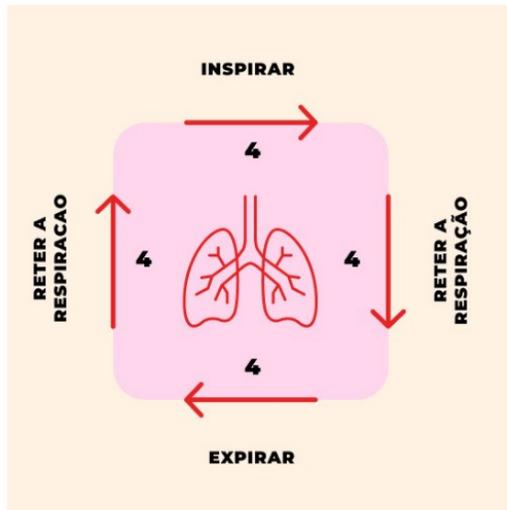


## 5- RESPIRAÇÃO QUADRADA

A respiração é uma importante aliada para o equilíbrio emocional. A respiração quadrada é uma técnica composta de quatro passos básicos, conforme figura abaixo:



**LAPICS-  
IFFAR JC**

**CRISES DE  
ANSIEDADE E  
PÂNICO: O  
QUE FAZER?**

## 1- ACUPRESSÃO P10

O ponto P10 centraliza a mente, trazendo alívio dos sintomas. Pode ser usado antes, durante ou após as crises. Se usado 2 vezes ao dia diminuiu a intensidade e frequência dos sintomas. Fazer acupressão de 1 a 3 minutos.



## 2- ACUPRESSÃO R1

O ponto R1 ancora as emoções, trazendo calma. Pode ser usado antes, durante ou após as crises. Se usado 2 vezes ao dia diminuiu a intensidade e frequência dos sintomas. Fazer acupressão de 1 a 3 minutos.



## 3- MASSAGEM AURICULAR LÓBULO

O lóbulo da orelha representa, na auriculoterapia, a região da cabeça, a massagem no lóbulo acalma a mente, se possível faça a massagem com óleo essencial de lavanda ou lavandim, no sentido anti horário.



## 4- EMPLASTRO DE ARRUDA

A arruda possui em sua composição propriedades calmantes.

Se vc estiver com palpitações e aperto no peito, macere a arruda com um pouquinho de água e aplique, a noite, no VC17, coloque uma gase e fixe com micropore ao redor. Durma com o emplastro e retire pela manhã.

