

# APRENDER A RELAXAR



## Ansiedade funcional e disfuncional

Todas as pessoas experimentam, pelo menos ocasionalmente, um determinado grau de ansiedade. Isto não é necessariamente negativo - na verdade, a ansiedade desempenha a importante função de proteger o organismo contra o perigo. Quando é percebida uma ameaça, são os diferentes componentes da resposta de ansiedade (aumento do ritmo cardíaco, aumento do ritmo respiratório, aumento da tensão muscular, criação de um estado de alerta) que permitem que o indivíduo esteja preparado para a acção (seja esta o ataque ou fuga). Assim, se, por exemplo, estás a atravessar uma rua e vês um carro a dirigir-se para ti a grande velocidade, é a resposta de ansiedade que permite que fujas para o passeio e, conseqüentemente, não sejas atropelado.

No entanto, pode também acontecer que a pessoa experimente níveis de ansiedade que sejam desproporcionais face às ameaças reais que enfrenta no seu quotidiano - ou seja, que se sinta demasiado ansiosa e durante demasiado tempo. Nestes casos, a ansiedade torna-se disfuncional e, em vez de preparar o indivíduo para a acção, passa a prejudicar essa mesma acção. Torna-se então importante conseguir reduzir essa ansiedade.

Como? Antes de mais, importa salientar que a capacidade de relaxar é uma capacidade como qualquer outra (conduzir um carro, praticar um desporto, etc). Isto implica que qualquer pessoa a pode adquirir de forma mais ou menos autónoma, bastando para tal aprender um conjunto de procedimentos e praticá-los com alguma paciência - os resultados surgirão de forma gradual.

Dos vários procedimentos possíveis, dois se destacam pela sua simplicidade e eficácia: a respiração diafragmática e o relaxamento muscular progressivo. Estes procedimentos não são mutuamente exclusivos; pelo contrário, a sua combinação potencia a obtenção do estado de relaxamento pretendido.

## Respiração diafragmática

### O que é?

O diafragma é um músculo largo, em forma de leque, que separa a cavidade torácica (acima do diafragma) da cavidade abdominal (abaixo do diafragma). A maior parte das pessoas não respira de forma suficientemente profunda porque utiliza na respiração apenas a cavidade torácica. Uma forma de respirar utilizando toda a capacidade dos pulmões e permitindo receber cerca de 7 vezes mais oxigénio é a respiração diafragmática, também conhecida por respiração abdominal, que se caracteriza por fazer uma maior utilização do diafragma e da cavidade abdominal.

Na respiração diafragmática:

- Quando a pessoa **inspira**, o diafragma desloca-se para baixo, ficando quase plano (diminuindo a pressão do ar nos pulmões e puxando o ar para dentro) e o abdómen desloca-se para fora (*figura da esquerda*)
- Quando a pessoa **expira**, o diafragma desloca-se para cima, ficando semelhante a um cone (aumentando a pressão do ar nos pulmões e empurrando o ar para fora), e o abdómen desloca-se para dentro (*figura da direita*)

## FIGURA

Ao aumentar a recepção de oxigénio, a respiração diafragmática pode apresentar variados benefícios ao nível físico e psíquico; nomeadamente, estimula a resposta de relaxamento, permitindo descer o nível de ansiedade.

### Instruções:

Este treino deve ser feito pelo menos 2 vezes por dia, 5 ou 6 minutos de cada vez, em alturas nas quais te encontres livre de distrações e interrupções. A prática vai acabar por te permitir incorporar a respiração diafragmática na tua vida quotidiana e, eventualmente, nos momentos em que te sentes mais ansioso.

1) Senta-te numa posição confortável. Mantém as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora. Respira pelo nariz e presta atenção à tua respiração.

2) Dobra os braços e coloca os polegares sob o sítio onde acaba a tua caixa torácica, com o resto das mãos perpendicular ao teu corpo e viradas uma para a outra.

3) Sente o movimento da tua barriga:

- Quando inspiras, a barriga vai para fora
- Quando expiras, a barriga vai para dentro

4) Simula o movimento do diafragma com as mãos:

- Quando inspiras, põe os dedos para baixo, direitos (*figura da esquerda*)
- Quando expiras, põe os dedos para cima, em forma de cone (*figura da direita*)

### FIGURA

5) Sincroniza os movimentos e faz a respiração diafragmática durante uns minutos

## Relaxamento Muscular Progressivo

### O que é?

O treino de relaxamento muscular progressivo equivale a aprender a contrair e descontrair vários grupos de músculos em todo o corpo, prestando atenção às sensações que acompanham a tensão e o relaxamento e aprendendo a contrastar as sensações associadas a estes dois estados.

Os grupos musculares a ter em conta são os seguintes:

1ª Fase 16 Grupos Musculares	2ª Fase 7 Grupos Musculares	3ª Fase 4 Grupos Musculares
Mão e antebraço direitos	Mão e antebraço direitos + Braço direito	Mão e antebraço direitos + Braço direito + Mão e antebraço esquerdos + Braço esquerdo
Braço direito		
Mão e antebraço esquerdos	Mão e antebraço esquerdos + Braço esquerdo	
Braço esquerdo		
Testa e parte superior da face	Testa e parte superior da face + Parte central da face + Parte inferior da face	Testa e parte superior da face + Parte central da face + Parte inferior da face + Pescoço
Parte central da face		
Parte inferior da face		
Pescoço	Pescoço	
Peito, ombros e parte superior das costas	Peito, ombros e parte superior das costas + Abdómen	Peito, ombros e parte superior das costas + Abdómen
Abdómen		
Coxa direita	Coxa direita + Barriga da perna direita + Pé direito	Coxa direita + Barriga da perna direita + Pé direito + Coxa esquerda + Barriga da perna esquerda + Pé esquerdo
Barriga da perna direita		
Pé direito		
Coxa esquerda	Coxa esquerda + Barriga da perna esquerda + Pé esquerdo	
Barriga da perna esquerda		
Pé esquerdo		

O relaxamento muscular progressivo permite à pessoa reconhecer quando se encontra excessivamente tensa e instruir-se para relaxar, reduzindo, desta forma, também o nível de ansiedade.

### Instruções:

Este treino deve ser realizado 2 vezes por dia, 15 a 20 minutos de cada vez. Ainda que, inicialmente, este te possa parecer algo complexo e demorado, vais verificar que, com a automatização resultante da prática e com a progressiva redução dos grupos musculares, a capacidade de produzir relaxamento de forma voluntária se vai tornar progressivamente mais simples. O objectivo final é o de conseguir fazer em qualquer local/momento da tua vida quotidiana, particularmente naqueles em que te sentes tenso e ansioso (antes de um exame, numa fila de trânsito, etc).

1) Senta-te numa cadeira, de preferência reclinável, e recosta-te o mais confortavelmente possível (um sofá ou uma cama são também opções aceitáveis). Fáz-lo num local em que a intensidade da luz e do ruído sejam reduzidos e num período de tempo em que te encontres livre de interrupções e distrações. Usa roupa confortável e tira os óculos / lentes de contacto se o considerares conveniente. Fecha os olhos e mantém-os fechados durante o treino.

2) Começa por utilizar os músculos referidos para a **1ª Fase**: para cada um dos 16 grupos musculares, produz tensão durante 10 segundos e depois relaxa durante 40 segundos. Interioriza e utiliza as seguintes formas de produção de tensão e relaxamento:

- Mão e antebraço direito: Contraír os músculos, fechando fortemente o punho e mantendo o braço direito. Sente a tensão na mão, nos nós dos dedos, nas articulações do punho e nos músculos do antebraço (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Braço direito: Contraír os músculos, empurrando o cotovelo contra o braço da cadeira ou empurrando o cotovelo para baixo e para dentro contra o corpo. Sente a tensão no braço (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Mão e antebraço esquerdo: Contraír e descontraír os músculos utilizando o procedimento descrito para os do lado direito.
- Braço esquerdo: Contraír e descontraír os músculos utilizando o procedimento descrito para o do lado direito.
- Parte superior da face (testa): Contraír os músculos, levantando as sobrancelhas o mais alto possível / franzindo a testa. Sente a tensão na testa e no centro do couro cabeludo (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Parte central da face (parte superior das bochechas e nariz): Contraír os músculos, fechando fortemente os olhos e franzindo o nariz, levantando-o. Sente a tensão em redor dos olhos, no nariz e no alto das bochechas (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).

- Parte inferior da face (parte inferior das bochechas, boca e queixo): Contraír os músculos, fechando fortemente os dentes e empurrando os cantos da boca para trás, como se quisesse sorrir exageradamente (10 seg). Sente a tensão à volta dos maxilares e do queixo. Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Pescoço: Contraír os músculos, empurrando fortemente o queixo para baixo, contra o peito, sem tocar neste ou empurrando a cabeça para trás, contra a cadeira. Sente a tensão no pescoço (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Peito, ombros e parte superior das costas: Contraír os músculos, inspirando profundamente, guardando o ar dentro dos pulmões e empurrando os ombros e as omoplatas para trás (como se quisesse tocar com um ombro no outro). Sente a tensão no peito, ombros e costas (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Abdómen: Contraír os músculos, encolhendo fortemente o estômago (como que para evitar um soco). Sente o estômago tenso e apertado (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Coxa direita: Contraír os músculos, encolhendo fortemente a nádega direita (como que para «fugir com o rabo à seringa») e contraíndo os músculos da parte superior da perna. Sente a tensão na nádega e na coxa (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Parte inferior da perna direita: Contraír os músculos, empurrando fortemente os dedos do pé para cima, em direcção à cabeça / na direcção oposta à cabeça. Sente a tensão na barriga da perna (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Pé direito: Contraír os músculos, voltando o pé para dentro e, simultaneamente, dobrando os dedos (sem fazer muita força). Sente a tensão na palma do pé (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).
- Coxa esquerda: Contraír e descontraír os músculos, utilizando o procedimento descrito para a do lado direito.
- Parte inferior da perna esquerda: Contraír e descontraír os músculos, utilizando o procedimento descrito para a do lado direito.
- Pé esquerdo: Contraír e descontraír os músculos, utilizando o procedimento descrito para o do lado direito.

3) Quando considerares que este procedimento se encontra já satisfatoriamente interiorizado (nunca antes de uma semana de treino), prossegue para a **2ª Fase**: para cada um dos 7 grupos musculares produz tensão durante 10 segundos, e depois relaxa durante 40 segundos, utilizando as formas de produção de tensão e relaxamento anteriormente descritas.

4) Quando considerares que os procedimentos acima mencionados já se encontram satisfatoriamente interiorizados, prossegue para a **3ª Fase**: para cada um dos 4 grupos musculares produz tensão durante 10 segundos, e depois relaxa durante 40 segundos, utilizando as formas de produção de tensão e relaxamento anteriormente descritas.

#### Alguns aspectos a considerar:

- A tensão produzida deve corresponder a cerca de 3/4 da tensão potencial (ou seja, não é necessário nem aconselhável produzir toda a tensão possível)
- É fundamental libertar a tensão imediatamente após a auto-instrução para o fazer, de modo a fazê-lo de forma rápida e total (em vez de deixar a tensão libertar-se gradualmente)
- É importante certificares-te de que cada grupo muscular fica tão descontraído como os restantes
- Convém que, depois de teres relaxado um grupo muscular, não voltes a produzir tensão nesse grupo, pelo que, durante o treino, te deves mover apenas o estritamente necessário (por exemplo, para chegar a uma posição mais confortável)
- Procura não pensar em nada, excepto nas sensações produzidas e, essencialmente, desfrutar das sensações agradáveis que acompanham o relaxamento.

---

Meditation and Muscle Relaxation, S. Cormier & B. Cormier; Relaxation Training, Goldfried & Davidson; Instruções do Treino de Relaxamento Progressivo, Bernstein & Borkovec, traduzido e adaptado por Catarina Dias, Psicóloga do Gapsi