

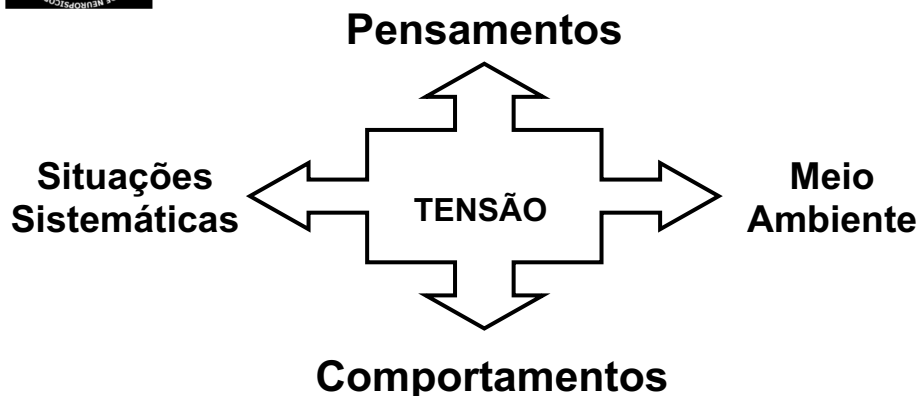


Técnicas de Relaxamento

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

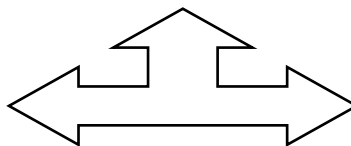
III. MOTOR

- 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)

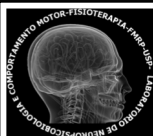
Identificação do estado de tensão de cada parte do corpo

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