

SAÚDE MENTAL

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

A respiração abdominal, ou respiração profunda, é uma das melhores formas de reduzir o stress no seu corpo. Isto deve-se ao facto de que, quando respira profundamente, o seu corpo envia uma mensagem ao seu cérebro para relaxar. De seguida, o seu cérebro envia esta mensagem para o resto do seu corpo. Os exercícios de respiração são uma boa forma de relaxar, reduzir a tensão e aliviar o stress. Esta estratégia permite-nos reagir melhor às nossas emoções e aos acontecimentos de que não gostamos ou que nos deixam desconfortáveis.



▶ Pode ver o vídeo da respiração abdominal [aqui](#). Recomenda-se que faça este exercício com amigos ou familiares.



INSTRUÇÕES

1. Sente-se ou deite-se numa posição confortável.

2. Coloque uma mão sobre o abdómen, imediatamente abaixo das costelas, e a outra mão sobre o peito.



3. Inspire profundamente pelo nariz e deixe o seu abdómen empurrar a mão para a frente. A área do peito não deve mover-se.

4. Expire com os lábios franzidos como se estivesse a assobiar. Sinta a sua mão descer sobre o abdómen e use-a para ajudar a expelir todo o ar suavemente.



5. Faça este exercício de respiração três a dez vezes. Demore o tempo que for preciso em cada respiração.

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 abdominal baseiam-se neste recurso da [organização CIGNA](#).

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