

SAÚDE MENTAL

RESPIRAÇÃO 4-7-8

Os exercícios de respiração são uma excelente forma de relaxar, reduzir a tensão e aliviar o stress. Os exercícios de respiração são fáceis de aprender. Pode fazer a respiração 4-7-8 em qualquer lugar e sempre que precisar.



Pode ver o vídeo da respiração 4-7-8 aqui. Recomenda-se que faça este exercício com amigos ou familiares. Pode fazer este exercício sentado, deitado, de pé ou em qualquer posição confortável.



Nível de dificuldade:
Intermédio

Recomenda-se que domine primeiro a respiração abdominal antes de começar a praticar a técnica de respiração 4-7-8.



INSTRUÇÕES

1. Para começar, coloque uma mão sobre o abdómen e a outra sobre o peito.

2. Inspire lenta e profundamente a partir do seu abdómen e conte silenciosamente até quatro enquanto inspira.



4 segundos

3. Suspenda a respiração e conte silenciosamente de um a sete.



7 segundos

4. Expire completamente enquanto conta silenciosamente de um a oito. Tente libertar todo o ar dos seus pulmões quando chegar ao número oito.



8 segundos

5. Repita três a sete vezes ou até se sentir mais calmo(a).



Observe como se sente no final do exercício. Se este exercício funcionou bem para si, adicione-o à sua lista de recursos a utilizar quando está sob stress.



As instruções para a respiração 4-7-8 são baseadas neste recurso da organização CIGNA.

Se estiver interessado(a) em obter mais informações sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.