

Técnicas de Relaxamento:

Relaxamento Muscular

Progressivo



Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Comunitários (PRAEC)

Divisão de Assistência Estudantil

Núcleo de Promoção de Saúde Mental e Práticas Desportivas

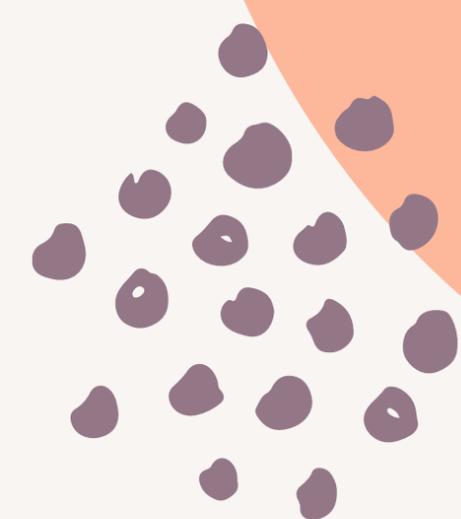


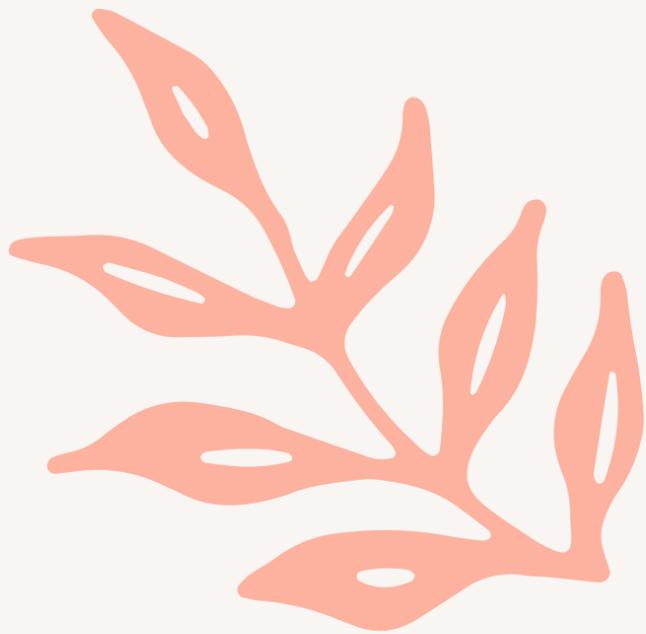
Um efeito colateral da ansiedade e do estresse é a tensão muscular. A presença constante do medo na mente envia ao corpo mensagem de que ele precisa estar sempre em alerta para o perigo. Isso produz o surgimento de crises: tensão muscular, aumento do ritmo cardíaco, pressão elevada, dores, rigidez do maxilar, suor, tremores, respiração curta, até mesmo fadiga.

Esses efeitos não só são desagradáveis por si só, mas também aumentam o seu nível geral de ansiedade, e isso se torna parte de uma espiral negativa.

Além da psicoterapia e outros tratamentos, há alguns métodos simples que você pode usar para enfrentar a tensão física e ficar mais relaxado. Um destes métodos é o relaxamento muscular progressivo.

Nas próximas páginas você pode aprender um pouquinho sobre ele e começar a exercitar.





Relaxamento

"Tensione e Solte"

Essa é uma série de relaxamento aplicada a diferentes grupos musculares. Sua finalidade principal é ajudá-lo a se tornar ciente da diferença entre tensão e relaxamento, sentir essa diferença em seu corpo. Comece se sentando em uma cadeira confortável ou se deitando em um sofá ou cama. Respire profundamente por alguns momentos. Depois, estique cada grupo muscular na sequência abaixo, mantendo a tensão por cerca de cinco segundos antes de soltar.

1. Antebraço: estique o pulso e puxe-o para cima; solte.
2. Parte superior do braço: tensione-a contra a lateral do corpo; solte.
3. Panturrilha: estenda a perna, aponte com o pé para cima; solte.
4. Coxas: estique as pernas juntas; solte.
5. Barriga: contraia contra a coluna; solte.

6. Tórax: inspire, segure o ar e conte até 10, expire e solte.
7. Ombros: levante-os em direção às orelhas; solte.
8. Pescoço: empurre a cabeça para trás e segure; solte.
9. Lábios: feche-os bem sem cerrar os dentes; solte.
10. Supercílio: contraia-o; solte.
11. Testa: abra bem os olhos; solte.

A seguir, respire profundamente por alguns momentos. Depois, comece a sequência acima novamente. Desta vez, tensione cada grupo muscular enquanto conta até 5 e depois diga soltar silenciosamente para si mesmo, conforme relaxa. Pare por 15 ou 20 segundos entre cada grupo muscular.

Durante a sequência, faça o seguinte:

1. Perceba a diferença em seu corpo entre a tensão e o relaxamento.
2. Sinta cada grupo muscular ficar mais relaxado, suave e "aquecido".
3. Continue respirando com tranquilidade.





O próximo passo é um exercício que conecta sua respiração a seu relaxamento físico. Feche seus olhos e continue sentado ou deitado confortavelmente, conte lentamente, de trás para frente, de 5 até 1. Marque a contagem com a expiração. Entre um número e outro, inspire uma ou duas vezes. Entre um número e outro, perceba, também, o seguinte:

1. Sinta o relaxamento se espalhar, chegando até o topo de sua cabeça e passando por sua face e por seu pescoço.
2. Sinta-o se espalhar pelos seus ombros, braços e tronco.
3. Sinta-o se espalhar por suas pernas e pés.
4. Sinta-o se espalhar por seu corpo, permitindo que este fique cada vez mais relaxado.

Repita a atividade várias vezes, ou tanto quanto for necessário. A seguir, coordene o processo com sua respiração. Enfoque uma determinada área de seu corpo conforme inspira; depois, quando expira, diga "relaxe" silenciosamente para si mesmo a cada expiração. Finalmente, reverta a contagem, indo de 1 a 5, e abrindo seus olhos quando chegar no 5. A cada contagem, sinta-se se tornar mais alerta, embora relaxado. De fato, existe a possibilidade de se sentir alerta e relaxado simultaneamente. Pratique bastante até conseguir.

Relaxamento

"Somente Soltar"

Quando estiver familiarizado com o processo anterior, poderá chegar aos mesmos resultados sem passar pela parte da tensão. Enfoque cada um dos grupos musculares, da mesma maneira como fez anteriormente, observando se a tensão está presente em alguma medida. Relaxe cada um dos grupos, com um intervalo entre 30 e 45 segundos entre eles.

Deixe a mente vazia, ou pense em algo relaxante. Depois de um grupo estar relaxado, passe ao próximo. Se um dos grupos não estiver totalmente relaxado, volte à fórmula do tensionar e soltar.

Depois de todos os grupos estarem relaxados, complete o processo conforme a orientação acima, primeiro contando de 5 a 1 repetindo a palavra "relaxe" juntamente com a expiração, depois conte novamente, mas de 1 a 5.



(LEAHY, 2011)





Relaxamento



"Controlado por Sinal"

Esta é a fase final de seus exercícios. Faça o "relaxamento do tipo 'somente soltar'" até estar totalmente relaxado. Depois, inspire profundamente algumas vezes, começando cada expiração pela palavra "relaxe", dita silenciosamente a si mesmo enquanto percorre o corpo em busca de alguma tensão. Esse será o padrão que você usará no mundo, em sua vida normal.



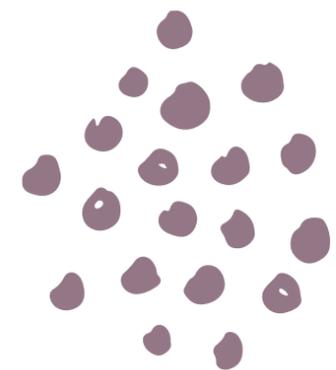
Toda vez que a tensão aparecer (um engarrafamento, uma mudança desagradável), a palavra "relaxe", repetida silenciosamente, será o sinal para que seu corpo se liberte da tensão. Pratique esse exercício de 10 a 15 vezes por dia (ou mais, se for possível) em várias situações.

Certos sinais podem se tornar padrões: olhar para seu relógio, parar no sinal vermelho, a campainha do telefone. Pode ser útil colocar algumas etiquetas vermelhas em sua casa ou em seu local de trabalho (no espelho, na escrivaninha, no abajur, no telefone, etc.) como marcadores do relaxamento.

Elas serão importantes auxiliares no trabalho que você está fazendo para superar sua ansiedade. Quando você vir o sinal, pense na palavra "relaxe", quando expirar, pense nela novamente.



Lembre-se que o relaxamento muscular progressivo é apenas uma entre muitas técnicas e ele sozinho não é suficiente para o enfrentamento da ansiedade e do estresse. Busque ajuda de profissionais especializados e realize o tratamento recomendado.





Confira alguns vídeos sobre o Relaxamento Muscular Progressivo

Meditação guiada, Relaxamento muscular progressivo, Relaxamento profundo - BetterSleep Brasil

https://www.youtube.com/watch?v=aTam6a_twPg

Relaxamento Muscular Progressivo - Spotlighters

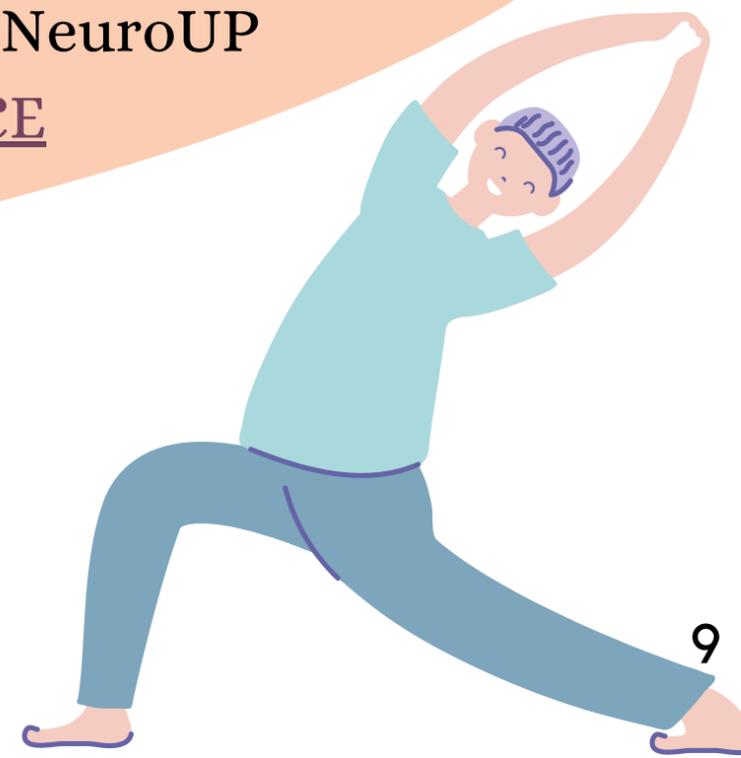
<https://www.youtube.com/watch?v=GXgSdwizwNo>

Relaxamento muscular progressivo - Cabeça - NeuroUP

https://www.youtube.com/watch?v=BHEJcW_z80M

Relaxamento muscular progressivo - Pescoço e ombros - NeuroUP

https://www.youtube.com/watch?v=3_fdwqAgrCE



Referências Bibliográficas

- **BETTERSLEEP BRASIL. Meditação guiada, Relaxamento muscular progressivo, Relaxamento profundo.** Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=aTam6a_twPg. Acesso em: 26 de outubro de 2023
- **LEAHY, Robert. Livre da Ansiedade.** Porto Alegre: Artmed, 2011.
- **NEUROUP. Fase 1 Relaxamento muscular progressivo - Cabeça.** Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=BHEJCW_z80M. Acesso em: 24 de outubro de 2023
- **NEUROUP. Fase 2 Relaxamento muscular progressivo - Pescoço e ombros.** Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3_fdwqAgrCE. Acesso em: 24 de outubro de 2023
- **SPOTLIGHTERS. Relaxamento Muscular Progressivo.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GXgSdwizwN0>. Acesso em: 26 de outubro de 2023

