

Técnica Respiratória Funcional antes de estudar ou antes da terapia visual

Nota: Também pode ser realizado antes de dormir.

Objetivo: induzir relaxamento muscular, foco visual e regulação emocional, através de respiração nasal, diafragmática e silenciosa.

Posição Inicial

- Sentar-se numa cadeira firme, com as costas direitas e os pés bem apoiados no chão.
- Colocar um livro de capa dura sobre cada perna, para promover estabilidade e evitar movimentos compensatórios.
- Colocar uma mão sobre o peito e a outra sobre a barriga.

Instruções para Respiração Diafragmática Funcional

“Respira como se estivesses a encher um balão dentro da barriga, sem fazer barulho.”

1. Inspirar suavemente pelo nariz, contando mentalmente: 🖐️ “1... 2... 3” (A barriga deve expandir-se ligeiramente. A mão sobre o peito deve ficar quase imóvel.)
2. Reter o ar por 2 segundos, sem tensão.
3. Expirar lentamente pelo nariz, contando: 🖐️ “1... 2... 3... 4” (A barriga deve descer suavemente. A expiração deve ser silenciosa e controlada.)
4. Pausa natural de 2 segundos antes da próxima inspiração.
5. Repetir este ciclo durante 2 a 3 minutos, mantendo a respiração leve, nasal e silenciosa.

Dicas para Crianças

- Imaginar que está a cheirar uma flor ao inspirar e a soprar uma vela sem a apagar ao expirar.
- Pode usar um peluche leve sobre a barriga para ver se ele sobe e desce com a respiração.
- Se sentir tonturas ou desconforto, parar e respirar normalmente.

Porque é Importante o Método?

- Respiração nasal: evita hiperventilação e melhora a oxigenação.
- Respiração diafragmática: ativa o sistema parassimpático e reduz a ansiedade.
- Redução do volume respiratório: promove tolerância ao CO₂ e melhora a eficiência respiratória.
- Pausa pós-expiratória: reforça o controlo respiratório e a consciência corporal.