

## RELAXAMENTO

É um método de intervenção psicológica que tem com o objetivo de alcançar um estado de relaxamento físico e mental, diminuindo o estresse, aumentando a qualidade de vida no trabalho.

A técnica de relaxamento tem duração de 15-20 minutos, sendo realizada em grupos, 1 vez na semana

Qualquer que seja a técnica de relaxamento praticada (yoga, massagem, respiração, meditação etc.), não se foca apenas na parte física, mas sim numa combinação entre relaxamento físico e mental, de forma a atingir um nível superior de bem-estar.

Aumentando a produtividade e a qualidade tanto do trabalho como de vida.

Os principais benefícios são:

- Diminuição dos efeitos fisiológicos do estresse na mente e no corpo;
- Diminui os níveis de estresse;
- Diminui os níveis de ansiedade;
- Diminui sensação de cansaço;
- Diminui o ritmo do batimento cardíaco;
- Baixa a pressão arterial;
- Diminui o ritmo da respiração;
- Diminui os quadros de insônia;
- Reduz a Revolta e a Raiva;
- Melhora a clareza mental;
- Melhora o equilíbrio emocional;
- Melhora o bom humor;
- Aumenta a autoestima;
- Melhora a concentração;
- Aumenta a confiança e o auto-controle;
- Aumento da capacidade de intuição e de decisões;
- Aumenta a qualidade de vida.

Interessados entre em contato com a Sessão de Assistência Social, rua Santo Antônio 231, Bairro Rebouças – Curitiba-PR, fone (41) 3333-2782 ou por meio do Psicólogo de sua Unidade.