

**FICHA DE PRODUTO INTELECTUAL****RELAXAMENTO**

Modelo de Intervenção Terapêutica: Relaxamento.

**I. BREVE ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

O Relaxamento baseia-se no retorno ao estado normal, que foi perturbado por situações de stress e que geraram pensamentos automáticos disfuncionais (Marques & Delfino, 2016). O relaxamento proporciona “redução do estímulo do ambiente, aumento da concentração, redução da frequência cardíaca e arterial, redução muscular, aumento da atenção e aumento da flexibilidade cognitiva” (Neto, 2011 *cit. in* Marques & Delfino, 2016, p.6).

As técnicas de relaxamento proporcionam a libertação de endorfinas, as quais possuem propriedades que promovem a indução da sensação de bem-estar (Neto, 2021).

Existem diversas técnicas de relaxamento com várias bases teóricas e metodologias, contudo serão apenas descritas três e nas quais foi baseada a intervenção desenvolvida: Respiração Diafragmática, Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson, Treino Autógeno de Schultz.

A técnica da Respiração Diafragmática prende-se com o treino da utilização do músculo do diafragma no decorrer do ciclo respiratório. Na realização desta técnica e para uma melhor aprendizagem sugere-se que a pessoa coloque uma mão na zona abdominal e outra na zona torácica, preservando o movimento da respiração. Este exercício proporciona uma maior consciência de uma respiração mais profunda e intensa na zona abdominal. Esta técnica apresenta inúmeros benefícios tais como estabilização do sistema nervoso, aumento da consciência corporal, entre outros (Neto, 2011).

No Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson são experienciados estados de contração e descontração muscular o que possibilita diferenciar duas sensações antagónicas: tensão e relaxamento. O procedimento deste relaxamento envolve tensionar um grupo muscular específico de cada vez e libertar a tensão. A pessoa que se encontra a relaxar deve seguir os comandos verbais do terapeuta (Neto, 2021).

O Treino Autógeno de Schultz pressupõe a indução da calma e do relaxamento com a utilização de imagens mentais de sensações como o peso, calor, frio, entre outras, em todo o corpo e principalmente nas extremidades. Esta técnica apresenta benefícios como a regulação da frequência cardíaca e a sensação de tranquilidade (Schultz, 1950).

A utilização de exercícios de Yoga proporciona, igualmente, a redução do stress, ansiedade e pressão arterial. Contudo esta prática não consiste numa técnica terapêutica específica de relaxamento (Smith, Hancock, Blake-Mortimer & Eckert, 2007).

A sala onde são realizadas as sessões é um espaço onde poderão descansar e relaxar um pouco da estimulação excessiva que vivenciam noutros ambientes. Espera-se que a aplicação deste Produto intelectual proporcione a diminuição do comportamento agressivo e estereotípias que alguns aprendentes apresentam em situações que geram maior ansiedade.

## II. BREVE DESCRIÇÃO DA AVALIAÇÃO

Na avaliação delineada pretendem-se avaliar três domínios em todas as sessões: perceção de bem-estar (inclui uma escala de relaxamento e uma escala de tensões corporais), frequência cardíaca e posturas.

### I – Perceção de bem-estar

#### A. Escala de relaxamento

O aprendente deve indicar como se sente através da escala de bem-estar (Figura 1 - que se encontra no final do documento), e o técnico deve preencher a tabela 1 de acordo com a seguinte legenda:

0. Extremamente tenso
1. Muito tenso
2. Alguma tensão
3. Pouco relaxado
4. Relaxado
5. Muito relaxado

	Início da sessão	Fim da sessão
--	------------------	---------------

<b>Escala de bem-estar</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Sessão 1												
Sessão 2												
Sessão 3												
Sessão 4												
Sessão 5												
Sessão 6												
Sessão 7												
Sessão 8												
Sessão 9												
Sessão 10												

Tabela 1 – Registo de bem-estar

### B. Escala de tensões corporais

No início da sessão o aprendente deve preencher na imagem (Imagem 1 – que se encontra no final do documento) os segmentos corporais onde sente maior tensão. O técnico deve preencher a tabela 2 com as zonas corporais identificadas pelo aprendente no desenho do corpo.

<b>Tensões corporais</b>	<b>Início da sessão</b>	<b>Fim da sessão</b>
Sessão 1		
Sessão 2		
Sessão 3		
Sessão 4		

Sessão 5		
Sessão 6		
Sessão 7		
Sessão 8		
Sessão 9		
Sessão 10		

**Tabela 2** – Registo de tensões corporais

## II. Frequência Cardíaca (batimentos por minuto - bpm)

Aplicar o medidor da tensão arterial e registar no início e no fim da sessão a frequência cardíaca (batimentos por minuto).

Frequência Cardíaca	Início da sessão	Fim da sessão
Sessão 1		
Sessão 2		
Sessão 3		
Sessão 4		
Sessão 5		
Sessão 6		

Sessão 7		
Sessão 8		
Sessão 9		
Sessão 10		

**Tabela 3** – Registo da frequência cardíaca

### III – Posturas de Flexibilidade

Por meio da observação direta do aprendente, o técnico deverá colocar uma cruz, na tabela 4, de acordo com a facilidade/conforto na execução das posturas:

**1** – Difícil;

**2** – Médio;

**3** – Fácil.

Posturas de flexibilidade:

**A** – Hélice;

**B** – Joelho no chão;

**C** – Barbatana;

**D** – V invertido;

**E** – Contra a parede

As posturas encontram-se descritas no quadro 1.

Posturas	Lado esquerdo			Lado direito			Posturas	Lado esquerdo			Lado direito		
	1	2	3	1	2	3		1	2	3	1	2	3
Sessão 1	A						Sessão 6	A					
	B							B					
	C							C					
	D							D					
	E							E					
Sessão 2	A						Sessão 7	A					
	B							B					
	C							C					
	D							D					
	E							E					
Sessão 3	A						Sessão 8	A					
	B							B					
	C							C					
	D							D					
	E							E					
Sessão 4	A						Sessão 9	A					
	B							B					
	C							C					
	D							D					
	E							E					
Sessão 5	A						Sessão 10	A					
	B							B					
	C							C					
	D							D					
	E							E					

Tabela 4 – Registo de execução de posturas

### III. BREVE DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

A intervenção decorrerá ao longo de 10 sessões, de 45 minutos cada, realizadas numa sala específica para o efeito, com a participação de um grupo de 4 aprendentes. As sessões serão realizadas em grupo, contudo poderão ser realizadas de forma individual.

A intervenção é direcionada para o relaxamento neuromuscular, e possui como base as técnicas de relaxamento como a Respiração Diafragmática, e o Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson e o Treino Autógeno de Schultz. A flexibilidade e o controlo postural são componentes, igualmente, trabalhadas nas sessões de intervenção.

A intervenção delineada apresenta como objetivo a melhoria do bem-estar dos aprendentes, assim como o controlo respiratório e a capacidade de descontração neuromuscular.

As sessões são iniciadas com a realização da avaliação inicial dos domínios da Perceção de bem-estar e da Frequência Cardíaca. No término, serão novamente avaliados os parâmetros referidos e de seguida são executadas as posturas da “Hélice”, “Joelho no chão”, “Barbatana”, “V invertido” e “Contra a parede”, para avaliar o último domínio das Posturas de Flexibilidade. As imagens das posturas (Anexo A) podem estar colocadas numa das paredes da sala para os aprendentes poderem visualizar e reproduzir.

#### IV. ESTRUTURA DA INTERVENÇÃO

A grelha seguinte contempla a estruturação das sessões para o presente modelo.

Número da sessão	Atividade
1 e 2	Treino da Respiração
3-5	Treino de flexibilidade e controlo postural
6-8	Relaxamento muscular
9-10	Relaxamento com imagética

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

## **Sessão 1 – Respiração Diafragmática**

### Atividade 1 – “A nossa respiração”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover o relaxamento;</li> <li>▪ Promover ao treino da respiração diafragmática;</li> <li>▪ Promover a concentração e atenção;</li> <li>▪ Promover a noção de esquema corporal.</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> <li>-Cadeiras.</li> </ul>
<p><b>Descrição</b></p> <p>Para iniciar a aprendizagem da respiração diafragmática na posição de deitado, solicita-se ao aprendente que se coloque no colchão na posição de decúbito dorsal e, de seguida, é-lhe explicado que, quando inspira, a sua barriga terá de subir até ao seu potencial máximo de inspiração e quando expira, a sua barriga terá de baixar o máximo que conseguir. Pode ser dado como exemplo, o movimento que o balão efetuar ao encher-se e esvaziar-se.</p> <p>Primeiramente, solicita-se ao aprendente para respirar naturalmente e prestar atenção sua respiração. Nesta fase, o técnico deve colocar uma mão sobre a região abdominal e a outra na zona torácica para ajudar o aprendente a sentir os movimentos respiratórios.</p> <p>Gradualmente, o técnico vai solicitando ao aprendente para coloque a sua mão direita na região abdominal e a sua mão esquerda na região torácica, de forma a autonomizar o seu controlo respiratório.</p>	

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>8/39</b>
-----------------------------------	--	-------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

A finalidade deste procedimento é ajudar o aprendente a compreender se está a efetuar a respiração corretamente, ou seja, se a sua mão direita (região abdominal) estiver, continuamente, a subir e a descer, sabemos que está a utilizar o diafragma, o que representa a respiração pretendida. Contudo, se a mão esquerda (região torácica) estiver, continuamente, a subir e a descer significa que é o tórax que está a ser utilizado para respirar, o que não é o pretendido, representando um padrão respiratório desadequado.

Este procedimento deve ser aplicado, seguidamente, adotando outras posições:

- Sentado numa cadeira;
- De pé parado;
- De pé em movimento.

Finalizar a sessão indicando aos aprendentes para se espreguiçarem e bocejarem.

## **Sessão 2 – Respiração Diafragmática**

Atividade 1 – “Tudo a voar”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover o relaxamento;</li> <li>▪ Promover a aprendizagem da respiração diafragmática;</li> <li>▪ Promover a concentração e atenção;</li> <li>▪ Promover a noção de esquema corporal.</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> </ul>
--	--

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	9/39
-----------------------------------	--	------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mesa e cadeiras;</li> <li>-3 panos, cada um dentro de uma caixa, e embebidos em líquidos (líquido da loiça, detergente da roupa e gel de duche);</li> <li>-Bolas de sabão;</li> <li>-Tintas;</li> <li>-Palhinhas;</li> <li>-Folhas;</li> <li>-Confettis.</li> </ul>
<p><b>Descrição</b></p> <p>Inicialmente, o técnico deve solicitar ao aprendente que se coloque no colchão na posição de decúbito dorsal e, de seguida, é-lhe explicado novamente que, quando inspira, a sua barriga terá de subir até ao seu potencial máximo de inspiração e quando expira, a sua barriga terá de baixar o máximo que conseguir. Pode ser dado novamente como exemplo, o movimento que o balão efetuar ao encher-se e esvaziar-se.</p> <p>Primeiramente, solicita-se de forma gradual ao aprendente para que coloque a sua mão direita na região abdominal e a sua mão esquerda na região torácica, de forma a autonomizar o seu controlo respiratório.</p> <p>Posteriormente, na posição de sentado, devem ser executados exercícios para efetuar uma maior consciencialização relativamente à inspiração e à expiração. No caso da inspiração, deve ser solicitado ao aprendente que cheire um dos panos embebidos em líquidos e que profira o que cheirou. Proceder do mesmo modo para os restantes cheiros. No caso da expiração, devem ser efetuados 3 exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar ao aprendente para expirar soprando as bolas de sabão;</li> <li>• Colocar tinta numa folha e, utilizando uma palhinha, soprar a tinta de modo a arrastá-la.</li> <li>• Colocar confettis numa mesa no extremo mais próximo do aprendente e solicitar para soprar até arrastar os confettis até à extremidade oposta.</li> </ul> <p>Finalizar a sessão indicando aos aprendentes para se espreguiçarem e bocejarem.</p>	

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>10/39</b>
-----------------------------------	--	--------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

### **Sessão 3 – Posturas de loga**

#### Atividade 1 – “Vamos imitar”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimular o fortalecimento do corpo;</li> <li>▪ Promover a conscientização do próprio corpo;</li> <li>▪ Promover a concentração e a atenção;</li> <li>▪ Melhorar a flexibilidade;</li> <li>▪ Melhorar o equilíbrio;</li> <li>▪ Promover o relaxamento.</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> <li>-“Vamos imitar” (Powerpoint - recurso audiovisual);</li> <li>-Projektor.</li> </ul>
<p><b>Descrição</b></p> <p>Primeiramente, deve ser efetuado o <b>aquecimento</b> de todos os segmentos corporais, no sentido cefalocaudal, de proximal para distal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabeça: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Efetuar a flexão e extensão do pescoço;</li> <li>○ Realizar inclinação do pescoço para ambos os lados;</li> <li>○ Rotação do pescoço.</li> </ul> </li> <li>• Membros superiores (em simultâneo): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Com os membros superiores posicionados junto e ao longo do tronco, efetuar a elevação e depressão dos ombros;</li> </ul> </li> </ul>	

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>11/39</b>
-----------------------------------	--	--------------

	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 011/00
---	---	-------------

- Efetuar a flexão e extensão dos ombros, alternadamente;
- Com os ombros a 90° de flexão, efetuar a flexão e extensão dos cotovelos, passando um antebraço sobre o outro;
- Posicionar as mãos sobre as coxas e realizar supinação e pronação do antebraço;
- Com o cotovelo em 90° de flexão, efetuar a flexão e extensão dos punhos;
- Com o cotovelo em 90° de flexão, entrelaçar os metacarpos e efetuar rotação dos punhos.
- Tronco:
  - Flexão e extensão do tronco, deslizando as mãos pelos membros inferiores até ao nível mais distante que conseguirem;
  - Flexão e extensão do tronco e deslizar as mãos sobre as coxas;
  - Inclinar lateralmente o tronco, realizando a extensão das interfalângicas e posteriormente a sua flexão, semelhante ao movimento de “apanhar moedas”.
- Membros inferiores:
  - Com as articulações coxofemorais e as articulações dos joelhos a 90° de flexão, elevar os membros inferiores e, seguidamente, ao colocar o pé no chão efetuar alguma força e pressão no mesmo, alternadamente e, de seguida, em simultâneo;
  - Com os joelhos em extensão, executar a abdução e adução dos membros inferiores;
  - Efetuar a extensão e flexão dos joelhos, alternadamente;
  - Com o joelho em extensão realizar a flexão plantar e a dorsiflexão, e de seguida, efetuar a inversão e eversão, alternadamente;
  - Realizar a rotação dos pés com o joelho em extensão.

De seguida, o técnico deve explicar a atividade seguinte, referindo que os aprendentes irão efetuar algumas posturas, seguindo aquilo que será apresentado no Powerpoint. Cada postura deve ser executada com calma e realizada durante cerca de 10 segundos, com pausa entre posturas. Os 12 exercícios que constam no Powerpoint são:

- Montanha;

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>12/39</b>
-----------------------------------	--	--------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vulcão;</li> <li>➤ Estrela;</li> <li>➤ Trovão;</li> <li>➤ Árvore;</li> <li>➤ Curva para a frente;</li> <li>➤ Pássaro;</li> <li>➤ Cão;</li> <li>➤ Barco;</li> <li>➤ Borboleta;</li> <li>➤ Gato;</li> <li>➤ Criança.</li> </ul> <p>Na fase final, solicita-se ao aprendente que mantenha a sua atenção nas diversas partes do seu corpo, uma por uma, sequencialmente, começando pelos dedos dos pés, a barriga das pernas, em seguida para os joelhos, as coxas, as ancas, as costas, a barriga, o peito, os braços, as mãos, e por último a cabeça. Durante este processo, o técnico irá tocar nas várias partes do corpo com as mãos, de forma suave.</p>
---

#### **Sessão 4 – Posturas de loga**

##### Atividade 1 – “Abrir a janela”

<b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimular o fortalecimento do corpo;</li> <li>▪ Promover a conscientização do próprio corpo;</li> </ul>	<b>Materiais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> </ul>
---	---

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>13/39</b>
-----------------------------------	--	--------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover a concentração e a atenção;</li> <li>▪ Melhorar a flexibilidade;</li> <li>▪ Melhorar o equilíbrio;</li> <li>▪ Promover o relaxamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> <li>-Imagens das posturas de ioga (Anexo B).</li> </ul>
--	--

**Descrição**

Antes da sessão iniciar, o técnico deve colar as imagens das posturas (as janelas), nas paredes da sala. As imagens terão formato de deve abri-la a afastado a cartolina, como consta no anexo B, p.7). Esta sessão terá como temática os animais.

No início da sessão deve ser efetuado o aquecimento de todos os segmentos corporais, no sentido cefalo-caudal, de proximal para distal, descrito na Sessão 3 – Atividade 1.

De seguida, o técnico deve explicar a atividade seguinte, referindo que os aprendentes irão efetuar algumas posturas. Para tal, um aprendente de cada vez, deve dirigir-se, calmamente, a uma das imagens e abrir a janela para exibir a postura que irão efetuar. Cada postura deve ser executada com calma e realizada durante cerca de 10 segundos, com pausa entre posturas. Os 12 exercícios que serão colocados nas paredes são:

- Flamingo;
- Girafa;
- Elefante;
- Sapo;
- Raposa;
- Vaca;
- Camelo;

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

- Leão;
- Tartaruga;
- Cobra;
- Gafanhoto;
- Tubarão.

Antes de finalizar a sessão, o técnico deve questionar aos aprendentes quais as posturas que mais lhes agradaram executar.

Na fase final, solicita-se ao aprendente que mantenha a sua atenção nas diversas partes do seu corpo, uma por uma, sequencialmente, começando pelos dedos dos pés, a barriga das pernas, em seguida para os joelhos, as coxas, as ancas, as costas, a barriga, o peito, os braços, as mãos, e por último a cabeça. Durante este processo, o técnico irá tocar nas várias partes do corpo com uma bola, de forma suave.

### **Sessão 5 – Posturas de loga**

#### Atividade 1 – “Lançar o dado”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimular o fortalecimento do corpo;</li> <li>▪ Promover a conscientização do próprio corpo;</li> <li>▪ Promover a concentração e a atenção;</li> <li>▪ Melhorar a flexibilidade;</li> <li>▪ Melhorar o equilíbrio;</li> <li>▪ Promover o relaxamento.</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> </ul>
--	--

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

	-Imagens das posturas de ioga (Anexo C).
<p><b>Descrição</b></p> <p>No início da sessão deve ser efetuado o aquecimento de todos os segmentos corporais, no sentido cefalo-caudal, de proximal para distal, descrito na Sessão 3 – Atividade 1.</p> <p>De seguida, o técnico deve explicar a atividade seguinte, referindo que os aprendentes irão efetuar algumas posturas. Para tal, o técnico deve construir dois cubos (Anexo C), para posteriormente colocar as imagens das posturas. Um dos cubos irá conter as imagens das posturas que mais agradaram aos aprendentes, questionado na sessão anterior, e outro irá conter as seguintes posturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guerreiro;</li> <li>➤ Avião;</li> <li>➤ Ponte;</li> <li>➤ Pinça;</li> <li>➤ Triângulo;</li> <li>➤ Cadeira.</li> </ul> <p>Para executar a atividade, cada aprendente à vez, deve lançar o dado e a imagem que exibir a face que fica virada para cima, será a postura a ser efetuada. Cada exercício deve ser executado com calma e realizada durante cerca de 10 segundos, com pausa entre posturas.</p> <p>Na fase final, solicita-se ao aprendente que mantenha a sua atenção nas diversas partes do seu corpo, uma por uma, sequencialmente, começando pelos dedos dos pés, a barriga das pernas, em seguida para os joelhos, as coxas, as ancas, as costas, a barriga, o peito, os braços, as mãos, e por último a cabeça. Durante este processo, o técnico irá tocar nas várias partes do corpo com uma bola, de forma suave.</p>	

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	16/39
-----------------------------------	--	-------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

## **Sessão 6 – Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson**

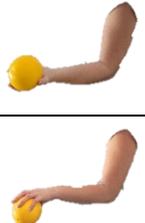
Atividade 1 – “Contraí e descontraí”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimular a sensação da diferença entre a tensão e o relaxamento;</li> <li>▪ Desenvolver a autopercepção à tensão muscular;</li> <li>▪ Estimular o fortalecimento do corpo;</li> <li>▪ Promover a conscientização do próprio corpo;</li> <li>▪ Promover o relaxamento.</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> <li>-Cadeiras;</li> <li>-Bola de tamanho normal;</li> <li>-Imagens com os exercícios (Anexo D).</li> </ul>		
<p><b>Fase inicial:</b> Solicitar aos aprendentes para se sentarem nas cadeiras e seguirem as indicações do técnico.</p>			
<p><b>Membro</b></p>	<p>Pé direito</p>	<p><b>Posição</b> Colocar e manter a zona posterior do pé direito (calcanhar) apoiada no solo e a zona anterior em cima de uma bola.</p> <p><b>Exercícios</b></p> <p>1. Realizar extensão plantar aplicando força com a zona anterior do pé direito sobre a bola e de seguida relaxar.</p>	

		<p>2. Realizar inversão aplicando força com a zona anterior do pé direito sobre a bola e de seguida relaxar. Realizar eversão e de seguida relaxar. O técnico deve reforçar a diferença na tensão muscular do pé quando pressiona a bola e quando a solta. <b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Perna direita	<p><b>Posição</b> Colocar a parte anterior da zona plantar do pé direito sobre a bola, com o pé paralelo ao solo e o joelho direito fletido a 90°. <b>Exercício</b> 1. Elevar o calcanhar, sem movimentar a bola. Manter o calcanhar em elevação durante 10 segundos. De seguida, relaxar. <b>Duração da contração:</b> 10 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Coxa direita	<p><b>Posição</b> Colocar a zona plantar do pé direito sobre a bola com o joelho direito fletido a 90°. <b>Exercícios</b> 1. Elevar o membro inferior (mantendo o joelho fletido), permanecer durante 5 segundos, e de seguida relaxar colocando a planta do pé novamente sobre a bola. 2. Elevar ligeiramente o membro inferior, mantendo o joelho fletido, (de forma a afastar o pé da bola). Realizar abdução e permanecer durante 5 segundos e de seguida relaxar colocando novamente o pé sobre a bola. <b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Pé esquerdo	<p><b>Posição</b> Colocar e manter a zona posterior do pé esquerdo (calcanhar) apoiada no solo e a zona anterior em cima de uma bola. <b>Exercícios</b> 1. Realizar extensão plantar aplicando força com a zona anterior do pé esquerdo sobre a bola e de seguida relaxar.</p>	

		<p>2. Realizar inversão aplicando força com a zona anterior do pé esquerdo sobre a bola e de seguida relaxar. Realizar eversão e de seguida relaxar. O técnico deve reforçar a diferença na tensão muscular do pé quando pressiona a bola e quando a solta. <b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Perna esquerda	<p><b>Posição</b> Colocar a parte anterior da zona plantar do pé esquerdo sobre a bola, com o pé paralelo ao solo e o joelho esquerdo fletido a 90°. <b>Exercício</b> 1. Elevar o calcanhar, sem movimentar a bola. Manter o calcanhar me elevação durante 10 segundos. De seguida, relaxar. <b>Duração da contração:</b> 10 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Coxa esquerda	<p><b>Posição</b> Colocar a zona plantar do pé esquerdo sobre a bola com o joelho esquerdo fletido a 90°. <b>Exercícios</b> 1. Elevar o membro inferior (mantendo o joelho fletido), permanecer durante 5 segundos, e de seguida relaxar colocando a planta do pé novamente sobre a bola. 2. Elevar ligeiramente o membro inferior, mantendo o joelho fletido, (de forma a afastar o pé da bola). Realizar abdução e permanecer durante 5 segundos e de seguida relaxar colocando novamente o pé sobre a bola. <b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Tronco	Zona abdominal	<p><b>Posição</b> Colocar a bola sobre a zona abdominal, segurando-a com as mãos. <b>Exercício</b> 1. Contrair os músculos abdominais, durante 5 segundos, com a bola a acompanhar o movimento do abdómen para trás. De seguida relaxar. <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p>	

		<b>Repetições:</b> 3 execuções.	
	Zona torácica	<p><b>Posição</b> Colocar a bola sobre a zona torácica, segurando-a com as mãos.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Realizar uma inspiração profunda, sustendo a respiração durante 5 segundos, com a bola a acompanhar o movimento do tórax para a frente. De seguida, expirar e relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Membro superior	Mão direita	<p><b>Posição</b> Colocar o braço direito em extensão para a frente, antebraço direito em pronação, segurando a bola com a mão direita.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Apertar a bola, durante 5 segundos, e relaxar. 2. Realizar a flexão do punho, durante 5 segundos, e relaxar. 3. Realizar a extensão do punho, durante 5 segundos, e relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
			
			
	Antebraço direito	<p><b>Posição</b> Colocar o braço direito ao lado do tronco, com o cotovelo direito fletido a 90°, segurando a bola com a mão direita.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Realizar o movimento de supinação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar. 2. Realizar o movimento de pronação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
			

Braço direito	<p><b>Posição</b> Colocar o braço direito ao lado do tronco, antebraço direito em supinação, e apoiar a bola entre o braço e o antebraço direitos.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Apertar a bola, pressionando o antebraço sobre a mesma em direção ao braço. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Mão esquerda	<p><b>Posição</b> Colocar o braço esquerdo em extensão para a frente, antebraço esquerdo em pronação, segurando a bola com a mão esquerda.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Apertar a bola, durante 5 segundos, e relaxar. 2. Realizar a flexão do punho, durante 5 segundos, e relaxar. 3. Realizar a extensão do punho, durante 5 segundos, e relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Antebraço esquerdo	<p><b>Posição</b> Colocar o braço esquerdo ao lado do tronco, com o cotovelo esquerdo fletido a 90º, segurando a bola com a mão esquerda.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Realizar o movimento de supinação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar. 2. Realizar o movimento de pronação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Braço esquerdo	<p><b>Posição</b> Colocar o braço esquerdo ao lado do tronco, antebraço esquerdo em supinação, e apoiar a bola entre o braço e o antebraço esquerdos.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Apertar a bola, pressionando o antebraço sobre a mesma em direção ao braço. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

<b>Cabeça</b>	Testa e parte superior da	<p><b>Posição</b> Colocar a bola sobre os membros inferiores.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Franzir a testa, durante 5 segundos. De seguida, relaxar. 2. Fechar as pálpebras firmemente durante 5 segundos e, de seguida, abrir de forma gradual.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>
	Parte inferior da face	<p><b>Posição</b> Colocar a bola sobre os membros inferiores.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Sorrir durante 10 segundos e, de seguida relaxar. 2. Colocar a língua para fora, durante 10 segundos e, de seguida relaxar colocando a língua para dentro.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 10 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>
<p><b>Fase final:</b> Contrair com força os músculos que estiveram a relaxar e voltar a descontraír. De seguida, devem levantar-se tranquilamente para efetuar as posturas de flexibilidade.</p>		

## Sessão 7 – Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson

### Atividade 1 – “Contraí e descontraí (2)”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimular a sensação da diferença entre a tensão e o relaxamento;</li> <li>▪ Desenvolver a autopercepção à tensão muscular;</li> <li>▪ Estimular o fortalecimento do corpo;</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> </ul>
---	---

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>22/39</b>
-----------------------------------	--	--------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a conscientização do próprio corpo;</li> <li>Promover o relaxamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> <li>-Bola com dimensão menor, comparativamente à da sessão anterior;</li> <li>-Imagens com os exercícios (Anexo E).</li> </ul>
---	--

**Fase inicial:** Solicitar aos aprendentes para se deitarem em decúbito dorsal no colchão e seguirem as indicações do técnico.

<b>Membro inferior</b>	Pé direito	<p><b>Posição</b> Colocar o joelho direito fletido e a zona posterior do pé direito (calcanhar) apoiada no colchão e a zona anterior em cima de uma bola, que se encontra junto à parede.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Realizar extensão plantar aplicando força com a zona anterior do pé sobre a bola e de seguida relaxar. 2. Realizar inversão aplicando força com a zona anterior do pé sobre a bola e de seguida relaxar. Realizar eversão e de seguida relaxar. O técnico deve reforçar a diferença na tensão muscular do pé quando pressiona a bola e quando a solta.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Perna direita	<p><b>Posição</b> Colocar o joelho direito fletido e a parte anterior da zona plantar do pé direito sobre a bola, que se encontra junto à parede, com o pé direito paralelo ao colchão.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Elevar o calcanhar, sem movimentar a bola. Manter o calcanhar em elevação durante 10 segundos. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 10 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Coxa direita	<p><b>Posição</b> Colocar a bola na zona posterior da coxa direita.</p> <p><b>Exercícios</b></p>	

		<p>1. Elevar o membro inferior (mantendo o joelho fletido), permanecer durante 5 segundos, e de seguida relaxar colocando coxa novamente sobre a bola.</p> <p>2. Elevar ligeiramente o membro inferior, mantendo o joelho fletido, (de forma a afastar a coxa da bola). Realizar abdução e permanecer durante 5 segundos e de seguida relaxar colocando novamente a coxa sobre a bola.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Pé esquerdo	<p><b>Posição</b></p> <p>Colocar o joelho esquerdo fletido e a zona posterior do pé esquerdo (calcanhar) apoiada no colchão e a zona anterior em cima de uma bola, que se encontra junto à parede.</p> <p><b>Exercícios</b></p> <p>1. Realizar extensão plantar aplicando força com a zona anterior do pé sobre a bola e de seguida relaxar.</p> <p>2. Realizar inversão aplicando força com a zona anterior do pé sobre a bola e de seguida relaxar. Realizar eversão e de seguida relaxar.</p> <p>O técnico deve reforçar a diferença na tensão muscular do pé quando pressiona a bola e quando a solta.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>		
			
			
Perna esquerda	<p><b>Posição</b></p> <p>Colocar o joelho esquerdo fletido e a parte anterior da zona plantar do pé direito sobre a bola, que se encontra junto à parede, com o pé esquerdo paralelo ao colchão.</p> <p><b>Exercício</b></p> <p>1. Elevar o calcanhar, sem movimentar a bola. Manter o calcanhar em elevação durante 10 segundos. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 10 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>		
Coxa esquerda	<p><b>Posição</b></p> <p>Colocar a bola na zona posterior da coxa esquerda.</p> <p><b>Exercícios</b></p> <p>1. Elevar o membro inferior (mantendo o joelho fletido), permanecer durante 5 segundos, e de seguida relaxar colocando coxa novamente sobre a bola.</p> <p>2. Elevar ligeiramente o membro inferior, mantendo o joelho fletido, (de forma a afastar a coxa da bola). Realizar abdução e permanecer durante 5 segundos e de seguida relaxar colocando novamente a coxa sobre a bola.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>		
			

Tronco	Zona abdominal	<p><b>Posição</b> Colocar a bola sobre a zona abdominal, segurando-a com as mãos.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Contrair os músculos abdominais, durante 5 segundos, com a bola a acompanhar o movimento do abdómen para baixo. De seguida relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Zona torácica	<p><b>Posição</b> Colocar a bola sobre a zona torácica, segurando-a com as mãos.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Realizar uma inspiração profunda, sustendo a respiração durante 5 segundos, com a bola a acompanhar o movimento do tórax para cima. De seguida, expirar e relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Membro superior	Mão direita	<p><b>Posição</b> Colocar o membro superior direito em extensão sobre o colchão, antebraço direito em pronação, segurando a bola com a mão direita.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Apertar a bola, durante 5 segundos, e relaxar. 2. Realizar a flexão do punho, durante 5 segundos, e relaxar. 3. Realizar a extensão do punho, durante 5 segundos, e relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
			
			
	Antebraço direito	<p><b>Posição</b> Colocar o braço direito e o antebraço direito ao lado do tronco, segurando a bola com a mão direita.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Realizar o movimento de supinação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar. 2. Realizar o movimento de pronação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	 

Braço direito	<p><b>Posição</b> Colocar o braço direito ao lado do tronco, antebraço direito em supinação, e apoiar a bola entre o braço e o antebraço direitos.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Apertar a bola, pressionando o antebraço sobre a mesma em direção ao braço. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Mão esquerda	<p><b>Posição</b> Colocar o membro superior esquerdo em extensão sobre o colchão, antebraço esquerdo em pronação, segurando a bola com a mão esquerda.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Apertar a bola, durante 5 segundos, e relaxar. 2. Realizar a flexão do punho, durante 5 segundos, e relaxar. 3. Realizar a extensão do punho, durante 5 segundos, e relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	  
Antebraço esquerdo	<p><b>Posição</b> Colocar o braço esquerdo e o antebraço esquerdo ao lado do tronco, segurando a bola com a mão esquerda.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Realizar o movimento de supinação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar. 2. Realizar o movimento de pronação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	 
Braço esquerdo	<p><b>Posição</b> Colocar o braço esquerdo ao lado do tronco, antebraço esquerdo em supinação, e apoiar a bola entre o braço e o antebraço esquerdos.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Apertar a bola, pressionando o antebraço sobre a mesma em direção ao braço. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

<b>Cabeça</b>	Testa e parte superior da	<p><b>Posição</b> Colocar a bola sobre os membros inferiores.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Franzir a testa, durante 5 segundos. De seguida, relaxar. 2. Fechar as pálpebras firmemente durante 5 segundos e, de seguida, abrir de forma gradual.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções. Exercícios</p>
	Parte inferior da face	<p><b>Posição</b> Colocar a bola sobre os membros inferiores.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Sorrir durante 10 segundos e, de seguida relaxar. 2. Colocar a língua para fora, durante 10 segundos e, de seguida relaxar colocando a língua para dentro.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 10 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>
<p><b>Fase final:</b> Contrair com força os músculos que estiveram a relaxar e voltar a descontraír. De seguida, devem levantar-se tranquilamente para efetuar as posturas de flexibilidade.</p>		

### **Sessão 8 – Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson**

Atividade 1 – “Contraí e descontraí (3)”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimular a sensação da diferença entre a tensão e o relaxamento;</li> <li>▪ Desenvolver a autopercepção à tensão muscular;</li> <li>▪ Estimular o fortalecimento do corpo;</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> </ul>
---	---

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>27/39</b>
-----------------------------------	--	--------------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a conscientização do próprio corpo;</li> <li>Promover o relaxamento.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> <li>-Imagens com os exercícios (Anexo F).</li> </ul> |
|---|--|

**Fase inicial:** Solicitar aos aprendentes para se sentarem nas cadeiras e seguirem as indicações do técnico.

<b>Membro inferior</b>	Pé direito	<p><b>Posição</b> Colocar o joelho direito fletido e a zona plantar do pé direito sobre o colchão.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Aplicar força com o pé contra o colchão e de seguida relaxar.</p> <p><b>Posição</b> Colocar o membro inferior em extensão.</p> <p>2. Realizar inversão e de seguida relaxar. Realizar eversão e de seguida relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 5 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Perna direita	<p><b>Posição</b> Colocar o joelho direito fletido e a zona plantar do pé direito junto à parede.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Elevar o calcanhar. Manter o calcanhar me elevação durante 10 segundos. De seguida, relaxar.</p> <p><b>Duração da contração:</b> 10 segundos.</p> <p><b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Coxa direita	<p><b>Posição</b> Deitado em decúbito dorsal.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Elevar o membro inferior (mantendo o joelho fletido), permanecer durante 5 segundos, e de seguida relaxar colocando a coxa novamente sobre o colchão.</p>	

		<p>2. Elevar ligeiramente o membro inferior, mantendo o joelho fletido. Realizar abdução e permanecer durante 5 segundos e de seguida relaxar colocando novamente a coxa sobre o colchão.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Pé esquerdo		<p><b>Posição</b> Colocar o joelho esquerdo fletido e a zona plantar do pé esquerdo sobre o colchão.  <b>Exercício</b> 1. Aplicar força com o pé contra o colchão e de seguida relaxar.  <b>Posição</b> Colocar o membro inferior em extensão.                  2. Realizar inversão e de seguida relaxar. Realizar eversão e de seguida relaxar.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
			
Perna esquerda		<p><b>Posição</b> Colocar o joelho esquerdo fletido e a zona plantar do pé esquerdo junto à parede.  <b>Exercício</b> 1. Elevar o calcanhar. Manter o calcanhar em elevação durante 10 segundos. De seguida, relaxar.  <b>Duração da contração:</b> 10 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Coxa esquerda		<p><b>Posição</b> Deitado em decúbito dorsal.  <b>Exercícios</b> 1. Elevar o membro inferior (mantendo o joelho fletido), permanecer durante 5 segundos, e de seguida relaxar colocando a coxa novamente sobre o colchão.</p>	

		<p>2. Elevar ligeiramente o membro inferior, mantendo o joelho fletido. Realizar abdução e permanecer durante 5 segundos e de seguida relaxar colocando novamente a coxa sobre o colchão.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Tronco	Zona abdominal	<p><b>Posição</b> Colocar as mãos sobre a zona abdominal.  <b>Exercício</b>  1. Contrair os músculos abdominais, durante 5 segundos, com as mãos a acompanhar o movimento do abdómen para baixo. De seguida relaxar.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Zona torácica	<p><b>Posição</b> Colocar as mãos sobre a zona torácica.  <b>Exercício</b>  1. Realizar uma inspiração profunda, sustendo a respiração durante 5 segundos, com as mãos a acompanhar o movimento do tórax para cima. De seguida, expirar e relaxar.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Membro superior	Mão direita	<p><b>Posição</b> Colocar o membro superior direito em extensão sobre o colchão, antebraço direito em pronação e mão direita fechada.  <b>Exercícios</b>  1. Pressionar os dedos da mão sobre a zona palmar, durante 5 segundos, e relaxar.  2. Realizar a flexão do punho, durante 5 segundos, e relaxar.  3. Realizar a extensão do punho, durante 5 segundos, e relaxar.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
			
			

	Antebraço direito	<p><b>Posição</b> Colocar o braço e o antebraço direitos ao lado do tronco.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Realizar o movimento de supinação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar. 2. Realizar o movimento de pronação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar. <b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	 
	Braço direito	<p><b>Posição</b> Colocar o braço direito ao lado do tronco, antebraço direito em supinação.</p> <p><b>Exercício</b> 1. Fletir o cotovelo, aproximando o antebraço do braço aplicando força. De seguida, relaxar voltando à posição inicial. <b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Mão esquerda	<p><b>Posição</b> Colocar o membro superior esquerdo em extensão sobre o colchão, antebraço esquerdo em pronação e mão esquerda fechada.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Pressionar os dedos da mão sobre a zona palmar, durante 5 segundos, e relaxar. 2. Realizar a flexão do punho, durante 5 segundos, e relaxar. 3. Realizar a extensão do punho, durante 5 segundos, e relaxar. <b>Duração da contração:</b> 5 segundos. <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	  
	Antebraço	<p><b>Posição</b> Colocar o braço e o antebraço esquerdos ao lado do tronco.</p> <p><b>Exercícios</b> 1. Realizar o movimento de supinação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar.</p>	

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

		<p>2. Realizar o movimento de pronação, permanecendo durante 5 segundos. De seguida, relaxar.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Braço esquerdo	<p><b>Posição</b> Colocar o braço esquerdo ao lado do tronco, antebraço esquerdo em supinação.  <b>Exercício</b> 1. Fletir o cotovelo, aproximando o antebraço do braço aplicando força. De seguida, relaxar voltando à posição inicial.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
Cabeça	Testa e parte superior da	<p><b>Posição</b> Deitado em decúbito dorsal.  <b>Exercícios</b> 1. Franzir a testa, durante 5 segundos. De seguida, relaxar. 2. Fechar as pálpebras firmemente durante 5 segundos e, de seguida, abrir de forma gradual.  <b>Duração da contração:</b> 5 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
	Parte inferior da face	<p><b>Posição</b> Deitado em decúbito dorsal.  <b>Exercícios</b> 1. Sorrir durante 10 segundos e, de seguida relaxar. 2. Colocar a língua para fora, durante 10 segundos e, de seguida relaxar colocando a língua para dentro.  <b>Duração da contração:</b> 10 segundos.  <b>Repetições:</b> 3 execuções.</p>	
<p><b>Fase final:</b> Contrair com força os músculos que estiveram a relaxar e voltar a descontraír. De seguida, devem levantar-se tranquilamente para efetuar as posturas de flexibilidade.</p>			

### Sessão 9 – Treino Autógeno de Schultz

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	32/39
-----------------------------------	--	-------

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

### Atividade 1 – “A praia”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover a tranquilização interna e o autocontrolo;</li> <li>▪ Promover a conscientização do próprio corpo;</li> <li>▪ Promover o relaxamento.</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> <li>-Saco de água quente;</li> <li>-Saco com cubos de gelo;</li> <li>-Tecido;</li> <li>-Areia;</li> <li>-Bola de picos.</li> </ul>
<p><b>Descrição</b></p> <p>A sessão inicia-se enunciando ao aprendente para se colocar no colchão na posição de decúbito dorsal, com os membros superiores relaxados e ao longo do corpo, antebraços em supinação e mãos abertas.</p> <p>Posteriormente, é solicitado ao aprendente que feche os olhos, e são fornecidas várias indicações para induzir a calma, tais como “concentra-te e imagina que estás numa praia calma e tranquila”. Seguidamente, são fornecidas indicações sensoriais:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Imagina que vais a caminhar na areia, carregando a mala da praia cheia e comesças a sentir o teu corpo a ficar pesado” - o técnico deve efetuar pressão com as mãos sobre o corpo do aprendente, de proximal para distal, dando a indicação:</li> </ol>	

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	33/39
-----------------------------------	--	-------

	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 011/00
---	---	-------------

- “Concentra-te no teu braço direito e nas zonas em que te vou tocar”) – ombro, braço, cotovelo, antebraço, punho e mão;
  - Repetir o mesmo processo para o membro superior esquerdo;
  - “Concentra-te na tua perna direita e nas zonas em que te vou tocar”) – coxa, joelho, perna, tornozelo e pé;
  - Repetir o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.
2. “Imagina que estás deitado na toalha a apanhar sol e comesas a sentir o teu corpo a ficar quente” - o técnico deve passar com um saco de água quente nos segmentos corporais:
- “Concentra-te no teu braço direito e nas zonas em que vais sentir o calor”) – ombro, braço, cotovelo, antebraço, punho e mão;
  - Repetir o mesmo processo para o membro superior esquerdo.
  - “Concentra-te na tua perna direita e nas zonas em que vais sentir o calor”) – coxa, joelho, perna, tornozelo e pé;
  - Repetir o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.
3. “Imagina agora que estás no mar e à medida que te molhas vais começar a sentir o corpo a ficar fresco” - o técnico deve passar com um saco com cubos de gelo nos segmentos corporais:
- “Concentra-te no teu braço direito e nas zonas em que vais sentir o fresco”) – ombro, braço, cotovelo, antebraço, punho e mão;
  - Repetir o mesmo processo para o membro superior esquerdo;
  - “Concentra-te na tua perna direita e nas zonas em que vais sentir o fresco”) – coxa, joelho, perna, tornozelo e pé;
  - Repetir o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.
4. “Imagina que estás a flutuar na água, em cima de uma boia e comesas a sentir o corpo leve” - o técnico deve passar com uma textura suave, por exemplo, um tecido, pelos segmentos corporais:
- “Concentra-te no teu braço direito e nas zonas em que vais sentir o corpo leve”) – ombro, braço, cotovelo, antebraço, punho e mão;
  - Repetir o mesmo processo para o membro superior esquerdo;
  - “Concentra-te na tua perna direita e nas zonas em que vais sentir o corpo leve”) – coxa, joelho, perna, tornozelo e pé;

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

- Repetir o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.
5. “Imagina que comesas a ouvir as gaivotas e estas vão comer na tua mão” - o técnico deve fornecer areia nas mãos dos aprendentes, e passar com a bola de picos.
- Finalizar a sessão indicando aos aprendentes para abrirem os olhos calmamente e espreguiçar.

### **Sessão 10 – Treino Autógeno de Schultz**

#### Atividade 1 – “O campo”

<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover a tranquilização interna e o autocontrolo;</li> <li>▪ Promover a conscientização do próprio corpo;</li> <li>▪ Promover o relaxamento.</li> </ul>	<p><b>Materiais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha de avaliação;</li> <li>-Medidor de tensão arterial (referente à avaliação);</li> <li>-Escala de relaxamento (referente à avaliação);</li> <li>-Desenho do corpo e canetas de feltro (referente à avaliação);</li> <li>-Música relaxante, computador e colunas;</li> <li>-Imagens das posturas de flexibilidade (Anexo A);</li> <li>-Colchões;</li> <li>-Saco de água quente;</li> <li>-Copo com água a temperatura ambiente;</li> <li>-Tecido;</li> <li>-Confettis.</li> </ul>
<p><b>Descrição</b></p>	

	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 011/00
---	---	-------------

A sessão inicia-se enunciando ao aprendente para se colocar no colchão na posição de decúbito dorsal, com os membros superiores relaxados e ao longo do corpo, antebraços em supinação e mãos abertas.

Posteriormente, é solicitado ao aprendente que feche os olhos, e são fornecidas várias indicações para induzir a calma, tais como “concentra-te e imagina que estás num parque calmo e tranquilo”. Seguidamente, são fornecidas indicações sensoriais:

1. “Imagina que estás a caminhar para o parque e carregas o cesto do piquenique que está cheio, e comesças a sentir o teu corpo a ficar pesado” - o técnico deve efetuar pressão com as mãos sobre o corpo do aprendente, de proximal para distal, dando a indicação:
  - “Concentra-te no teu braço direito e nas zonas em que te vou tocar”) – ombro, braço, cotovelo, antebraço, punho e mão;
  - Repetir o mesmo processo para o membro superior esquerdo;
  - “Concentra-te na tua perna direita e nas zonas em que te vou tocar”) – coxa, joelho, perna, tornozelo e pé;
  - Repetir o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.
2. “Imagina que estás deitado na manta do piquenique a apanhar sol e comesças a sentir o teu corpo a ficar quente” - o técnico deve passar com um saco de água quente nos segmentos corporais:
  - “Concentra-te no teu braço direito e nas zonas em que vais sentir o calor”) – ombro, braço, cotovelo, antebraço, punho e mão;
  - Repetir o mesmo processo para o membro superior esquerdo;
  - “Concentra-te na tua perna direita e nas zonas em que vais sentir o calor”) – coxa, joelho, perna, tornozelo e pé;
  - Repetir o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.
3. “Imagina agora que a rega do jardim começa a funcionar e à medida que sentes gotas de água, o teu corpo começa a ficar fresco” - o técnico deve salpicar os segmentos corporais com água:
  - “Concentra-te no teu braço direito e nas zonas em que vais sentir o fresco”) – ombro, braço, cotovelo, antebraço, punho e mão;
  - Repetir o mesmo processo para o membro superior esquerdo;
  - “Concentra-te na tua perna direita e nas zonas em que vais sentir o fresco”) – coxa, joelho, perna, tornozelo e pé;

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>36/39</b>
-----------------------------------	--	--------------

	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 011/00
---	---	-------------

- Repetir o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.
4. “Imagina que estás sentado num baloiço e comesças a sentir o corpo leve” - o técnico deve passar com uma textura suave, por exemplo, um tecido, pelos segmentos corporais:
- “Concentra-te no teu braço direito e nas zonas em que vais sentir o corpo leve”) – ombro, braço, cotovelo, antebraço, punho e mão;
  - Repetir o mesmo processo para o membro superior esquerdo;
  - “Concentra-te na tua perna direita e nas zonas em que vais sentir o corpo leve”) – coxa, joelho, perna, tornozelo e pé;
  - Repetir o mesmo processo para o membro inferior esquerdo.
5. “Imagina que comesças a sentir uma brisa suave e as folhas e flores voam na tua direção” – o técnico deve espalhar confettis nos segmentos corporais.
- Finalizar a sessão indicando aos aprendentes para abrirem os olhos calmamente e espreguiçar.

	InAutism – Fostering Adult Integration	MOD: 011/00
---	--	-------------

## V. CONCLUSÕES

O grupo inserido no presente modelo era composto por 4 aprendentes, dois do género masculino e dois do género feminino. O conjunto de participantes possui vários tipos de diagnóstico, sendo que dois apresentam Perturbação do Espectro do Autismo, um apresenta Perturbação do Desenvolvimento Intelectual e outro apresenta Trissomia 21. As idades dos participantes são dispare, visto que um aprendente possui idade entre 17 e 25 anos, dois possuem entre 26 e 35 anos e um apresenta idade entre 36 e 45.

Na intervenção delineada, foram executadas um total de 10 sessões, com duração aproximada de 45 minutos. As sessões propostas foram cumpridas e os participantes estiveram presentes em todas as atividades, excetuando apenas uma sessão em que faltou apenas um.

No decorrer das sessões, os aprendentes demonstraram-se, na sua globalidade, recetivos e motivados para os exercícios propostos, sendo notória uma maior preferência pelo relaxamento com imagética, baseado no Treino Autógeno de Schultz. No que respeita aos exercícios posturais das sessões 3 a 5, recomenda-se a diminuição do número de posturas por sessão, visto que os aprendentes apresentaram algum cansaço no final das sessões e conseqüentemente, aumento da frequência cardíaca.

Em suma, os resultados da avaliação final, no geral, foram positivos, refletindo-se no aumento do bem-estar e na diminuição da frequência cardíaca após as sessões. A componente na qual existiu uma maior dificuldade diz respeito à flexibilidade, o que pode dever-se ao facto de o número de sessões ter sido reduzido para existir uma mudança significativa neste aspeto. Os aprendentes revelaram, igualmente, alguma dificuldade em identificar zonas corporais tensas. Considera-se que este modelo apresentou um impacto positivo nos aprendentes, não só em contexto de sala, como também se repercutiu ao longo do dia, com os participantes a demonstrarem-se mais calmos e relaxados.

## VI. REFERÊNCIAS

Marques, E. L. L., & Delfino, T. E. (2016). *Contribuições das técnicas de respiração, relaxamento e mindfulness no manejo do estresse ocupacional*. [www.psicologia.pt](http://www.psicologia.pt)

Neto, A. R. das N. (2011). *Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia*

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>38/39</b>
-----------------------------------	--	--------------

	<i>InAutism – Fostering Adult Integration</i>	MOD: 011/00
---	---	-------------

cognitivo-comportamental. *Arquivos Médicos e Dos Hospitais e Da Faculdade de Ciências Médicas Da Santa Casa de São Paulo*, 56(3), 158–168.

Neto, F. T. (2021). *Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson: fundamentação teórica, aplicação e questões atuais de pesquisa*.

Schultz, J. H. (1950). *O treinamento autógeno*.

Smith C, Hancock H, Blake-Mortimer J, Eckert K. (2007). A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15:77- 83.

## VII. ANEXOS

ERASMUS+ KA 204 Projeto 078527	Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo de Leiria Asociación Autismo Vigo Peacepainting	<b>39/39</b>
-----------------------------------	--	--------------