

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

A FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA INTEGRADA À SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE ANATÔMICA E BIOFÍSICA DA RESPIRAÇÃO E SEUS EFEITOS PSICOFISIOLÓGICOS

Viviane Medeiros Saraiva (vivianemedeiros3079@gmail.com)

Ravela Monteiro Dos Reis (ravelareiss@icloud.com)

*Alexandre Pinheiro Braga
(ALEXANDRE.BRAGA@PROFESSOR.UNIATENEU.EDU.BR)*

José Evaldo Gonçalves Lopes Júnior (evaldo.lopes@uniateneu.edu.br)

Resumo

A respiração é um processo fisiológico fundamental que ultrapassa a simples oxigenação dos tecidos, atuando diretamente na modulação do sistema nervoso autônomo (SNA) e na regulação do equilíbrio psicofisiológico. Em condições de estresse e ansiedade, observa-se a hiperativação simpática, responsável por elevar a frequência cardíaca, respiratória e a pressão arterial, comprometendo o bem-estar físico e emocional. Nesse contexto, compreender os mecanismos anatômicos e biofísicos da respiração torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes, especialmente no campo da fisioterapia respiratória aplicada à saúde mental. Este estudo, baseado em artigos selecionados na base SciELO, analisou evidências científicas que relacionam técnicas respiratórias à modulação autonômica e às respostas emocionais. Os resultados apontam que práticas como respiração consciente, pranayama, meditação e ioga apresentam efeitos positivos sobre o

SNA, promovendo dominância parassimpática, redução dos marcadores fisiológicos do estresse e melhora do equilíbrio interno do organismo. Observou-se também que a respiração lenta e controlada atua sobre potenciais de membrana celular e circuitos neurais, favorecendo estados de calma, estabilidade emocional e autorregulação psicofisiológica. As evidências indicam que a fisioterapia respiratória não apenas contribui para o condicionamento físico e a reabilitação clínica, mas também representa uma estratégia complementar no manejo de sintomas psicossomáticos, como ansiedade, tensão muscular e desequilíbrios autonômicos. Ao integrar corpo e mente, suas técnicas consolidam-se como recurso interdisciplinar, capaz de ampliar a eficácia terapêutica e promover maior qualidade de vida. Assim, destaca-se a relevância da respiração como ferramenta terapêutica, reforçando a importância da atuação fisioterapêutica na promoção da saúde mental e no favorecimento do bem-estar global.

Palavras-chave: fisioterapia respiratória; sistema nervoso autônomo; respiração; psicofisiologia; saúde mental.