



TPM ZEN

Saúde e Bem Estar



RESPIRAR É RESISTIR: PROTÓCOLOS FEMININOS PARA ESTRESSE E TPM

DUAS TÉCNICAS SIMPLES E POTENTES PARA ATRAVESSAR
OS PICOS DE TENSÃO E EMOÇÃO
EQUILÍBRIO PRÁTICO PARA MOMENTOS DE ESTRESSE E
TPM

DEIXE A
RESPIRAÇÃO
ANCORAR SUA
CALMA



Breves orientações da
metodologia FemFlow

A respiração consciente é uma ferramenta acessível para acalmar corpo e mente, reduzir reatividade e promover clareza emocional. Use estes protocolos em crises de estresse agudo ou durante os picos de TPM para modular humor e impulsos.



Respiração Quadrada (Box Breathing)

Guia prático



Benefícios fisiológicos

A técnica aumenta a oxigenação cerebral, ativa o sistema parassimpático e reduz marcadores fisiológicos do stress, promovendo simultaneamente alerta sereno.

Padrão

4s inspiração – 4s retenção – 4s expiração – 4s retenção
Repete o ciclo por 4 a 6 minutos ou até sentir-se mais centrado. Ajuste o tempo se necessário (ex.: 3s/3s) conforme conforto respiratório.

Lembrete

Comece sentado com a coluna ereta e as mãos relaxadas. Respire pelo nariz, mantenha os ombros soltos e foque no movimento do abdômen. Se sentir tontura, reduza a duração das fases. Pratique diariamente para melhores resultados.

Centro e clareza em cada quadrado

Visão geral

A respiração quadrada é uma técnica simples de respiração controlada que usa quatro fases iguais para acalmar o sistema nervoso. Consiste em inspirar com atenção, segurar o ar, expirar lentamente e manter os pulmões vazios por períodos iguais de tempo. Praticada por alguns minutos, ajuda a reduzir respostas de stress, clarear a mente e restabelecer um ritmo respiratório estável, sendo fácil de aplicar em qualquer lugar.

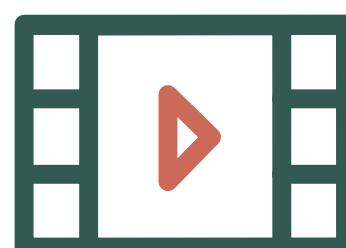
Aplicação pessoal

- Reduz ansiedade e tensão corporal
- Melhora o foco e a clareza mental
- Indicado para momentos de nervosismo, antes de dormir ou ao enfrentar pensamentos acelerados

Aplicação profissional

Uso prático no ambiente de trabalho para manter compostura e tomar decisões com calma:

1. Preparar-se antes de reuniões importantes para reduzir o nervosismo.
2. Equilibrar emoções durante conversas difíceis e feedbacks.
3. Recuperar foco em períodos de alta carga de trabalho.
4. Fortalecer presença e liderança em situações de pressão.





Protocolo TPM (Respiração Alternada)

Guia prático



Benefícios fisiológicos

Objetivo deste passo
Controlar a entrada de ar de forma lenta e consciente para equilibrar o sistema nervoso e preparar a expiração controlada.

Padrão

Feche a narina direita com o polegar.
Inspire lenta e profundamente pela narina esquerda durante 5 segundos.
Feche a narina esquerda com o dedo anelar, liberando a direita.
Expire pela narina direita durante 5 segundos.
Repita o ciclo alternando as narinas por 2 a 3 minutos ou até sentir a emoção estabilizada

Lembrete

Antes de iniciar, escolha um local tranquilo e sente-se com a coluna alinhada. Respire naturalmente por alguns ciclos para acalmar o ritmo.

Visão geral

O Protocolo TPM Zen é uma versão prática da respiração alternada desenhada para reduzir irritabilidade e estabilizar oscilações emocionais. Ao orientar o fluxo respiratório por narinas alternadas, favorece estados de calma e atenção, ativando respostas fisiológicas de relaxamento. É discreto, rápido e pode ser usado em situações de tensão, preparando você para responder com mais equilíbrio.

Aplicação pessoal

- Na fase lútea, quando tudo parece mais intenso
- Durante crises de irritação ou reações explosivas
- Quando sentir oscilações emocionais fortes, sem motivo aparente
- Quando a procrastinação superar as expectativas, e a culpa vier logo depois
- Quando se sentir cobrada, sobre carregada ou simplesmente exausta

Observação

Sente-se confortável, com a coluna ereta.
Use a mão direita: polegar cobrindo a narina direita.
Mantenha ombros e mandíbula relaxados.
Foque a atenção no ar entrando pelo lado esquerdo.
Faça essa preparação por 30–60 segundos antes de começar a alternar as narinas. Mantenha olhos suaves e observe a sensação do ar para aumentar a eficácia do exercício.

