

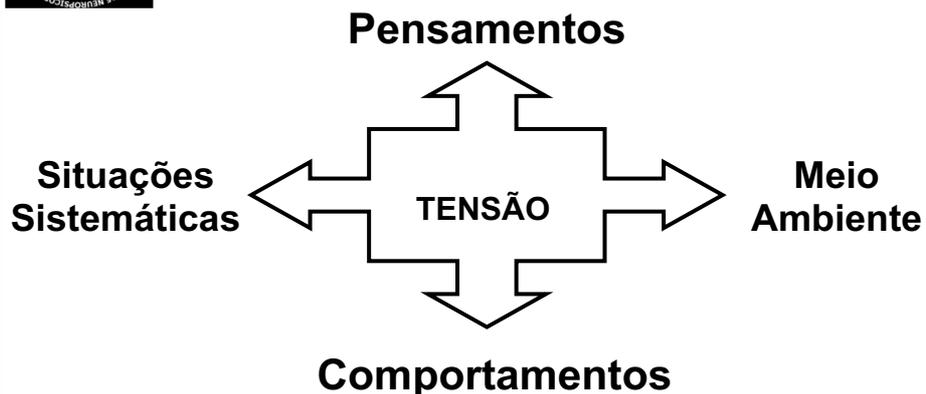


# Técnicas de Relaxamento

**Prof. Dr. JOÃO EDUARDO DE ARAUJO**

*Fisioterapeuta Especialista em Acupuntura*

*Docente do Curso de Fisioterapia - Departamento de Biomecânica, Medicina e Reabilitação do Aparelho Locomotor – FMRP/USP.*





## **Consequências para o Organismo**

### **I. FISIOLÓGICO**

- Aumento do ritmo cardíaco**
- Aumento da tensão muscular**
- Aumento dos níveis de adrenalina**
- Diminuição da circulação sanguínea periférica**



## **Consequências para o Organismo**

### **II. PSICOLÓGICO**

- Preocupação**
- Incapacidade para tomar decisões**
- Sensação de confusão mental**
- Dificuldades de concentração**



## Consequências para o Organismo

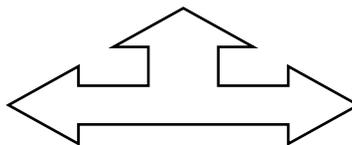
### III. MOTOR

- Falar muito depressa
- Tremores
- Gagueira
- Voz entrecortada
- Imprecisão



### RELAXAMENTO

**Específicas**



**Gerais**

- Diminuição da tensão muscular
- Diminuição da frequência e intensidade do ritmo cardíaco
- Diminuição da frequência respiratória
- Diminuição da produção de adrenalina

- Diminuição dos índices de colesterol
- Aumento dos leucócitos, o que fortalece o sistema imunitário
- Aumento das ondas cerebrais Alfa e Teta



## TIPOS DE RELAXAMENTO

### **Relaxamento Progressivo (Jacobson)**

Identificação do estado de tensão de cada parte do corpo

### **Treino Autogéneo (Schultz)**

Técnica de auto-sugestão, em que o individuo induz o estado próprio do relaxamento

### **Técnicas de Biofeedback**

Com alguns aparelhos, o individuo identifica as suas sensações fisiológicas



## TIPOS DE RELAXAMENTO

### **Técnicas de Respiração**

É uma das técnicas mais simples e rápida para combater o stress

### **Relaxamento por Visualização**

Evocar uma cena ou situação capaz de relaxar

### **Meditação Transcendental**

Surgiu nos USA, por volta da década de 70, e baseia-se nas filosofias orientais



## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

### **Ioga**

Produtiva se o individuo já dominar a ioga, uma vez que é necessária alguma prática para conseguir resultados específicos

### **Música**

Utilização de música sem grandes alterações no ritmo, com o objectivo de diminuir o ritmo cardíaco e respiratório.

Combinada com repouso físico



## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

### **CONTRAÇÃO E RELAXAMENTO MUSCULAR**

Procura ensinar o individuo a relaxar através de exercícios, com contração e relaxamento dos músculos de forma alternada

É necessário um treino bastante intenso até que o individuo seja capaz de realizar essa técnica sem acompanhamento

No final do treino, o individuo já vai ser capaz de reconhecer os sinais de tensão nos músculos, procedendo ao seu relaxamento

Permite um relaxamento geral, ou um relaxamento mais específico



## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

### RESPIRAÇÃO

Uma respiração correta permite uma maior oxigenação do organismo



Uma maior oxigenação transporta uma maior percentagem de oxigénio

- melhor funcionamento dos tecidos
- menor esforço cardíaco
- dificulta o aparecimento de fadiga muscular
- recuperação muscular mais rápida



## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

### SUGESTÃO DE PRÁTICA RESPIRATÓRIA 1

**Dirigir o ar inspirado para a parte inferior dos pulmões**

**Colocar uma mão a baixo do umbigo e outra em cima do estômago**

**Dirigir o ar para a parte inferior do abdómen, levantando a mão colocada abaixo do umbigo**

**Tentar não levantar o peito ou a mão em cima do estômago**



## **TÉCNICAS DE RELAXAMENTO**

### **SUGESTÃO DE PRÁTICA RESPIRATÓRIA 2**

**Dirigir o ar inspirado para a parte inferior e média dos pulmões**

**Colocar uma mão a baixo do umbigo e outra em cima do estômago**

**Dirigir o ar para a parte inferior do abdómen, levantando a mão colocada abaixo do umbigo**

**Continuar a inspirar, levantando de seguida a mão colocada em cima do estômago**

**Tentar não levantar o peito**



## **PRÁTICA EM SALA**