

Desvendando técnicas respiratórias: uma resenha do livro *Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade*

Unveiling breathing techniques: a review of the book *Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade*

Henrique Costa Marçal¹

[1] Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) | **Título abreviado:** Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade | **Endereço para correspondência:** Rua Jequitaiá, 770. Belo Horizonte, /MG. CEP 31230-590 | **Email:** homarcal@gmail.com | **doi:** 10.18761.pac1088

Resumo: Este artigo é uma resenha do livro “Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade” de Beatriz Reis Rodrigues Fernandes e Márcio Borges Moreira. O objetivo do texto é explicitar os pontos principais trazidos pelos autores e tecer comentários críticos sobre a obra. No processo, são discutidos os conceitos e as estratégias possíveis para o tratamento da ansiedade, destacando a respiração diafragmática (RD) como método eficaz no manejo dos sintomas. Ao final, recomenda-se a leitura da obra original, ressaltando-se a necessidade da busca de outros materiais para uma compreensão mais detalhada acerca dos procedimentos necessários à aplicação das técnicas propostas nos variados contextos pelos quais as(os) psicólogas(os) transitam.

Palavras-chave: Respiração diafragmática, manejo da ansiedade, resenha.

Abstract: This article presents a critical review of the book “Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade” by Beatriz Reis Rodrigues Fernandes and Márcio Borges Moreira. The objective is to elucidate the main points raised by the authors and offer a critical analysis of the work. Throughout the review, the concepts and potential strategies for anxiety treatment are examined, with a particular focus on diaphragmatic breathing as an effective method for symptom management. The review concludes by recommending the original work, while also emphasizing the necessity of consulting additional materials for a comprehensive understanding of the procedures required to implement the proposed techniques in the diverse contexts encountered by psychologists.

Keywords: Diaphragmatic breathing, anxiety management, critical review.

Nota do autor:

Agradeço ao meu professor, Sérgio Cirino, por sugerir e me incentivar a elaborar uma resenha. Agradeço também à Vitor Marçal de Oliveira pelo suporte na tradução do resumo e das palavras-chave deste texto.

O livro de Beatriz Reis Rodrigues Fernandes e Márcio Borges Moreira, publicado em 2024, discute acerca da eficácia da respiração diafragmática (RD) para o controle da ansiedade. Nas palavras dos autores, o objetivo do trabalho deles “visa apresentar de forma acessível os princípios e práticas da respiração diafragmática, direcionado a profissionais da psicologia com diversos níveis de conhecimento” (Fernandes & Moreira, 2024, p. 4), além de “desenvolver textos didáticos em português, utilizando uma linguagem menos técnica, para apresentar os procedimentos da respiração diafragmática no controle dos sintomas de ansiedade” (p. 4). Isso se justifica, segundo os autores, pela falta de material associado à respiração diafragmática (RD) na literatura nacional. Nesse sentido, embora haja muitos estudos científicos sobre o tema em inglês, poucos são aqueles disponibilizados em português, o que dificulta o acesso e a compreensão da RD entre psicólogos e demais profissionais da área da saúde. Assim, o texto de Fernandes e Moreria foi elaborado com o intuito de suprir essa lacuna, facilitando o acesso ao tema e permitindo o uso efetivo da técnica pelos profissionais da saúde no tratamento da ansiedade de seus pacientes.

O corpo do texto é dividido em seis partes principais, organizadas em: resumo; introdução; método; tradução e descrição de artigos publicados em língua estrangeira; discussão e referências. No resumo, os autores sintetizam os objetivos do livro, comentam acerca do método utilizado – que consiste na examinação, seleção, tradução e exposição de quatro artigos em inglês sobre a temática da respiração diafragmática – e apontam a conclusão do texto, que reafirma a eficácia da RD para a redução dos sintomas da ansiedade.

Na introdução, os autores apresentam a definição da ansiedade patológica, descrevendo-a como “um sentimento desagradável de apreensão negativa em relação ao futuro, que pode se manifestar de diversas formas e trazer prejuízos significativos para a vida dos indivíduos” (p. 6). Prosseguindo com esta ideia, os autores mencionam o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado como um transtorno psiquiátrico que gera “preocupação e ansiedade excessivas, presentes na maioria dos dias por pelo menos seis meses, relacionadas a diversos eventos ou atividades” (p. 6). Outras in-

formações, como os principais sintomas da doença, os fatores ambientais associados ao seu agravamento, o fato dela ser mais presente em mulheres do que homens, sua proporção na sociedade brasileira e o recente aumento durante a pandemia da COVID-19, também são abordadas pelos autores.

Ainda na introdução, são descritas diversas estratégias eficazes para o manejo da ansiedade, como o relaxamento muscular progressivo, a psicoeducação, a exposição gradual e, sobretudo, a respiração diafragmática (RD), foco principal dos autores. Nas palavras deles, inclusive, esta última “é capaz de reduzir a frequência cardíaca, diminuir a tensão muscular e ativar o sistema nervoso parassimpático (...) contribuindo para a redução geral da ansiedade e o aumento da sensação de calma” (p. 11). Além da RD, outras técnicas de respiração, como *mindfulness* e a “respiração presente no relaxamento muscular progressivo”, também são citadas como boas estratégias para impedir a hiperventilação e a tensão muscular dos indivíduos. A diferença dessas técnicas com a RD, no entanto, é que esta última, para além da sensação de calma e bem-estar, também tem o intuito de aprimorar o ciclo respiratório dos praticantes por meio de orientações relacionadas à postura, ao movimento dos pulmões e ao uso eficaz do músculo do diafragma.

Até aqui, os autores apresentam de forma didática e concisa os principais conceitos associados à ansiedade – por exemplo a ansiedade patológica e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) – e algumas estratégias práticas para o seu manejo, como a psicoeducação – que consiste em intervenções didáticas para informar os pacientes acerca de seus sintomas, doenças e padrões comportamentais – e a exposição gradual – em que o sujeito é exposto de forma cuidadosa a situações que lhe geram medo ou receio. Ademais, observa-se que esses conceitos e técnicas estão bem descritos e fundamentados com estudos teóricos e empíricos que comprovam sua eficácia, o que dá ao leitor uma compreensão ampla e segura sobre o tema. Com este conhecimento em mãos, portanto, psicólogas(os) recém-graduadas(os) podem ter acesso às definições da ansiedade, seus principais sintomas (falta de ar, sudorese, tensão muscular, medo, nervosismo, confusão, evitação e fuga de situações ameaçadoras etc), às formas de manejo

(relaxamento muscular progressivo, psicoeducação, respiração diafragmática etc) e a outras informações pertinentes e interessantes, mas pouco exploradas a seu respeito – como o fato da adolescência ser um período de maior vulnerabilidade à ansiedade e depressão –, servindo como um referencial teórico útil à clínica comportamental.

Contudo, apesar dos autores resumirem muito bem os procedimentos e as evidências a favor das técnicas, eles não as ensinam de fato, cabendo aos leitores, sejam eles especialistas da área da saúde ou pacientes, buscarem informações complementares em outras fontes e materiais que forneçam instruções, em passo a passo, acerca da execução dessas técnicas. Nessa linha de raciocínio, inclusive, vale a pena frisar que, de acordo com a dimensão tecnológica da Análise do Comportamento Aplicada (ABA), toda pesquisa deve ter seus procedimentos comportamentais totalmente descritos e identificados, de forma a garantir que qualquer leitor treinado seja capaz de reproduzir com segurança os seus resultados (Baer et al., 1968). Assim, além de descrever o procedimento, é também preciso fornecer instruções claras aos leitores sobre o que fazer diante de cada uma das inúmeras possibilidades de respostas do sujeito (Baer et al., 1968). Logo, mesmo que este livro não tenha a responsabilidade de descrever os procedimentos da RD de forma tão aprofundada e precisa – uma vez que se trata de um livro de divulgação científica e não um manual auto-instrutivo —, isso poderia complementá-lo, haja vista a proposta inicial dos autores em garantir “que profissionais com diferentes níveis de conhecimento possam compreender e *aplicar* [ênfase adicionada] essas técnicas com seus pacientes” (p. 6).

Com isso em mente, seria útil compreender mais detalhadamente se a RD, por exemplo, deve ser feita em pé, sentado ou deitado; se o praticante deve inspirar e exalar apenas pelo nariz, ou se ele pode alternar com inspirações e exalações pela boca; se há um tempo mínimo ou máximo para a prática; se qualquer indivíduo, a despeito de sua condição física ou mental, pode realizá-la; se o especialista deve interromper a técnica ou continuar com ela caso haja o aumento dos sintomas durante a sua execução etc. Dessa forma, para tornar o livro ainda mais prático e didático às(aos) psicólogas(os)

recém-formadas(os), seria interessante a exposição de dicas e instruções mais sistematizadas que ensinem a *aplicação* da RD e das demais estratégias de relaxamento no contexto clínico e psicoterápico, de modo a garantir que tais profissionais sejam capazes de replicar os procedimentos descritos de forma mais precisa, segura e eficaz em seus pacientes.

Já na seção “método”, os autores realizam um levantamento das revisões sistemáticas mais recentes sobre o tema entre os anos de 2015 e 2023. No processo, foram selecionados quatro artigos, todos publicados em língua estrangeira, que avaliavam a eficácia da RD e de outras técnicas de relaxamento no manejo da ansiedade. O intuito era demonstrar ao leitor os objetivos, procedimentos, resultados e contribuições desses textos para a temática da RD, de forma a preencher a lacuna na literatura brasileira acerca deste assunto com um material didático e acessível.

Em geral, pode-se afirmar que Fernandes e Moreira tiveram sucesso em sua proposta, uma vez que eles conseguiram demonstrar, de forma bem sintética, as informações principais dos artigos analisados, deixando claro os benefícios e potenciais da RD para a redução da ansiedade. No entanto, a descrição da primeira pesquisa, de autoria de Chen et al. (2017) não foi tão bem redigida quanto as demais. Nesta seção, algumas siglas – como “DBR” e “BAI”, ambas referentes a palavras em inglês – não foram devidamente explicadas e adaptadas pelos autores, comprometendo o entendimento do texto a leitores com baixo conhecimento da língua estrangeira. Na descrição dos demais artigos, termos como “ansiedade-traço”, “biofeedback HRV” e “biofeedback VRC” também carecem de maiores explicações. Além disso, apesar de terem sido analisados quatro artigos, observa-se que o texto de Chen et al. (2017) não foi apontado no sumário do livro, o que deixa a impressão de que são apenas 3 – e não 4 – artigos trabalhados nesta obra. Portanto, apesar de Fernandes e Moreira terem preenchido a lacuna na literatura brasileira acerca da RD e apontado as vantagens desta técnica, alguns detalhamentos e melhorias textuais poderiam ser implementados a fim de garantir um material mais didático e coeso aos seus leitores.

A tradução foi feita por meio da plataforma *Google Tradutor* e os textos traduzidos foram or-

ganizados em diferentes seções, divididas da seguinte forma: nome do artigo traduzido; referência; objetivo; dados dos participantes; forma de mensuração do comportamento-alvo; intervenção; procedimento e resultados. Os autores também realizaram adaptações em alguns termos apresentados nos artigos originais, com a finalidade de tornar o linguajar mais simples e acessível a qualquer leitor.

Entretanto, alguns aspectos da tradução foram omitidos ou permaneceram pouco claros, o que força o leitor mais atento e curioso a verificar o material original para uma melhor compreensão do assunto. No primeiro artigo analisado por Fernandes e Moreira, de autoria de Chen et al. (2017), por exemplo, os autores não indicam a idade, sexo, escolaridade e quantidade de participantes da pesquisa, informando apenas que suas características eram “estatisticamente iguais” (p. 19). Na seção de procedimentos deste mesmo artigo, os autores também não esclarecem quais foram, exatamente, os exercícios e cursos realizados pelos participantes do grupo experimental, o que não apenas dificulta o entendimento desses procedimentos, como também restringe sua eventual aplicação por psicólogas(os) e demais profissionais da saúde em seus próprios pacientes. Desse modo, talvez pela preocupação em sintetizar as ideias principais dos textos, certos dados e informações pertinentes podem ter sido acidentalmente omitidos pelos autores.

Apesar disso, a estrutura bem organizada do livro – com exceção da omissão do artigo de Chen et al. (2017) no sumário – é algo que facilita bastante a sua leitura. Por meio dessas divisões em seções, o leitor é capaz de identificar as partes centrais da obra e transitar entre elas com facilidade. Além disso, um ponto que chama a atenção é a disponibilização das referências e dos *links* no corpo do texto. Com isso, é possível ter acesso direto ao estudo original sem ter que se preocupar em procurá-lo na *internet*, o que economiza tempo e esforço. Uma observação, porém, é que leitores não familiarizados com o inglês podem ter dificuldade em compreender os artigos, o que reforça a necessidade da tradução e adaptação clara e precisa dessas pesquisas.

Por fim, na seção “discussão”, Fernandes e Moreira sintetizam as informações dos artigos ana-

lisados, retomando os dados dos participantes, os objetivos do estudo, seus procedimentos e resultados. Em geral, os autores indicam a eficácia das técnicas de respiração e relaxamento, principalmente a RD, para o gerenciamento da ansiedade e do estresse, a melhoria da qualidade do sono e a melhora dos parâmetros fisiológicos, como frequência cardíaca, pressão arterial e taxas de respiração entre os participantes da pesquisa.

Esta última parte é elaborada de forma concisa, organizada e didática, garantindo que leitores de diferentes níveis de conhecimento realmente tenham uma compreensão geral acerca desses estudos e sobre a importância da RD e das demais estratégias citadas para a melhoria da qualidade de vida dos sujeitos. Vale ressaltar, contudo, que dos 4 artigos analisados ao longo do texto, apenas 3 foram sintetizados nessa etapa, sendo que a pesquisa de Chen et al. (2017) foi novamente omitida pelos autores.

Dessa forma, apesar do livro não contemplar em profundidade os estudos analisados, para aqueles que desejam um maior entendimento acerca da temática da ansiedade e de estratégias práticas para o seu controle, este texto de Beatriz Fernandes e Márcio Moreira é uma ótima opção de leitura. O fato dessa obra estar em formato digital e gratuito nas estantes da editora Walden4 não apenas facilita o seu acesso a leitores interessados, como também cumpre os objetivos traçados pelos autores em transformar este trabalho em um material didático e acessível a qualquer um, em especial a psicólogas(os) recém-formadas(os). Reforço apenas a necessidade dos leitores buscarem outras fontes e materiais que ensinem, passo a passo, a execução dessas técnicas e estratégias com seus devidos ajustes e adaptações, tendo em vista os variados contextos pelos quais as(os) psicólogas(os) transitam.

Referências

- Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of applied behavior analysis*, 1(1), 91. <https://doi.org/10.1901/jaba.1968.1-91>
- Chen, Y.-F., Huang, X.-Y., Chien, C.-H. and Cheng, J.-F. (2017), The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. *Perspect Psychiatr Care*, 53: 329-336. <https://doi.org/10.1111/ppc.12184>
- Fernandes, B. R. R., & Moreira, M. B. (2024). *Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade*. Walden4.

Histórico do Artigo

Submetido em: 18/05/2024

Aceito em: 02/09/2024

Editor Associado: Marcelo V. Silveira