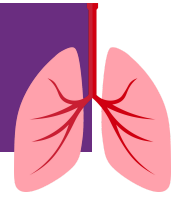


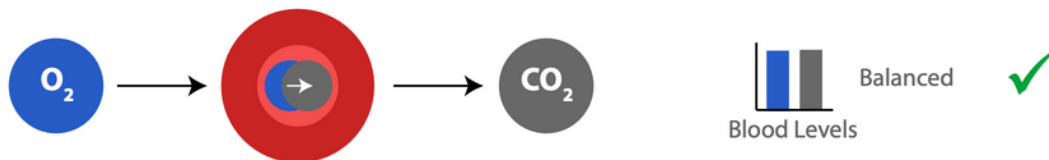
A RESPIRAÇÃO E OS SENTIMENTOS



A forma como respiramos está fortemente ligada à forma como nos sentimos. Quando estamos relaxados, respiramos lentamente, e quando estamos ansiosos, respiramos mais rapidamente.

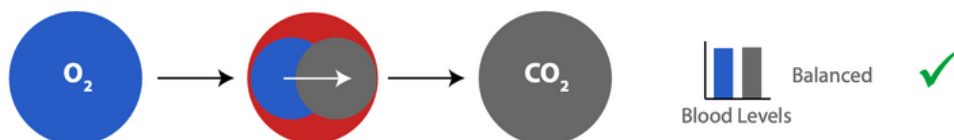
RESPIRAÇÃO NORMAL

Quando respiramos, absorvemos oxigênio (O_2) que é usado pelo corpo. Este processo cria dióxido de carbono (CO_2), um produto residual que expiramos. Quando nossa respiração está relaxada, os níveis de oxigênio e dióxido de carbono são equilibrados - isso permite que nosso corpo funcione com eficiência.



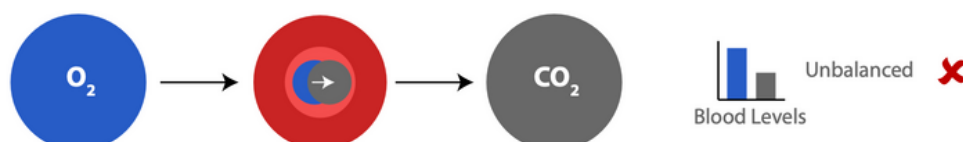
RESPIRAÇÃO EM EXERCÍCIO

Nossa taxa de respiração aumenta durante o exercício para absorver mais oxigênio. O corpo usa o oxigênio extra para alimentar os músculos e, assim, produz mais dióxido de carbono. O aumento da taxa de respiração leva à expulsão de mais dióxido de carbono. Isso significa que o equilíbrio entre os níveis de oxigênio e dióxido de carbono é mantido.



RESPIRAÇÃO ANSIOSA

Quando estamos ansiosos, nossa taxa de respiração aumenta: absorvemos mais oxigênio e expiramos mais dióxido de carbono do que o normal. No entanto, como o corpo não está trabalhando mais do que o normal, não está consumindo oxigênio extra e, portanto, não está produzindo dióxido de carbono extra. Como o dióxido de carbono está sendo expelido mais rapidamente do que está sendo produzido, sua concentração no sangue diminui (levando a uma mudança temporária no pH do sangue chamada alcalose respiratória). Essa mudança na concentração de CO_2 no sangue pode nos levar a nos sentir desagradavelmente tontos, formigando nos dedos das mãos e dos pés, úmidos e suados.



A RESPIRAÇÃO E OS SENTIMENTOS

Quando nossa respiração retorna ao seu ritmo normal, os níveis de dióxido de carbono no sangue voltam ao normal e os sintomas desaparecem.

Você pode relaxar conscientemente a sua respiração para se sentir melhor.

INSTRUÇÕES DE RESPIRAÇÃO RELAXADA

- 1) Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos se quiser
- 2) Respire lenta e firmemente pelo nariz contando até 4
- 3) Segure a respiração contando até 2
- 4) Expire lenta e firmemente contando até 4
- 5) Repita por alguns minutos

