



Recursos Educativos para Professores

Módulo: **Empoderamento nos cuidados para o bem-estar**

Sub-Módulo: Métodos de relaxamento aplicados



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introdução

Módulo	Empoderamento nos cuidados para o bem-estar
Sub-módulo	Métodos de relaxamento aplicados
Lição nr.	#1
Duração (minutos)	120 minutos
Data	12/11/2022

Objetivos

Reconhecimento da importância do relaxamento para o alcance do equilíbrio e o bem-estar.

- Compreender a importância do relaxamento planejado para alcançar o bem-estar
- Identificar as oportunidades de relaxamento e descanso
- Utilização de métodos individuais de relaxamento adequados ao paciente

Exercício de reflexão

O que o relaxamento significa para mim?

O que o relaxamento significa para mim como cuidador?

Diferenças?

Semelhanças?

Benefícios das técnicas de relaxamento

Quando nos confrontamos com muitas responsabilidades e tarefas ou com as exigências de uma doença, as técnicas de relaxamento podem não ser uma prioridade na sua vida.

Praticar técnicas de relaxamento pode ter muitos benefícios.

Benefícios das técnicas de relaxamento

- Abrandar o ritmo cardíaco
- Baixar a pressão arterial
- Abrandar a respiração
- Melhorar a digestão
- Controlar os níveis de açúcar no sangue
- Reduzir a atividade das hormonas do stress
- Aumentar a circulação sanguínea aos músculos principais
- Reduzir a tensão muscular e a dor crónica
- Aumenta o foco e o humor
- Melhorar a qualidade do sono
- Diminuir a fadiga
- Reduzir a raiva e a frustração
- Aumentar a confiança para enfrentar problemas

Benefícios das técnicas de relaxamento

Para obter o maior benefício, use técnicas de relaxamento junto com outros métodos de enfrentamento positivos, como:

- Pensamento positivo
- Procurar o humor
- Resolução de problemas
- Gerir tempo e prioridades
- Fazer exercício regularmente
- Ter uma alimentação saudável
- Dormir o suficiente
- Passar tempo no exterior
- Contar com o apoio de familiares e amigos

Benefícios das técnicas de relaxamento

Em geral, as técnicas de relaxamento implicam **reorientar a atenção para algo calmante e aumentar a consciência do seu corpo.**

Tipos de técnicas de relaxamento

Relaxamento autogénico

Autogénico significa algo que vem de dentro de si.

Use imagens visuais e a consciência corporal para reduzir o stresse.

Repita palavras ou sugestões na sua mente que possam ajudar a relaxar e a reduzir a tensão muscular.

Exemplo:

Imagine um ambiente tranquilo.

Agora, concentre-se em relaxar a respiração, diminuir a frequência cardíaca ou sentir diferentes sensações físicas, como relaxar cada braço ou perna, um por um.

Tipos de técnicas de relaxamento

Relaxamento muscular progressivo / Bodyscan

Foque-se em tensionar lentamente e depois relaxar cada grupo muscular.

Pode ajudar à concentração na diferença entre a tensão e o relaxamento muscular e a tornar-se mais consciente das sensações físicas.

Exemplo:

Comece por tensionar e relaxar os músculos dos dedos dos pés e subindo progressivamente até ao pescoço e à cabeça. Pode fazer o exercício começando na cabeça e descendo até aos dedos dos pés. Faça tensão nos seus músculos cerca de 5 segundos e relaxe por 30 segundos. Repita o exercício.

O resultado será melhor quando feito num lugar calmo e sem interrupções.

Tipos de técnicas de relaxamento

Visualização

Pode formar imagens mentais para fazer uma jornada visual para um local ou situação pacífica e calma.

Para relaxar utilizando a visualização, tente incluir o maior número de sentidos que consiga, como o **olfato**, a **visão**, o **som** e o **toque**.

Exemplo:

Se se imaginar a relaxar no mar, pense no cheiro da água salgada, no som das ondas a bater e no calor do sol no seu corpo.

Pode querer fechar os olhos, sentar-se num local tranquilo, aliviar qualquer roupa apertada e concentrar-se na sua respiração. Procure concentrar-se no presente e ter pensamentos positivos.

Tipos de técnicas de relaxamento

Oração repetitiva

Para esta técnica, repita silenciosamente uma oração curta ou a frase de uma oração enquanto pratica o foco na respiração.

Este método pode ser especialmente atrativo se a religião ou a espiritualidade forem importantes para si.

Tipos de técnicas de relaxamento

Exemplos de outros tipos de técnicas de relaxamento:

- Biofeedback
- Exercícios de respiração
- Massagem
- Meditação
- Mindfulness
- Tai chi
- Yoga
- Musicoterapia
- Arteterapia
- Aromoterapia
- Hidroterapia
- Auto-hipnose

Exercícios de respiração para relaxamento



Exercícios de respiração para relaxamento

Respiração abdominal (Belly breathing)

A respiração abdominal é fácil de fazer e muito relaxante. Tente este exercício básico quando necessitar de relaxar ou aliviar o stress.

1. Sente-se ou deite-se numa posição confortável.
2. Ponha uma mão na sua barriga mesmo a baixo às suas costelas e a outra mão no seu peito.
3. Respire fundo pelo nariz, e deixe a sua barriga empurrar a sua mão. O seu peito não deve mover-se.
4. Expire pelos lábios como se estivesse a assobiar.
5. Faça esta respiração entre 3 a 10 vezes. Leve o seu tempo em cada respiração.
6. Observe como você se sente no final do exercício.

Exercícios de respiração para relaxamento

Depois de dominar a respiração abdominal, pode tentar um desses exercícios de respiração mais avançados. Experimente os três e veja qual funciona melhor para si.

Respiração 4-7-8

Respiração em rolo

Respiração matinal

Exercícios de respiração para relaxamento

Respiração 4-7-8

Este exercício também usa a respiração abdominal para ajudar a relaxar. Pode realizar o exercício sentado ou deitado.

1. Ponha uma mão na barriga e a outra mão no peito.
2. Respire fundo, e lentamente pela barriga, e conte silenciosamente até 4 enquanto respira.
3. Contenha a respiração, e conte silenciosamente até 7.
4. Expire completamente enquanto conta silenciosamente até 8. Tente expirar o ar todo dos pulmões enquanto conta até 8.
5. Repita entre 3 a 7 vezes ou até se sentir calmo.
6. Observe como você se sente no final do exercício.

Exercícios de respiração para relaxamento

Respiração em rolo

Ajuda a desenvolver a utilização dos seus pulmões e foque no ritmo da sua respiração.

1. Ponha uma mão na barriga (esquerda) e a outra mão no peito (direita). Sinta como as suas mãos se movem enquanto inspira e expira.
2. Pratique enchendo os pulmões inferiores, respirando para que a mão da “barriga” suba quando você expira e a mão do “peito” permaneça imóvel. Inspire sempre pelo nariz e expire pela boca. Repita entre 8 a 10 vezes.

Exercícios de respiração para relaxamento

Respiração em rolo (continuação)

3. Após encher e esvaziar os pulmões 8 a 10 vezes, adicione o 2 passo à respiração: inspire enchendo os pulmões inferiores, e depois continue a inspirar até à parte superior do peito. Respire lenta e regularmente. Ao fazê-lo, a sua mão direita subirá e sua mão esquerda cairá um pouco enquanto sua barriga desce.
4. Ao expirar lentamente pela boca, faça um som baixo e sibilante enquanto a mão esquerda e depois a direita caírem. Enquanto expira, sinta a tensão a deixar o seu corpo à medida que fica cada vez mais relaxado.
5. Repita esta respiração entre 3 a 5 minutos. Observe que o movimento da barriga e do peito sobe e desce como o movimento das ondas.
6. Observe como você se sente no final do exercício.

Exercícios de respiração para relaxamento

Respiração matinal

Tente este exercício ao levantar-se pela manhã para aliviar a rigidez muscular e limpar as passagens obstruídas. Use-o ao longo do dia para aliviar a tensão nas costas.

1. De pé, incline-se para a frente a partir da cintura com os joelhos ligeiramente dobrados, deixando os braços pendurados perto do chão.
2. Enquanto inspira lenta e profundamente, retorne à posição de pé rolando lentamente, levantando a cabeça por último.
3. Sustenha a respiração por apenas alguns segundos nesta posição de pé.
4. Expire lentamente ao retornar à posição original, inclinando-se para a frente a partir da cintura.
5. Observe como você se sente no final do exercício.

Notas



- As técnicas de relaxamento são competências.
- A sua habilidade para relaxar aumenta com a prática.
- Se uma técnica de relaxamento não funciona consigo, experimente outra.
- Exercite o relaxamento regularmente.
- Encontre uma técnica que lhe agrade mais.

Bibliografia

Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress (<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>)

Six relaxation techniques to reduce stress (2019). <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>

Relaxation Techniques: What You Need To Know (<https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know>)

Stress Management: Breathing Exercises for Relaxation (<https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2255#uz2256>)

Relaxation mind video | by RELAXSATION ZONE (https://www.youtube.com/watch?v=gl0_Cvlabug)



Obrigado!

Fábio Ribeiro

fabio.ribeiro@apn.pt

19 de novembro de 2022

