

# ***Técnica de Gestão de Ansiedade e Ataques de Pânico***

## *Respiração Diafragmática*



### **O que é a respiração diafragmática?**

O diafragma é um músculo largo, em forma de leque, que separa a cavidade torácica (acima do diafragma) da cavidade abdominal (abaixo do diafragma). A maior parte das pessoas não respira de forma suficientemente profunda porque utiliza na respiração apenas a cavidade torácica. Uma forma de respirar utilizando toda a capacidade dos pulmões e permitindo receber cerca de 7 vezes mais oxigénio é a respiração diafragmática, também conhecida por respiração abdominal, que se caracteriza por fazer uma maior utilização do diafragma e da cavidade abdominal.

### **No que consiste?**

Na respiração diafragmática quando a pessoa inspira, o diafragma desloca-se para baixo, ficando quase plano (diminuindo a pressão do ar nos pulmões e puxando o ar para dentro) e o abdómen desloca-se para fora.

Quando a pessoa expira, o diafragma desloca-se para cima, ficando semelhante a um cone (aumentando a pressão do ar nos pulmões e empurrando o ar para fora), e o abdómen desloca-se para dentro;

Ao aumentar a receção de oxigénio, a respiração diafragmática pode apresentar variados benefícios ao nível físico e psíquico; nomeadamente, estimula a resposta de relaxamento, permitindo descer o nível de ansiedade.

Este treino deve ser feito pelo menos 2 vezes por dia, 5 ou 6 minutos de cada vez, em alturas nas quais te encontres livre de distrações e interrupções. A prática vai acabar por te permitir incorporar a respiração diafragmática na tua vida quotidiana e, eventualmente, nos momentos em que te sentes mais ansioso.

### **Instruções:**

1. Senta-te numa posição confortável. Mantém as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora. Respira pelo nariz e presta atenção à tua respiração.
2. Dobra os braços e coloca os polegares sob o sítio onde acaba a tua caixa torácica, com o resto das mãos perpendicular ao teu corpo e viradas uma para a outra.
3. Sente o movimento da tua barriga: Quando inspiras, a barriga vai para fora; quando expiras, a barriga vai para dentro;

***Leonor Sentieiro – Psicóloga Clínica***

4. Simula o movimento do diafragma com as mãos: Quando inspiras, põe os dedos para baixo, direitos; quando expiras, põe os dedos para cima, em forma de cone;
5. Sincroniza os movimentos e faz a respiração diafragmática durante uns minutos

**Importante:** A psicoterapia é fundamental quando o sofrimento causado pela ansiedade é persistente e intolerável. A procura de ajuda de profissionais qualificados é essencial. O presente documento não substitui em nenhum momento um trabalho terapêutico, sendo apenas uma ferramenta importante e com resultados positivos.