

Respirar para viver bem

Respirar para sobreviver pode ser suficiente, mas há como tirar tal atividade do automático, prestar mais atenção no ar que se inspira e se exala e fazer com que isso lhe garanta qualidade de vida e saúde mental

POR BRENATA RUSKY

Em 2020 e 2021, faltou ar para mais de 400 mil brasileiros. Vivemos, respiramos, mas também parece nos faltar ar quando temos que lidar com essas perdas, quando ficamos ansiosos e estressados. Continuamos a respirar, de forma instintiva, e sobrevivemos. Mas sair do automático pode ser um modo de viver melhor, conhecer o próprio corpo, distribuir o ar inspirado por todo ele e oxigená-lo por completo.

“A respiração é uma ação contínua, de importância vital, cujo objetivo principal é promover as trocas gasosas, oxigênio por gás carbônico. O ideal é que haja uma distribuição homogênea do ar inspirado, mas o mais comum é

respirar mais com a porção torácica do que com a abdominal. Quando se respira com consciência, a gente consegue distribuir melhor”, explica a fisioterapeuta Graziella Cipriano, professora da Universidade de Brasília (UnB) e diretora da Associação Brasileira de Fisioterapia Respiratória (regional DF).

Segundo a especialista, a proporção ideal entre a inspiração e a expiração deve ser de um para dois. Ou seja, deve-se expirar pelo dobro do tempo que se inspira. E uma respiração mais atenta e consciente pode trazer qualidade de vida. “É uma forma de melhorar a condição física, a captação e a oxigenação cerebral e, conseqüentemente, a saúde mental, promovendo relaxamento e um cognitivo mais efetivo”, afirma.