

# USO DA RESPIRAÇÃO CONSCIENTE COMO TRATAMENTO ADJUVANTE EM PATOLOGIAS CRÔNICAS NOS PACIENTES DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE AREAL LESTE NA CIDADE DE PELOTAS-RS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

EDUARDA MIRANDA CORTEZ<sup>1</sup>; MILENA AFONSO PINHEIRO<sup>1</sup>; ANA HELENA JORDÃO DE OLIVEIRA<sup>1</sup>; BRUNA GABRIELLE FERNANDES NOGUEIRA<sup>1</sup>; EVADISON SOARES BRAGA<sup>1</sup>; KELEN DE MORAIS CERQUEIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas 1 – eduarda.cortez21@yahoo.com 1*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas 2 – kelenmcerqueira@gmail.com 2*

## 1. INTRODUÇÃO

O uso das práticas integrativas e complementares, sobretudo a Vibrointegração Biomolecular (VIB), conceituada por Evadison Braga, foi utilizada na UBS Areal Leste como adjuvante aos tratamentos dos enfermos crônicos que não obtiveram sucesso com terapias medicamentosas usuais. O ponto de partida da técnica é a respiração ressonante. Há sincronia entre a frequência respiratória (FR) e a frequência cardíaca (FC). A convergência destas induzem no paciente o estado de tranquilidade, amenizando manifestações clínicas da ansiedade, rigidez muscular e estresse da vida cotidiana. O centro respiratório localiza-se no tronco encefálico, dividido em três principais partes: grupo respiratório dorsal, grupo respiratório ventral e centro pneumotáxico. O aumento na pressão de gás carbônico (CO<sub>2</sub>) é capaz de atravessar a barreira hematoencefálica, induzindo o aumento da FR no grupo respiratório dorsal (GUYTON, 2021). A VIB, através do aumento do tempo inspiratório consciente, induz à redução dos níveis de CO<sub>2</sub> e aumento do oxigênio (O<sub>2</sub>) circulantes na corrente sanguínea. O O<sub>2</sub>, através dos quimiorreceptores carotídeos e aórticos (nervos Vago e Glossofaríngeo), enviam sinais de feedback negativo ao bulbo, reduzindo a FR, através da ativação do sistema nervoso parassimpático (SNP), diminuindo assim a FR do paciente, sincronizando os sistemas.

## 2. METODOLOGIA

Foi aplicada a técnica nos pacientes da UBS Areal Leste acompanhados pelo projeto. Os participantes reúnem-se semanalmente na unidade. Auriculoterapia e outras práticas integrativas e complementares também compõem o tratamento. O paciente H.P, 88 anos, utilizou a VIB combinada ao aparelho CardioEmotion (CE). Apresentou melhora no seu quadro clínico. O CE tem objetivo de educar a respiração, tornando-a mais próxima de estados de homeostase. É conectado ao computador e possui um sensor no dedo do paciente. O canto esquerdo mostra o ritmo certo da inspiração e expiração. Concomitante, mostra paisagens que induzem a tranquilidade. Em média, são 10 minutos de exercício. Ao final, um gráfico de desempenho é apresentado. O CardioEmotion é uma ferramenta para pacientes e psicólogos no controle da ansiedade e estresse (CardioEmotion, 2025).

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De modo geral, pacientes da UBS tiveram redução nos níveis de ansiedade. No paciente H.P, acompanhado pela equipe há seis anos, não respondia aos tratamentos medicamentosos usuais para rinite. Utilizava compressas de algodão como tamponamento nasal devido constrangimento há seis anos, sem orientação médica, aumentando as chances de contaminação por microorganismos. Houve remissão significativa do estado de coriza crônica. Quando entrevistado, estava na terceira semana de tratamento, já sem utilização dos métodos de contenção. Funcionárias da UBS (técnicas, enfermeiras e médicas), alegam ter percebido, também, melhora cognitiva do idoso, sobretudo na comunicação. Apresentava difícil interação e déficit cognitivo devido à surdez prévia causada por acidente com arma de fogo na juventude. Vale ressaltar que, o estado crônico de estresse gerado pela vida cotidiana tem a tendência de elevar os níveis de cortisol na corrente sanguínea. Isso acontece, sobretudo, pela ativação do sistema nervoso simpático, o qual, através do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, é capaz de liberar uma cascata de hormônios (hormônio liberador de corticotropina; hormônio adrenocorticotrófico e cortisol), induzindo a glândula adrenal a secretar grandes quantidades de cortisol, que induz uma inflamação crônica do organismo, mesmo que originalmente seja uma substância que atua como anti-inflamatória na circulação.

### **4. CONCLUSÕES**

De acordo com Guyton, o Sistema Nervoso Parassimpático é o principal responsável pelo controle da frequência cardíaca, sobretudo pelas fibras nervosas parassimpáticas presente no nervo vago (nervo que supre os cardiomiócitos). Devido a isso, a VIB tem potencial de tornar-se uma aliada aos tratamentos medicamentosos de doenças crônicas. Entretanto, mais estudos devem ser estimulados, sobretudo aqueles que demonstrem os efeitos dessa técnica na produção de cortisol, bem como evidenciar quais são as relações entre o grau de agitação molecular e o SNP. Além disso, descrever impactos nas seguintes variáveis: pH sanguíneo, atividade enzimática, pressão arterial, HbA1c e glicemia capilar. Também, evidenciar impactos benéficos nos indivíduos com patologias psiquiátricas, tais como ansiedade, depressão, fibromialgia, entre outras doenças que promovem o adoecimento da psiquê.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Livro

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica. 14.ed.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

### Capítulo de livro

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. Regulação da Respiração. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021. Cap.38, p.512-554.

### Documentos eletrônicos

USP. **PROFISSIONAIS DA SAÚDE**. CardioEmotion, São Paulo. Acessado em 13 jun. 2025. Online. Disponível em: <https://cardioemotion.com.br/profissionais-da-saude/>