



## **O relaxamento como técnica de redução da ansiedade da pessoa com doença mental: revisão integrativa da literatura**

**Relaxation as a technique to reduce the anxiety of people with mental illness: an integrative literature review**

**La relajación como técnica para reducir la ansiedad de las personas con enfermedad mental: una revisión integrativa de la literatura**

Ana Ribeiro<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0009-0003-3207-2121>

Cátia Vicente<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0009-0009-3796-195X>

Katia Santos<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0009-0007-9438-236X>

Mariana Carvalho<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0009-0005-4508-2227>

Sónia Mendes<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0009-0003-4855-0183>

Paulo Seabra<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0001-8296-1021>

<sup>1</sup> Mestranda em Enfermagem, com Especialização em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa; Portugal.

<sup>2</sup> Doutor em Enfermagem, Professor Adjunto na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Investigador no Centro de Investigação e Desenvolvimento de Enfermagem (CIDNUR), Portugal.

### **Autor de Correspondência:**

Katia Santos, [katiasantos@campus.esel.pt](mailto:katiasantos@campus.esel.pt)

### **Resumo**

**Contexto:** As perturbações da ansiedade estão entre as perturbações mentais mais prevalentes, caracterizando-se por uma resposta exagerada e desadequada a um estímulo. A probabilidade do seu aparecimento na pessoa com doença mental aumenta consideravelmente, quando comparado com a população em geral. Torna-se perentório



a implementação de intervenções de âmbito psicoterapêutico que incluem a técnica de relaxamento.

**Objetivo:** Sistematizar a evidência científica sobre os resultados obtidos com a utilização da técnica de relaxamento, na redução da ansiedade na pessoa com doença mental.

**Métodos:** Revisão integrativa da literatura, através da pesquisa nas bases de dados eletrónicas (CINAHL e MEDLINE) realizada em junho de 2022. Sendo aplicado um conjunto de descritores e critérios de inclusão e exclusão, obteve-se uma amostra final de 7 estudos, publicados entre 2012-2022.

**Resultados:** A evidência científica analisada demonstra resultados benéficos na utilização da técnica de relaxamento na redução da ansiedade e sintomas psicóticos na pessoa com doença mental, devendo ser implementada como intervenção de âmbito psicoterapêutico. Os avanços tecnológicos (realidade virtual e programas online) são um grande aliado para potencializar os seus efeitos imediatos, produzindo efeitos positivos na audição, visão e sensoriais, melhorando consideravelmente a experiência do relaxamento.

**Conclusões:** Os resultados obtidos revelam que a implementação de diversos métodos de técnica de relaxamento (muscular, respiração, imaginação guiada, yoga, biofeedback, bodyawareness e meditação guiada) apresentam um potencial terapêutico benéfico na redução imediata dos sinais e sintomas de ansiedade, sendo potencializado através da exposição contínua à intervenção. Contudo, os seus efeitos a longo prazo devem ser alvo de mais estudo.

**Palavras-Chave:** Ansiedade; Doença Mental; Perturbações da Ansiedade; Saúde Mental; Técnicas de Relaxamento

## Abstract

**Context:** Anxiety disorders are among the most prevalent mental disorders, characterized by an exaggerated and inadequate response to a stimulus. The probability of its appearance in people with mental illness increases considerably when compared to the general population. It is imperative to implement psychotherapeutic interventions that include the relaxation technique.

**Objective:** To systematize the scientific evidence on the results obtained with the use of the relaxation technique, in reducing anxiety in people with mental illness.

**Methods:** Integrative literature review, through research in electronic databases (CINAHL and MEDLINE) carried out in June 2022. Applying a set of descriptors and inclusion and exclusion criteria, a final sample of 7 published studies was obtained between 2012-2022.



**Results:** The analyzed scientific evidence demonstrates beneficial results in the use of the relaxation technique in reducing anxiety and psychotic symptoms in people with mental illness and should be implemented as a psychotherapeutic intervention. Technological advances (virtual reality and online programs) are a great ally to enhance their immediate effects, producing positive effects on hearing, vision and sensory, considerably improving the experience of relaxation.

**Conclusions:** The results obtained reveal that the implementation of various methods of relaxation techniques (muscle, breathing, guided imagery, yoga, biofeedback, bodyawareness and guided meditation) have a beneficial therapeutic potential in the immediate reduction of signs and symptoms of anxiety, being enhanced through continuous exposure to the intervention. However, its long-term effects need to be studied further.

**Keywords:** Anxiety; Mental Illness; Anxiety Disorder; Mental Health; Relaxation Techniques.

## Resumen

**Contexto:** Los trastornos de ansiedad se encuentran entre los trastornos mentales más prevalentes, caracterizados por una respuesta exagerada e inadecuada a un estímulo. La probabilidad de su aparición en personas con enfermedad mental aumenta considerablemente en comparación con la población general. Es imperativo implementar intervenciones psicoterapéuticas que incluyan la técnica de relajación.

**Objetivo:** Sistematizar la evidencia científica sobre los resultados obtenidos con el uso de la técnica de relajación, en la reducción de la ansiedad en personas con enfermedad mental.

**Métodos:** Revisión integrativa de la literatura, mediante investigación en bases de datos electrónicas (CINAHL y MEDLINE) realizada en junio de 2022. Aplicando un conjunto de descriptores y criterios de inclusión y exclusión, se obtuvo una muestra final de 7 estudios publicados entre 2012-2022.

**Resultados:** A evidencia científica analizada demuestra resultados beneficiosos en el uso de la técnica de relajación en la reducción de la ansiedad y los síntomas psicóticos en personas con enfermedad mental, y debería implementarse como una intervención psicoterapéutica. Los avances tecnológicos (realidad virtual y programas online) son un gran aliado para potenciar sus efectos inmediatos, produciendo efectos positivos en la audición, la visión y los sentidos, mejorando considerablemente la experiencia de relajación.

**Conclusiones:** Los resultados muestran que la implementación de diversos métodos de técnicas de relajación (muscular, respiratoria, imaginaria guiada, yoga, biofeedback, bodyawareness y meditación guiada) tienen un potencial terapéutico beneficioso en la



reducción inmediata de signos y síntomas de ansiedad, siendo potenciado a través de exposición continua a la intervención. Sin embargo, sus efectos a largo plazo deben estudiarse más a fondo.

**Palabras Clave:** Ansiedad; Enfermedad Mental; Trastornos de Ansiedad; Salud Mental; Técnicas de Relajación

Received: 31/12/2022. Accepted: 05/04/2023.

## Introdução

No conjunto das perturbações mentais as perturbações da ansiedade são as que apresentam maior prevalência. Mundialmente, cerca de 264 milhões de pessoas vivem com perturbações da ansiedade, correspondendo a 3,6% da população mundial. A nível nacional cerca de 16,5% da população sofre de algum tipo de perturbação da ansiedade (Direção Geral da Saúde [DGS], 2014, citado por Aguiar et al., 2022). Situação que se intensificou devido à pandemia provocada pelo vírus SARS-COV-2, em que 26,9% população portuguesa apresenta sintomas ansiosos ligeiros e 23,1% sintomas ansiosos moderados (Aguiar et al., 2022).

A doença mental é responsável por um grande sofrimento na pessoa e nos seus familiares, o que pode conduzir, entre outros sintomas, a estados de ansiedade elevados. Pode apresentar-se como perturbação de base, pode surgir como efeito secundário da medicação ou ser uma comorbidade de outras perturbações. Trata-se de um problema importante, comum e incapacitante para muitas pessoas (Hardy, 2023).

Sendo a ansiedade uma emoção que interfere na realização de qualquer tipo de atividade de vida, quando em níveis elevados, a probabilidade de se manifestar e poder ser considerada uma perturbação aumenta. Desta forma, a pessoa deixa antever a necessidade de uma abordagem clínica para melhorar a sua situação. O Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (EEESMP) devido ao conjunto de conhecimentos e capacidades/competências que detém, pode desempenhar aqui um papel fundamental, ao avaliar a situação, e investir na implementação de estratégias que diminuam o sofrimento das pessoas.

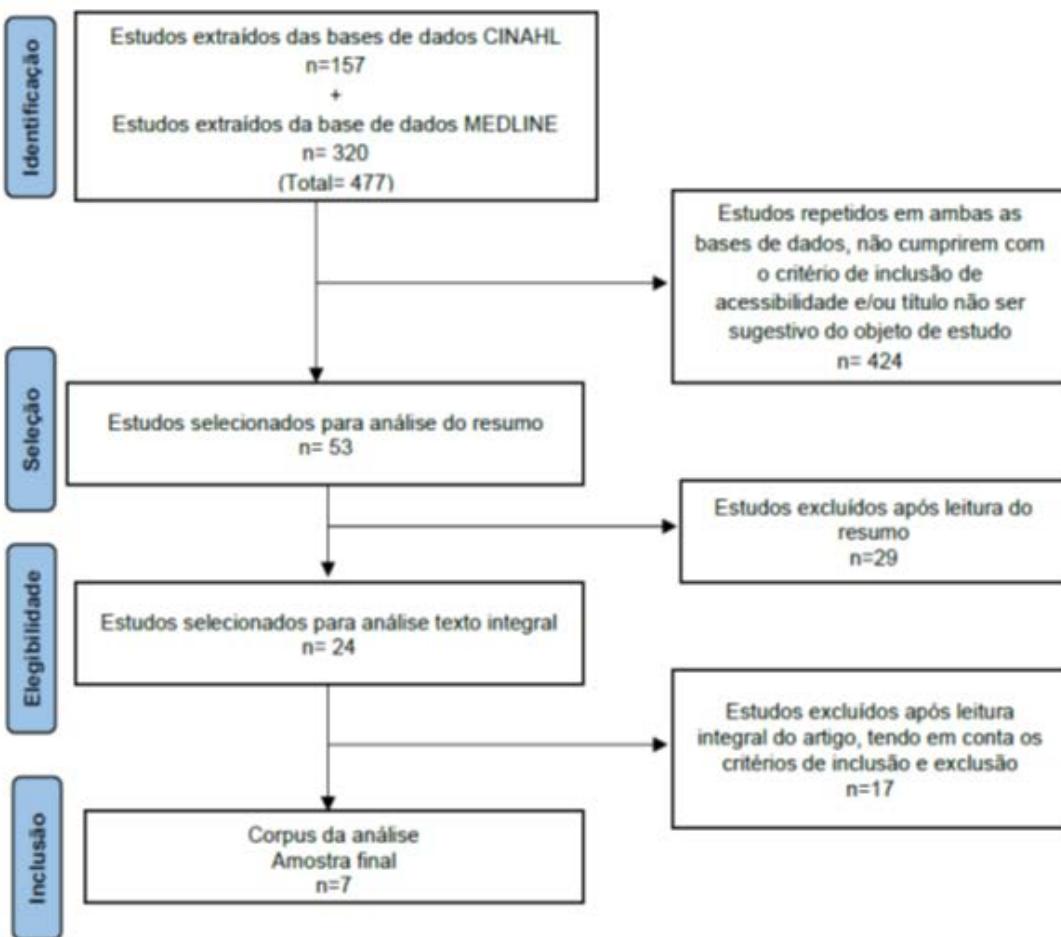
Uma dessas estratégias passa pela implementação da técnica de relaxamento que como intervenção especializada é “um método, processo, procedimento ou atividade que ajuda a reduzir os níveis de stress, ansiedade ou raiva”, que, em geral, é associado a um sentimento de paz e conforto, com ausência de tensão no corpo e mente (Ordem dos Enfermeiros [OE], 2015, p. 17040). Sendo a sua eficácia na população em geral, corroborada pela evidência científica, nomeadamente um estudo realizado com



estudantes de enfermagem revelou que a aplicação da técnica de relaxamento efetivou-se na diminuição dos scores médios da State-Trait Anxiety Inventory (STAI) pós intervenção, transpondo-se em ganhos significativos na diminuição da ansiedade (Korkut et al., 2021), demonstrando que sua aplicação traduz-se em resultados eficazes e duradouros na diminuição dos sinais e sintomas de ansiedade. Assim, pretende-se com este estudo sistematizar a evidência científica sobre os resultados obtidos com a utilização da técnica de relaxamento, na redução da ansiedade na pessoa com doença mental.

## Metodologia

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de responder à questão de investigação: “Quais os resultados obtidos com a utilização das técnicas de relaxamento na redução da ansiedade na pessoa com doença mental?”. A pesquisa foi realizada na plataforma EBSCOhost (CINAHL Plus with Full Text; MEDLINE with Full Text), usando os descritores: anxiety, anxiety disorders, mental health, relaxation, relaxation techniques, relaxation therapy. Universo temporal entre 2012 e 2022. Critérios de inclusão: (1) artigos com data de publicação entre 2012 e 2022, (2) em língua portuguesa e inglesa, (3) com texto integral disponível e acesso gratuito, (4) estudos cujas amostras incluam pessoas com doença mental estável/crônica ou aguda e com idade igual ou superior a 18 anos, independentemente do sexo, (6) estudos que apresentem resultados do uso das técnicas de relaxamento em ambiente hospitalar ou comunitário. Foram identificados inicialmente 477 artigos, obtendo-se uma amostra final de 7 artigos de acordo com os critérios de inclusão definidos (Figura 1).



**Figura 1 - Processo de Seleção dos Artigos – PRISMA**

## Resultados

A amostra final foi constituída por 7 artigos, 1 estudo qualitativo e quantitativo quasi-experimental (Brown et al., 2016), 2 estudos quasi-experimentais (Klainin-Yobas et al., 2016; Shah et al., 2015) e 4 estudos randomizados controlados (Ghadse et al., 2019; Kyrios et al., 2018; Lu et al., 2019; Veling et al., 2021). Os estudos foram realizados nos Estados Unidos da América (EUA), Taiwan, Austrália, Índia, Singapura e Países Baixos. As dimensões das amostras são díspares, desde 18 a 179 participantes. Todos os estudos incluem população com diagnóstico de perturbação mental: ansiedade, stress pós-traumático, depressão, perturbação do humor, esquizofrenia, perturbação obsessivo compulsiva (POC) e outra perturbação psicótica não especificada. Para organização dos dados recolhidos elaborou-se uma tabela para discriminar os elementos mais relevantes de cada artigo, ou seja, uma síntese narrativa (Tabela 1).

**Tabela 1 - Resultados da caracterização dos estudos**

**Efficacy of the Virtual Reality-Based Stress Management Program on Stress-Related Variables in People With Mood Disorders: The Feasibility Study /Autores:** Shah, L., Torres, S., Kannusamy, P., Chng, C., He, H., & Klainin-Yobas, P. / **Ano:** 2015 / **País:** Singapura

<b>Tipo/Objetivo/</b>	Estudo quasi-experimental com o objetivo de investigar o efeito de um programa de gestão de stress baseado em realidade virtual em pessoas com perturbação de humor. <u>Amostra:</u> 22 homens entre os 21 e 65 anos internados num hospital em Singapura e com diagnóstico de perturbação depressiva major ou perturbação bipolar (com episódio depressivo). O programa teve 3 sessões diárias de 1 hora compreendendo dois componentes principais: psicoeducação e prática de relaxamento (visualização de vídeos de relaxamento baseados em realidade virtual). A psicoeducação abrangeu informações sobre <i>stress</i> , gestão do <i>stress</i> , perturbação de humor, pensamento positivo e técnicas de relaxamento. No relaxamento, os participantes praticaram 3 técnicas diferentes: respiração abdominal, relaxamento muscular e imaginação guiada usando um cenário de praia.
<b>Instrumentos</b>	Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)
<b>Resultados</b>	Após as 3 sessões, os participantes reduziram significativamente o <i>stress</i> subjetivo, a depressão e a ansiedade.

**Yoga, quality of life, anxiety, and trauma in low-income adults with mental health illness: a mixed- methods study /Autores:** Brown, J., Eubanks, C., & Keating, A. / **Ano:** 2016 /**País:** Estados Unidos da América (EUA)

<b>Tipo/Objetivo/</b>	Estudo qualitativo e quantitativo / quasi-experimental com o objetivo de explorar o impacto de uma intervenção de 6 semanas de yoga na qualidade de vida, sintomas de ansiedade e <i>stress</i> pós-traumático de mães com baixo rendimento e com doença mental, através de questionários quantitativos de opinião e a experiência dos participantes utilizando entrevistas qualitativas de grupo focal. <u>Amostra:</u> 18 mulheres com o diagnóstico de depressão, ansiedade ou <i>stress</i> pós-traumático e inseridas em família com baixo rendimento. Previamente às sessões, na parte quantitativa do estudo, foram aplicados três instrumentos de recolha de dados, acerca da qualidade de vida, ansiedade e sintomas de <i>stress</i> pós-traumático. Recolhido os dados quantitativos, foram conduzidos grupos para explorar a experiência com o yoga como intervenção, através de um programa de 6 semanas denominado “Intro to Yoga”; e explorou-se as experiências dos participantes utilizando entrevistas qualitativas de grupo focal.
<b>Instrumentos</b>	Flanagan's Quality of life Scale (QQLS), UCLA PTSD Index for DSM IV (UPID) – Short Form – Adult, The State-Trait Anxiety Inventory (STAII).
<b>Resultados</b>	O estudo comporta resultados que suportam a eficácia do yoga para o bem-estar da população que enfrenta múltiplos riscos, com baixo estatuto socioeconómico e doença mental. Os dados quantitativos demonstram significativa melhoria dos sintomas ansiosos de <i>stress</i> pós-traumático nos



participantes. Os dados qualitativos corroboram estes resultados e sugerem melhoria em termos de respiração, relaxamento e controlo emocional (raiva). Limitações: Curta duração da atividade e amostra reduzida.

**Effects of a Stress-Management Program for Inpatients With Mental Disorders: A Feasibility Study/ Autores:** Klainin-Yobas, P., Ignacio, J., He H., Lau Y., Ngooi, B. & Koh, S. / **Ano:** 2016 /**País:** Singapura

Es Estudo quasi-experimental (de grupo único) com o objetivo de determinar os efeitos do programa S-Manage (constituído por dois componentes principais: psicoeducação e prática de relaxamento, em pessoas com diversas perturbações mentais para o alívio do stress).

Amostra: 55 indivíduos entre os 20 e 60 anos internados num serviço de psiquiatria com diagnóstico de perturbações mentais. A maioria dos participantes era de Singapura, do sexo feminino, estado civil solteira e a nível profissional empregadas. O programa teve 4 sessões em 4 dias consecutivos com duração de 1 hora, realizado numa sala de atividades no mesmo horário todos os dias. A Psicoeducação era realizada em aproximadamente 20 minutos, os orientadores do programa usaram várias estratégias para melhorar os resultados da aprendizagem, incluindo discussão em grupo, *brainstorming*, a partilha de experiências, cenários de casos e dramatização. Na segunda parte da sessão, no restante tempo, realizavam relaxamento muscular progressivo.

**Instrumentos** 10-item Perceived Stress Scale, 12-item General Health Questionnaire, 3-item Self-Rated Overall Physical Health Scale

**Resultados** Nas 4 sessões verificou-se uma redução do stress de forma objetiva e subjetiva e uma melhoria da saúde psicológica nos participantes com várias perturbações mentais, incluindo esquizofrenia, depressão, ansiedade, perturbação bipolar e diagnósticos mistos. Eram feitos pré e pós testes em cada sessão, avaliada a temperatura da pele e taxa de secreção, SIgA (indicadores dos níveis de stress).

**Therapist-Assisted Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy Versus Progressive Relaxation in Obsessive-Compulsive Disorder: Randomized Controlled Trial /Autores:** Kyrios, M., Ahern, C., Fassnacht, D., Nedeljkovic, M., Moulding, R., & Meyer, D. /**Ano:** 2018 / **País:** Australia

Estudo randomizado controlado com o objetivo de comparar a eficácia de um programa online estruturado de terapia cognitiva-comportamental em relação a um programa online estruturado de relaxamento muscular progressivo em adultos com Perturbação Obsessivo Compulsiva (POC), sem psicose atual, sem abuso de substâncias, sem traumatismo craniano ou distúrbio neurológico; sem ideação suicida estruturada ou de alto risco, ao longo de 12 semanas. Amostra: grupo de 179 participantes seguidos em consulta de saúde primária ou especialidade. Após a entrevista inicial os participantes foram divididos em dois grupos: Relaxamento Muscular Progressivo (RMP) *online* e Terapia Cognitiva-Comportamental *online*.

Sendo o tratamento *online* disponibilizado através de recurso a conteúdo

**Tipo/Objetivo/**

**Descrição do  
estudo**



audiovisual e/ou áudio de relatos de casos clínicos, demonstração das técnicas de intervenção e acompanhamento por um terapeuta. Todas as semanas os participantes receberam um e-mail com objetivo de monitorizar a sua evolução e dar apoio à continuação do tratamento, de forma individualizada.

**Instrumentos** Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale (YBOCS)

O programa de relaxamento online foi eficaz, embora menos do que o programa de terapia cognitiva-comportamental *online*. Enquanto a introdução do programa de terapia cognitiva-comportamental *online* de forma gradual após o programa de relaxamento muscular *online* resultou numa melhoria significativa dos sintomas de ansiedade provocada pela POC. A combinação dos dois programas de tratamento não foi mais eficaz do que o programa de terapia cognitiva-comportamental isoladamente. Os resultados obtidos sugerem que ambos os tratamentos são mais eficazes para indivíduos com uma POC mais exacerbada.

**Progressive muscle relaxation for patients with chronic schizophrenia: A randomized controlled study/ Autores:** Lu, S. M., Lin, M., & Chang, H./ **Ano:** 2019 / **País:** Taiwan

Estudo randomizado controlado com o objetivo de examinar os efeitos do relaxamento muscular progressivo (RMP) sobre a ansiedade, os sintomas psicóticos e a qualidade de vida nos clientes com esquizofrenia. Amostra: 75 clientes internados num serviço de internamento de reabilitação psiquiátrica com diagnóstico primário de esquizofrenia. Os participantes

<b>Tipo/Objetivo/</b>	foram subdivididos em 2 grupos homogéneos: intervenção e controlo. Sendo realizadas 12 sessões de Relaxamento Muscular Progressivo (RMP) – Relaxamento de Jacobson (1x/semana) com duração de 50 minutos. Medidos resultados, através dos instrumentos aplicados, sendo que os participantes foram avaliados antes do estudo, imediatamente após a intervenção, e após 3 meses.
-----------------------	---

**Instrumentos** State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Quality of Life Scale (WHOQOL – BREF), Positive and Negative Syndrome Scale (PANSS)

<b>Resultados</b>	O RMP pode ter um efeito, a curto prazo, na redução da ansiedade, melhorando os sintomas psicóticos e aumentando a satisfação com a qualidade de vida nos clientes com esquizofrenia. No entanto, a eficácia no acompanhamento de 3 meses não foi evidente.
-------------------	---

**Biofeedback as an Adjunct to Conventional Stress Management and Relaxation Techniques in Substance Abuse Disorders: A Randomized Controlled Interventional Study/ Autores:** Ghadse, A., Ranjan, L., & Gupta, P. / **Ano:** 2019/ **País:** India

<b>Tipo/Objetivo/</b>	Estudo randomizado controlado com o objetivo de avaliar a eficácia das técnicas de relaxamento e controlo de stress assistido por <i>biofeedback</i> na população que sofre de abuso de substâncias. <u>Amostra:</u> 60 homens internados em meio hospitalar entre os 18 e 55 anos e com diagnóstico de perturbação mental e comportamental devido ao abuso de substâncias. Foram divididos em 2 grupos: intervenção (sendo submetidos à técnica de
-----------------------	---



relaxamento assistida por *biofeedback* individualmente por 30 dias consecutivos e 1x/semana) e controlo.

<b>Instrumentos</b>	Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)
<b>Resultados</b>	Não existem diferenças significativas na vertente sociodemográfica, tal como a idade, ocupação, estatuto socioeconómico e domicílio entre os utentes do grupo.
<b>Resultados</b>	Em contrapartida, existe uma diferença significativa na depressão-ansiedade-stress dos clientes que sofrem com abuso de substâncias entre o grupo de controlo e o grupo de estudo.

**Virtual Reality Relaxation for Patients with a Psychiatric Disorder: Crossover Randomized Controlled Trial/ Autores:** Veling, W., Lestestuiver, B., Jongma, M., Hoenders, H., & Driel, C.  
**/Ano:** 2021/ **País:** Países Baixos

<b>Tipo/Objetivo/</b>	Estudo randomizado cruzado com o objetivo de investigar os efeitos imediatos do <i>self-management relaxation tool</i> (VRelax) nos estados afetivos negativos e positivos de clientes em tratamento ambulatório para uma perturbação psiquiátrica. <u>Amostra</u> : 50 participantes com idade média de 41,6 anos, em que 17 são homens e 33 mulheres, com o diagnóstico de perturbação depressiva, perturbação bipolar, perturbação de ansiedade ou perturbação psicótica. Os participantes foram aleatoriamente designados para iniciar com VRelax ou exercícios de relaxamento padrão. Após 10 dias, passaram para a outra intervenção. Os participantes usaram ambas as intervenções consecutivamente por 10 dias em casa por um mínimo de 10 minutos/dia. Os resultados imediatos foram avaliados de acordo com o nível de estados afetivos positivos e negativos no momento.
<b>Descrição do estudo</b>	<b>Instrumentos</b>
	Inventory of Depressive Symptomatology, Green Paranoid Thoughts Scale, Beck Anxiety Inventory
	Tanto o VRelax quanto os exercícios de relaxamento padrão levaram a uma melhoria imediata e estatisticamente significativa de todos os estados afetivos negativos e positivos. Comparado ao relaxamento padrão, o VRelax teve um efeito significativamente mais eficaz na redução do estado afetivo negativo total.
<b>Resultados</b>	Especificamente, o VRelax teve um efeito benéfico mais forte na ansiedade imediata e alegria. Não houve diferenças significativas entre os efeitos a curto prazo dos dois tratamentos no stress e sintomas globais percebidos. Os sintomas psiquiátricos, medidos ao longo de um período de 10 dias, melhoraram um pouco em ambas as condições.



## Discussão

Dos sete estudos analisados todos corroboram ganhos positivos das diversas técnicas de relaxamento utilizadas, demonstrando-se como eficazes no controlo e redução dos sintomas ansiosos, na diminuição dos sintomas psicóticos e melhoria da qualidade de vida (Lu et al., 2019) e auxiliando no controlo emocional (Brown et al., 2016; Ghadse et al., 2019). A psicoeducação também é referenciada como um complemento bastante eficaz para potencializar os efeitos do relaxamento já que melhora os resultados das aprendizagens através da discussão em grupo e partilha de experiências (Klainin-Yobas et al., 2016). Por outro lado, o recurso à realidade virtual é referenciado como um instrumento fundamental na criação da experiência, durante a prática de relaxamento, produzindo efeitos positivos na audição (Shah et al., 2015; Veling et al., 2021) já que comparando ao relaxamento padrão, o relaxamento com recurso à realidade virtual teve um efeito benéfico mais forte nos sintomas e sinais de ansiedade imediata (Veling et al., 2022).

As evidências do estudo de Kyros et al. (2018) que compara a eficácia de um programa de relaxamento online em relação a um programa de terapia cognitivo-comportamental online, demonstram que o programa de relaxamento muscular online é eficaz na redução da ansiedade, embora menos do que o programa de terapia cognitivo-comportamental online.

Uma das limitações encontradas foi a curta duração dos programas de técnica de relaxamento (Brown et al., 2016; Klainin-Yobas et al., 2016; Sahah et al., 2015) e a curta duração das sessões (Veling et al., 2021), tornando-se necessário realizar um acompanhamento mais prolongado para melhorar a monitorização dos resultados e explorar os seus benefícios a longo prazo.

As evidências encontradas vão de encontro à literatura, pois tendem a apontar tanto para a eficácia da técnica de relaxamento e da farmacoterapia, quanto para a combinação de ambas no tratamento das pessoas com sintoma de ansiedade. Muitas pessoas tomam medicação para diminuir a ansiedade (Slee et al., 2019), tornando-se difícil perceber qual o efeito real das técnicas de relaxamento. Contudo o uso da farmacoterapia deve ser ponderado devido ao elevado risco de dependência deste tipo de fármacos (Slee et al., 2019).

## Conclusão

A presente revisão da literatura inclui a análise de 7 estudos com o objetivo de aumentar a compreensão das várias técnicas na redução da ansiedade na pessoa com doença mental. A partir desta análise foi possível obter informações e dados que respondessem à questão de investigação previamente formulada, surgindo resultados positivos



relativamente à utilização de diferentes técnicas de relaxamento na redução da ansiedade, em pessoas com doença mental.

Os contributos da investigação desenvolvida e os resultados encontrados neste âmbito indicam que existem diversos métodos que podem ser qualificados como técnicas de relaxamento (muscular, respiração, imaginação guiada, yoga, biofeedback, bodyawareness e meditação guiada), tendo como objetivo comum a diminuição dos sinais, sintomas de ansiedade. Devido à ausência de efeitos secundários desta técnica deve-se dar enfase à mesma em detrimento da terapêutica farmacológica isolada, ou em associação com a mesma nos casos mais graves de perturbação da ansiedade.

## Limitações

Considera-se como limitação desta revisão a pesquisa ter sido restringida a duas bases de dados (CINAHL e MEDLINE) e a possibilidade de não acedermos a informação relevante em estudos noutras línguas não selecionadas.

## Referências Bibliográficas

- Aguiar, A., Maia, I., Duarte, R., & Pinto, M. (2022). The other side of COVID-19: Preliminary results of a descriptive study on the COVID-19-related psychological impact and social determinants in Portugal residents. *Journal of Affective Disorders Reports*, 7, 100294. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100294>
- Brown, J. L. C., Eubanks, C., & Keating, A. (2016). Yoga, quality of life, anxiety, and trauma in low-income adults with mental illness: A mixed-methods study. *Social Work in Mental Health*, 15(3), 308–330. <https://doi.org/10.1080/15332985.2016.1220441>.
- Efficacy of the Virtual Reality-Based Stress Management Program on Stress-Related Variables in People With Mood Disorders: The Feasibility Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(1), 6–13. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.09.003>.
- Ghadse, A. M., Ranjan, L. K., & Gupta, P. R. (2019). Biofeedback as an Adjunct to Conventional Stress Management and Relaxation Techniques in Substance Abuse Disorders: A Randomized Controlled Interventional Study. *Indian Journal of Occupational Therapy* 51(1), 26–30. doi.10.4103/ijoth.ijoth\_18\_18.
- Hardy, D. S. (2023). Common mental health problems in primary care. *Practice Nurse*, 53(1), 14–17.
- Klainin-Yobas, P., Ignacio, J., Hong, G. H., Ying L., Ngooi B.X., & Koh, S. Q. (2016). Effects of a Stress-Management Program for Inpatients With Mental Disorders: A Feasibility Study. *Biological Research for Nursing*, 18(2), 213–220. <https://doi.org/10.1177/1099800415595877>.



Korkut, S., Ülker, T., Çidem, A., & Şahin, S. (2021). The effect of progressive muscle relaxation and nature sounds on blood pressure measurement skills, anxiety levels, and vital signs in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1782–1790. <https://doi.org/10.1111/ppc.12749>.

Kyrios, M., Ahern, C., Fassnacht, D. B., Nedeljkovic, M., Moulding, R., & Meyer, D. (2018). Therapist-assisted internet-based cognitive behavioral therapy versus progressive relaxation in obsessive-compulsive disorder: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(8), 1–18. <https://doi.org/10.2196/jmir.9566>.

Lu, S. M., Lin, M. F., & Chang, H. J. (2019). Progressive muscle relaxation for patients with chronic schizophrenia: A randomized controlled study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(1), 86–94. <https://doi.org/10.1111/ppc.12384>.

Regulamento nº 356/2015, Ordem dos Enfermeiros. (2015). Regulamento dos Padrões de qualidade dos cuidados especializados em Enfermagem de Saúde Mental. Diário da República, 2ª serie, nº 122, 25 de junho de 2015, p. 17034-17041.

Shah, L. B. I., Torres, S., Kannusamy, P., Chng, C.M., He, H.G., & Klainin-Yobas, P. (2015). Efficacy of the virtual reality-based stress management program on stress-related variables in people with mood disorders: the feasibility study. *Arch Psychiatr Nurs.*, 29(1), 6-13. doi: 10.1016/j.apnu.2014.09.003.

Slee, A., Nazareth, I., Bondaronek, P., Liu, Y., Cheng, Z., & Freemantle, N. (2019). Pharmacological treatments for generalised anxiety disorder: a systematic review and network meta-analysis. *Lancet*, 393(10173), 768-777. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31793-8.

Veling, W., Lestestuiver, B., Jongma, M., Hoenders, H. J. R., & Driel, C. (2021). Virtual Reality Relaxation for Patients With a Psychiatric Disorder: Crossover Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e17233, 1-14. <https://doi.org/10.2196/17233>.