

# CAPÍTULO 25

## A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE É BENÉFICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE?

**Roberta Ramos Pinto**  
**Fabiano Dos Antos**  
**Fernanda Gomes**  
**Lilian Grazielle Souza Bellino**  
**Rafael Mendes Pereira**  
**Renata Ribeiro Dos Santos**  
**Valter Luiz Sagionetti**

### RESUMO

O objetivo deste estudo consistiu em verificar se um protocolo de respiração consciente promove melhora no controle da ansiedade em voluntários convidados por conveniência. O estudo propôs aos voluntários, encontros previamente estabelecidos para execução de um protocolo de respiração baseado em três exercícios respiratórios. A primeira respiração chamada de relaxamento respiratório, a segunda respiração do fogo ou da mente brilhante e a terceira *surya bedhana* ou também chamada de respiração das narinas alternadas. Os voluntários foram divididos em, grupo experimental que participaram dos encontros e por um grupo controle composto por voluntários que não realizaram as respirações. Ao todo foram realizados 118 encontros diários de 15 minutos e em dois horários distintos por meio da ferramenta google meet. Finalizaram o estudo 10 voluntários sendo que o IDATE (Inventário de Ansiedade Estado) inicial foi de 41, considerado ansiedade moderada e final foi de 33, considerado ansiedade leve. No grupo controle houve uma menor redução no nível de ansiedade. Ao final e a cada encontro foram registrados os depoimentos dos participantes bem como palavras-chave que representavam a condição de cada participante naquele momento. Ao todo foram registradas 561 citações, sendo que as mais repetidas foram: *Gratidão*: citada 174 vezes, *Paz*: citada 68 vezes e *Tranquilidade*: citada 44 vezes. Numa frequência um pouco menor também foram citadas palavras como: relaxamento, calma, leveza, entre outras. Os resultados e os depoimentos obtidos ao longo do estudo mostram que houve uma redução nos níveis de ansiedade em 100% dos participantes e isto nos permite concluir que o protocolo usado no presente estudo, a respiração consciente promoveu benefícios para o controle da ansiedade nessa amostra estudada.

**PALAVRAS-CHAVE:** Respiração. Ansiedade. Qualidade de Vida. Saúde.

### 1. INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o Brasil possui o maior percentual populacional de indivíduos com ansiedade do mundo. Aproximadamente 9% dos brasileiros, 18,6 milhões de indivíduos são atingidos pelo problema (OMS, 2017). Com base nesses dados verifica-se a urgência da adoção de práticas que zelem pela saúde mental da nossa população. Importante frisar que o quadro se agravou em 2020 em razão da pandemia do COVID19.

Com base em um estudo da Universidade Estadual do Rio de Janeiro, foi identificado que o número de casos de depressão e de transtornos de ansiedade aumentou 90% desde o surgimento da Covid-19 (FILGUEIRAS; STULTS-KOLEHMAINEN, 2020).

Pesquisas executadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE no ano de 2021, apontaram aumento nos conflitos sociais colocando em risco à saúde fatores como:

redução da atividade física, aumento do tempo dedicado a equipamentos eletrônicos como celulares, TVs, tablets e computadores, a redução do consumo de alimentos saudáveis e aumento do consumo de cigarros e de álcool. Tudo isso em decorrência das restrições sociais impostas pela pandemia. Outros fatores que afetaram a saúde são, ganhos de peso, tristeza, ansiedade, fator de estresse e assessoria do presente projeto, e risco de morte, além do desemprego que atinge 29% dos jovens (IBGE, 2021).

A ansiedade pode ser conceituada como uma resposta fisiológica e comportamental gerada pelo organismo para evitar danos e elevar as chances de sobrevivência. É uma emoção proveniente do processo evolutivo do homem e ocorre como uma resposta adaptativa ao estresse, favorecendo a sobrevivência nas adversidades. Dessa forma o medo seria a resposta a uma ameaça real, as respostas de ansiedade procedem da antecipação ou má interpretação do possível perigo (NOVAES *et al.*, 2020). Em alguns indivíduos as respostas de ansiedade podem ficar persistentes e incontroláveis, influenciando negativamente a qualidade de vida do sujeito. A ansiedade mostrou-se afetada por estilos de enfrentamento orientados pela emoção, incluindo respostas emocionais, auto preocupação e reações fantasiosas (JERATH *et al.*, 2015).

A respiração consciente é uma respiração abdominal ou diafragmática e é um método de respiração lenta e profunda. Por isso não deveria ser considerada apenas para controle respiratório. Esta respiração lenta e profunda deve ser realizada pelas narinas usando o diafragma em um movimento mínimo do tórax, colocando a mão sobre o abdome para que ocorra o aprendizado, inalando e exalando de forma controlada podendo, desta forma, reduzir o estresse e a ansiedade (HAMASAKI, 2020).

Os exercícios de respiração profunda (RP), ou seja, Respiração Consciente, demonstraram ser eficazes na redução das percepções e sintomas de ansiedade em pacientes sem doenças associadas. Chen *et al.* (2016), realizaram um estudo que mostrou algumas evidências de associação positiva entre RP e níveis reduzidos de ansiedade. Um grupo experimental realizou progressos significativos em termos de pontuação na Escala de Beck para ansiedade, após 8 semanas.

Jerath *et al.* (2015) relatam que durante estados de estresse e ansiedade ocorre uma ativação excitatória que se espalha por todo o corpo, incluindo o cérebro, aumentando a atividade da amígdala e do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, causando a liberação de neurotransmissores excitatórios e hormônios que aumentam a frequência cardíaca (FC), a frequência respiratória (FR), a pressão arterial (PA) e a tensão muscular. Durante a resposta

simpática de “luta ou fuga”, o aumento da (FC) acontece pelo aumento da taxa de despolarização da membrana celular do nó sinoatrial. Além disso, a despolarização da membrana é essencial para a contração musculoesquelética, o que sugere o aumento da tensão muscular durante o evento estressante, resultado da despolarização generalizada em todo o corpo. Durante o estresse, acontece também a liberação de um neurotransmissor excitatório, o glutamato na amígdala cerebral e no córtex pré-frontal. O estresse e a depressão também estão associados ao aumento da atividade da amígdala cerebral e o estresse crônico leva à hiperatividade neuronal na amígdala, sugerindo que a redução dessa condução excitatória seja um tratamento em potencial, tal como a respiração lenta e profunda e alguns tipos de meditação, mudando o domínio do sistema nervoso simpático para o parassimpático (JERATH *et al.*, 2015).

Jerath *et al.* (2015), entendem que existe uma correlação positiva entre o aumento da FR e níveis da ansiedade durante a ansiedade antecipatória. Em estudo utilizando eletroencefalograma, foram detectadas ondas positivas relacionadas ao potencial de ansiedade relacionada à inspiração, detectadas nas áreas do sistema nervoso límbico. Essas ondas positivas ilustram como estados emocionais podem alterar a FR, e como há uma correlação entre respiração, estresse, ansiedade e emoções em geral. Quanto maior a FR devido à ansiedade, maior as ondas positivas que aumentam o potencial de membrana e despolarizam áreas do sistema nervoso límbico.

Os objetivos do presente estudo foram verificar se um protocolo de respiração consciente promove melhora no controle da ansiedade e compreender qual a sensação e o sentimento gerado pela prática de cada voluntário após as sessões diárias de 15 minutos de respiração consciente.

## 2. METODOLOGIA

Os participantes do referido estudo foram escolhidos por conveniência e aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi disponibilizado por um formulário do *google forms*. Foram excluídos da pesquisa os voluntários que não tiveram 25% de participação, ou seja, frequência de um dia por semana.

Os exercícios respiratórios foram ministrados em *lives* de 15 minutos diários, de segunda a sextas-feiras durante 120 sessões, pois foram oferecidos dois horários por dia durante 12 semanas. Foram gravados três vídeos, um de cada respiração como forma de ensino complementar das técnicas respiratórias e disponibilizados aos participantes. Os três exercícios

---

respiratórios foram ensinados de forma gradual para confirmar se os participantes estavam realizando de forma correta.

Inicialmente 39 participantes do grupo experimental responderam ao inventário de ansiedade IDATE, sendo 33 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, com média de idade de 36 anos. Porém apenas 10 completaram as 12 semanas propostas. Os participantes que concluíram o estudo eram formados somente por mulheres, com média de idade de 47 anos.

A participação do grupo controle permite utilizar um padrão ou referência que possibilita efetuar comparação de resultados. Portanto o grupo foi formado por participantes cujos resultados só servem como parâmetro de referência uma vez que não foram submetidos a nenhuma intervenção durante o estudo.

Os participantes do grupo controle também foram escolhidos por conveniência. Estes responderam aos inventários de ansiedade antes e após o estudo e não participaram dos encontros de respiração.

Referente ao grupo controle, inicialmente 24 participantes responderam ao inventário de ansiedade IDATE. Ao final apenas 8 participantes responderam ao IDATE final. A amostra foi formada por 4 homens e 4 mulheres cuja faixa etária foi de 48 anos.

Após consentimento, um questionário contendo questões de dados pessoais, histórico de saúde e o Inventário de ansiedade IDATE foram disponibilizados por um link do *google forms* organizado pelos pesquisadores.

O Inventário de ansiedade IDATE foi desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Lushene. Biaggio e Natalício (1977), efetuaram a tradução e adaptação para a população brasileira. Este inventário tem como finalidade quantificar o estado de ansiedade. O IDATE é formado por duas escalas: Traço e Estado. Neste estudo será aplicada a escala de ansiedade - Estado, que se refere a um estado emocional transitório caracterizado por sentimentos subjetivos de tensão que podem variar em intensidade ao longo do tempo. Para a obtenção dos resultados, os escores da escala serão somados e os resultados obtidos serão categorizados em níveis de ansiedade baixo (20 a 34 pontos), moderado (35 a 49 pontos) e intenso (50 a 80 pontos) (KUNTZE, 2013).

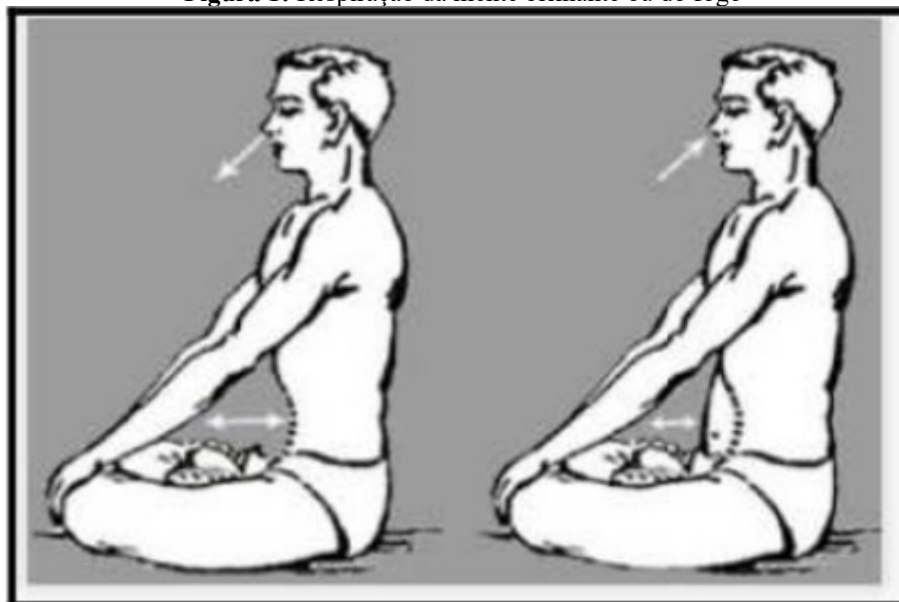
No momento desta pesquisa, julho a setembro de 2021, o isolamento social se mantinha parcial, portanto, os exercícios respiratórios ocorreram de forma virtual por meio de *lives* de 15 minutos diários. Os exercícios respiratórios foram conduzidos pelos próprios pesquisadores e disponibilizados em dois diferentes horários, para que todos os voluntários pudessem realizar

o protocolo proposto diariamente. No caso da impossibilidade de participação em um determinado dia, era encaminhada a gravação da live para que a presença do voluntário fosse contabilizada.

Foram gravados pelos pesquisadores três vídeos como forma de ensino complementar de cada uma das três técnicas respiratórias. Cada vídeo correspondeu a uma técnica de respiração do protocolo como forma de ensino complementar das técnicas respiratórias descritas a seguir, e disponibilizadas aos participantes. Os três exercícios respiratórios foram ensinados de forma gradual para confirmar se os participantes estavam realizando de forma correta. A primeira respiração é chamada de relaxamento respiratório, a segunda respiração do fogo ou da mente brilhante (Figura 1) e a terceira *surya bedhana*, também conhecida por respiração das narinas alternadas (Figura 2).

A primeira respiração foi feita dez vezes, considerada exercício de controle da respiração através da musculatura diafragmática, realizada em três movimentos distintos. Primeiro, inspirar pelas narinas distendendo o diafragma, dilatando o abdome e contando três tempos (no início), prender o ar nos pulmões durante três tempos (no início) e expirar pela boca lentamente, encolhendo o diafragma e contraindo o abdome, durante seis tempos (no início). Ao longo das 12 semanas, o voluntário foi convidado a aumentar a duração da respiração, fazendo cada vez mais lenta e mais profunda.

**Figura 1:** Respiração da mente brilhante ou do fogo

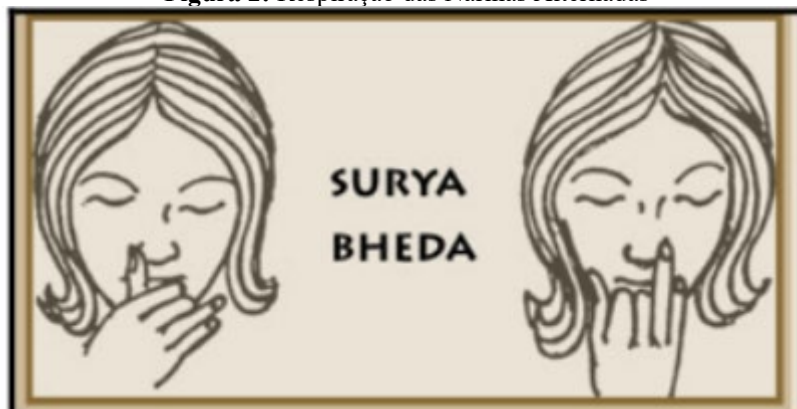


Fonte: Novaes *et al.* (2020).

Na segunda respiração do fogo ou mente brilhante (Figura 1), sugeria-se que o participante estivesse de estômago relativamente vazio e não fizesse este *pranayama* antes de

dormir. Além disso, era necessário também limpar as narinas antes do início e não realizar se as narinas estivessem obstruídas devido a resfriado (NOVAES *et al.*, 2020). Após a higienização o participante deveria ficar sentado, inspirar inflando abdome e expirar contraindo o abdome (3 vezes de 10 repetições até evoluir para 3 vezes de 30 repetições) de forma bem rápida e vigorosa.

**Figura 2:** Respiração das Narinas Alternadas



Fonte: Novaes *et al.* (2020).

A terceira respiração é o *pranayama surya bedhana* é também chamada de respiração das narinas alternadas (Figura 2), é composto por uma inspiração lenta de ar pela narina direita (3 segundos no início, fechando a narina esquerda com o dedo anelar), seguida por apneia (3 segundos no início), e expiração lenta pela narina esquerda (6 segundos no início, fechando a narina direita com o polegar). Foi sugerido que o tempo de apneia seja o mesmo tempo da inspiração, e tempo de expiração, o dobro do tempo da inspiração. O protocolo foi de 10 vezes.

### 3. RESULTADOS

A amostra do presente estudo foi composta por um grupo experimental, ou seja, que participou do protocolo de respirações e respondeu ao questionário IDATE semanalmente, e por um grupo controle composto por voluntários que não realizaram as respirações e responderam ao questionário IDATE antes e depois das 12 semanas do estudo.

Na tabela I é apresentado os níveis de ansiedade antes e após as 12 semanas, mostrando resultado positivo já que no início nenhuma voluntária foi classificada como levemente ansiosa, e no final 5 encontravam-se nesta classificação. Já, das 7 pessoas com ansiedade moderada ao final apenas 5 permaneciam nesta classificação. Três voluntárias foram classificadas com ansiedade grave no início e ao final nenhuma permaneceu nesta classificação.

**Tabela 1:** Nível de ansiedade inicial e final dos participantes que finalizaram 12 semanas de protocolo (grupo experimental) e grupo controle.

Nível de Ansiedade	Grupo Experimental		Grupo Controle	
	(n=10) Inicial	(n=10) Final	(n=08) Inicial	(n=08) Final
Levemente (20-34)	0	5	0	2
Moderada (35-49)	7	5	2	3
Intensa ou Grave (50-80)	3	0	6	3

**Fonte:** Autoria própria (2022).

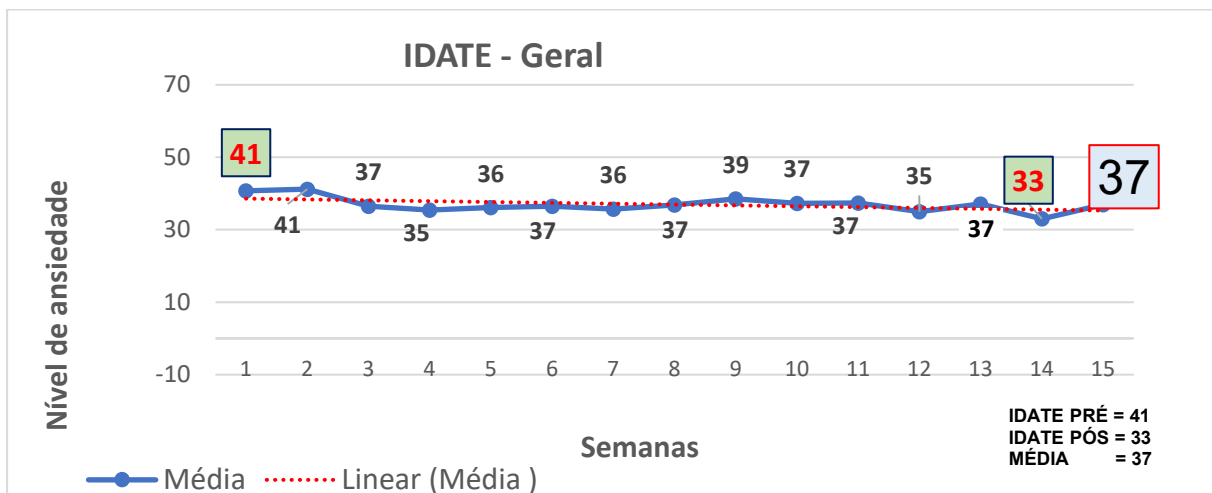
Na tabela também são apresentados os níveis de ansiedade antes e após as 12 semanas do grupo controle.

Em relação ao grupo Controle, 24 voluntários responderam ao IDATE inicial. A amostra foi composta de 17 pessoas do sexo feminino e 7 do masculino. O IDATE final foi respondido por apenas 8 pessoas sendo 4 de cada sexo. A média de idade deste grupo foi de 48 anos.

Com base nos dados do IDATE houve melhora do nível de ansiedade leve, pois no início não havia nenhum participante classificado como levemente ansioso e no final 2 encontravam-se nesta classificação. Já, das 2 pessoas com ansiedade moderada ao final 3 estavam nesta classificação, demonstrando um aumento nesta classificação, considerado um resultado positivo, levando em conta que os participantes estavam inicialmente na classificação de ansiedade intensa ou grave. Dos 6 participantes classificados como ansiedade grave, ao final 3 encontravam-se nesta classificação, demonstrando um resultado positivo. A partir dos resultados obtidos, acredita-se que a ansiedade pode ser influenciada por outros fatores que não somente o protocolo de respiração.

No gráfico abaixo é demonstrado a evolução dos níveis de ansiedade, baseados nas respostas obtidas nos IDATEs semanais. Conforme é possível verificar, o nível de ansiedade do grupo experimental teve uma leve queda ao longo das 12 semanas partindo de 41 na primeira semana para 37 na 12ª semana, valores estes mantidos no nível moderado da escala (KUNTZE, 2013).

**Gráfico 01:** Evolução nos níveis de ansiedade - Grupo Experimental.



Fonte: Autoria própria (2022).

Além do IDATE, também foram registrados depoimentos dos participantes bem como palavras-chave que eram solicitadas ao final do encontro, como forma de resumir como os participantes se sentiam após realizar os encontros.

De todas as palavras mencionadas, serão citadas aquelas que mais se repetiram ao longo dos encontros:

A quantidade de palavras-chaves que foram citadas ao final de todos os encontros totalizou quinhentos e sessenta e uma palavras, sendo as mais repetidas, *gratidão* (174 vezes), *paz* (68 vezes), e *tranquilidade* (44 vezes).

Numa frequência um pouco menor também foram citadas palavras como: *relaxamento*, *calma*, *leveza*, entre outras.

Diante dos resultados obtidos a respiração consciente foi considerada benéfica no controle da ansiedade uma vez sendo profunda e lenta possibilita diminuir a frequência cardíaca e a liberação de adrenalina, promovendo um estado de equilíbrio e bem-estar (STEFANO; STEFANO, 2008). A respiração correta pode nos ajudar no equilíbrio emocional, deixando-nos mais tranquilos melhorando nossa qualidade de vida.

Importante lembrar que durante as doze semanas em que o estudo foi realizado, ou seja, de 01/07 a 30/09/2021, o mundo ainda estava em condição de pandemia do COVID19 e naquele momento o processo de imunização da população por meio das vacinas já havia sido iniciado e que os índices de contaminação e mortes estavam em queda. Porém ainda havia oscilações nos níveis de transmissão do vírus e de óbitos no decorrer do tempo, gerando ainda insegurança e



medo por parte da população. Tais fatores podem afetar os níveis de ansiedade e estresse a qualquer tempo, inclusive nos momentos em que os voluntários responderam aos questionários.

A seguir, serão citados cinco depoimentos coletados após a finalização do estudo.

Voluntária 1:

“Quando comecei a fazer as aulas de respiração senti que algo muito forte me tocou. Quantas vezes eu começava as aulas chorando e de repente já estava sorrindo, conversando e feliz. Dava meus depoimentos e eles não eram inventados e sim minhas palavras vinham de dentro do coração, muita gratidão. As aulas foram abençoadas, momentos que levarei pelo resto de minha vida. Claro que ainda sou um pouco ansiosa, mas eu fui curada do medo e do desespero e hoje eu amo a vida e amo respirar” (informação verbal concedida em 15/10/2021).

Voluntária 2:

“Eu sempre fui uma pessoa muito ansiosa, nervosa, que me cobro muito com relação aos meus filhos. E esse tempo em que passamos juntos participando do projeto foi para mim uma BENÇÃO, isso me ajudou muito, porque no momento que paramos para fazer as respirações é maravilhoso, inclusive eu convidei meu marido algumas vezes e ele participou junto. A respiração consciente nos ajuda a colocar as ideias em ordem e perceber que temos um Deus que comanda tudo e cuida de nós, o sentimento que invade o nosso coração é a GRATIDÃO. Posso garantir para vocês os benefícios são maravilhosos, porque um sentimento de paz e tranquilidade nos invade e tudo flui melhor durante o dia. Eu consigo pensar antes de tomar algumas decisões. E nesse mundo estressante em que vivemos, cheio de cobranças e desafios, parar para fazer uma respiração relaxante ou a da Mente Brillhante e fazer a respiração das narinas alternadas, isso nos coloca em sintonia com Deus, a gente precisa realmente parar mais para prestar atenção e fazer esse " MOMENTO DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE e usufruir desse benefício maravilhoso que é respirar. Esse é um momento meu comigo mesmo. Então vale muito a pena "RESPIRAÇÃO É VIDA", e esse trabalho que os alunos do curso de massoterapia fizeram foi maravilhoso e eu só tenho a agradecer. Deus os abençoe. Gratidão por tudo” (informação verbal concedida em 15/10/2021).

Voluntária 3:

“Venho através desta relatar a minha gratidão ao projeto. Pois como sabem que a ansiedade é algo que foge ao controle de qualquer pessoa, por mais que sejamos fortes; qualquer um pode desenvolver. Foi no meio da pandemia que juntamente com desemprego, medo de adquirir o tão temível vírus, transmitir à minha família e tendo uma profissão (enfermeira) que se depara com o tal. Pois tinha me deparado com os primeiros pacientes com Covid, algo terrível! Enfim não escapei da tão julgada “ansiedade” que muitos dizem ser “frescura”. E Graças ao Projeto: Respiração Consciente. Pois me acolheu, como os demais participantes com disponibilidade, carinho, atenção e paciência. Uns minutos que me fazia ir ao céu de tanta paz, alegria, e confiança que tinha perdido. Fiquei a um passo de adquirir um AVC (Acidente Vascular Cerebral) e Infarto, pois tive hipertensão e taquicardia. Fiquei dias olhando as horas voarem e não tinha ânimo para fazer nada. Mas esses minutos foram essenciais para me tirar do estado de letargia e voltar a realidade com força, coragem e confiança” (informação verbal concedida em 15/10/2021).

Voluntária 4:

“Tive o prazer de participar do curso para exercitar e aprender como respirar melhor. Sendo eu uma pessoa muito ansiosa tinha muita dificuldade com meus pensamentos que vagavam entre passado e futuro quase sem conexão com o presente. Com o aprendizado que tive das técnicas de respiração consigo organizar meus pensamentos

e minha vida, quando percebo que estou acelerada faço as respirações pausadamente e volto para o momento atual acalmando minha mente e meus reflexos. Técnica essa que levarei para vida e recomendo” (informação verbal concedida em 15/10/2021).

#### Voluntária 5:

“Fui convidada a participar do projeto respiração consciente em 2021 e posso afirmar que foi uma das melhores coisas que me aconteceu, pois me ajudou muito a melhorar meus dias de confinamento pelo Covid. Me encontrar diariamente com a equipe desse projeto, mesmo que de maneira virtual me animava. Promoveu meu bem-estar durante a pandemia e agora utilizo sempre que quero me concentrar em algo ou em alguém. Na minha profissão também adotei a respiração consciente com meus clientes de terapia e massoterapia. Gratidão por participar desse projeto” (informação verbal concedida em 15/10/2021).

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As incertezas, medos, inseguranças e o isolamento social devido às restrições geradas pelo protocolo da pandemia do Covid19 potencializaram os sofrimentos psicossociais, sendo que os transtornos de ansiedade foram as patologias mais afetadas, conforme descrito no início deste trabalho.

Os retornos positivos recebidos dos participantes por meio dos depoimentos demonstram que a prática da respiração consciente proporcionou benefícios na percepção da qualidade de vida de alguns deles, observada por meio da melhora da ansiedade. Tal benefício fez com que as técnicas de respiração fossem incorporadas e colocadas em prática no dia a dia por parte da grande maioria dos participantes.

Os resultados e os depoimentos obtidos ao longo do estudo mostram que houve uma redução nos níveis de ansiedade em 100% dos participantes e isto nos permite concluir que a respiração consciente promoveu benefícios para o controle da ansiedade nessa amostra estudada.

## REFERÊNCIAS

- BIAGGIO, Â. M. B.; NATALICIO, L. **Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)**, Adaptação inventário IDATE de Spieberger, Gorsuch e Lushene. [S.I.:s.n.], 1977. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712006000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712006000200011). Acessado em: Out. 2021.
- CHEN, Y-F. *et al.* The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. **Perspectives in psychiatric care**, [S.I.: s.n.], 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27553981/>. Acessado em: Out. 2021.

FILGUEIRAS, A.; STULTS-KOLEHMAINEN, M. The Relationship Between Behavioural and Psychosocial Factors Among Brazilians in Quarantine Due to COVID-19. **The Lancet Psychiatry**. 2020. SSRN: versão on line. Disponível em: <[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3566245](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3566245)>. Acessado em: Out. 2020.

HAMASAKI, H. Effects of diaphragmatic breathing on health: a narrative review. **Medicines (Basel)**, v. 7, n. 10, p. 1-19. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7602530/pdf/medicines-07-00065.pdf>>. Acessado em: Set. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **PNAD – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**, 2020-2021. Disponível em: <https://ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/27946-divulgacao-semanal-pnadcovid1html?=&t=destaques>>. Acessado em: Set. 2022.

JERATH, R. Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. **Springer Science + Business Media**, New York 2015. Disponível em: <<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10484-015-9279-8.pdf>>. Acessado em: Ago. 2022.

KUNTZE, M. M. **Correlação entre o nível de ansiedade e a presença de cefaleia e cansaço muscular facial em estudantes de curso pré-vestibular localizados na grande Florianópolis**. 2013. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/100306>>. Acessado em: Ago. 2022.

NOVAES, M. M. *et al.* Effects of Yoga Respiratory Practice (*Bhastrika pranayama*) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial. **Frontiers in psychiatry**. V. 11, n. 21, p. 1-13, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7253694/pdf/fpsy-11-00467.pdf>>. Acessado em: Ago. 2022.


OMS - Organização Mundial da Saúde. **Depression and Other Common Mental Disorders**. Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/W?sequence=1>>. Acessado em: Ago. 2022.

STEFANO, G. B.; STEFANO, J. M.; ESCH, T. Anticipatory stress response: a significant commonality in stress, relaxation, pleasure and love responses. **Medical Science Monitor**, New York, v. 14, n. 2, p. 17-21, feb. 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18227772/>. Acessado em: Ago. 2022.

## ENTREVISTA CONCEDIDA

ENTREVISTADO 1. **A respiração consciente é eficaz no controle da ansiedade?** Entrevista concedida a Roberta Ramos Pinto. Londrina, 15 de outubro de 2021.

ENTREVISTADO 2. **A respiração consciente é eficaz no controle da ansiedade?** Entrevista concedida a Roberta Ramos Pinto. Londrina, 15 de outubro de 2021.



---

ENTREVISTADO 3. **A respiração consciente é eficaz no controle da ansiedade?** Entrevista concedida a Roberta Ramos Pinto. Londrina, 15 de outubro de 2021.

ENTREVISTADO 4. **A respiração consciente é eficaz no controle da ansiedade?** Entrevista concedida a Roberta Ramos Pinto. Londrina, 15 de outubro de 2021.

ENTREVISTADO 5. **A respiração consciente é eficaz no controle da ansiedade?** Entrevista concedida a Roberta Ramos Pinto. Londrina, 15 de outubro de 2021.