

GUIA PRÁTICO DE BEM-ESTAR



Respirar com calma

Exercícios simples para desacelerar,
cultivar presença e criar uma pausa
consciente no seu dia.



Respirar é voltar ao presente

Uma prática breve e gentil para perceber o corpo e organizar a atenção.

Antes de começar

- 1 Escolha um local confortável e, se possível, silencioso.
- 2 Sente-se com apoio ou deite-se. Solte os ombros e descruze as pernas.
- 3 Respire sem forçar. A inspiração deve ser confortável e a expiração suave.
- 4 Comece com 2 minutos. Se estiver confortável, avance gradualmente até 5 minutos.



Pratique com segurança

Interrompa se sentir tontura, dor, formigamento intenso, falta de ar ou piora do desconforto. Retorne à respiração natural. Não pratique enquanto dirige, dentro da água ou operando equipamentos.

Este guia é educativo e não substitui avaliação médica ou psicológica. Pessoas com doença cardíaca ou respiratória, gestantes ou quem apresenta crises frequentes devem conversar com um profissional de saúde antes de usar pausas ou retenções.

Respiração diafragmática

Uma base simples para perceber o movimento do abdômen e respirar com menos esforço.



Passo a passo

- 1 Sente-se com a coluna confortável. Coloque uma mão no peito e outra sobre o abdômen.
- 2 Inspire suavemente pelo nariz. Perceba o abdômen expandir mais do que o peito.
- 3 Expire devagar pela boca ou pelo nariz. Sinta o abdômen retornar, sem empurrar.
- 4 Repita por 5 a 10 ciclos, mantendo o rosto e os ombros relaxados.

LEMBRETE

Profundidade não significa encher os pulmões ao máximo. Procure uma respiração silenciosa, regular e confortável.

5-10 ciclos

Sem forçar

Ritmo natural

Respiração 4-4-6

Uma expiração um pouco mais longa pode favorecer um ritmo lento e confortável.

Ritmo sugerido

4 : 4 : 6

INSPIRAR PAUSAR EXPIRAR

- 1 Inspire pelo nariz contando mentalmente até 4.
- 2 Faça uma pausa confortável de até 4 tempos. Não prenda o ar com força.
- 3 Expire suavemente pela boca ou pelo nariz contando até 6.
- 4 Repita de 4 a 6 ciclos. Ao terminar, observe três respirações naturais.



Adapte ao seu corpo

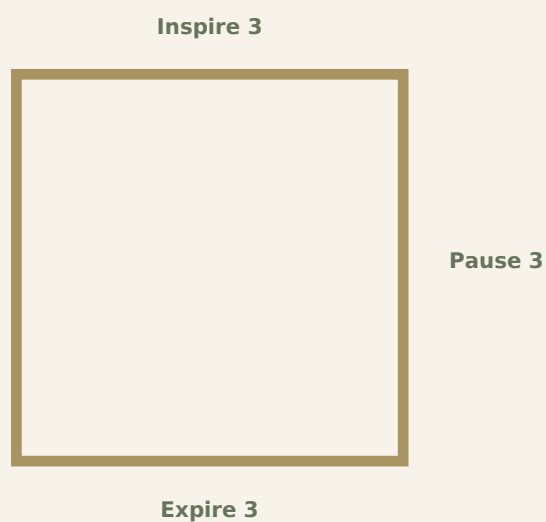
A contagem é apenas um guia. Se a pausa incomodar, retire-a e faça 4 tempos para inspirar e 6 para expirar. Nunca force o ritmo.

Respiração quadrada

Quatro etapas iguais para concentrar a mente. Use pausas curtas e sempre confortáveis.



O percurso



Como praticar

- 1 Inspire por 3 tempos.
- 2 Pause por 3 tempos, sem prender com força.
- 3 Expire por 3 tempos.
- 4 Pause por 3 tempos. Repita de 3 a 5 voltas.

Se a pausa causar ansiedade, falta de ar ou desconforto, retire-a: inspire 3 e expire 3.

Duas opções para variar

Escolha uma técnica por vez e observe como o seu corpo responde.



Respiração alternada

1. Sente-se e relaxe os ombros.
2. Feche suavemente uma narina e inspire pela outra.
3. Troque o lado e expire. Inspire pelo mesmo lado.
4. Troque novamente e expire. Faça 3 voltas lentas.



Respiração da abelha

1. Inspire suavemente pelo nariz.
2. Com os lábios fechados, expire produzindo um “hummm” confortável.
3. Sinta a vibração sem aumentar o volume.
4. Repita de 3 a 5 vezes e volte ao ritmo natural.

Não force as narinas nem bloqueie os ouvidos. Evite a respiração alternada se estiver congestionada e interrompa qualquer técnica se surgir desconforto.

Respiração com movimento suave

Use uma almofada leve para coordenar a respiração com os braços, sem pressa.



Movimento consciente

- 1 Sente-se com apoio e segure uma almofada leve à frente do peito.
- 2 Ao inspirar pelo nariz, eleve os braços apenas até onde for confortável.
- 3 Ao expirar suavemente, volte a almofada à frente do corpo.
- 4 Faça de 4 a 6 repetições. Pare se houver dor nos ombros, pescoço ou costas.

ROTINA DE 5 MINUTOS

1 min

observar

2 min

diafragma

1 min

4 : 4

1 min

natural



Uma pausa por vez

Escolha o exercício mais confortável e pratique por alguns minutos, de forma regular. A respiração não precisa ser perfeita: precisa ser gentil.

Agende a sua consulta

Alle Acupuncture & Integrative Therapy

Instagram @alle.integrativetherapy

WhatsApp 083 155 8627

FONTES CONSULTADAS

NHS - Breathing exercises for stress; Cambridge University Hospitals NHS - Breathing exercises in the treatment of hyperventilation; American Lung Association - Breathing Exercises. Conteúdo adaptado para educação em bem-estar.

Aviso: material educativo. Não se destina a diagnosticar, tratar ou substituir cuidados médicos. Procure atendimento de urgência diante de falta de ar intensa ou súbita, dor no peito, desmaio ou coloração azulada dos lábios.