

[www.europacolon.pt](http://www.europacolon.pt)  
Linha de Apoio 808 200 199



europacolon  
portugal

ASSOCIAÇÃO DE LUTA CONTRA  
O CANCRO DO INTESTINO

**Europacolon Portugal**

Associação de Luta Contra o Cancro do Intestino

Estrada Interior da Circunvalação, n.º 6657,  
1º Piso - Sala 145 | 4200-177 Porto  
Portugal

Telf: 225 400 441

Fax: 225 400 442

Telem: 915 785 590

Email: [geral@europacolon.pt](mailto:geral@europacolon.pt)



europacolon  
portugal

ASSOCIAÇÃO DE LUTA CONTRA  
O CANCRO DO INTESTINO

**GUIA PRÁTICO**  
IMAGINAÇÃO GUIADA

*Aprender a relaxar*

## CONHECE ESTES SINTOMAS?



## STRESS

Quando nos deparamos com uma situação geradora de *stress*, o nosso corpo desencadeia uma sucessão de reacções físicas, emocionais e psicológicas, que variam de pessoa para pessoa. Essas reacções podem ser designadas por resposta ao *stress* (resposta de fuga ou de combate) e preparam o nosso corpo para responder a possíveis ameaças. Essas reacções são geralmente desconfortáveis sendo indispensável a adopção de estratégias para as minimizar.

## O RELAXAMENTO

A resposta de relaxamento é oposta à resposta ao *stress* e faz o corpo voltar ao seu estado natural de equilíbrio. Tem um efeito restaurador, permitindo um descanso quer do *stress* exterior (meio ambiente), quer do *stress* interior (pensamentos). A resposta de relaxamento normaliza os processos físicos, mentais e emocionais, verificando-se:

- Diminuição do ritmo cardíaco
- Respiração tranquila
- Redução da sudorese
- Normalização da pressão arterial
- Imunidade reforçada
- Redução de hormonas do *stress*
- Maior equilíbrio emocional

## A IMAGINAÇÃO GUIADA

A ideação orientada/imaginação guiada é uma técnica que recorre a imagens mentais. O indivíduo evoca um cenário da natureza, frequentemente escolhido por ele (prado, floresta, praia, jardim) e move-se nele, reparando particularmente no conteúdo sensorial. Foi considerada uma técnica eficaz para lidar e reduzir a ansiedade e o *stress*.

## INSTRUÇÕES

*“Coloque-se confortavelmente e feche os olhos... À medida que o seu corpo está cada vez mais relaxado, a sua mente ficará cada vez mais liberta de pensamentos... Sinta as sensações do seu corpo... Agora imagine-se fora deste local... A partir deste momento está numa praia cheia de sol... Sinta os pés a tocarem na areia macia, o agradável cheiro do mar... Ouça a rebentação das ondas... Sinta o seu corpo relaxado, calmo, liberto de toda a tensão, nada o perturba... Explore o ambiente **o tempo que precisar não tenha pressa**... Calmamente volte para este lugar, agora mais tranquilo... Repita mentalmente: sinto-me em paz... Comece a sentir lentamente os braços e as pernas, mexendo-os... Demore o tempo que for preciso a abrir os olhos...”*

[www.europacoln.pt](http://www.europacoln.pt)  
Linha de Apoio 808 200 199