

**Programa de Intervenção Terapêutica**

**RELAXAMENTO**

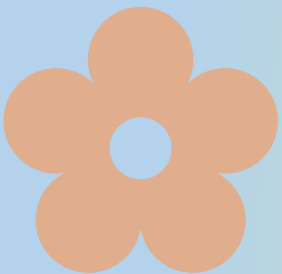
# FUNDAMENTAÇÃO



A ansiedade é um fator importante na vida do ser humano. As situações ansiogénicas estão presentes no dia-a-dia e são vividas de forma diversificada por cada pessoa, em determinado contexto. Se não superior a um certo limite, ainda que este possa ser variável, a ansiedade pode ser vista como benéfica e motivadora, pois proporciona a capacitação das pessoas para as mais diversas experiências e atividades (Ribeiro, 2012).



Transposto esse limite, a ansiedade pode tornar-se patológica, sendo caracterizada por respostas ou reações desajustadas a uma determinada situação, limitando o normal funcionamento do indivíduo, bem como a sua autoestima, a interação com os que o rodeiam, a memória e a aquisição de novos conhecimentos (Cabrerá & Sponholz, 2002 citado por Almeida, 2014).



Para Serra (2002) citado por Borges e Ferreira (2013) o treino de relaxamento demonstra vantagem em problemas associados à ansiedade. o relaxamento muscular progressivo de Jacobson consiste em contrair e relaxar sistematicamente diferentes grupos musculares a fim de obter o alívio da tensão e o aumento da sensação de bem-estar. Tem como objetivo prover a pessoa de habilidades para controlar a sua própria ativação fisiológica e confrontar as situações potenciadoras de ansiedade.

# OBJETIVOS

- Reduzir os níveis de ansiedade dos participantes;
- Ensinar, instruir e treinar a técnica de relaxamento muscular progressivo de Jacobson;
- Promover a aquisição de estratégias para diminuir a ansiedade.



# METODOLOGIA



**1ª Sessão:** Apresentação do programa, avaliação inicial (caraterização sociodemográfica, Escala de auto-avaliação de ansiedade de Hamilton, Escala de manifestação de bem-estar de Massé *et al*, Estratégias pessoais de gestão da ansiedade) e Psicoeducação (o que é a ansiedade?);

**2ª a 9ª Sessão:** Aplicação da Técnica de Relaxamento Progressivo de Jacobson segundo guião;

**10ª Sessão:** Avaliação final (Escala de auto-avaliação de ansiedade de Hamilton, Escala de manifestação de bem-estar de Massé *et al*, Questionário de Avaliação da Satisfação do Programa).

# INDICADORES

- **Indicador de Resultado:** Taxa de pessoas assistidas com melhoria no score da Escala de auto-avaliação de ansiedade de Hamilton;
- **Indicador de Resultado:** Taxa de pessoas assistidas com melhoria nos parâmetros vitais;
- **Indicador de Resultado:** Taxa de satisfação das sessões;
- **Indicador de Processo:** Taxa de cumprimento das atividades
- **Indicador de Efetividade:** Taxa de concretização

# RESULTADO ESPERADO

Como resultado final pretende-se que os participantes do programa sejam mais competentes na gestão da sua ansiedade, reduzindo o seu nível.

Pretendemos ainda, garantir bons níveis de adesão e satisfação relativamente às sessões realizadas e programa instituído.

