Larissa Lima

Psicóloga · CRP 06/238055
larissalimapsi.com.br

MATERIAL GRATUITO · SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Respiração e pausa

Um guia simples para quando o corpo acelera e a cabeça não para.

Quando a gente se sente ameaçado, o corpo se prepara para agir: o coração acelera, a respiração fica curta, os músculos se contraem. Isso acontece mesmo quando a "ameaça" é um pensamento, uma conversa difícil ou uma lista de tarefas. Não é defeito. É o corpo tentando proteger você.

A respiração é uma das poucas funções desse sistema que a gente consegue influenciar de propósito. Estudos sobre respiração lenta sugerem que diminuir o ritmo, com uma expiração mais longa, pode ajudar o corpo a sair do modo de alerta e favorecer uma sensação de calma. Não é mágica, e não resolve a causa do que você sente, mas pode abrir um espaço para pensar com mais clareza.

1. Respiração diafragmática

1. **Ache uma posição confortável.** Sentado ou deitado, com uma mão no peito e outra na barriga.
2. **Inspire pelo nariz contando até 4.** Deixe a barriga subir. A mão do peito quase não se mexe.
3. **Expire devagar pela boca contando até 6.** Como se soprasse uma vela sem apagar.
4. **Repita por 3 a 5 minutos.** Se perder a contagem, tudo bem. Só recomece.

Se sentir tontura, volte a respirar normalmente. Com a prática, fica mais fácil.

2. Pausa 5-4-3-2-1

Quando a cabeça está longe, presa em preocupações, esse exercício ajuda a trazer a atenção para o agora, usando os sentidos. Sem pressa, perceba:

- **5** coisas que você vê
- **4** coisas que você pode tocar
- **3** sons que você escuta
- **2** cheiros que você sente (ou de que gosta)
- **1** respiração lenta, longa e consciente

3. Acompanhe a sua semana

Anote como você estava antes e depois da prática, de 0 (nada tenso) a 10 (muito tenso). Não é uma prova. É só para você perceber o que funciona para você.

Dia	Situação	Antes (0–10)	Prática	Depois (0–10)

Este material é informativo e não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico. Se a ansiedade estiver muito intensa ou frequente, procure ajuda profissional. Em situações de crise, ligue 188 (CVV, 24 horas).

Referências

1. Zaccaro, A. et al. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353, 2018.
2. Beck, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

Material gratuito, de caráter informativo, elaborado por Larissa Lima, psicóloga (CRP 06/238055). Não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico. Em crise, ligue 188 (CVV) ou 192 (SAMU). Para conversar sobre atendimento: larissalimapsi.com.br