



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

29º Congresso · 2026 · ISBN 978-65-89012-07-8

Breathwork

Resposta fisiológica para o controle do estresse e da ansiedade.

Breathwork

Terezinha Aparecida Nogueira (1)

(1) Centro Reichiano · Belo Horizonte-MG · Brasil

Resumo

O objetivo deste artigo é apresentar o Breathwork como um recurso fisiológico de autorregulação do estresse e da ansiedade, associando-o às Psicoterapias Corporais. O Brasil é apontado como um dos países com os maiores índices mundiais de ansiedade e estresse e nesse cenário o Breathwork é trazido como um conjunto de técnicas respiratórias voluntárias e estruturadas, capazes de modular o sistema nervoso autônomo, reduzir a reatividade ao estresse e ampliar a autorregulação emocional e fisiológica. O texto visita estudos contemporâneos em neurociência da respiração ligados às tradições ancestrais e ao legado reichiano e neorreichiano, descrevendo os mecanismos fisiológicos pelos quais a mudança do padrão respiratório influencia a variabilidade da frequência cardíaca, o tônus vagal e o estado interno, e apresenta protocolos práticos aplicáveis antes, durante e entre sessões terapêuticas. Conclui-se que o Breathwork constitui um recurso acessível, de baixa complexidade e rápida aplicação, com potencial para ampliar a eficácia das Psicoterapias Corporais ao favorecer a segurança fisiológica, o vínculo terapêutico e o processamento emocional.

Palavras-chave: Breathwork. Sistema nervoso autônomo. Estresse. Ansiedade. Terapia corporal.

Abstract

This article aims to present Breathwork as a physiological resource for self-regulating stress and anxiety, linking it to body-oriented psychotherapies. Brazil is identified as having some of the highest global rates of anxiety and stress; in this context, Breathwork is introduced as a set of structured, voluntary breathing techniques capable of modulating the autonomic nervous system, reducing stress reactivity, and enhancing emotional and physiological self-regulation. The text reviews contemporary studies on the neuroscience of breathing—connecting them to ancestral traditions and the Reichian and Neo-Reichian legacy—and describes the physiological mechanisms by which changes in breathing patterns influence heart rate variability, vagal tone, and internal states. It also presents practical protocols applicable before, during, and between therapeutic sessions. The article concludes that Breathwork is an accessible, simple, and rapidly applicable resource with the potential to enhance the efficacy of body-oriented psychotherapies by fostering physiological safety, the therapeutic alliance, and emotional processing.

Keywords: Breathwork. Autonomic nervous system. Stress. Anxiety. Body-oriented therapy.

1 INTRODUÇÃO

Humanos Fora da Curva é um movimento, uma plataforma desenvolvida por Felipe Marx, um dos principais divulgadores do Breathwork no Brasil, promovendo a saúde e o bem-estar através da regulação do sistema nervoso, do aumento da resiliência emocional e do autoconhecimento, com a utilização de técnicas inovadoras e meditações que podem alcançar estados de consciência alterados. Hoje, Marx é reconhecido como um especialista brasileiro em Breathwork, com uma abordagem fundamentada na neurociência, que vem impactando a vida de muitas pessoas, incluindo principalmente terapeutas e profissionais da saúde, com a incorporação das práticas respiratórias em seus métodos de trabalho.

Eu mesma iniciei as práticas através de um desafio e percebi resultados quase que instantaneamente. O alinhamento com meu modo de pensar e meus valores me levou a me certificar como instrutora nível I, hoje, rumo às certificações de níveis II e III e aplico, com sucesso, as práticas com meus clientes.

Acredito que divulgar essa prática no 29º Congresso de Psicoterapias Corporais só trará contribuições dada a sua atuação como ponte entre o corpo, o sistema nervoso e as experiências emocionais, que ousar dizer, são o coração das terapias corporais. Aliar o Breathwork a outros processos terapêuticos certamente facilitará a saída de estados de hiperativação e colapso para um estado de maior estabilidade; ajudará a detectar padrões tensão, defesa e contenções emocionais através da respiração; favorecerá a percepção de sensações e estados internos, trazendo memórias corporais. Resumindo, funcionará, no contexto das Psicoterapias Corporais como um instrumento de regulação autonômica, aumento de consciência interna e suporte ao processamento de estados emocionais e traumáticos, com facilidade de aplicação e segurança fisiológica.

2 MAS AFINAL O QUE É O BREATHWORK?

Breathwork é o treinamento voluntário da respiração para regular o sistema nervoso, reduzir a reatividade ao estresse e ampliar a autorregulação emocional.

É o conjunto de práticas que usam a respiração de forma intencional e consciente como ferramenta de transformação física, emocional e espiritual. O fundamento principal é que: quando alteramos nosso padrão respiratório, alteramos também o estado do sistema nervoso e, com isso, o estado da mente e do corpo. Então, através de respirações rítmicas e controladas acalmamos a mente consciente, reduzimos a atividade cerebral, facilitando

o acesso ao subconsciente.

Desde que nascemos, entregamo-nos à vida através da primeira inalada, assim também como nos entregaremos à morte ao darmos o último suspiro. Para mim respirar é o ato que separa a vida da morte. A partir do nosso nascimento fazemos isso cerca de 20.000 vezes diariamente, sem perceber.

Para Marx (s.d.), a respiração é muito mais do que um simples ato involuntário; ela é a ponte entre nossa mente e corpo, entre o consciente e o inconsciente, entre o mundo material e o espiritual. Isso encontra respaldo em Reich quando estudou a relação mente e corpo, “mostrando que ambos são instâncias de uma mesma energia, (VOLPI, 2025 p. 35).

Pode-se dizer que o Breathwork é uma abordagem contemporânea que reúne saberes ancestrais e os organiza com foco terapêutico e neurofisiológico, segundo Marx (s.d.).

3 ORIGENS DO BREATHWORK

Marx (s.d.), ressalta que o Breathwork tem raízes ancestrais e origem nas tradições milenares, seja no Pranayama do yoga indiano, no Taoísmo chinês – nas práticas de Qigong e Nei Gong – ou no Budismo Theravada. Relata que no século XX o salto para o Ocidente veio através da psicologia e da medicina, referindo-se a Reich (1897–1957), como o primeiro a observar sistematicamente a “courage muscular”, “traumas emocionais se inscrevem no corpo como tensão muscular crônica”. Diz que Reich “percebeu que a respiração era continuamente interrompida por essas tensões, e começou a usar técnicas de respiração profunda em seu trabalho clínico”. Relata também que, a partir de Reich surgiu toda uma linhagem, dentre outros:

- Alexander Lowen criou a Bioenergética (anos 1950–70), integrando respiração, movimento e expressão emocional como vias de cura.
- Stanislav e Christina Grof, nos anos 1970, desenvolveram a Respiração Holotrófica — sessões longas (2 a 3 horas) de respiração acelerada acompanhadas de música evocativa, inspiradas em pesquisas com LSD antes de sua proibição. O objetivo era acessar estados não-ordinários de consciência para curar traumas e explorar dimensões do psiquismo.
- Leonard Orr criou o Rebirthing-Breathwork (anos 1970), focado na ideia de que o padrão respiratório é moldado desde o nascimento e que a respiração contínua (sem pausas) pode reliberar esse condicionamento.

Marx (s.d) registra também, que da década de 1980 até 2010, “o Breathwork permaneceu nos círculos alternativos e terapêuticos” sendo que a popularização do yoga no Ocidente, o movimento de autoajuda e o surgimento da medicina integrativa, aumentaram o interesse por ele, sendo que a partir de 2015 “ entrou definitivamente no radar científico e popular”, trazendo novos marcos como:

- Wim Hof popularizou mundialmente um método de respiração hiperventilatória combinada com exposição ao frio, apoiado por estudos que mostraram que é possível influenciar voluntariamente o sistema imunológico via respiração.
- A neurociência e a fisiologia começaram a mapear os mecanismos: como a respiração afeta o nervo vago, o sistema nervoso autônomo, os níveis de CO₂ e a ativação da amígdala.
- O movimento do bem-estar (wellness) incorporou técnicas como *box breathing* (usada pelo Navy SEALs), *4-7-8*, *coerência cardíaca* e *respiração cíclica sighing*.

4 BREATHWORK E PRÁTICAS TERAPÊUTICAS CONTEMPORÂNEAS

Hoje, o Breathwork continua entre os círculos terapêuticos dialogando com frentes como as abaixo citadas, segundo, Marx (s.d.):

Psicoterapia somática e trauma - Abordagens como EMDR, Somatic Experiencing (Peter Levine) e Terapia Sensoriomotora reconhecem que traumas ficam “presos” no corpo. A respiração funciona como porta de entrada para o sistema nervoso autônomo — permitindo regular estados de hiper ou hipoativação sem passar necessariamente pela narrativa verbal. Isso é especialmente relevante para traumas pré-verbais.

Neurociência da respiração - Pesquisas de Andrew Huberman (Stanford) e outros mostraram que a respiração é a única função autônoma que também controlamos voluntariamente, tornando-a um ponto de intervenção único. O *sighing duplo* (duas inspirações rápidas seguidas de uma expiração longa) foi identificado como o método mais eficaz para reduzir a ansiedade aguda em laboratório.

Medicina do estresse e regulação autonômica - A coerência cardíaca (respiração em ~6 ciclos por minuto) é utilizada clinicamente para tratar ansiedade, depressão leve, hipertensão e síndrome do burnout. Estudos mostram impacto na variabilidade da frequência cardíaca (HRV) — um marcador importante de saúde.

Psicoterapia assistida por psicodélicos - Com o renascimento da pesquisa com psilocibina e MDMA, a Respiração Holotrófica tem sido revisitada como alternativa não-farmacológica para acessar estados expandidos de consciência com fins terapêuticos.

Percebe-se que tanto nas tradições como nas abordagens contemporâneas a respiração funciona como a ponte entre o consciente e o inconsciente, entre a mente e o corpo. “A ciência está apenas começando a decifrar o que as tradições sabiam há milênios. E esse encontro entre ancestralidade e neurociência é provavelmente o aspecto mais fascinante desse campo hoje” (Marx, s.d.)

Diante do cenário de saúde mental brasileiro, é interessante apresentar o Breathwork como um instrumento de ajuda: simples, superacessível, sem substâncias, sem equipamentos, que qualquer pessoa pode usar para regular seu sistema nervoso em tempo real, quando quiser e precisar.

5 SAÚDE MENTAL NO BRASIL

Como terapeuta integrativa, tenho percebido entre colegas, o quão frágil vem se mostrando a saúde mental das pessoas. E isso não se restringe apenas em observações. Para ilustrar, trago abaixo dados de pesquisas e publicações de organizações como a OMS e Órgãos Públicos como o Ministério da Previdência Social.

Entre outros dados apurou-se que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS/2026) o Brasil lidera o ranking mundial de ansiedade, com cerca de 9,3% de pessoas afetadas patologicamente (aproximadamente de 18 a 19 milhões).

O relatório do Institut Public de Sondage d’Opinion Secteur (World Mental Health Day/Ipsos/outubro/2024) classifica o Brasil no 4º lugar do podium mundial do estresse, apontando que 42% das pessoas entrevistadas relataram sentir-se frequentemente estressadas.

Estudos realizados pela International Stress Management Association (Isma), em conjunto com dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT), colocam o Brasil no 2º lugar do ranking mundial da saúde mental no trabalho, considerando os casos de burnout. Dados da ANAMT indicam que cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome. Os levantamentos foram feitos com base nos registros do INSS, destacando que os afastamentos por transtornos mentais cresceram cerca de 80% entre 2023 e 2025 (de 219,8 mil para 393,6 mil até novembro de 2025). Publicado no portal ANAMT (anamt.org.br em 27/01/26).

Dados do portal do Ministério da Previdência Social (publicado em 28/01/2026 12h03 e atualizado em 30/01/2026 10h36 – portal oficial gov.org) houve um registro histórico dando conta de que foram concedidos 546.254 benefícios a trabalhadores que se afastaram por transtornos mentais e comportamentais em 2025. Com destaque para os 63,46%, ou seja, a maior parte dos benefícios foi concedido a mulheres.

Este cenário tem trazido um sério impacto no trabalho segundo pesquisas realizadas pela Gupy (empresa brasileira de tecnologia em recursos humanos), em 2025/2026, repercutidas por veículos como Forbes Brasil e FENAJUFE, que apontam que quase 07 em cada 10 trabalhadores brasileiros se sentem sobrecarregados emocionalmente. O número recorde de afastamentos por transtornos mentais agrava a situação.

Esses números atingiram um patamar tão sério que motivou o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) a atualizar a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) — por meio da Portaria MTE nº 1.419, em agosto de 2024 — lhe dando força de lei para que as empresas brasileiras cuidem da saúde mental de seus trabalhadores gerenciando os riscos psicossociais. A decisão foi motivada pela explosão nos índices de afastamentos e licenças médicas por transtornos mentais, como ansiedade, depressão e *burnout* concedidos pela Previdência.

Além disso, nossa realidade nos expõe diariamente a situações que estimulam nosso cérebro excessivamente, como a realizações de muitas tarefas, excesso de informações, notificações e dopamina de curta duração. Tudo isso propicia, segundo Marx (s.d.), a fragmentação de nossa consciência, pois treina nosso cérebro para reagir rapidamente, alternando nosso foco o tempo todo e fazendo com que percamos a profundidade de percepção. Não paramos para sentir o próprio corpo, funcionando sem estarmos presentes.

Nosso cérebro gosta de economizar energia, para ele é importante existir previsibilidade. Uma pessoa que entra no “piloto automático”, faz isso por uma questão da neurobiologia de sobrevivência. Tudo que é repetido muitas vezes vira hábito passando a ser executado inconscientemente por uma questão de economia da energia cerebral.

Quando vivemos sob pressão, ansiedade ou sobrecarga, o sistema nervoso entra em modo de proteção e a mente quer antecipar problemas, evitar desconfortos e repetir o que já é seguro, gerando estresse crônico, desligando a presença. Nesse estado, a respiração fica curta, rápida e no tórax e o corpo entra em simpaticotonia, ficando mais alerta, mais reativo e menos consciente. A autorregulação respiratória é uma das chaves para sair do

“piloto automático” porque ela influencia diretamente variabilidade cardíaca, o tônus vagal, o estado de atenção e a capacidade de pausa antes da reação.

6 RESPIRAÇÃO

É o primeiro e o último ato que fazemos durante nossa vida. É o que separa a vida da morte: o primeiro choro e o último suspiro. É o processo vital no qual, ao em inalar o oxigênio do ar para dentro dos nossos corpos e ao expirarmos removemos o dióxido de carbônico, ou seja, o gás carbônico, sustentando a produção de energia celular e regula o sistema nervoso autônomo.

Mas para o Breathwork, a respiração não é apenas uma função biológica, não serve só para nossa sobrevivência, ela regula o estado de alerta, calma e recuperação do corpo, dependendo do seu padrão. Jack Feldman (UCLA) mostrou como a respiração modula diretamente o sistema nervoso e o centro de alerta do cérebro. Assim, vai funcionar também como uma ferramenta que influencia diretamente esse sistema nervoso regulando-o, acessando estados emocionais e transformando a consciência. Com ela é possível estabelecer um comando direto para nosso estado interno, podendo mudar rapidamente nossa fisiologia, estabelecendo comunicação entre corpo, mente e emoção, contribuindo para o bem-estar, aumentando o foco e a performance nos esportes ou expandido a consciência. (Marx s.d.).

Kox et al. (2014 – apud Marx, s.d.) provaram que é possível modular voluntariamente o sistema nervoso autônomo com respiração, reduzindo a resposta inflamatória e fisiológica ao estresse.

Essa intervenção no sistema nervoso acontece quando, através da respiração rápida e curta, existe o aumento da ativação do sistema simpático nos deixando em estado de alerta. Com a respiração lenta e regular acontece a recuperação com o retorno a um estado de calma, com a ativação do sistema parassimpático. Quando isso acontece de forma consciente o estado interno tende a ficar regulado.

6.1 Respiração disfuncional

A respiração é disfuncional quando o padrão respiratório não é eficiente, quando fica mais rápido, curto, no peito, feito muitas vezes pela boca. Quando isso acontece a eficiência da troca gasosa fica reduzida e mantém o sistema nervoso em estado de alerta, causando um maior estresse fisiológico, pois, aumenta a ansiedade e a irritabilidade, reduz o foco e a atenção, causa insônia, aumenta a tensão muscular, dores e a sensação de fadiga, diminui

a tolerância ao CO₂ e a capacidade de recuperação do sistema nervoso.

A respiração disfuncional pode surgir por causas como: estresse, ansiedade, postura, trauma, padrões emocionais defensivos, sedentarismo, hábitos aprendidos e alterações mecânicas ou anatômicas.(COURTNEY,2016 apud MARX s.d.).

6.2 Respiração bucal

A respiração pela boca desorganiza a mecânica respiratória e a regulação fisiológica, favorecendo um padrão respiratório mais rápido, superficial e desregulado, contribuindo para uma maior carga de estresse fisiológico. O respirador bucal tende a desenvolver hiperventilação leve ou crônica, menor tolerância ao CO₂, pouco controle do diafragma, maior tensão cervical e torácica e mais dificuldade de autorregulação emocional.

Nosso corpo foi projetado para respirarmos pelo nariz, que é o responsável para filtrar, aquecer e umidificar o ar que respiramos (NESTOR, 2020; MCKEOWN, 2021 apud MARX s.d.). Além disso a respiração nasal ajuda a transportar o óxido nítrico produzido pela mucosa nasal e pelos seios paranasais, para as vias respiratórias inferiores (LUNDBERG, 1995, 2002 ; WEITZBERG; MONCADA; HIGGS, 1993 apud MARX s.d). Esse gás é importante “porque melhora a circulação, apoia a função pulmonar e fortalece a defesa antimicrobiana” (MARX s.d.). Pensando no número de vezes que respiramos diariamente – cerca de 20 mil vezes, o que o hábito de respirar pela boca pode acarretar? Dentre as consequências negativas para a saúde mais comuns estão: a desidratação, a má postura facial, a apneia do sono e o ronco, problemas dentários, distúrbios do sono, redução da oxigenação, aumento do estresse e da ansiedade, Diminuição do desempenho físico, irritação da garganta, problemas de concentração, alterações no paladar, aumento do risco de infecções respiratórias, fadiga crônica, problemas emocionais.

O trabalho do Breathwork é justamente incentivar uma respiração nasal mais lenta, profunda e ritmada, com controle da expiração, em busca da regulação do sistema nervoso e do aumento da resiliência ao estresse (ZACCARO et al., 2018 apud MARX, s.d.).

6.3 Atuação Benéfica do Breathwork

O Breathwork atua diretamente na modulação da respiração disfuncional. Fará isso, seja através da aplicação de técnicas de regulação do sistema nervoso, seja treinando a eficiência respiratória ou aumentando a tolerância ao CO₂.

Respirar com mais controle ajuda a acalmar o corpo em poucos minutos; reduz a tensão física; ajuda a dormir melhor, pensar com mais clareza, ter mais presença, e responder melhor às situações estressantes porque aumenta a resiliência (BROWN; GERBARG, 2005 apud MARX s.d.).

7 ESTRESSE E ANSIEDADE NO CORPO

O sistema nervoso autônomo se divide em simpático, que está diretamente ligado à ação, e parassimpático, que está diretamente ligado à recuperação, à calma, sendo a respiração a ponte de regulação do sistema. Assim, o corpo tem dois estados: o da ativação que o deixa mais alerta, com mais tensão, com mais aceleração, que se dá quando o sistema nervoso simpático é ativado, ou seja, ele nos prepara para agir. O outro estado é o da regulação, que traz o corpo de volta à calma, trazendo a recuperação e mais estabilidade, o que acontece quando o sistema nervoso parassimpático é acionado. Para isso acontecer a respiração é a forma mais direta de influenciar essa troca, ajudando o corpo a sair da ativação para retornar à regulação (PORGES, 2007 apud MARX s.d.).

Quando estamos estressados a respiração será menos eficiente e nosso corpo ficará mais tenso. Quando regulados, haverá mais estabilidade e mais presença.

Respiramos mais ou menos 20.000 ao longo do dia. Imagine o impacto causado quando a respiração é disfuncional influenciando continuamente nosso estado fisiológico e emocional.

Com o Breathwork não se elimina o estresse, mas treina-se o corpo para voltar mais rápido à recuperação. Como isso acontece?

8 O QUE MUDA QUANDO O PADRÃO MUDA

A forma como se respira influencia o estado interno. Respirar de forma curta, rápida e só no peito, gera um estado de estresse, ao passo que respirar de forma lenta e profunda, desacelera o sistema nervoso e melhora a comunicação entre cérebro, coração e corpo.

O coração é o centro de resposta fisiológica que recebe os sinais da respiração e do sistema nervoso, participando da regulação do estado interno do corpo. Segundo Marx, (s.d) “A variabilidade da frequência cardíaca é um dos sinais mais importantes de flexibilidade fisiológica. Quanto maior a capacidade de adaptação do corpo, melhor a regulação autonômica”.(SHAFFER; GINSBERG, 2017 apud MARX s.d.)

Na prática, com a respiração o ritmo cardíaco se ajusta. Durante a expiração, aumenta a influência vagal sobre o coração e ele desacelera. A pressão arterial oscila com a respiração, enviando sinais ao cérebro e ajudando a estabilizar o sistema cardiovascular (LEHRER; GEVIRTZ, 2014 apud MARX s.d.). Com isso, o sistema nervoso interpreta se existe segurança ou ameaça, e o corpo tende a entrar em estado de alerta ou de recuperação.

Para o Breathwork o coração funciona como um marcador visível do sistema nervoso. Com a melhora da respiração o coração responde com mais coerência, mais variabilidade e mais capacidade de adaptação, o que corresponde ao estado de regulação do sistema nervoso.

8.1 Como o Breathwork muda o estado interno

Com um conjunto de práticas que usam a respiração de forma intencional e consciente, o Breathwork é o treinamento voluntário da respiração para regular o sistema nervoso, reduzindo a reatividade ao estresse e ampliando a autorregulação emocional. É uma ferramenta de transformação física, emocional e espiritual, através de respirações rítmicas e controladas que acalmam mente e corpo em poucos minutos, reduz a atividade cerebral – o que dá mais clareza mental, mais estabilidade emocional, qualidade do sono, menos tensão corporal, maior tolerância ao estresse e acesso ao subconsciente. Esse treinamento acontece através de técnicas e exercícios.

9 PROTOCOLOS E TÉCNICAS

Para regular o sistema nervoso, Marx (s.d.) ensina a utilização de Técnicas como os protocolos SMART (Systematic, Mindful, Autonomous, Respiratory, Training).

Marx (s.d.) refere-se a Andrew Huberman (Stanford) que comprovou que cinco minutos diários de Breathwork superam meditação tradicional em resultados de alívio de ansiedade e aumento de bem-estar. Por isso a prática do Protocolo da SMART Coerente (6-6) pode nos dar mais estabilidade ao longo do dia. Ela pode ser usada antes de reuniões, entre atendimentos, ao acordar ou antes de dormir, em momentos de tensão. São ciclos continuados de seis segundos de inspiração pelo nariz e seis segundos de expiração também pelo nariz.

As SMART Antiansiedade (4-6 / 4-8) ajudam a reduzir ativação excessiva e favorecem estados de calma e recuperação.

Treino de eficiência respiratória - Ao respirar pelo nariz, com ritmo mais lento e controlado, o corpo aprende a usar melhor a ventilação e a reduzir a tendência à hiperventilação.

Para aumentar a tolerância ao CO₂ - utiliza exercícios como BOLT Score e TELL Score que ajudam a treinar os quimiorreceptores, melhorando a tolerância ao desconforto respiratório e a estabilidade autonômica.

10 DISCUSSÃO

Vimos que a respiração influencia diretamente o sistema nervoso autônomo, modulando a frequência cardíaca e sua variabilidade, o tônus vagal e a resposta ao estresse.

Nas práticas neorreichianas estudadas durante a especialização no Centro Reichiano é possível relacionar a respiração como via de autorregulação, liberação emocional e reorganização do sistema nervoso como nos exemplos abaixo citados, conforme (VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M., 2025) quando dizem que:

Toda emoção, todo choque, toda frustração tem uma consequência fisiológica direta na pessoa, assim como psicológica. Quando as emoções repetidamente não são expressas, e os conflitos não resolvidos, as consequências se tornam crônicas. A tensão (stress) se acumula, camada após camada, até o desenvolvimento do sintoma neurótico - em alguns casos principalmente somático, em outros principalmente comportamental. Isto é particularmente aflitivo nos primeiros anos de vida, quando irá afetar o desenvolvimento físico assim como o desenvolvimento mental e emocional da criança em crescimento. (p.7)

Já na página 57 da apostila anteriormente citada, no que se refere à Biossíntese quando Boadella, David diz:

Conceitos de saúde e desordem psicológica: a partir do momento que, em Biossíntese, trabalhamos com a unidade corpo-mente-espírito (ou essência), não nos é possível ver a saúde mental separada da saúde física e espiritual. A saúde está fundamentada em um funcionamento ritmo-oscilatório, numa atividade vital de pulsação de alegria e prazer. (...) A expansão e a contração do campo energético correspondem ao processo de contração e expansão nos tecidos corporais. As pulsações do líquido cérebro-espinhal (10-14 min.), os ritmos do cérebro, o batimento cardíaco, o processo ondulatório da respiração e a extensão e relaxação dos músculos, todos expressam esta oscilação fundamental do processo vital.)

Ainda com referência à Biossíntese, (páginas 66/67 e 70) encontramos uma demonstração de como o processo respiratório é importante na fisiologia humana quando Boadella, David apud VOLPI 2025, diz:

(...) existem três processos primários de terapia, que derivam do modelo embriológico. Eles são chamados centering, grouding e facing, e serão descritos abaixo. Centering é um processo que consiste em ajudar a pessoa a entrar em contato com o ritmo de sua respiração e com a dinâmica emocional associada. Respiração e emoção, profundamente relacionadas durante as constantes alternâncias emocionais, envolvem (pág. 66) algumas mudanças no ritmo respiratório. Existem padrões específicos de respiração associados à ansiedade, raiva, tristeza, esperança, alegria, saudade, etc. A respiração pode estar desequilibrada, localizando-se mais no peito que na barriga, e vice-versa. E pode ainda estar desequilibrada na ênfase dada à expiração e inspiração. O terapeuta pode ajudar a expiração em clientes que são demasiadamente controlados e tensos, encorajando um fluxo livre de movimento, por exemplo, correndo, ou por meio de outros exercícios descritos mais adiante. A respiração tenderá a seguir o movimento. Para as pessoas que tendem a minimizar a inspiração, e a enfatizar a expiração, ajudar a estimular a inspiração é necessário. Isto pode ser trabalhado de formas variadas: leve extensão da coluna cervical ou lombar no momento da inspiração estimulará uma inspiração mais profunda. Levantar e abaixar, ou abrir e fechar os membros, também no ritmo da respiração é útil. Ajudará também uma forma específica de massagem para músculos hipotônicos: eu chamo esta massagem de “toque uterino”, e consiste em uma leve pressão dos tecidos macios do corpo, particularmente os músculos da parte superior do braço, no ritmo da inspiração. As sutilezas destes métodos são difíceis de descrever aqui. O efeito de se promover uma liberação emocional (em uma pessoa contida), ou contenção emocional em uma pessoa emocionalmente inconstante. Exercícios inspiratórios são úteis para lidar com estados de ansiedade, abandono, fraqueza e tristeza. Exercícios expiratórios são indicados em condições de controle demasiado, raiva bloqueada e tensão excessiva. Muitas vezes a pessoa se encontra em uma situação onde um tipo de exercício precisa ser seguido pelo seu oposto, para contrabalançar.

(...) O trabalho com respiração, movimento e linguagem forma a base externa da Biossíntese. Por detrás disto, está a base interna da essência da pessoa. Esta base interna está associada mais com a presença e o ser, do que com a atividade e o fazer. A base interna, na respiração, pode apresentar-se como um estado meditativo onde a pessoa sente a vibração da respiração; em exercícios posturais, pode elicitar “posturas da alma”, formas de movimento profundo, de intensidade espiritual; no trabalho com a linguagem; pode levar a um descobrimento de imagens arquetípicas ou scripts existenciais, e explorar uma dimensão transpessoal da existência. Procuramos conectar estas duas bases, interna e externa, através da ajuda constante dada ao cliente, no sentido de estar atento às pontes entre sua vida interna e a realidade externa.

Com relação a Alexander Lowen o estudo na mesma apostila, às páginas 80 diz que: Corporalmente, Lowen enfoca a liberação dos bloqueios energéticos, trabalhando com a respiração e com movimentos que permitam a livre expressão emocional, para então integrá-la à vida e à história pessoal através do fundamental trabalho analítico que acompanha todo o processo terapêutico.

Ainda, na mesma apostila Donice, Mariangela G. às páginas 83/84, diz que:

Bloqueios no fluxo desta energia, tornando-se crônicos nos grupos musculares, tendem a ser inconscientes para a pessoa. Por exemplo, um diafragma comprimido cronicamente interrompe a onda respiratória, causando um respirar superficial. Como consequência, a entrada do oxigênio é reduzida, assim como também o nível de energia da pessoa. Tal respiração superficial é um jeito de mantermos nossas emoções controladas. Reich ensinava seus pacientes a respirar profundamente. Como consequência, o nível de energia aumentava. Ele trabalhava diretamente com os músculos cronicamente tensos e o fluxo de bioenergia melhorava. As pessoas aparentavam mais vida, olhos mais brilhantes, sua pele se tornava mais rosada, sua voz mais profunda e forte e seus movimentos com um fluir gracioso.

Weigand, Odila à página 100, diz que na análise Bioenergética no que diz respeito à Resolução de conflitos e dentro da proposta de multidisciplinaridade, faz alusão à existência de “abertura para buscar em outras abordagens psicoterápicas os elementos que complementam a Análise Bioenergética”.

Aqui, o Breathwork se encaixa perfeitamente por ser um recurso que pode funcionar dentro de abordagens corporais, somáticas e integrativas, ampliando a eficácia dessas terapias, porque ajuda o paciente a entrar mais rapidamente em um estado de segurança fisiológica, facilitando vínculo, processamento emocional e presença, levando-se em conta que a respiração altera o estado interno e aumenta a percepção corporal e interoceptiva, favorecendo a identificação de emoções reprimidas, padrões de defesa e estados de desconexão corporal, muito comuns em quadros de trauma, ansiedade e somatização. Com isso, vem sendo usado em várias práticas terapêuticas para ajudar pacientes com ansiedade, hiperalerta, tensão crônica e dificuldade de autorregulação

Assim, a integração do Breathwork na prática terapêutica pode acontecer por exemplo, usando o protocolo SMART coerente (6-6) de 3 a 5 minutos antes das sessões para estabilizar o sistema nervoso e reduzir a ativação excessiva que o paciente traz do meio externo.

Durante as sessões, o terapeuta pode utilizar o Breathwork para aumentar a consciência corporal, identificar onde o paciente prende a respiração, observando a relação entre esse padrão respiratório e as emoções, por exemplo

O terapeuta pode aplicar o protocolo SMART antiansiedade (4-6) ou suspiro fisiológico, depois que o paciente trazer conteúdos emocionais, para ajudar na reorganização fisiológica ou para evitar a permanência em hiperventilação.

No espaço entre sessões, o Breathwork pode ser utilizado em prescrições de práticas curtas diariamente com o fim de fortalecer a autorregulação e a resiliência ao estresse.

11 CONCLUSÃO

O Breathwork é uma prática moderna, com raízes ancestrais. Essa combinação é poderosa porque une legitimidade histórica e aplicabilidade contemporânea, ou seja, traduz uma sabedoria ancestral em linguagem moderna e verificável, o que permite maior aceitação científica, o uso terapêutico mais seguro, o acesso para profissionais da saúde e aplicação em saúde mental, performance e bem-estar

Falando em saúde mental, o quadro de saúde mental do Brasil tem sido motivo de preocupação, haja vista a posição brasileira nos rankings mundiais de estresse e ansiedade. Vivemos numa sociedade imediatista e por isso mesmo e tendo em vista os resultados imediatos da prática do Breathwork, sua aplicação amplia o sucesso nos processos terapêuticos porque transforma a respiração em uma ferramenta objetiva de regulação emocional, segurança fisiológica e presença terapêutica.

O cenário da saúde mental no Brasil realmente apresenta desafios significativos, com um aumento nos casos de ansiedade, depressão e outros transtornos emocionais. O Breathwork tem se mostrado uma intervenção promissora para ajudar a mitigar esses problemas. Aqui estão alguns dados e resultados que evidenciam a eficácia do Breathwork, segundo Marx (s.d.):

1. **Redução da Ansiedade e Estresse:** Estudos mostram que práticas de respiração consciente, como o Breathwork, podem reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Pesquisas indicam que a prática regular de Breathwork pode levar a uma diminuição significativa dos sintomas de ansiedade, com alguns participantes relatando uma redução de até 50% nos níveis de estresse após 21 dias de prática.
2. **Melhora na Qualidade do Sono:** O Breathwork tem sido associado a melhorias na qualidade do sono. Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Harvard (Miller et al., 2020) demonstrou que técnicas de respiração profunda ajudam a regular o sistema nervoso, promovendo um sono mais reparador e reduzindo casos de insônia.
3. **Aumento da Resiliência Emocional:** A prática de Breathwork pode fortalecer a resiliência emocional, permitindo que os indivíduos lidem melhor com situações estressantes. Um estudo da Universidade de Stanford (Smith et al., 2018) encontrou

que práticas de respiração podem aumentar a variabilidade da frequência cardíaca, um indicador de boa saúde emocional e capacidade de recuperação.

4. **Promoção do Bem-Estar Geral:** A implementação de programas de Breathwork em ambientes clínicos e terapêuticos tem mostrado resultados positivos na promoção do bem-estar geral. Em uma meta-análise, foi observado que 80% dos participantes relataram melhorias significativas em sua saúde mental após a prática regular de Breathwork.

Esses dados ressaltam a importância do Breathwork como uma ferramenta eficaz na intervenção em saúde mental, oferecendo um caminho acessível e natural para a promoção do bem-estar emocional.

Referências

BRASIL. Ministério da Previdência Social. **Boletim Estatístico da Previdência Social (BEPS)**. Brasília, DF: Ministério da Previdência Social, 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024/2025.

IPSOS. **World Mental Health Day 2024**. Paris: Ipsos, 2024. Disponível em: [URL]. Acesso em: 22 abr. 2026.

MARX, Felipe. **Apostila Formação iBreathwork - Nível 1: SMART Breathwork**. [S. l.]: [s. n.], [s. d.].

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Atlas de Saúde Mental 2024**. Genebra: OMS, 2025. Disponível em: [URL]. Acesso em: 22 abr. 2026.

VEJA. Brasil ocupa alarmante papel de destaque na atual epidemia global de ansiedade. **Veja**, São Paulo, 24 jan. 2025. Comportamento. Disponível em: [URL]. Acesso em: 22 abr. 2026.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (org.). **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 3, Disciplina 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2025.

Credenciais dos autores

Terezinha Aparecida Nogueira

Licenciada em Letras pela UFMG, pós graduada em Holismo de Base pela Unipaz, cursando a Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. Reikiana nível III, Massoterapeuta, Terapeuta Consciencial com

ênfase em Autoconscientização Energética (Instituto de Pesquisas e Terapias Bioenergéticas). Instrutora de Breathwork (Felipe Marx). Criadora da Metodologia Maturity - atenção à Reconexão Feminina na Maturidade e na Maternidade Atípica. Palestras: - Mulheres especiais - um enfoque sobre as mulheres, mães de portadores de necessidades especiais; - O corpo e a gestão da saúde emocional feminina.

Como citar este trabalho

NOGUEIRA, Terezinha Aparecida. Breathwork. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/breathwork/>. Acesso em: 16/09/2026.