

Ana Morais

A Arte de Respirar

A ferramenta essencial para melhorares
a tua inteligência emocional

Título: A Arte de Respirar

Autor: Ana Morais

Design de Capa: Ana Morais

Copyright © 2026 by Ana Morais

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, eletrónico ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos e críticas - sem prévia autorização dos titulares de *copyright*.

2^a edição, janeiro de 2026

ISBN 978-940-385-858-6

Neste livro, apresento-te uma ferramenta que podes utilizar desde já de modo a gerires melhor as tuas emoções, independentemente de qual seja: a respiração. Mas antes de irmos aos detalhes, deixa-me contar-te uma história...

A Superação

Tinha três anos, e como era comum nos anos 90, frequentava a piscina municipal com alguma regularidade para aprender a nadar. Na altura, estando a crescer em Lourel, os meus pais ou o meu irmão, levavam-me à piscina de Ouressa, em Sintra. Tive uns quantos professores, a maioria eram mulheres e houve dois que me ficaram particularmente na memória, e por razões muito distintas. A primeira pessoa que me ficou marcada foi uma professora, que acabou por ter um impacto enorme nos anos que se adviriam. Sempre gostei de água, sempre me diverti à brava, mas as aulas de natação não eram bem para divertir, e num santo dia tínhamos de aprender a fazer *golfinhos*. Se por acaso não estás familiarizado com o termo, um *golfinho* é o movimento de mergulho

que uma pessoa faz quando está fora da piscina para entrar dentro dela, fazendo uma bonita demonstração quando comparada com o *prego* – a entrada com o corpo todo esticado, ou com a *bomba* – a entrada com os joelhos ao peito.

Para a minha infelicidade, já naquela altura sentia um bloqueio para mergulhar para dentro da piscina. De onde é que aquilo vinha? Não sei, mas a excelentíssima senhora professora de natação estava determinada a fazer-me ultrapassar aquele medo. Para mal dos seus pecados, a estratégia do *à força*, comigo, não resultou. Resultou sim, em ter uma criança a vomitar dentro da piscina e a chorar baba e ranho com os nervos associados a tudo o que se tinha passado. Para o caso de não ter ficado claro, essa criança era eu.

Antes de avançarmos uns anitos para a frente, aproveito para mencionar o segundo

professor de quem nunca mais me esqueci: o professor Colaço. Foi na realidade o único professor daquela atividade, cujo nome me ficou gravado na memória. Ele veio pouco depois da tragédia grega dos golfinhos, e sendo um santo, nunca me obrigou a fazer fosse o que fosse. Volta e meia, ainda conseguiu minimizar os danos causados de modo que não se tornasse pior. Fora isso, tenho pena de não me lembrar de muito mais, nomeadamente das suas feições. Contudo, dentro das maiores improbabilidades possíveis:

Professor Colaço, se por acaso algum dia pegar neste livro, o meu sincero Obrigada!

Os anos que se seguiram, revelavam uma menina que gostava imenso de água, mas que também a temia muito. Ter a sensação de ficar sem pé, gerava uma ansiedade gigante. Colocar a cabeça debaixo de água sem uma das mãos a