

MANUAL

ANSIEDADE
RESPIRATÓRIA

TRANSFORMANDO
CRISES RESPIRATÓRIAS
EM RECOMEÇOS
SEGUROS.



GABRIEL
MARTINS

ESPECIALISTA EM FISIOTERAPIA
RESPIRATÓRIA
PÓS-ALTA HOSPITALAR
ATENDIMENTO DOMICILIAR

ANSIEDADE RESPIRATÓRIA

Entenda. Reconheça.
Reaja com segurança.



**GABRIEL
MARTINS**

ESPECIALISTA EM FISIOTERAPIA
RESPIRATÓRIA
PÓS-ALTA HOSPITALAR
ATENDIMENTO DOMICILIAR

O que é Ansiedade Respiratória?

É a sensação de falta de ar ou aperto
no peito desencadeada ou
intensificada pela ansiedade.

Quando o corpo percebe ameaça

Mesmo que não haja piora clínica real
ele ativa um estado de alerta:

- Respiração fica mais rápida
- Coração acelera
- Sensação de sufocamento pode surgir

Isso aumenta a percepção da falta de
ar. É um ciclo e pode ser interrompido.

Por que isso acontece em pacientes cardiopulmonares?

Quem convive com doenças do
pulmão ou do coração tende a ficar
mais atento à respiração.

Qualquer mudança pode gerar
preocupação.

A preocupação acelera a respiração.
A respiração acelerada aumenta o
desconforto.

**Não é fraqueza.
É uma resposta natural do organismo.**



**GABRIEL
MARTINS**

ESPECIALISTA EM FISIOTERAPIA
RESPIRATÓRIA
PÓS-ALTA HOSPITALAR
ATENDIMENTO DOMICILIAR