	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão n°.	Pág. deste D.O
		02	1 de 3
		Data da última revisão:	
		13/01/2024	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 27 - RESPIRAÇÃO

O QUE É:

A **respiração diafragmática** nada mais é que a “respiração abdominal” (respirar com a barriga), que é percebida pela movimentação dessa região, devido à entrada e à saída do Ar.

OBJETIVO:

A movimentação do diafragma durante a respiração permite a expansão dos pulmões, os quais recebem mais ar a cada inspiração. Esse ar ocupa os pulmões por inteiro chegando aos vasos sanguíneos e oxigenando todo o organismo, incluindo o cérebro, facilitando assim o funcionamento do metabolismo.


COMO FAZER:

Ao respirar, devemos voltar nossa atenção a um músculo localizado entre o tórax e o abdômen, conhecido como diafragma.

A forma de respiração mais adequada é aquela que utiliza principalmente o movimento natural e involuntário do diafragma, tanto para expandir os pulmões, permitindo que o ar entre no corpo, quanto para empurrar o ar para fora. Assim garantimos uma melhor oxigenação dos tecidos no organismo.

Fique atento à região do tronco que mais se mexe durante a respiração. Se perceber que ela ocorre principalmente no peito e nos ombros, é um sinal de que sua respiração está ocorrendo a partir da movimentação de outros músculos do tórax, o que não é o ideal.

A **respiração diafragmática** é mais profunda e lenta, o que mantém o equilíbrio entre o oxigênio e o gás carbônico no sangue e o ritmo adequado dos batimentos cardíacos. Respirando pelo tórax, esse equilíbrio é desfeito e os batimentos ficam mais rápidos, provocando mudanças em todo o funcionamento do organismo. Algumas consequências dessa respiração são dores de cabeça, fadiga, ansiedade e até mesmo ataques de pânico. Quando nascemos, todos nós respiramos a partir da movimentação do diafragma, uma vez que ela se trata de uma função natural e involuntária.

	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão n°.	Pág. deste D.O
		02	2 de 3
		Data da última revisão:	
		13/01/2024	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 27 - RESPIRAÇÃO

COMO FAZER: (Continuação...)

TÉCNICA CORRETA DA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

1. Escolher uma posição que confortável: sentar com a coluna ereta ou deitar;
2. Colocar a mão sobre o abdômen, entre o umbigo e o osso esterno, para sentir a movimentação abdominal durante a respiração;
3. Inspirar pelo nariz contando até quatro; sentindo o ar encher os pulmões e o abdômen subir;
4. Segurar o ar dentro dos pulmões por dois tempos;
5. Expirar pela boca, esvaziando os pulmões e a barriga, contando até quatro novamente;
6. Repetir o processo duas ou três vezes, depois continuar respirando pelo abdômen sem contar tempos.

Durante esse processo, é importante ficar atento ao peito e aos ombros. Se o tórax se elevar ou os ombros forem em direção à cabeça, mesmo que haja movimentação da barriga, outros músculos estão sendo utilizados na respiração. Corrija as falhas, uma vez que a ideia é que a respiração seja feita unicamente a partir dos movimentos do diafragma.

BENEFÍCIOS DA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

- Alivia o estresse e a ansiedade
- Reduz o cansaço
- Diminui o risco de doenças
- Melhora da postura
- Favorece o desempenho



S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS

RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –
FONE 3256-4383
WWW.SBEE.ORG.BR

Revisão n°.

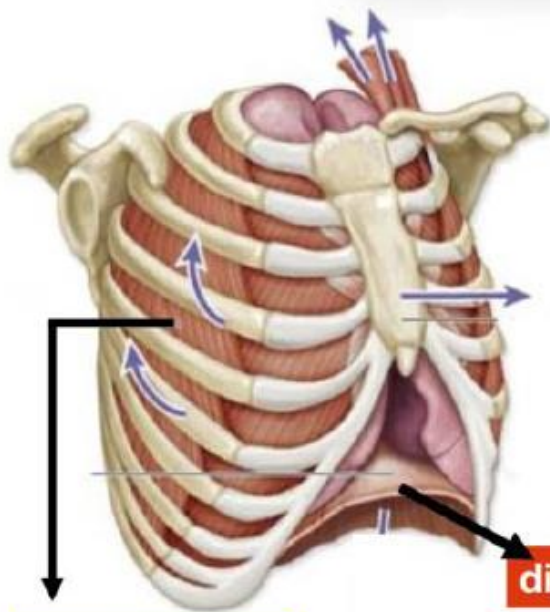
02

Pág. deste D.O
3 de 3

Data da última revisão:

13/01/2024

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 27 - RESPIRAÇÃO



intercostais

diafragma

