

Respirar e acalmar na reta final da gestação

Técnicas simples de respiração e relaxamento para os momentos de ansiedade nas últimas semanas. Práticas seguras, no seu ritmo, para fazer em casa.

Por que isso ajuda

Sentir ansiedade perto do parto é comum e compreensível — não é fraqueza nem falha sua. Quando a gente fica ansiosa, a respiração acelera e o corpo entra em estado de alerta. Respirar devagar faz o caminho contrário: avisa ao corpo que ele pode relaxar, e em poucos minutos o coração desacelera e a tensão cede.

Estudos com gestantes mostram que respiração lenta e relaxamento reduzem a ansiedade e ajudam a baixar um pouco a pressão e os batimentos. É um recurso que **você já carrega com você** e pode usar a qualquer hora. Ele acompanha — não substitui — o seu acompanhamento de saúde.

1 Respiração da barriga

A base do dia a dia. Acalma e é fácil de lembrar.

FAÇA SENTADA E REPOSTADA, OMBROS SOLTOS

1. Apoie uma mão no peito e a outra sobre a barriga, acima do bebê.
2. Inspire devagar pelo nariz contando até **4** — sinta a barriga subir (a mão de cima quase não se mexe).
3. Solte o ar pela boca, bem devagar, contando até **6** — sinta a barriga descer.
4. Repita por cerca de **5 minutos**, num ritmo confortável.

Quando: 2 vezes por dia (manhã e noite) e sempre que sentir tensão.

2 Respiração ritmada

Para equilibrar o corpo num momento tranquilo do dia.

1. Recostada e confortável, respire num ritmo parelho: inspire contando **5**, expire contando **5** (se preferir, inspire 4 e expire 6).
2. Mantenha esse vaivém suave, sem forçar, por **5 minutos**.

Quando: 1 vez por dia, num momento calmo. Ajuda a regular os batimentos e tende a acalmar a pressão.

3 Relaxar os músculos, parte por parte

Solta a tensão que se acumula no corpo. Ótima antes de dormir.

1. Deite de lado (lado esquerdo) ou fique bem recostada.
2. Em cada parte do corpo, aperte de leve por 5 segundos e **solte** por 10, sentindo a diferença: mãos e braços → ombros → rosto → pescoço → pernas → pés. **Não aperte a barriga.**
3. A cada vez que solta, diga para si mesma uma palavra de calma — como “relaxa” ou “calma”.

Quando: 1 vez por dia, de preferência à noite, na cama.

4 Ancorar nos 5 sentidos

Para quando o pensamento dispara e a mente acelera.

Olhe ao redor e perceba, sem pressa:

1. **5** coisas que você **vê**
2. **4** coisas que você **sente** ao tocar
3. **3** sons que você **ouve**
4. **2** cheiros que você **sente**
5. **1** sabor na boca

Combine com a respiração da barriga. Traz a mente de volta ao presente quando a preocupação toma conta.

Para dormir melhor

- Horários parecidos para deitar e levantar.
- Durma **de lado esquerdo** — mais confortável e seguro agora.
- Evite telas e café no fim do dia; jantar leve.
- Use a **respiração da barriga** na cama como ritual de adormecer.
- Se não dormir em ~20 min, levante, faça algo calmo e volte — sem brigar com o sono.

Numa crise de ansiedade

- Lembre: “isto é ansiedade, é ruim mas passa e não me faz mal”.
- Sente-se recostada (nunca deitada de costas).
- **Respiração da barriga**, focando em soltar o ar bem devagar.
- Se a mente não acalma, faça os **5 sentidos**.
- Beba água, afrouxe a roupa, procure um lugar arejado.
- Costuma passar em alguns minutos.

! Para a sua segurança ao praticar

- **Não fique deitada de costas** por muito tempo — pode dar tontura. Prefira recostada ou de lado esquerdo. Se sentir tontura deitada, vire para o lado esquerdo.
- **Não prenda o ar** por muito tempo e **não respire rápido e fundo demais**: a meta é uma respiração **lenta e leve**, nunca com esforço.
- Nunca force a barriga para baixo nem segure o ar fazendo força.
- Levante-se devagar ao terminar. Se qualquer exercício causar tontura forte, falta de ar de verdade ou desconforto, **pare**.

Quando NÃO é ansiedade: procure atendimento já

A ansiedade melhora quando você se acalma e respira devagar. Os sinais abaixo **não melhoram com respiração** e pedem contato imediato com a equipe do pré-natal ou a maternidade — não espere passar.

Provável ansiedade

Coração acelerado e respiração curta que **acalmam** ao respirar devagar; preocupação que cede quando você relaxa.

Avaliação médica

Falta de ar forte ou que não passa, dor no peito, tontura com desmaio, ou qualquer sinal da lista ao lado.

Sinais de pressão alta na gravidez (pré-eclâmpsia)

- Dor de cabeça forte que não passa.
- Alterações na visão: vista embaçada, pontos ou luzes, perda de visão.
- Dor na parte de cima da barriga, em geral do lado direito (“boca do estômago”).
- Inchaço de aparecimento súbito no rosto e nas mãos.
- Falta de ar.

Sinais de trabalho de parto ou urgência

- Contrações que vêm em intervalos regulares e vão ficando mais fortes.
- Perda de líquido (bolsa) ou sangramento.

O bebê

- **Diminuição ou mudança nos movimentos do bebê** — procure a maternidade para avaliação, sem esperar até o dia seguinte.

Na dúvida, sempre fale com a sua equipe. Respirar ajuda a acalmar — mas não substitui uma avaliação quando algo no corpo preocupa.