

## **DIDÁCTICA PARA RELAXAMENTO COM SUGESTÕES DE REACTIVIDADE**

**I (Investigadora):** *O relaxamento muscular consiste numa sequência de exercícios em que vai relaxar algumas partes do corpo que, habitualmente, estão mais contraídas/tensas e que, por isso, lhe dão mais dores e lhe custam mais a mexer. (didáctica explicativa para introduzir o treino de relaxamento) Assim, quanto mais praticar estes exercícios, mais vai conseguir descontraír essas partes do corpo, fazendo com que as suas dores diminuam, ao mesmo tempo que vai ter mais facilidade em mover essas mesmas zonas do corpo. (didáctica sugestiva para diminuição, pelo sujeito, das suas dores e disfunções motoras, através da prática repetida dos exercícios de relaxamento) Faz-lhe sentido?* (pergunta da investigadora para suscitar a concordância do sujeito com a didáctica sugestiva)

### **S (Sujeito):**

**I:** (No caso de o sujeito ter referido alterações da sensibilidade): *Da mesma maneira, quanto mais regular for na prática desses exercícios, mais rapidamente vai recuperar a sensibilidade nas partes do corpo em que diz, por vezes, ter sensações de formigueiro ou que chega mesmo a deixar de sentir completamente. (didáctica sugestiva para diminuição, pelo sujeito, das suas alterações de sensibilidade, através da prática repetida dos exercícios de relaxamento) Isso acontece porque os seus músculos estão tão contraídos que pressionam os nervos que, em condições normais, lhe permitiriam sentir as diferentes partes do seu corpo. Essa pressão é tão grande que a(o) leva a ter as tais sensações de formigueiro ou mesmo a deixar de sentir essas zonas. (didáctica explicativa sobre as alterações de sensibilidade do sujeito) Assim, ao relaxar esses músculos com estes exercícios que depois vai fazer, sozinha(o), em casa, vai conseguir mais facilmente voltar a sentir normalmente essas partes do seu corpo e diminuir essas sensações que a(o) incomodam. (didáctica sugestiva para diminuição, pelo sujeito, das suas alterações de sensibilidade, através da prática autónoma dos exercícios de relaxamento) Parece-lhe bem?* (pergunta da investigadora para suscitar a concordância do sujeito com a didáctica sugestiva)

**S:**

**I:** *Ótimo! À medida que os for praticando, também vai ser capaz de diminuir, a pouco e pouco, a sua ansiedade.* (didáctica sugestiva para diminuição, pelo sujeito, da sua ansiedade, através dos exercícios de relaxamento) *Isto é muito importante porque quanto mais ansiosa(o) se sentir, mais contraídos e tensos ficarão os seus músculos, provocando-lhe mais dores e tornando-se mais difícil mexê-los.* (didáctica explicativa sobre os efeitos da ansiedade nas dores e disfunções motoras do sujeito para motivar o sujeito a controlar a sua ansiedade através da prática dos exercícios de relaxamento) *Faz-lhe sentido?* (pergunta da investigadora para suscitar a concordância do sujeito)

**S:**

**I:** *Muito bem! Sendo assim, pode conseguir um relaxamento das diferentes partes do corpo e, assim, reduzir as suas dores (e/ou outros sintomas prevalentes) se primeiro contrair, durante alguns segundos, essas partes do corpo e depois as descontrair de uma só vez, até sentir a sua dor a baixar, a pouco e pouco.* (sugestão directa da investigadora para o sujeito diminuir as suas dores/outras sintomas prevalentes através da descontração de grupos musculares) *Nessa altura, dizer silenciosamente para si: “Estou a sentir a minha dor a baixar cada vez mais”, enquanto conta de 4 para 1, vai ajudá-la(o) a diminuir ainda mais as suas sensações de dor (e/ou outros sintomas prevalentes)!* (sugestão directa da investigadora para o uso da auto-sugestão por parte do sujeito) *Vamos começar pela face e o pescoço, e depois vamos trabalhando as outras partes do corpo.* (indicações da investigadora relativamente à sequência dos exercícios) *Está bem?* (pergunta da investigadora para suscitar a concordância do sujeito relativamente à sequência indicada)

**S:**

**I:** *Quando se sentir preparada(o), pode começar por contrair a sua face e pescoço, enquanto conta até 10, para depois descontrair completamente e, em simultâneo, essas partes...* (indicação técnica da investigadora para o sujeito descontrair os músculos da face e pescoço)

*Note como elas estão muito menos tensas...* (sugestão directa da investigadora de que o sujeito está a conseguir relaxar as partes do corpo que estão a ser trabalhadas)

**S:**

**I:** *Muito bem!* (verbalização de reforço por parte da investigadora) *Se se concentrar agora nos seus ombros, costas e abdómen e repetir o exercício, vai notar as suas dores a diminuírem cada vez mais.* (didáctica sugestiva para diminuição dos sintomas, pelo sujeito, através do relaxamento de outros grupos musculares)

**S:**

**I:** *É isso mesmo!* (verbalização de reforço por parte da investigadora) *À medida que for conseguindo relaxar mais partes do corpo, as suas dores vão-se tornando cada vez mais fraquinhas e vai conseguir mexer-se cada vez melhor* (sintomas prevaletentes no sujeito). (didáctica sugestiva para diminuição das dores e disfunções motoras através do relaxamento das partes do corpo) *Vamos passar agora para os braços. Comece quando se sentir pronta(o).* (indicação da investigadora para o sujeito proceder ao relaxamento de outro grupo muscular)

**S:**

**I:** *Muito bem!* (verbalização de reforço por parte da investigadora) *Vamos terminar com um último grupo muscular: as pernas. Só tem de repetir o exercício que tem feito para as outras partes do corpo. Assim que se sentir preparada(o) pode começar.* (indicação da investigadora para o sujeito relaxar outro grupo muscular)

**S:**

**I:** *Perfeito!* (verbalização de reforço por parte da investigadora) *Como lhe disse no início, a prática destes exercícios serve para diminuir a tensão das partes do corpo que estão contraídas ou tensas,* (didáctica explicativa da utilidade dos exercícios de relaxamento) *pois à medida que essas partes ficam mais relaxadas, menos dor irá sentir, mais facilidade terá em mexê-las* (e no caso de o sujeito ter referido alterações da

sensibilidade), e mais facilmente irá recuperar a sensibilidade e deixar de ter as tais sensações de formigueiro. (didáctica sugestiva para diminuição dos sintomas, pelo sujeito, através da prática dos exercícios de relaxamento) *Compreende?* (pergunta da investigadora para verificar se o sujeito compreendeu as didácticas)

**S:**

**I:** *Mas também é importante dizer-lhe que a aprendizagem deste tipo de exercícios, tal como a aprendizagem de qualquer aptidão motora, seja ela andar de bicicleta, nadar ou outra, requer prática e treino. Quanto mais praticar estes exercícios, mais rapidamente vai conseguir atingir os seus objectivos. Pense nos atletas de alta competição. Para atingirem os seus objectivos, têm de treinar todos os dias e têm de acreditar que, através do seu treino e empenho, vão ficar cada vez mais bem preparados para vencer! Consigo passa-se exactamente o mesmo. Quanto mais treinar estes exercícios e acreditar na sua capacidade para diminuir os seus sintomas através deles, mais facilmente irá conseguir controlá-los. Podemos pensar também nos alunos que têm um teste marcado para daí a uns meses. Quanto mais o aluno for estudando, mais probabilidade tem de conseguir ter uma boa classificação nesse teste. Também no seu caso, quanto mais praticar e treinar estes exercícios mais capaz se vai sentir de controlar e diminuir os seus sintomas. (didáctica sugestiva para o controlo, pelo sujeito, dos seus sintomas através da prática repetida dos exercícios de relaxamento) *Isto é claro para si?* (pergunta da investigadora para verificar se o sujeito compreendeu a didáctica)*