

# NOVIDADES

Informativo Semanal de Psicologia  
da Secretaria Municipal de Educação de Campo Alegre  
**Psicóloga Mariana de Oliveira Bortolatto - CRP 12/15574**



## TENTE RELAXAR

Tudo isso vai  
passar!

## TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

São técnicas importantes para promover o relaxamento e controle da ansiedade.

Praticar frequentemente técnicas de relaxamento pode gerar diferentes **benefícios** para a sua **saúde**, como:

- aliviar a ansiedade
- baixar a pressão arterial
- melhorar a concentração
- melhorar a qualidade do sono

Uma pessoa com **ansiedade** tem seu funcionamento acelerado o tempo todo, ou seja, o corpo está constantemente gastando energia desnecessariamente e com isso a pessoa pode se sentir muito **cansada**.

Para reduzir o ritmo do corpo, o ritmo cardíaco e minimizar sensações ruins causadas pela ansiedade, a **respiração** é muito importante. Muitas técnicas de **relaxamento** incluem a respiração correta e profunda.

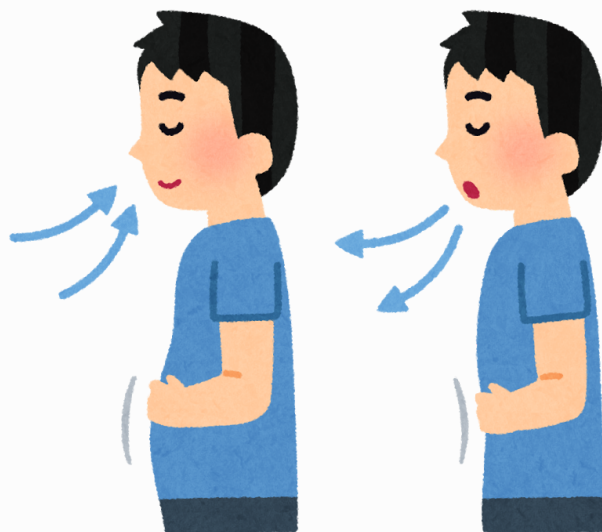
**Não são só as crianças que precisam de cuidados, CUIDE DE SI MESMO!**

## RESPIRAÇÃO PROFUNDA DIAFRAGMÁTICA

A respiração ideal é a respiração profunda, também chamada de diafragmática.

Ela envolve:

1. Respirar profundamente inspirando por quatro segundos enquanto infla a barriga,
2. Segurar o ar por dois segundos.
3. Exalar por seis segundos enquanto esvazia bem o pulmão e desinfla a barriga.
4. Repita várias vezes.



**Outras técnicas de relaxamento envolvem a respiração profunda.**

# Relaxamento Progressivo de Jacobson

Esta técnica consiste em tensionar grupos de músculos do corpo e depois soltá-los, para que possamos perceber e entender a diferença entre os dois estados (tensão e relaxamento) e conseguir entender melhor o funcionamento do corpo.

## Preparação

Para esta técnica é possível deitar-se de costas na cama, sofá ou chão ou sentar-se numa cadeira de forma confortável.



## Passo-a-passo

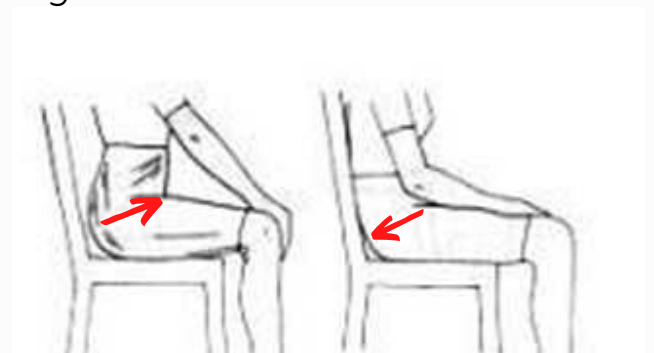
Fechar os olhos e **respirar profundamente** várias vezes.

Você vai focar a sua atenção nas diferentes partes do corpo, seguindo a sequência abaixo.

Contraia os músculos, segure por 10 segundos e solte de uma vez só.

Siga a seguinte sequência repetindo duas vezes cada passo:

1. Pés. Aponte a ponta dos pés para cima contraindo-os por 10 segundos e depois solte-os.
2. Pernas e joelho. Aperte as pernas e os joelhos, tentando colar as coxas e joelhos, conte até 10 e solte-os.
3. Bunda e quadril. Encaixe seu quadril empurrando a bunda o máximo possível para sua frente. Segure por 10 segundos e solte.



4. Abdômen. Contraia sua barriga, conte até 10 e solte.

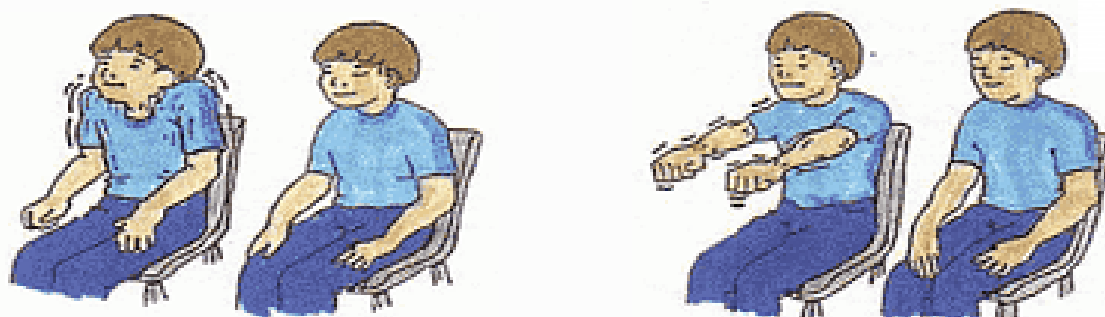
5. Peito e costas. Encaixe os ombros para trás, curve-se para a frente e tensione o peitoral. Mantenha assim por 10 segundos e solte tudo de uma vez só.



6. Ombros. Encolha os ombros com força, segure por 10 segundos e relaxe soltando-os o máximo que você conseguir.

7. Braços. Contraia os braços apertando-os contra o tronco, mantenha assim durante 10 segundos e solte-os de uma vez, balançando-os para frente e pra trás.

8. Mãos. Feche suas mãos o mais forte possível, aguarde por 10 segundos e solte de uma vez só. Alongue suas mãos e rotacione-as.



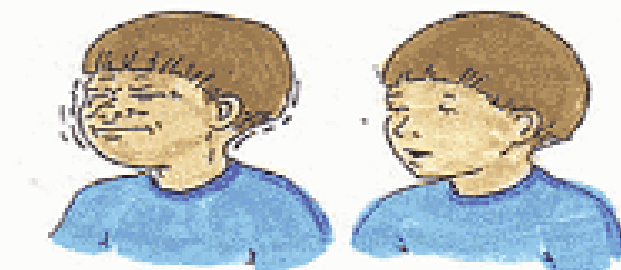
**Respire profundamente!**  
**Preste atenção nas sensações do seu corpo**

**9.** Pescoço e mandíbula. Tensione o pescoço e a mandíbula apertando os dentes ao máximo, tentando encostar o queixo no pescoço. Permaneça assim por 10 segundos e solte. Alongue a boca abrindo-a e fechando-a com movimentos circulares.

**10.** Boca. Faça um biquinho bem apertado com os lábios, mantenha assim por 10 segundos e solte .

**11.** Olhos. Aperte os olhos o máximo possível, aguarde 10 segundos e abra bem olhos.

**12.** Rosto completo. Faça uma careta tensionando o rosto todo, segure nesta posição por 10 segundo e desfaça rapidamente a careta.



**13.** Para finalizar respire profundamente algumas vezes e se espreguice.



Em caso de dúvidas, envie um e-mail para  
[psicologia.campoalegre@gmail.com](mailto:psicologia.campoalegre@gmail.com)