

**INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA DE RELAXAMENTO EM GRUPOS DE
CLIENTES EM CONTEXTO DE INTERNAMENTO PSIQUIÁTRICO DE AGUDOS**

Mariana Leite Magalhães¹.

¹Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa – Alto Tâmega, Chaves, Portugal.

RESUMO: A intervenção psicoterapêutica de relaxamento constitui uma estratégia relevante na promoção da saúde mental, particularmente em contextos de internamento psiquiátrico de agudos, onde a ansiedade, a tensão psicofisiológica e a vulnerabilidade emocional podem interferir no processo terapêutico. Este capítulo tem como objetivo analisar a implementação de duas técnicas de relaxamento em grupo, imaginação guiada e relaxamento muscular progressivo, em clientes internadas numa unidade de internamento de agudos (adultos) de psiquiatria. Desenvolveu-se um estudo descritivo, de natureza aplicada, sustentado na reflexão crítica da prática clínica realizada no âmbito do mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Foram constituídos dois grupos, inicialmente com quatro participantes cada, mantendo-se três clientes por grupo até ao final de seis sessões. A avaliação incluiu entrevista clínica, consulta de processos clínicos, monitorização de tensão arterial e frequência cardíaca e aplicação da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão. Os resultados sugerem benefícios fisiológicos, pela diminuição média da tensão arterial em ambas as intervenções, e efeitos diferenciados nos indicadores psicométricos. A imaginação guiada associou-se à diminuição da sintomatologia depressiva, enquanto o relaxamento muscular progressivo evidenciou redução da ansiedade. Conclui-se que estas técnicas são intervenções acessíveis, ajustáveis e relevantes para a prática especializada, exigindo planeamento terapêutico, continuidade e adaptação ao contexto.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Relaxamento. Enfermagem.

**PSYCHOTHERAPEUTIC RELAXATION INTERVENTION IN GROUPS OF CLIENTS IN
ACUTE PSYCHIATRIC INPATIENT CARE**

ABSTRACT: Psychotherapeutic relaxation intervention is a relevant strategy for mental health promotion, particularly in acute psychiatric inpatient settings, where anxiety, psychophysiological tension and emotional vulnerability may interfere with the therapeutic process. This chapter aims to analyse the implementation of two group relaxation techniques — guided imagery and progressive muscle relaxation — among clients admitted to an acute psychiatric unit. A descriptive and applied study was developed, based on critical reflection on clinical practice carried out within the Master's Degree in Mental Health and Psychiatric Nursing. Two groups were organised, initially with four participants each, with three clients in each group completing six sessions. Assessment included clinical interview, clinical record review, blood pressure and heart rate monitoring, and application of the Hospital Anxiety and

Depression Scale. Results suggest physiological benefits, through a mean reduction in blood pressure in both interventions, and differentiated effects on psychometric indicators. Guided imagery was associated with decreased depressive symptomatology, whereas progressive muscle relaxation showed reduced anxiety. These techniques are accessible, adaptable and relevant to specialised nursing practice, requiring therapeutic planning, continuity and contextual adaptation.

KEYWORDS: Mental health. Relaxation. Nursing.

INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui uma dimensão estruturante do bem-estar, da funcionalidade e da qualidade de vida das pessoas, não se restringindo à ausência de perturbação mental. A sua promoção implica uma compreensão integrada dos fatores individuais, relacionais, sociais e ambientais que influenciam a forma como a pessoa pensa, sente, comunica e se adapta às exigências do quotidiano (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2022). Em contexto de internamento psiquiátrico de agudos, esta multidimensionalidade adquire particular relevância, uma vez que a pessoa se encontra frequentemente num período de maior vulnerabilidade, podendo apresentar ansiedade, humor depressivo, agitação, dificuldade de concentração, alterações do sono, tensão muscular e menor capacidade de autorregulação emocional.

A prática especializada em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica tem vindo a assumir um papel progressivamente diferenciado na conceção, implementação e avaliação de intervenções psicoterapêuticas, psicossociais e psicoeducacionais. De acordo com o Regulamento n.º 515/2018 da Ordem dos Enfermeiros em Portugal, o enfermeiro especialista assiste a pessoa, família, grupos e comunidade na otimização e recuperação da saúde mental, mobilizando competências relacionais, comunicacionais e terapêuticas. Neste âmbito, as técnicas de relaxamento integram um conjunto de intervenções que visam diminuir respostas de tensão, reduzir sintomatologia associada à ansiedade e favorecer maior consciência corporal e emocional (Butcher et al., 2018).

O relaxamento pode ser compreendido como um processo psicofisiológico que envolve a redução gradual da ativação corporal e mental, através de estratégias intencionais de respiração, focalização da atenção, imaginação, contração e descontração muscular ou indução de estados de calma. Payne e Donaghy (2010) defendem que o estado de relaxamento resulta da interação complexa entre sistemas psicológicos e físicos, pelo que a sua eficácia depende da adequação da técnica à pessoa, ao momento clínico e ao contexto terapêutico. Esta perspetiva é particularmente pertinente em unidades de internamento, onde os estímulos ambientais, as rotinas institucionais, as expectativas familiares, as consultas e a proximidade de licenças de ensaio podem interferir na disponibilidade interna para participar numa intervenção em grupo.

Enquanto referencial teórico de suporte, o Modelo de Sistemas de Betty Neuman permite compreender a pessoa como um sistema aberto em interação contínua com fatores

de stress intrapessoais, interpessoais e extrapessoais. A intervenção de enfermagem procura reforçar as linhas de defesa e resistência, prevenindo a desorganização, diminuindo a resposta ao stress e promovendo a adaptação (Neuman & Fawcett, 2011). Assim, a intervenção psicoterapêutica de relaxamento pode ser enquadrada como uma estratégia de prevenção secundária e terciária, ao diminuir sintomas presentes e favorecer competências de coping que podem ser mobilizadas pela pessoa em futuras situações de tensão.

O presente capítulo resulta da análise reflexiva de intervenções desenvolvidas no ensino clínico realizado no âmbito do Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, em contexto de internamento psiquiátrico de agudos. A intervenção incidiu sobre dois grupos de clientes, nos quais foram implementadas, respetivamente, a técnica de imaginação guiada e a técnica de relaxamento muscular progressivo, com avaliação de parâmetros fisiológicos e de indicadores de ansiedade e depressão.

OBJETIVO

Descrever o resultado da implementação de duas técnicas de relaxamento em grupo, imaginação guiada e relaxamento muscular progressivo, em clientes internadas num contexto de internamento psiquiatria de agudos.

METODOLOGIA

Foi desenvolvido um estudo descritivo, de natureza aplicada e abordagem predominantemente qualitativa, complementada por dados quantitativos de avaliação clínica. A opção metodológica decorreu da finalidade do trabalho.

A intervenção ocorreu numa unidade de internamento psiquiátrico de agudos, em contexto de ensino clínico do mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica no período de novembro 2024 a janeiro de 2025. As participantes foram selecionadas em articulação com enfermeiros especialistas da unidade, considerando a adequação clínica à participação em grupo, a disponibilidade e a possibilidade de benefício com técnicas de relaxamento. Inicialmente, cada grupo integrou quatro clientes; contudo, por alta clínica ou por opção individual, mantiveram-se três participantes em cada grupo ao longo das seis sessões. Os utentes apresentavam diagnóstico de ansiedade e/ou sintomas depressivos.

Foram constituídos dois grupos terapêuticos, integrando três utentes cada grupo, implementando-se a técnica de imaginação guiada a um grupo e ao outro grupo a técnica de relaxamento muscular progressivo, também designada técnica de Jacobson. Antes do início das intervenções, procedeu-se à entrevista clínica inicial, consulta dos processos clínicos e aplicação de instrumentos de avaliação, incluindo o Mini-Exame do Estado Mental e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS). A HADS foi aplicada na primeira e na última sessão, permitindo comparar a evolução média dos indicadores de ansiedade e depressão. Em todas as sessões foram ainda monitorizados parâmetros fisiológicos, nomeadamente tensão arterial sistólica, tensão arterial diastólica e frequência cardíaca, antes e após a implementação da técnica.

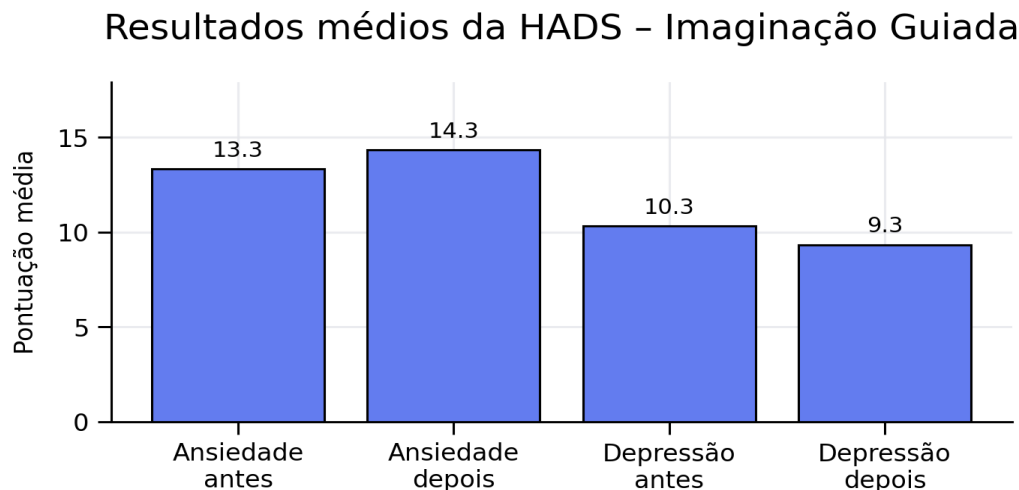
Cada intervenção em grupo foi estruturada em seis sessões, com recurso a acolhimento inicial, explicação do objetivo terapêutico, preparação do ambiente, aplicação da técnica, momento de retorno gradual e espaço final de verbalização. Em algumas sessões foram ainda utilizadas dinâmicas de grupo, para promover o acolhimento e um melhor ambiente terapêutico.

Foram respeitados os princípios éticos inerentes à prática clínica, nomeadamente confidencialidade, consentimento para recolha de dados, respeito pela vontade de participação, privacidade e adequação da intervenção ao estado clínico de cada participante. Os dados apresentados são agregados, preservando a identidade das clientes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos resultados permite identificar respostas diferenciadas entre as duas técnicas aplicadas. Na técnica de imaginação guiada, verificou-se diminuição média da tensão arterial sistólica de 117,9 mmHg para 115,0 mmHg e da tensão arterial diastólica de 86,0 mmHg para 83,4 mmHg. A frequência cardíaca manteve-se praticamente estável, passando de 81,4 para 81,5 batimentos por minuto. Estes dados sugerem um efeito favorável sobretudo na redução da tensão arterial, ainda que sem impacto relevante na frequência cardíaca média.

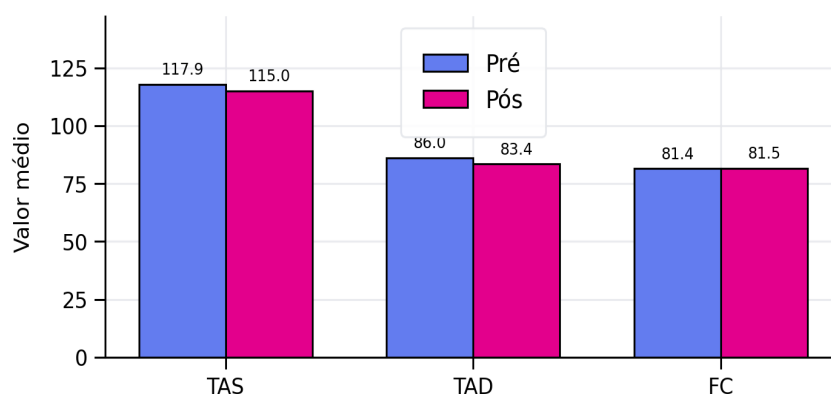
Figura 1. Resultados médios da HADS na técnica de imaginação guiada.



Fonte: Elaboração própria com base nos dados do ensino clínico.

Figura 2. Média da tensão arterial e frequência cardíaca antes e após a imaginação guiada.

Média da tensão arterial e frequência cardíaca – Imaginação Guiada

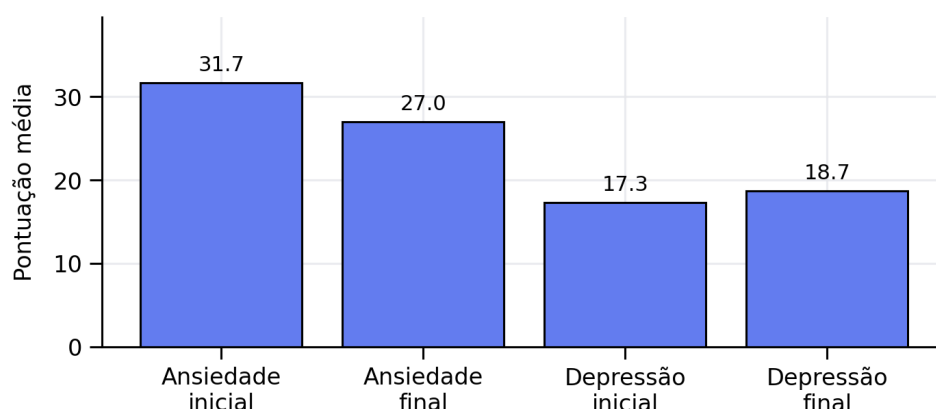


Fonte: Elaboração própria com base nos dados do ensino clínico.

Relativamente à HADS, no grupo de imaginação guiada observou-se aumento ligeiro da média de ansiedade, de 13,3 para 14,3 pontos, e diminuição da média de depressão, de 10,3 para 9,3 pontos. A interpretação destes resultados deve ser prudente, dado o reduzido número de participantes, a curta duração da intervenção e a influência de fatores contextuais. As sessões decorreram, por vezes, ao final do dia, após consultas e atividades, e próximas do período de utilização do telemóvel, circunstância que poderá ter aumentado a antecipação ansiosa associada ao contacto com familiares e pessoas significativas. Ainda assim, a verbalização das participantes e a observação clínica indicaram perceção subjetiva de maior calma no final das sessões.

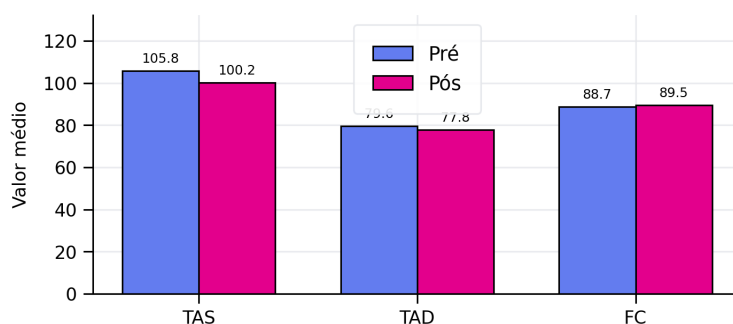
Na técnica de relaxamento muscular progressivo, os resultados fisiológicos evidenciaram diminuição média da tensão arterial sistólica de 105,8 mmHg para 100,2 mmHg e da tensão arterial diastólica de 79,6 mmHg para 77,8 mmHg. A frequência cardíaca aumentou ligeiramente, de 88,7 para 89,5 batimentos por minuto. Este padrão sugere que a técnica poderá ter contribuído para uma resposta vascular favorável, embora a frequência cardíaca possa ter sido influenciada pelo esforço de contração/descontração muscular, pela ansiedade situacional ou pelas dinâmicas relacionais do grupo.

Figura 3. Resultados médios da HADS na técnica de relaxamento muscular progressivo.
Resultados médios da HADS – Relaxamento Muscular Progressivo



Fonte: Elaboração própria com base nos dados do ensino clínico.

Figura 4. Média da tensão arterial e frequência cardíaca antes e após o relaxamento muscular progressivo.
Média da tensão arterial e frequência cardíaca – Relaxamento Muscular Progressivo



Fonte: Elaboração própria com base nos dados do ensino clínico.

No grupo submetido ao relaxamento muscular progressivo, a média de ansiedade na HADS diminuiu de 31,7 para 27,0 pontos, enquanto a média de depressão aumentou de 17,3 para 18,7 pontos. A redução da ansiedade é coerente com a finalidade da técnica de Jacobson, que se centra na consciência corporal e na alternância entre tensão e relaxamento muscular, ajudando a pessoa a reconhecer sinais fisiológicos de ativação e a induzir uma resposta de maior tranquilidade. O aumento da dimensão depressiva poderá relacionar-se com variáveis externas à intervenção, nomeadamente o período festivo de Natal e passagem de ano, a expectativa associada às licenças de ensaio, a incerteza quanto à alta e as dinâmicas familiares.

A comparação entre as duas técnicas revela que ambas apresentaram efeitos positivos em determinados indicadores, mas não de forma homogênea. A imaginação guiada pareceu associar-se a maior benefício ao nível da sintomatologia depressiva e da pressão arterial, enquanto o relaxamento muscular progressivo evidenciou redução da ansiedade, embora com ligeiro aumento da frequência cardíaca e da dimensão depressiva. Estes resultados reforçam a necessidade de selecionar a técnica de acordo com o perfil clínico, preferências, capacidade de concentração, tolerância ao silêncio, nível de agitação e disponibilidade emocional da pessoa.

Aprática clínica demonstrou que a eficácia da intervenção não depende exclusivamente da técnica aplicada, mas também da relação terapêutica, do ambiente físico, da gestão do grupo e da capacidade do enfermeiro especialista para adaptar a sessão em tempo real. Verificaram-se dificuldades relacionadas com a concentração, incompatibilidades interpessoais entre participantes, interferência das rotinas do serviço e pressão emocional associada às épocas festivas. A utilização de escuta ativa, empatia, comunicação assertiva e negociação terapêutica permitiu promover um ambiente seguro, no qual as clientes puderam expressar receios, preocupações e expectativas.

À luz do Modelo de Sistemas de Betty Neuman, os resultados podem ser interpretados considerando que as participantes estavam expostas a múltiplos fatores de stress intrapessoais, interpessoais e extrapessoais. As técnicas de relaxamento funcionaram como estratégias de reforço das linhas de defesa e resistência, favorecendo a autorregulação e a adaptação. No entanto, quando os stressores externos se intensificam, como sucede em períodos de maior carga emocional ou de antecipação de contacto familiar, os efeitos da intervenção podem ser atenuados ou expressar-se de forma diferenciada.

Do ponto de vista da Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, estas intervenções constituem oportunidades privilegiadas de desenvolvimento das competências específicas do enfermeiro especialista, particularmente no domínio da prestação de cuidados psicoterapêuticos, psicoeducacionais e psicossociais. A intervenção em grupo permite não apenas a aplicação de uma técnica, mas também a promoção de insight, partilha, validação emocional, treino de estratégias de coping e capacitação para a replicação autónoma das técnicas fora do momento terapêutico.

Importa reconhecer algumas limitações, nomeadamente o número reduzido de participantes, a ausência de grupo controlo, a curta duração da intervenção e a influência de variáveis ambientais e clínicas não controladas. Por esse motivo, os resultados não devem ser generalizados, mas compreendidos como indicadores relevantes de uma prática clínica reflexiva, com potencial para orientar projetos futuros de melhoria contínua dos cuidados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A implementação de técnicas de relaxamento em grupo, em contexto de internamento psiquiátrico de agudos, revelou-se uma intervenção pertinente, viável e ajustável à prática especializada em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Os resultados demonstraram benefícios fisiológicos, particularmente pela redução média da tensão arterial, e efeitos diferenciados nos indicadores de ansiedade e depressão, evidenciando que cada técnica pode responder de forma distinta às necessidades das clientes.

A imaginação guiada mostrou-se particularmente útil na promoção de estados subjetivos de calma e na redução da média de sintomatologia depressiva, enquanto o relaxamento muscular progressivo se associou à diminuição média da ansiedade. Contudo, a eficácia destas intervenções depende da continuidade, da adequação ao perfil da pessoa, do momento clínico, do ambiente e da qualidade da relação terapêutica estabelecida.

O enfermeiro especialista desempenha um papel central na avaliação, planeamento, implementação e avaliação destas intervenções, mobilizando competências clínicas, relacionais e reflexivas. A integração sistemática de programas de relaxamento nos serviços de saúde mental poderá contribuir para a melhoria da qualidade dos cuidados, para a capacitação da pessoa no autocontrolo da ansiedade e para a promoção de estratégias de coping adaptativas.

Recomenda-se que futuras intervenções contemplem amostras mais alargadas, maior duração temporal, avaliação de follow-up e maior controlo das variáveis contextuais, de forma a reforçar a evidência sobre a efetividade das técnicas de relaxamento em contexto de internamento psiquiátrico.

REFERÊNCIAS

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.
- Butcher, H. K., Bulechek, G. M., Dochterman, J. M., & Wagner, C. M. (2018). Nursing interventions classification (NIC) (7th ed.). Elsevier.
- Neuman, B., & Fawcett, J. (2011). The Neuman systems model. Pearson.
- Ordem dos Enfermeiros. (2018). Regulamento n.º 515/2018, de 7 de agosto: Competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica. Diário da República, 2.ª série.
- Ordem dos Enfermeiros. (2023). Guia orientador de boas práticas de intervenção psicoterapêutica de enfermagem. Ordem dos Enfermeiros.
- Organização Mundial da Saúde. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.
- Payne, R. A., & Donaghy, M. (2010). Payne's handbook of relaxation techniques: A practical guide for the health care professional (4th ed.). Elsevier Churchill Livingstone.
- Sequeira, C., & Sampaio, F. (2020). Enfermagem em saúde mental: Diagnósticos e intervenções. Lidel.