

# Respiração Profunda



**Respiração profunda:** técnica de relaxamento que envolve respirações lentas e profundas. Quando praticada regularmente, proporciona alívio do estresse e ansiedade, com efeitos imediatos e de longo prazo.

## Como funciona a respiração profunda

Durante os períodos de ansiedade, o corpo desencadeia um conjunto de sintomas chamado de **resposta ao estresse**. A respiração torna-se superficial e acelerada, a frequência cardíaca aumenta e os músculos ficam tensos. Opondo-se à resposta ao estresse, tem-se a **resposta ao relaxamento**. A respiração torna-se mais lenta e profunda, e os sintomas de ansiedade desaparecem. A respiração profunda desencadeia essa resposta.

## Instruções

Sente-se à vontade ou deite-se em uma posição confortável. Se preferir, feche os olhos. Enquanto estiver aprendendo, experimente colocar uma mão sobre a barriga. Se você respirar fundo o suficiente, vai observá-la conforme ela sobe e desce a cada inspiração e expiração.



- 1 Inale.** Inspire lentamente pelo nariz por 4 segundos.
- 2 Pause.** Segure o ar nos pulmões por 4 segundos.  
**Exale.** Expire lentamente pela boca por 6 segundos.
- 3 Dica:** faça um biquinho com os lábios, como se estivesse soprando por um canudo, para que sua expiração fique mais lenta.
- 4 Repita.** Pratique por 5 a 10 minutos, ou pelo menos 2.

## Dicas

- Se não estiver funcionando, diminua o ritmo! O erro mais comum é respirar rápido demais. Cronometre mentalmente cada etapa, contando devagar.
- Contar as respirações tem outra finalidade: afastar a mente da fonte de ansiedade. Sempre que pegar sua mente divagando, simplesmente retorne seu foco para a contagem.
- Os tempos indicados em cada etapa são sugestões e podem ser prolongados ou reduzidos. Prolongue se lhe parecer algo natural, ou reduza se você sentir desconforto.