

## ARTIGO DE INVESTIGAÇÃO (ORIGINAL)

# Stresse e ansiedade em estudantes de enfermagem: Efeito de um programa baseado em técnicas de relaxamento

*Stress and anxiety in nursing students: Effects of a program based on relaxation techniques*

*Estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería: Efecto de un programa basado en técnicas de relajación*

Jéssica Dias Costa <sup>1</sup>

 <https://orcid.org/0009-0005-7483-6497>

Rosa Cristina Correia Lopes <sup>1,2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0003-2930-9194>

<sup>1</sup> Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), Coimbra, Portugal

<sup>2</sup> Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), Coimbra, Portugal

## Resumo

**Enquadramento:** O contexto de ensino clínico e a vivência da pandemia COVID-19 são potencialmente stressores e/ou ansiogénicos em estudantes de enfermagem.

**Objetivo:** Avaliar a eficácia do programa “Aprender a Relaxar” na redução do stresse e ansiedade em estudantes de enfermagem.

**Metodologia:** Estudo pré-experimental, longitudinal, com amostra de sete estudantes seguidos na consulta de ansiedade. Concebido e implementado Programa “Aprender a Relaxar” baseado nas técnicas de respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo, com oito sessões, em cinco semanas. Avaliação inicial, final e *follow-up* utilizada Escala de Perceção de Stresse e Questionário de Autoavaliação de Ansiedade de Zung.

**Resultados:** Redução dos níveis de stresse entre avaliação inicial e avaliação final ( $p = 0,069$ ) e diminuição significativa entre avaliação inicial e *follow-up* ( $p = 0,033$ ). Diminuição significativa da ansiedade entre avaliação inicial e avaliação final ( $p = 0,033$ ) e entre avaliação inicial e *follow-up* ( $p = 0,006$ ).

**Conclusão:** Programa demonstrou efeito positivo na gestão do stresse, autocontrolo da ansiedade e sintomatologia associada, sendo um recurso terapêutico útil na intervenção com estudantes de enfermagem.

**Palavras-chave:** stresse; ansiedade; relaxamento; estudantes de enfermagem

## Abstract

**Background:** Clinical placements and the COVID-19 pandemic are experiences that cause stress and anxiety in nursing students.

**Objective:** To assess the effectiveness of the “Learning to Relax” (*Aprender a relaxar*) program in reducing stress and anxiety in nursing students.

**Methodology:** A pre-experimental, longitudinal study was conducted with seven students who sought an anxiety consultation. The “Learning to Relax” program was designed based on diaphragmatic breathing and progressive muscle relaxation techniques and implemented in eight sessions during five weeks. The evaluation was conducted at baseline, endline, and follow-up using the Perceived Stress Scale and the Zung Self-Rating Anxiety Scale.

**Results:** Stress levels were lower between baseline and endline ( $p = 0.069$ ) and significantly lower between baseline and follow-up ( $p = 0.033$ ). There was a significant decrease in anxiety between baseline and endline ( $p = 0.033$ ) and between baseline and follow-up ( $p = 0.006$ ).

**Conclusion:** Program had a positive impact on managing stress, anxiety, and associated symptoms. It is therefore a therapeutic resource for interventions with nursing students.

**Keywords:** stress; anxiety; relaxation; nursing students

## Resumen

**Marco contextual:** El contexto de la enseñanza clínica y la experiencia de la pandemia de COVID-19 son factores potencialmente estresantes y/o ansiógenos para los estudiantes de enfermería.

**Objetivo:** Evaluar la eficacia del programa “Aprender a Relajarse” para reducir el estrés y la ansiedad en estudiantes de enfermería.

**Metodología:** Estudio longitudinal preexperimental con una muestra de siete estudiantes a los que se les hizo un seguimiento en la clínica de ansiedad. Diseño y aplicación del programa “Aprender a Relajarse”, basado en técnicas de respiración diafragmática y relajación muscular progresiva, con ocho sesiones a lo largo de cinco semanas. Evaluación inicial, final y de seguimiento mediante la Escala de Percepción del Estrés y el Cuestionario de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung.

**Resultados:** Reducción de los niveles de estrés entre la evaluación inicial y la final ( $p = 0,069$ ) y disminución significativa entre la evaluación inicial y el *follow-up* ( $p = 0,033$ ). Disminución significativa de la ansiedad entre la evaluación inicial y la final ( $p = 0,033$ ) y entre la evaluación inicial y el *follow-up* ( $p = 0,006$ ).

**Conclusión:** Programa mostró un efecto positivo sobre la gestión del estrés, el autocontrol de la ansiedad y los síntomas asociados, lo que lo convierte en un recurso terapéutico útil para la intervención con estudiantes de enfermería.

**Palabras clave:** estrés; ansiedad; relajación; estudiantes de enfermería

## Autor de correspondência

Rosa Cristina Correia Lopes

E-mail: [rlopes@esenfc.pt](mailto:rlopes@esenfc.pt)

Recebido: 20.06.23

Aceite: 29.12.23



**Como citar este artigo:** Costa, J. & Lopes, R., (2024). Stresse e ansiedade em estudantes de enfermagem: Efeito de um programa baseado em técnicas de relaxamento. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(3), e31572. <https://doi.org/10.12707/RV123.75.31572>



## Introdução

O processo de transição e adaptação do jovem adulto ao ensino superior, especialmente em contexto de pandemia, exigiu dos estudantes um nível superior de autonomia e mecanismos de enfrentamento eficazes, perante os desafios que lhe foram apresentados, a nível pessoal, social e/ou académico (Araújo et al., 2003).

A especificidade do ensino de enfermagem parece acentuar os desafios propostos aos estudantes, especialmente no que reporta aos ensinamentos clínicos, desencadeando níveis elevados de stress e ansiedade e com repercussões no processo de aprendizagem e bem-estar (Sequeira et al., 2013).

As teorias da vinculação (Bowlby, 1969, como referido por Silva, 2014), do desenvolvimento psicossocial (Erikson, 1971, como citado por Silva, 2014) e das transições (Schumacher & Meleis, 1994) permitem um conhecimento mais profundo dos potenciais problemas adaptativos e do sofrimento psicológico que os estudantes de enfermagem manifestam na transição e adaptação ao ensino superior, no que diz respeito ao stress e ansiedade.

Estudos revelam que os estudantes de enfermagem apresentam elevados níveis de stress (Firmino et al., 2018) devido a dificuldades financeiras, académicas e sobretudo à prática clínica (McCarthy et al., 2018). O stress ocorre quando a pessoa avalia as situações decorrentes da relação entre a própria e o ambiente como excedente aos seus recursos, afetando o seu bem-estar (Lazarus & Folkman, 1984).

A ansiedade também é bastante prevalente nesta população, vários estudos evidenciam e alertam para este problema e sugerem intervenções de promoção da saúde mental (Firmino et al., 2018; Labrague et al., 2018; Sequeira et al., 2013). A ansiedade é uma reação normal ao stress e refere-se à antecipação de uma preocupação futura, estando associada à tensão muscular e ao comportamento de evitamento. Apesar de ser benéfica em algumas situações, quando ocorre de forma desajustada pode tornar-se numa perturbação, levando as pessoas a tentar evitar situações que desencadeiem ou piorem os seus sintomas, podendo afetar o desempenho no trabalho, na escola e nos relacionamentos interpessoais (American Psychiatric Association, 2021).

Este estudo justifica-se pelos níveis preocupantes de stress e ansiedade apresentados pelos estudantes de enfermagem, com consequências na saúde mental e no sucesso académico (Firmino et al., 2018; Labrague et al., 2018; Martins et al., 2017), sendo competência do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (EESMP) ajudar a pessoa a recuperar a saúde mental, nomeadamente através da conceção e implementação de programas de promoção da saúde mental de jovens através do sistema educativo (Ordem dos Enfermeiros, 2018). Também a escassa evidência de programas de relaxamento muscular progressivo (RMP), em Portugal, com estudantes de enfermagem justificam a pertinência do estudo.

O objetivo deste estudo é avaliar a eficácia do programa “Aprender a Relaxar” na redução do stress e ansiedade em estudantes de enfermagem seguidos na consulta de

ansiedade do Serviço de Saúde Escolar. Para o efeito foi concebido e implementado o Programa “Aprender a Relaxar” que tem por base a aplicação das técnicas de respiração diafragmática (RD) e RMP.

## Enquadramento

A transição para o ensino superior representa para o jovem estudante um conjunto de desafios que podem ser percecionados como oportunidades ou ameaças, nomeadamente aos níveis pessoal, social e institucional, na medida em que se confronta com um ambiente de aprendizagem muito diferente, especialmente quanto à organização do ensino e métodos de avaliação e à relação com os professores e colegas (Araújo et al., 2003). Alguns desses desafios referem-se: à separação da família e do grupo de amigos; à necessidade de gestão dos recursos financeiros; à integração em novos contextos e ambientes; ao confronto de situações que exigem maior autonomia, responsabilidade e capacidade de tomada de decisão; à adoção de novos papéis; estabelecimento de novas relações; gestão de atividades extracurriculares e, à necessidade de autonomia (Amado et al., 2014).

Os múltiplos desafios com que o jovem se depara exigem dele um grau superior de autonomia comparado com a fase anterior do desenvolvimento humano. Assim, para que a transição e a adaptação ao ensino superior sejam bem-sucedidas, é necessário que o estudante tenha e desenvolva mecanismos de enfrentamento face às novas exigências. As dificuldades percecionadas pelo estudante, sobretudo no momento inicial do ingresso ao ensino superior, poderão representar grandes obstáculos na sua adaptação e integração. Estas perceções ou representações podem ser sobre a entrada em si ou acerca da qualidade e eficácia dos seus recursos de adaptação como inadequados ou insuficientes, podendo conduzir a uma sensação de confusão em várias dimensões da sua vida (Araújo et al., 2003).

Ademais, a pandemia por COVID-19 exigiu o cumprimento de medidas de isolamento social para impedir a disseminação do vírus, suspendendo-se assim as aulas presenciais e os estudantes ficaram confinados em casa (Xavier et al., 2020). Desta forma, os estudantes expressaram preocupações relativamente à forma como as medidas de confinamento podiam afetar as suas perspetivas de formação académica e profissional (Oliveira et al., 2021). Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020) é possível que alguns estudantes, para além da ansiedade provocada pelo isolamento, se tenham sentido mais ansiosos devido à interrupção dos seus processos de ensino/aprendizagem e pela incerteza face ao futuro e à conclusão do curso.

O stress ocorre conforme a avaliação que o estudante faz das situações e a perceção da adequação dos seus recursos de enfrentamento. São vários os fatores de stress a que os estudantes de enfermagem estão sujeitos ao longo do percurso académico, especialmente no que reporta aos ensinamentos clínicos. Por conseguinte, lidar construtivamente com as situações de stress, potencia o crescimento

peçoal e incrementa o desenvolvimento de capacidades de enfrentamento.

A ansiedade é um sinal de alerta para perigos iminentes, permite à pessoa ficar atenta e adotar medidas para lidar com tais ameaças ou se adaptar a novas circunstâncias (Frota et al., 2022; Sequeira & Sampaio, 2020). Faz parte da vida natural do indivíduo, é um mecanismo adaptativo e transitório como resposta a situações de stresse e que cursa com o aumento da atividade do sistema nervoso simpático (SNS; Saraiva & Cerejeira, 2014). A ansiedade deixa de ser adaptativa quando se torna excessiva e se prolonga para além de períodos apropriados, resulta em sofrimento ou prejuízo funcional importantes (Costa et al., 2018; Frota et al., 2022). A experiência da ansiedade, pode ser categorizada em quatro níveis: leve, moderada, grave e pânico (Frota et al., 2022; Saraiva & Cerejeira, 2014). O termo pode ser utilizado no contexto de uma manifestação adequada a um estado afetivo; pode ser um sintoma presente em inúmeras patologias (médicas ou psiquiátricas), pode referir-se ao consumo de substâncias ou a um grupo de doenças mentais (Frota et al., 2022; Saraiva & Cerejeira, 2014).

Em Portugal os dados da prevalência resultantes do último Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, mostra que as perturbações da ansiedade se destacam com 16,5% do total dos 22,9% das doenças psiquiátricas (Direção-Geral de Saúde, 2014).

Os estudantes de enfermagem são um grupo de risco quanto à experiência de stresse e ansiedade, especialmente devido ao contexto de prática clínica. O ensino clínico é um preditor de ansiedade nesta população (Araújo et al., 2011) que por sua vez interfere na atenção, bloqueia a compreensão e o raciocínio, diminuindo assim as habilidades intelectuais e o desempenho em geral (Marchi et al., 2013).

As técnicas de relaxamento de respiração profunda diminuem a pressão sanguínea, frequência cardíaca, tensão muscular, melhoram a forma física, aumentam a concentração e o processo de resolução de problemas, melhorando a capacidade de lidar com stressores (Potter et al., 2017, como citado por Ariga, 2019).

A RD é uma técnica de respiração eficaz na redução das percepções e sintomas de ansiedade, consiste na contração do músculo do diafragma, mobiliza o ar para a zona inferior dos pulmões, aumenta o comprimento do diafragma, a eficiência da respiração, a expiração é mais fácil e mais eficaz (Chen et al., 2016). A respiração profunda aumenta a ativação do Sistema Nervoso Parassimpático, aumentando a plasticidade neuronal e alterando o processamento da informação, tornando-se possível o tratamento para transtornos psicológicos e stresse, reduzindo ansiedade, insónia e outros sintomas (Chen et al., 2016).

O RMP é uma das técnicas de relaxamento amplamente utilizadas para o alívio do stresse e ansiedade (Vickers & Zollman, 1999), com efeitos benéficos nos problemas de ansiedade e depressão, bem como na potencialização de sentimentos de autocontrolo e da capacidade de enfrentamento de situações stressantes (Melo-Dias et al., 2019). A redução da ansiedade, após a realização da técnica de relaxamento, deve-se ao equilíbrio entre os núcleos hi-

potálâmicos anterior e posterior que, através da redução da atividade do SNS, evita os efeitos colaterais do stresse e da ansiedade e aumenta o relaxamento no corpo e na mente, resultando num estado de alívio profundo de tensão e ansiedade (Harorani et al., 2020).

## Metodologia

Estudo pré-experimental, com desenho antes-após intervenção com grupo único e de cariz longitudinal prospetivo (três momentos de avaliação: inicial, final e *follow-up*).

A população em estudo refere-se a estudantes do ensino superior de enfermagem com manifestações de stresse e ansiedade. O estudo foi realizado numa amostra não-probabilística, de sete estudantes com manifestações de stresse e ansiedade, de todos os anos da licenciatura em enfermagem de uma Escola Superior de Enfermagem, seguidos na consulta de ansiedade do Serviço de Saúde Escolar (SSE) da respetiva instituição.

Os estudantes que cumpriam os critérios foram informados sobre o Programa através do SSE e os que se voluntariaram foram encaminhados para a investigadora. Foram definidos os critérios de exclusão: idade superior a 23 anos; uso de medicação ansiolítica e/ou antidepressiva. O instrumento de recolha de dados incluiu: o questionário sociodemográfico, a Escala de Perceção de Stresse (EPS; Pais-Ribeiro e Marques, 2009) e o Questionário de Autoavaliação de Ansiedade de Zung (QAA; Zung, 1975) início, final e *follow-up* do programa) e o questionário de avaliação do programa; final).

A implementação do programa e a recolha de dados foi realizada no período compreendido entre 15 de março e 21 de maio de 2021. Foram realizados três momentos de avaliação, com recurso à plataforma *Google Forms*: avaliação inicial - no início da primeira sessão; avaliação final - no final da última sessão; *follow-up* - quatro semanas após o término do Programa.

A EPS (Cohen et al., 1983) é uma medida global de stresse, que avalia o grau em que o indivíduo aprecia as suas situações de vida como stressantes. A EPS foi traduzida e validada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e Marques (2009), com 13 itens (positivos e negativos). É unidimensional, do tipo *likert*, de cinco opções, acerca da frequência com que determinados sentimentos ou pensamentos ocorreram (Cohen et al., 1983, como referido por Pais-Ribeiro & Marques, 2009). Neste estudo, o coeficiente alfa de Cronbach foi de 0,932, o que indica boa consistência interna (Pais-Ribeiro, 2010).

O QAA (Zung, 1975) é um instrumento de autoavaliação da ansiedade, com quatro componentes: cognitivo, motor, vegetativo e sistema nervoso central (SNC). Tem 20 itens baseados nos sinais e sintomas mais característicos das manifestações de ansiedade, tipo *likert*, de quatro opções, (Ponciano et al., 1982). Validado para a população portuguesa por Ponciano et al. (1982) tem boa validade, fidedignidade e discriminação. A pontuação da escala varia entre 20 e 80, sendo que quanto maior a pontuação total da escala, maior é o nível de ansiedade da pessoa. Ponciano et al. (1982), sugerem que valores

acima de 37 indicam uma forte suspeita para a existência de ansiedade, enquanto valores acima de 40 indicam a certeza de determinada pessoa pertencer a uma população doente. Neste estudo, o alfa de Cronbach foi de 0,936, revelando boa consistência interna.

Nos procedimentos éticos destacamos: autorização dos respetivos autores dos instrumentos; parecer positivo da Comissão de Ética (referência AD\_P709\_09/2020); autorização do Presidente da instituição; consentimento informado e esclarecido dos participantes e garantia de anonimato e confidencialidade dos dados.

No tratamento estatístico e análise dos dados utilizou-se o *software* IBM SPSS Statistics, versão 28.0.1.0. Foram calculadas as frequências absolutas e percentuais e utilizaram-se medidas de tendência central e de dispersão. Considerando o tamanho da amostra utilizaram-se testes não paramétricos (Teste de Friedman e Método de Comparação entre Pares com correção de Bonferroni) e o nível de significância estatístico de 0,05.

## Hipóteses

H1: A participação no Programa “Aprender a Relaxar” diminui os níveis de stresse dos estudantes de enfermagem seguidos na consulta de ansiedade do SSE.

H2: A participação no Programa “Aprender a Relaxar” diminui os níveis de ansiedade dos estudantes de enfermagem seguidos na consulta de ansiedade do SSE.

### Programa “Aprender a Relaxar”

O Programa “Aprender a Relaxar” foi concebido baseado nas técnicas de RD e RMP com oito sessões individuais, de cerca de 60 minutos, com duração de cinco semanas. As primeiras seis sessões bissemanais e as duas restantes semanais. Devido ao contexto de pandemia por COVID-19, as sessões foram realizadas por videochamada através do *Zoom Video Communications*.

A metodologia do Programa assenta no método expositivo e, sobretudo na componente prática e interativa (treino e assimilação de técnicas de relaxamento e participação ativa) e na componente designada de trabalho para casa (TPC) (identificação de situação geradora de ansiedade, dos sinais e sintomas e do nível de ansiedade experienciado e das estratégias utilizadas para fazer face à mesma). Estruturalmente, o Programa divide-se: contacto preparatório (consentimento informado e calendarização das sessões);

primeira sessão (apresentação do Programa; avaliação inicial com aplicação dos instrumentos de recolha de dados e sessão de informação e educação para a saúde); segunda à oitava sessão (análise e discussão do TPC; aplicação das técnicas de RD e de RMP; treino de RD e RMP); final da oitava sessão (avaliação final com aplicação dos instrumentos de recolha de dados e o questionário de avaliação do programa). No início de cada sessão realiza-se uma reflexão acerca das situações descritas como geradoras de ansiedade e eficácia das estratégias utilizadas.

A componente designada de TPC consiste na identificação de uma situação geradora de ansiedade, na identificação de sinais e sintomas no contexto da situação descrita, nomeadamente o nível de ansiedade experienciado e as estratégias utilizadas para fazer face à mesma.

## Resultados

A amostra é composta por um total de sete participantes do sexo feminino; com média de idades de 20,43 anos; todas as participantes são estudantes (profissão); sendo duas do primeiro ano (28,57%), uma do segundo ano (14,29%), três do terceiro ano (42,86%) e uma do quarto ano (14,29%); quatro residem no mesmo distrito da instituição de ensino (57,14%); cinco estão deslocadas da residência habitual no período letivo (71,43%). Destas, três (60%) moram com amigas, uma (20%) com familiares e uma (20%) sozinha; três (42,86%) responderam já ter tomado medicação para reduzir a ansiedade e quatro (57,14%) responderam que não.

Os resultados sobre a perceção do stresse (Tabela 1) indicam valores do posto médio: 2,86 na avaliação inicial; 1,64 na avaliação final e; 1,50 no *follow-up*.

A aplicação do teste de Friedman evidenciou diferenças estatisticamente significativas entre os *scores* obtidos nos diferentes momentos de avaliação ( $p = 0,018$ ).

A comparação entre pares com o valor de significância ajustado com a correção de Bonferroni, revelou que, apesar da diminuição dos níveis de stresse entre a avaliação inicial e a avaliação final, a diferença não foi estatisticamente significativa ( $p = 0,069$ ).

Relativamente às diferenças entre a avaliação inicial e o *follow-up*, verificou-se uma diminuição estatisticamente significativa nos níveis de stresse ( $p = 0,033$ ) e entre a avaliação final e o *follow-up*, os níveis de stresse mantiveram-se ( $p = 1,000$ ).

**Tabela 1**

*Estatísticas resumo e resultados da aplicação do teste de Friedman para amostras dependentes: EPS score total (n = 7), nos três momentos de avaliação*

Dimensões	Avaliação Inicial (a)	Avaliação Final (b)	Follow-up (c)	Valor p	Comparação entre Pares (teste <i>post-hoc</i> )
	Posto Médio	Posto Médio	Posto Médio		
<b>EPS score total</b>	2,86	1,64	1,50	0,018	a-b ( $p = 0,069$ ) b-c ( $p = 1,000$ ) a-c ( $p = 0,033$ )
	Média: 25,29 DP = 10,95 Mín.:9; Máx.:41	Média: 15,14 DP = 4,30 Mín.:7; Máx.:19	Média: 14,71 DP = 5,85 Mín.: 7; Máx.:23		

*Nota.* Min. = Mínimo; Max. = Máximo; n = Amostra; DP = Desvio-padrão.

Relativamente à ansiedade (Tabela 2) os resultados indicam valores do posto médio: 3,00 na avaliação inicial; 1,64 na avaliação final e 1,36 no *follow-up*.

A aplicação do teste de Friedman ao *score* total e dimensões do QAA, nos três momentos, mostra diferenças estatisticamente significativas nas dimensões motora ( $p = 0,021$ ), vegetativa ( $p = 0,004$ ) e SNC ( $p = 0,026$ ) e no QAA *score* total ( $p = 0,004$ ).

A aplicação do método de comparação entre pares com o valor de significância ajustado com a correção de Bonferroni, revelou diferenças estatisticamente significativas nas dimensões motora, na avaliação inicial e a avaliação final

( $p = 0,033$ ), e vegetativa, na avaliação inicial e a avaliação final ( $p = 0,033$ ) e na avaliação inicial e o *follow-up* ( $p = 0,006$ ). Não se verificaram diferenças com valor estatístico nos momentos de avaliação da dimensão do SNC. No *score* global do QAA observaram-se diferenças estatisticamente significativas entre avaliação inicial e avaliação final ( $p = 0,033$ ).

Em relação às diferenças encontradas entre a avaliação inicial e o *follow-up*, verificou-se uma diminuição estatisticamente significativa nos níveis de ansiedade ( $p = 0,006$ ). Os valores entre a avaliação final e o *follow-up* foram bastante semelhantes ( $p = 1,000$ ).

**Tabela 2**

*Estatísticas resumo e resultados da aplicação do teste de Friedman para amostras dependentes: QAA score total (n = 7), nos três momentos de avaliação*

Dimensões	Avaliação Inicial (a)	Avaliação Final (b)	Follow-up (c)	valor p	Comparação entre Pares		
	Posto Médio	Posto Médio	Posto Médio		a-b	b-c	a-c
<b>Cognitiva</b>	2,57	1,71	1,71	0,113			
<b>Motora</b>	2,79	1,43	1,79	0,021	0,033	1,000	0,184
<b>Vegetativa</b>	3,00	1,64	1,36	0,004	0,033	1,000	0,006
<b>SNC</b>	2,64	1,93	1,43	0,026	0,544	1,000	0,069
<b>QAA score total</b>	3,00	1,64	1,36	0,004*	0,033*	1,000	0,006*
	Média: 42,86 DP = 13,78 Mín.: 27 Máx.: 63	Média:32,29 DP = 7,57 Mín.: 24 Máx.: 47	Média: 31,86 DP = 6,91 Mín.: 24 Máx.: 46				

*Nota.* Min. = Mínimo; Max. = Máximo; DP = Desvio-padrão. A dimensão cognitiva não consta na comparação entre pares porque não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas com o teste de Friedman.

Na avaliação do programa “Aprender a Relaxar” verificou-se que 85,71% considerou *excelente* e 14,29% *muito boa* a “aquisição de novos conhecimentos” e a “avaliação global do Programa”, os ganhos obtidos revelam que, 71,43% considerou que melhorou bastante e 28,57%

que melhorou na “identificação de sinais e sintomas de stresse e ansiedade” e na “capacidade de autocontrolo de stresse e ansiedade”, que 85,71% considera que *melhorou bastante* e 14,29% que *melhorou* os “níveis de stresse e ansiedade após realização das técnicas de RD de RMP”.

## Discussão

Os resultados obtidos relativamente na avaliação do stress evidenciaram a existência de diminuição estatisticamente significativa entre a avaliação inicial e o *follow-up*, indicando que a participação no Programa “Aprender a Relaxar” é eficaz na redução dos níveis de stress, nomeadamente quatro semanas após a sua implementação.

Estes resultados corroboram os encontrados no estudo que utilizou um programa semelhante (Gangadharan & Madani, 2018).

No que diz respeito à avaliação da ansiedade, a comparação entre os três momentos de avaliação para amostras dependentes, evidencia que houve uma diminuição estatisticamente significativa entre a avaliação inicial e a avaliação final e, ainda entre a avaliação inicial e o *follow-up*, revelando que o Programa “Aprender a Relaxar” é eficaz na diminuição da ansiedade em pelo menos quatro semanas, reforçando a importância da aprendizagem e aquisição de técnicas de relaxamento na manutenção ou até mesmo redução dos níveis de ansiedade após a sua implementação. Estes resultados corroboram os encontrados no estudo quasi-experimental de Mojarrab et al. (2020) com estudantes de enfermagem.

Apesar de se terem identificado várias situações indutoras de stress no decorrer do Programa “Aprender a Relaxar”, tal não se verificou com a ansiedade. Isto é sugestivo de que a apreciação das participantes, relativamente às situações indutoras de stress, se alterou. Contrariamente ao que acontecia antes da implementação do Programa, as participantes sentiam-se capazes de enfrentar as situações que até então eram percebidas como ameaçadoras. Por um lado, pela execução e prática das técnicas de RD e RMP, que contribuíram para a diminuição da resposta emocional da ansiedade face às situações indutoras de stress e, por outro, pela aquisição de mecanismos de enfrentamento construtivos, que por sua vez capacitam a pessoa para fazer face aos problemas e promovem a sua resiliência.

Os resultados apresentados, antes e depois do programa “Aprender a Relaxar” na redução dos níveis de ansiedade, permitem considerar que o objetivo foi alcançado.

Relativamente às dimensões da ansiedade, os resultados mostram melhorias significativas na dimensão motora (avaliação inicial e avaliação final), e na dimensão vegetativa (avaliação inicial e avaliação final e entre a avaliação inicial e o *follow-up*). Na dimensão SNC, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas com o teste de Friedman, mas não na comparação entre os momentos de avaliação e na dimensão cognitiva não se evidenciaram diferenças com significado estatístico.

Relativamente à avaliação final do Programa, a maioria das participantes considerou que melhorou bastante: os níveis de stress e ansiedade após a realização das técnicas de relaxamento; na identificação de sinais e sintomas de stress e ansiedade; e na capacidade de autocontrolo de stress e ansiedade. Estes resultados são consistentes com os obtidos na EPS e no QAA.

Os estudantes de enfermagem são uma população de risco no que reporta à manifestação de stress e ansieda-

de, com vários estudos a confirmarem isso quer a nível nacional (Firmino et al., 2018; Martins et al., 2017) quer internacional (Labrague et al., 2018). Desta forma, torna-se evidente a necessidade de intervenção junto desta população, nomeadamente através de programas de promoção de saúde mental.

O programa “Aprender a Relaxar”, demonstrou ser um recurso terapêutico eficaz na gestão do stress e autocontrolo da ansiedade e da sintomatologia associada. Primeiramente, porque ensina acerca desta problemática e promove o reconhecimento de fatores desencadeantes, potencia a consciencialização de sinais e sintomas de ansiedade e, sobretudo treina e assimilação das técnicas de relaxamento RD e RMP.

Assim, o programa “Aprender a Relaxar”, dado o seu efeito positivo na redução do stress e ansiedade, constitui uma ferramenta útil e eficaz em estudantes do ensino superior em enfermagem ainda que vários fatores percebidos como stressantes tenham emergido. Além disso, a aquisição de novas estratégias de autocontrolo como a RD e o RMP, capacitam os estudantes para a autogestão de stress em pelo menos quatro semanas após o término do Programa.

## Conclusão

Os resultados deste estudo revelam que o programa “Aprender a Relaxar” tem eficácia na redução dos níveis de stress e ansiedade, tal como na capacitação dos participantes para a utilização de técnicas de relaxamento na gestão da ansiedade e eventos stressores, contribuindo para a promoção da saúde mental dos participantes.

Salienta-se o facto de se ter concebido programa “Aprender a Relaxar”, baseado nas técnicas de RD e RMP, que evidenciou efeito positivo na redução dos níveis de stress e ansiedade em estudantes de enfermagem. Este contribuiu para a evidência científica de programas baseados técnicas de RD e RMP, dirigido a estudantes de enfermagem, sem necessidade de criação de novos programas ou recurso a programas sem eficácia evidenciada.

Ademais, trata-se de uma intervenção de baixo custo e de fácil acessibilidade que tem como principal vantagem o facto de poder ser realizado totalmente à distância que, por sua vez, garante maior flexibilidade de horários e de remarcação de sessões.

As dificuldades na implementação do Programa, relacionam-se com a necessidade de utilização de recursos digital (pandemia COVID-19) e as limitações prendem-se com a amostra (conveniência, tamanho reduzido e apenas do género feminino).

Sugere-se a replicação do programa “Aprender a Relaxar” com amostra de maior dimensão, mais ampla, eventualmente aleatória e com grupo de controlo.

## Contribuição de autores

Conceptualização: Lopes, R., Costa, J.,

Tratamento de dados: Lopes, R., Costa, J.

Análise formal: Costa, J.

Investigação: Costa, J.



Metodologia: Lopes, R., Costa, J.  
 Recursos: Lopes, R., Costa, J.  
 Software: Costa, J.  
 Supervisão: Lopes, R.  
 Redação rascunho original: Lopes, R., Costa, J.  
 Redação análise e edição: Lopes, R.

## Referências bibliográficas

- Amado, R. M., Melo, R. C., & Pedroso, R. M. (2014). O contexto e o perfil dos estudantes. In R. Pedroso & I. Brito (Eds.), *Saúde dos estudantes do ensino superior de enfermagem: Estudo de contexto na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra* (pp. 103-111). Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem; Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. [https://tr.esenfc.pt/rr/index.php?module=rr&target=publicationDetails&pesquisa=&id\\_artigo=2485&id\\_revista=19&id\\_edicao=76](https://tr.esenfc.pt/rr/index.php?module=rr&target=publicationDetails&pesquisa=&id_artigo=2485&id_revista=19&id_edicao=76)
- Araújo, B. R., Almeida, L., & Paúl, M. C. (2003). Transição e adaptação académica dos estudantes à escola de enfermagem. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 5(1), 56-64. <https://www.redalyc.org/pdf/287/28750107.pdf>
- Araújo, B., Vieira, M., Fernandes, A., & Sá, L. (2011). Determinantes psicossociais no percurso académico: Estudo com estudantes de enfermagem. In *Libro de actas do XI congresso internacional galego-português de psicopedagogia* (pp. 4003-4014). [https://sigarra.up.pt/fulup/pt/pub\\_geral.pub\\_view?pi\\_pub\\_base\\_id=15415](https://sigarra.up.pt/fulup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=15415)
- Ariga, R. A. (2019). Decrease anxiety among students who will do the objective structured clinical examination with deep breathing relaxation technique. *Neuroscience, Neurology and Psychiatry*, 7(16), 2619-2622. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.409>
- Chen, Y., Huang, X., Chien, C., & Cheng, J. (2016). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53(4), 329-336. <https://doi.org/10.1111/ppc.12184>
- Costa, A. R., Mendes, C., Vieira, D., Nobre, S., Teixeira, S., Lopes, J., & Costa, S. (2018). Avaliação da ansiedade-estado em estudantes universitários de psicologia. *Revista Eletrônica de Educação e Psicologia*, 9, 49-61.
- Direção-Geral de Saúde. (2014). *Programa nacional para a saúde mental*.
- Firmino, C., Valentim, O., Sousa, L., Antunes, A.V., Marques, F., & Simões, C. (2018). Stresse, ansiedade e depressão em estudantes de enfermagem portugueses. In C. Sequeira, J. C. Carvalho, L. Sá, P. Seabra, M. Silva & O. Araújo (Eds.), *IX congresso internacional ASPESM: Saúde mental para todos* (pp.109-118).
- Frota, I. J., Fé, A. A., Paula, F. T., Moura, V. E., & Campos, E. M. (2022). Transtornos de ansiedade: Histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *Journal of Health & Biological Sciences*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v10i1.3971.p1-8.2022>
- Gangadharan, P., & Madani, A. H. (2018). Effectiveness of progressive muscle relaxation techniques on depression, anxiety and stress among undergraduate nursing students. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(2), 155-163. [https://www.ijhsr.org/IJHSR\\_Vol.8\\_Issue.2\\_Feb2018/20.pdf](https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.8_Issue.2_Feb2018/20.pdf)
- Harorani, M., Davodabady, F., Masmouei, B., & Barati, N. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*, 46(5), 1107-1113. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.11.021>
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Papatthanasious, I. V., Edet, O. B., Tsaras, K., Leocadio, M. C., Colete, P., Kleisariis, C. F., Fradelos, E. C., Rosales, R. A., Santos-Lucas, K. V., & Velacaria, P. I. (2018). Stress and coping strategies among nursing students: An international study. *Journal of Mental Health*, 27(5), 402-408. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417552>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Marchi, K. C., Bárbaro, A. M., Miasso, A. I., & Tirapelli, C. R. (2013). Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 15(3), 731-739. <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/18924/15499>
- Martins, C., Campos, S., Duarte, J., Martins, R., Moreira, T., & Chaves, C. (2017). Situações indutoras de stress e burnout em estudantes de enfermagem nos ensinos clínicos. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 5(sp5), 25-32. <http://dx.doi.org/10.19131/rpasm.0163>
- McCarthy, B., Trace, A., O'Donovan, M., Brady-Nevin, C., Murphy, M., O'Shea, M., & O'Regan, P. (2018). Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: An integrative review. *Nurse Education Today*, 61, 197-209. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.029>
- Melo-Dias, C., Lopes, R. C., Cardoso, D. F., Bobrowicz-Campos, E., & Apóstolo, J. L. (2019). Schizophrenia and progressive muscle relaxation: A systematic review of effectiveness. *Heliyon*, 5(4), e01484. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01484>
- Mojarrab, S., Bazrafkan, L., & Jaber, A. (2020). The effect of a stress and anxiety coping program on objective structured clinical examination performance among nursing students in shiraz, Iran. *BMC Medical Education*, 20(1), 301. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02228-9>
- Oliveira, C. R., Silva, B. M., Mielke, F. B., Benites, P. Z., Moreira, R. M., Poletto, S., & Cunha, W. N. (2021). *Saúde mental na escola em tempos de pandemia: Guia prático para professoras e professores*. <https://www.neca.org.br/arquivos/11417>
- Regulamento n.º 515/2018 da Ordem dos Enfermeiros. (2018). *Diário da República: II série*, nº151. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/515-2018-115932570>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2020). *Recomendações para intervenção psicológica no ensino superior*. [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/intervencao\\_ensino\\_superior.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/intervencao_ensino_superior.pdf)
- Pais-Ribeiro, J. L. (2010). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. LDA.
- Pais-Ribeiro, J., & Marques, T. (2009). A avaliação do stresse: A propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stresse. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 10(2), 237-248. <http://hdl.handle.net/10400.12/1091>
- Ponciano, E., Serra, A. V., & Relvas, J. (1982). Aferição da escala de auto-avaliação de ansiedade, de zung, numa amostra de população portuguesa-I: Resultados da aplicação numa amostra de população normal. *Psiquiatria Clínica*, 3(4), 191-202.
- Saraiva, C.B., & Cerejeira, J. (2014). *Psiquiatria fundamental*. Lidel.
- Schumacher, K. L., & Meleis, A. I. (1994). Transitions: A central concept in nursing. *Journal of Nursing Scholarship*, 26(2), 119-127. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1994.tb00929.x>
- Sequeira, C., & Sampaio, F. (2020). *Enfermagem em saúde mental: Diagnósticos e intervenções*. Lidel.
- Sequeira, C., Carvalho, J. C., Borges, E., & Sousa, C. (2013). Vulnerabilidade mental em estudantes de enfermagem no ensino superior: Estudo exploratório. *Journal of Nursing and Health*, 3(2),



170-181. <http://hdl.handle.net/10400.26/17856>  
Silva, N. F. (2014). *Teoria da vinculação* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto]. Repositório Institucional da Universidade do Porto. <https://core.ac.uk/download/pdf/302939128.pdf>

Xavier, B., Camarinho, A. P., Loureiro, L., Menino, E., Oliveira, A. C., & Monteiro, A. P. (2020). Impacto da COVID-19 nas dinâmicas sociofamiliares e académicas dos estudantes de enfermagem em Portugal. *Revista de Enfermagem Referência*, 5(4), e20104. <https://doi.org/10.12707/RV20104>

