

Respiração - Recurso Terapêutico

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



O programa *Você em Foco*, exibido no dia 24 de abril, foi apresentado por Fernando Aparecido da Silva, do Núcleo de Humanização e Qualidade de Vida no Trabalho, que falou sobre os benefícios da respiração como recurso terapêutico.

O apresentador apontou que, assim como a nossa respiração pode ser afetada por diversos fatores, como emoções, pensamentos, estresse e, até mesmo, alimentação, ela também pode atuar modificando esses elementos.

Falou, ainda, sobre dois tipos de respiração: a Sem intencionalidade, que ocorre durante as nossas atividades rotineiras, e a Com intencionalidade, que absorve todas as energias da natureza e do cosmos e possibilita que a respiração seja também um ato de terapia.

Ao finalizar o programa, o apresentador demonstrou a postura correta para realizar uma respiração adequada, abdominal, que pode ser utilizada como recurso terapêutico.