

# Técnicas de Relaxamento

Elaborado por Leticia De Carli Novaes e Mariana Fernandes dos Santos

|   |    |
|---|----|
| Sumário                                   |    |
| <b>Introdução</b> .....                   | 2  |
| <b>Técnicas de relaxamento</b> .....      | 3  |
| Relaxamento Progressivo de Jacobson ..... | 3  |
| Treinamento Autógeno de Schultz .....     | 9  |
| Método de Leon Michaux .....              | 10 |
| Calatonia.....                            | 11 |
| Visualização Para Emile Coué .....        | 12 |
| <b>Referências</b> .....                  | 13 |

## INTRODUÇÃO

As técnicas de relaxamento promovem descontração muscular e proporcionam um reequilíbrio emocional. Quando o terapeuta inicia o relaxamento, o indivíduo percebe a descontração muscular e a tensão dos feixes musculares vai se dissociando. Além disso, o relaxamento promove a regulação do tônus muscular, fazendo com que o sistema nervoso autônomo produza hormônios como a endorfina, por exemplo, atingindo assim a sensação de bem-estar.

O bem-estar gerado pela liberação de endorfina também atua nas habilidades emocionais, através da reestruturação dos afetos e desafetos. Por isso, os medos e as ansiedades que estavam causando as tensões diminuem e podem ser trabalhados em terapia, já que as defesas do inconsciente estão afrouxadas.

Os componentes básicos do relaxamento são a respiração, a postura relaxada de membros e músculos e, por vezes, a repetição de algum som para minimizar as distrações (ALMINHANA, 2004). Relaxar não é apenas dar vazão ao cansaço, mas significa tomar consciência do momento presente e prestar atenção no próprio corpo. Lipp diferencia o relaxamento em: relaxamento corporal (descontração dos músculos e tensões corporais), relaxamento mental (meditação) e relaxamento autógeno (corporal, mental ou ambos, aplicado pela própria pessoa que se dispõe a relaxar).

De acordo com Lambert, os efeitos do relaxamento são:

- Dissolução de tensão acumulada;
- Diminuição da pressão arterial;
- Melhora da circulação e da função cerebral;
- Melhora da capacidade respiratória;
- Redução da dependência psicológica do álcool, fumo e drogas em geral;
- Ação anti-estresse;
- Retardação do envelhecimento;
- Método auxiliar na recuperação de doentes de enfermidades diversas;
- Melhora a atenção, aprendizagem, concentração, criatividade, inteligência e a memória;
- Aumento do autoconhecimento;
- Equilíbrio das emoções.

O relaxamento ativa o hemisfério cerebral direito, propiciando o contato com as emoções e com imagens do inconsciente. Assim, o indivíduo passa a desenvolver sua consciência corporal, diminuindo efeitos do stress e ansiedade.

Diante de tais benefícios, o relaxamento pode ser utilizado como um recurso pelo terapeuta ocupacional. A seguir, serão apresentadas algumas técnicas que podem ser utilizadas para a aplicação do relaxamento.

## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Existem muitas técnicas de relaxamento e terapeuta deve saber considerar as demandas de cada indivíduo, os objetivos a serem alcançados e o momento certo de se utilizar. Lipp afirma que técnicas de contração e descontração muscular são indicadas para sintomas físicos, enquanto para os emocionais, aconselha-se o relaxamento mental. Os exercícios de respiração favorecem um maior contato individual e um equilíbrio pessoal. O relaxamento reequilibra o sistema nervoso autônomo diminuindo a produção de cortisol e adrenalina e ativa a produção de endorfina, que secretada pela hipófise, diminui a dor e aumenta a sensação de bem-estar.

### I. **Relaxamento Progressivo de Jacobson**

Jacobson (1938) desenvolveu a técnica chamada Relaxamento Progressivo, que tinha como objetivo levar o indivíduo a um estado profundo de relaxamento muscular. Acreditava que essa técnica poderia reduzir a grande ativação da parte central do sistema nervoso e da divisão autônoma do sistema nervoso e assim, restaurar ou promover bem-estar.

A técnica prepara o indivíduo para identificar onde se localizam as tensões musculares e relaxá-las. Segundo Jacobson, através da soltura muscular, alcança-se alteração no estado emocional. É basicamente a contração e descontração muscular, aumentando o grau de auto-observação e consciência corporal afim de obter a sensação de bem-estar.

Inicialmente, o terapeuta deve ensinar os pacientes sobre como realizar a técnica, trabalhando um grupo muscular por vez, contraindo-o e relaxando-o. Devem ser trabalhados pés, panturrilhas, coxas, abdômen, mãos, braços e rosto. Nas regiões de pescoço e ombros será aplicado um exercício de alongamento. Dessa forma, uma vez que se tenha aprendido, esse comportamento se tornará um hábito, e será identificado rapidamente nas situações de cada dia, quando a musculatura for tensionada mais do que o necessário.

Instruções para Execução:

*Posicione-se da maneira mais confortável possível. Deite-se, deixe o corpo mole, deixando para trás toda e qualquer tensão. Respire fundo, retenha o ar por poucos segundos e expire suavemente, sentindo a calma começando a se expandir. Continue respirando suavemente, concentrando-se no peso do seu corpo, deitado de forma bem relaxada.*

*Contraia os braços (punhos, antebraços e braços), como se você estivesse segurando algo muito pesado. Sinta a tensão em todos os músculos dos braços. Agora solte-os! solte bem os dois braços. Repare as diferenças entre o momento anterior, de contração, para agora, com os braços soltos e relaxados. Repita isso 3 vezes, variando o grau de tensão em cada vez. Repare onde você tende a contrair mais os braços e solte-os, especialmente nessas regiões. Depois, deixe os braços bem soltinhos, procurando sentir o peso de cada braço e aumentando cada vez mais a sensação de relaxamento. Quanto mais você repete o processo de contração e relaxamento, mais relaxado o braço fica e, com isso, mais pesado também. Repita para você mesmo algumas vezes “estou sentindo meus braços cada vez mais pesados, pesados; estou sentindo meus braços cada vez mais soltos, relaxados e pesados”. Deixe os braços bem soltos, relaxados e pesados, e não os movimente mais.*

*Agora faça o mesmo com as pernas. Contraia as coxas, sentindo-as ficarem duras na parte superior. Contraia as batatas das pernas, trazendo as pontas dos pés para trás, na direção das coxas. Sinta toda a tensão de suas pernas. Localize onde sente a tensão e perceba como suas pernas ficam quando estão tensas e duras. Agora relaxe! solte todos os músculos das pernas. Compare a diferença entre este momento e o anterior. Veja como é agradável ter as pernas soltas e relaxadas. Abra os pés o máximo possível para fora e sinta os músculos internos das coxas. Solte-os e sinta as pernas totalmente soltas, pesadas, com os pés caídos para os lados. Repita contrações e relaxamentos com tensões variáveis até finalmente soltar tudo e deixar as pernas bem pesadas. Procure aumentar a sensação de peso soltando cada vez mais. Repita para você mesmo algumas vezes: “estou sentindo minhas pernas cada vez mais pesadas; estou sentindo minhas pernas cada vez mais soltas, relaxadas... pesadas... pesadas...” (não as movimente mais.)*

*Levante os ombros, como se tentasse encostá-los nas orelhas. Sinta a tensão que se produz e onde ela se localiza. Solte-os. Compare a diferença. Movimente-os para trás, abrindo o peito. Sinta a tensão e perceba onde ela se localiza. Faça o mesmo para a frente. Solte os ombros completamente e deixe-os ficarem bem pesados e confortáveis.*

*Movimente sua cabeça para o lado direito e sinta a tensão que se produz e onde se localiza. Faça o mesmo para o lado esquerdo. Depois faça para trás. Depois levante-a um pouco e sinta a tensão e onde ela se produz. Solte a cabeça e o pescoço, deixando-a cair pesadamente sobre o travesseiro.*

*Contraia o abdômen deixando-o bem duro. Sinta como fica e solte-o. perceba a diferença entre os dois momentos. Agora, contraia-o para fora, estufando a barriga. Sinta como ele fica e relaxe, percebendo a diferença entre os dois momentos. Encolha a barriga para o fundo, como se tentasse encostá-la nas costas. Sinta a tensão, como ela é e onde se localiza. Solte e relaxe totalmente a barriga. Deixe-a movimentar-se apenas pela respiração suave e superficial. Solte os músculos do tórax, deixando os ombros caírem pesados. Concentre-se na sua respiração e deixe-a ficar bem suave, calma e tranquila. Repita para si mesmo 10 vezes: “estou sentindo minha respiração cada vez mais calma e tranquila; estou sentindo meu corpo cada vez mais calmo e tranquilo, pesado... pesado...”*

*Contraia sua testa como se você quisesse olhar para cima da sua cabeça sem movimentá-la. Ela vai ficar toda enrugada, como quando a gente fica espantado. Perceba onde se localiza a tensão. Solte a sua testa e couro cabeludo e perceba a diferença entre os dois momentos. Franza o cenho, encostando uma sobrancelha na outra. Sinta onde localiza esta tensão. Solte e relaxe a sua testa, completamente. Deixe-a ficar solta e relaxada.*

*Feche seus olhos e contraia suas pálpebras com força. Sinta a tensão que se produz e onde ela se localiza. Solte. Deixe-as apenas caírem sobre os olhos. Movimente agora os seus olhos, sem abri-los, para a direita e para a esquerda, para cima e para baixo. Sinta a tensão que se produz. Agora deixe-os soltos. Perceba a diferença entre tensão e relaxamento nos olhos e pálpebras e deixe ambos ficarem bem relaxados. Deixe suas pálpebras ficarem bem pesadas, pesadas, caindo pesadamente sobre os olhos e estes soltos, bem soltos.*

*Contraia seus lábios, mandíbulas, língua e boca. Sinta a tensão que se produz na parte de baixo de sua face. Solte tudo. Deixe seu queixo cair e a boca ficar entreaberta. Sinta como sua face está cada vez mais relaxada: sua testa está solta, seus olhos e pálpebras estão pesados, seus lábios estão soltos, sua boca está entreaberta e pesada, pois seu queixo está caído.*

*Continue a respirar suavemente. Repare como sua respiração está calma e tranquila, sua face está solta e relaxada, seu corpo está pesado... pesado... repita para você mesmo 10 vezes: “estou sentindo meu corpo cada vez mais relaxado, calmo e tranquilo, pesado... pesado”.*

*Sinta o seu corpo todo relaxado e pesado. Sinta como é agradável ter o corpo todo relaxado. Repita para você mesmo 10 vezes: “estou sentindo meu corpo cada*

*vez mais relaxado... calmo... tranquilo... pesado... pesado... calmo... tranquilo... pesado, pesado... ”.*

*Imagine uma situação muito diafragmática, calma, tranquila: pode ser você deitado em uma praia deserta, na sombra, com uma pequena brisa roçando seu corpo; ou numa relva no campo; enfim, aquela situação em que você ficaria o mais relaxado possível, calmo... tranquilo... pesado... pesado... observe como o seu corpo está verdadeiramente muito pesado. Sinta a resistência da cama ou sofá onde você está deitado. Deixe-se ficar assim por um minuto, sentindo o gozo de estar totalmente relaxado.*

*Quando tiver cansado de estar relaxado, comece a movimentar suavemente os dedos das mãos, dos pés, os braços e pernas, depois abra os olhos e comece a se espreguiçar bem devagar, dizendo mentalmente a fórmula: “cinco, quatro...três...dois...um. Estou me sentindo bem, calmo e tranquilo”, até finalmente se levantar (Rangé, 2005).*

Vídeo explicativo em <https://www.youtube.com/watch?v=EJhk--KH8IY>

## **II. Treinamento Autógeno de Schultz**

Criado por Johannes Heinrich Schultz, trata-se de um método de aprendizagem progressiva. No treinamento autógeno o indivíduo é capaz de provocar em si mesmo respostas corporais através de comandos como “meu braço direito/esquerdo está pesado”, atingindo o sistema nervoso autônomo e a resposta muscular voluntária.

O objetivo do método é a tranquilização interna e o autocontrole, visando a melhoria das condições físicas e cognitivas. Tem sido aplicado com êxito em problemas de insônia, asma, hipertensão, cefaléias, melhorando a disposição e resistência às fadigas física e intelectual. É desempenhado através da prática diária de exercícios num período médio de três a quatro meses e pode ser administrado individualmente ou em pequenos grupos.

A técnica de Schuttz consiste em uma série de frases, elaboradas com a finalidade de induzir no sujeito a estados de relaxamento através de autossugestões sobre sensações de:

1. Peso: estimulação do sistema nervoso autônomo
2. Calor: vasodilatação
3. Coração: estímulos afetivos, músculos esqueléticos e sistema vascular
4. Respiração: ligado ao ritmo cardíaco
5. Abdômen: revitalização
6. Testa: ampliação da consciência e intuição.

Nesta técnica não se relaxam grupos musculares, mas exclusivamente se focaliza a atenção nas extremidades para aquecê-las, e no abdome para favorecer a respiração.

Em crianças, o treino de relaxamento autógeno (Shultz, 1967) foi pensado para tensionar e relaxar partes do corpo da criança por meio da sua imaginação. Deve-se solicitar que a criança identifique uma região do corpo e a imagine sensações de dor e, em seguida, de ausência de dor. Utiliza-se a respiração diafragmática, que consiste em focalizar o processo de respiração para minimizar tensões nas esferas fisiológicas e psicológicas, quando o indivíduo começa a identificar as sensações no corpo. A respiração se torna mais lenta e a pressão sanguínea diminui, propiciando efeito calmante, principalmente quando são apresentadas frases que levam o paciente a perceber o relaxamento do corpo.

Vídeo explicativo disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA>

### **III. Método de Leon Michaux**

O método de Leon Michaux baseia-se em movimentos suaves e rítmicos nas principais articulações. É principalmente aplicado com crianças, mas pode ser aplicado em adultos. Na criança, a técnica favorece a percepção de próprio corpo e das sensações corporais, proporcionando sensação sobre seu corpo.

Por basear em movimentos rítmicos, não exige concentração, fazendo com que favoreça o relaxamento. Consiste em duas etapas: a primeira tem como objetivo relaxar através da regulação do tônus com movimentos passivos; a segunda visa a uma readaptação, associando diversos movimentos do cotidiano a esses estados de relaxamento (FERREIRA, 1982).

Segundo Sandór, para realizar essa técnica, é necessário colocar a criança deitada sobre um colchonete, colchão ou tapete de espuma que sejam confortáveis, com os olhos fechados. O local para a realização do relaxamento deve ser tranquilo e sem ruídos que possam atrair a atenção da criança, sem que não haja interrupções.

Inicia-se realizando movimentos de flexão e extensão e depois de rotação das articulações do punho, cotovelo e ombro, de ambos os lados. Depois faz a mesma coisa nos membros inferiores, iniciando pelo tornozelo, joelho e quadril. E finalmente na cabeça, fazendo movimentos bem leves com o pescoço.

Os movimentos são leves e ritmados e devem causar bem-estar e não aumentar a tensão!

Vídeo explicativo disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Lg2p3mBCGgc>



#### IV. **Calatonia**

A palavra calatonia deriva do grego *kalaó*, que significa afastar-se do estado de ira, fúria e violência; abrir uma porta. É uma técnica de relaxamento profundo que promove a regulação do tônus, a reorganização das ideias e sensações internas. A ação da calatonia baseia-se no conjunto de estímulos táteis suaves (toques) em várias partes do corpo. Os efeitos da técnica podem ser observados na postura e na expansão da sensibilidade proprioceptiva.

Segundo Sandór, idealizador da calatonia, os conteúdos inconscientes associados às desorganizações psicofisiológicas, surgem como imagens, sonhos e lembranças e refletem o momento atual da experiência de vida, repercutindo respostas individuais, apesar dos estímulos atuarem da mesma forma. Resumidamente, a técnica baseia-se no entendimento de que o sistema nervoso central, cuja função principal é manter o organismo informado do que se passa fora dele, é uma parte escondida da pele, ou a pele pode ser considerada a porção exposta do sistema nervoso, já que a pele e o sistema nervoso originaram-se da ectoderme (a camada mais externa das células embriônicas).

A pele serve para percepção de pressão, temperatura e dor e proporciona vivências multissensoriais, evocando lembranças carregadas de emoção, trazendo conteúdos inconscientes. Ao mesmo tempo em que a calatonia acessa essas lembranças, também altera os ritmos biológicos (sono, apetite, atividade sexual, entre outros).

Vídeo explicativo disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Uxa2GZv3F6U>

#### V. **Visualização Para Emile Coué**

Emile Coué foi um farmacêutico francês e autor da frase “*você é aquilo que pensa que é – todos os pensamentos tornam-se realidade*”. A técnica fundamenta-se basicamente em introduzir ideias durante o estado de semiconsciência, conseguido através de alguma técnica de relaxamento, aproximando o inconsciente do consciente, resultando na transformação do desejo em realidade. Acredita-se que os pensamentos forem predominantemente positivos, aumenta-se a capacidade de selecionar atitudes adequadas para alcançar seus objetivos, já os pensamentos negativos acarretam postura antissocial que afasta do convívio e traz a solidão.

Essa técnica é utilizada com intuito de alcançar um resultado específico e previamente definido. O relaxamento resulta numa condição neurofisiológica favorável para que uma ideia possa traduzir-se em ato biologicamente possível e eficaz. Os resultados benéficos das imagens mentais ocorrem somente se o indivíduo pensar que os aspectos mental e físico estão interligados.

#### REFERÊNCIAS

- ALMINHANA, L.O. HOCH, L.C. Benefícios das Técnicas Mente-Corpo como intervenções psicoterapêuticas em pacientes oncológicos em tratamento quimioterápico, sob a perspectiva transpessoal. Dissertação de mestrado em teologia, 2004.
- AZEVÊDO, A.V.S & SANTOS, A.F.T. Intervenção psicológica no acompanhamento hospitalar de uma criança queimada. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(2), 328-339. 2001 . Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932011000200010>.
- BRADLEY, L.A. Effects of cognitive behavioural therapy on pain behaviour of rheumatoid arthritis patients: Preliminary outcomes. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 14, 51-64, 1985.
- COUÉ, E. Self mastery through conscious autosuggestion. 1922.
- ECCLESTON, C. MORLEY, S. WILLIAMS, A. YORKE, L. MASTROYANNOPOULOU, K. Systematic review of randomised controlled trials of psychological therapy for chronic pain in children and adolescents, with a subset meta-analysis of pain relief. *Pain*. 2002, 99 (1–2): 157-165.
- FERREIRA, L. M. Relaxamento em crianças como o método de L. Michaux. In: Técnicas de relaxamento. 4ª. ed.. São Paulo: Vetor, 1982, p. 36.
- LAMBET, E. Relaxterapia: a cura pela respiração, p.33.
- LIPP, M.N. ROCHA, J.C. Stress, hipertensão e qualidade de vida, p.26.
- MAGUIRE, P. HOPWOOD, P. TARRIER, N. & HOWELL, T. Treatment of depression in cancer patients. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 320, 81-84, 1985.
- PALERMO, T.M. ECCLESTON, A.S. LEWANDOWSKI, A.S. WILLIAMS, A.C.C. MORLEY, S. Randomized controlled trials of psychological therapies for management of chronic pain in children and adolescents: An updated meta-analytic review. *Pain*. 2010 March ; 148(3): 387–397. doi:10.1016/j.pain.2009.10.004.
- RANGÉ, Bernard, Terapias Cognitivo-Comportamentais: Um diálogo com a Psiquiatria, Porto Alegre: Artmed, 2005.
- SÁNDOR, Pethö, Técnicas de Relaxamento, Vetor Editora, São Paulo, 1974.
- SCHULTZ, J.H. O treinamento autógeno. São Paulo: Ed. Mestre Jou, 1967.
- SCHWARTZ, S.P., & BLANCHARD, E.B. Behavioural treatment of irritable bowel syndrome: A 1 year follow-up. *Biofeedback Self Regulation*, 11, 189-198, 1986.
- SCOTT, J. (1994). Pacientes com câncer. In J. Scott, J. M. G. Williams, & A. T. Beck (Orgs.), *Terapia cognitiva na prática clínica: um manual prático* (pp.125-154). Porto Alegre: Artmed, 1994.
- WORDEN, J.W. Cognitive therapy with cancer patients. In A. Freeman, & V. Greenwood (Eds.), *Cognitive therapy: Applications in psychiatric and medical settings* (pp. 80-87). New York: Human Sciences Press, 1987.
- <http://rita-psicologa.blogspot.com.br/2009/09/tecnicas-de-relaxamento.html>, acessado em 21 de setembro de 2016.
- <http://bemtratar.com/artigos/aromaterapia-aromas-que-curam>, acessado em 28 de setembro de 2016.