

## A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO PARA A SAÚDE

Ana Almeida Melikian ([emailana@mac.com](mailto:emailana@mac.com))  
AM Psychotherapy, EUA

A respiração é uma actividade essencial para a vida, no entanto no nosso dia-a-dia não valoramos a sua importância para o nosso bem-estar tanto físico como mental. A respiração tem uma característica interessante: normalmente ocorre de modo involuntário, no entanto também pode ser regulada voluntariamente. Esta característica oferece uma avenida para modelar conscientemente processos que por definição são difíceis de controlar, como por exemplos os regulados pelo sistema nervoso autónomo. Isto é significativo uma vez que os desequilíbrios entre os dois componentes funcionais do sistema nervoso autónomo (sistema nervoso simpático e parassimpático) são responsáveis por um número significativo de problemas de saúde. A importância da respiração tem sido explorada desde há muito tempo por tradições como a Yoga, mas só recentemente a medicina integrativa e a psicoterapia tem começado a explorar as suas potencialidades. Esta comunicação tem como objectivo apresentar uma introdução teórica sobre a importância da respiração, uma perspectiva histórica de como algumas tradições tem explorado as suas potencialidades e como actualmente se pode utilizar este conhecimento para ajudar as pessoas a alcançar e manter um melhor nível de saúde. Exemplos serão dados de como se pode utilizar exercícios de respiração em psicoterapia para ajudar pessoas a controlar problemas como *stress*, ansiedade, etc.