

CURSO DE LICENCIATURA EM TERAPIA OCUPACIONAL

UC DE TERAPIA OCUPACIONAL EM SAÚDE MENTAL

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Textos de apoio à
Unidade Curricular



Prof^o Francisco Javier Vidal Barrantes
francisco.barrantes@ipleiria.pt
Fevereiro de 2023

ÍNDICE

1. Introdução	2
2. Objetivos do Caderno nº 1.....	2
3. Descrição das Técnicas.....	3
a. Exercícios de conscientização da respiração.....	3
1. Respiração abdominal.....	3
2. Bolsa de respiração.....	4
3. “Tensão para fora, paz para dentro”.....	5
b. Treino de Relaxamento Progressivo.....	5
4. Bibliografia.....	16

1. INTRODUÇÃO

A Unidade Curricular de Terapia Ocupacional em Saúde Mental visa a aquisição de conhecimentos gerais no âmbito da psiquiatria e saúde mental, atendendo às suas especificidades na infância, adolescência e idade adulta, e perspetivando-o numa lógica integrativa e holística.

O percurso curricular dá particular destaque à desmistificação em torno da doença mental, às particularidades do processo de avaliação e diagnóstico em psicopatologia, com referência aos parâmetros do exame mental e aos modernos sistemas de classificação diagnóstica, caracterizando os sinais e sintomas dos quadros psicopatológicos mais relevantes para os futuros terapeutas ocupacionais, bem como tecendo algumas considerações em torno de aspetos de intervenção, tendo por base pressupostos teóricos da ciência ocupacional no âmbito da terapia ocupacional.

Um dos objetivos desta Unidade Curricular passa por selecionar teorias, modelos e métodos de prática que vão ao encontro das necessidades ocupacionais do indivíduo com perturbação mental. Desta forma, as Técnicas de Relaxamento, popularmente utilizadas na intervenção ocupacional no âmbito da Saúde Mental são recursos terapêuticos de extrema importância para permitir o desenvolvimento de competências que suportem a participação ocupacional e, conseqüentemente, a funcionalidade do indivíduo.

São muitas as Técnicas de Relaxamento descritas na literatura científica. Neste Caderno nº I serão apresentadas as mais utilizadas: Exercícios de Consciencialização da Respiração; Treino de Relaxamento Progressivo e o Treino Autogénico de Schultz.

2. OBJETIVOS DO CADERNO Nº 1

O objetivo fundamental deste Caderno nº I é permitir que o aluno integre as técnicas de Relaxamento mais utilizadas na intervenção ocupacional, mas sendo requisito prévio a experimentação das mesmas por parte do aluno, de forma a conseguir implementá-las posteriormente, de forma adequada, junto dos seus clientes.

Para treinar os utentes nas técnicas de relaxamento, o futuro terapeuta ocupacional deverá:

1º/ Realizar previamente uma avaliação compreensiva do utente, identificando a necessidade de utilizar, como recurso terapêutico, as técnicas de relaxamento.

2º/ Conhecer quais os efeitos psicofisiológicos inerentes à utilização destas técnicas.

3º/ Identificar quais os possíveis efeitos secundários decorrentes da sua utilização e consequentemente, aplicar as técnicas mais adequadas.

Convida-se aos estudantes a praticarem cada uma das técnicas apresentadas, em pequenos grupos, num ambiente adequado, com roupa confortável e com recurso, se necessário, à música.

3. DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS

a. EXERCÍCIOS DE CONSCIENTIZAÇÃO DA RESPIRAÇÃO.

1. Respiração Abdominal

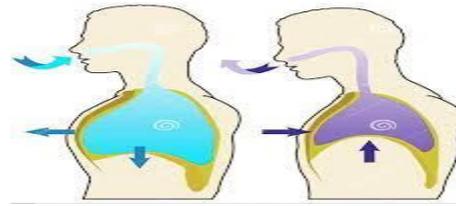
A respiração abdominal diz respeito ao tipo de respiração que dá ênfase à expansão para baixo da cavidade torácica. No passado tinha o nome de “diafragmática”, antes de se saber que o diafragma está sempre envolvido numa respiração normal.

O diafragma consiste num folheto muscular, cujos limites estão inseridos nas costelas inferiores, formando um pavimento do tórax. No estado de descanso apresenta-se em cúpula. A contração do diafragma aplanar a cúpula, dilatando assim o tórax e obrigando o ar a entrar. O relaxamento do músculo fá-lo retomar a forma de cúpula, o que ajuda a expelir o ar. Mas o diafragma também é o limite superior do abdómen e como tal, os seus movimentos afetam a posição dos órgãos internos: quando o diafragma contraído pressiona os órgãos, provoca uma ligeira dilatação do abdómen. De igual modo, quando o diafragma relaxado liberta a pressão sobre os órgãos, o abdómen volta a diminuir.

Para realizar um exercício de respiração abdominal, o indivíduo deve antes colocar-se o mais confortável possível e demorar alguns minutos a descansar em silêncio.

1

PRÁTICA



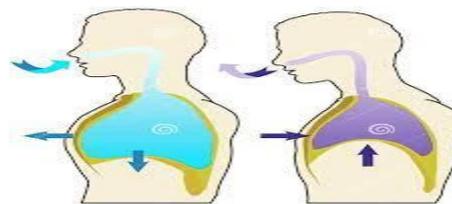
Durante alguns momentos percorra uma sequência de imagens mentais agradáveis ... depois, à medida que o seu corpo relaxa, dirija a atenção para a sua respiração ... pouse uma mão levemente sobre o plexo solar. Dirija a atenção para essa área. Comece o exercício com uma expiração ... uma expiração que ocorra naturalmente. Repare no movimento descendente da área por debaixo da sua mão. Em seguida, deixe que o ar entre nos pulmões, notando a dilatação que ocorre sob a sua mão. Agora, à medida que o ar é expelido, repare nessa área a afundar novamente. Deixe que a respiração decorra naturalmente.

2. Bolsa de Respiração

Como variação da respiração abdominal, este exercício incorpora o recurso a imagens mentais. É uma adaptação de Everly & Rosenfeld (1981):

2

PRÁTICA

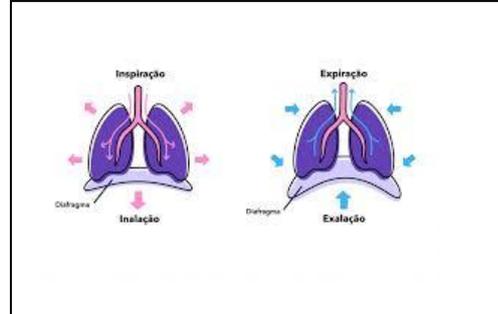


Concentre-se no seu ritmo respiratório sem tentar alterá-lo. Tome consciência da dilatação da parte superior do seu abdómen quando inspira e, quando expira, repare como se afunda ... imagine agora uma bolsa oca dentro do seu abdómen. Quando inspira, o ar viaja para baixo, enchendo a bolsa, fazendo com que o abdómen se dilate ... quando expira, a bolsa esvazia-se e o abdómen encolhe ... se colocar a mão sobre o abdómen, pode senti-lo a dilatar e a encolher com suavidade.

3. “Tensão para fora, paz para dentro”

3

PRÁTICA



Ouçã a sua respiração sem alterar o padrão normal ... imagine as suas tensões a serem expiradas ... imagine-as levadas para fora, um bocadinho por cada expiração ... e agora imagine que todas as vezes que inspira, está a inspirar paz, um bocadinho por cada inspiração ... expire tensão ... inspire paz ... respire e calmamente ... sentindo paz a percorrer todo o corpo... mantendo sempre a sua respiração natural.

b. TREINO DE RELAXAMENTO PROGRESSIVO

Embora o método de relaxamento inicial de Jacobson (“Método do Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson”) reduzisse a pulsação e a pressão sanguínea, era demasiado longo e pouco apelativo. Trabalha 48 grupos musculares. Assim sendo, era necessário adaptá-lo. Desta forma, surge o “Treino de Relaxamento Progressivo” (TRP) ou Método de Bernstein & Borkovec (1973) que consiste em aprender a relaxar grupos musculares específicos e, ao mesmo tempo, prestar atenção às sensações associadas aos estados de tensão e relaxamento. O objetivo deste TRP é atingir um estado de relaxamento profundo, sempre que possível e controlar a tensão perante as causas desencadeantes do stress.

Neste último método (TRP), trabalham-se 16 grupos musculares. As diferenças entre a técnica inicial e a progressiva são as seguintes:

	Método do Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson	Treino de Relaxamento Progressivo (TRP)
Posição no relaxamento	Deitado ou sentado	Reclinado
Nº total de grupos musculares trabalhados	48	16
Nº de novos grupos musculares trabalhados numa sessão.	1 ou 2	Todos os grupos
Objetivo da técnica	Libertar a tensão	“Produção” de relaxamento através de ciclos de tensão-libertação
Valor percebido do relaxamento realizado	Alertar o indivíduo da sensação de tensão	Uma contração forte leva a um relaxamento profundo
Sugestão fornecida na sessão	Nenhuma: a técnica é muscular	A sugestão “indireta” usa-se para aumentar o efeito do relaxamento
Utilização de música	Não se utiliza	É desaconselhado
Número de sessões necessárias	50+	Aprox. 6, para um controlo total da técnica por parte do cliente

Tabla 1. Diferencias entre o Método de Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson e o Treino de Relaxamento Progressivo de Bernstein e Borkovec

Como vemos, a TRP consiste em aprender a relaxar grupos específicos de músculos e simultaneamente, prestar atenção às sensações associadas aos estados de tensão e de relaxamento. O procedimento do TRP é o seguinte:

Na primeira sessão:

1. O objetivo da técnica é apresentado ao participante e os itens que envolvem os 16 grupos musculares são descritos e demonstrados (ver a seguir).
2. O participante deverá estar sentado numa espreguiçadeira. Se tal não for

- possível, o participante pode estar sentado numa cadeira com costas altas e braços.
3. O procedimento inicia-se com o pedido para que o participante fixe a atenção num determinado grupo muscular.
 4. Através de um sinal, com uma palavra “agora”, indicamos que o grupo muscular deverá ficar tenso.
 5. A contração é feita de uma só vez e não de forma gradual.
 6. A tensão é mantida durante 5-7 segundos, pedindo ao participante para focar a atenção nas sensações de contração muscular (muito importante)
 7. Com um sinal pré-determinado, como por exemplo a palavra “libertar”, “relaxar” ou “deixar ir”, o grupo muscular fica relaxado (novamente, de uma só vez).
 8. Enquanto o grupo muscular relaxa, é pedido ao participante que repare nas sensações que acompanham o relaxamento; ao mesmo tempo, o terapeuta mantém um ruído contínuo que é indiretamente um sinal de relaxamento;
 9. Esta situação mantém-se durante o período de relaxamento (cerca de 30-40 segundos).
 10. Todos os 16 grupos musculares são trabalhados nesta primeira sessão de treino.

Observações introdutórias para os participantes:

O método que irão aprender chama-se “Treino de Relaxamento Progressivo” e consiste na contração e libertação de tensão em todo o corpo. O objetivo é conseguir o relaxamento que ocorre após a libertação da tensão. Uma contração forte pode levar a um relaxamento profundo, exatamente como um pêndulo balanceando em ambas as direções. Vou pedir-vos que se concentrem nas sensações que acompanham a tensão e o relaxamento; sentimentos que até agora podiam tomar como garantidos. São 16 grupos musculares prontos a serem contraídos e relaxados e demora entre 20-30 minutos a completar todo o procedimento. Vou começar por expor todos os passos, depois exemplifico-os, dando-vos hipótese de os experimentar.

O terapeuta exemplifica os passos seguintes:

1. Cerrar o punho com a mão dominante sem envolver a parte superior do braço.
2. Empurrar o cotovelo do mesmo braço contra o braço da cadeira (ativando os bíceps), mantendo a mão relaxada.
3. e 4. O braço não dominante é trabalhado em separado.
5. Levantar as sobrancelhas.
6. Contrair os olhos e enrugar o nariz.
7. Cerrar os dentes e puxar os cantos da boca para trás.
8. Puxar o queixo para trás e pressionar a cabeça para trás, contraindo os músculos do pescoço.
9. Alongar os ombros para trás.
10. Apertar os músculos abdominais (endurecendo a barriga).
11. Contrair a coxa da perna dominante, contraindo simultaneamente os flexores e os extensores.
12. Direcionar a ponta do pé dominante para baixo (plantar flexão).
13. Levantar o pé dominante em direção à cara.
14. e 15 e 16. A perna não dominante é trabalhada em separado.

O terapeuta continua:

*Quando começarmos, eu descrevo cada item, mas por favor não contraia nada até eu dizer a palavra “agora”. Do mesmo modo, só descontraia quando eu disser “relaxe”.
Então descontraia totalmente. Por favor, fechem os olhos.*

4

PRÁTICA

Instrução nº 1:

A primeira instrução envolve os músculos da mão direita a parte inferior do braço; a mão é cerrada em punho.

Vamos começar com a mão e parte inferior do braço direito. Vou pedir que contraiam os músculos da mão direita a parte inferior do braço, fechando a mão em punho cerrado. Agora ... contraia a mão ... mantendo apertado ... sinta a tensão nos músculos ao apertar ... e ... relaxe ... liberte a tensão de uma só vez e à medida que os dedos se desenrolam repare nas sensações nos músculos da mão ... atente nas sensações nos músculos da parte inferior do braço, ao eliminar a tensão ... sinta o relaxamento a fluir para essa zona à medida que os músculos se tornam mais e mais profundamente relaxados ... completamente relaxados ... repare nas sensações provenientes dos músculos neste momento, compare com o que sentia anteriormente, quando tensos.

Todas as instruções ou passos são realizados uma segunda vez, ao que se segue uma prolongada fase de relaxamento que dura um minuto. Pode-se pedir aos participantes que levantem o dedo mindinho da mão direita de forma a indicar que estão totalmente relaxados antes de ser introduzido o segundo item.

Instrução nº 2 e seguintes:

Este passo envolve os músculos da parte superior do braço direito: a curva/o ângulo do cotovelo é pressionado para baixo contra o braço da cadeira.

Deixe a mão, a parte inferior do braço relaxadas, passando a sua atenção para os músculos da parte superior do braço direito (bíceps). Gostaria que desta vez pressionasse o cotovelo contra o braço da cadeira. Faça-o sem envolver os músculos da mão e da parte inferior do braço ... agora ... sinta a tensão no braço superior enquanto pressiona o cotovelo para baixo ... e ... relaxe... relaxe completamente ... dirija para os músculos relaxados ... sinta a tensão a libertar- se ... usufrua as agradáveis sensações dos músculos relaxados ... sinta a sensação de profundo relaxamento e conforto ... depois verifique se o braço superior se sente tão relaxado como o inferior ... se sim, então assinale-o levantando o dedo mindinho.

Na primeira sessão os 14 passos que faltam são igualmente trabalhados, tal e como referido anteriormente.

Finalizar a sessão

Vou terminar a sessão contando por ordem decrescente de 4 para 1 ... quatro ... comece a mexer as pernas e pés ... três ... contraia e alongue os braços e mãos ... dois ... mexa lentamente a cabeça ... e ... um ... abra os olhos, repare como se sente em paz e relaxado ... como se tivesse acordado de um breve sonho



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

c. TREINO AUTOGÉNICO DE SCHULTZ

Um dos aspetos centrais deste Treino Autogénico é o princípio que se relaciona com o controlo do participante: o treinador descreve o método, mas é o participante que o realiza. Para reforçar esta ideia, as frases são referidas e apresentadas na primeira pessoa. O instrutor lê em voz alta as frases e o participante repete-as.

Atualmente, a técnica é, muitas vezes, apresentada numa única sessão. De qualquer modo, são necessários períodos de treino diários para ser possível o domínio da competência.

As próprias frases podem ser intercaladas por mensagens relevantes como “*eu sinto-me em paz*” ou “*eu estou relaxado*”, como acontece na versão que se segue (adaptada de Lichstein 1988).

Conversa introdutória para os participantes

O método que irão aprender consiste em breves frases que descrevem sensações de peso e calor nos membros. Vou ler essas frases em voz alta e enquanto o estiver a fazer, gostava que se concentrassem numa frase de cada vez, repetindo-a ao mesmo tempo que inspiram e expiram.

Uma característica importante desta abordagem é que o participante se deve sentir passivo e despreocupado face aos exercícios e não deve tentar forçar quaisquer respostas.

Condições para realizar esta técnica

- Ambiente: tranquilo e obscuro, se possível.
- Voz de treinador: calmo, lento e suave na sua comunicação oral.
- Posição do participante: preferencialmente deitado do que sentado. Caso o participante estiver sentado, a cabeça deve estar apoiada.



PRÁTICA

Introdução

Feche os olhos, imagine que se está num local que o faz sentir relaxado ... por exemplo uma planície quente e solarenga. Imagine-se deitado nessa planície. (pausa). Daqui a pouco, pedirei para que se concentre em diferentes partes do corpo, mas primeiro quero lembrar-lhe o quanto é importante para si adotar uma atitude passiva e despreocupada face ao exercício. Isto significa deixar que as sensações de peso e de calor surjam por si e não fazer qualquer esforço para que apareçam. Prepare-se com calma durante uns minutos ...

Exercícios

A sessão tem início da forma como foi referido anteriormente. Seguem-se os 18 exercícios, cada um constituído por um grupo de frases. Cada frase é lida pelo instrutor e repetida mental e oralmente pelo participante. São dados aproximadamente 30 segundos para realizar cada exercício e mais 30-35 segundos para que o praticante continue a focar a sua atenção.

EXERCÍCIO 1:

Comece pelo braço dominante:

*Sinto-me em paz.
Sinto o braço direito pesado. Sinto o braço direito pesado. Sinto-me em paz;
Sinto o braço direito pesado. Sinto o braço direito pesado.
Deitado na planície cheia de sol, continue por favor a pensar no peso do seu braço.*

EXERCÍCIO 2

Sinto-me em paz;

Sinto o braço esquerdo pesado; sinto o braço esquerdo pesado; Sinto-me em paz;

Sinto o braço esquerdo pesado; sinto o braço esquerdo pesado.

Imagine que o braço está pesado como chumbo.

EXERCÍCIO 3

Sinto-me em paz;

Sinto os dois braços pesados; sinto os dois braços pesados; Sinto-me em paz;

Sinto os dois braços pesados; sinto os braços pesados.

Imagine-se deitado na planície, com os braços repousados pesadamente na erva fresca.

EXERCÍCIO 4

Sinto-me em paz;

Sinto a perna direita pesada; sinto a perna direita pesada; Sinto-me em paz;

Sinto a perna direita pesada; sinto a perna direita pesada.

Imagine que a perna está pesada como chumbo.

EXERCÍCIO 5

Sinto-me em paz;

Sinto a perna esquerda pesada; sinto a perna esquerda pesada; sinto-me em paz; sinto a

perna esquerda pesada; sinto a perna esquerda pesada.

EXERCÍCIO 6

Sinto-me em paz; Sinto as duas pernas pesadas; sinto as duas pernas pesadas; Sinto-me

em paz; sinto as duas pernas pesadas; sinto as duas pernas pesadas; sinto as pernas a

afundarem-se no chão.

EXERCÍCIO 7

Sinto-me em paz; sinto os braços e as pernas pesados; sinto os braços e as pernas pesados; sinto-me em paz; Sinto os braços e as pernas pesados; sinto os braços e as pernas pesados; deitado na planície cheia de sol, continue a imaginar o peso nos braços e nas pernas.

EXERCÍCIO 8-14

São similares aos exercícios 1-7, mas o calor substitui o peso. O efeito pode ser intensificado através do recurso a imagens de calor de sol.

EXERCÍCIO 15

Sinto-me em paz; sinto os braços e as pernas pesadas e quentes; o meu batimento cardíaco está calmo e regular; o meu batimento cardíaco está calmo e regular; sinto-me em paz; o meu batimento cardíaco está calmo e regular; o meu batimento cardíaco está calmo e regular.

EXERCÍCIO 16

Sinto-me calmo; sinto os braços e as pernas pesados e quentes; o meu batimento cardíaco está calmo e regular; a minha respiração está calma; a minha respiração está calma; sinto-me calmo; a minha respiração está calma; a minha respiração está calma.

EXERCÍCIO 17

As frases relativas ao abdómen são eliminadas caso o participante sofra de qualquer tipo de inflamação abdominal.

Sinto-me em paz; os meus braços e as minhas pernas estão pesados e quentes; o meu batimento cardíaco está calmo e regular; a minha respiração está calma; o meu abdómen está quente; o meu abdómen está quente; sinto-me em paz; o meu abdómen está quente; o meu abdómen está quente.

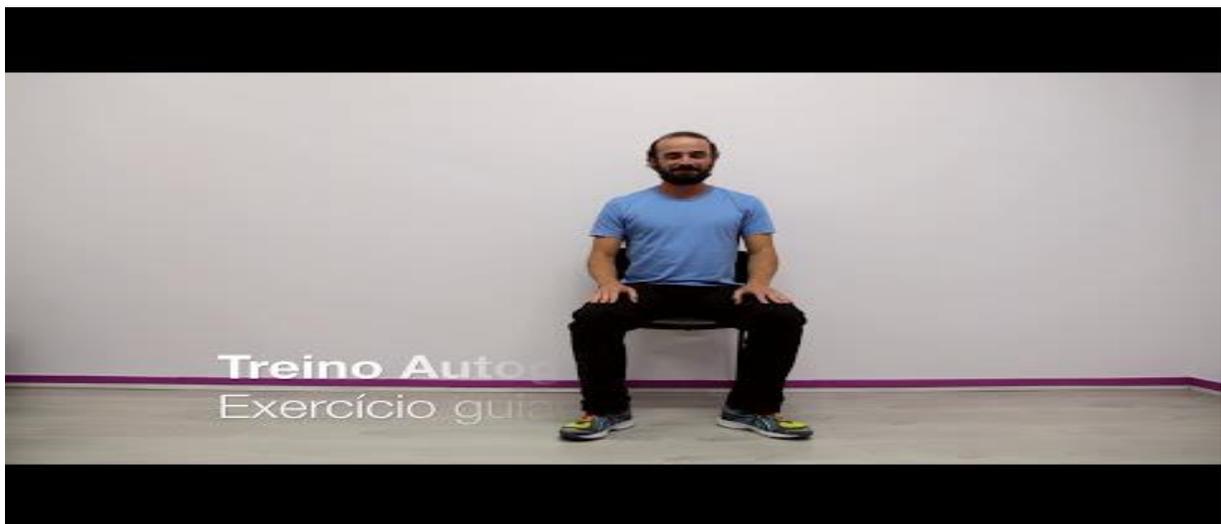
EXERCÍCIO 18

Sinto-me em paz; os meus braços e as minhas pernas estão pesados e quentes; o meu batimento cardíaco está calmo e regular; a minha respiração está calma; o meu abdómen está quente; a minha testa está fresca; a minha testa está fresca; sinto-me em paz; a minha testa está fresca; a minha testa está fresca.

As imagens de correntes de ar fresco podem ser também introduzidas, de forma a intensificar a sensação de testa fresca.

FINALIZAR

Quando estiver preparado, lentamente, voltar a ter consciência da sala em que se encontra; abra os olhos; deixe-os percorrer o interior da sala; diga a si próprio que se vai sentir revigorado e em alerta; feche e abra as mãos lentamente; dobre e estique os braços algumas vezes; depois as pernas; alongue suavemente o corpo; vire-se de lado e levante-se devagar.



<https://www.youtube.com/watch?v=AnslvKKjmG4>

BIBLIOGRAFIA

- Payné, R.A. (2003). *Técnicas de Relaxamento – Um guia prático para profissionais de saúde* (2ª Ed.). Lusociência.
- Davis, M., Eshelman, E., MacKay, M. (1998). *Técnicas de autocontrol emocional*. Martínez Roca.

