

Planificação da intervenção: Técnica de Relaxamento (Imaginação Guiada)

Fundamentação teórica da intervenção

A ansiedade tem-se tornado cada vez mais prevalente, sendo a segunda principal causa de incapacitação entre os transtornos mentais, atrás apenas da depressão (Galvão & Seidl, 2023, conforme citado por Santomauro et al., 2021). A ansiedade é um estado de apreensão e excitação que, até certo ponto, é considerado saudável (Carvalho et al., 2019), no entanto, trata-se de uma emoção voltada para o futuro que, perante uma ameaça, pode desencadear sintomas físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais. Quando esses sintomas interferem nas atividades diárias, caracteriza-se como um transtorno de ansiedade.

A técnica de relaxamento é uma intervenção psicoterapêutica de enfermagem que utiliza técnicas para promover o relaxamento, com o objetivo de reduzir sinais e sintomas indesejáveis, como a dor, a tensão muscular ou a ansiedade (Ordem dos Enfermeiros, 2023, conforme citado por Butcher et al., 2018). O relaxamento é caracterizado como um estado de consciência associado a sentimentos de paz e alívio da tensão, atuando no equilíbrio do organismo tanto a nível físico como psicológico (Ordem dos Enfermeiros, 2023, conforme citado por Ryman, 1995). Entre estas intervenções, destacam-se as técnicas de imaginação, que têm sido cada vez mais utilizadas em psicoterapia, como a imaginação guiada, descrita por Galvão & Seidl (2023) como a substituição de imagens negativas por imagens agradáveis, aplicando-se através do relaxamento e da visualização.

A intervenção com imaginação guiada mostra resultados positivos principalmente na redução estatisticamente significativa da ansiedade, mas também afeta de forma positiva a qualidade do sono, a perceção de dor, os níveis de depressão e os sinais vitais (Galvão & Seidl, 2023). Tendo em conta que esta é uma intervenção de baixo ou de nenhum custo e de duração breve, a sua aplicação pode ser incorporada nos cuidados nos utentes para reduzir ansiedade (Galvão & Seidl, 2023, conforme citado por Cole, 2021).

Assegurar o respeito pelos aspetos éticos, nomeadamente o Consentimento Informado, de acordo com os princípios éticos assentes no Código Deontológico do Enfermeiro no artigo 105º- Do dever da informação, sendo

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|--------|----------------|------------|
| | informada que a participação na atividade é de carácter voluntário, sendo livre de participar ou não, em qualquer momento da atividade. | | | | |
| Descrição da atividade | <p>Fase de preparação: Explicar a intervenção a desenvolver; Apresentar os objetivos da sessão e despertar motivação e interesse; Preparar o ambiente do quarto: temperatura agradável, com pouca luz e ruído, ambiente calmo e privado, sem risco de interrupção, música ambiente calma, posição de deitado; Assegurar de que o relato de imaginação guiada vai de encontro aos gostos e preferências da utente, não correndo o risco de invocar algum sentimento desagradável à mesma.</p> <p>Fase de Execução: Utilizar um tom de voz calmo e sossegado; Iniciar com um tom de voz conversacional, diminuindo gradualmente o volume e ritmo do discurso com o decorrer da ação; Pausas longas entre as instruções, dando tempo de invocar a imagem; Pretende-se que utilize de forma intencional imagens mentais e atributos sensoriais, fruto da sua imaginação ou da memória, para alcançar o efeito terapêutico desejado. O relato da imaginação guiada foi retirado do Guia Orientador de Boas Práticas de Intervenção Psicoterapêutica de Enfermagem da Ordem dos Enfermeiros (2023) (Apêndice I).</p> <p>Finalizar a sessão ensinando como poderá utilizar a técnica no dia a dia e mostrando disponibilidade para a realização de uma nova sessão.</p> | | | | |
| Data | 11/04/2025 | Hora | 11:00h | Duração | 20 minutos |
| Objetivo geral/ Finalidade | Promover o relaxamento físico e psicológico, diminuindo sinais e sintomas de ansiedade. | | | | |

| Objetivos específicos/ Resultados esperados | Estratégia | | Avaliação |
|--|---|--|---|
| | Métodos | Recursos | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Prevenir as consequências fisiológicas associadas à ansiedade; - Desenvolver competências mentais para lidar com a ansiedade e stress. - Ensinar sobre a realização da técnica de relaxamento. - Instruir sobre a realização da técnica de relaxamento. - Ensinar sobre benefícios da realização da técnica de relaxamento a curto e longo prazo. - Ensinar sobre a realização da técnica de relaxamento no dia a dia. - Instruir sobre a realização da técnica de relaxamento no dia a dia. | <p><u>Ativo</u>: participação ativa da utente na realização da intervenção.</p> <p><u>Explicativo</u>: realização de ensinamentos sobre a técnica de relaxamento e como realizar, sobre os benefícios a curto e longo prazo e sobre como a pode utilizar no dia a dia.</p> <p>Interrogativo: questionar sobre dúvidas na realização dos ensinamentos.</p> | <p><u>Materiais</u>: Telemóvel para colocar música ambiente calma; Guião do relato de imaginação guiada, monitor multiparamétrico para avaliação de sinais vitais.</p> <p><u>Estruturais</u>: Espaço calmo e confortável (quarto).</p> | <p><u>Imediata</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover um momento no final para a expressão de emoções e sentimentos face à intervenção; - Questionar sobre a avaliação da sessão; - Analisar os valores obtidos de Pressão Arterial, Frequência Cardíaca e Dor antes e após a intervenção. - Pedir que explique como poderá aplicar a intervenção no dia a dia. |

Avaliação da Intervenção:

1. Promover um momento no final para a expressão de emoções e sentimentos face à intervenção

A Sra. M.I. refere sentimentos de tranquilidade, leveza e “não pensar em nada”, o que traduz um estado de relaxamento profundo.

2. Questionar sobre a avaliação da sessão

A utente demonstrou satisfação com a experiência, referindo nunca o ter realizado anteriormente. Manifestou ainda interesse em repetir a sessão numa próxima oportunidade, revelando satisfação, recetividade e adesão à intervenção.

3. Analisar os valores obtidos de Pressão Arterial e Frequência Cardíaca antes e após a intervenção.

Foi realizada a monitorização dos parâmetros vitais, verificando-se uma ligeira diminuição dos valores de pressão arterial, frequência cardíaca e dor após a intervenção, o que poderá indicar um efeito fisiológico de relaxamento associado à técnica de imaginação guiada.

Antes da intervenção: TA= 87/84 (85); FC=87; FR= 14; Dor= 2 (Escala Numérica)

Após a intervenção: TA= 70/64 (67); FC=75; FR= 14; Dor= 0 (Escala Numérica)

4. Pedir que explique como poderá aplicar a intervenção no dia a dia.

Após questionada sobre como poderia utilizar a técnica no seu dia a dia, a utente reconheceu o potencial da técnica para momentos de maior ansiedade ou dificuldade.

Apêndice I

Relato da Intervenção de Imaginação Guiada

GUIA ORIENTADOR DE BOAS PRÁTICAS

- A posição de deitado é preferível à posição de sentado (no entanto, algumas pessoas, não gostam de se deitar). O uso de uma espuma ou colchão proporcionam mais conforto.
- O uso de roupa confortável (exemplo: no caso das mulheres, o uso de calças é mais confortável em relação a uma saia).

Fase de Execução do Relaxamento:

- A técnica de imaginação guiada é composta por cerca de seis sessões, desde que seja respeitada a prática em casa.
- O tom de voz a usar deve ser sossegado e calmo. Deve ser iniciado com um tom conversacional, e deverá ir diminuindo gradualmente o volume e ritmo do discurso com o decorrer da ação.
- As pausas entre as instruções devem ser sempre longas para dar aos participantes tempo para invocarem a imagem.
- Execução da técnica de imaginação guiada (Coelho & Sousa, 2020):

Pretende-se que a pessoa utilize de forma intencional imagens mentais e atributos sensoriais, fruto da sua imaginação ou da memória, para alcançar o efeito terapêutico desejado.

Execução:

Solicitar ao participante para fechar os olhos e iniciar a técnica:

Procure respirar suavemente, de forma regular e profunda. Feche os olhos suavemente. Está a caminhar numa praia, o mar está calmo, o sol emana uma luz e um calor agradável, relaxante Sente-se cansado e resolve deitar-se na areia a descansar um pouco. De olhos fechados e com o sol a aquecer-lhe o rosto, sente-se tranquilo ... extremamente relaxado.... Começa a sentir o corpo pesado, as pernas estão tão pesadas que mesmo que tentasse levantá-las, não seria capaz ... Os seus braços estão pesados, tão pesados que não é capaz de levantá-los do chão. Sente-se preso ao chão, muito cansado ... O mar vai chegando calmamente perto de si, molhando delicadamente os seus pés, as suas pernas, os seus braços ... até que começa a boiar à superfície daquele mar calmo, e, levado pela suave corrente, o seu corpo deixa de ter peso, aquele peso que o fazia estar colado ao chão.

A boiar naquela imensidão azul, o dia vai declinando e anoitece. Agora, é a luz da lua que banha o seu rosto ... O único ruído que ouve é o ondular suave do mar e, ao longe, o som despreocupado dos golfinhos que mergulham alegremente. A sua respiração é suave e calma, e o seu corpo é leve como uma pena, boiando na superfície líquida ... O tempo passa e a corrente vai arrastando o seu corpo levemente ... Já se sentem os primeiros raios de sol a aquecerem delicadamente o seu corpo, está a amanhecer ...

GUIA ORIENTADOR DE BOAS PRÁTICAS

O mar leva-o devagarinho até à praia e deixa-o sobre a areia fina à beira-mar ... Continua de olhos fechados, a dormir suavemente, e, à medida que o sol vai aquecendo mais o seu rosto ...

Começa a despertar ...

Fecha os olhos. (Cada um deve concentrar a sua atenção em si próprio).

Sinta a respiração tranquila e siga a sua ordem natural: inspirar ... expirar ... (pausa de um minuto). Agora, sinta o peso dos seus pés, apoiados sobre o chão (breve pausa) ... Também as pernas começam a ficar pesadas, relaxadas (breve pausa). Agora, sinta o peso da bacia (breve pausa) ... Também a coluna e o peito estão relaxados ... (breve pausa). As costas estão relaxadas ... (breve pausa). Sinta todo o corpo calmo e relaxado...

A respiração é fluida e profunda Inspira Expira Inspira Expira ... Agora que está calmo, olha em redor ... (breve pausa). Está num sítio tranquilo, calmo e sente-se bem (breve pausa).

Ao longe, vê as nuvens e uma delas voa para si (breve pausa) Sobe para cima dela, é muito fofa e sente-se seguro ... Não tem medo de nada ... (breve pausa). Enquanto voa pela nuvem olha e vê coisas belas ... respira fundo e sente-se bem (breve pausa).

Sente o vento na cara, sorri, sente-se cada vez mais calmo cada vez mais em paz ... (breve pausa). Começa a olhar em volta ... A nuvem caminha para o local de onde partiu ... (breve pausa). Sente-se tão bem e calmo Sente-se bem ... (breve pausa).

Chega onde partiu e desce da nuvem ... Ela voa para longe ..., mas continua a sentir a leveza e a paz que ela causou ... (breve pausa). Começa a sentir de novo a respiração tranquila e segue a sua ordem natural: inspirar expirar ... (pausa de um minuto).

Sente-se muito bem ... sabe que, quando voltar a abrir os olhos, a sensação de calma se vai manter Inspira ... expira ... inspira ... expira ... (breve pausa).

Sente-se a acordar ... irá abrir os olhos sem pressa, mover lentamente as mãos ... e os pés Espreguiça-se como se estivesse a acordar ... (breve pausa). Inspira e expira ... acordou e sente-se bem.

Fase de Avaliação da Sessão:

- Promover momento para que os participantes expressem as suas opiniões e sentimentos face à intervenção realizada.
- Questionar os participantes sobre a avaliação da sessão.
- Avaliar os resultados da intervenção.
- Orientar os participantes para a execução da técnica em casa.
- Finalizar a sessão com os cumprimentos e agendamento de nova sessão.