

O efeito da técnica de relaxamento muscular profundo de Jacobson na melhoria da saúde mental

The effect of Jacobson's deep muscle relaxation technique on improving mental health

DOI:10.34119/bjhrv4n6-253

Recebimento dos originais: 01/11/2021

Aceitação para publicação: 01/12/2021

Danilo Júnior Teixeira Severino

Aluno do Curso de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, (PROCISA/FADIP), - Ponte Nova/ Minas Gerais/ Brasil.

Endereço: Rua Coronel Ladário Calais, Centro, nº10, ap301, Jequeri / Minas Gerais / Brasil.

E-mail: danilojts@hotmail.com

Bruna Soares De Souza Lima Rodrigues

Professora Doutora da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga e do Mestrado Profissional Em Ensino De Ciências Da Saúde E Do Ambiente (PROCISA/FADIP), - Ponte Nova/ Minas Gerais/ Brasil.

Endereço: Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga. Rua G, 205 Paraíso 35430324 - Ponte Nova, MG – Brasil, Telefone: (31) 38172010.

E-mail: brunasoaresl@yahoo.com.br

Pollyanna Álvaro Spósito

Professora Doutora da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga e do Mestrado Profissional Em Ensino De Ciências Da Saúde E Do Ambiente (PROCISA/FADIP), - Ponte Nova/ Minas Gerais/ Brasil.

Endereço: Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga. Rua G, 205 Paraíso 35430324 - Ponte Nova, MG – Brasil, Telefone: (31) 38172010.

E-mail: pollyspósito@gmail.com

RESUMO

Introdução: A definição de saúde mental é vasta e muito discutida entre os pesquisadores, contudo pode-se afirmar que a mesma abrange, não apenas a ausência de perturbações mentais e sim um conjunto de fatores que englobam: condições financeiras, sociais e fatores biológicos, que permitem à pessoa conviver com as dificuldades, sem adoecer. Entre os transtornos mentais que mais afligem a população é importante ressaltar a ansiedade, um sentimento que está relacionado ao medo profundo, nervosismo e angústia. A técnica de relaxamento de Jacobson (TRM) consiste em um método que propõe reduzir a tensão, através da contração e descontração dos músculos no intuito de reduzir ansiedade, estresse e sintomas físicos tais como fadiga, dores musculares, dentre outros. **Objetivo:** O objetivo dessa pesquisa é demonstrar os benefícios da utilização da técnica de relaxamento muscular de Jacobson, na melhoria da saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, no qual a pergunta norteadora foi: A técnica de relaxamento muscular de Jacobson pode melhorar a saúde mental dos praticantes? **Resultados e discussão:** Após a leitura dos títulos e resumos dos artigos, foram

selecionados 10 manuscritos para o fichamento e utilização no trabalho. O compilado dos artigos demonstrou que a utilização da TRM proporcionou melhoria na saúde mental dos indivíduos que a praticaram. Conclusão: A TRM demonstra ser eficaz na redução da ansiedade, da fadiga, do estresse e também demonstrou promover a melhoria da percepção e concentração, além da redução dos sintomas de depressão, melhorando, assim, a saúde mental daqueles que a utilizam.

Palavras-chave: “Saúde Mental”; “Transtornos De Adaptação”; “Relaxamento Muscular”; E “Saúde Mental” And “Relaxamento Muscular”.

ABSTRACT

Introduction: The definition of mental health is vast and much discussed among researchers, however it can be said that it covers not only the absence of mental disorders, but a set of factors that include: financial, social and biological factors, which allow the person to live with the difficulties without getting sick. Among the mental disorders that most afflict the population, it is important to highlight anxiety, a feeling that is related to deep fear, nervousness and anguish. The Jacobson muscle relaxation technique (TRM) is a method that reduces tension in specific muscle groups, through the contraction and relaxation of muscles, and that tends to reduce anxiety, stress and physical symptoms such as fatigue, muscle pain, among others. . **Objective:** The objective of this research is to demonstrate the benefits of using the Jacobson muscle relaxation technique in improving mental health. **Methodology:** This is an integrative literature review, in which the guiding question was: Can Jacobson's muscle relaxation technique improve practitioners' mental health? **Results and discussion:** After reading the titles and abstracts of the articles, 10 manuscripts were selected for filing and use in the work. The compilation of articles showed that the use of TRM provided improvement in the mental health of those individuals. **Conclusion:** TRM has been shown to be effective in reducing anxiety, fatigue, stress and also improved perception and concentration, in addition to decreasing symptoms of depression, thus improving the mental health of those who use it.

Keywords: “Mental Health”; “Adaptation Disorders”; “Muscle Relaxation”; And “Mental Health” And “Muscle Relaxation”.

1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos o conceito de saúde de forma ampla vem evoluindo e segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), na carta de Ottawa de novembro de 1986, o termo saúde refere-se ao somatório de bem estar físico, social e mental (OMS, 2021). Da mesma forma que o conceito de saúde, a definição de saúde mental é vasta e muito discutida entre os pesquisadores, podendo-se afirmar que a mesma abrange, não apenas a ausência de perturbações mentais, e sim, um conjunto de fatores, que englobam: condições financeiras, sociais e fatores biológicos, que permitem à pessoa conviver com as dificuldades, sem adoecer (QUERIDO, TOMÁS e LARANJEIRAS, 2019).

A saúde mental está relacionada à alguns critérios, como: atitudes benéficas em relação a si mesmo, equilíbrio emocional, percepção realista dos acontecimentos, autonomia, e controle das experiências vivenciadas (FACURY, 2010). Quando o indivíduo não alcança esses critérios fica susceptível a transtornos mentais, tais como: de adaptação, estresse, fadiga emocional, depressão, ansiedade e, até mesmo, o autoextermínio, os quais têm se tornado comuns e abrangentes, afetando assim, a relação dos pacientes acometidos com o trabalho (SOUZA e BERNARDO, 2019).

Entre os transtornos mentais, que mais afligem a população, é importante ressaltar a ansiedade. Trata-se de um sentimento relacionado ao medo profundo, nervosismo e angústia, podendo provocar alterações físicas e psicológicas, representando um fator importante na alteração da qualidade de vida das pessoas (NASCIMENTO et al, 2020). A ansiedade pode ser definida como um sentimento de que algo ruim vai acontecer, e essa possibilidade culmina com a alteração no estado emocional do indivíduo, quando esse sentimento persiste por muito tempo, caracteriza-se como transtorno de ansiedade permanente. No entanto, podem ocorrer casos súbitos, com intensidade menor. A ansiedade pode ter como gatilho vários fatores, entre os quais: traumas, vulnerabilidade genética, a própria personalidade e alterações químicas no cérebro (SAMPAIO, OLIVEIRA E PIRES, 2020). Segundo Freitas e Freire (2021), a ansiedade interfere na qualidade de vida do paciente de forma nociva podendo desencadear vários problemas e transtornos que podem ser graves, desta forma, a ansiedade em fases mais avançadas pode ser um gatilho para diversos distúrbios mentais mais sérios.

A depressão também é um transtorno mental frequente entre a população, considerando o total de 264 milhões de pessoas acometidas, de acordo com a OMS, em todo mundo, das quais cerca de 76-85% residem em países cuja renda é considerada baixa ou média, de modo que o acesso ao tratamento é dificultado. Cabe ressaltar que tal doença pode afetar qualquer pessoa: jovem ou idoso, rico ou pobre, homem ou mulher (OMS, 2021). No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde (2020), estima-se que cerca de 15,5% da população sofrerá com a doença em algum momento da vida, e que a depressão ocupa a 4^o posição entre as principais causas de ônus e o 1^o lugar quando se considera o tempo de incapacitação ao longo da vida.

Além das terapias convencionais, as quais preconizam o uso de fármacos, pode-se citar as terapias complementares, as quais podem auxiliar no tratamento de transtornos como: ansiedade, estresse, depressão e fadiga. Entre essas terapias complementares, destacam-se as técnicas de relaxamento, que, segundo Paulino (2011), são eficazes no

controle de variáveis psicológicas, na redução da sensação de dor e sofrimento, fadiga, dentre outras alterações e transtornos que podem ser comuns, por exemplo, nos profissionais de saúde. Faz parte deste grupo de técnicas complementares, a Técnica de Relaxamento Muscular profundo de Jacobson (TRM).

A TRM é um método que busca reduzir a tensão, através da contração e relaxamento dos músculos. Trata-se de uma técnica de execução simples, que pode ser realizada em unidades de saúde ou até mesmo na própria residência, e que tende a reduzir a ansiedade, o estresse e os sintomas físicos tais como: fadiga, dores musculares, dentre outros, e é realizada em sessões, que variam de 6 à 12 (BEZERRA et al, 2020).

Considerando o exposto, constitui objetivo dessa pesquisa demonstrar os benefícios da utilização da técnica de relaxamento muscular de Jacobson, na melhoria da saúde mental.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, no qual a pergunta norteadora foi: A técnica de relaxamento muscular de Jacobson pode melhorar a saúde mental dos praticantes?

Os artigos foram selecionados nas bases de dados, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), US National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), google scholar e web of science utilizando os descritores elaborados na plataforma DeCS (descritores em Ciências da Saúde) e associação de descritores com o operador booleano AND, da seguinte maneira: “saúde mental”; “transtornos de adaptação”; “relaxamento muscular”; e “saúde mental” AND “relaxamento muscular”, nos idiomas português e inglês. Os critérios de inclusão foram: artigos originais, estudos de caso, trabalhos de conclusão de curso e revisões de literatura nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 5 anos, a fim de coletar dados recentes sobre o tema. Foram excluídas publicações duplicadas e que não abordassem o tema proposto, após leitura dos títulos e resumos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 10 manuscritos para o fichamento e utilização no trabalho. O quadro 1, apresenta os dados referentes ao título, à autoria do artigo, ano de publicação e os principais achados do estudo.

Quadro 1: Correlação entre os estudos analisados e os principais achados sobre a técnica de relaxamento muscular profundo de Jacobson na melhoria da saúde mental.

Artigo	Autor	Ano	Principal achado
Evaluation of the effectiveness Of relaxation in lowering. The level of anxiety in young adults – a pilot study	Wilczyńska et al.	2019	Concluíram que a TRM e a manipulação de tecidos moles foram eficientes na redução dos sintomas de estresse e ansiedade
Efeito do relaxamento muscular progressivo no estresse e bem-estar no trabalho de enfermeiros hospitalar	Silveira et al.	2020	A TRM reduziu as médias de estresse e promoveu um bem-estar no trabalho de enfermeiros
The effect of progressive muscle relaxation on emotional competence: depression- anxiety-stress, sense of coherence, health-related quality of life, and well-being of unemployed people in Greece: An intervention study	Merakou et al.	2018	Observaram importante diminuição de sintomas de depressão, ansiedade e um aumento na qualidade de vida, bem-estar e saúde mental de pacientes que participaram de um grupo de intervenção com a TRM
Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo	Freitas, Calais e Cardoso	2018	Verificaram que a TRM proporcionou uma redução no estresse, ansiedade e melhoria na qualidade de vida dos professores
O efeito de técnicas de relaxamento em atletas iniciantes do nado sincronizado	Bergamini	2017	A TRM pode diminuir o estresse pré-competição e melhorar a convivência entre atletas de nado sincronizado
Progressive muscle relaxation according to Jacobson for migraine prophylaxis: Clinical effectiveness and mode of action	Meyer et al.	2018	Demonstraram a eficácia da TRM na redução da frequência de enxaqueca em pacientes
Effects of progressive muscle relaxation and mindfulness meditation on fatigue, coping styles, and quality of life in early breast cancer patients: An	Metin et al.	2019	Concluíram que intervenções que utilizam a TRM e a meditação minimizam efeitos de fadiga e melhoram o enfrentamento do câncer de mama em pacientes

assessor blinded, three-arm, randomized controlled trial			
The effect of progressive muscle relaxation exercises on compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue of nurse managers	Semerci et al.	2020	Demonstraram a redução da fadiga e dos escores relacionados a síndrome de Burnout, após o uso da TRM entre profissionais de saúde coordenadores de enfermagem
Effect of progressive muscle relaxation (PMR) on mental health, sleep quality and quality of life in patients who underwent thyroid cancer surgery	Xiong et al.	2020	A TRM pode auxiliar na redução dos sentimentos negativos e melhorar a qualidade do sono e de vida em pacientes submetidos a cirurgia devido ao câncer de tireoide
Progressive muscle relaxation for patients with chronic schizophrenia: A randomized controlled study	Lu, Lin e Chang	2019	Afirmaram que a TRM pode aliviar, a curto prazo, a ansiedade de pacientes esquizofrênicos. Porém após 3 meses da aplicação da técnica a eficácia não foi evidente

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

O compilado dos artigos demonstrou que a TRM promove a melhoria na qualidade da saúde mental daqueles que a utilizam.

Os sinais e sintomas das doenças mentais em um primeiro momento não atrapalham a vida e nem interferem nas condições físicas do indivíduo, no entanto, o paciente acometido por mais tempo começa a apresentar cansaço, diminuição da performance de trabalho, irritabilidade, ansiedade, dificuldade de dormir, perda de memória e também podem sentir dores. Todos esses sintomas podem aparecer de vez em quando ou podem ser diários, podendo ainda durar um longo período, é raro que sejam fatais, mas são muito incapacitantes. A investigação dessa sintomatologia nos sistemas de saúde não é realizada de forma adequada, apesar de constituir o quadro que mais evolui para a utilização de medicamentos (FERNANDES, SOARES e SILVA, 2018).

Em uma revisão sistemática Bezerra et al. (2020), selecionaram 13 estudos e encontraram, de maneira geral, um efeito benéfico da TRM na redução da ansiedade da população pesquisada. Silveira et al. (2020), acompanharam 16 enfermeiros que trabalhavam em um pronto-socorro no Brasil e que receberam a TRM durante 8 sessões, os autores observaram que a técnica reduziu as médias de estresse e promoveu um bem-

estar na rotina laboral. Merakou et al. (2018), acompanharam 50 pessoas desempregadas na Grécia, dessas 30 participaram de um grupo de intervenção no qual a TRM foi aplicada por 8 sessões, e concluíram que os participantes do grupo tratado apresentaram resultados significativos na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse quando comparado com as 20 que não receberam a técnica.

Freitas, Calais e Cardoso (2018), pesquisaram 105 professores que atuavam em escolas públicas estaduais e os dividiram em três grupos: O primeiro grupo formado por 39 professores, foi submetido a 6 sessões da TRM, o segundo grupo com 33 professores, participou de uma palestra sobre estresse e o terceiro grupo contendo 33 professores, não participou da TRM ou da palestra. Os dados revelaram que o primeiro grupo apresentou redução dos sintomas de ansiedade, o segundo grupo manteve as médias, enquanto o terceiro grupo mostrou elevação dos sintomas relacionados. Em um trabalho de conclusão de curso, Bergamini (2017), analisou o efeito da TRM em 10 atletas do nado sincronizado com idades entre 7 a 14 anos no Brasil. As atletas receberam a técnica por 3 meses, em sessões semanais e ao término das sessões notou-se diminuição do estresse pré-competitivo e melhoria na convivência entre as atletas e a equipe técnica.

Meyer et al. (2018), em um estudo realizado na Alemanha, avaliaram o efeito da TRM em 50 pacientes com enxaqueca e concluíram que a técnica é uma opção de tratamento, não medicamentoso, para profilaxia da enxaqueca. Wilczyńska et al. (2019), pesquisaram 90 pacientes, em Gdansk na Polônia, os quais foram divididos em dois grupos: o primeiro recebeu técnicas de manipulação de tecidos moles, como a liberação miofascial e no segundo grupo foi aplicada a TRM com objetivo de diminuir o nível de ansiedade. Concluiu-se que ambas as técnicas foram eficazes. Metin et al. (2019), avaliaram a utilização da TRM em pacientes com câncer de mama na Turquia, utilizando o seguinte delineamento experimental: 31 pacientes compuseram o grupo tratado com a TRM, 32 pacientes foram submetidos à meditação e 29 pacientes compuseram o grupo controle. Eles observaram uma redução da fadiga dos pacientes que receberam a TRM e a meditação e uma melhor capacidade de enfrentamento da doença, por esses grupos em comparação ao grupo controle. Semerci et al. (2020), em um estudo na Turquia com 30 coordenadores de enfermagem que foram submetidos a TRM por 8 sessões, notaram que esses profissionais tiveram redução da fadiga e dos escores da síndrome de Burnout.

De acordo com Xiong et al. (2020), o uso da TRM em pacientes submetidos a cirurgia, devido a um câncer na tireoide na China, mostrou uma melhoria na qualidade do sono e uma redução de emoções negativas. Participaram da pesquisa 79 pacientes, dos

quais 39 compuseram o grupo controle e 40 o grupo que recebeu a TRM. Lu, Lin e Chang (2019), em uma pesquisa realizada em Taiwan, analisaram o efeito da TRM na redução da ansiedade em pacientes esquizofrênicos. Avaliaram 80 pacientes, divididos em grupo controle e grupo de intervenção com aplicação da TRM. Observaram que os pacientes do segundo grupo mostraram redução da ansiedade, em um curto período depois da TRM, mas após três meses da aplicação da TRM a eficácia da técnica não foi confirmada.

O principal objetivo da prevenção de transtornos mentais é permitir ao indivíduo evoluir em todas as fases da vida, de maneira saudável, diminuindo os riscos e problemas que podem interferir nessa evolução. No Brasil, não é possível encontrar um modelo de política pública específico para a preservação da saúde mental, mas a Organização Mundial de Saúde sugere intervenções preventivas para depressão, transtornos psicóticos e relacionados a problemas alimentares, de ansiedade, de uso abusivo de álcool e de drogas (ABREU, MIRANDA e MURTA, 2016).

Segundo Moreira et al. (2021), que estudaram sobre o adoecimento mental durante a pandemia do coronavírus, técnicas de intervenções em saúde mental podem constituir uma estratégia de prevenção a transtornos de ansiedade, de modo que algumas ações como: atividades físicas, jogos e técnicas de redução do estresse são apontadas como relevantes na promoção do bem-estar e melhoria da saúde mental.

De acordo com Borges e Ferreira (2013), o estresse faz parte da natureza humana, e pode ter como causa diversos fatores, que incluem problemas no trabalho. Para combater esse transtorno, as intervenções são necessárias e nesse contexto destacam-se as técnicas de relaxamento, como a TRM. Esse método trata-se de um dos mais antigos e consiste em reduzir as tensões musculares com o objetivo de permitir ao indivíduo, que o pratica, conhecer e controlar o seu corpo para que assim possa enfrentar os estresses cotidianos. Para aplicar a TRM é preciso um local espaçoso, que permita aos participantes tranquilidade para aprender e cumprir bem a proposta. Sempre no começo das sessões os indivíduos devem ser orientados quanto aos objetivos e embasamentos da TRM. Segundo Ibiapina et al. (2018), a TRM minimiza os efeitos da ansiedade, uma emoção negativa, que é um dos sintomas importantes de quem é diagnosticado com depressão.

4 CONCLUSÃO

Diante do exposto é possível concluir que a utilização da técnica de relaxamento muscular profundo de Jacobson proporcionou melhoria na saúde mental daqueles indivíduos que a praticaram. A TRM demonstra ser eficaz na redução da ansiedade, da

fadiga, do estresse e também apresentou melhora da percepção e concentração, além da diminuição dos sintomas de depressão.

A TRM foi utilizada em pacientes, profissionais de saúde, coordenadores, professores e atletas, porém devido a singularidade e particularidade de cada pessoa, mais estudos, com diversos públicos, se fazem necessários para demonstração da eficácia da técnica.

REFERÊNCIAS

ABREU S. MIRANDA A. A. V. E MURTA S. G. **Programas preventivos brasileiros: quem faz e como é feita a prevenção em saúde mental?**. Psico-USF, 2016.

BERGAMINI, A. **O efeito de técnicas de relaxamento em atletas iniciantes do nado sincronizado**. 2017. 70 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR. Curitiba, 2017.

BEZERRA B. R. IBIAPINA A.R.S. COSTA A.P.C. JÚNIOR J.S.A., SILVA R.A. CAMPELO L.L.C.R. FILHO A.A.I.C. MEMORIA L.V.F. **Terapia de relaxamento muscular de Jacobson em pessoas com ansiedade: revisão integrativa**. REAS/EJCH | Vol.Sup.n.51, 2020.

BORGES, E. E FERREIRA, T. **Relaxamento: Estratégia de intervenção no stress**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 10, 37-42, 2013.

BRASIL – Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a/depressao#:~:text=De%20acordo%20com%20estudo%20epidemiol%C3%B3gico,associada%20a%20um%20transtorno%20f%C3%ADsico>. Acesso em 07 de Setembro de 2020.

FACURY, A.P.M. **A saúde mental na Estratégia Saúde da Família Dr Roberto Andrés – Entre Rios de Minas**. Monografia (especialização). UFMG. Belo Horizonte, 2010.

FERNANDES M.A. SOARES L.M.D. SILVA J.S. **Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa brasileira**. Rev Bras Med Trab. 16(2):218-24. 2018.

FREITAS G.R.D. CALAIS S.L. CARDOSO H.F. **Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo**. Psicologia Escolar e Educacional, 2018; 22(2): 319-326.

FREITAS K.R. e FREIRE S.R. **Auriculoterapia como opção terapêutica para ansiedade: Uma revisão de literatura**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.5, p. 18573-18583 sep./oct. 2021

IBIAPINA, A.R.S. **TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR DE JACOBSON: tecnologia terapêutica para pessoas ansiosas e depressivas**. Congresso Norte e Nordeste de tecnologias de Saúde, Anais do I Congresso Norte Nordeste de Tecnologias em Saúde, Teresina, 2018.

LU S.M. LIN M.F. CHANG H.J. **Progressive muscle relaxation for patients with chronic schizophrenia: A randomized controlled study**. Perspect Psychiatr Care. 1-9, 2019.

MERAKOU K. TSOUKAS K GEORGIOS S. AMANAKI E. DALEZIOU A. KOURMOUSIN. STAMATELOPOULOU G. SPOURDALAKIE. BARBOUNI A. **The**

effect of progressive muscle relaxation on emotional competence: depression-anxiety-stress, sense of coherence, health-related quality of life, and well-being of unemployed people in Greece: An intervention study. The End-to-end Journal, 2018.

METIN Z.G. KARADAS C. IZGU N. OZDEMIR L. DEMIRCI U. **Effects of progressive muscle relaxation and mindfulness meditation on fatigue, coping styles, and quality of life in early breast cancer patients: Na assessor blinded, three-arm, randomized controlled trial.** European Journal of Oncology Nursing 42,116–125, 2019.

MEYER B, KELLER A, MÜLLER B, WÖHLBIER HG, KROPP P. **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson bei der Migräneprophylaxe : Klinische Effektivität und Wirkmechanismen [Progressive muscle relaxation according to Jacobson for migraine prophylaxis : Clinical effectiveness and mode of action].** Schmerz. 2018 Aug;32(4):250-258. German. doi: 10.1007/s00482-018-0305-7. PMID: 29974213.

MOREIRA W.C. SOUSA A.R. SOUSA K.H.J.F. SANTANA T.S. ZEITOUNE R.C.G. NÓBREGA M.P.S.S. **Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19.** Rev Bras Enferm. 2021.

NASCIMENTO J.R.P. GRAÇA A. MINANTE D.W.S. BERTOLIN J.N.G. FONSECA H.S. OLIVEIRA D.V. XAVIER C. JÚNIOR J.R.A.N. ANVERSA A.L.B. NASCIMENTO M.A. **Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários.** Research, Society and Development, v. 9, n. 9, e562997533, 2020.

OMS - Organização Mundial da Saúde. Adjustment disorders. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab>. Acesso em 06 de Agosto de 2021.
OMS - Organização Mundial da Saúde. Carta de Ottawa Novembro de 1986. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em 07 de Setembro de 2020.

PAULINO M.N.S. **As técnicas de relaxamento no alívio e controlo da dor em pessoas adultas e idosas: uma revisão sistemática da literatura.** CESE em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria pela Escola Superior de Enfermagem Bissaya Barreto – Coimbra, 2011.

QUERIDO A. TOMÁS C. LARANJEIRAS C. **Enfermagem de saúde mental e psiquiátrica.** Departamento de Ciências de Enfermagem | Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Instituto Politécnico de Leiria, 2019.

SAMPAIO L.R. OLIVEIRA L.C. PIRES M.F.D.N. **Empatia, depressão, ansiedade e estresse em Profissionais de Saúde Brasileiros.** Ciencias Psicológicas julho-dezembro 14(2): e-2215. 2020

SEMERCİ R, ÖZTÜRK G, AKGÜN KOSTAK M, ELMAS S, İHSAN DANACI A, MUSBEĞ S. **The effect of progressive muscle relaxation exercises on compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue of nurse managers.** Perspect Psychiatr Care. 2020.

SILVEIRA E.A. BATISTA K.M. GRAZIANO E.S. BRINGUETE M.E.O. LIMA E.F.A. **Efeito do relaxamento muscular progressivo no estresse e bem-estar no trabalho de enfermeiros hospitalar.** *Enferm. glob. Murcia*, v. 19, n. 58, p. 466-493, 2020.

SOUZA H.A. e BERNARDO M. H. **Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador.** *Rev Bras Saude Ocup* 2019;44:e26. Campinas, 2019.

WILCZYŃSKA D. ŁYSAK-RADOMSKA A., PODCZARSKA-GŁOWACKA M. ZAJT J. DORNOWSKI M. SKONIECZNY P. **Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering. The level of anxiety in young adults –a pilot study.** *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(6): 817-824. 2019.

XIONG C. YAN L. GONG S. LIN J. YE M. ZHENG P. **Effect of progressive muscle relaxation (PMR) on mental health, sleep quality and quality of life in patients who underwent thyroid cancer surgery.** *Int J Clin Exp Med*.13(8):5831-5837, 2020.