

Juliana Feitoza acredita que o fato de sempre ter dado uma atenção especial à respiração a ajudou no processo de cura da covid-19

Cantando, remando e respirando

Para a consultora legislativa Juliana Feitoza, 38 anos, quando se respira melhor, vive-se melhor. “A gente se sente mais completa, mais inteira, mais relaxada”, recomenda. Ela é atleta de remo e apaixonada por artes. Por 15 anos, fez teatro, período em que também participou de algumas oficinas de canto, para preparar a voz para espetáculos. Exercícios de respiração faziam parte da rotina dela.

Há cerca de dois anos, voltou ao canto. “Sou da área do direito, mas a arte nunca me abandonou. Quis resgatar isso, porque acho que a arte alimenta, cura. Eu e meu treinador de remo, meu superamigo, tínhamos a ideia de fazer uma dupla de palhaços, então começamos a cantar”, conta.

A base das aulas de canto são os exercícios respiratórios. “O aprimoramento vocal não é possível sem toda a caixa respiratória trabalhando junto. Se não trabalhar a respiração, não vai conseguir chegar nas notas”, explica. Diante da pandemia e do isolamento necessário, os treinos foram uma forma de dar vazão ao estresse do momento e do fluxo de notícias ruins.

Há cerca de 50 dias, ela teve os primeiros sintomas da covid-19. “É um momento de muita aflição. A gente sabe que pode estar com a saturação boa e, de repente, piorar”, Juliana relembra. Para lidar com a angústia, os exercícios de respiração aprendidos nas aulas de canto e as músicas lhe ajudaram muito.

“Eu queria me manter oxigenada. Até durante o período crítico, tentei fazer exercício, fazer respiração diafragmática, para expandir os pulmões, e eu acredito que isso fez o quadro evoluir melhor”, conta. Além disso, treinar uma música e ver que conseguia cantar foi um alento emocional. “Eu tenho certeza que ter essa consciência vocal e respiratória, graças às aulas de canto, preparou-me para enfrentar a covid”, agradece.