

Utilização do Biofeedback como ferramenta motivacional em um exercício de consciência respiratória – relato de caso

Roberta Foster Leônidas de Paiva¹, Marcia Aparecida Martins¹, Tiago Leoni Capel¹, Juliana de Melo Batista Santos², Luiz Antonio Luna Junior², Mauro Valter Vaisberg²

¹Departamento Ginecologia, UNIFESP.

²Departamento Otorrinolaringologia, UNIFESP.

E-mails: robertafoster@ig.com.br, marciaampsi@hotmail.com, tiagocapel@yahoo.com.br, juliana-mbs@hotmail.com, luna_junior@ig.com.br, maurovaisberg@uol.com.br

Introdução: o biofeedback é descrito como um instrumento que favorece a conscientização e a regulação dos processos fisiológicos do indivíduo; podendo ser utilizado em treinamentos de relaxamento bem como de gestão do estresse. **Objetivo:** verificar uma possível regulação do processo respiratório através da utilização do biofeedback como ferramenta motivacional. **Método:** paciente AC; sexo feminino; 73 anos; passou em consulta no Ambulatório de Promoção de Saúde da Medicina do Esporte – UNIFESP. Relatou queixa de dores no corpo; pressão alta; sedentarismo; tendo diagnóstico de fibromialgia e artrose nos ombros. Recebeu orientação dos profissionais de gerenciamento de estresse para a aplicação de técnicas complementares de saúde – exercício de consciência respiratória - além da utilização do biofeedback para monitorar os sinais fisiológicos. Retornou mais 2 vezes ao ambulatório. O aparelho de biofeedback utilizado é da empresa HealthMatch – EMWAVE. O módulo gráfico escolhido foi para iniciantes, utilizando sensor no dedo indicador da mão esquerda. O protocolo utilizado foi: A) dois minutos como linha de base; sem falar; respirando normalmente; olhos abertos. B) orientação de postura e de consciência respiratória; C) cinco minutos de treinamento; sem falar; respirando normalmente, porém com consciência; olhos abertos. Foi proposto treinamento diário por pelo menos cinco minutos, seguindo as orientações. **Resultados:** a análise dos sinais emitidos pelo biofeedback mostrou uma melhora no controle do processo respiratório; com aumento da média, por minuto, dos valores associados à modulação simpática-parassimpática nas três consultas realizadas (32%, 39% e 56% respectivamente), quando comparados aos valores associados à atividade simpática; demonstrando comportamento de consciência durante a prática da respiração através da modulação dos batimentos cardíacos. **Conclusão:** observou-se uma melhora no controle do processo respiratório na paciente estudada após a utilização do biofeedback e da prática do exercício de consciência respiratória; o que sugere eficácia do método como ferramenta terapêutica motivacional.

Palavras-chave: Biorretroalimentação Psicológica. Exercícios Respiratórios. Motivação.