

# TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA ALIVIAR O ESTRESSE



**Autoria:**  
Stephany Raisia Machado Pereira  
Gracielle Karla Pampolim Abreu

Ficha catalográfica elaborada pelos autores da obra de acordo com as Regras de Catalogação Anglo- Americanas, 2<sup>o</sup> Edição - AACR2.

Pereira, Stephany Raisia Machado.

Técnicas de relaxamento para aliviar o estresse: Cartilha para as trabalhadoras e estudantes da saúde / Stephany Raisia Machado Pereira, Gracielle Karla Pampolim Abreu. – 1.ed. – Uruguaiana, RS: Universidade federal do Pampa,2026.

13 p. : il.; Formato: on-line (livro digital)

ISBN: 978-65-01-96243-6

1. Relaxamento. 2. Estresse. 3. Saúde. 4. Autocuidado.

I. Pereira, Stephany Raisia Machado. II. Abreu, Gracielle Karla Pampolim.

Técnicas de relaxamento para evitar o estresse.



# APRESENTAÇÃO

Sabemos que o ambiente de trabalho na área da saúde é marcado por intensas demandas físicas, emocionais e cognitivas, que podem gerar cansaço, tensão e sobrecarga ao longo do tempo.

Diante desse cenário, torna-se fundamental adotar estratégias que promovam o autocuidado e o equilíbrio emocional.

As técnicas de relaxamento configuram-se como importantes ferramentas de manejo do estresse, pois auxiliam na redução da ansiedade, na melhora da concentração, na regulação da respiração e na diminuição das tensões musculares. Essas técnicas podem ser incorporadas à rotina de forma simples e acessível.

Dessa forma, o PET-Saúde Equidade UNIPAMPA elaborou esta cartilha com o objetivo de apresentar técnicas de relaxamento como estratégias de cuidado e apoio às trabalhadoras e estudantes da área da saúde, incentivando a construção de uma rotina saudável.

# SUMÁRIO

VOCÊ SABE QUAIS SÃO AS TÉCNICAS DE  
RELAXAMENTO PARA ALIVIAR O  
ESTRESSE?.....5

CONTEXTO HISTÓRICO.....8

COMO FUNCIONAM AS TÉCNICAS DE  
RELAXAMENTO?.....9

QUAL A IMPORTÂNCIA DAS TÉCNICAS DE  
RELAXAMENTO?.....9

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DAS TÉCNICAS  
DE RELAXAMENTO?.....10

# 1. VOCÊ SABE QUAIS SÃO AS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA ALIVIAR O ESTRESSE?

## RESPIRAÇÃO PROFUNDA

→ Ajuda a reduzir a ansiedade e diminuir a frequência cardíaca.

### COMO FAZER?

- Inspire profundamente pelo nariz por 4 segundos.
- Segure o ar por 2-3 segundos.
- Solte lentamente pela boca por 6 segundos.
- Repita por 3 a 5 minutos.

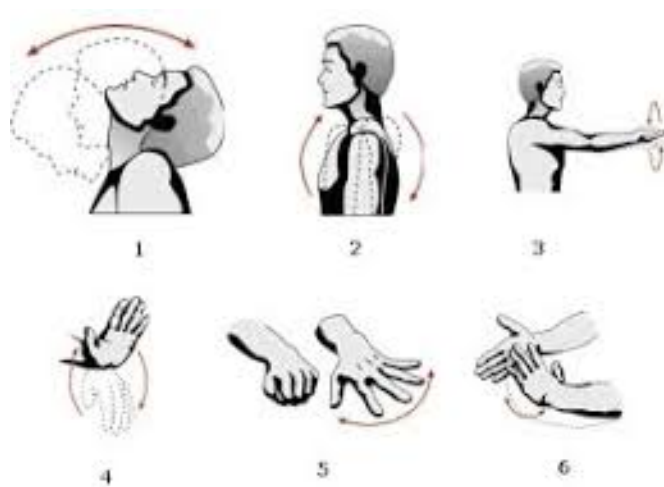


## RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

→ Reduz a tensão física acumulada no corpo.

### COMO FAZER?

- Contraia um grupo muscular (ex: mãos) por 5 segundos.
- Relaxe completamente por 10 segundos.
- Vá passando por braços, ombros, pescoço, pernas e pés.

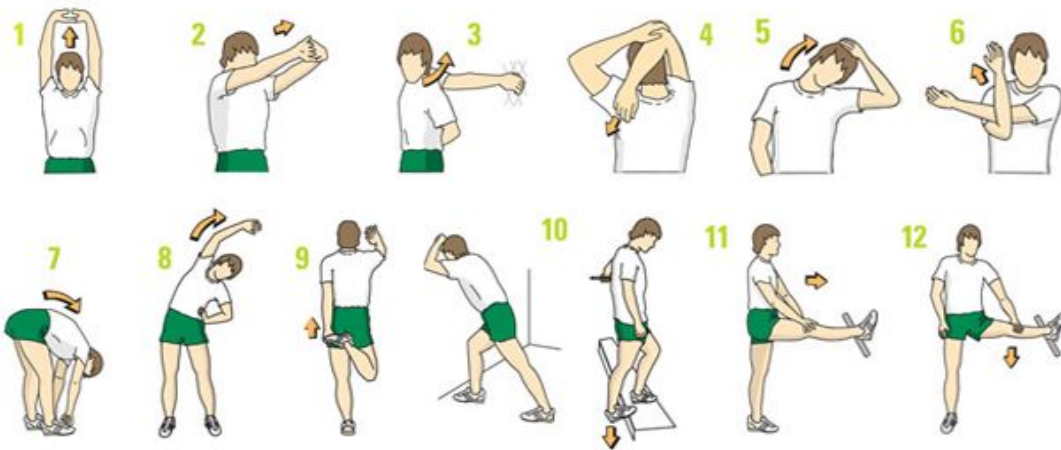


# ALONGAMENTOS

➔ Aliviam dores musculares e melhoram a circulação.

## COMO FAZER?

- Girar lentamente o pescoço.
- Elevar os braços acima da cabeça e alongar.
- Alongar pernas e costas.



# MEDITAÇÃO GUIADA

➔ Ajuda a focar no presente e reduzir pensamentos acelerados.

## COMO FAZER?

- Sente-se confortavelmente.
- Foque apenas na sua respiração.
- Se a mente se distrair, volte gentilmente a atenção para a respiração.
- Pratique por 5 a 10 minutos.



# VISUALIZAÇÃO GUIADA

→ Diminui a tensão emocional.

## COMO FAZER?

- Feche os olhos.
- Imagine um lugar calmo (praia, campo, natureza).
- Concentre-se nos detalhes: sons, cheiros, sensações.
- O que você vê? O que você ouve?
- Que cheiro você sente?



## PAUSAS ATIVAS

→ Pequenos intervalos durante o expediente para movimentar o corpo, beber água ou respirar profundamente.



## MÚSICA RELAXANTE

→ Ouvir músicas calmas pode reduzir o estresse e melhorar o humor.

Essas técnicas são acessíveis, não exigem equipamentos e podem ser adaptadas à rotina das(os) profissionais de saúde.



# CONTEXTO HISTÓRICO



As técnicas de relaxamento têm origem em práticas antigas das tradições orientais, como o Yoga e a meditação, desenvolvidas há milhares de anos com o objetivo de promover equilíbrio entre corpo e mente. Essas práticas já reconheciam a relação entre respiração, atenção e controle das emoções.

No século XX, o relaxamento passou a ser estudado cientificamente no Ocidente. Em 1938, Edmund Jacobson desenvolveu o Relaxamento Muscular Progressivo, demonstrando que a redução da tensão muscular contribui para diminuir a ansiedade.

Posteriormente, na década de 1970, Herbert Benson descreveu a “Resposta de Relaxamento”, comprovando que técnicas como respiração profunda e meditação produzem efeitos fisiológicos opostos ao estresse.

Desde então, as técnicas de relaxamento vêm sendo amplamente estudadas e aplicadas na prevenção do estresse, na promoção da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida.

# COMO FUNCIONAM AS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO?



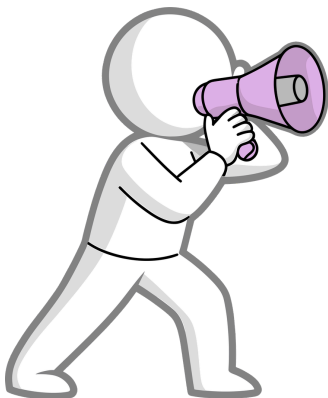
As técnicas de relaxamento atuam principalmente no sistema nervoso autônomo, que é responsável por regular funções do corpo, como batimentos cardíacos, respiração e pressão arterial.



# QUAL A IMPORTÂNCIA DAS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO?

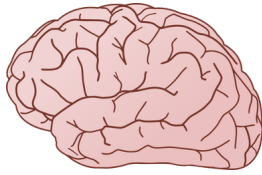


Ajudam a prevenir e reduzir os impactos do estresse crônico, especialmente em profissões com alta demanda emocional, como a área da saúde.



- Saúde mental funcionando como uma estratégia preventiva contra o esgotamento emocional.
- Saúde física reduzindo a tensão muscular.
- Ambiente de trabalho melhorando a concentração.
- Ambiente acadêmico reduzindo o estresse.

# BENEFÍCIOS DAS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO



Regulam o sistema nervoso



Reduzem os níveis de cortisol



Diminuem a tensão muscular



Melhoram a qualidade do sono



Aumentam o autocontrole emocional

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta cartilha, você conheceu diferentes técnicas de relaxamento e compreendeu como elas podem contribuir para a redução e prevenção do estresse no dia a dia. Práticas simples, como a respiração profunda, o relaxamento muscular progressivo, a meditação, visualização guiada, pausas ativas, músicas relaxantes são ferramentas acessíveis que auxiliam no equilíbrio entre corpo e mente.

Diante das exigências acadêmicas e profissionais, reservar alguns minutos para desacelerar não é perda de tempo, mas um investimento na própria saúde. O cuidado consigo mesmo fortalece a capacidade de concentração, melhora o bem-estar emocional e previne o esgotamento físico e mental.

Assim, utilize esta cartilha como um guia prático de autocuidado. Incorporar pequenas ações de relaxamento à rotina pode fazer grande diferença na forma como você enfrenta desafios, promovendo mais qualidade de vida, equilíbrio e saúde.



## Para produzir essa cartilha, **consultamos:**

Norelli SK, Long A, Krepps JM. Técnicas de Relaxamento. [Atualizado em 28 de agosto de 2023]. Em: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; janeiro de 2025. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana; UNGARETTI, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822015000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822015000100009&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 12 fev. 2026. <https://doi.org/10.4013/ctc.2015.81.08>.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress> Acesso em: 20 de janeiro de 2026.

Lima Junior, C. F. de., & Souza, J. C. (2021). TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA A REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ATLETAS DE JIU-JITSU. *Psicologia E Saúde Em Debate*, 7(1), 215-227. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V7N1A15>

BORGES, Elizabete; FERREIRA, Teresa. Relaxamento: Estratégia de intervenção no stress. *Revista portuguesa de enfermagem de saúde mental*, v. 10, n. 10, p. 37-42, 2013.

SOUSA-FILHO, Paulo G. Introdução aos métodos de relaxamento. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). *Anais. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS*. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-16- 3]. Acesso em: 08 de fevereiro de 2026.



**Equipe de produção:**

Stephany Raisa Machado Pereira  
Gracielle Karla Pampolim Abreu

**Email para contato:**

[petsaudeunipampa@gmail.com](mailto:petsaudeunipampa@gmail.com)

**Saiba mais:**

