ID	3323
Unidade Curricular	Métodos de Relaxação
Regente	Rui Martins
Objectivos	Conhece técnicas de prescrição e implementação de programas de intervenção terapêutica em relaxação psicossomática com possibilidades de aplicação diversa (profiláctica, psiquiátrica, neuropsiquiátrica). Conhece as principais técnicas de acção terapêutica em relaxação psicossomática (técnicas e atitudes para o estabelecimento de uma adequada relação; percepção e consciencialização das modulações tonico-emocionais, papel da verbalização, sentido metafórico das técnicas de visualização, entre outras). Conhece os aspectos metodológicos e técnicos de diferentes métodos de relaxação: Relaxação Criativa de Irene Tubs, Métodos de Winterbert, Boski e Choque, Reeducação pscosensorial de Vittoz, Método de Mosh Feldenkrais, Método Sofrologico de Relaxaçãoe, Relaxação Activa de Martenot e Saito, Relaxação no Método Pilates Conhece o impacto de cada método nos seguintes aspectos: parâmetros fisiológicos; estrutura tónico-emocional; esquema e imagem corporal; estruturação espacio-temporal
Conteúdos Programáticos em Syllabus	- Aspectos metodológicos e técnicos de diferentes métodos de relaxação: Relaxação Criativa de Irene Tubs, Métodos de Winterbert, Boski e Choque, Reeducação pscosensorial de Vittoz, Método de Mosh Feldenkrais, Método Sofrologico de Relaxaçãoe, Relaxação Activa de Martenot e Saito, Relaxação no Método Pilates - Impacto nos seguintes aspectos: parâmetros fisiológicos; estrutura tónico-emocional; esquema e imagem corporal; estruturação espacio-temporal; funções gnosicas e práxicas.

Avaliação	Avaliação Contínua Avaliação teórica (50%) A nota da avaliação teórica compreende a nota numa frequência escrita, não podendo esta ser inferior a 10 valores. Os estudantes não podem obter uma avaliação inferior a 7,5 valores na frequência escrita. Avaliação teórico-prática (50%) A nota da avaliação prática compreende os seguintes parâmetros: - Maturidade psicológica e profissional revelada nas vivências corporais práticas e na dinamização de situações de intervenção - 10% - Planeamento e implementação de experiências práticas relacionadas com diferentes abordagens metodológicas - 40% Os estudantes não poderão ter uma avaliação inferior a 10 valores. Os estudantes serão sujeitos a exame final se obtiverem uma avaliação inferior a 7,5 valores em qualquer dos parâmetros de avaliação. A nota final será a média aritmética da avaliação teórica e da teórico-prática. Exame Final O exame final consta de uma prova escrita e de uma prova oral, com carácter obrigatório.
Bibliografia	Feldenkrais, M. (1971). La conscience du corps. France: Editions Laffont. Feldenkrais, M. (1990). Awerness Through Movement. New york: Harper Collins Ergas, F. (2001). Viver sem stress com o método sofrológico. Mem Martins: Publicações Europa-América. Chéné, P. (1998). Sophrologie, fondements et méthodologie. Paris: Ellébore Éditions. Bartnieff, I. (1983). Body movement. Coping with the environment. New York: Gordon & Breach Science Pub. Martenot, M., & Saito, C. (1998). La relaxation active. Les corps, expréssion de l'étre. Paris: Le Courie du Livre. Boski, S. (1990). A relaxação activa na escola e em casa. Torres Vedras: Horizontes Pedagógicos. Wintrebert, H. (2003). La relaxation de l´'enfant. Paris: L'Harmattan. Choque, J. (1994). Concentration et relaxation pour les enfants. Paris: Michel Albim. Bruston, R. (1981). Petit Manuel de reeducation psychosensorielle en Psychotherapie. Alençon: ÉPI Desclée De Brouwer.