

Ficha de unidade curricular - NOVA

6.2.1.1. Unidade curricular:

Relaxamento / Relaxation
3 ECTS – 78
36 (TP 35; OT 1)

6.2.1.2. Docente responsável e respetivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria de Fátima dos Santos Rosado Marques

6.2.1.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

(1000 caracteres)

6.2.1.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimento, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

Objetivo geral:

- Adquirir conhecimentos sobre relaxamento enquanto técnica de intervenção terapêutica.

Competências:

- Fundamenta a prática do relaxamento como promotora de bem-estar
- Conhece os efeitos positivos do relaxamento
- Conhece algumas técnicas de relaxamento.
- Planeia com orientação, uma sessão de relaxamento.
- Executa, pelo menos, uma técnica de relaxamento em contexto de laboratório.

6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:

(1000 caracteres)

General objective:

- To acquire knowledge about relaxation as a technique of therapeutic intervention.

Skills:

- It bases the practice of relaxation as a promoter of well-being
- Know the positive effects of relaxation
- Know some relaxation techniques
- Plan with orientation, a relaxation session.
- Performs at least one relaxation technique in laboratory context

6.2.1.5. Conteúdos programáticos:

Origem do relaxamento e algumas filosofias associadas.
O relaxamento como técnica de intervenção.
Os efeitos psicofisiológicos do relaxamento e as etapas comuns do processo relaxante
Relaxamento simples; Treino autógeno de Schultz; Relaxamento progressivo de Jacobson; Imagética
A prática do relaxamento: exercícios exploratórios e instruções básicas
Atelier de relaxamento

6.2.1.5. Syllabus:

(1000 caracteres)

Origin of relaxation and some associated philosophies
Relaxation as an intervention technique
The psychophysiological effects of relaxation and the common steps of the relaxing process
Simple relaxation, autogenic training Schultz; Jacobson's Progressive Relaxation, Imagery.
Practice relaxation: exploratory exercises and basic instructions.
Atelier relaxation

6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:

(1000 caracteres)

A parte introdutória da unidade curricular relativa à origem e filosofias associadas ao relaxamento, permite compreender a importância desta técnica como instrumento terapêutico. A abordagem teórica do relaxamento permite conhecer os fundamentos, as fases do processo e os efeitos fisiológicos e psicológicos promotores da saúde e bem-estar. As 4 técnicas de relaxamento exploradas permitem um conhecimento dos recursos disponíveis para intervir terapêuticamente. Através dos exercícios práticos é possível trabalhar a capacidade de planeamento e intervenção.

6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:

(1000 caracteres)

The introductory part of the curricular unit related to the origin and philosophies associated with relaxation, allows to understand the importance of this technique as a therapeutic instrument. The

theoretical approach of relaxation allows to know the fundamentals, the phases of the process and the physiological and psychological effects that promote health and well-being. The 4 relaxation techniques explored allow a knowledge of the available resources to intervene therapeutically. Through the practical exercises it is possible to work on planning and intervention capacity.

6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

(1000 caracteres)

A metodologia será ativa de modo a estimular a participação e criatividade do aluno. Método expositivo para a componente teórica. Método demonstrativo das técnicas abordadas. Treino de competências com feedback, em sessões de relaxamento planeadas e orientadas pelos alunos.

Teste escrito para avaliação de conhecimentos (60%); avaliação do planeamento e execução de uma sessão de relaxamento à escolha do aluno (40%).

6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):

(1000 caracteres)

The methodology will be active in order to stimulate participation and creativity of the student. Expositive method for the theoretical. Method demonstrative the techniques discussed. Skills training with feedback in relaxation sessions planned and oriented by students.

Written test for the evaluation of knowledge (60%), assessment of planning and execution of a relaxation session selected by the student (40%).

6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

(3000 caracteres)

A exposição teórica explora os conteúdos programáticos de modo a orientar o conhecimento.

A demonstração das técnicas favorece a aprendizagem por modelagem. As sessões de relaxamento permitem que o aluno viva a experiência de relaxar, bem como o treino de competências de planeamento e liderança de sessões.

6.2.1.8. Demonstration of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's objectives.

(3000 caracteres)

The theoretical exhibition explores the content to guide the knowledge.

The demonstration of the techniques favours learning by modelling. The relaxation sessions allow the students to live the experience of relaxing and training skills to plan and lead sessions.

6.2.1.9. Bibliografia principal:

(1000 caracteres)

Ali, U. & Hasan, S. (2010). The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of Anxiety. Related Symptoms (A Case Study). *International Journal of Psychological Studies*, 2 (2), 202-208

Borges, E. & Ferreira, T. (2013). Relaxamento: estratégia de intervenção no stress. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 10, 37-42

Moutinho, L. & Gonçalves, A. (2010). O papel das dinâmicas de grupo e do relaxamento no tratamento do alcoolismo. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 3, 42-47

Payne, R. (2005). *Relaxation Techniques – a practical handbook for the health care professional*. London: Elsevier Limited

Sadigh, M, R. (2001). *Autogenic Training – a mind-body approach to the treatment of fibromyalgia and chronic pain syndrome*. New York: The Haworth Medical Press.

Smith, J. C. (1999). *ABC Relaxation Training – a practical guide for health professionals*. New York: Springer Publishing Company.