

ReLaX

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON EM PROFISSIONAIS



FICHA CATALOGRÁFICA
Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí
Biblioteca José Albano de Macêdo

S255 Saúde do trabalhador : relaxamento muscular progressivo de Jacobson em profissionais / Lyandra Sara Evangelista Melo ... [et al.]. – Picos : [s. n.], [2023].
22 p. : il. color.

Cartilha desenvolvida pelas discentes do curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros – CSHNB, Picos.

Linha de Pesquisa : Saúde Adulto e Idoso e Tecnologias Educativas em Saúde.

Orientadora : Aline Raquel de Sousa Ibiapina

Co - orientadora : Ana Larissa Gomes Machado

1. Relaxamento muscular. 2. Saúde do trabalhador. 3. Técnicas de relaxamento. I. Melo, Lyandra Sara Evangelista. II. Ibiapina, Aline Raquel de Sousa. III. Machado, Ana Larissa Gomes. IV. Título.

CDD 613.62

Emanuele Alves Araújo CRB 3/1290



RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON EM PROFISSIONAIS

Ficha Técnica

Orientadora

Aline Raquel de Sousa Ibiapina

Co-Orientadora

Ana Larissa Gomes Machado

Equipe Técnica

Lyandra Sarah Evangelista Melo

Rayla Crislane de Sousa Silva

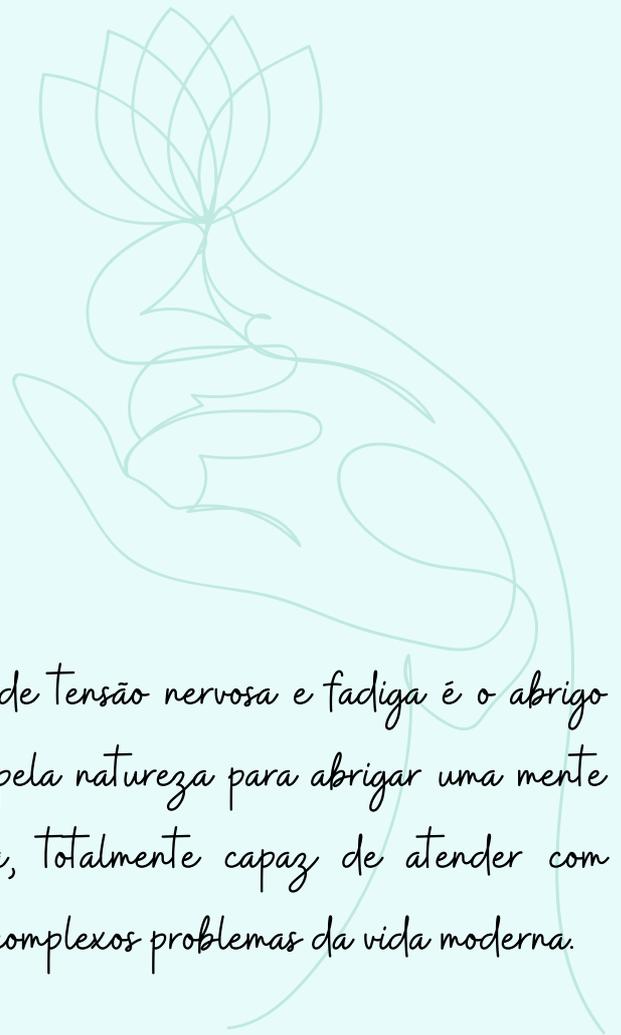
Ariédna da Hora Ferreira

Laisa Maria dos Santos Ribeiro

Luiza Bruna da Silva Pereira

Stefane Marinho Moreno





Um corpo livre de tensão nervosa e fadiga é o abrigo ideal fornecido pela natureza para abrigar uma mente bem equilibrada, totalmente capaz de atender com sucesso todos os complexos problemas da vida moderna.

- Joseph Pilates.

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	6
2. SEQUÊNCIA DIDÁTICO-METODOLÓGICA	7
2.1 Fatores psicológicos	8
2.2 Fatores fisiológicos	8
3. TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR	9
3.1 Método de relaxamento progressivo de Edmund Jacobson	11
4 RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON E DESCRIÇÕES	13
4.1 Protocolos do relaxamento para os profissionais	13
5. OBSERVAÇÕES E CUIDADOS	20
CAÇA PALAVRAS BASEADOS NA TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR DE JACOBSON	21
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	23

1. APRESENTAÇÃO

Esta cartilha, intitulada a “Relaxamento muscular progressivo de Jacobson em profissionais” foi elaborada na tentativa de contribuir para a prevenção de possíveis enfermidades na qualidade de vida dos trabalhadores. Nota-se que a maioria dos trabalhadores possuem uma carga horária extensa e exaustiva, na qual pode acarretar distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e lesões por esforço repetitivo (LER). Segundo Oliveira (2007) estes fatores estão associados à força e ao excesso de repetições do próprio movimento. Dessa forma, pode-se perceber a necessidade de haver intervenções pelas empresas para favorecer aos seus funcionários práticas de exercícios com objetivos traçadas para possíveis feedbacks positivos.

A realização do Relaxamento progressivo de Jacobson contribui para restaurar ou gerar sensação de bem-estar psicológico, físico, emocional e corporal no ser humano (NOVAIS, 2015). Durante a técnica do Relaxamento muscular progressivo de Jacobson, a pessoa favorecida movimentada diferentes grupos musculares, executando um processo psicofisiológico, no qual os sistemas psicológico e fisiológico interagem e, assim, relaxam (SERRA, 2014).

Com base nesse contexto, o objetivo desse instrumento é apresentar a importância de proporcionar o Relaxamento Muscular Progressivo em trabalhadores de todas as profissões, visto que, a aplicabilidade desses exercícios proporcionam benefícios significativos na saúde física e mental do trabalhador, contribuindo assim, para a prevenção de possíveis enfermidades e uma melhor qualidade de vida.

2. SEQUÊNCIA DIDÁTICO METODOLÓGICA

As técnicas de relaxamento promovem descontração muscular e proporcionam um reequilíbrio emocional. Quando o terapeuta inicia o relaxamento, o indivíduo percebe a descontração muscular e a tensão dos feixes musculares vai se dissociando. Além disso, o relaxamento promove a regulação do tônus muscular, fazendo com que o sistema nervoso autônomo produza hormônios como a endorfina, por exemplo, atingindo assim a sensação de bem-estar. O bem-estar gerado pela liberação de endorfina também atua nas habilidades emocionais, através da reestruturação dos afetos e desafetos. Por isso, os medos e as ansiedades que estavam causando as tensões diminuem e podem ser trabalhados em terapia, já que as defesas do inconsciente estão afrouxadas.

Os componentes básicos do relaxamento são a respiração, a postura relaxada de membros e músculos e, por vezes, a repetição de algum som para minimizar as distrações (ALMINHANA, 2004). Relaxar não é apenas dar vazão ao cansaço, mas significa tomar consciência do momento presente e prestar atenção no próprio corpo. Lipp (1994) diferencia o relaxamento em: relaxamento corporal (descontração dos músculos e tensões corporais), relaxamento mental (meditação) e relaxamento autógeno (corporal, mental ou ambos, aplicado pela própria pessoa que se dispõe a relaxar). E os principais fatores benéficos advindos da prática de relaxamento, segundo Lambert (1995), são estabelecidos, tais como:

2.1 Fatores psicológicos

- Redução da dependência psicológica do álcool, fumo e drogas em geral;
- Ação anti-estresse;
- Melhora a atenção, aprendizagem, concentração, criatividade, inteligência e a memória;
- Aumento do autoconhecimento;
- Equilíbrio das emoções.

2.2 Fatores fisiológicos

- Dissolução de tensão acumulada;
- Diminuição da pressão arterial;
- Melhora da circulação e da função cerebral;
- Melhora da capacidade respiratória;
- Retardação do envelhecimento;
- Método auxiliar na recuperação de doentes de enfermidades diversas;

3. TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR

Existem muitas técnicas de relaxamento e terapeuta deve saber considerar as demandas de cada indivíduo, os objetivos a serem alcançados e o momento certo de se utilizar. Lipp (1994) afirma que técnicas de contração e descontração muscular são indicadas para sintomas físicos, enquanto para os emocionais, aconselha-se o relaxamento mental. Os exercícios de respiração favorecem um maior contato individual e um equilíbrio pessoal. O relaxamento reequilibra o sistema nervoso autônomo diminuindo a produção de cortisol e adrenalina e ativa a produção de endorfina, que secretada pela hipófise, diminui a dor e aumenta a sensação de bem-estar (NOVQES *et al.*, 2020).

O relaxamento muscular é o efeito de desfazer a contração das fibras musculares, momento este, em que os indivíduos são capazes de controlar diretamente, os músculos, mas não o sistema nervoso autônomo. O bem-estar trazido ao corpo acontece devido à contração dos diferentes grupos musculares do corpo, que liberam as monoaminas (neurotransmissores), e em seguida, acontece à distensão dos mesmos, levando a produção de endorfinas, que causam a sensação de prazer e relaxamento ao corpo (FREITAS, 2015).

Atualmente, a técnica de relaxamento muscular tem sido cada vez mais utilizada, com a finalidade de obter alívio aos fatores estressantes do dia-a-dia. É considerada como um dos métodos que reduz dor, tensão muscular, sintomas de ansiedade, depressão e estresse, melhora a concentração, o equilíbrio, o sono, as habilidades de desempenho físico e relacionamentos com as demais pessoas. Além disso, aumenta o sentimento de controle e diminui a frequência cardiorrespiratória. Portanto, essa técnica visa promover no organismo humano, uma reversão dos efeitos negativos causados ao corpo (NOVAIS, 2015; WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015).

3.1 MÉTODO DE RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE EDMUND JACOBSON

A técnica de relaxamento muscular progressivo desenvolvida por Jacobson (1983) objetiva levar o indivíduo a um estado profundo de relaxamento muscular. Acreditava que essa técnica poderia reduzir a grande ativação da parte central do sistema nervoso e da divisão autônoma do sistema nervoso e assim, restaurar ou promover bem-estar.

A técnica prepara o indivíduo para identificar onde se localizam as tensões musculares e relaxá-las. Segundo Jacobson, através da soltura muscular, alcança-se alteração no estado emocional. É basicamente a contração e descontração muscular, aumentando o grau de auto-observação e consciência corporal afim de obter a sensação de bem-estar.

A técnica de relaxamento também auxilia no aumento da consciência do corpo, no trabalho, nas situações desagradáveis e estressantes. O indivíduo sabe que através da técnica de relaxamento ele conseguirá relaxar os pontos tensos de sua musculatura, bem como, saberá enfrentar as dificuldades com maior tranquilidade. Com o emprego dessa prática a pessoa tende a liberar suas emoções, tensões e medos, e alcançará manter-se mais consciente de si mesma e mais atenta ao seu interior (POSONSKI; SELOW, 2016).

Essa técnica tem início quando a pessoa está totalmente relaxada (observada pelo mediador). Mediante essa observação, o profissional esclarece todos os princípios da técnica; em seguida é realizada uma demonstração dos processos de tensão-relaxamento pelos quais ele passará, explicando passo a passo, até que estabeleça uma relação de confiança entre profissional e cliente (SERRA, 2014).

Inicialmente, o terapeuta deve ensinar os pacientes sobre como realizar a técnica, trabalhando um grupo muscular por vez, contraindo-o e relaxando-o. Devem ser trabalhados pés, panturrilhas, coxas, abdômen, mãos, braços e rosto. Nas regiões de pescoço e ombros será aplicado um exercício de alongamento. Dessa forma, uma vez que se tenha aprendido, esse comportamento se tornará um hábito, e será identificado rapidamente nas situações de cada dia, quando a musculatura for tensionada mais do que o necessário.

A Técnica de Relaxamento Muscular de Jacobson é simples de fazer e ensinar. Consiste em no mínimo de 6 a 12 sessões. O paciente é solicitado a tensionar cada grupo muscular específico por 5 a 10 segundos e depois relaxar por 20 a 30 segundos. Recomenda-se ainda que essa técnica seja realizada pelo menos 2 vezes na semana (KESTENBERG et al., 2014).

4 RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON E DESCRIÇÕES

4.1 Protocolos do relaxamento para os profissionais

Instruções para Execução:

1ª SESSÃO - MÃOS, ANTEBRAÇOS E BÍCEPS

1. Mão, antebraço e bíceps dominantes:

Aperta-se o punho.

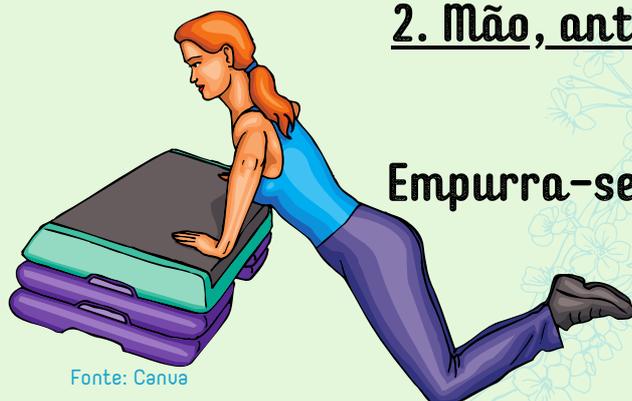
Empurra-se o cotovelo contra o colchonete.



2. Mão, antebraço e bíceps não dominantes:

Aperta-se o punho.

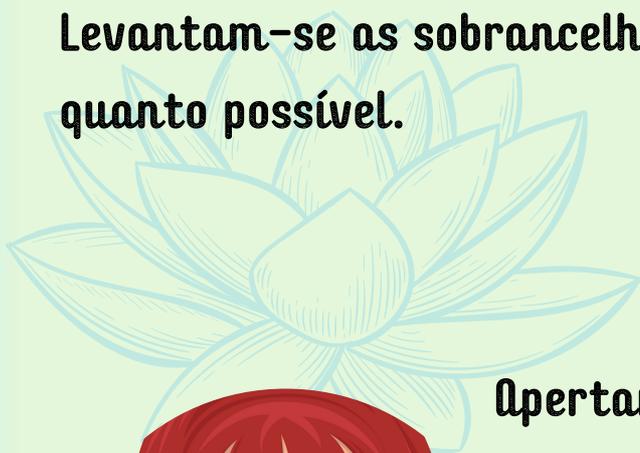
Empurra-se o cotovelo contra o colchonete.



2ª SESSÃO - FRONTE E COURO CABELUDO OLHOS E NARIZ

1. Fronte e couro cabeludo:

Levantam-se as sobrancelhas tão alto quanto possível.



Fonte: Canva

2. Olhos e Nariz:

Apertam-se os olhos e ao mesmo tempo enruga-se o nariz.



Fonte: Canva



3ª SESSÃO - BOCA, MANDÍBULA E PESCOÇO

1. Boca e mandíbula:

Apertam-se os dentes enquanto se levam as comissuras da boca em direção às orelhas.

Aperta-se a boca para fora.

Abre-se a boca.



Fonte: Canva



Fonte: Canva

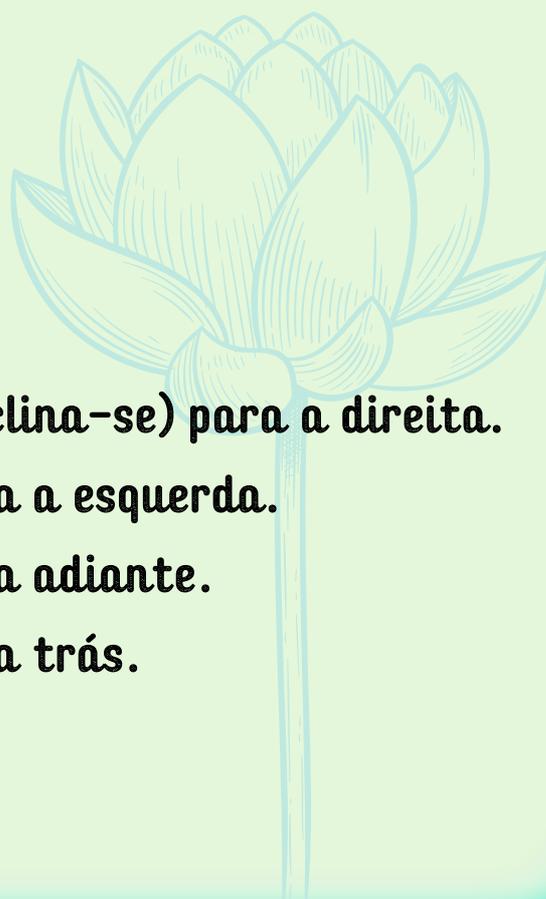
2. Pescoço:

Dobra-se (inclina-se) para a direita.

Dobra-se para a esquerda.

Dobra-se para adiante.

Dobra-se para trás.



4ª SESSÃO - OMBROS, PEITO, COSTAS E ESTÔMAGO

1. Ombros, peito e costas:

Inspira-se profundamente, mantendo a respiração, ao mesmo tempo em que se levam os ombros para trás tentar juntar as omoplatas.



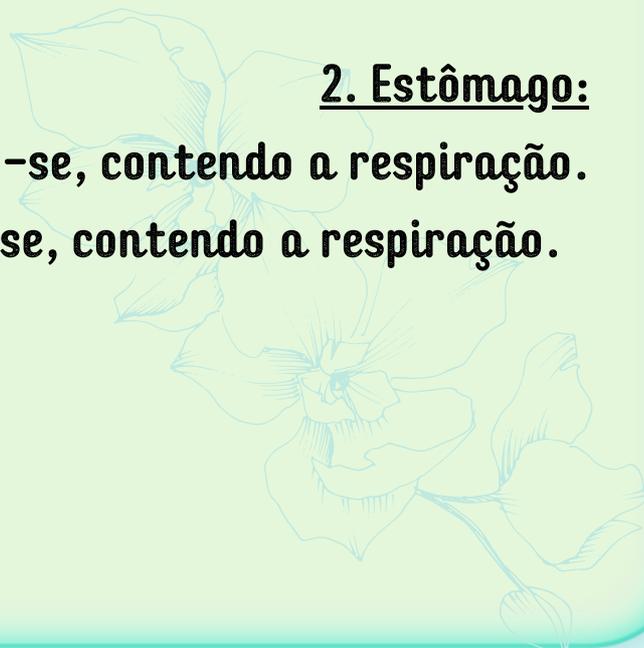
Fonte: Canva



Fonte: Canva

2. Estômago:

Escolhe-se, contendo a respiração.
Solta-se, contendo a respiração.



5ª SESSÃO - PERNAS, MÚSCULOS, PANTURRILHAS E PÉS

1. Perna e músculo direito:

Tenta-se subir a perna com força sem tirar o pé do assento (ou chão).

2. Panturrilha direita:

Dobra-se o pé para cima estirando os dedos, sem tirar o calcanhar do assento (ou chão).

3. Pé direito:

Estira-se a ponta do pé e dobram-se os dedos para dentro.



Fonte: Canva

5ª SESSÃO - PERNAS, MÚSCULOS, PANTURRILHAS E PÉS

1. Perna e músculo esquerdo:

Tenta-se subir a perna com força sem tirar o pé do assento (ou chão).

2. Panturrilha esquerda:

Dobra-se o pé para cima estirando os dedos, sem tirar o calcanhar do assento (ou chão).

3. Pé esquerdo:

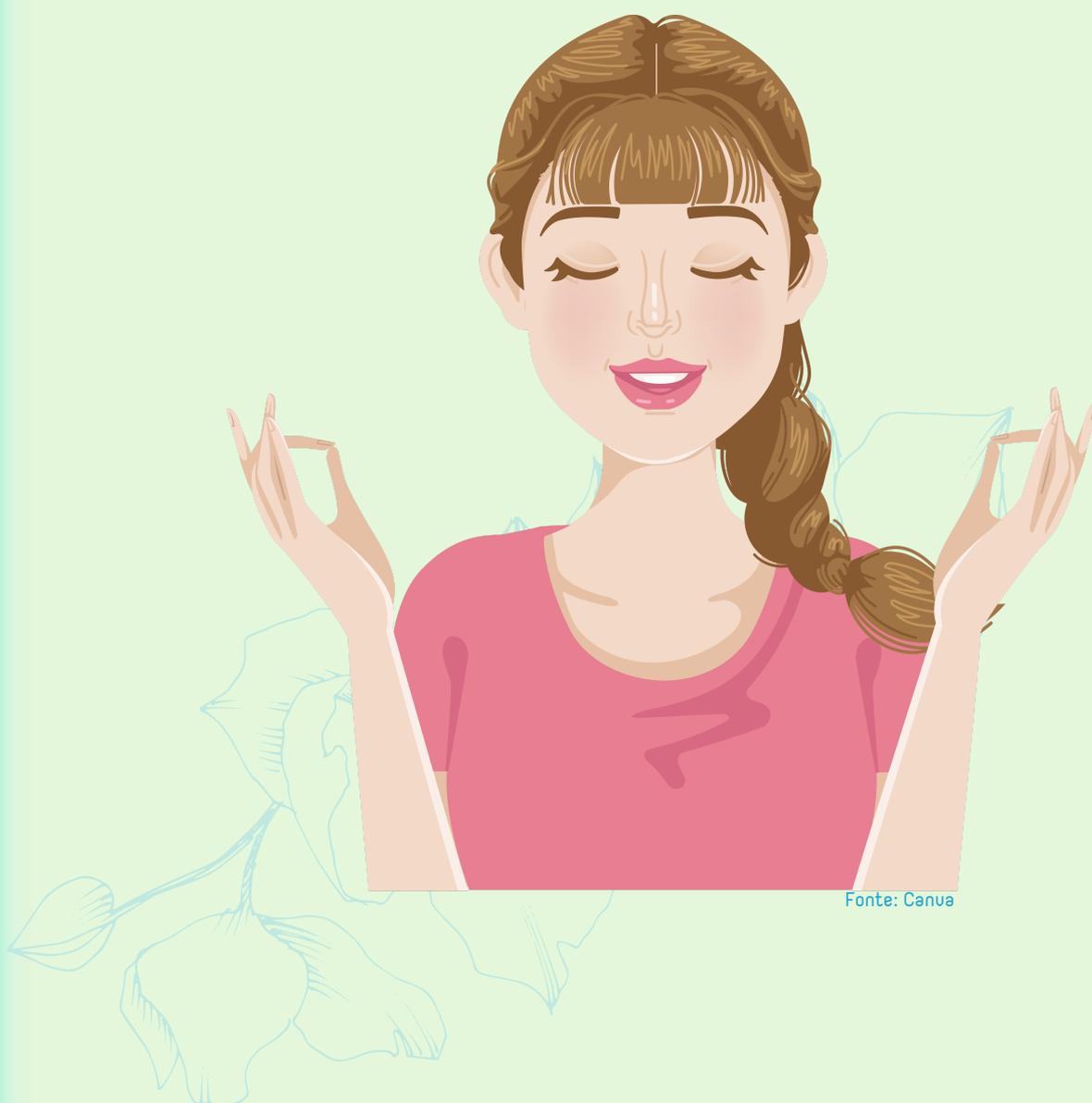
Estira-se a ponta do pé e dobram-se os dedos para dentro.



Fonte: Canva

6ª SESSÃO - SEQUÊNCIA COMPLETA DOS MÚSCULOS

1. Somente relaxamento



5. OBSERVAÇÕES E CUIDADOS

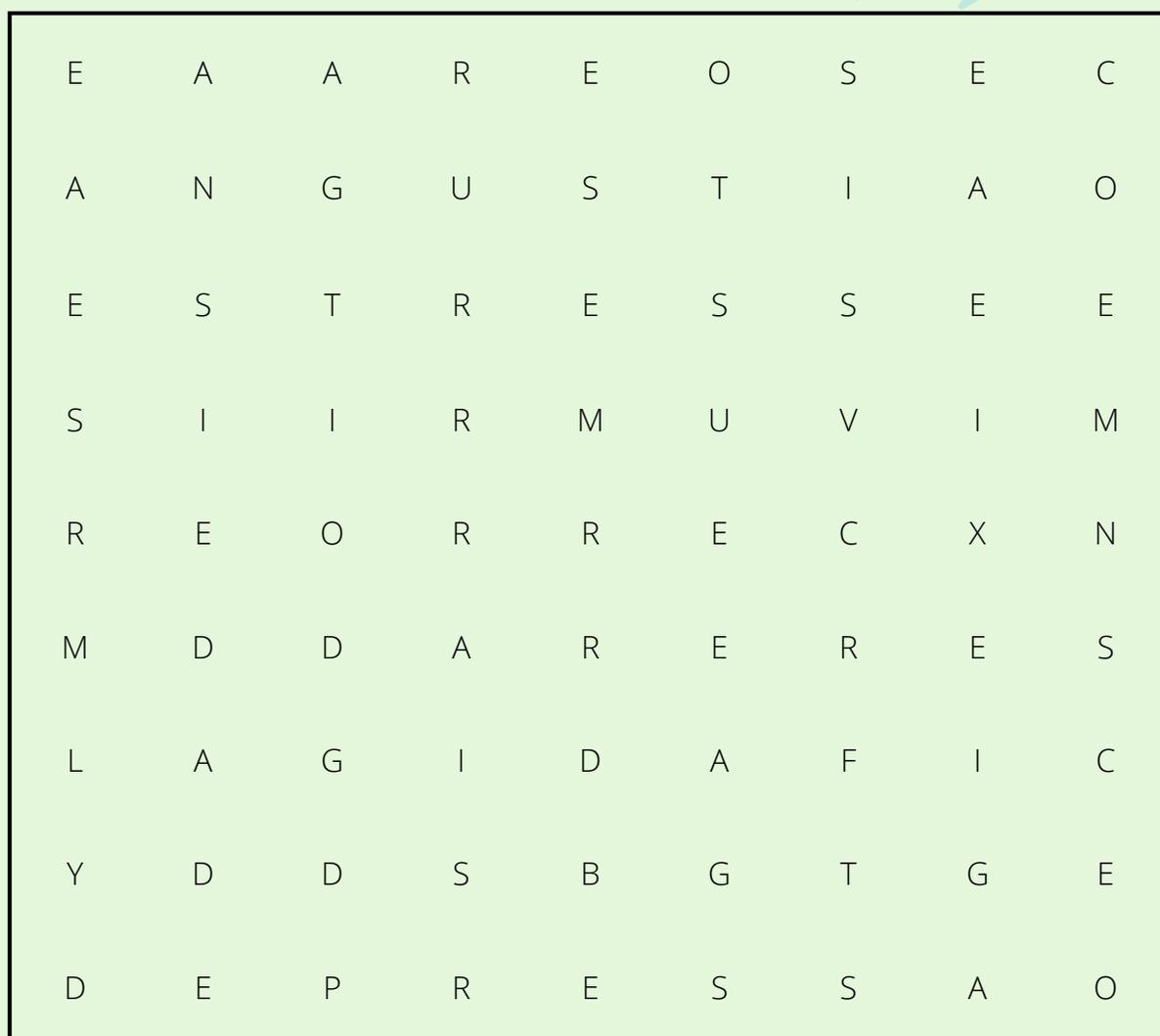
Para tanto, existem algumas observações e cuidados preventivos durante a prática que devem ser enfatizados, como por exemplo:

- Atentar-se a qualquer tipo de sintoma ou reações estranhas que envolva dores ou mal-estar;
- Não procurar informações de práticas de exercícios em blogs de pessoas que não possuem cujo conhecimento científico e nenhuma formação especializada a respeito dessa prática;
- Não façam alterações por vontades próprias das atividades a serem praticadas;
- Respeite seu corpo e as suas limitações, não extrapole o além do que está sendo orientado, vá sempre de acordo com as suas especificidades individuais.
- Hidrate-se!

CAÇA PALAVRAS BASEADOS NA TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR DE JACOBSON:

Fatores que são modificados positivamente através da técnica:

ANSIEDADE - ESTRESSE - DEPRESSÃO - DOR - FADIGA - TENSÃO - MEDO
- ANGÚSTIA.



6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente os níveis de insatisfações, lesões e doenças relacionadas ao trabalho, na maioria das vezes, estão associadas devido ao pouco nível de atenção que é dada à saúde, na qual muitos dão ênfase ao trabalho em primeiro plano e esquecendo-se de cuidar-se para evitar futuramente alguns enfermos físicos e mentais (SANTOS *et al.*, 2021).

Dessa maneira, essa cartilha tem como finalidade orientar e tentar aproximar trabalhadores/leitores sobre a prática de Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson, delineando seus benefícios como um todo para a saúde. Haja vista que, essa técnica de relaxamento pode ser praticada no horário livre de seus afazeres no trabalho, em busca de minimizar os impactos causados pela rotina do trabalhador.

Portanto, ressalta-se ainda que empresas que adaptam-se a técnica de Relaxamento muscular progressivo de Jacobson durante as jornadas de trabalho, possuem benefícios no seu ambiente profissional, aumentando a produtividade, além do bem-estar que é proporcionado.

REFERÊNCIAS

DOMINGUES, H. E. D. Reabilitação Psicossocial do Doente com Depressão. 2016. Dissertação (Dissertação de Mestrado Profissional em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria) – Universidade de Évora, Portugal. Disponível em: <<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/18838>>.

DOS SANTOS, João Márcio Ferreira.; SANTANA, Juliana Andrade.; SANTOS, Liliana Capistrano.; AQUINO, Wagner Santos.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; RIBEIRO, Davi Soares Santos. Saúde do trabalhador: a ginástica laboral aplicada em redes de supermercado. **Even3 Publicações** – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/537829

FREITAS, G. R. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. 2015. Dissertação (Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências do Campus de Bauru, São Paulo. Disponível em: <<https://alsafi.ead.unesp.br/handle/11449/135941>>.

Lipp, M. N., & Rocha J. C. (1994). Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida: Um guia de tratamento ao hipertenso. Campinas: Papyrus

NOVAES, Letícia De Carli; SANTOS, Mariana Fernandes. Técnicas de Relaxamento. Moodle USP, 2020.

NOVAIS, P. G. N. Efeito do relaxamento muscular progressivo como intervenção de enfermagem na qualidade do sono, depressão e estresse em pessoas com esclerose múltipla. 2015. Dissertação (Dissertação de Mestrado Profissional em Enfermagem) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rlae/v24/es_0104-1169-rlae-24-02789.pdf>.

PERKINS, Melanie; OBRECHT, Cliff; ADAMS, Cameron. Técnicas de Relaxamento. In: Canva. [S. l.], 2012. Disponível em: <https://www.canva.com>

POSONSKI, J.; SELOW, M. L. C. Estresse nos profissionais que trabalham na área de saúde. Vitrine Prod. Acad., v.4, n.1, p.285-302, 2016. Disponível em: <<http://www.vitrineacademica.dombosco.sebsa.com.br/index.php/vitrine/article/viewFile/166/167>>.

SERRA, S. Intervenções de Enfermagem na Pessoa com sintomatologia depressiva: o uso do relaxamento. 2014. Dissertação (Dissertação de Mestrado em Enfermagem, Saúde Mental e Psiquiatria) - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6745/1/Tese%20mestrado%20Sandra%20Serra%20%20SETEMBRO%202014%20%20Final%21.pdf>>.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. Contextos Clínicos, v. 8, n. 1, p. 79-86, 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v8n1/v8n1a09.pdf>>.

VERA, M.N.; VILA, J. 2002. Técnicas de relaxamento. In: V.E. CABALLO (org.), Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento. 2ª ed., São Paulo, Santos Editora, p. 147-165.