

INSTRUÇÕES

- Aperte o punho. Relaxe.
- Puxe os pés para trás, na direção dos joelhos. Relaxe.
- Contraia os músculos das coxas, como se estivesse tentando levantar as pernas contra um peso. Relaxe.
- Contraia as nádegas para dentro e para cima, tornando-as rígidas. É como se estivesse sentado em cima de uma rocha. Relaxe.
- Faça uma respiração profunda e puxe o abdómen para dentro, endurecendo-o. Relaxe
- Faça uma respiração profunda e contraia toda a parte superior do corpo. Relaxe.
- Aperte o punho. Relaxe.
- Desfrute da sensação de relaxamento por todo o corpo. Lentamente, movimente os braços e as pernas, seguindo-se o pescoço e o tronco. Quando se sentir preparado, abra os olhos.

www.europacolon.pt
Linha de Apoio 808 200 199



Europacolon Portugal

Associação de Luta Contra o Cancro do Intestino

Estrada Interior da Circunvalação, nº 6657, 1º - Sala 145
4200-177 Porto
Portugal

Tel: 22 540 04 41
Fax: 22 540 04 42
Telem: 91 578 55 90
Email: europacolon@mail.telepac.pt



GUIA PRÁTICO
RELAXAMENTO MUSCULAR
PROGRESSIVO

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 sudação
- Normalização da pressão arterial
- Imunidade reforçada
- Redução de hormonas do *stress*
- Maior equilíbrio emocional

O RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Trata-se de uma técnica de relaxamento físico que consiste na contracção e relaxamento de vários grupos musculares, onde o sujeito aprende a prestar atenção às sensações que acompanham cada um desses estados. Pressupondo que a tensão muscular está relacionada com a ansiedade, esta técnica procura equilibrar o tónus muscular, fazendo com que a tensão/ansiedade diminua.

Este treino deve ser realizado durante 15 a 20 minutos, duas vezes por dia. Inicialmente, pode parecer complexo e demorado, mas com a prática, a capacidade de produzir relaxamento de forma voluntária tornar-se-á progressivamente mais simples. Quanto mais praticar mais benefícios obterá!

INSTRUÇÕES

1. Inicie o exercício com a respiração abdominal para que atinja um padrão de respiração calmo e tranquilo, característico de um estado de relaxamento.
2. Sente-se numa cadeira, de preferência declinável (pode utilizar outras opções, como o sofá ou cama), e coloque-se o mais confortável possível. Deve procurar um local onde a intensidade da luz e do ruído sejam reduzidos e num período de tempo em que se encontre livre de interrupções e distrações. Use roupa confortável e retire todos os adereços que considerar conveniente. Feche os olhos e mantenha-os fechados durante o treino.
3. Contraia cada um dos músculos que se seguem, enquanto inspira o máximo de ar que conseguir. Preste atenção ao tempo de contracção e relaxamento. Sugere-se uma contracção muscular durante 5 a 10 segundos e, posteriormente, um período de relaxamento entre 20 e 30 segundos: Vá libertando a tensão gradualmente, à medida, que expira.