

## Acalme-se em segundos



Sentindo-se sobrecarregado(a), estressado(a) ou ansioso(a)? Experimente a técnica de respiração chamada “suspiro fisiológico” (ou “suspiro cíclico”):

**1**

### Inspire duas vezes pelo nariz

Uma respiração longa, seguida de outra mais curta para terminar de encher os pulmões

**2**

### Expire lentamente pela boca

Solte o ar até esvaziar completamente os pulmões

**3**

### Repita esse processo algumas vezes ou por até 5 minutos, até sentir-se mais calmo(a).

## Por que isso funciona

Quando estamos estressados, tendemos a respirar de forma curta e rápida. Isso faz com que o dióxido de carbono se acumule no sangue, intensificando a sensação de agitação.

Ao suspirar profundamente e expirar lentamente, você ajuda a eliminar o excesso de dióxido de carbono e a desacelerar os batimentos cardíacos, promovendo uma sensação de calma e bem-estar.

### Fontes:

University of Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques – eCALS](#). 13 de abril de 2023.  
Stanford Medicine. [“Cyclic sighing” can help breathe away anxiety](#). 9 de fevereiro de 2023.  
Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). Novembro de 2024.

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de Bem-estar Emocional podem variar de acordo com os requisitos do contrato ou com os requisitos regulatórios do país. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias. WF15829017 336657-022025 OHC