

INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

Respiração Diafragmática

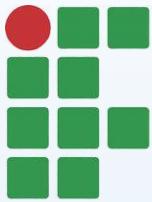


Ilustração: lojong.com.br

Técnica respiratória para reduzir os sintomas do estresse e da ansiedade e se sentir mais relaxado no dia a dia.

Ajuda a aliviar uma crise de ansiedade ou ataque de pânico.

Vamos começar?



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

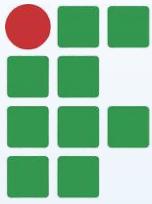
Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI



Coloque-se de forma confortável com a postura ereta (sentado ou deitado).





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI



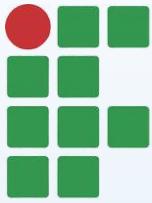
Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo.



Ilustração: [wikihow.com](http://www.wikihow.com)



Feche os olhos e concentre-se em sua respiração.



INSTITUTO FEDERAL

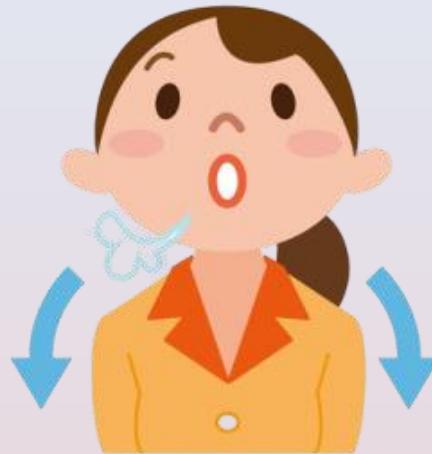
Paraíba

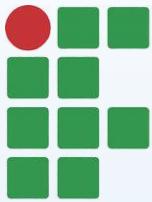
Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI



Perceba que quando você inspira (puxa o ar) o abdômen desce e quando expira (solta o ar) o abdômen sobe.





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

5

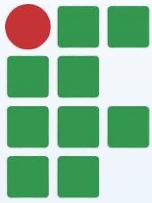
Tente realizar o movimento contrário: o abdômen subir ao inspirar e descer ao expirar.



Conseguiu?

6

Agora, inspire lentamente pelo nariz contando mentalmente até **quatro**. Sinta o ar encher o pulmão e o abdômen subir.



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI



Segure a
respiração por
dois segundos.

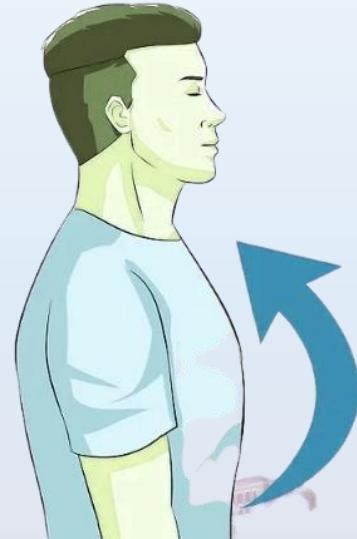
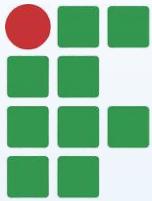


Ilustração: wikihow.com



Expire lentamente pela boca,
contando mentalmente até **seis**.
Enquanto esvazia o pulmão
perceba o abdômen baixando.



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

Está se sentindo mais relaxado (a)?

Repita esse processo por 10 vezes.

Lembre-se:

Terá mais efeito se você praticá-la
diariamente.

**Importante ter o domínio da técnica para
saber realizá-la corretamente numa crise de
ansiedade ou ataque de pânico.**