



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



Ficha de factos

Exercício de relaxamento

Esta ficha informativa descreve como utilizar a imagética guiada. Aprender a fazer isto pode ajudar quando sentir falta de ar. **Procure aconselhamento junto do seu médico de família se a falta de ar for uma situação nova para si ou se a sua respiração estiver a piorar.**

Prepare-se

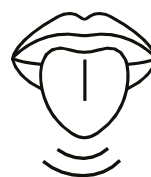
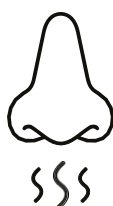
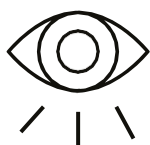
- Procure uma posição confortável, numa poltrona ou deitado numa cama.
- Diga às outras pessoas para não o incomodarem. Guarde o telemóvel.

Relaxe

- Feche os olhos.
- Se tiver dificuldade em manter os olhos fechados, escolha um ponto na parede ou no chão à sua frente. Mantém os teus olhos fixos nesse ponto.
- Na sua mente, verifique cada parte do seu corpo para encontrar as partes que estão tensas. Verifique se há franzidos de sobrolho ou ombros curvados. Tente relaxar estes músculos suavemente.

Pense numa cena

Escolha um lugar especial que o faça sentir-se feliz e seguro. Pode ser no interior ou no exterior. Quando tiver uma cena na sua mente, utilize os seus cinco sentidos para a tornar mais real. Imagine os pequenos pormenores.



- Primeiro, o que é que se pode **ver**? Pense nas formas e nas cores.
- Em seguida, o que se pode **ouvir** e **cheirar**?
- Imagine-se a pegar num pequeno objeto. Como é que o **sinto**? Qual é a sua forma? É rugoso ou suave?
- Agora, pensa no sentido de **gosto**. Talvez tenha alguma coisa para comer. Talvez consiga saborear o ar fresco.

Lembre-se de como se sente confortável e feliz neste lugar especial. Quando se sentir relaxado e estiver na altura de terminar, afaste-se da cena na sua mente.

Quando tiver terminado

- Depois de estar num estado profundo e relaxado, o seu corpo precisa de tempo para se adaptar. Desfrute desta sensação.
- Levante-se devagar. Não se apresse de imediato.

Dicas

Quanto mais praticar este exercício, mais fácil será para si. Com a prática, deve ser capaz de se sintonizar com ele quando precisar.

- Comece com pouco - tente 10 minutos, duas vezes por dia.
- Grave as suas próprias instruções num telefone ou peça a alguém que o ajude. A utilização de instruções gravadas pode impedir que a sua mente "**divague**" e ajudá-lo a concentrar-se.

www.kch.nhs.uk/breathlessness-support

Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital.

Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

