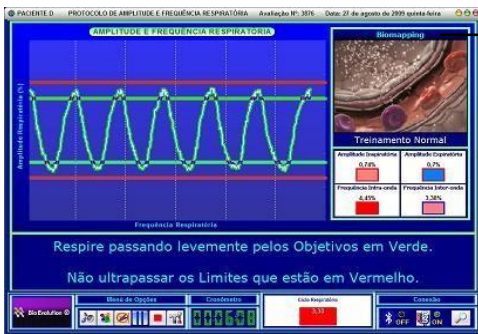


# TREINAMENTO DA AMPLITUDE E FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA



## Sobre o Treinamento:

O sensor respiratório será colocado na máscara respiratória descartável, onde serão captados os ciclos respiratórios (ondas verde da figura ao lado) que serão enviados ao computador.

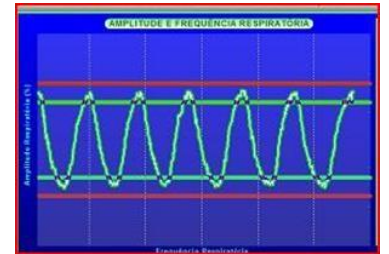


Todo o Treinamento dura em média 12 minutos e é dividido em três exercícios, tendo como objetivo final ensiná-lo a trabalhar com o controle respiratório motor.

Com o tempo, o cérebro vai encontrando caminhos e atalhos para facilitar cada vez mais esse novo aprendizado. Através desse treinamento você perceberá como a respiração e suas variações influenciam em seu comportamento, na saúde e qualidade de vida.



**Objetivo:** Seu objetivo é fazer com que sua respiração fique a mais equilibrada possível. Para isso, você terá como guia um gráfico verde (figura ao lado), onde ele vai representar exatamente suas ondas respiratórias. Repare que o gráfico fica dentro de 2 linhas paralelas superiores e inferiores, onde a linha verde representa seu limite mínimo para alcançar e o vermelho é o limite máximo, não podendo ultrapassá-lo. Em resumo, para ter um bom equilíbrio respiratório, seu gráfico deve passar levemente pela linha verde e nunca ultrapassar a linha vermelha.



Realizando os Treinamentos Adicionais: **Nesse Treinamento iremos refazer a respiração da Fisiologia do Sono Indutiva.** Ela poderá ser feita em diversos lugares, e você só vai precisar de um MP3 (ou similar) e fones de ouvido. Veja:

## 1º Treinamento completo (7:30 minutos)

Em casa deitado na cama

No carro, escritório, parque etc.

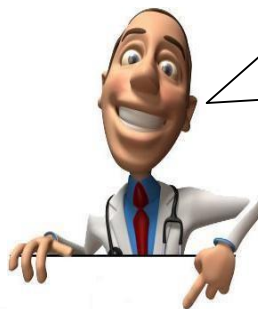


## 2º Treinamento Mindness (3 minutos)



Obs: utilizado quando estresse intenso

(não substitui o treinamento de 7:30 minutos)



## Benefícios

- Melhorar o ciclo respiratório.
- Aumentar capacidade de Concentração e Raciocínio.
- Equilibrar o oxigênio funcional
- Complementar para tratamento de fumantes.
- Melhora a coordenação motora.
- Complementar nos tratamentos de distúrbios respiratórios.

Exercícios Respiratórios Realizados:

M = Manhã  
N = Noite

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sábado	Domingo
M: ( )	M: ( )	M: ( )	M: ( )	M: ( )	M: ( )	M: ( )
N: ( )	N: ( )	N: ( )	N: ( )	N: ( )	N: ( )	N: ( )

OBS: Favor preencher com um "X" e entregar na próxima consulta.



## REFERÊNCIA DE RESULTADOS DA AMPLITUDE E FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### REFERÊNCIAS

Classificação	Amplitude Inspiratória	Amplitude Expiratória	Frequência Intra-Onda	Frequência Inter-Onda
Ótima				
Regular				
Moderada				
Severa				

### RESULTADOS OBTIDOS NO TREINAMENTO

	Ciclo/minuto	Movimento Inspiratório	Movimento Expiratório
1º Exercício		Quantidade de Erros:	Quantidade de Erros:
2º Exercício		Quantidade de Erros:	Quantidade de Erros:
3º Exercício		Quantidade de Erros:	Quantidade de Erros:

### OBSERVAÇÕES

1 **Ótima:** Treinamento Normal

2 **Regular:** Característico de uma deficiência na Coordenação Respiratória.

3- **Moderada:** Característico de desgaste na Concentração e no Raciocínio.

4- **Severa:** Pode apresentar Distúrbios Respiratórios ou dificuldade severa no Treinamento.

5- **Acima de 15%:** Refazer o Treinamento Respiratório.

**Ciclo/minuto:** o ideal é diminuir a quantidade de ciclo/minuto a cada exercício, caracterizando aumento na capacidade de relaxamento.

**Quantidade de erros:** o ideal é não apresentar erros na Inspiração e Expiração. Se houver mais erros na inspiração é compatível com sensação de falta de ar, podendo ocorrer em exercícios físicos ou quando sob tensão. Se tiver mais erros na expiração é compatível com ansiedade, medo, querer terminar as coisas de maneira rápida etc.