

# O RELAXAMENTO MUSCULAR NA MELHORIA DA SAÚDE MENTAL<sup>1</sup>

**Danilo Júnior Teixeira Severino<sup>2</sup>, Bruna Soares de Souza Lima Rodrigues<sup>3</sup>,  
Pollyanna Álvaro Spósito<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Programa De Pós-Graduação, Mestrado Profissional Em Ensino De Ciências Da Saúde E Do Ambiente (PROCISA), Faculdade Dinâmica Do Vale Do Piranga - FADIP

<sup>2</sup> Aluno do Curso de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, (PROCISA/FADIP), danilojts@hotmail.com - Ponte Nova/ Minas Gerais/ Brasil

<sup>3</sup> Professora Doutora da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga e do Mestrado Profissional Em Ensino De Ciências Da Saúde E Do Ambiente (PROCISA/FADIP), brunasoaressl@yahoo.com.br - Ponte Nova/ Minas Gerais/ Brasil.

<sup>4</sup> Professora Doutora da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga e do Mestrado Profissional Em Ensino De Ciências Da Saúde E Do Ambiente (PROCISA/FADIP), pollyspósito@gmail.com - Ponte Nova/ Minas Gerais/ Brasil.

**Introdução** - A saúde mental implica muito mais que a ausência de perturbações mentais. Trata-se de um conjunto de fatores que englobam condições financeiras, sociais e biológicas que permitem a pessoa conviver com suas dificuldades sem adoecer. As técnicas de relaxamento têm sido utilizadas no âmbito da saúde mental no controle da ansiedade, estresse e depressão e, dentre as utilizadas, existe a Técnica de Relaxamento Muscular profundo de Jacobson (TRM), na qual reduz tensão de grupos musculares específicos, com execução simples, podendo ser realizada em qualquer ambiente.

**Objetivos** - Demonstrar o uso 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: Será que as técnicas de relaxamento muscular melhoram a saúde mental? Os artigos foram selecionados nas bases de dados, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e US National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed) e google scholar. 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, de acesso gratuito com textos completos. Estudos que não se enquadraram nos critérios de inclusão, duplicados ou divergentes da temática proposta foram excluídos.

**Resultados** - Após a leitura dos títulos e resumos dos artigos, foram selecionados 10 artigos para o fichamento e utilização no trabalho. Borges e Ferreira, 2013 descreveram

que a TRM é uma das técnicas mais antigas e consiste em diminuir as tensões musculares com o objetivo do indivíduo conhecer e controlar o seu corpo. Segundo Bezerra et al., 2020 a TRM utiliza de contração e descontração de determinados músculos, reduz os batimentos cardíacos e melhora a percepção e concentração, sendo composta de 6 a 12 sessões. Silveira et al, 2020 notaram que a TRM reduziu as médias de estresse e promoveu um bem-estar no trabalho de enfermeiros. Merakou et al, 2018, observaram importante diminuição em 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, apresentando um resultado benéfico se comparado ao grupo controle. Freitas, Calais e Cardoso, 2018, em pesquisa realizada com professores, verificaram que a TRM proporcionou uma redução no estresse, ansiedade e melhoria na qualidade de vida. Bergamini, 2017, concluiu que a TRM pode diminuir o estresse pré-competição e melhorar a convivência em atletas de nado sincronizado. Bezerra et al, 2020, demonstraram que a TRM é benéfica na redução dos sintomas da ansiedade da população. Meyer et al, 2018 demonstraram a eficácia da TRM na redução da frequência de enxaqueca em pacientes. Ibiapina et al, 2018, concluíram que a TRM é importante na diminuição dos sintomas da ansiedade e da depressão. Semerci, 2020, em pesquisa realizada com profissionais de saúde e coordenadores de enfermagem, notou a redução da fadiga e dos escores relacionados a síndrome de Burnout.

**Conclusão** - A técnica de relaxamento muscular profundo de Jacobson proporcionou melhoria na saúde mental daqueles indivíduos que a utilizaram.

**Palavras-chave** - Saúde mental; transtornos de adaptação; terapias de relaxamento; relaxamento muscular.