Experimente uma Prática de Respiração Lenta e Ritmada para Relaxar e Dormir

AUTORIA:
Márcio Siega

REVISÃO:
Márcio Siega
Virginia Turra

INSTRUÇÕES

Por alguns minutos, concentre-se apenas em respirar devagar e de forma confortável.

PASSO A PASSO — CINCO MINUTOS

1. Acomode-se. Deite-se ou sente-se confortavelmente. Se for agradável, feche os olhos.

2. Solte o corpo. Relaxe a testa, a mandíbula e os ombros.

3. Inspire. Puxe o ar suavemente pelo nariz durante cinco segundos.

4. Expire. Solte o ar devagar durante cinco segundos, sem fazer força.

5. Mantenha o ritmo. Repita: cinco segundos inspirando + cinco segundos expirando.

6. Continue. Faça por pelo menos cinco minutos. Se estiver confortável, prolongue por 10 a 15 minutos.

CINCO VEZES INSPIRANDO + CINCO VEZES EXPIRANDO = cerca de seis respirações/minuto

ENQUANTO RESPIRA

☐ Respire suavemente, sem tentar encher excessivamente os pulmões.

☐ Concentre sua atenção apenas na entrada e na saída do ar.

☐ Se perder a contagem, simplesmente recomece.

☐ Não tente “forçar” o sono. O objetivo é relaxar.

☐ Se sentir tontura ou desconforto, volte à sua respiração habitual.

DESAFIO DE SETE DIAS

Que tal começar hoje e praticar por 7 dias seguidos? Antes de dormir,

faça pelo menos 5 minutos de respiração lenta.

A cada dia, marque um X se conseguiu realizar a prática e anote, em poucas palavras, como você se sentiu depois. Nossa meta é praticar todos os dias!

Mostre o diário ao seu profissional de saúde para que ele possa avaliá-lo e construir junto com você um plano de cuidados personalizado!

DIA	FIZ A PRÁTICA?	COMO ME SENTI?
SEG	☐	
TER	☐	
QUA	☐	
QUI	☐	
SEX	☐	
SAB	☐	
DOM	☐	

Anote aqui observações que deseje repassar ao profissional que te acompanha.

ORIENTAÇÃO

Ao final dos sete dias, leve esta cartilha preenchida para sua próxima consulta. Compartilhe com o profissional de saúde que o acompanha como foi sua experiência com a prática.

ADVERTÊNCIA

Atenção: esta técnica é uma estratégia complementar de relaxamento e não substitui o tratamento da cefaleia ou de dor orientado pelo seu profissional de saúde.

REFERÊNCIAS

1.Eide EM, Hernes HM, Grønli J. Slow breathing techniques before bedtime and the effects on sleep: a systematic review. Sleep Medicine Reviews. 2026;87:102284. doi:10.1016/j.smrv.2026.102284.