**Use o exercício de respiração 4-7-8 para ajudar a encontrar a calma**

Você já se sentiu esgotado no trabalho? Sobrecarregado em casa? Frustrado no trânsito? Ou simplesmente estressado? Se a resposta é sim, tente usar a técnica de respiração 4-7-8. Ela pode ajudá-lo a obter uma sensação de calma.

Você também pode usá-la para relaxamento geral, como quando estiver se preparando para dormir ou fazendo uma pausa.

O especialista em medicina integrativa Dr. Andrew Weil é professor clínico de medicina e professor de saúde pública na Universidade do Arizona. Ele desenvolveu a respiração 4-7-8 como uma maneira simples e útil de ajudar a controlar o estresse e a ansiedade leves a moderados. Ele a chama de “tranquilizante natural” para o sistema nervoso.

Ao se sentir estressado, o sistema nervoso simpático do seu corpo assume o controle. Isso leva ao que é popularmente conhecido como sua resposta de “lutar ou fugir”. Essa resposta o ajuda quando estiver em perigo ou em uma situação que exige uma ação rápida. Mas muito estresse pode se tornar crônico. E pode levar a problemas de saúde graves que incluem pressão alta, doenças cardíacas, obesidade, diabetes, depressão e ansiedade.

Quando feita corretamente, a respiração 4-7-8 ativa o sistema nervoso parassimpático. Isso diminui sua frequência cardíaca e pressão arterial. Também ajuda a promover a digestão e outras funções importantes para a manutenção da vida. Ela pode ajudá-lo a criar resiliência e bem-estar geral a longo prazo.

Para praticar a respiração 4-7-8:

1. Fique em uma posição confortável, como sentado reto ou deitado.
2. Coloque a ponta da língua contra o tecido atrás dos dentes anteriores superiores.
3. Inspire lentamente pelo nariz contando mentalmente até 4.
4. Prenda a respiração contando mentalmente até 7.
5. Expire, fazendo um som sibilante, pela boca contando mentalmente até 8.

É recomendável repetir o exercício por 4 ciclos de respiração, duas vezes ao dia.

Conforme você aprende a relaxar e controlar a respiração com a respiração 4-7-8, seu corpo também aprende. Depois de um tempo, seu corpo se acostumará a acionar o exercício quando seu nível de estresse aumentar, de modo a ajudá-lo a encontrar a calma.

FONTES:

1 Site do Dr. Andrew Weil, “Three Breathing Exercises and Techniques.” <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/> Acesso em 7 de fevereiro de 2023.

Cleveland Clinic, “How To Do the 4-7-8 Breathing Exercise.” <https://health.clevelandclinic.org/4-7-8-breathing/> Acesso em 7 de fevereiro de 2023.

Frontiers in Psychiatry, “Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial.” <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.00467/full>

Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, “Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response.” <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> Acesso em 7 de fevereiro de 2023.

Mindful, “A 12-Minute 4-7-8 Breathing Meditation.” <https://www.mindful.org/a-12-minute-4-7-8-breathing-meditation/> Acesso em 7 de fevereiro de 2023.

National Health Service, “Breathing exercises for stress.” <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/> Acesso em 7 de fevereiro de 2023.

National Library of Medicine, Physiological Reports, “Effects of sleep deprivation and 4‐7‐8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults.” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9277512/> Acesso em 7 de fevereiro de 2023.