



## (RE)APRENDENDO A RESPIRAR EM 2020

---

### Resumo

**Isabela Molina Escorsin  
Bruno Gabriel Ribeiro**

É de conhecimento de todos que, na atualidade, têm-se discutido muito a inevitabilidade do estresse e como o mesmo afeta nas funções, nas relações e introspecções de cada sujeito. Com as mudanças ocasionadas pela pandemia do novo coronavírus novas sensações têm surgido aumentando o estresse com o medo da contaminação ao se aproximarem de momentos inevitáveis de contato com o mundo "fora das nossas casas", como ir ao mercado, farmácia ou ônibus, por exemplo. Os agentes estressantes já têm se tornado imediatistas, devido ao mesmo ritmo que a sociedade atual tem tomado. É tão imediato que os sujeitos não param para sequer respirar e se perceber naquelas circunstâncias, e podemos perceber que a atitude de "respirar menos" acaba sendo reforçada com o medo de uma ameaça invisível. A respiração acontece de maneira autônoma, mas tentamos controlá-la na tentativa de sentir menos nossas emoções e sensações desprazerosas, mas também em situações onde não podemos parar e acabamos nos aproximando de pessoas, durante o surto do Covid - 19. Tal aproximação por si só já causa um enorme estresse para o corpo, o levando a desenvolver sintomas ansiosos bem como respirações curtas, com pouca ventilação e sem qualidade, tornando aquele peito fraco e ainda mais suscetível ao vírus. Neste sentido, foi vista a necessidade de se trabalhar com a respiração no sentido de aliviar a tensão do corpo e aliviar o impacto do agente estressor. O que sentimos se expressa corporalmente por nossa respiração. A Psicologia Corporal trabalha com diversas técnicas de respiração e, já que a boa respiração é fundamental para uma boa saúde, é preciso o uso de tais técnicas que arrebatam tanto a necessidade de uma boa respiração quanto o benefício delas em relação às nossas emoções. O objetivo do presente trabalho é fazer uma breve reflexão acerca de como os novos hábitos respiratórios tem corroborado com o estresse já antes sentido pela sociedade e, buscar em fontes bibliográficas da psicologia corporal, técnicas e exercícios que auxiliem na saúde respiratória dos organismos humanos.

**Palavras-chave:** psicologia; corpo; Reich; coronavírus; respiração.