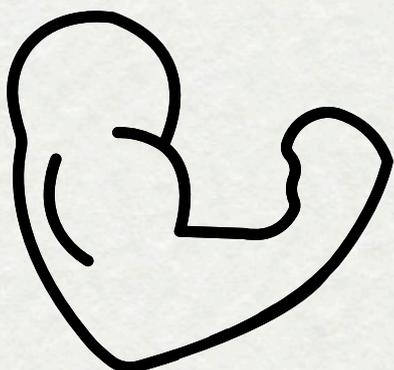


SAÚDE MENTAL

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

O relaxamento muscular progressivo é um método que pode ajudar a aliviar a tensão no seu corpo. Esta técnica requer uma combinação de esforço muscular e respiração simultâneos. Ao inspirar, é necessário contrair um grupo muscular por um determinado período de tempo, a que se segue a expiração, na qual se deve relaxar completamente o grupo muscular. Quando o seu corpo está fisicamente relaxado, é menos provável que se sinta ansioso.



As técnicas de relaxamento muscular progressivo são fáceis de aprender. Pode fazê-las sempre que quiser e não precisa de ferramentas ou equipamento especial. Reveja a tabela de grupos musculares abaixo antes de começar. Através dela, aprenderá como fazer para contrair cada grupo muscular. Pode seguir a ordem de grupos musculares da tabela ou trabalhar os grupos musculares que quiser de forma independente.

As instruções seguintes para o Relaxamento Muscular Progressivo e a tabela de grupos musculares são da organização CIGNA. Pode fazer este exercício sentado, deitado ou de pé.

Grupos musculares

Siga a lista de grupos musculares abaixo, por ordem. Em seguida, leia sobre o que fazer para tensionar cada um deles.

Grupos musculares	O que fazer para tensionar o grupo muscular?
Mãos	Apertar fortemente as mãos.
Pulsos e antebraços	Estender os braços e dobrar as mãos para trás até ao pulso.
Bíceps e braços	Fechar as mãos em punho, dobrar os braços à altura do cotovelo e flexionar os bíceps.
Ombros	Encolher os ombros até às orelhas.
Testa	Franzir a testa fortemente.
Em redor dos olhos e do nariz	Fechar os olhos com a maior força possível. (Retirar lentes de contacto antes de iniciar o exercício).
Bochechas e maxilares	Sorrir tão abertamente quanto possível.
Em redor da boca	Pressionar os lábios com força. (Certificar que o rosto não está tenso, utilizar apenas os lábios).
Pescoço	Pressionar a parte de trás do pescoço contra o chão ou uma cadeira.
Parte frontal do pescoço	Tocar no peito com o queixo. (Tentar não criar tensão no pescoço ou na cabeça).
Peito	Respirar fundo e sustentar a respiração entre 4 a 10 segundos.
Costas	Arquear bem as costas para cima, afastando-as do chão ou da cadeira.
Abdómen	Comprimir firmemente o abdómen para dentro. (Verificar se há tensão no peito e no estômago).
Ancas e glúteos	Apertar os glúteos firmemente.
Coxas	Apertar as coxas firmemente.
Gémeos	Apontar os dedos dos pés em direção ao rosto, de seguida desviá-los e dobrá-los para dentro simultaneamente.

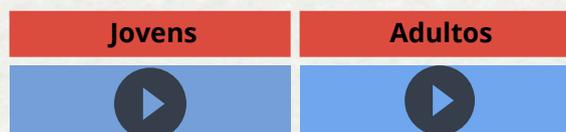
Instruções:

1. Inspirar e tensione o primeiro grupo muscular durante 4 a 10 segundos (com força, mas não ao ponto de sentir dor ou câibras).
2. Expirar e relaxar rápida e completamente o grupo muscular (não fazer gradualmente).
3. Relaxar durante 10 a 20 segundos antes de continuar. Observe a diferença entre como sente os músculos quando eles estão tensos versus quando estão relaxados.
4. Repetir as instruções (passos 1 a 3 acima) com o grupo muscular seguinte.
5. Quando tiver terminado todos os grupos musculares, faça uma contagem decrescente de 5 a 1 para voltar a concentrar-se no presente.



Repare como se sente no final deste exercício. Se este exercício funcionou bem para si, adicione-o à sua lista de recursos a utilizar quando está sob stress.

Veja os vídeos de Relaxamento Muscular Progressivo aqui:



Se estiver interessado(a) em saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.