

# Relaxamento

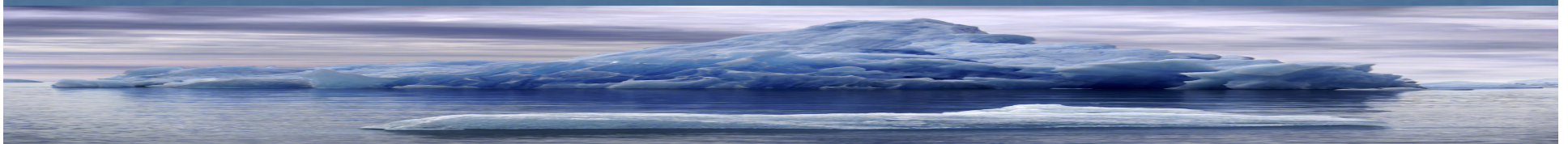
Interrail dos exames  
... Não percas o comboio

Prof<sup>a</sup>. Margarida Lima  
Prof<sup>a</sup>. Albertina Oliveira

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, 19 de Janeiro 2007

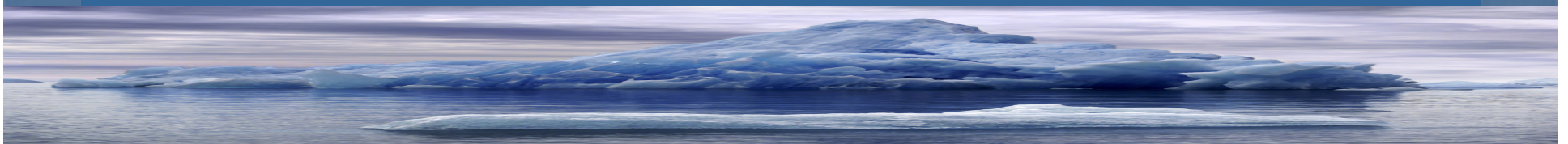
# Relaxamento: Que é?

- Um processo de libertação da tensão muscular acumulada no nosso corpo, em resposta ao stress.
- Um estado físico para o qual toda a gente está naturalmente preparada.
- Uma resposta de compensação natural ao estado de tensão



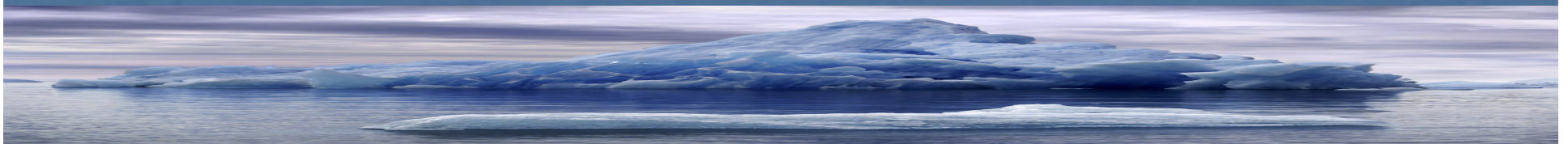
# Benefícios do relaxamento

- Permite ao corpo repor as reservas de energia e regressar a um estado equilibrado de repouso
- Favorece a circulação sanguínea e energética por todo o corpo
- Ao reduzir o estado de tensão, melhora a atenção e a capacidade de concentração



# Respiração

- É considerada a mais importante de todas as funções humanas
- A sensação de vitalidade está ligada aos nossos hábitos e padrões respiratórios
- Está intimamente ligada às emoções e ao estado de espírito



# Respiração

- Consciente, controlada e profunda aumenta a vitalidade e melhora a saúde
- Sobressaltados: sustentamos a respiração
- Cansados e aborrecidos: lenta e arrastada
- Zangados ou tristes: irregular e agitada
- Tensos, preocupados ou ansiosos: superficial e lenta ou acelerada

# Benefícios da respiração regular, calma e profunda

- Aumenta a sensação geral de vitalidade
- Acalma o sistema nervoso e relaxa o corpo e a mente (combate a ansiedade e a tensão)
- Útil para combater a insónia
- Favorece a oxigenação de todas as células e tecidos, principalmente do cérebro
- Contribui para a clareza mental
- Favorece a circulação
- Melhora o sistema imunitário
- Melhora a tensão arterial