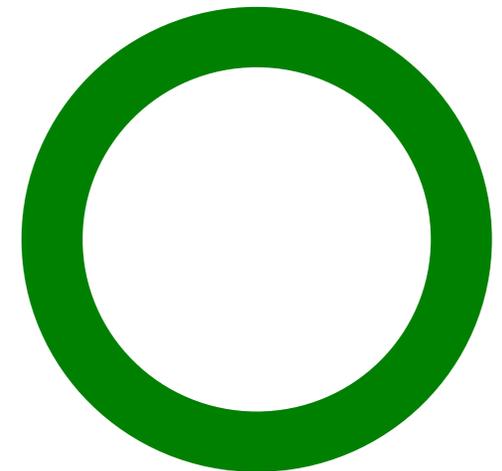


Técnicas de Relaxamento



Técnica de Relaxamento progressivo: como fazer? (continuação)

Ombros e pescoço:

- encolha os ombros para cima, em direção aos ouvidos, sem esforçar,
- sinta a tensão por alguns momentos, depois sinta o relaxamento e repita,
- observe a diferença entre os músculos tensos e os músculos relaxados.

Mãos:

- feche as mãos com força, até sentir a tensão,
- mantenha esta posição durante 10 segundos e, pouco a pouco, solte um a um os seus dedos, sentindo o relaxamento.

Boca:

- abra a boca e estique a língua o máximo possível durante 10 segundos, e depois relaxe,
- leve a língua contra o céu da boca, sinta a tensão e relaxe.

Centro de Responsabilidade Integrado de Psiquiatria

psiqdir@chuc.min-saude.pt

Consulta do Primeiro Episódio Psicótico

Contacto: 239 400 566/550 (2ª feira 8-16h)

Consulta do Jovem Universitário (Serviços Médicos da UC)

Contacto: 239 240 845 (4ª feira 15-20h)

Consulta de Perturbações do Neurodesenvolvimento

Contacto: 239 400 566/550 (5ª feira 10-14h)

Consulta do Adulto Jovem

Contacto: 239 400 566/550 (6ª feira 9-13h)

2020

O que precisa de saber sobre...

O que é a Técnica de Respiração abdominal?

As pessoas com ansiedade elevada evidenciam uma respiração superficial curta, que mantém à custa da parte superior do tórax, provocando maior contração muscular. A **respiração abdominal** é uma técnica de fácil aprendizagem que pode ser realizada em qualquer lugar e que induz um estado de tranquilidade.



Técnica de Respiração abdominal: como fazer?

- sente-se numa posição confortável,
- mantenha as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora,
- os ombros e o tórax devem ficar imóveis,
- dobre os braços e coloque os polegares sobre o sítio onde acaba a sua caixa torácica, com o resto das mãos perpendicular ao seu corpo e viradas uma para a outra,
- respire profunda e lentamente pelo nariz e preste atenção à sua respiração,
- sinta o movimento da sua barriga:
 - quando inspira, a barriga vai para fora
 - quando expira, a barriga vai para dentro
- sincronize os movimentos e faça a respiração diafragmática durante alguns minutos.

O que é a Técnica de Relaxamento progressivo?

Esta técnica, também conhecida como relaxamento de Jacobson, consiste em contrair e relaxar grupos musculares específicos, em sequência. Desta forma, cada um vai-se tornando mais consciente do seu corpo e das sensações físicas, ao mesmo tempo que relaxa o cérebro.

Técnica de Relaxamento progressivo: como fazer?

Pés:

- traga a sua atenção para os seus pés,
- aponte os pés para baixo, e enrole os dedos dos pés,
- aperte os músculos do dedo do pé suavemente,
- observe a tensão por alguns momentos, depois solte, observe o relaxamento e repita,
- torne-se consciente da diferença entre os músculos quando eles estão tensos e relaxados.

Abdómen:

- aperte levemente os músculos do abdómen,
- observe a tensão por alguns momentos, em seguida, solte, observe o relaxamento e repita,
- torne-se consciente da diferença entre os músculos tensos e os músculos relaxados.

