

Yoga

# Elimine a HIPERTENSÃO ARTERIAL

Num quadro de hipertensão arterial de 170/100 mmHg o valor mais alto – 170 mmHg – é o da pressão arterial sistólica, referente à fase em que o coração se contrai e bombeia o sangue oxigenado do ventrículo esquerdo para a artéria aorta.



Laura Sanches \*



Jorge Ferreira \*\*

**e**sta pressão arterial não mantém o mesmo valor ao longo de todo o circuito sanguíneo, vai diminuindo gradualmente até o sangue desoxigenado chegar à aurícula direita com a pressão arterial de quase zero. A seguir à pressão arterial sistólica, a pressão nas artérias diminui quando o coração se volta a encher para a próxima contracção, este é o valor mais baixo da pressão arterial, a pressão arterial diastólica, aqui representada pelo valor de 100 mmHg. A oscilação das duas pressões é que produz a pulsação arterial, que é transmitida como uma onda de pressão através das paredes das artérias (algumas veias), podendo ser

## Exercícios que não devem ser feitos por hipertensos

Há alguns exercícios comuns numa aula de yoga que não devem ser feitos por pessoas hipertensas. Mesmo nos casos de hipertensão moderada **é desaconselhada a prática de tipos demasiado exigentes de yoga ou de permanências demasiado longas nas posições mais difíceis, em especial naquelas em que os braços ficam acima da cabeça.** Também são desaconselhadas as invertidas e posições em que a cabeça fique abaixo do diafragma respiratório. Nos casos mais graves mesmo durante o relaxamento, a pessoa não deve ficar numa posição completamente horizontal, devem manter-se a cabeça e a zona superior do tronco confortavelmente elevados, de modo a ficarem um pouco acima dos pés. É relativamente frequente que, depois de iniciada a prática de yoga, para quem toma medicação, as doses tenham que ser diminuídas, por isso, se já começou a praticar, **esteja atento a qualquer mal-estar provocado por descidas inesperadas da tensão arterial e aconselhe-se com o seu médico** para saber se será adequado diminuir a medicação.



A hipertensão é um dos problemas que mais está associado a níveis crónicos de ansiedade e tensão



sentida em vários pontos do corpo, sendo normalmente medida no braço, na artéria braquial.

### O que é a hipertensão arterial?

A hipertensão arterial pode ser de dois tipos:

- **Primário:** Em que a causa não é identificada (cerca de 90 por cento dos casos) mas que é afectada por inúmeros factores de risco, como o estilo de vida, dieta, exercício físico, fumar, a idade e o stress, entre outros.
- **Secundário:** Relacionada com causas físicas como, por exemplo, a doença renal que representa menos de 10 por cento dos casos.

### Hipertensão e stress

Sabe-se que, hoje em dia, uma grande parte dos problemas de saúde está rela-

cionada com níveis elevados de stress e a hipertensão é um dos problemas que mais está associado a níveis crónicos de ansiedade e tensão. De cada vez que somos confrontados com uma situação potencialmente ameaçadora o nosso organismo activa a chamada **Resposta de Luta ou Fuga**. Esta, traduz-se num conjunto de reacções químicas e hormonais que preparam o organismo justamente para lutar ou fugir de qualquer situação perigosa. Logo que é feita uma avaliação de perigo (real ou imaginário), o córtex cerebral envia mensagens para que se dêem as alterações necessárias para preparar o organismo a responder da melhor forma à ameaça. **A maioria destas alterações é provocada pela libertação de três hormonas:**

1. A adrenalina que prepara o corpo para uma

## Descontração é a palavra-chave

Nos casos de hipertensão arterial, um aspecto fundamental da prática é a descontração. Assim **todos os exercícios efectuados devem servir este propósito**. Apresentamos exemplos de exercícios que ajudam a consegui-la.

**Foto 1:** Alongar é sempre uma boa forma de libertar tensões musculares. Aproxime-se da parede e apoie nela as palmas das mãos. Com os pés afastados à largura dos quadris, comece a caminhar para trás ao mesmo tempo que as mãos descem ao longo da parede, até ficar com o tronco na horizontal ou o mais perto possível desta. Fique entre 30 a 90 segundos, enquanto se sentir confortável.



**Foto 2:** Na mesma posição, mas agora com os braços ligeiramente acima da horizontal afaste os pés, trazendo uma perna à frente e levando a outra um pouco atrás. Alongue durante uns 30 a 90 segundos, sempre com conforto. Troque de perna.



**Foto 3:** Nesta posição o objectivo é relaxar totalmente o corpo. Coloque 2 ou 3 mantas dobradas debaixo da zona dorsal, elevando a zona superior do tronco, deixando curvar um pouco a

zona lombar. Coloque uma manta dobrada debaixo da cabeça e do pescoço. Afaste os braços e as pernas. Aproveite a expansão da caixa torácica para respirar profundamente durante alguns instantes, soltando a cada expiração. Sinta que ao expirar, quando o ar sai, deixa também

sair qualquer tensão ou mal-estar. Ao inspirar sinta-se a receber bem-estar e vitalidade. Fique até 10 minutos nesta posição.

O yoga tem uma actuação directa na diminuição dos valores da tensão arterial e cumpre também um papel preventivo

fuga rápida, aumentando os batimentos cardíacos e o volume de sangue bombeado em cada batimento, elevando a tensão arterial e contraindo os músculos que serão necessários para a fuga. Também aumenta os níveis de açúcar no sangue para que haja mais energia disponível.

2. A **noradrenalina, associada à agressividade e ao comportamento de luta** e que tem também um efeito hipertensor. Contribui para a tensão dos músculos faciais e dos ombros, aumenta o ritmo cardíaco e diminui a circulação nos rins e no fígado.

3. O **cortisol que dimi-**

**nui a eficácia do sistema imunitário e suprime a resposta febril.** Podemos perceber a utilidade desta hormona se pensarmos no exemplo de um homem primitivo, na sua caverna, a lutar contra o vírus da gripe que, de repente, é confrontado com um leão. Ao suprimir a resposta do sistema imunitário, esse homem deixaria de ter febre e poderia assim fugir do leão que seria uma ameaça mais imediata à sua sobrevivência. Também impede a remoção de certos ácidos da corrente sanguínea o que pode levar à formação de úlceras no estômago. **Quando os**

**níveis elevados de cortisol se mantêm,** além da diminuição da eficácia do sistema imunitário também pode acontecer um aumento do apetite e da ingestão calórica, com uma tendência para acumular gordura, principalmente na zona do abdómen, tronco e face. O cortisol também aumenta a velocidade de coagulação do sangue, o que será muito útil para impedir hemorragias em casos de ferimentos graves mas que, quando se prolonga no tempo e juntamente com a vasoconstrição pode ter efeitos nocivos para a nossa saúde cardiovascular.

## Yoga e hipertensão

Existem vários estudos que comprovam os benefícios de algumas técnicas do yoga em casos de hipertensão arterial.

**A prática regular de yoga leva à activação da resposta de relaxamento, que contraria todos os efeitos da resposta de luta ou fuga, ajudando a restabelecer o equilíbrio no organismo. O yoga tem assim uma actuação**

## A respiração é fundamental para aprendermos a descontrair

directa na diminuição dos valores da tensão arterial e cumpre também um papel preventivo, aumentando a nossa capacidade de manter a tranquilidade mesmo em situações difíceis e, porque contribui para uma maior consciência de quem somos e da vida que vivemos, actua também sobre os factores de risco levando a pessoa a mais facilmente adoptar um estilo de vida saudável.

A respiração é fundamental para aprendermos a descontrair. **Este exercício serve para aprendermos a prolongar as expirações já que, em casos de hipertensão, é comum que estas se façam de forma rápida e superficial.** Segure uma palhinha com os lábios e expire através dessa palhinha o mais devagar que conseguir. Ao deitar o ar fora imagine que está a deixar sair todas as suas tensões e descontraia bem os músculos do pescoço e nuca. Inspire pelo nariz tranquilamente e volte a expirar fazendo sair o ar pela palhinha. Não contraia os músculos da face nem os lábios que seguram a palhinha, tente mantê-los soltos e descontraídos. **2**

(\*) Psicóloga e Professora de Yoga no Espaço Vida

(\*\*) Professor de Yoga e Yoga Terapeuta no Espaço Vida

[www.espaco-vida.com](http://www.espaco-vida.com)

(\*\*\*) [www.myspace.com/mis-sinesamaro](http://www.myspace.com/mis-sinesamaro)

[missinesamaro@gmail.com](mailto:missinesamaro@gmail.com)