

Técnicas de Respiração para Ansiedade e Trauma

Apoio Comunitário Rio de Janeiro

TerapiaConecta.com.br

Por Que a Respiração Ajuda?

Quando você está ansioso, com medo ou revivendo um momento traumático, seu corpo entra em modo de "alerta máximo". Seu coração acelera, sua respiração fica rápida e superficial, e você pode sentir tontura, aperto no peito ou falta de ar.

A boa notícia: Você pode acalmar seu sistema nervoso usando a respiração. Respirar de forma lenta e profunda envia um sinal ao seu cérebro de que você está seguro, reduzindo os sintomas de ansiedade em poucos minutos.



Técnica 1: Respiração 4-7-8 (Respiração Relaxante)

Quando usar: Ansiedade geral, dificuldade para dormir, nervosismo.

Como fazer:

1. **Sente-se confortavelmente** ou deite-se em um lugar tranquilo.
2. **Coloque uma mão no peito** e outra na barriga.
3. **Inspire pelo nariz** contando até 4 (sinta a barriga subir).
4. **Segure o ar** contando até 7.
5. **Expire pela boca** contando até 8 (fazendo um som suave, como um suspiro).
6. **Repita 4 vezes** (ou até se sentir mais calmo).

Dica: Se 4-7-8 for muito difícil no início, comece com 3-5-6 e vá aumentando aos poucos.



Técnica 2: Respiração Quadrada (Box Breathing)

Quando usar: Crises de ansiedade, flashbacks, momentos de pânico.

Como fazer:

1. **Inspire pelo nariz** contando até 4.
2. **Segure o ar** contando até 4.
3. **Expire pela boca** contando até 4.
4. **Segure vazio** (sem ar) contando até 4.
5. **Repita 5-10 vezes** até sentir o corpo relaxar.

Visualização: Imagine um quadrado. A cada lado do quadrado, você faz uma etapa (inspirar, segurar, expirar, segurar).



Técnica 3: Respiração Diafragmática (Respiração Profunda)

Quando usar: Tensão muscular, aperto no peito, hiperventilação.

Como fazer:

1. **Deite-se ou sente-se** com as costas retas.
2. **Coloque uma mão no peito** e outra na barriga.
3. **Inspire lentamente pelo nariz** (5 segundos), sentindo a barriga subir (não o peito).
4. **Expire lentamente pela boca** (5 segundos), sentindo a barriga descer.
5. **Repita por 5-10 minutos.**

Objetivo: Apenas a mão da barriga deve se mover. A mão do peito fica quase parada.

Técnica 4: Respiração de Emergência (Para Crises Agudas)

Quando usar: Ataque de pânico, flashback intenso, sensação de descontrole.

Como fazer:

1. **Pare o que está fazendo** e encontre um lugar seguro (se possível).
2. **Inspire pelo nariz** contando até 2.
3. **Expire pela boca** contando até 4 (expirando o dobro do tempo que inspirou).
4. **Repita 10-15 vezes** até a crise diminuir.
5. **Foque na expiração:** Ela é mais importante que a inspiração para acalmar.

Dica extra: Enquanto respira, diga mentalmente: "Eu estou seguro agora. Isso vai passar."

Técnica 5: Respiração com Atenção Plena (Mindful Breathing)

Quando usar: Pensamentos acelerados, ruminação mental, dificuldade em "desligar".






Como fazer:

1. **Sente-se confortavelmente** e feche os olhos (ou mantenha o olhar suave).
2. **Respire naturalmente**, sem forçar.
3. **Preste atenção** em cada inspiração e expiração:
4. Sinta o ar entrando pelas narinas.
5. Sinta o peito ou barriga subindo.
6. Sinta o ar saindo pela boca ou nariz.
7. Sinta o corpo relaxando.
8. **Quando a mente divagar** (e ela vai!), gentilmente traga a atenção de volta para a respiração.
9. **Faça por 5-10 minutos.**

Objetivo: Não é "esvaziar a mente", mas treinar sua atenção para o momento presente.

Sinais de Que Você Precisa de Ajuda Profissional

As técnicas de respiração são ferramentas poderosas, mas **não substituem** o acompanhamento psicológico. Busque ajuda se:

-  Os sintomas de ansiedade não melhoram mesmo com as técnicas.
 -  Você tem crises de pânico frequentes (mais de 2 por semana).
 -  A ansiedade está impedindo você de trabalhar, estudar ou se relacionar.
 -  Você tem pensamentos de autoagressão ou suicídio.
 -  Você está usando álcool ou drogas para lidar com a ansiedade.
-

Contatos de Emergência

CVV - Centro de Valorização da Vida

Telefone: **188** (24 horas, gratuito)

Chat: [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br)

SAMU - Emergências Médicas

Telefone: **192**

Apoio Psicológico - Alvaro Carvalho

WhatsApp: **(11) 96116-3538**

Atendimento para pessoas afetadas pela tragédia no Rio.

Apoio Psicológico - Beatriz Melo

WhatsApp: **(11) 98371-5625**

Atendimento para pessoas afetadas pela tragédia no Rio.

Lembre-se

Você não está sozinho. Buscar ajuda é um ato de coragem, não de fraqueza. Suas reações ao trauma são normais diante de uma situação anormal. Com o tempo e o apoio certo, você pode se recuperar.

Pratique essas técnicas diariamente, mesmo quando não estiver ansioso. Assim, quando precisar, seu corpo já saberá o que fazer.

Este material foi desenvolvido com base em técnicas de Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e práticas de mindfulness validadas cientificamente.

Alvaro Carvalho - Psicólogo CRP 06/176449 | WhatsApp: [.\(11\) 96116-3538](https://api.whatsapp.com/send?phone=5511961163538)

Beatriz Melo - Psicóloga CRP 06/225582 | WhatsApp: [.\(11\) 98371-5625](https://api.whatsapp.com/send?phone=5511983715625)

TerapiaConecta.com.br

Apoio Comunitário Rio de Janeiro

Outubro de 2025