

SAÚDE MENTAL

RESPIRAÇÃO COMPLETA

Os exercícios de respiração são uma boa forma de relaxar, reduzir a tensão e aliviar o stress. Os exercícios de respiração são fáceis de aprender. Pode fazer a respiração completa em qualquer lugar e sempre que precisar.

 Pode ver o vídeo sobre respiração completa aqui. Recomenda-se que faça este exercício com amigos ou familiares.



Nível de dificuldade:
Intermédio

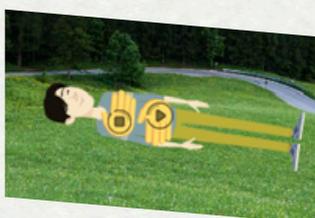
Recomenda-se que domine primeiro a **respiração abdominal** antes de começar a praticar a respiração completa.

INSTRUÇÕES



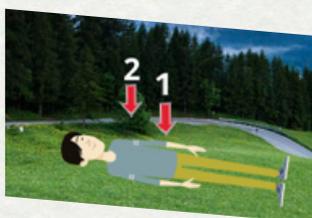
1. Pode fazer este exercício em qualquer posição. No entanto, nesta fase de aprendizagem, o melhor é deitar-se de costas com os joelhos dobrados.

2. Coloque a mão esquerda sobre o abdómen e a mão direita sobre o peito. Observe como as suas mãos se movem ao inspirar e expirar.



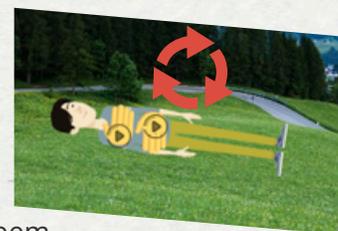
3. Pratique a respiração de modo a encher a parte inferior dos pulmões, fazendo com que a mão sobre o abdómen (esquerda) suba quando inspira, e a mão sobre o peito (direita) permaneça imóvel. Inspire sempre pelo nariz e expire pela boca. Repita 8 a 10 vezes.

4. Depois de encher e esvaziar a parte inferior dos pulmões 8 a 10 vezes, adicione o segundo passo à sua respiração: primeiro inspire para a parte inferior dos pulmões, como no passo anterior, e depois continue a inspirar para a parte superior do peito. Respire devagar e de forma contínua. Ao fazer isto, a sua mão direita vai subir e a esquerda vai descer ligeiramente à medida que o seu abdómen desce.



5. Ao expirar lentamente pela boca, faça um som suave e semelhante a um assobio. ③ Sentirá a sua mão esquerda cair, seguida da mão direita. Ao expirar, sinta que tensão abandona o seu corpo e que fica cada vez mais relaxado(a).

6. Pratique a inspiração e a expiração desta forma durante 3 a 5 minutos. Observe como a sua barriga e o seu peito se movem para cima e para baixo como o movimento das ondas.



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 da respiração completa 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.