



Respiração Diafragmática

Controlar

A respiração controlada ajuda a acalmar o corpo e a reduzir a ativação fisiológica:

- ansiedade
- preocupação
- stress



Respiração

Em estados de ansiedade e stress, a respiração torna-se superficial e rápida.



Contudo, a respiração controlada ajuda a acalmar o corpo e a reduzir a ativação fisiológica.



Respiração Superficial

Tomar consciência da respiração superficial

- Colocar uma mão no peito e a outra na zona abdominal;
- Inspirar de forma curta e superficial pelo nariz.

Observar:

- O peito movimenta-se;
- A zona abdominal permanece praticamente imóvel.

Este tipo de respiração é comum em situações de ansiedade ou stress.





Respiração diafragmática

Inspiração

- Inspirar lentamente pelo nariz durante 4 segundos;
- Poderá colocar a mão na zona abdominal e verificar como a barriga se expande.
- Nota:
Evitar elevar o peito de ar, mas focar a respiração na zona abdominal.

Expiração

- Expirar lentamente durante 4 segundos;
- A barriga deve esvaziar-se gradualmente;
- Manter um ritmo calmo e controlado.

Ritmo

- Inspirar: *4 segundos*
- Segurar: *1 segundo*
- Expirar: *4 segundos*
- Segurar: *1 segundo*

Repetir de forma lenta e contínua.



Palavra âncora

(regulação emocional)

Durante a expiração, repetir
mentalmente ou em voz baixa:
“**relaxado**” ou “**relaxa**”





Duração e prática

- Continuar o exercício até sentir o corpo mais calmo e tranquilo.
- Treinar regularmente para conseguir usar a técnica em momentos de ansiedade ou stress.

Observar o corpo

- Sentir a respiração mais lenta.
- Notar maior sensação de calma e controlo corporal.



Título:

Relaxamento Muscular
Progressivo de Jacobson

Autores:

Joaquim Gronita
e Ana Isabel Silva

Revisão:

Sara Monteiro
e Melanie Magalhães

Design Gráfico:

Pedro Chambel



