

Respiração controlada

1. Fique quieto. Relaxe os seus ombros.
2. Ponha a mão na barriga.
3. Inspire lentamente. Observe a barriga a subir.
4. Expire lentamente. Relaxe a barriga.
5. Espere pela próxima respiração e repita.



Q is hosted by the NHS Confederation
and supported by the Health
Foundation and partners across the
UK and Ireland



Cicely Saunders
International
Better care at the end of life



King's College Hospital
NHS Foundation Trust