



## **TÉCNICA DE RELAXAMENTO MUSCULAR DE JACOBSON: tecnologia terapêutica para pessoas ansiosas e depressivas**

**Aline Raquel de Sousa Ibiapina<sup>1</sup>, Claudete Ferreira de Souza Monteiro<sup>2</sup>, Lorena Uchôa Portela Veloso<sup>3</sup>, Jaqueline Carvalho e Silva Sales<sup>4</sup>, Fernando Jose Guedes da Silva Júnior<sup>5</sup>**

### **RESUMO**

**Introdução:** A técnica de relaxamento muscular foi desenvolvida pelo médico fisiologista norte-americano Edmund Jacobson, com a finalidade de levar o paciente a um estado de intenso relaxamento muscular. A execução da técnica permite restaurar e ou gerar um bem-estar psicológico, físico, emocional e corporal no indivíduo. **Objetivo:** Refletir sobre a técnica de relaxamento muscular de Jacobson como tecnologia terapêutica para pessoas com sintomas de ansiedade e depressão. **Método:** Trata-se de uma discussão teórica reflexiva, com apoio na literatura sobre a temática. **Resultados:** A técnica de relaxamento muscular 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 de relacionamentos com as demais pessoas. Essa técnica visa promover no organismo humano uma redução da tensão, bloqueando o surgimento de respostas ansiosas as situações, oportunizando sentimentos de paz e alívio da tensão muscular. Visa, ainda, à melhoria na qualidade de vida das pessoas com sintomas de ansiedade e depressão, incentivadas pela abordagem multidisciplinar, tomando como norte a visão de que os profissionais atuem contribuindo para a reabilitação psicossocial. **Conclusão:** É necessário um incessante espírito de reflexão crítica acerca da técnica de relaxamento muscular, pois o emprego dessa prática à pessoa tende a liberar suas emoções, tensões e medos, e alcançará manter-se mais consciente de si mesma e mais atenta ao seu interior. Além disso, essa técnica é utilizada como instrumento terapêutico eficaz na redução de sintomas ansiosos e depressivos.

**Palavras chave:** Relaxamento Muscular. Depressão. Ansiedade.

<sup>1</sup>Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-graduação em enfermagem da UFPI. Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: alineraquel8@hotmail.com

<sup>2</sup>Doutora em Enfermagem. Docente da Graduação e Pós-graduação em Enfermagem da UFPI. Coordenadora do Mestrado Profissional em Saúde da Família/RENASF/FIOCRUZ/UFPI. Líder do GEEVSM. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>3</sup>Doutoranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-graduação em enfermagem da UFPI. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>4</sup>Doutora em Enfermagem. Docente da graduação em enfermagem da UFPI e do Mestrado Profissional em Saúde da Família/RENASF/FIOCRUZ/UFPI. Membro do GEEVSM. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>5</sup>Doutor em Enfermagem. Docente da Graduação em Enfermagem da UFPI e do Mestrado Profissional em Saúde da Família/RENASF/FIOCRUZ/UFPI. Vice líder do GEEVSM. Teresina, Piauí, Brasil.