
DROGARIA
SNA
@feracarvalholeite
www.feracarvalholeite.com


OXIGÊNIO
O2


GÁS CARBÔNICO
CO2


ADRENA
LINA


CORTI
SOL


DOPA
MINA


OXITO
CINA


MEMO
RIA

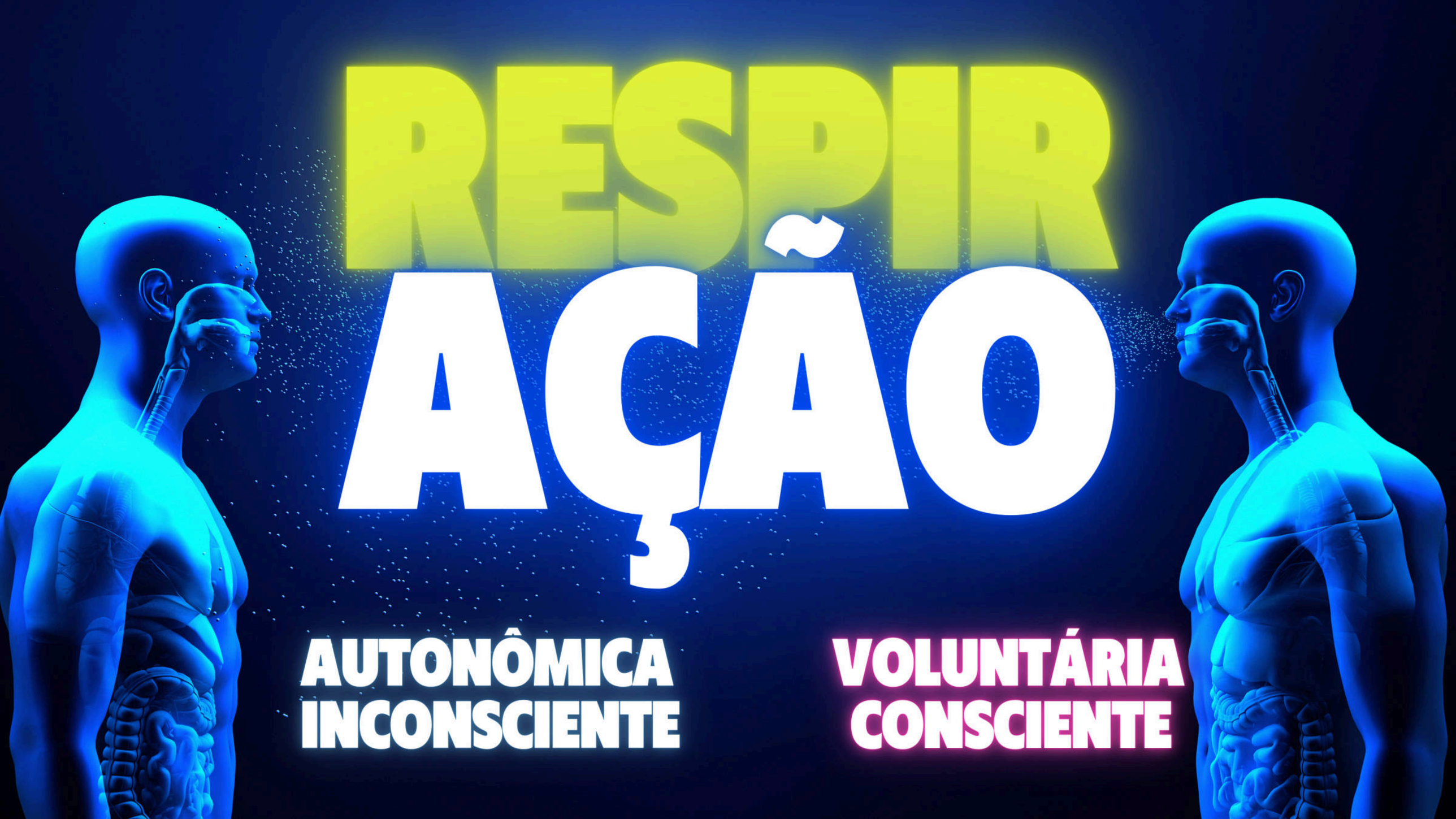

TEM
PO
ESPA
ÇO


IA
INTELIGÊNCIA
AUTOMÁTICA
AUTONÔMICA

IA

INTELIGÊNCIA ARTÍSTICA ANCESTRAL



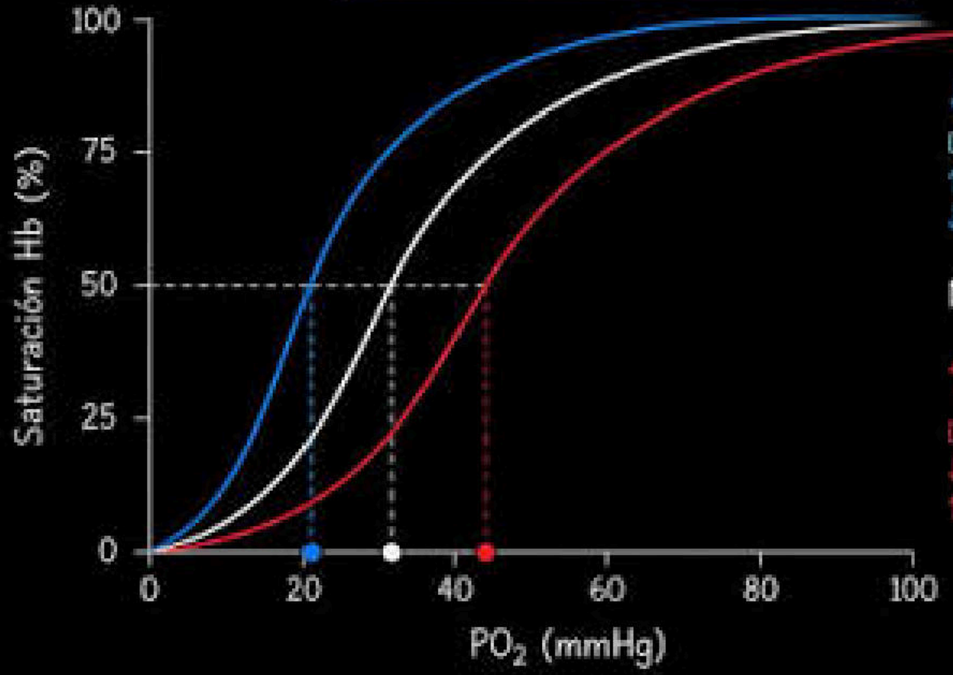

RESPIR
AÇÃO
AUTONÔMICA
INCONSCIENTE
VOLUNTÁRIA
CONSCIENTE


OXIGÊNIO
O2


GÁS CARBÔNICO
CO2

EFECTO BOHR

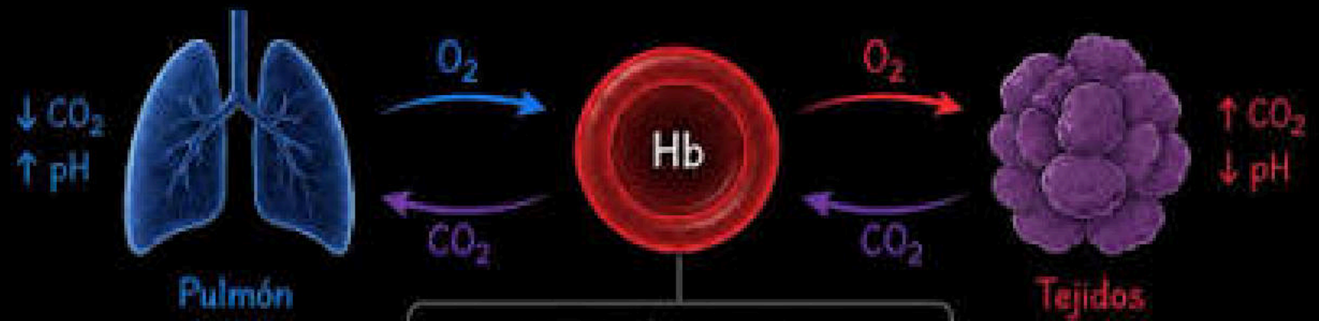
Es cómo el CO_2 y el pH
modifican la entrega de O_2 a los tejidos.



↓ CO_2 ↑ pH
Desplazamiento a la izquierda
↑ afinidad Hb por O_2
↓ entrega de O_2 a tejidos

Normal

↑ CO_2 ↓ pH
Desplazamiento a la derecha
↓ afinidad Hb por O_2
↑ entrega de O_2 a tejidos



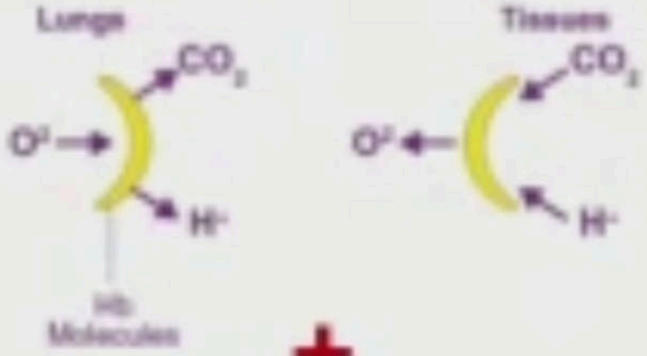
Más CO_2 / más acidez
→ menor afinidad de la Hb por O_2
→ más liberación de O_2 en los tejidos

Recuperare



Menos CO_2 = Menos Entrega de O_2 nos Tecidos

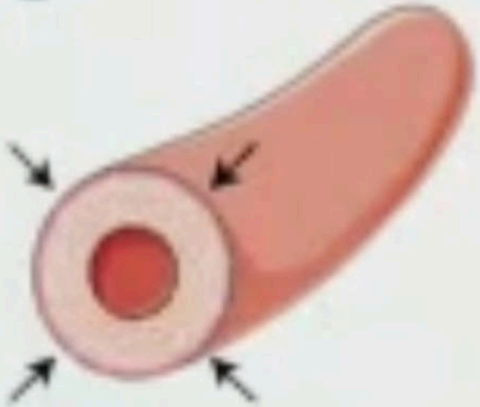
(Efeito Bohr)



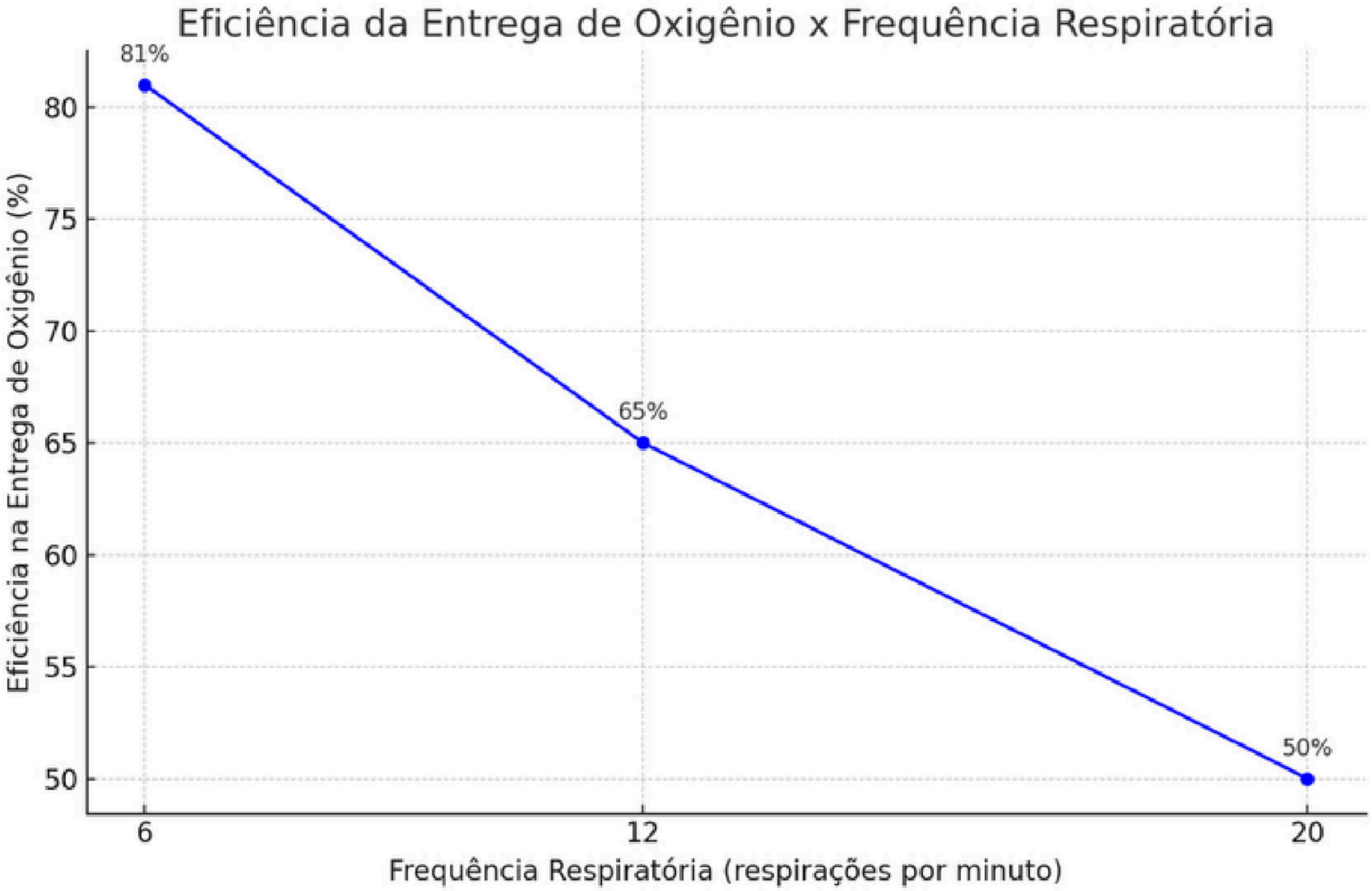
Podendo Chegar a 25 a 50%
Menos Entrega de O_2

+

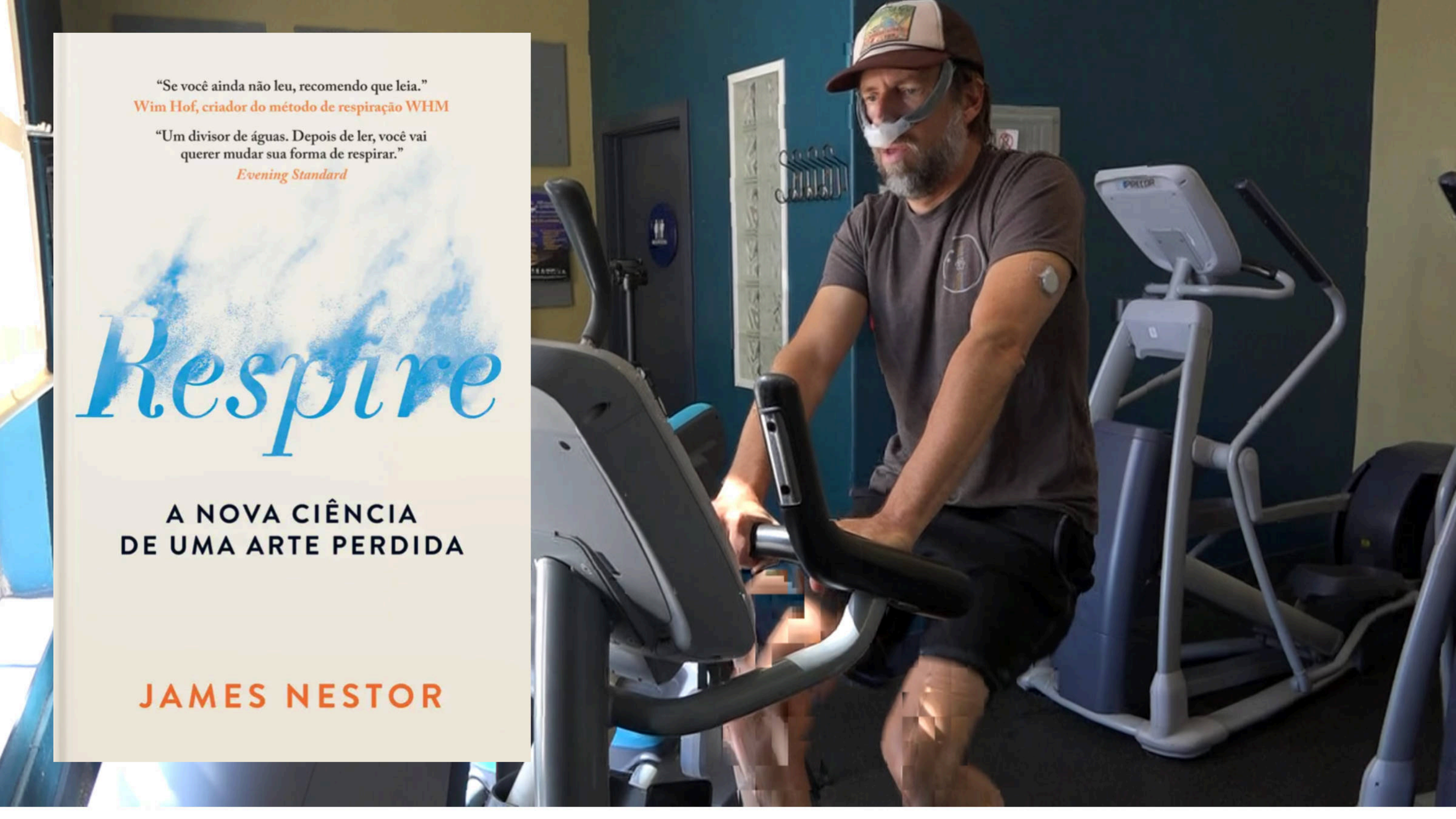
Menos CO_2 = Faz Vasoconstrição



Podendo Chegar a 20 a 40%
Menos Fluxo Sanguíneo



Journal of Applied Physiology, "The impact of breathing frequency on oxygen saturation in healthy individuals"


"Se você ainda não leu, recomendo que leia."
Wim Hof, criador do método de respiração WHM
"Um divisor de águas. Depois de ler, você vai querer mudar sua forma de respirar."
Evening Standard
Respire
A NOVA CIÊNCIA DE UMA ARTE PERDIDA
JAMES NESTOR

Respiração Bucal / hiperventilação

Consequencias após 10 dias

1. Aumento da pressão arterial
2. Diminuição da variabilidade da frequência cardiaca (medida de equilibrio do SNA)
3. Aumento da pulsação
4. Diminuição da clareza mental
5. Diminuição da temperatura corporal
6. Aumento de cansaço
7. Aumento do stresse
8. Aumento do ronco e surgimento de apneia do sono
9. Oxigência abaixo de 90%

Sempre que o oxigênio cai abaixo de 90%, o sangue não consegue transportor oxigênio suficiente para manter os tecidos do corpo. Se isso demorar demais, ***pode levar a insuficiência cardíaca, depressão, problemas de memória e morte precoce.*** *(pág.47)*


colaboradores
do
SNA


SIMPÁTICO
SETOR DE EMERGÊNCIA


SIMPÁTICO
SETOR DE EMERGÊNCIA
PARASSIMPÁTICO
SETOR DE INOVAÇÃO


SIMPÁTICO
SETOR DE EMERGÊNCIA
PARASSIMPÁTICO
SETOR DE INOVAÇÃO
RESPIRAÇÃO
CEO - IA - INTELIGÊNCIA AUTONÔMICA E ANCESTRAL

A respiração é **automática** para garantir a sobrevivência, e **voluntária** para permitir a transformação.

“ **A mente é a senhora das emoções, mas a respiração é a rainha da mente.** ”

B.K.S. Iyengar

National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Efeito da respiração coerente na saúde mental e no bem-estar: um ensaio clínico randomizado controlado por placebo.

Guy W Fincham [1 2], Clara Strauss [3 4], Kate Cavanagh [3 4]

Afiliações + expandir

PMID: 38092805 PMCID: PMC10719279 DOI: 10.1038/s41598-023-49279-8

National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Teoria Polivagal: Uma Ciência da Segurança

Stephen W Porges [1, 2, *]

National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Medicina Psicossomática.2012 Jun;74(5):489-94. doi: 10.1097/PSY.0b013e3182583c6d.

A influência da concentração/meditação na atividade do sistema nervoso autônomo e na resposta imune inata: um estudo de caso.

Matthijs Kox [1], Monique Stoffels , Sanne P Smeekens , Nens van Alfen , Marc Gomes , Thijs MH Eijsvogels , Maria TE Hopman , Johannes G van der Hoeven , Mihai G Netea , Pedro Pickkers

Artigo de revisão

Frente. Psiquiatria , 07 de julho de 2026

Seção de Neuroimagem

Volume 17 - 2026 |https://doi.org/10.3389/fpsyt.2026.1774490



Mecanismos neurofisiológicos de práticas de bem-estar baseadas na respiração: uma revisão narrativa para aplicação clínica.

CIÊNCIA

Mudar a maneira de respirar melhora o cérebro e o corpo todo: especialistas explicam

NATIONAL GEOGRAPHIC

"Ao respirar de forma mais lenta e consciente você também pode aliviar os sintomas de estresse, ansiedade e depressão."

POR RAJ DASGUPTA, MÉDICO PULMONAR E DO SONO

ScienceDaily®

Sua fonte para as últimas notícias de pesquisa

A função pulmonar pode prever vida longa ou morte precoce.

Data: 13 de setembro de 2000

Fonte: Universidade de Buffalo

Resumo: A capacidade de funcionamento dos seus pulmões pode prever quanto tempo você viverá. Essa descoberta é resultado de um acompanhamento de quase 30 anos da associação entre função pulmonar comprometida e todas as causas de mortalidade, conduzido por pesquisadores da Universidade de Buffalo.

- **O Estudo do Coração de Framingham** , um dos estudos cardiovasculares mais longos e respeitados, descobriu que uma função pulmonar reduzida na meia-idade (medida pela CVF) previa riscos significativamente maiores de doenças cardíacas e morte prematura — mesmo décadas depois.

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

Avançado

Salvar E-mail Enviar

Am Rev Respir Dis.1989 Ago;140(2):379-84. doi: 10.1164/ajrccm/140.2.379.

Mortalidade associada à função respiratória e aos sintomas na idade avançada. O Estudo de Framingham.

PD Sorlie [1], WB Kannel , G O'Connor

Afiliações + expandir

PMID: 2764375 DOI: 10.1164/ajrccm/140.2.379

Resumo

A função pulmonar, o tabagismo e os sintomas respiratórios foram determinados em 3.133 homens e mulheres no 13º exame do Estudo de Framingham (1972 a 1976). Os óbitos ocorridos no período subsequente de 10 anos foram identificados. O volume expiratório forçado no primeiro segundo (VEF1) e a capacidade vital forçada (CVF) foram padronizados para o tamanho corporal, dividindo-se pelo quadrado da altura (VEF1/altura², CVF/altura²). Como esperado, os valores médios dessas medidas de função pulmonar foram menores em mulheres em comparação com os homens, em participantes mais velhos em comparação com os mais jovens, em fumantes em comparação com os não fumantes e naqueles com sintomas respiratórios em comparação com aqueles sem sintomas. Em homens e mulheres com menos de 70 anos e em mulheres com mais de 70 anos, o VEF1/altura² apresentou correlação inversa com a mortalidade após ajuste para idade, tabagismo e sintomas respiratórios. Em homens mais velhos, o VEF1/altura² não apresentou correlação com a mortalidade, mas os sintomas de dispneia foram associados a um risco aumentado de óbito.

Pesquisar

Início Minha rede Vagas Mensagens Notificações 21



University of Life

Respiração Consciente

"Facilitadora de Regulação do Sistema Nervoso Autônomo | Reduz stress, ansiedade e melhora performance"

Conectar Enviar mensagem ...





Freio

Sistema Nervoso Parassimpático

PAUSA

Acelerador

Sistema Nervoso Simpático

STRESS

RPM

Respirações Por Minuto

VFC

Variabilidade Frequência Cardíaca



Cortisol

Pressão

Glicose


BURNOUT

veja

Brasil ocupa alarmante papel de destaque na atual epidemia global de ansiedade

Abuso de redes sociais, inflação crescente, a interminável polarização política, os desastres ambientais — sobram preocupações

Por Amanda Capuano SEGUIR, José Benedito da Silva SEGUIR | 24 jan 2025, 06h00 • Atualizado em 24 jan 2025, 11h29 | veja



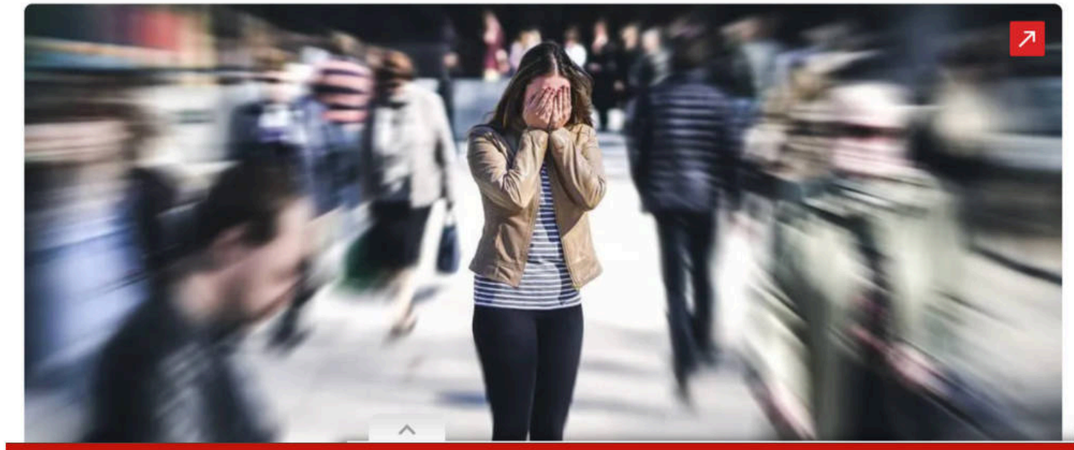
CNN BRASIL | Ao vivo | Política | Money | WW | Agro | Infra | Esportes | Viagem &

Brasil é o 4º país mais estressado do mundo, mostra relatório

Segundo pesquisa do Instituto Ipsos, 46% das mulheres da geração Z no mundo enfrentam impactos significativos na sua rotina devido ao estresse

Gabriela Maraccini, da CNN

15/10/24 às 13:28 | Atualizado 15/10/24 às 15:01



TRABALHO E CARREIRA BUSCAR

R7 | MENU | BRASÍLIA | CASA DO PATRÃO | ENTRETÊ | ESPORTES | JR 24H | RECORD | RECORD NEWS

Noticias R7 > Fala Ciência

Ansiedade e insônia podem enfraquecer o sistema imunológico, revela estudo

Estudo identifica redução de células NK em mulheres jovens com ansiedade

Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos

Dados de 2024 mostram que o país registrou mais de 470 mil afastamentos do trabalho por transtornos mentais. Trata-se do maior número desde 2014.

Por Poliana Casemiro, Rayane Moura, g1

10/03/2025 00h00 · Atualizado há 7 meses

fera

FLUXO - ESCUTA - RESPIRAÇÃO - AUTENTICIDADE

METODOLOGIA

- Escuta Diagnóstico
- Formulário Anamnese
- Testes de Resiliência ao Stress
- Protocolos Respiratórios com Práticas de 1 a 20 minutos através de plataforma / aplicativo
- Formulário Resultados

DGR- OBSERVE, PERCEBA...

1. Respira pela boca ou pelo nariz, pelo peito ou diafragma
2. Rápido, devagar, superficial, profunda, com ou sem pausas
3. Em repouso, em exercício, trabalhando, dormindo
4. Ronca, tem apnéia , acorda de boca seca
5. Roupas apertadas, postura do corpo
6. Tem energia ou cansaço crônico
7. Reações impulsivas, emoções à flor da pele
8. Culpa aos outros ou a si mesma
9. Remoendo pensamentos e sentimentos
10. Experimentando outras possibilidades de.... respirar





fera
CARVALHO LEITE

Início | Sobre Mim | Método Fera | Artes da Cena | Voz | Breathwork | CNV | Na Mídia | Contato

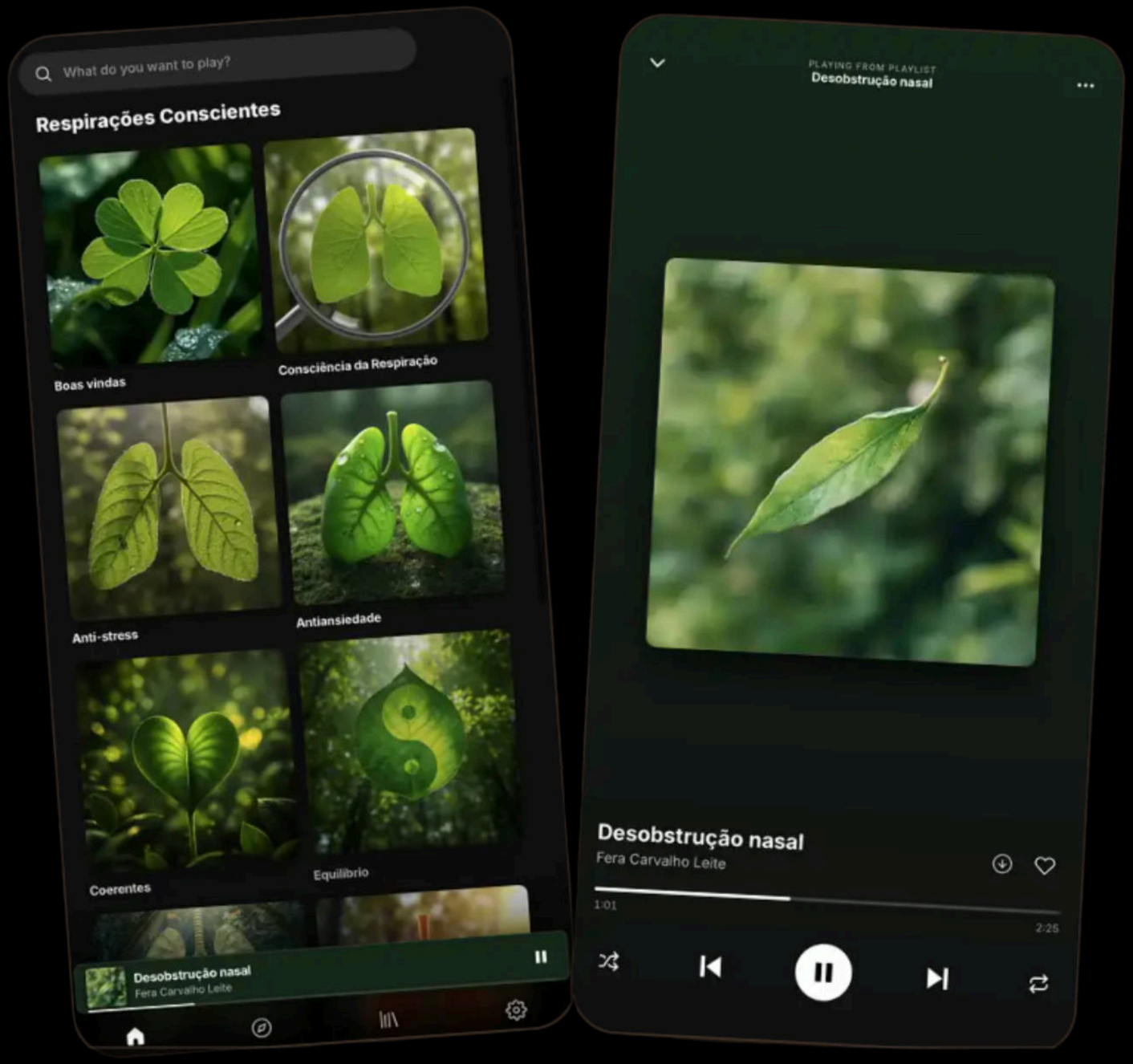
Artista da Cena e Facilitadora

Fera Carvalho Leite



www.feracarvalholeite.com


//MÉTODO
fera
FLUXO - ESCUTA - RESPIRAÇÃO - AUTENTICIDADE



Plataforma Aplicativo Respira








TE INSPIRA
+Aviso de saúde

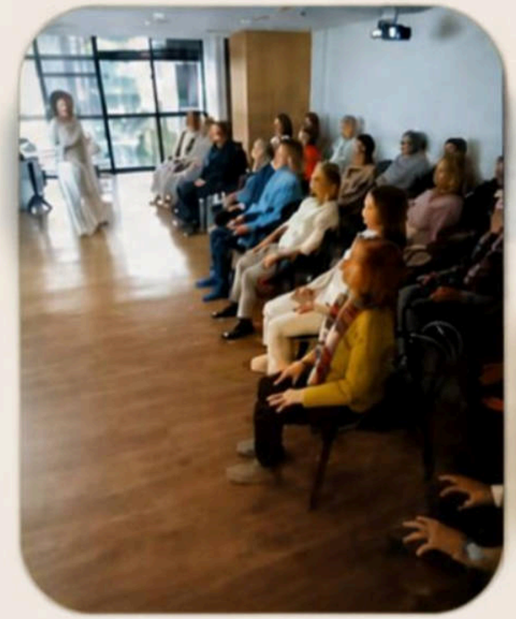

RESPIRA

















A respiração é **automática** para garantir a sobrevivência, e **voluntária** para permitir a **mudança**.

“ **SEJA A MUDANÇA QUE VOCÊ QUER VER NO MUNDO... ATÉ O ÚLTIMO SUSPIRO** ”

Gandhi & Eu



@feracarvalholeite

Atriz e facilitadora. Especialista em Neurociência da Respiração e Breathwork, Pedagogias do Corpo e da Saúde e Comunicação Não Violenta.

@feracarvalholeite
www.feracarvalholeite.com

OBRIGADA