

Como aprender a relaxar



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.

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 ação, passa a prejudicar essa mesma ação. Torna-se então importante conseguir reduzir essa ansiedade. Se te fizer sentido ler um pouco mais sobre isto, podes ir ao nosso texto “Do que é feita a ansiedade”.

Como, então, reduzir a nossa ansiedade? 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, bastando

aprender um conjunto de procedimentos e praticá-los com alguma paciência - os resultados surgirão de forma gradual.

Das várias estratégias possíveis, duas destacam-se pela sua simplicidade e eficácia: (1) a respiração diafragmática e (2) o relaxamento muscular progressivo. Estes não são mutuamente exclusivos: pelo contrário, a sua combinação potencia o relaxamento pretendido.

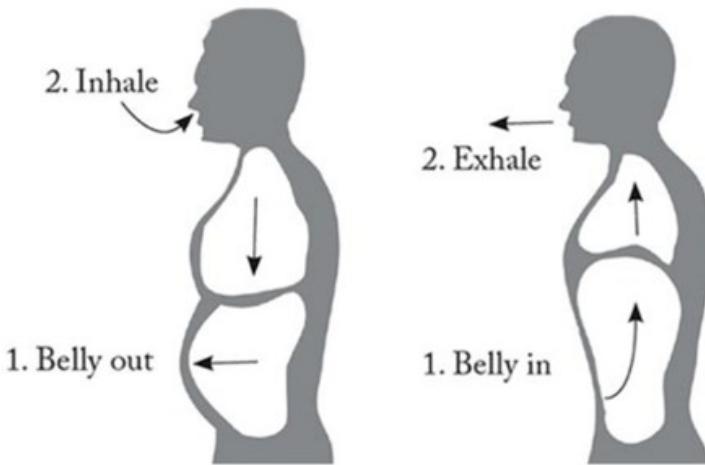
Respiração diafragmática

O diafragma é um músculo largo, em forma de leque, que separa a cavidade torácica (acima do diafragma) da cavidade abdominal (abaixo do diafragma). Uma boa parte de nós não respira de forma profunda, porque utiliza apenas a cavidade torácica para respirar. Uma forma de o fazeres 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.

À semelhança de um bebé que dorme tranquilamente, o objetivo é respirar “pela barriga”, como representado pela figura abaixo, em vez de o fazermos ativando a musculatura do peito.

Esta técnica equilibra a receção de oxigénio e estimula a resposta de relaxamento, o que permite que a intensidade da emoção experienciada seja regulada (neste caso, permite diminuir o desconforto emocional). Esta respiração ativa o sistema nervoso parassimpático, o oposto à resposta de stress (sistema simpático) e, por isso, ajuda a colocar-nos num estado mais apaziguado.

Apesar de poder parecer demasiado simples ou de nos podermos sentir ridículos a fazê-la, é eficaz na regulação emocional. O objetivo **não é sentirmo-nos calmos**, mas sim física e mentalmente **mais “abrandados”**.



Quando **inspiras**, o diafragma (o que chamaríamos habitualmente como peito) desloca-se para baixo, ficando quase plano, e o abdómen (a barriga) desloca-se para fora. Quando **expiras**, o diafragma desloca-se para cima, ficando semelhante a um cone, e o abdómen desloca-se para dentro

Instruções:

Se quiseres treinar esta técnica, podes fazê-lo 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/a.

1º 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.

2º Sente o movimento da tua barriga:

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

3º Sincroniza os movimentos e faz a respiração diafragmática durante uns minutos.

Relaxamento Muscular Progressivo

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

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:

À semelhança da respiração diafragmática, se quiseres treinar esta técnica, podes fazê-lo 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 prática, a capacidade de produzir relaxamento de forma voluntária se vai tornar cada vez mais simples. O objetivo final é conseguires fazê-lo em qualquer local e momento da tua vida quotidiana, particularmente naqueles em que te sentes tenso/a e ansioso/a (e.g., antes de um exame, numa fila de trânsito, etc.).

1º Senta-te numa cadeira, sofá ou cama o mais confortavelmente possível. Fá-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. Fecha os olhos e mantém-nos fechados durante o treino.

2º 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:** Contrair 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 (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);

- **Braço direito:** Contrair 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 (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Mão e antebraço esquerdo:** Contrair e descontrair os músculos utilizando o procedimento descrito para os do lado direito;
- **Braço esquerdo:** Contrair e descontrair os músculos utilizando o procedimento descrito para o do lado direito;
- **Parte superior da face (testa):** Contrair os músculos, levantando as sobrancelhas o mais alto possível / frouxando a testa. Sente a tensão na testa e no centro do couro cabeludo (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Parte central da face (parte superior das bochechas e nariz):** Contrair os músculos, fechando fortemente os olhos e frouxando o nariz, levantando-o. Sente a tensão em redor dos olhos, no nariz e no alto das bochechas (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Parte inferior da face (parte inferior das bochechas, boca e queixo):** Contrair os músculos, fechando fortemente os dentes e empurrando os cantos da boca para trás, como se quisesse sorrir exageradamente (10s). Sente a tensão à volta dos maxilares e do queixo. Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Pescoço:** Contrair 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 (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Peito, ombros e parte superior das costas:** Contrair 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 (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);

- **Abdómen:** Contrair os músculos, encolhendo fortemente o estômago (como que para evitar um soco). Sente o estômago tenso e apertado (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Coxa direita:** Contrair os músculos, encolhendo fortemente a nádega direita e contraindo os músculos da parte superior da perna. Sente a tensão na nádega e na coxa (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Parte inferior da perna direita:** Contrair os músculos, empurrando fortemente os dedos do pé para cima, em direção à cabeça / na direção oposta à cabeça. Sente a tensão na barriga da perna (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Pé direito:** Contrair os músculos, voltando o pé para dentro e, simultaneamente, dobrando os dedos (sem fazer muita força). Sente a tensão na palma do pé (10s). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20s);
- **Coxa esquerda:** Contrair e descontrair os músculos, utilizando o procedimento descrito para a do lado direito;
- **Parte inferior da perna esquerda:** Contrair e descontrair os músculos, utilizando o procedimento descrito para a do lado direito;
- **Pé esquerdo:** Contrair e descontrair os músculos, utilizando o procedimento descrito para o do lado direito.

Notas:

- 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 autoinstrução 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, exceto nas sensações produzidas e, essencialmente, desfrutar das sensações agradáveis que acompanham o relaxamento.

Autora: Catarina Dias

Adaptado por Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Dezembro de 2025