

## Os métodos de relaxamento mais eficazes

Elimine o stress e a ansiedade com respiração, controlo mental, automassagens e bom-humor.

Por Leonor Wolf

A vida actual mantém-nos constantemente ocupadas, o que torna complicado encontrar um momento de tranquilidade que nos permita abstrair de tudo o que se passa à nossa volta. É complicado, mas não é impossível. A resposta está no relaxamento, um processo de descontração que nos permite fazer uma pausa no bulício mental e físico, de forma a libertar tensões, paliar os efeitos do stress e encontrar uma sensação de equilíbrio entre o corpo e a mente.

O caminho certo para prolongar no tempo esses efeitos, passa, obviamente, por adoptar um estilo de vida mais equilibrado, designadamente manter uma alimentação saudável e praticar exercício. Mas existem outras formas avulsas de integrar o relaxamento no nosso dia-a-dia e que nos permitem, restabelecer o equilíbrio psicossomático de que o nosso organismo necessita para enfrentar estoicamente os períodos de tensão. Falamos-lhe dos métodos mais eficazes para alcançar o tão desejado relaxamento.

### Durma o necessário

A primeira mudança a fazer é ajustar o tempo dedicado a dormir e o modo como se levanta de manhã. Assim, lembre-se que, para um adulto, dormir menos de 6 horas e acordar antes das 6h da manhã, em geral, acarreta problemas, pelo que é importante não ultrapassar esses limites. Para além disso, um grande avanço para não começar o dia em tensão é aprender a acordar de forma natural, após o organismo terminar o seu ciclo de sono. Para conseguir-lo, pense, momentos antes de adormecer, que deseja acordar a uma determinada hora. Ao cabo de uns dias, o objectivo será concretizado.

Aprenda a valorizar as suas qualidades e enfrentará os seus problemas com maior serenidade.



### VÁ PELOS SEUS DEDOS

As automassagens são uma boa alternativa para descarregar tensões. Eis três bons exemplos para principiantes:

- **Aliviar dores de cabeça:** pressione as fontes com as duas mãos em círculos pequenos e vá descendo em direcção à base do crânio. Volte às fontes e depois passe para a testa.
- **Relaxar as costas:** pressione-as suavemente desde cima até abaixo, com as pontas dos dedos. Atenção: exige uma boa elasticidade.
- **Aliviar dores no pescoço:** movimente a cabeça para a esquerda e para a direita e pressione com suavidade as cervicais, com os dedos, de cima para baixo. Termine fazendo círculos na base do crânio.

### Ingira os nutrientes necessários

Ter cuidado com a alimentação é outro factor chave para encarar as coisas com mais calma. Está comprovado que as pessoas muito ocupadas possuem um maior risco de sofrer carências de vitaminas B, C e E (essenciais para combater o stress) as quais poderiam ser facilmente obtidas através de uma alimentação variada (ou com a ajuda de suplementos vitamínicos). Algo similar sucede com certos minerais, que convém tomar em quantidades adequadas para combater estados de tensão. É o caso do magnésio, considerado como anti-stress ou do zinco e do cálcio, que aportam notáveis benefícios para o sistema nervoso. Portanto, evite recorrer à comida rápida e mantenha uma dieta o mais equilibrada possível, com todos os nutrientes de que o organismo necessita para obter energia.

### O QUE NÃO DEVE FAZER

- **Automedicar-se.** Cuidado com os antidepressivos, os comprimidos para dormir e os tranquilizantes em geral. Podem afastá-la das emoções reais e alterar a capacidade de reflectir e de comportar-se com normalidade.
- **Tomar substâncias estimulantes.** Em grandes quantidades, provocam estados de nervosismo, irritabilidade, alterações do sono, etc. O melhor é substituir a cafeína ou a teína por infusões de plantas que ajudam a descansar.
- **Recorrer ao álcool e ao tabaco.** A nicotina eleva a tensão arterial e as bebidas alcoólicas produzem depressão bem como um incorrecto funcionamento das funções sensoriais e cerebrais.
- **Ter pensamentos negativos.** Trata-se de uma atitude contraproducente, uma vez que aquilo que se pretende é precisamente eliminar angústias e tensões da vida quotidiana. Em alternativa, apostar numa atitude positiva é uma excelente saída para enfrentar a realidade, e procurando soluções de uma forma mais serena e relaxada.
- **Querer o impossível.** Elevar demasiado as expectativas é tudo aquilo de que não precisa para viver uma vida equilibrada e relaxada.

### Aprenda a respirar

A respiração abdominal é uma fórmula infalível para relaxar. O objectivo é realizar uma respiração rítmica que forneça aos pulmões a quantidade de ar adequada. Para tal, é preciso contrariar a respi-



ração habitual, que é feita através do peito, e que armazena oxigénio extra no corpo, causando excitação, ao invés de relaxamento. Como consequência, o metabolismo celular altera-se e sentimos-nos mais cansadas.

Inspire pelo nariz lenta e profundamente até sentir os pulmões cheios, retenha o ar durante uns segundos e, de seguida, expulse-o pelo nariz e pela boca. Para se certificar que está a respirar pela barriga, mantenha o peito imóvel e coloque uma mão sobre a barriga. Este tipo de respiração requer algum treino, mas quantas mais vezes repetir o exercício, maior será a sensação de placidez e relaxamento. E para aperfeiçoar a técnica, tenha em mente as seguintes recomendações: mantenha um ritmo respiratório regular e constante, amplie a duração das inspirações e faça pausas de cinco minutos entre cada exercício.

### Abrande o ritmo

O dia-a-dia impõe um ritmo de vida que torna difícil encontrar um momento de descanso. Talvez esteja na altura de mudar uma série de hábitos que a estão a impedir de relaxar, tais como andar sempre com pressa, planificar mal o trabalho e não conseguir gerir as actividades em geral. Uma solução simples e eficaz consiste em adiantar a hora a que se levanta. Bastam 10 ou 15 minutos para desfrutar de uns horários mais folgados.

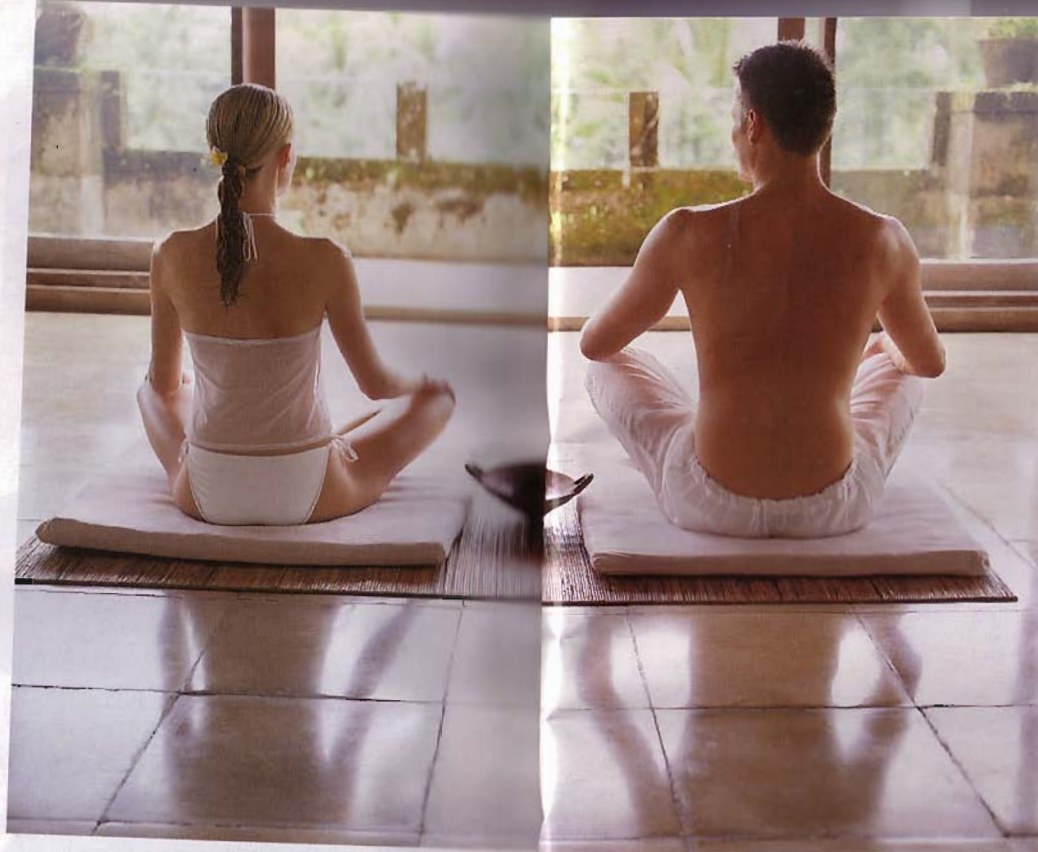
De igual forma, se dedicar o tempo devido a cada uma das actividades, sentirá um maior controlo sobre a sua vida. Ou seja, planificar e organizar eficazmente as tarefas a desenvolver, quer a nível pessoal como profissional, é um excelente antídoto para o stress.

### Por que não se ri?

Outra prática muito saudável consiste em aumentar o sentido de humor. Rir-se com mais frequência é uma poderosa arma para libertar as tensões e preocupações que nos assaltam diariamente. De facto, ao rirmos exercitamos inúmeros músculos do nosso corpo e relaxamos o sistema nervoso, alcançando, dessa forma, uma grande sensação de bem-estar e relaxamento.

### Identifique os momentos de tensão

O nosso estado mental e emocional ganhará em serenidade se conhecermos as situações que nos deixam à beira de um ataque de nervos ou demasiado tensas. Só assim é possível analisar as causas dessa



Os donos de animais de estimação sofrem menos stress e a sua tensão arterial é mais baixa.

crispação e, por conseguinte, tentar contrariá-la. Uma forma muito simples de nos tranquilizarmos em plena actividade frenética é olhar concentradamente para um objecto próximo do nosso campo de visão durante cerca de cinco minutos. Após esse tempo, sentir-nos-emos mais calmas.

### Compre um cão

Não serve só para fazer companhia e guardar a casa. Diversos estudos confirmam que os animais de estimação ajudam os seus donos a viverem de forma mais relaxada. Em concreto, preocupar-se com o cuidado de um cão (ou de um gato), passear com ele e acariciá-lo ajuda a rela-

xar, contribuindo para o abrandamento do ritmo cardíaco, da tensão arterial e das sensações de stress.

### Aumente a sua auto-estima

Levar uma vida mais serena também implica ser capaz de relaxar mental e emocionalmente. E isso só é possível sentindo-se bem na sua própria pele. Comece por aprender a conhecer-se melhor, identificando as suas qualidades e reconhecendo os aspectos mais negativos da sua personalidade, de forma a poder assumi-los e tentar mudá-los. Assim, perante situações difíceis actuará sempre com mais segurança e ser-lhe-á mais simples fazer frente a estados emocionais que a impedem de relaxar, aumentando a sua auto-estima. ■

## RELAXE EM 10 MINUTOS

Os especialistas do Instituto de Saúde Integral Homeos, em Lisboa, explicam-lhe como:

Sente-se confortavelmente. Procure que ninguém a incomode durante os próximos minutos. Feche os olhos suavemente. Respire profunda e calmamente, tomando consciência do ar que entra e sai. Ao expirar, deixe que todos os pensamentos que não pertencem a este momento desapareçam e diga para si mesma: "Estou relaxada". Repita este processo várias vezes. Agora, relaxe os pés, os tornozelos, os músculos das coxas, os ombros, os maxilares..., deixando-os soltos, sem qualquer tensão. Depois, começando no topo da cabeça, percorra mentalmente todo o corpo e onde sentir tensão, pare e imagine que essa tensão é um bloco de gelo, que você está a desfazer lentamente com a sua atenção. Continue este processo até que todo o corpo relaxe. Sinta-se a ficar cada vez mais solta e relaxada... Agora visualize um lugar que lhe inspire liberdade e relaxamento. Passeie-se por esse lugar, repare nas cores, nos aromas, nos sons e desfrute durante alguns minutos. Finalmente, regresso ao momento presente e tome consciência do local onde se encontra. Respire normalmente, espregueixe-se, comece a mover os braços e as pernas e, então, lentamente, abra os olhos. Não se levante logo, deixe que passem alguns minutos.