

**UNIVALE - UNIVERSIDADE VALE DO RIO DOCE**

**O RELAXAMENTO PROGRESSIVO COMO TÉCNICA DE CONTROLE DA  
ANSIEDADE APLICADA AO TRATAMENTO ODONTOLÓGICO**

Bárbara Guimarães\*

Emanuel Miranda\*

Gabriel Campos\*

Guilherme Viana\*

Kaillany Carvalho\*

Késia Souza\*

Raphael Bezerra\*

Solange Nunes Leite Batista Coelho\*\*

**Área de especialidade:** Odontologia geral

**Categoria:**Resumo

\*Acadêmicos do 4º Período A do Curso de Odontologia da UNIVALE

\*\*Professor(a) Orientador(a)

**Introdução:** A ansiedade é caracterizada nos sistemas de classificação CID-11 e DSM - V como apreensão excessiva em eventos do cotidiano, que resultam em sofrimento e/ou prejuízo individual, familiar, social, educacional, ocupacional, entre outros. Manifesta-se por estado de inquietação, que pode aumentar gradualmente gerando alterações fisiológicas importantes, mediante situações percebidas como ameaçadoras. Ansiedade odontológica é uma condição emocional relativa às consultas preventivas e terapêuticas com o cirurgião-dentista, junto ao medo caricato dos equipamentos. O controle da ansiedade é necessário para obter a colaboração do paciente no tratamento, sendo fundamental que o cirurgião dentista esteja preparado para manejar as situações de crise e desconforto intenso. São de conhecimento geral as medidas preventivas farmacológicas, entretanto, medidas não-farmacológicas, como o relaxamento progressivo de Jacobson, ainda não tem a devida aplicação. **Objetivo:** Apresentar o relaxamento progressivo de Jacobson e sua aplicação na intervenção odontológica para o controle da ansiedade prejudicial ao atendimento. **Metodologia:** Revisão teórica de pesquisas nacionais, realizada por meio de levantamento, análise e descrição de dados publicados em livros e artigos de periódicos obtidos na SciELO. **Considerações Finais:** O cirurgião dentista deve conhecer técnicas de controle da ansiedade alternativas ao método farmacológico para aplicação em situações em que este seja contra indicado. O relaxamento progressivo de Jacobson é uma técnica alternativa, que busca minimizar o efeito da tensão por meio de exercícios musculares de enrijecimento e relaxação, de comprovada eficácia no controle do medo e da ansiedade, que pode promover a saúde bucal e favorecer o tratamento odontológico.

**Palavras-chave:** Tratamento Odontológico, Controle da Ansiedade, Relaxamento Progressivo.