

INSTRUÇÕES PARA O TREINO DE RELAXAMENTO POR CONTRACÇÃO/DESCONTRACÇÃO MUSCULAR

1. Objectivos e explicação dos fundamentos para o cliente

(e.g., Bernstein & Borkovec, 1973, cit. por Joyce-Moniz, 2010; Goldfried & Davison, 1976, cit. por Joyce-Moniz, 2010; Lehrer & Carr, 1997, cit. por Joyce-Moniz, 2010; Bernstein *et al.*, 2007, cit. por Joyce-Moniz, 2010)

- *O relaxamento aprende-se como qualquer aptidão motora, nadar, andar de bicicleta, jogar à bola, etc. A pessoa aprende a relaxar-se à sua medida e ao seu ritmo... ou seja, em função das suas necessidades e capacidades funcionais.*
- *O objectivo da aprendizagem é saber relaxar-se, libertando do seu corpo a tensão muscular que não é necessária... Isto quer dizer que, habitualmente, funcionamos, no quotidiano, com um excesso de tensão muscular... O objectivo do treino é libertar a tensão desnecessária, e não eliminar completamente a tensão ou o tónus muscular, o que impediria a pessoa de funcionar.*
- *O exercício não inclui todos os grupos de músculos, mas aqueles em que é mais fácil sentir a tensão ou contrair voluntariamente os músculos... O relaxamento conseguido nestes grupos de músculos mais superficiais estender-se-á aos músculos mais no interior do corpo.*
- *Para melhor experienciar a sensação de libertação da tensão, vai primeiro sentir a tensão. Para isso, vai contrair um grupo muscular, sentir as sensações dessa contracção, e só depois descontrair esse grupo e sentir as sensações da libertação da tensão. É como se quisesse fazer oscilar um pêndulo numa direcção, movendo-o primeiro na direcção oposta.*

2. Instruções para o cliente, antes do exercício

(e.g., Bernstein & Borkovec, 1973, cit. por Joyce-Moniz, 2010; Goldfried & Davison, 1976, cit. por Joyce-Moniz, 2010; Lehrer & Carr, 1997, cit. por Joyce-Moniz, 2010)

- *Procure apoiar todo o seu corpo na cadeira (cama). Se necessário, sirva-se de uma almofada para apoiar melhor o pescoço ou qualquer parte do corpo.*

- *É preciso estar sempre muito atento às sensações de contracção e descontração..., comparar o seu contraste..., avaliar as suas diferenças.*
- *Não é necessário fazer muita força para contrair os músculos ao máximo. O que é importante é sentir a tensão. Para isso, normalmente, a pessoa contrai os músculos até $\frac{3}{4}$ da tensão máxima.*
- *Vai estar sempre consciente do que se passa e em controlo do seu corpo. Em qualquer momento pode mudar de posição para se sentir mais confortável. Pode também tossir ou coçar-se.*
- *Quando me ouvir dizer relaxe!, ou quando disser a si próprio essa palavra depois de ter sentido a tensão da contracção, deve descontrair-se imediatamente. Mas a tensão tem de ser libertada de uma vez só..., e não gradualmente ou aos poucos.*
- *Depois de descontrair um grupo de músculos, esse grupo deve permanecer dessa forma, relaxado, sem tensão, até ao fim do exercício. Escusa, pois, de se mexer sem necessidade.*
- *Cada grupo muscular vai ser contraído e descontraído duas vezes. Da primeira vez, vou pedir-lhe que me assinale, com um simples movimento do dedo mínimo, se sente o grupo de músculos relaxado. Se não fizer o sinal, terá outra oportunidade para conseguir libertar a tensão nesse grupo. Da segunda vez, vou pedir-lhe que me faça esse pequeno sinal, se sente esse grupo de músculos tão relaxado como o grupo anterior. Se não fizer o sinal, terá mais tempo para libertar a tensão, antes de passarmos ao grupo seguinte.*
- *Se outros pensamentos ou imagens lhe vêm à cabeça, não se preocupe. Mas procure de imediato estar atento às sensações da contracção e da descontração.*
- *Se tiver sensações inabituais, como sentir-se a flutuar ou cócegas/dormência nos dedos, é sinal que está a relaxar-se.*
- *Para ter efeito, o exercício tem de ser praticado com frequência. Deve começar por fazê-lo no sossego e conforto da sua casa. Note que, se praticar durante o dia, deve fazer o exercício completo. Mas se o fizer à noite, na cama, planeie ou deixe-se adormecer, mesmo sem chegar ao fim do exercício.*
- *Quando acabar o exercício, permaneça uns instantes de olhos fechados e depois levante-se devagar (para evitar quebras de tensão arterial).*

- *Quando estiver preparado, praticará também fora da sua casa, quando tal for possível. Por exemplo, no trabalho, numa sala de espera, num veículo onde viaja.*

3. Instruções para o cliente, durante e no final do exercício

(e.g., Bernstein & Borkovec, 1973, cit. por Joyce-Moniz, 2010)

- *Vamos começar o treino com a sua mão e o seu antebraço (dominante primeiro).*
- *Vou pedir-lhe para contrair, agora, os músculos da mão e do antebraço, cerrando fortemente o punho. Deve ser capaz de sentir a tensão na mão, no pulso e no antebraço. Está a sentir essa tensão?*
- *Muito bem, se sente os músculos da mão e do antebraço completamente relaxados, mova o dedo mínimo da mão para me fazer sinal.*
- *Depois de ter relaxado esse grupo de músculos, vamos passar ao dos bíceps (braço dominante primeiro). Vou pedir-lhe para contrair esses músculos, apoiando agora com força o cotovelo no braço da cadeira. Deve ser capaz de sentir a tensão no bíceps, sem contrair a mão e o antebraço. Está a sentir a tensão?*
- *Muito bem, se sente os músculos da parte superior do braço tão relaxados como os da mão e do antebraço, faça-me um pequeno sinal com o dedo mínimo.*
- *Agora que relaxou os músculos das mãos e dos braços, deixe esses músculos continuarem completamente (profundamente) relaxados.*
(Repetir o mesmo para todos os grupos.)
(30-60 segundos para o sujeito desfrutar do estado de relaxamento completo.)
- *Gostaria, agora, que me assinalasse se sente ainda alguma tensão, nalgum dos grupos musculares..., em qualquer parte do corpo.*
- *(Contraprova:) Faça um sinal, se sente todo o corpo completamente relaxado.*
- *Como nada assinalou, eu vou nomear, um a um, todos os grupos de músculos. Faça-me um sinal quando ouvir o nome do grupo que sente que não está ainda completamente relaxado.*
(Repetir a tensão/descontração no/s grupos/s assinalado/s.)

4. Instruções para acabar o exercício

- *Agora que terminámos, vou contar de 4 a 1... A cada número começará a mover as partes do corpo que eu indicar.
Quatro, pode mover as pernas e os pés... Três, pode mover os braços e as mãos... Dois, pode mover a cabeça e o pescoço... Um, pode abrir os olhos.*
- *Levante-se devagar, continuando a sentir-se calmo e relaxado. Como se tivesse saído de uma pequena sesta.*