

Reaprender a respirar

Médicos acreditam que o processo instintivo de inspirar e expirar tem sido tão prejudicado pelas exigências da vida moderna que o desequilíbrio provocado por isso gera doenças que vão da hipertensão arterial à depressão

» MÁRCIA NERI

Inspiração e expiração. Basta viver para observar como o abdômen é estimulado, como o diafragma — músculo que move o ar para dentro e para fora dos pulmões — funciona. O processo instintivo que é aprendido ainda no ventre materno tem sido seriamente afetado pelas situações estressantes da vida contemporânea. A constatação vem de especialistas das medicina oriental e ocidental, que são unânicos: ao longo da existência, as pessoas desaprendem a respirar e passam a não utilizar toda a capacidade pulmonar. A respiração lenta, ritmada e profunda é substituída pela respiração curta, fracionada, instável e inconstante, comprometendo negativamente todos os órgãos do corpo humano.

Há milhares de anos, a respiração correta é vista pelos orientais como uma base para a saúde física e emocional. No Ocidente, aos poucos, ciência e medicina desvendam os danos que a alteração respiratória traz ao corpo e à alma. Algumas pesquisas já sugerem que o desequilíbrio na entrada de oxigênio e na saída de gás carbônico desencadeia hipertensão, contribui para a ocorrência de acidentes vasculares cerebrais, diabetes e distúrbios psíquicos. Um estudo desenvolvido com ratos de laboratório na Universidade de São Paulo (USP) pelo farmacêutico Daniel Zoccal deu pistas claras do elo entre respiração e as funções cardiovasculares. Ao submeter os animais a uma situação semelhante à enfrentada por indivíduos que sofrem de apneia do sono — interrupções frequentes da passagem de ar —, o pesquisador constatou o aumento da pressão sanguínea nas cobaias.

A inspiração é um processo ativo, porque mexe com os músculos do diafragma. A expiração, ao contrário, é passiva. Nos ratos do experimento, a expiração passou a ser ativa, ou seja, houve contração de músculos do abdômen. Essa mudança nos padrões repercutiu no sistema cardiovascular. “Como resultado, os neurônios respiratórios passaram a dar um estímulo extra aos cardiovasculares, o que provocou a redução no diâmetro dos vasos sanguíneos. A consequência é a hipertensão arterial”, detalha. Mas, e nos seres humanos, pode ocorrer o mesmo? O pesquisador, que é especialista em fisiologia, acredita que sim. “Se olharmos para o contexto da apneia obstrutiva do sono, não tenho dúvidas”, diz.

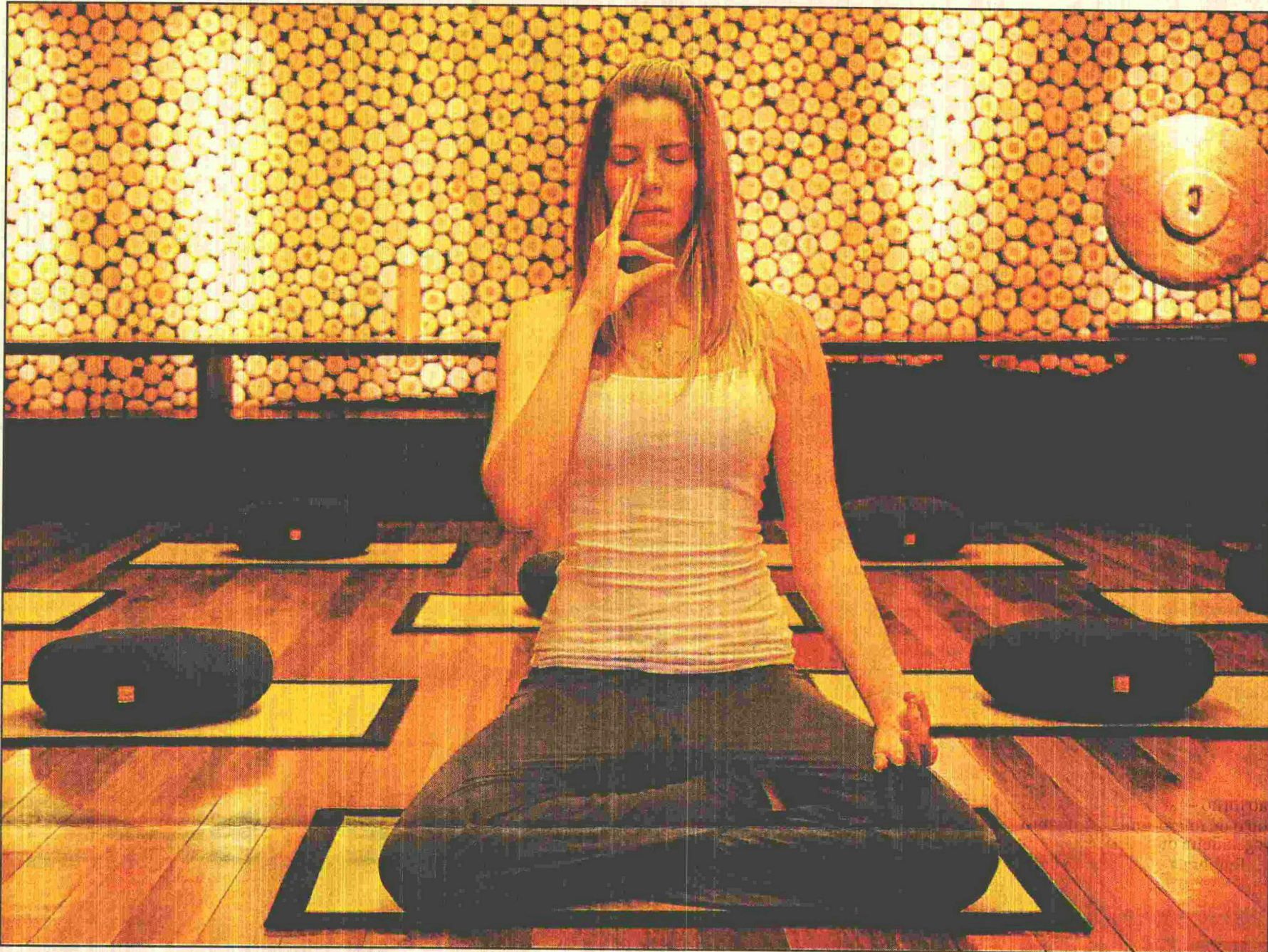
O pneumologista Ricardo Martins explica que um dos problemas decorrentes do descompasso respiratório é a hiperventilação. A pessoa respira com muita frequência, porém, com baixa amplitude. A troca de oxigênio e gás carbônico é feita mais rapidamente do que metabolicamente é necessário. Segundo Martins, a respiração consciente tardou a ser aceita pela medicina ocidental. “Hoje, entendemos que, quando não inspiramos e expiramos adequadamente, desenvolvemos ou alimentamos doenças e abreviamos a vida. Mesmo sem patologias respiratórias associadas, já indicamos exercícios para devolver o equilíbrio físico e emocional ao paciente”, admite.

Calma necessária

A psicóloga Cristina Armelin, especialista da organização não governamental **Arte de Viver**, explica que até 90% das toxinas do organismo podem ser eliminadas com a inspiração e a expiração. Segundo ela, toda criança nasce respirando bem. Com o crescimento, o medo, a ansiedade e o estresse promovem o surgimento da respiração “presa”. No caminho inverso, essa forma de respirar também pode gerar danos emocionais. “É um ciclo que traz danos para o corpo e a alma. Não é à toa que depressão e síndrome do pânico estão cada dia mais comuns. Cada sentimento gera um padrão de respiração típico”, observa.

Com o tempo, se a pessoa não toma consciência da má respiração, os males físicos começam a se manifestar. Insônia, gastrite e hipertensão são os mais comuns. A boa notícia é que a situação pode ser revertida. “Diariamente, ingerimos e inalamos substâncias tóxicas. Elas

Rafael Ohana/CB/D.A Press



Sentindo-se “extremamente ansiosa”, a nutricionista Maria Flávia, 22 anos, procurou na ioga a calma que lhe fazia falta: a “nova” respiração, pausada e ritmada, foi a resposta

Menos estresse

Entidade fundada por um indiano que promove a valorização do ser humano por meio da eliminação do estresse com técnicas de respiração. O método ensina como utilizar 100% da capacidade pulmonar com exercícios que dividem a respiração em três estágios: clavicular, torácico e abdominal.

estão no ar e nos alimentos. Com consciência, técnica e disciplina podemos reaprender a respirar e garantir a eliminação desses elementos”, garante.

Foi o que buscou a ex-publicitária e hoje instrutora de tai chi chuan Sônia Rosa, 56 anos. A prática chinesa a libertou da ansiedade e da insônia. Embora a malhação em academia fizesse parte de sua rotina atribulada, os exercícios não estavam proporcionando a boa respiração. Rosa considera que o tai chi reequilibrou sua condição física e emocional, porque a fez mergulhar em si. “Inspirar e expirar conscientemente faz parte da proposta. Aprendemos a respirar da forma que fazíamos quando éramos bebês. É uma reconquista. O que aprendemos durante a aula levamos para o resto do dia”, diz.

A ioga é uma alternativa que também ensina técnicas de respiração. O professor de educação física e instrutor da

prática Gualter Mello sustenta que as cobranças sociais e profissionais das últimas décadas induzem à má postura e ao desequilíbrio psicológico, alterando o padrão respiratório. Ele explica que o ser humano anda tão tenso que não sabe mais relaxar o corpo, soltar os ombros. “A má respiração provoca a baixa da imunidade e a contração dos músculos promove dores no corpo. As doenças psicossomáticas são saldo de emoções não resolvidas”, analisa. Para Gualter, medicamentos não curam mazelas emocionais. “A ioga trata a pessoa e não os sintomas da doença. A prática ensina a respirar e a posicionar o corpo adequadamente”, ensina o instrutor do Nuwa Spa.

O empresário Edson Monteschio, 41 anos, chegou à primeira aula de ioga com problemas no estômago, nos rins e no coração. Emoções negativas e respiração descontrolada trouxeram a depressão, a ansiedade e o pânico. Depois

de algum tempo tomando antidepressivos e ansiolíticos que remediavam os sintomas, mas não as doenças, ele decidiu tentar a prática indiana. “O processo de autoconhecimento é uma estrada tortuosa. Vi que não tinha mais as rédeas da minha vida. Me assustei, no começo, e levei um mês para responder aos exercícios”, admite. Mas o resultado não tardou. “É impressionante: a respiração correta acalma o corpo e a mente. Há três anos não tomo medicamentos”, comemora.

A nutricionista Maria Flávia Giussani, 22 anos, também encontrou na ioga o caminho para transformar inspiração e expiração em um processo consciente. “Era extremamente ansiosa. A respiração pausada e ritmada que aprendi com a prática me trouxe concentração, calma para enfrentar o dia a dia. Desde então, corpo e mente entraram em harmonia”, conta.

Adauto Cruz/CB/D.A Press



A ex-publicitária Sônia Rosa, 56 anos, libertou-se da insônia e da ansiedade no tai chi chuan. Hoje, é instrutora da prática

Dica

Aprenda a fazer a respiração diafragmática:

» Deitado, coloque uma das mãos na barriga, acima do umbigo, e a outra no peito.

» Inspire o ar lentamente, imagine que o abdômen é um balão expandindo-se. A mão da barriga deve subir e a mão do peito deve mexer muito pouco.

» Expire lentamente. Deixe todo o ar sair e, se conseguir, espere dois segundos para começar um novo ciclo.

» Os primeiros ciclos podem provocar tonturas. Vá devagar e procure se adaptar aos poucos. Quando dominar a técnica, será possível desencadear a respiração abdominal como padrão respiratório.

www.correiobraziliense.com.br



Ouçá entrevista com a psicóloga Cristina Armelin.