



#ficaOcupadosaojoao

# GESTÃO DE STRESS

## RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON

A técnica do relaxamento muscular progressivo de Jacobson ensina a **contrair e relaxar os vários grupos musculares do corpo**. Esta implica a concentração nas sensações que acompanham a contração e o relaxamento e incentiva à diferenciação dos dois estados, de acordo com uma sequência específica. Deste modo, potencia a diminuição progressiva da tensão de todos os grupos musculares, o relaxamento e a redução do impacto físico do stress.



A técnica de relaxamento muscular progressivo de Jacobson oferece **benefícios como o alívio de dores, diminuição de ansiedade, pânico e sentimentos negativos**. Esta técnica é benéfica na situação de isolamento, uma vez que permite gerir momentos de maior stress e tensão. Nesta técnica de relaxamento verifica-se a **contração de vários grupos musculares e posterior relaxamento**. Preste atenção às sensações que acompanham os momentos de contração e relaxamento e sentir as diferenças entre ambas.

Deve seguir as seguintes regras básicas:

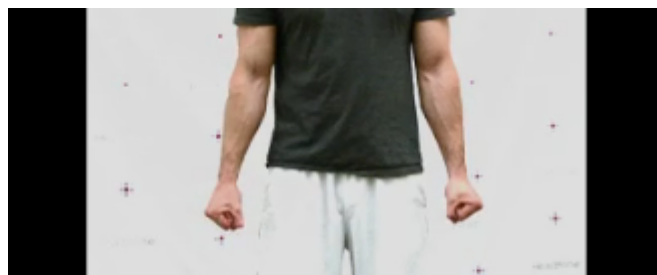
- Tirar o calçado, tirar óculos e desligar telemóveis
- Evite praticar após as refeições e vestir roupas apertadas
- Procure praticar durante 15 a 20 minutos por dia
- Assuma uma posição confortável: deitada, semideitada ou sentada

# #ficaOcupadosaojao



515.5K views

yfycot



534.3K views

yfycot



536.9K views

yfycot

Aproveite para afastar as preocupações e aproveitar o momento para cuidar de si, deixe-se ir, aproveite o relaxamento sem avaliar o seu desempenho.

## Websites:

[Link 1](#)

[Link 2](#)

[Link 3](#)

## Vídeos no Youtube:

[Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson 1](#)

[Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson 2](#)

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UAG da Psiquiatria e Saúde Mental  
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**