

Pesquisa: por que a respiração é tão eficaz na redução do estresse

Quando Jake D., oficial da corporação da marinha americana, passou de carro por cima de um dispositivo explosivo no Afeganistão, olhou para as suas pernas, que haviam sido quase que totalmente cortadas abaixo do joelho. Naquele momento, ele se lembrou de um exercício respiratório que havia aprendido em um livro para jovens oficiais. Graças àquele exercício, ele conseguiu se manter calmo o suficiente para verificar sua equipe, dar ordens para pedir socorro, fazer um torniquete nas pernas e se lembrar de erguê-las antes de ficar inconsciente. Mais tarde, informaram-lhe que se não tivesse feito tudo aquilo, teria sangrado até a morte.

Se um simples exercício respiratório pôde ajudar o Jake, que estava sob extrema pressão, técnicas similares certamente podem ajudar a todos nós com relação ao estresse comum no ambiente de trabalho. A combinação da pandemia da Covid-19 e as lutas por justiça social somente exacerbaram a ansiedade que muitos de nós sentimos todos os dias, e estudos apontam que esse estresse está interferindo na nossa habilidade de fazer o nosso melhor trabalho. Entretanto, com os exercícios respiratórios certos, é possível controlar o estresse e aprender a lidar com as emoções negativas.

Em dois estudos publicados recentemente, exploramos várias técnicas diferentes e descobrimos que o exercício respiratório foi eficaz tanto para a redução imediata do estresse quanto para a sua redução em longo prazo.

No primeiro estudo conduzido por nossa equipe de pesquisas da Yale, avaliamos o impacto de três intervenções no bem-estar:

- **Exercícios respiratórios:** em nossos experimentos, medimos o impacto de um programa específico (a técnica de respiração SKY – Sudarshan Kriya Yoga, na sigla em inglês), que consiste em uma série de exercícios de respiração e meditação, ensinada por vários dias, destinada a induzir a calma e a resiliência.
- **Diminuição do estresse por meio de *mindfulness*:** uma técnica de meditação onde você se treina para ter consciência de cada momento sem fazer julgamentos.
- **Os pilares da inteligência emocional:** um programa que ensina técnicas para melhorar a consciência e a regulação emocional.

Os participantes foram destinados a um dos três programas ou a um grupo de controle (sem intervenção). Notamos que, aqueles que praticaram a técnica de respiração SKY vivenciaram os benefícios de uma melhor saúde mental, conexão social, emoções positivas, níveis de estresse, depressão e *mindfulness*.

Em um segundo estudo realizado na University of Arizona, comparou-se a técnica de respiração SKY a um *workshop* que ensinava estratégias mais convencionais e cognitivas para a gestão do estresse (em outras palavras, como mudar seu pensamento em relação a ele). Os participantes avaliaram ambos os *workshops* de maneira similar, e ambos propiciaram um aumento significativo na conexão social. Entretanto, a técnica de respiração SKY foi mais benéfica em relação ao resultado imediato no estresse, no humor e na conscientização, e esses efeitos mostraram-se ainda mais vívidos quando avaliados três meses depois.

Antes e depois dos *workshops*, os participantes realizaram uma tarefa de estresse, a qual simulava uma situação de desempenho sob alta pressão, similar à de uma apresentação em uma reunião de negócios. Como esperado, ao prever o desempenho sob estresse, o grupo que havia completado o *workshop* cognitivo apresentou elevados níveis de respiração e batimento cardíaco. Em contrapartida, o grupo de técnica de respiração SKY manteve-se estável no que tange aos níveis de respiração e batimentos cardíacos, sugerindo que o programa instilou nele uma proteção contra a ansiedade, tipicamente atrelada à antecipação de uma situação de estresse. Isso indicou que o grupo não só estava em um estado emocional positivo, como também tinha mais capacidade de pensar de forma clara e desenvolver a tarefa dada de maneira eficaz.

De forma semelhante, em um estudo com veteranos do Iraque e do Afeganistão, que lutavam contra seus traumas, descobrimos que a técnica de respiração SKY não só estabilizava o nível de ansiedade depois de apenas uma semana, como também fazia com que eles continuassem a vivenciar os benefícios da saúde mental, depois de um ano.

Então, o que torna a respiração tão eficaz? É muito difícil escapar de fortes emoções como estresse, ansiedade ou raiva. Pense na ineficácia do fato de um colega pedir que você “se acalme” em um momento de extremo estresse. Quando estamos sob um estado de alto estresse, nosso córtex pré-frontal – a parte do cérebro responsável pelo raciocínio lógico – é afetado; portanto, a lógica raramente ajuda na retomada do controle, o que dificulta pensar de forma racional ou ter inteligência emocional com a sua equipe. No entanto, com as técnicas de respiração, é possível dominar a mente.

Pesquisas apontam que diferentes emoções estão associadas a diferentes formas de respiração; portanto, mudar a forma como respiramos pode mudar a maneira como nos sentimos. Por exemplo, ao se sentir alegre, sua respiração será normal, profunda e lenta. No caso de ansiedade ou raiva, ela será irregular, curta, rápida e pouco profunda. Ao seguir os padrões de respiração associados a diferentes emoções, de fato você começará a sentir as emoções correspondentes.

Como isso funciona? Alterar o ritmo da sua respiração pode sinalizar relaxamento, diminuição do ritmo cardíaco e o estímulo do nervo vago, que vai desde o cérebro até o abdômen e faz parte do sistema nervoso parassimpático, responsável pelas atividades de “descanso e digestão” do corpo humano (em contraposição ao

sistema nervoso simpático, que regula muitas de nossas reações para o “luta ou fuga”). Estimular o sistema nervoso parassimpático ajuda a começar a se acalmar. Você se sente melhor e sua habilidade para pensar de forma racional volta.

Para ter uma ideia de como a respiração pode acalmar você, experimente alterar o ritmo de sua inspiração e expiração. Essa abordagem é uma das várias práticas comuns que fazem uso da respiração para reduzir o estresse. Ao inspirar, seu ritmo cardíaco aumenta; quando você expira, ele diminui. Inspirar contando até quatro e expirar contando até oito, por alguns minutos, começam a acalmar o sistema nervoso. Lembre-se de prolongar a expiração quando se sentir agitado.

Enquanto um curto exercício respiratório como esse pode ser eficaz em dado momento, um protocolo completo de respiração diário, como a técnica de respiração SKY, irá treinar o seu sistema nervoso para a resiliência em longo prazo. Essas técnicas simples podem ajudá-lo a manter um bem-estar maior e a diminuir os seus níveis de estresse – a começar pelo trabalho, e além dele.

Emma Seppälä, possui PhD e é palestrante na Yale School of Management e Diretora do Corpo Docente do Programa de Liderança da Yale School of Management. Seppälä é também Diretora em Ciências do Centro de Pesquisa e Educação em Compaixão e Altruísmo da Stanford University e autora do livro “The happiness track”.

Christina Bradley é doutoranda no departamento de Gestão e Organização da Ross School of Business da University of Michigan. Sua pesquisa se concentra em como falar sobre emoções no trabalho.

Michael R. Goldstein possui doutorado e é pesquisador do pós-doutorado do Centro Médico Beth Israel Deaconess na Harvard Medical School. Goldstein é psicólogo clínico licenciado e sua pesquisa examina o mecanismo de intervenção mente-corpo para a insônia.