

“TRC”- Técnica de Relaxamento ao Cuidador: programa de promoção da saúde mental ao cuidador informal

“TRC” – Caregiver Relaxation Technique: a programme to promote mental health amongst informal carers

Carla Alexandra Ferreira Neves¹, Diana Sofia Teixeira de Sousa Martins², Vera Lúcia Miranda Teixeira³, José Manuel Fernandes Clemente⁴, Laurinda de Jesus Carlos Martins⁵, Nuno André Peixoto Botelho do Nascimento⁶, Maria Gorete de Jesus Baptista⁷

1. Enfermeira ULSNE Nordeste; E-mail: karla_neves_@hotmail.com; ORCID: 0009-0001-5056-6606
2. Enfermeira Santa Casa da Misericórdia de Murça; E-mail: dianasofia@sapo.pt; ORCID: 0009-0003-6864-0768
3. Enfermeira ULSNE nordeste; E-mail: veraluciamteixeira@hotmail.com; ORCID: 0009-0001-8300-7560
4. Enfermeiro Gestor ULSNE; E-mail: jmfclemente@sapo.pt; ORCID: 0009-0001-7141-2630
5. Enfermeira Gestora ULSNE; E-mail: ljcmartins@gmail.com; ORCID: 0009-0001-8544-3681
6. Enfermeiro ULSTMAD; E-mail: nunopn@chtmad.min-saude.pt; ORCID: 0000-0002-3604-6604
7. Professora Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança; E-mail: gorete@ipb.pt; ORCID: 0000-0002-6750-1825

Recebido: 11 outubro 2025 · Aceite: 27 abril 2026

Como citar: Ferreira Neves, C. A., Teixeira de Sousa Martins, D. S., Miranda Teixeira, V. L., Fernandes Clemente, J. M., Carlos Martins, L. de J., Peixoto Botelho do Nascimento, N. A. & de Jesus Baptista, M. G. (2026). “TRC”- Técnica de Relaxamento ao Cuidador: programa de promoção da saúde mental ao cuidador informal. *Riage*, 9, e443. <https://doi.org/10.61415/riage.443>

Resumo

O cuidador informal desempenha um papel essencial na prestação de cuidados continuados, sendo frequentemente exposto a elevados níveis de sobrecarga física e emocional. Este estudo teve como objetivo avaliar o impacto de um programa de Técnica de Relaxamento ao Cuidador (TRC) na promoção da saúde mental de cuidadores informais acompanhados por uma Unidade de Cuidados na Comunidade. Trata-se de um estudo de intervenção prospetivo, pré-experimental e não controlado, com uma amostra de sete cuidadores informais (n=7) com sobrecarga elevada avaliada pela Escala de Zarit. A intervenção incluiu oito sessões estruturadas, integrando respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo e visualização guiada. Os resultados evidenciaram uma redução significativa na sobrecarga (Zarit: 75/66), bem como diminuição da pressão arterial e frequência cardíaca. Os participantes reportaram melhorias no sono, alívio emocional e maior valorização do autocuidado. Apesar das limitações, os resultados sugerem que a TRC constitui uma intervenção viável, acessível e eficaz em contexto comunitário, com potencial de integração na prática de enfermagem em cuidados de saúde primários.

Palavras-chave: Cuidador informal; saúde mental; relaxamento; enfermagem comunitária; sobrecarga do cuidador.

Abstract

The informal caregiver plays a crucial role in providing long-term care and is frequently exposed to high levels of physical and emotional burden. This study aimed to evaluate the impact of a Caregiver

Relaxation Technique Program (TRC) on promoting the mental health of informal caregivers supported by a Community Care Unit. This was a prospective, pre-experimental, uncontrolled intervention study with a sample of seven informal caregivers (n = 7) presenting high burden levels as assessed by the Zarit Scale.

The intervention consisted of eight structured sessions integrating diaphragmatic breathing, progressive muscle relaxation, and guided imagery. The results showed a significant reduction in caregiver burden (Zarit: 75/66), as well as decreases in blood pressure and heart rate. Participants reported improvements in sleep, emotional relief, and greater appreciation of self-care. Despite its limitations, the findings suggest that TRC is a feasible, accessible, and effective community-based intervention with potential for integration into primary health care nursing practice.

Keywords: Informal caregiver; mental health; relaxation; community nursing; caregiver burden.

Introdução

O envelhecimento da população mundial, aliado ao aumento da esperança média de vida e à elevada prevalência de doenças crónicas incapacitantes, tem aumentado a necessidade de cuidados continuados em contexto domiciliário. Esta realidade tem vindo a evidenciar o papel fulcral dos cuidadores informais — familiares, amigos ou vizinhos — que, de forma não remunerada, assumem responsabilidades significativas na prestação de cuidados a pessoas em situação de dependência.

Em Portugal, estima-se que existam mais de 1,4 milhão de cuidadores informais, representando aproximadamente 13% da população residente (MCCI, 2021). Estes cuidadores desempenham funções que vão desde o apoio nas atividades básicas da vida diária até à gestão de medicação, deslocações, apoio emocional e acompanhamento permanente. Estudos demonstram que mais de 70% destes cuidadores são mulheres, com laços de parentesco direto e elevada carga emocional associada (Teixeira et al., 2017).

Contudo, este papel de cuidador, embora essencial, acarreta frequentemente consequências negativas a nível físico, emocional e social. A sobrecarga do cuidador informal manifesta-se em sintomas como exaustão, ansiedade, depressão, distúrbios do sono e isolamento social (Imaginário, 2008; Sequeira, 2010). A literatura reconhece a sobrecarga como um fenómeno multidimensional, resultante da conjugação entre exigências objetivas do cuidar e a perceção subjetiva de incapacidade ou falta de apoio (Cabral & Maia, 2022; Ferreira, 2019).

O reconhecimento legal do Estatuto do Cuidador Informal em Portugal (Lei n.º 100/2019) constitui um marco importante na valorização e proteção destes indivíduos. Contudo, permanece a lacuna na implementação de medidas práticas e eficazes que promovam a sua saúde mental e qualidade de vida. Assim, surge a necessidade de desenhar e testar intervenções acessíveis, que possam ser integradas nos cuidados de saúde primários e adaptadas à realidade comunitária.

A utilização de técnicas de relaxamento tem-se revelado uma estratégia eficaz na redução de níveis de stress, ansiedade e sintomatologia psicossomática, contribuindo para o equilíbrio emocional e fisiológico. Técnicas como o relaxamento muscular progressivo de Jacobson (1938), a respiração diafragmática e a visualização guiada têm demonstrado impacto positivo em diversos contextos clínicos e não clínicos (Santos & Lacerda, 2020).

A integração destas práticas no quotidiano dos cuidadores pode constituir uma ferramenta poderosa de autorregulação emocional e prevenção do burnout. Investigações recentes, como as de Cabral e Maia (2022) e Ferreira (2019), sustentam a aplicação destas intervenções em contexto de enfermagem comunitária, evidenciando ganhos na saúde mental dos cuidadores e na perceção de bem-estar.

Deste modo, o presente estudo teve como objetivo avaliar o impacto de um programa de Técnica de Relaxamento ao Cuidador (TRC) na saúde mental e fisiológica de cuidadores

informais acompanhados por uma unidade de cuidados na comunidade, procurando contribuir com evidência para a implementação de práticas terapêuticas centradas no cuidador em contexto de saúde pública.

Estudos internacionais recentes têm demonstrado a eficácia de intervenções baseadas em mindfulness e técnicas de relaxamento na redução do stress e da sobrecarga em cuidadores informais, evidenciando melhorias significativas na saúde mental, qualidade do sono e bem-estar (Li et al., 2021; Cheng et al., 2022; Erdoğan Yüce et al., 2024; Safavi et al., 2025).

A TRC distingue-se por integrar, de forma estruturada e sistemática, componentes respiratórias, cognitivas e somáticas, associadas à monitorização simultânea de indicadores fisiológicos e subjetivos. Ao contrário de abordagens frequentemente isoladas, este programa foi desenvolvido para aplicação protocolada em contexto comunitário, permitindo a sua replicação por profissionais de enfermagem.

Apesar dos avanços na investigação sobre intervenções de relaxamento e mindfulness, permanece limitada a evidência sobre programas estruturados, de curta duração e facilmente replicáveis em contexto de cuidados de saúde primários, particularmente com integração simultânea de indicadores fisiológicos e subjetivos. Neste sentido, torna-se pertinente desenvolver e avaliar intervenções aplicáveis na prática clínica, que contribuam para a promoção do envelhecimento saudável e sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Assim, a TRC distingue-se como uma intervenção estruturada, replicável e integradora de indicadores fisiológicos e subjetivos, adaptada ao contexto comunitário.

Metodologia

Estudo quantitativo, de natureza interventiva, prospetiva, pré-experimental e não controlado, realizado no âmbito da promoção da saúde mental de cuidadores informais. A investigação foi desenvolvida numa Unidade de Cuidados na Comunidade de Lamego, Portugal, integrando uma amostra não probabilística por conveniência, composta por sete cuidadores informais previamente sinalizados pela equipa de enfermagem, com pontuação ≥ 56 na Escala de Sobrecarga de Zarit.

A amostra de conveniência foi selecionada com base na acessibilidade e identificação prévia dos cuidadores pela equipa de enfermagem. Esta opção é adequada ao caráter exploratório e piloto do estudo, embora limite a generalização dos resultados. O reduzido tamanho amostral ($n=7$) é justificado pelo caráter exploratório e piloto do estudo, visando avaliar a viabilidade, aceitabilidade e efeitos preliminares da intervenção, conforme recomendado para estudos pré-experimentais em contexto comunitário.

Os critérios de inclusão foram: ser cuidador informal principal, acompanhar uma pessoa em situação de dependência permanente, apresentar nível moderado a elevado de sobrecarga e aceitar participar voluntariamente. Foram excluídos cuidadores com patologias psiquiátricas diagnosticadas e/ou em processo de luto recente.

Os instrumentos utilizados foram: questionário sociodemográfico, ficha de avaliação clínica (registo de pressão arterial, frequência cardíaca) e a Escala de Sobrecarga do Cuidador de Zarit (versão portuguesa validada por Sequeira, 2010). As medições fisiológicas foram realizadas em momentos padronizados, antes e após as sessões, em condições de repouso (mínimo de 5 minutos), utilizando o mesmo equipamento, garantindo consistência e fiabilidade na recolha dos dados.

A intervenção consistiu na aplicação de um programa TRC, realizado em formato individual, estruturado em oito sessões, com duração média de 30 minutos, realizadas duas vezes por semana. A metodologia combinou técnicas de respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo de Jacobson e visualização guiada com música calma. Foram realizadas entrevistas pós-intervenção.

Foi obtido consentimento informado. Os dados foram tratados garantindo anonimato e confidencialidade, em conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD).

O estudo respeitou os princípios da Declaração de Helsínquia e foi autorizado pela direção da unidade de saúde. De acordo com as normas institucionais aplicáveis a estudos não invasivos, não foi requerida aprovação formal por Comissão de Ética.

Os dados foram analisados com recurso ao software SPSS® v.26.0. Foram efetuadas análises estatísticas descritivas (média, desvio-padrão) e testes paramétricos e não paramétricos de comparação emparelhada (teste t de Student e teste de Wilcoxon). O nível de significância adotado foi $p < 0.05$.

Resultados

A amostra foi constituída por sete cuidadores informais, maioritariamente do sexo feminino, com idade média superior a 50 anos, assumindo predominantemente o papel de cuidador principal de um familiar direto. A prestação de cuidados ocorria de forma contínua e prolongada, frequentemente sem apoio formal estruturado, refletindo um elevado nível de exigência física e emocional.

A análise estatística revelou melhorias significativas nos quatro parâmetros avaliados. Os resultados demonstram um efeito estatisticamente e clinicamente significativo da TRC na redução de sinais de stress fisiológico e perceção subjetiva de sobrecarga. A pressão arterial sistólica reduziu-se de $M = 140.29$ ($DP = 5.34$) para $M = 130.14$ ($DP = 4.98$), com $p = 0.012$ e $d = 1.96$. A pressão arterial diastólica passou de $M = 85.14$ ($DP = 4.12$) para $M = 78.00$ ($DP = 3.56$), com $p = 0.017$ e $d = 1.80$. A frequência cardíaca apresentou uma descida de $M = 87.00$ ($DP = 6.50$) para $M = 74.43$ ($DP = 5.90$), com $p = 0.009$ e $d = 2.05$. Por fim, verificou-se igualmente uma redução na pontuação média da Escala de Zarit ($M = 75.00$, $DP = 6.75$ antes; $M = 66.14$, $DP = 6.21$ depois; $p = 0.015$; $d = 1.31$), indicando menor perceção de sobrecarga por parte dos cuidadores.

A Tabela 1 apresenta em detalhe os valores médios, desvios-padrão, valores de p e tamanhos de efeito. A representação gráfica das médias antes e depois da intervenção encontra-se no Gráfico 1.

Tabela 1

Resultados médios (M), desvios-padrão (DP), valores de significância (p) e tamanhos de efeito (d) para os principais indicadores antes e depois da intervenção TRC.

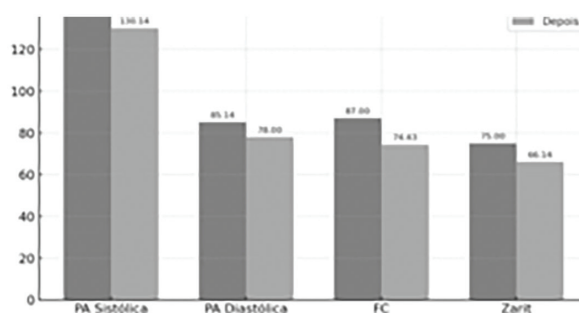
Parâmetro	Antes (M $\pm$ DP)	Depois (M $\pm$ DP)	p-valor	d de Cohen
Pressão Sistólica (mmHg)	140.29 $\pm$ 5.34	130.14 $\pm$ 4.98	0.012	1.96
Pressão Diastólica (mmHg)	85.14 $\pm$ 4.12	78.00 $\pm$ 3.56	0.017	1.80
Frequência Cardíaca (bpm)	87.00 $\pm$ 6.50	74.43 $\pm$ 5.90	0.009	2.05
Escala de Zarit (pontos)	75.00 $\pm$ 6.75	66.14 $\pm$ 6.21	0.015	1.31

A análise qualitativa das entrevistas pós-intervenção revelou melhorias na qualidade do sono, verbalizações espontâneas de alívio e reconhecimento da importância de reservar tempo para si próprio, refletindo um ganho de consciência sobre o autocuidado.

Neste enquadramento, a TRC configura-se como uma intervenção inovadora, clinicamente relevante e alinhada com as atuais orientações de promoção da saúde mental em contexto comunitário.

Gráfico 1

Comparação dos parâmetros antes e após a intervenção com TRC.

**Discussão**

Os resultados obtidos neste estudo corroboram os achados de outros autores que exploraram intervenções psicoterapêuticas breves com cuidadores informais. A redução significativa da pressão arterial, frequência cardíaca e sobrecarga percebida reforça a eficácia das Técnicas de Relaxamento ao Cuidador (TRC) como ferramenta de promoção da saúde mental e física.

Cabral e Maia (2022) realizaram uma intervenção baseada em técnicas de respiração e atenção plena junto de cuidadores informais, observando reduções expressivas nos níveis de ansiedade e fadiga emocional após quatro semanas. Tal como no presente estudo, os participantes relataram alívio emocional, menor tensão física e melhoria da qualidade do sono. Estes resultados convergem com a evidência aqui apresentada, validando a eficácia de intervenções de curta duração na modulação do stress.

Estes resultados são congruentes com evidência recente que demonstra que intervenções baseadas em mindfulness e relaxamento produzem reduções significativas na ansiedade, stress e sobrecarga do cuidador, bem como melhorias na qualidade de vida (Xu et al., 2025; Kor et al., 2025). Meta-análises recentes reforçam ainda o impacto destas intervenções na saúde mental dos cuidadores informais, sustentando a sua aplicabilidade em contextos clínicos e comunitários (Erdoğan Yüce et al., 2024).

Programas recentes têm procurado integrar mindfulness com componentes comportamentais e de autocuidado, evidenciando resultados promissores na redução do stress do cuidador (Travis et al., 2024), o que vai ao encontro da abordagem multidimensional proposta pela TRC.

Ferreira (2019), por sua vez, descreve melhorias na disposição geral, menor irritabilidade e redução do sentimento de exaustão após a aplicação de relaxamento guiado em contexto domiciliário. Os efeitos descritos — especialmente na esfera emocional e na perceção de sobrecarga — são compatíveis com os ganhos observados neste estudo, tanto a nível fisiológico como subjetivo. A diminuição dos scores na Escala de Zarit observada nesta investigação (de $M = 75.00$ para $M = 66.14$) reforça a relevância clínica da intervenção.

A revisão realizada por Gómez (2010) aponta para a eficácia de técnicas de relaxamento implementadas em grupo como promotoras de suporte emocional, regulação do humor e redução da tensão acumulada. No presente estudo, o espaço terapêutico foi referido pelos participantes como elemento central para a partilha de experiências e alívio psicológico, o que corrobora os achados internacionais.

Para além dos dados subjetivos, os elevados valores de d de Cohen observados nesta amostra evidenciam um impacto robusto da TRC.

Destacam-se particularmente os efeitos na frequência cardíaca ($d = 2.05$) e na pressão sistólica ($d = 1.96$), sugerindo relevância clínica significativa. A redução da pressão arterial indica menor ativação do sistema nervoso simpático, reduzindo o estado de alerta fisiológico crónico associado ao stress. A ativação do sistema parassimpático, traduzida pela menor frequência cardíaca, favorece a homeostase e o equilíbrio psicofisiológico.

A análise qualitativa complementa os dados quantitativos, demonstrando que os cuidadores percecionaram melhorias na regulação emocional, valorização pessoal e maior consciência do autocuidado — aspetos já sublinhados por Araújo e Ribeiro (2017) como fundamentais para a manutenção da função de cuidar.

Apesar da curta duração da intervenção (oito sessões), os resultados sugerem que a prática estruturada e orientada pode gerar benefícios rápidos e significativos. A continuidade destas práticas, mesmo em formato autónomo pelos cuidadores, poderá amplificar os efeitos. Cabral e Maia (2022) sugerem que a internalização destas técnicas facilita o uso espontâneo em situações de stress, promovendo a autorregulação.

Entre as limitações deste estudo destacam-se o reduzido tamanho amostral, a ausência de grupo controlo e a inexistência de follow-up. No entanto, os dados obtidos são promissores e sugerem que a TRC pode ser integrada de forma eficaz na prática da enfermagem comunitária como intervenção de suporte emocional e físico ao cuidador informal.

Este estudo reforça a pertinência de se investir em intervenções breves, acessíveis e fundamentadas, centradas no cuidador, valorizando o seu bem-estar como parte integrante dos cuidados continuados em saúde.

A redução dos parâmetros fisiológicos pode ser explicada pela modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e pela ativação do sistema nervoso parassimpático, mecanismos amplamente descritos na literatura sobre regulação do stress.

Os resultados obtidos sustentam o potencial da TRC como intervenção estruturada a integrar programas formais de apoio ao cuidador informal no âmbito do Serviço Nacional de Saúde. A sua natureza de baixo custo, fácil aplicabilidade e impacto clínico relevante posiciona-a como uma estratégia promissora para a redução da sobrecarga do cuidador, com implicações diretas na qualidade dos cuidados prestados e na sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Conclusão

Este estudo demonstra que a TRC apresenta um impacto positivo e significativo na redução da sobrecarga subjetiva e em parâmetros fisiológicos associados ao stress em cuidadores informais. Os resultados sustentam a viabilidade e relevância clínica desta intervenção em contexto comunitário, nomeadamente na prática da enfermagem de saúde mental. A TRC revela-se uma estratégia relevante para a promoção do envelhecimento saudável, ao apoiar diretamente o bem-estar do cuidador informal. Investir no cuidador é investir na qualidade dos cuidados e na sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Conflito de interesses

O/s autor (es) declara(m) que não há conflito de interesses.

Referências bibliográficas

- Araújo, M., & Ribeiro, J. (2017). Cuidar de quem cuida: Intervenções psicoterapêuticas breves com cuidadores. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (18), 43-50.
- Cabral, A., & Maia, R. (2022). Técnicas de relaxamento e autocuidado: Impacto na saúde mental de cuidadores informais. *Revista de Enfermagem Comunitária*, 12(1), 65-72.

- Erdoğan Yüce, G., et al. (2024). The effect of mindfulness-based interventions on caregiver burden, stress, anxiety, and depression: A systematic review and meta-analysis. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*.
- Ferreira, M. (2019). Intervenções domiciliárias de enfermagem: Apoio emocional e relaxamento ao cuidador. *Cuidados de Saúde em Revista*, 8(3), 101-109.
- Gómez, M. (2010). Intervenciones psicológicas con cuidadores de pacientes crónicos: Una revisión. *Psicología y Salud*, 20(2), 179-187.
- Imaginário, C. (2008). Envelhecimento e cuidados informais: O impacto no cuidador. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(2), 234-245.
- Kor, P. P. K., et al. (2025). Effectiveness of a hybrid mindfulness-based intervention for reducing caregiving stress: A randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 65(12).
- Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais. (2021). *Relatório anual sobre os cuidadores informais em Portugal*.
- Safavi, S. F., Vahedparast, H., Amiri, B., Gharibi, T., & Hosseinnajad, A. (2025). The effect of mindfulness-based stress reduction on anxiety and sleep quality in informal caregivers of cancer patients: A randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 24, 1375.
- Santos, F., & Lacerda, A. (2020). Relaxamento muscular progressivo e seus efeitos em cuidadores: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 16(3), 456-465.
- Sequeira, C. (2010). *Adaptação e validação da escala de sobrecarga do cuidador de Zarit para a população portuguesa* (Tese de doutoramento, Universidade do Porto).
- Teixeira, A., Monteiro, S., & Lima, R. (2017). Caracterização dos cuidadores informais em Portugal. *Revista de Saúde Pública*, 51(1), 67-75.
- Travis, A., et al. (2024). Mindful and self-compassionate care interventions for caregivers: Study protocol and implications. *JMIR Research Protocols*.
- Xu, T., et al. (2025). Effects of relaxation interventions on physical and psychological outcomes in informal caregivers: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*.