



**MINICURSO DE BREATHWORK NÍVEL 1: RELATO DE EXPERIÊNCIA
SOBRE UMA CAPACITAÇÃO EXTENSIONISTA**

**LEVEL 1 BREATHWORK MINICOURSE: AN EXPERIENCE REPORT ON AN
EXTENSION-BASED TRAINING PROGRAM**

**Wenderson Rogério Araújo Lopes¹, Paula Nepomuceno Costa², Alessandra
Montezano de Paula³, Caroline de Castro Moura⁴**

¹Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, wenderson.r.lopes@ufv.br;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6596-6226>

² Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, paula.n.costa@ufv.br;
LATTES: <http://lattes.cnpq.br/5707830848385202>

³Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, a.montezano@ufv.br; LATTES:
<http://lattes.cnpq.br/3965230581878074>

⁴Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, caroline.d.moura@ufv.br;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1224-7177>

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência sobre um minicurso em *Breathwork* Nível 1, desenvolvido por um projeto de extensão de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde de uma instituição pública de ensino superior. O minicurso foi elaborado com o objetivo de capacitar extensionistas do projeto de extensão acerca da condução e dos benefícios das práticas de *Breathwork*, que incluiu discentes, docentes e técnicos-administrativos do curso de Enfermagem, a duração foi de quatro horas, sendo estruturada em dois momentos: apresentação teórica e um momento de vivência prática. O minicurso contou com material didático impresso e apoio financeiro institucional. A capacitação em *Breathwork* Nível 1 constituiu uma oportunidade de vivenciar as técnicas respiratórias de forma orientada e reflexiva. As práticas guiadas proporcionam ao participante a percepção direta dos efeitos fisiológicos e emocionais do *Breathwork*, constituindo uma forma de conhecimento incorporado que ultrapassa os limites da aprendizagem convencional. Portanto, a capacitação reforçou que o *Breathwork* é um recurso complementar que potencializa a integralidade do cuidado ao abordar as dimensões física, mental e emocional.

Palavras-chave: Terapias Complementares, Meditação, Terapia Baseada em Meditação

ABSTRACT

This is an experience report on a Level 1 Breathwork minicourse developed by an extension project on Integrative and Complementary Health Practices at a public higher education institution. The minicourse was designed with the aim of training extension participants of the project in the application and benefits of Breathwork practices. It included undergraduate students, faculty members, and administrative staff from the Nursing program. The course had a total duration of four hours and was structured into two components: a theoretical presentation and a practical experiential session. The minicourse included printed educational materials and received institutional financial support. The Level 1 Breathwork training provided an opportunity to experience breathing techniques in a guided and reflective manner. The guided practices allowed participants to directly perceive the physiological and emotional effects of Breathwork, constituting a form of embodied knowledge that goes beyond the limits of conventional learning. Therefore, the training reinforced that Breathwork is a complementary resource that enhances comprehensive care by addressing physical, mental, and emotional dimensions.

Keywords: *Between 3 and 5 keywords, separated by commas.*

1 INTRODUÇÃO

A respiração é o ato fisiológico mais fundamental da vida humana, realizado de forma automática e contínua, que quando praticado de maneira consciente e intencional, torna-se uma poderosa ferramenta de regulação do organismo (Scudeler, 2015). Nesse contexto, surgem as práticas de *breathwork*, que são um conjunto de técnicas que utilizam o controle voluntário da respiração com fins terapêuticos, preventivos e de promoção da saúde (Fincham *et al.*, 2023).

O interesse crescente pelo *breathwork* insere-se no contexto de valorização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que buscam ampliar o olhar sobre o processo saúde-doença para além do modelo tradicional, ou seja, abordando o conceito de integralidade do cuidado (OMS, 2019). As PICS são reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e têm como pressuposto central o cuidado humanizado, centrado na integralidade do indivíduo, com ênfase na escuta acolhedora, no vínculo terapêutico e na promoção do autocuidado (OMS, 2019). O *breathwork* enquadra-se nessa perspectiva ao propor que o simples ato de respirar conscientemente pode ser um caminho de acesso ao sistema nervoso autônomo e às emoções, promovendo equilíbrio entre as dimensões física, mental e emocional (Fincham *et al.*, 2023).

Nesse panorama, a capacitação em *Breathwork* Nível 1 representa não apenas a introdução a um conjunto de técnicas práticas, mas também um processo formativo que

integra conhecimentos sobre fisiologia da respiração, neurociência, regulação emocional e autocuidado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 *Breathwork*

O termo *breathwork* significa "trabalho respiratório" e refere-se a um conjunto de técnicas que utilizam o controle voluntário da respiração como instrumento terapêutico, de promoção da saúde e de desenvolvimento pessoal (Fincham et al., 2023). Conforme Fincham e colaboradores (2023), trata-se do uso do controle respiratório como potencial terapêutico para melhorar a saúde mental, englobando desde práticas de respiração lenta e diafragmática até técnicas de hiperventilação controlada. O aspecto central e diferenciador do *breathwork* em relação à respiração cotidiana está situado na intencionalidade, enquanto a respiração automática é regulada pelo tronco encefálico com fins exclusivamente homeostáticos. A prática consciente envolve a escolha ativa de padrões respiratórios para atingir estados fisiológicos e psicológicos específicos (Calic; D'andrea-Penna; Bentley, 2023).

O potencial terapêutico do *breathwork* se dá pelo fato da respiração ser o único sistema visceral que opera tanto de forma automática quanto sob controle voluntário (Chaitow *et al*, 2002). Conforme descreve Yilmaz Balban e colaboradores (2023), o controle respiratório direto influencia a frequência respiratória e pode produzir efeitos fisiológicos e psicológicos imediatos ao aumentar o tônus vagal durante a expiração prolongada. A modulação voluntária da respiração constitui uma interface única entre os sistemas somático e autônomo, o que explica por que diferentes padrões respiratórios: lentos, rítmicos, profundos ou acelerados, produzem respostas distintas no organismo (Waltrich, 2025).

As principais modalidades de *breathwork* podem ser agrupadas em duas grandes categorias: as técnicas de respiração lenta e controlada, que ativam predominantemente o sistema nervoso parassimpático, produzindo relaxamento, redução da frequência cardíaca e melhora da variabilidade da frequência cardíaca; e as técnicas de respiração rítmica acelerada, que produzem efeitos na alteração de estado de consciência e liberação emocional (Sbissa *et al*, 2014).

2.2 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

A OMS define as PICS como uma abordagem interdisciplinar baseada em evidências para a saúde e o bem-estar, que combina o conhecimento medicamentoso com práticas e saberes tradicionais e complementares, objetivando o cuidado centrado na pessoa, a integralidade do cuidado e o incentivo ao autocuidado (OMS, 2019). No Brasil, as PICS foram formalmente institucionalizadas no Sistema Único de Saúde por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada pela Portaria GM/MS nº 971 de 2006 (Brasil, 2006).

O *breathwork* insere-se no contexto das PICS como uma prática que dialoga com diversas abordagens já reconhecidas, como o yoga, a meditação e as práticas corporais orientais, o que o torna uma abordagem complementar com crescente interesse no campo da saúde integrativa (Pereira, 2018).

3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência referente a realização de um minicurso de capacitação em Nível 1 de *Breathwork*, realizado no mês de março de 2026, com carga horária total de quatro horas. A atividade foi promovida por um projeto de extensão de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, vinculado a uma instituição de ensino superior pública da Zona da Mata Mineira, e contou com a participação extensionistas do projeto, que inclui discentes, docentes e técnicos administrativos de Enfermagem.

O minicurso contou com material didático impresso, o qual foi desenvolvido por discentes sob a orientação da palestrante, profissional pós-graduada em *Breathwork* e pela coordenadora do projeto. O material foi dividido em: Benefício do *breathwork*; Tipos de respiração; Sistema Nervoso Simpático e Parassimpático; Variabilidade da frequência cardíaca; Técnicas e protocolos de *breathwork*; Como conduzir e manejar uma sessão de *breathwork*. Ademais, a realização do minicurso foi viabilizada por meio de apoio financeiro institucional.

O minicurso foi estruturado em dois momentos. No primeiro, desenvolveu-se uma abordagem teórica, com apresentação dos fundamentos, conceitos e aplicabilidades do *Breathwork* no contexto da saúde. No segundo momento, foi realizada uma vivência prática, conduzida pela palestrante, envolvendo técnicas de *Breathwork* associadas à meditação guiada, onde os participantes se deitaram em colchonetes para garantir melhor conforto e proporcionar uma experiência direta da prática e favorecendo a integração entre teoria e vivência.

Ao final da atividade, foi promovido um momento de *feedback*, no qual os participantes puderam compartilhar suas impressões, destacar aspectos positivos e pontos a serem aprimorados, bem como refletir sobre a relevância da temática para a prática no contexto da saúde.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A capacitação em *Breathwork* Nível 1 constituiu uma experiência formativa que integrou fundamentos da fisiologia respiratória, bases neurocientíficas do controle autônomo, introdução às principais técnicas de respiração consciente e reflexão sobre as possibilidades de aplicação no cuidado em saúde.

Um dos aspectos mais significativos da capacitação foi a oportunidade de vivenciar as técnicas respiratórias de forma orientada e reflexiva. As práticas guiadas proporcionam ao participante a percepção direta dos efeitos fisiológicos e emocionais do *breathwork*, constituindo uma forma de conhecimento incorporado que ultrapassa os limites da aprendizagem convencional. Conforme apontam Banushi e colaboradores (2023), a experiência direta das técnicas respiratórias fortalece a adesão e a compreensão dos mecanismos de ação, uma vez que o praticante torna-se capaz de reconhecer em seu próprio corpo os efeitos que a literatura descreve de forma abstrata.

Destaca-se ainda que, no decorrer da capacitação, foi possível compreender que os efeitos do *breathwork* sobre o bem-estar não dependem de longos períodos de prática para se manifestar. O estudo de Yilmaz Balban e colaboradores (2023) demonstrou que sessões de apenas 5 minutos diários, ao longo de 28 dias, foram suficientes para produzir aumentos consistentes e redução da ansiedade em todos os grupos de *breathwork*. Esse achado é clinicamente relevante, pois demonstra que mesmo intervenções de curta duração são capazes de produzir mudanças psicofisiológicas mensuráveis, tornando o *breathwork* uma opção viável para populações com limitações de tempo ou mobilidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A capacitação reforçou a compreensão de que o *breathwork* não deve ser compreendido como uma intervenção isolada ou substituta de outros cuidados de saúde, mas como um recurso complementar que potencializa a integralidade do cuidado ao abordar as dimensões emocional, física e psíquica. Ademais, a capacitação promoveu a consciência corporal e a autonomia do indivíduo sobre seus próprios processos

fisiológicos, que compreende o bem-estar não apenas como ausência de doença, mas como um estado de equilíbrio físico, mental e social.

Agradecimentos

Os autores expressam seus agradecimentos à Fundação Arthur Bernardes (Funarbe), vinculada à Universidade Federal de Viçosa, pelo apoio financeiro concedido, fundamental para a realização do minicurso de capacitação em Breathwork Nível 1.

REFERÊNCIAS

BANUSHI, B. et al. Breathwork interventions for adults with clinically diagnosed anxiety disorders: A scoping review. **Brain Sciences**, v. 13, n. 2, p. 256, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci13020256>

BRASIL. **Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, v. 1, p. 20-25, 2006.

CALIC, M.; D'ANDREA-PENNA, G.; BENTLEY, T. G. K. Breathing practices for stress and anxiety reduction: conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. **Brain Sciences**, v. 13, n. 12, p. 1612,. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>.

CHAITOW, L. et al. **Multidisciplinary approaches to breathing pattern disorders.** p. 201-210, London, 2002.

FINCHAM, G. W. et al. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. **Scientific Reports**, v. 13, n. 1, p. 432. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **WHO global report on traditional and complementary medicine 2019.** Genebra, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/978924151536>.

PEREIRA, L. F. **Percepções acerca de um projeto de brincadeiras de HATHA yoga na educação infantil: um estudo de caso em uma escola de educação infantil de Porto Alegre/RS.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2018.

SCUDELER, V. A. C. **A respiração e sua função na Análise Bioenergética.** Monografia, Ligar - Centro de Psicoterapias Corporais. Americana, 2015.

SBISSA, P. P. M. et al. **Efeito da respiração controlada e da meditação mindfulness sobre a variabilidade da frequência cardíaca.** Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Florianópolis, 2014.

WALTRICH, P. K. **Interdependência entre respiração, emoções e estados globais de consciência: uma análise neurofilosófica que visa contribuir com o problema mente-corpo.** Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2025.

YILMAZ BALBAN, M. et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. **Cell Reports Medicine**, v. 4, n. 1, p. 100895. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>.