
SERVIÇO DE APOIO
AO ESTUDANTE

ORIENTAÇÃO
EDUCACIONAL



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

CONFIRA FORMAS EFICAZES DE ALIVIO DO STRESS E DA ANSIEDADE

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA CONTROLE DE ANSIEDADE

CONTAGEM DE SETE SEGUNDOS

Nessa técnica, o segredo é inspirar e segurar a respiração por sete segundos para que o oxigênio preencha os pulmões e, logo depois, circule por todo o corpo. Para fazer o exercício completo, além do sete, você também vai precisar de mais algumas contagens. Faça o seguinte: comece soltando todo o ar que está preso. Depois, inspire pelo nariz e conte até quatro. Feito isso, segure completamente a respiração e conte até sete, em seguida, soltando novamente todo o ar enquanto conta até oito. Repita o ciclo três vezes para conseguir o efeito calmante.

CONTAGEM DE TRÊS EM TRÊS

Outra técnica para controlar a ansiedade consiste na contagem de três em três. Aqui, o segredo é inspirar o ar enquanto começa a contar até três, segurá-lo no pulmão por três segundos e, em seguida, soltar todo o ar fazendo a mesma contagem. Repita o processo repetidas vezes para sentir alívio!

U M A N A R I N A D E C A D A V E Z

Outra maneira bem simples de controlar a ansiedade e estresse é contar com a ajuda das narinas - deixando uma para inspirar e outra para expirar. Para ter a sensação de alívio, a dica é alternar a que é usada para inspiração/expiração a cada respirada.

O B S E R V A N D O O D I A F R A G M A

Indicada para dar um alívio instantâneo ao sistema nervoso, essa técnica consiste na observação do movimento do diafragma através de uma respiração lenta e profunda. Para que dê resultado, fica a dica: abaixe bem o diafragma - algo como "botar ele para dentro" - enquanto estiver inspirando e observe se as costelas estão se elevando no tórax.

D E I T A D O

Para fazer essa respiração, você precisa estar deitado e com as luzes apagadas. Feito isso, é só colocar as mãos em cima do abdômen e contar a inspiração e expiração para sentir a sensação de relaxamento. Nessa técnica, um truque importante é tentar criar um ritmo enquanto faz a contagem. Você vai perceber que esses exercícios ajudam, e muito, quem está precisando relaxar.

R E S P I R A Ç Ã O Q U A D R A D A

Comece respirando lentamente, depois inspire contando até quatro, exale contando novamente até o mesmo número. Inspire e exale pelo nariz, pois isso dá mais resistência ao exercício. Com o tempo você pode aumentar esse contagem. Você pode sentir que não consegue começar com o número quatro. Comece respirando e contando até três.

T É C N I C A D E R E S P I R A Ç Ã O A B D O M I N A L

Coloque uma mão sob seu peito e a outra em sua barriga, respira fundo pelo nariz procurando inflar a região do diafragma e fazendo com que os pulmões fiquem cheios de ar. Solta pela boca. A intenção é inspirar e exalar de seis a dez vezes, de maneira lenta. Basta fazer isso cerca de 10 minutos por dia e os benefícios vão começar a aparecer.

R E S P I R A Ç Ã O A L T E R N A D A

Sente-se em uma posição confortável, sinta que está a vontade para começar o exercício. Usando o seu polegar direito tape a sua narina direita fazendo com que nenhum ar entre por meio dela. Inspira com o lado esquerdo profundamente. Quando chegar seu pulmão já estiver cheio use o dedo anular para tapar a narina esquerda e solte e expire pela direita. Continue fazendo o mesmo padrão por alguns minutos.

ROTEIRO DE RELAXAMENTO PROGRESSIVO E RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

ELABORADO POR JOSÉ ROBERTO LEITE,
PSICÓLOGO DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE SÃO PAULO (UNIFESP)

Este roteiro servirá para seu treinamento individual, devendo ser realizado preferencialmente todos os dias. Trata-se de um roteiro de exercícios que você deverá aprender a realizá-los de forma o mais automaticamente possível, para utilizar nas situações em que se fizerem necessários (ao se sentir tenso, ansioso, com insônia etc.). Aprenda a realizá-lo na posição deitada, inicialmente, e posteriormente na posição sentada. Repita cada movimento por 2 ou 3 vezes. Cada movimento deverá durar cerca de 10 segundos. Procure perceber o melhor possível, o estado do músculo que você estiver tensionando ou relaxando. Procure não pensar ou se preocupar com coisa alguma. Apenas se concentre na atividade de relaxamento. Focalize sua atenção em sua respiração ou nas regiões do seu corpo com as quais você estará lidando durante o procedimento.

1. Sentado confortavelmente, com as mãos apoiadas nas coxas e pernas ligeiramente afastadas, e as palmas das mãos voltadas para baixo, ombros relaxados, feche os olhos e respire tranquila e profundamente. Procure efetuar os movimentos respiratórios de tal forma que haja pouco movimento torácico (movimento do peito) e mais movimentos abdominais (movimento de barriga). Ao inspirar, expanda o abdômen (encher a barriga) e ao soltar o ar, sinta sua barriga como que esvaziando.

Procure manter sua atenção focalizada nos movimentos respiratórios. Na inspiração, conte mentalmente 4 tempos (tempo subjetivo), retenha o ar por 2 tempos e expire durante 5 tempos. Reinicie os movimentos após reter os pulmões vazios por 2 tempos. Faça este exercício de respiração por cerca de 5 minutos.

2. Mantendo todo corpo relaxado, focalize sua atenção em seu braço direito. Dobre seu pulso, forçando ligeiramente sua mão direita para trás. Mantenha essa posição por uns dez segundos e sinta que os músculos de seu braço estão tensos. Em seguida, volte sua mão à posição original de repouso (relaxado). Respire profunda e calmamente e solte o ar lentamente, e relaxe-se enquanto solta o ar. Efetue a respiração por 3 vezes e repita o exercício.

3. Mantendo o seu corpo relaxado, respirando tranquilamente, dobre sua mão na altura do pulso para dentro, em direção a seu corpo e perceba a tensão em seu braço. Mantenha todo o seu corpo relaxado, tensionando somente seu braço direito. Pare de forçar e relaxe todo o seu braço. Respire calmamente por 3 vezes. Repita o exercício.

4. Ainda focalizando sua atenção no seu braço direito, feche sua mão direita mais ou menos fortemente, dobre seu braço em direção ao seu ombro, mantendo seus dedos voltados em direção ao seu corpo. Sinta a tensão que se forma em todo o braço direito. Procure manter todo o resto de seu corpo relaxado. Respire calmamente por 3 vezes e repita o exercício.

5. Repita os mesmos exercícios agora com o braço esquerdo e mantendo o restante do corpo o mais relaxado que você puder.

6. Focalize sua atenção em sua perna direita. Procurando manter todo o corpo relaxado, force as pontas de seus dedos de seu pé direito na superfície de apoio, levantando o calcanhar, forçando um pouco como se estivesse empurrando algo e perceba toda a tensão que se forma na parte frontal de sua perna.

7. Flexione o seu pé direito para trás, apoiando o calcanhar na superfície de apoio, forçando um pouco. Sinta a tensão que se forma em sua perna direita. Mantenha a posição por uns 10 segundos e volte seu pé à posição anterior (relaxada). Respire como fez anteriormente.

8. Mantendo todo o corpo relaxado, focalize sua atenção para a perna esquerda. Efetue de forma semelhante aos exercícios 6 e 7 com a perna esquerda.

9. Mantendo todo o corpo relaxado, force seus ombros em direção às orelhas, respirando tranquilamente, perceba toda a tensão em seus ombros. Volte à posição anterior (ombros relaxados), movimente os ombros efetuando movimento rotatório, e relaxe. Tente perceber a diferença. Respire tranquilamente.

10. Focalize sua atenção no seu rosto. Franza a testa como se estivesse preocupado (a). Mantenha essa posição por cerca de 10 segundos. Perceba a tensão que se forma em sua testa. Relaxe sua testa e sinta a diferença. Respire calmamente. Repita o exercício.

11. Cerre os dentes e faça movimentos de "mastigar". Sinta a tensão que se forma no músculo da mastigação. Solte e relaxe. Respire calmamente como anteriormente.

12. Procure manter todo o seu corpo relaxado, respirando tranquilamente e sem nenhuma preocupação. Fique nesta posição por cerca de 2 minutos e sentindo todo o corpo relaxado. Encerrar o relaxamento gradativamente, respirando mais profundamente por 2 vezes, abrindo lentamente os olhos e se espreguiçando descontraidamente. Permaneça por mais alguns segundos com o corpo todo relaxado.

TÉCNICAS DE ALONGAMENTO

A L O N G A M E N T O P A R A O T R A P É Z I O

Nos momentos mais tensos do dia a dia, a região do trapézio costuma sofrer bastante. É indicado fazer o seguinte exercício para aliviar a tensão: Com a postura ereta, sentado ou em pé, posicione um dos braços por cima da cabeça tocando a orelha oposta com a mão. Puxe delicadamente a cabeça em direção ao ombro. Você sentirá o pescoço alongando lateralmente. Mantenha o outro braço solto e relaxado, para alongar o músculo; Mantenha a postura por 30 segundos. Repita o movimento 3 vezes em cada lado.

A L O N G A M E N T O D E P E S C O Ç O

Assim como o trapézio, esta região do corpo costuma sofrer nos momentos mais tensos. Para aliviar o pescoço, Mirian recomenda o seguinte exercício: Com a postura ereta, vire o queixo para um dos ombros, mantendo em rotação máxima. Repita a mesma operação para o outro lado; Em seguida, abaixe a cabeça até alongar os músculos da nuca e costas; Realize um movimento circulatório com a cabeça, para os dois lados, em velocidade lenta.

TÉCNICA DE AUTOMASSAGEM

Utilize uma bolinha de tênis; Segure a bolinha na palma da mão aberta, encaixando-a; Faça movimentos circulares ou de vai e vem nos braços, pernas, mãos e pés; Se for possível, para massagear as costas, sente-se no chão e prenda a bolinha de tênis contra a parede, usando as costas. Movimente o corpo todo para que a bolinha deslize. Esta massagem pode ser feita sobre a roupa.

R E F E R E N C I A S

3 técnicas de respiração que vão te ajudar a relaxar. **Zenklub**, 2017. Disponível em: <<https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/tecnicas-de-respiracao-relaxar/>>. Acesso em 21 de dez. de 2020.

5 técnicas de relaxamento para fazer em qualquer lugar. **Nutrimental**. Disponível em: <<https://nutrimental.com.br/tecnicas-relaxamento-fazer-qualquer-lugar/>>. Acesso em 21 de dez. de 2020.

LIPP, Marilda. **Relaxamento para todos: controle o seu stress**. Papirus Editora, 2015.

Mistérios do Cérebro. **Globo Repórter**. Disponível em: <<http://globoreporter.globo.com/Globoreporter/0,19125,VVM0-2708-14904-3-0,00.html>>. Acesso em 21 de dez. de 2020.

Para relaxar: 5 exercícios de respiração que ajudam a acalmar a mente. **Conquiste sua vida**. Disponível em: <www.conquistesuavida.com.br>. Acesso em 21 de dez. de 2020.