



MODULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO ATRAVÉS DE PROTOCOLOS DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE (BREATHWORK) APLICADOS À SAÚDE MENTAL

Priscila Santos - Neurociência da Respiração aplicada à Segurança Operacional, Fatores Humanos e SGO

INTRODUÇÃO

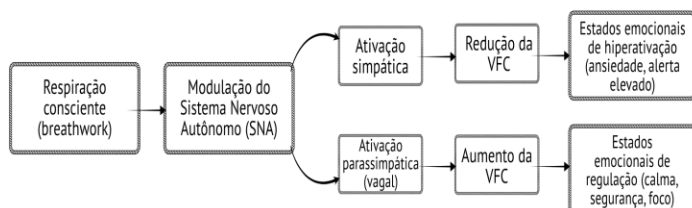
Altos índices de ansiedade, estresse crônico e distúrbios do sono estão associados à desregulação do Sistema Nervoso Autônomo (SNA). A respiração é a única função autonômica com acesso voluntário direto, capaz de modular a atividade vagal e a Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC).

OBJETIVO

Demonstrar como protocolos respiratórios específicos modulam o SNA, influenciam a VFC/RSA e impactam estados emocionais.

MÉTODOS

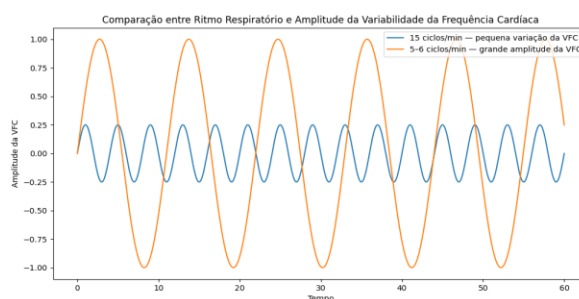
Estudo teórico-conceitual baseado em revisão da literatura sobre RSA, VFC e modulação autonômica pela respiração lenta, correlacionando evidências fisiológicas com a aplicação prática de protocolos respiratórios.



Esquema simplificado da relação entre padrões respiratórios, modulação autonômica e consequências sobre variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e estados emocionais

RESULTADOS

A literatura demonstra que a respiração em aproximadamente 0,10 Hz (5–6 ciclos/min) sincroniza o oscilador cardiorrespiratório, aumenta significativamente a VFC e favorece a predominância parassimpática. Ritmos mais rápidos tendem à ativação simpática e redução da VFC.



CONCLUSÃO

Protocolos respiratórios estruturados permitem modular intencionalmente o SNA, promovendo aumento da VFC e estados fisiológicos associados à regulação emocional, configurando o breathwork como ferramenta terapêutica baseada em mecanismos mensuráveis.

Bibliografia

- RUSSO, M. A.; SANTARELLI, D. M.; O'ROURKE, D. (2017).
LEHRER, P.; GEVIRTZ, (2014).
JERATH, R.; EDRY, J. W.; BARNES, V. A.; JERATH, V. (2006).
PINHEIRO, C. H. J.; MEDEIROS, R. A. R.; PINHEIRO, D. G. M.; MARINHO, M. J. F. (2007).
THAYER, J. F.; LANE, R. D. (2000).