

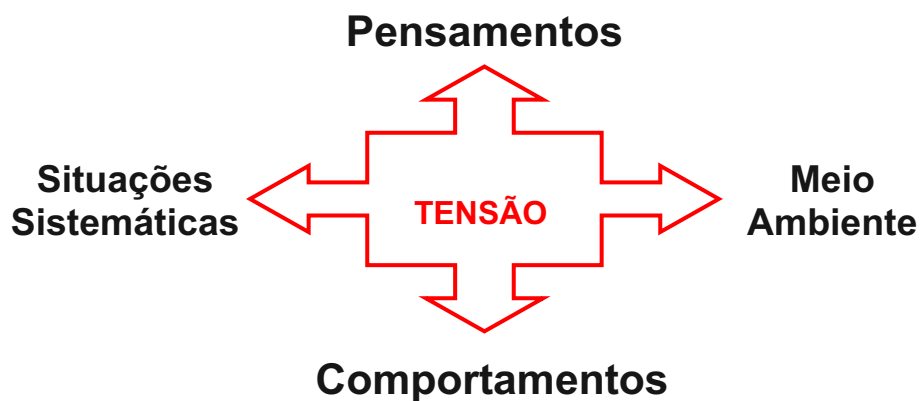
Técnicas de Relaxamento

Prof. Dr. JOÃO EDUARDO DE ARAUJO

Fisioterapeuta Especialista em Acupuntura

*Docente do Curso de Fisioterapia - Departamento de Ciências da Saúde –
FMRP/USP.*

1



2

Consequências para o Organismo

I. FISIOLÓGICO

- Aumento da frequência cardíaca
- Aumento da tensão muscular
- Aumento dos níveis de adrenalina
- Diminuição da circulação sanguínea periférica

3

Consequências para o Organismo

II. PSICOLÓGICO

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

4

Consequências para o Organismo

III. MOTOR

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

5

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

6

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 indivíduo induz o estado próprio do relaxamento

Técnicas de Biofeedback

Com alguns aparelhos, o indivíduo identifica as suas sensações fisiológicas

7

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

8

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

9

PRÁTICA EM SALA

10