da mente de afetar as funções e os sintomas corporais e podem ser um treinamento útil em situações onde o estresse psicológico é um fator complicador.(ACHTERBERG J; BERMAN B, 2008) Essas técnicas não tem efeitos colaterais, exigem pouco ou nenhum custo, são seguras e trazem aos pacientes maior controle do seu nível de ansiedade.(HMUD; WALSH, 2018)

Técnica de respiração diafragmática

Uma das respostas ao estresse é quando o corpo entra no modo “luta ou fuga”, no qual ele se prepara para evitar ou enfrentar o perigo. Neste caso, a respiração fica mais acelerada para absorver mais oxigênio, apresenta taquicardia, os músculos constroem, a pressão arterial

aumenta e os sentidos ficam atenuados. Uma das maneiras de reduzir este estresse é por meio da respiração profunda, na qual a taxa de consumo de oxigênio diminui, incentiva-se a troca completa de oxigênio, o que contribui significativamente para a diminuição dos batimentos cardíacos, estabilização da pressão sanguínea e permite que o indivíduo reduza a excitação (HWHW, 2006)

A técnica de respiração diafragmática, também conhecida como respiração profunda ou respiração controlada, é uma das técnicas de relaxamento mais utilizadas atualmente. Ela ajuda o indivíduo a modificar intencionalmente a taxa, profundidade e ritmo da respiração, iniciando assim um estado de relaxamento.(ACHTERBERG J; BERMAN B, 2008)

Nos atendimentos pediátricos, nos quais a criança geralmente se encontra em um nível elevado de estresse, o simples fato de respirar profundamente pode levá-la ao relaxamento.(GERIK, 2005) É solicitado ao paciente que realize uma respiração lenta, profunda, em um ritmo constante, e utilizando o diafragma ao invés de músculos do peito e ombros(MATSUOKA et al., 2017), permitindo que a parte inferior da barriga suba ao encher os pulmões. O profissional instrui à criança a colocar as mãos sobre a barriga e concentrar-se em como acontece o movimento da respiração no abdômen. Ela deve respirar de forma lenta, inspirando por três segundos, depois prendendo a respiração por mais três segundos e logo depois expirando pela boca pelo mesmo tempo. O paciente deverá repetir essa técnica algumas vezes. (HWHW, 2006)

Técnica de Relaxamento Muscular Progressivo (Relaxamento de Jacobson)

Consiste em uma técnica de intervenção comportamental que auxilia no controle da ansiedade.(WILK; TURKOSKI, 2001) Foi desenvolvida por Edmund Jacobson no ano de 1929 e também é conhecida como relaxamento de Jacobson. Baseia-se na premissa de que o relaxamento mental está diretamente relacionado com o relaxamento físico.(FERENDIUK et al., 2019)

Um dos sinais do estresse é a tensão muscular, e quando essa tensão é aliviada com o relaxamento do músculo, a ansiedade é atenuada, e em alguns casos chega a ser eliminada.(WILK; TURKOSKI, 2001)

Este método ensina o paciente a assumir o controle dos fatores estressores com o relaxamento e contração dos músculos do corpo.(FERENDIUK et al., 2019) Estudos afirmam que o Relaxamento Muscular Progressivo é eficaz e ajuda na diminuição da ansiedade, dispneia, pressão arterial em pacientes hipertensos, dores de cabeça, insônia, no controle de doenças temporomandibulares entre outros.(FERENDIUK et al., 2019; WILK; TURKOSKI, 2001)

Inicialmente, é importante informar ao paciente como acontece o relaxamento

progressivo e fazer uma rápida explanação dos movimentos de relaxamento e contração que ele irá executar. O paciente deve contrair por dez segundos cada grupo de músculos, estando atento e percebendo o movimento a ser executado. Depois ele deve relaxar estes músculos rapidamente, observando a divergência de sensações entre os dois movimentos. Esta técnica auxilia o paciente a perceber de forma mais eficaz a diferença entre as sensações de contração e relaxamento.(JACOBSEN, E. 1938)

Técnica de Distração audiovisual

A distração audiovisual é uma técnica que auxilia no gerenciamento do comportamento da criança e no controle da ansiedade.(BARREIROS, 2019) É um tipo de distração passiva, na qual a criança é envolvida com os estímulos visuais e auditivos.(RAJESWARI et al., 2019) É uma técnica simples, acessível, não exige grandes investimentos e não interfere no tratamento odontológico. O objetivo principal é alterar o foco de atenção da criança de algo desagradável para algo atraente e estimulante.(BARREIROS, 2019)Um exemplo onde a distração audiovisual pode contribuir é com relação a percepção da dor, que é um dos fatores que podem causar estresse e nervosismo. Quando a criança está distraída do estímulo estressor, o nível de percepção da dor diminui, uma vez que, quanto maior a atenção dada à situação desagradável, maior a percepção da dor.(AL-KHOTANI; BELLO; CHRISTIDIS, 2016)

Esta técnica permite uma variedade de possibilidades e melhora a interação entre dentista e paciente, visto que a criança pode participar da escolha do conteúdo que será assistido durante as consultas.(BARREIROS, 2019) Envolver a criança no processo causa uma sensação de empoderamento e confiança e tem o objetivo de ampliar o domínio da criança perante ao estímulo desagradável, causando assim uma diminuição significativa dos níveis de ansiedade.(AL-KHOTANI; BELLO; CHRISTIDIS, 2016) Nesta técnica, são apresentadas às crianças desenhos, histórias, filmes, músicas e outros, em dispositivos eletrônicos como: tablets, televisões, smartphones, óculos de realidade virtual entre outros. (BARREIROS, 2019) Agregar nas consultas odontológicas esses dispositivos, que têm sido cada dia mais utilizados, tanto por adultos como por crianças, traz uma maior familiaridade e contato com o paciente. (SETTY et al., 2019)

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho é uma revisão de literatura e tem o objetivo de analisar e buscar embasamento teórico na literatura existente sobre a utilização das técnicas de distração e de

relaxamento no atendimento odontopediátrico.

Foram pesquisados artigos científicos em dois bancos de dados: PubMed e Google acadêmico. Foram inseridas as palavras chaves em inglês: “anxiety”, “fear”, “relaxation techniques”, “pediatric dentistry”, “management”, “breathing”. Selecionaram-se 35 artigos científicos com menos de 10 anos de publicação e que demonstraram relevância para o tema. A partir de uma leitura e análise dos dados dos presentes artigos se baseou a discussão seguinte.

4 DISCUSSÃO

Como relatado neste artigo, o medo e a ansiedade são fatores diretamente relacionados à não colaboração no tratamento odontológico e são um obstáculo enfrentado por muitas crianças. (CIANETTI et al., 2017; GERIK, 2005; KLINGBERG; BROBERG, 2007; PRADO et al., 2019). Segundo SOARES (2020), crianças que apresentam esses fatores dispõem de uma maior probabilidade de manifestarem problemas ligados à saúde bucal. As técnicas citadas no presente estudo (respiração diafragmática, visualização positiva e relaxamento muscular progressivo) são procedimentos que podem auxiliar no atendimento odontopediátrico, proporcionando maior conforto durante as consultas, fazendo com que a criança perceba o consultório odontológico como um ambiente mais familiar e acolhedor e, por consequência, reduzindo o medo e a ansiedade.(AL-KHOTANI; BELLO; CHRISTIDIS, 2016)(GERIK, 2005; JUNQUEIRA; RIBEIRO, 2006)(SOARES et al., 2020)(BARREIROS, 2019). Gerar nas crianças esses sentimentos pode reduzir significativamente problemas relacionados à cavidade oral.(SOARES et al., 2020)

Uma das técnicas de distração que podem ser aplicadas é a Audiovisual. Pesquisas recentes mostram que a técnica de visualização positiva é eficaz para o controle da ansiedade e que contribui para um comportamento mais cooperativo.(AL-KHOTANI; BELLO; CHRISTIDIS, 2016; RAJESWARI et al., 2019). A diversidade de possibilidades que a distração audiovisual proporciona pode gerar divergências nas pesquisas. A grande variedade de dispositivos que podem ser utilizados, os diversos conteúdos que podem ser reproduzidos e até mesmo o volume em que o áudio é transmitido são fatores que podem alterar o efeito desejado. Al-Khotani (2016), em sua pesquisa, afirma que crianças que utilizam a distração audiovisual nos atendimentos relatam ter menos aflição e apresentam uma resposta mais tranquila após a aplicação da anestesia.

PRADO (2019) afirma que a utilização de técnicas de distração não causa nenhum dano nem possui contraindicações, porém, em sua revisão sistemática sobre o tema, ressalta que a

variedade de técnicas disponíveis e a variabilidade dos resultados fornece indicadores muito baixos relacionado à eficácia clínica da técnica. O autor sugere a realização de mais pesquisas para que existam resultados mais precisos para direcionar os profissionais de saúde na escolha da técnica de distração mais eficaz.

A respiração diafragmática, igualmente, pode auxiliar no controle da ansiedade pelo simples fato de que respirar de forma profunda e contínua leva o paciente a um estado de relaxamento.(GERIK, 2005) A respiração normalmente está associada às técnicas que buscam promover o relaxamento. (HWHW, 2006) Ela pode, por exemplo, estar associada à técnica de relaxamento muscular progressivo, com o objetivo de levar o paciente à condição de relaxamento profundo.(ACHTERBERG J; BERMAN B, 2008)

Não foram encontrados estudos que comprovem a eficácia do uso do relaxamento muscular progressivo de Jacobson no controle da ansiedade durante o atendimento odontológico de pacientes pediátricos. Apesar disso, dados da literatura trazem essa técnica como uma terapêutica alternativa para o tratamento de diversas doenças como: depressão, ansiedade, asma brônquica, distúrbios do sono, dor de cabeça crônica, zumbido entre outros. (GERIK, 2005)(FERENDIUK et al., 2019) Um estudo realizado por FERENDIUK (2019) utilizou o relaxamento muscular progressivo, no tratamento de pacientes que possuíam distúrbios na articulação temporomandibular, associado a fatores psicoemocionais e estresse, e mostrou que a utilização desta técnica influenciou na redução da dor e na melhora do funcionamento da articulação. Estudos mais específicos relacionados ao relaxamento progressivo voltados para a odotopediatria são necessários.

5 CONCLUSÃO

Tendo em vista o exposto no presente estudo, é possível observar a importância e a necessidade de o profissional de saúde bucal conhecer técnicas de relaxamento e distração, visto que elas são eficazes para o controle do medo e da ansiedade. Através de uma avaliação geral prévia do paciente, tendo em conta que cada criança possui suas individualidades e dificuldades, e observando sempre as necessidades do paciente, é possível escolher a melhor técnica a ser empregada, oferecendo assim, um atendimento mais confortável e seguro para a criança. Estas atitudes podem melhorar, de forma significativa, a saúde bucal do paciente e a sua percepção com relação ao tratamento odontológico.

REFERÊNCIAS

- ACHTERBERG J; BERMAN B. Mind body interventions, meditation. **Alternative Medicine, Expanding Medical Horizons.**, v. 002656, 2008.
- AL-KHOTANI, A.; BELLO, L. A. AZI.; CHRISTIDIS, N. Effects of audiovisual distraction on children's behaviour during dental treatment: a randomized controlled clinical trial. **Acta Odontologica Scandinavica**, v. 74, n. 6, p. 494–501, 2016.
- BARREIROS, D. Audiovisual distraction methods for anxiety in children during dental treatment: A systematic review and meta-analysis. v. 37, n. September, p. 2–8, 2019.
- CIANETTI, S. et al. Evidence of pharmacological and non-pharmacological interventions for the management of dental fear in paediatric dentistry: A systematic review protocol. **BMJ Open**, v. 7, n. 8, p. 1–6, 2017.
- FERENDIUK, E. et al. Progressive muscle relaxation according to Jacobson in treatment of the patients with temporomandibular joint disorders. **Folia medica Cracoviensia**, v. 59, n. 3, p. 113–122, 2019.
- JACOBSEN, E. 1938. Progressive relaxation. Chicago, University of Chicago Press, 493 p.
- GERIK, S. M. Pain management in children: Developmental considerations and mind-body therapies. **Southern Medical Journal**, v. 98, n. 3, p. 295–302, 2005.
- HMUD, R.; WALSH, L. J. Clinical Dental Anxiety : Causes , Complications and Management Approaches. **International Dentistry**, v. 9, n. 5, p. 6–14, 2018.
- Harvard Women's Health Watch (2006). Breath control helps quell errant stress response.
- JUNQUEIRA, M. F. R.; RIBEIRO, M. F. **A viagem do relaxamento: técnicas de relaxamento e dinâmicas.** [s.l: s.n.]. v. 1
- KLINGBERG, G.; BROBERG, A. G. Dental fear/anxiety and dental behaviour management problems in children and adolescents: A review of prevalence and concomitant psychological factors. **International Journal of Paediatric Dentistry**, v. 17, n. 6, p. 391–406, 2007.
- MATSUOKA, H. et al. Cognitive behavioral therapy for psychosomatic problems in dental settings. **BioPsychoSocial Medicine**, v. 11, n. 1, p. 1–7, 2017.
- PRADO, I. M. et al. Use of distraction techniques for the management of anxiety and fear in paediatric dental practice: A systematic review of randomized controlled trials. **International Journal of Paediatric Dentistry**, v. 29, n. 5, p. 650–668, 2019.
- RAJESWARI, S. R. et al. Effectiveness of Cognitive Behavioral Play Therapy and Audiovisual Distraction for Management of Preoperative Anxiety in Children. **International Journal of Clinical Pediatric Dentistry**, v. 12, n. 5, p. 419–422, 2019.

SETTY, J. V et al. Use of an animated emoji scale as a novel tool for anxiety assessment in children. **Journal of Dental Anesthesia and Pain Medicine**, v. 19, n. 4, p. 227, 2019.

SHIM, Y.-S. et al. Dental fear & anxiety and dental pain in children and adolescents; a systemic review. **Journal of Dental Anesthesia and Pain Medicine**, v. 15, n. 2, p. 53, 2015.

SOARES, F. C. et al. Reciprocal longitudinal relationship between dental fear and oral health in schoolchildren. **International Journal of Paediatric Dentistry**, v. 30, n. 3, p. 286–292, 2020.

WILK, C.; TURKOSKI, B. Progressive muscle relaxation in cardiac rehabilitation: a pilot study. **Rehabilitation nursing : the official journal of the Association of Rehabilitation Nurses**, v. 26, n. 6, p. 238–242, 2001.