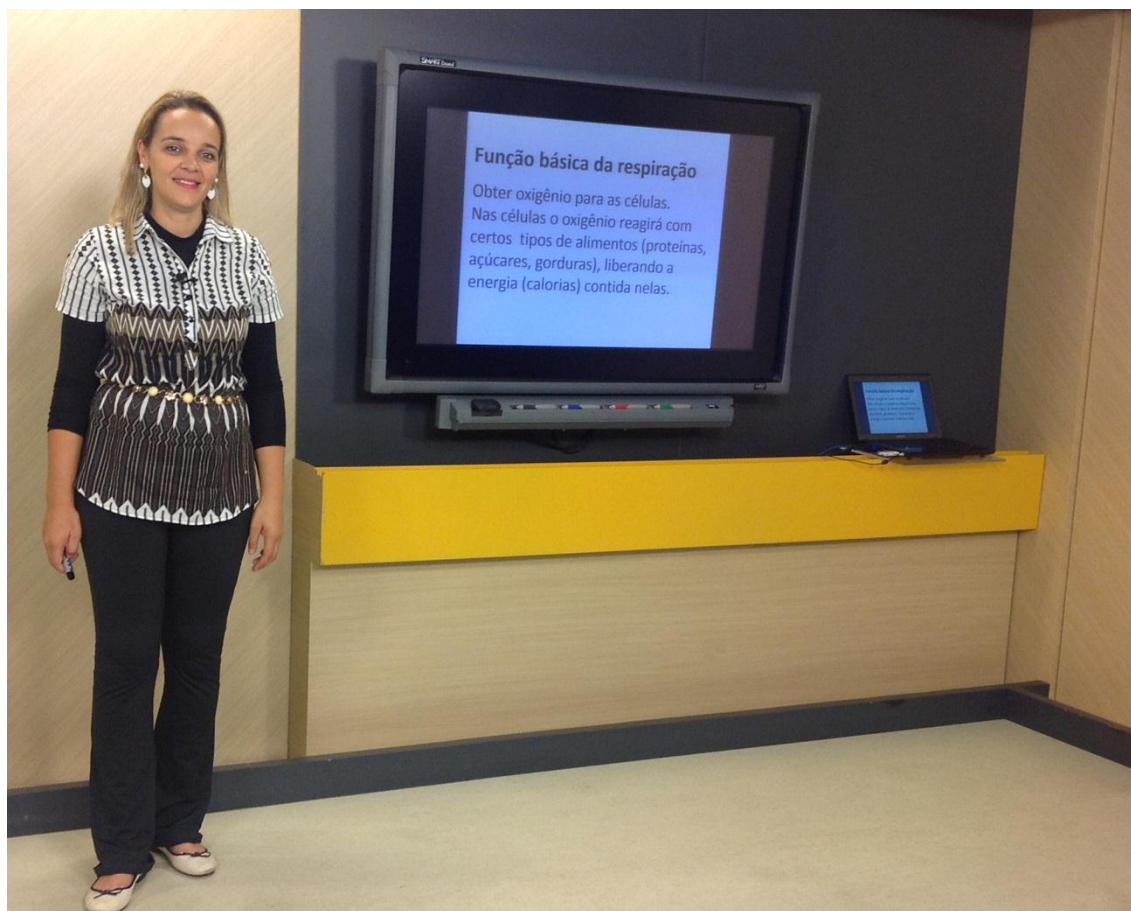


Os Benefícios da Respiração

Colaborador: Anderson Peixoto



A respiração tem como função básica obter oxigênio para as células e distribuir a energia pelo organismo, além de eliminar gás carbônico e outros resíduos.

O programa *Você em Foco*, exibido no dia 17 de maio, teve como tema os Benefícios da Respiração, e contou com a presença da educadora física Milena de Moura da Costa Pellicia, do Centro de Referência de Homeopatia Bosque da Saúde.

Entre os principais benefícios, a educadora destacou que a respiração funciona como massagem e estímulo aos órgãos internos, além de favorecer a circulação sanguínea e linfática, por meio dos movimentos de todas as estruturas mecânicas envolvidas. Quanto à forma correta de respiração, Milena de Moura lembrou que muitas pessoas respiram apenas pelo peito, porém a respiração realizada de forma correta se dá pelo abdômen.

No programa, alguns exercícios simples de respiração que ajudam a melhorar o diafragma, foram demonstrados e escolhemos um como sugestão: basta deitar com uma mão na barriga e outra no peito e inalar lentamente, fazendo com que a mão da barriga suba e desça, e a mão do tórax se mexa pouco, após isso, basta respirar de maneira suave e expirar lentamente.

As primeiras experiências podem causar tonturas, portanto o ideal é que sejam realizadas devagar, cerca de três vezes ao dia. A respiração diafragmática é a mais profunda e, de acordo com a profissional, “acalma, relaxa e repõe as energias”.