



Europacolon Portugal

Associação de Luta Contra o Cancro do Intestino

Estrada Interior da Circunvalação, nº 6657, 1º - Sala 145
4200-177 Porto
Portugal

Tel: 22 540 04 41
Fax: 22 540 04 42
Telem: 91 578 55 90
Email: europacolon@mail.telepac.pt

www.europacolon.pt
Linha de Apoio 808 200 199

GUIA PRÁTICO
RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

Aprender a relaxar

CONHECE ESTES SINTOMAS?



STRESS

Quando nos deparamos com uma situação geradora de *stress*, o nosso corpo desencadeia uma sucessão de reacções físicas, emocionais e psicológicas, que variam de pessoa para pessoa. Essas reacções podem ser designadas por resposta ao *stress* (resposta de fuga ou de combate) e preparam o nosso corpo para responder a possíveis ameaças. Essas reacções são geralmente desconfortáveis sendo indispensável a adopção de estratégias para as minimizar.

O RELAXAMENTO

A resposta de relaxamento é oposta à resposta ao *stress* e faz o corpo voltar ao seu estado natural de equilíbrio. Tem um efeito restaurador, permitindo um descanso quer do *stress* exterior (meio ambiente), quer do *stress* interior (pensamentos). A resposta de relaxamento normaliza os processos físicos, mentais e emocionais, verificando-se:

- Diminuição do ritmo cardíaco
- Respiração tranquila
- Redução da sudação
- Normalização da pressão arterial
- Imunidade reforçada
- Redução de hormonas do *stress*
- Maior equilíbrio emocional

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL (DIAFRAGMÁTICA)



As pessoas nervosas tendem a executar muitas respirações superficiais, curtas, com a parte superior do tórax, o que provoca uma maior contracção muscular.

A respiração é um antídoto contra o *stress*. Aprenda a usar a sua respiração para aliviar a tensão!

A respiração abdominal é o método mais elementar de relaxamento. Consiste numa técnica de fácil aprendizagem que pode ser realizada em qualquer local e que induz um estado de tranquilidade.

É uma respiração mais profunda, longa e pausada do que a respiração torácica, constituindo o modo de respiração mais adequado à anatomia do corpo humano. Este tipo de respiração profunda tem influência no sistema cerebral, contribuindo conseqüentemente, para um funcionamento neuro-muscular mais harmonioso.

INSTRUÇÕES

- Sente-se numa posição confortável.
- Mantenha as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora.
- Respire profunda e lentamente pelo nariz e preste atenção à sua respiração.



- Os ombros e o tórax devem ficar imóveis.
- Dobre os braços e coloque os polegares sobre o sítio onde acaba a sua caixa torácica, com o resto das mãos perpendicular ao seu corpo e viradas uma para a outra.
- Sinta o movimento da sua barriga:
 - Quando inspira, a barriga vai para fora.
 - Quando expira, a barriga vai para dentro.
- Sincronize os movimentos e faça a respiração diafragmática durante alguns minutos.