



10 Práticas Integrativas
no tratamento da

ANSIEDADE

INSTITUTO
ekanta.

Introdução:

Você sofre de ansiedade?

Dados da **Organização Mundial de Saúde (OMS)** confirmam: **o Brasil sofre uma epidemia de ansiedade**. Se você faz parte desse grupo, saiba que nem tudo está perdido: felizmente, há **diversas opções para tratar esse transtorno** e melhorar a sua **qualidade de vida** nos mais diferentes níveis.

A ansiedade, quando manifestada de forma crônica, impacta negativamente no seu dia a dia. Você percebe que **fica mais difícil focar, ter ânimo, tranquilidade, cumprir prazos e liberar a famosa serotonina**, tamanhos gatilhos ansiosos e hormônios disparados que insistem em **atrapalhar o bom funcionamento do seu corpo e da sua mente**.

Este ebook tem como intuito te ajudar a **"dar um chega pra lá" na sua ansiedade**, por meio das **PICs - Práticas Integrativas e Complementares** para que você compreenda melhor os mecanismos das suas emoções, mente e seu corpo, podendo assim se manifestar no mundo com mais **presença, segurança e tranquilidade**.

O que desejamos com esse conteúdo, preparado com todo o carinho, é que você **encontre apoio para praticar o autocuidado**, incluindo estas práticas na sua rotina para entender melhor o que causa este distúrbio, pois **you pode se conhecer melhor com estas atividades propostas** e para **sair de algum estado de ansiedade** com os benefícios que você certamente irá adquirir - podendo evitar, inclusive, sintomas futuros.

Lembre-se de que, por mais que sua mente ansiosa pareça não ver saída, **existe jeito pra tudo**,

E a gente te mostra isso agora!

Vamos lá? :)

Vanessa Puton

Naturóloga, Thetahealer e
Diretora do Instituto Ekanta



O que são práticas integrativas e complementares? (PICs)

De acordo com a **Organização Mundial de Saúde (OMS)**, as **Práticas Integrativas e Complementares (PICs)** são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em **conhecimentos tradicionais (Medicina Chinesa e Ayurveda)**, voltados para prevenir diversas doenças como ansiedade e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas.

Evidências científicas têm mostrado os benefícios do **tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares**. Também conhecidas como práticas **holísticas ou alternativas**.

Integrativa

Integrativa significa a união de um **conjunto de técnicas e práticas** a partir de uma **visão ampliada da relação entre terapeuta e paciente**. É um conceito que abrange um **olhar global** para as desarmonias dos corpos físicos em todos os sentidos, e que **não se separa da medicina convencional**.

Complementar

Complementar é a designação para um **tratamento ou terapia em combinação com a medicina convencional**.



Holística

A palavra "holística" deriva de "*holos*", que, em grego, significa "o todo, inteiro", ou seja, buscando **ir além de tratar somente o corpo físico**, pois acredita-se que as doenças são derivadas de uma série de fatores que começam nos demais corpos (**mental, espiritual e emocional**).

Alternativa

O termo "alternativa" se refere ao **tratamento exclusivo com estas práticas**, sem a necessidade ou apoio das medidas convencionais biomédicas.

Embora as Práticas Integrativas e Complementares não possam substituir o tratamento convencional, para a OMS, **elas podem ser um adicional**, um complemento no tratamento e **indicadas por profissionais específicos conforme as necessidades de cada caso**.

O Brasil é referência mundial na área de PICs na atenção básica. É uma modalidade que investe em **prevenção e promoção à saúde** com o objetivo de evitar que as pessoas fiquem doentes.

Além disso, as PICs também podem ser usadas para **aliviar sintomas** e tratar pessoas que já estão com algum tipo de enfermidade. Nestes casos, as PICs são indicadas para **evitar intervenções** que podem promover riscos e reações adversas.

A **Naturologia** é uma das ocupações mais qualificadas em PICs, que permite ao **profissional naturólogo atuar com estas práticas terapêuticas no Brasil**. Naturologia é um conhecimento da área da saúde embasado no diálogo entre as **ciências humanas, sociais, biológicas e práticas advindas de sistemas terapêuticos complexos vitalistas**, que parte de uma **visão multidimensional do processo de saúde-doença**.

Inclusão de 29 PICs no SUS Brasileiro

Atualmente, o **Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil** incentiva e oferece em vários municípios, de forma integral e gratuita, **29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICs)** à população. Estas são evidências que comprovam a eficácia destas práticas no tratamento em saúde. São elas:

1. Apiterapia
2. Aromaterapia
3. Arteterapia
4. Ayurveda
5. Biodança
6. Bioenergética
7. Constelação familiar
8. Cromoterapia
9. Dança circular
10. Geoterapia
11. Hipnoterapia
12. Homeopatia
13. Imposição de mãos
14. Medicina antroposófica /antroposofia aplicada à saúde
15. Medicina Tradicional Chinesa
16. Meditação
17. Musicoterapia
18. Naturopatia
19. Osteopatia
20. Ozonioterapia
21. Plantas medicinais/fitoterapia
22. Quiropraxia
23. Reflexoterapia
24. Reiki
25. Shantala
26. Terapia Comunitária Integrativa
27. Terapia de florais
28. Termalismo social/crenoterapia
29. Yoga



Como as PICs são vistas a nível internacional?

A nível internacional, as PICs têm tido **crecente aceitação**. Em um documento de 78 páginas lançado em 2015, a **Organização Mundial de Saúde (OMS)** declara os **índices de utilização mundial** das PICs, seus investimentos e detalha o crescimento previsto, comparando desde o ano de 2014 até 2023, estabelecendo **metas para que as práticas integrativas e complementares continuem sendo ampliadas**.

De acordo com o artigo científico *“Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde”*, publicado em 2015 pela Revista Ciência & Saúde Coletiva, este documento da OMS, chamado WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023 constata *“substancial crescimento na utilização das PICs na última década, além da estimativa de que mais de 100 milhões de europeus e um número ainda maior de pessoas concentradas na África, Ásia, Austrália e Estados Unidos são usuárias de PICs. Além disso, o documento destacou que as PICs movimentaram aproximadamente 83,1 bilhões de dólares, em 2012, no consumo de produtos originados da Medicina Tradicional Chinesa e 14,8 bilhões de dólares, em 2008, com produtos naturais, nos Estados Unidos”*.

Para a OMS, as principais razões para o aumento desse crescimento em busca de tratamentos integrativos são o **aumento da demanda causada pelas doenças crônicas**, o **alto custo dos serviços de saúde**, a **insatisfação com os resultados** dos serviços de saúde existentes e **maior interesse por qualidade de vida** - o que reflete em não apenas tratar os sintomas, mas investigar a fundo as causas, já que problemas físicos geralmente são derivados de questões emocionais e mentais mal resolvidas.

ANSIEDADE

O **Brasil é campeão mundial no índice de ansiedade**: 9,3% da população geral manifesta o quadro. No caso das **mulheres, 7,7%** delas sofrem de ansiedade (Dados da Organização Mundial da Saúde - OMS).

A **definição de ansiedade** se assemelha inicialmente à do medo: este é um temor que sentimos em relação a algo que vemos ou experimentamos e nos assusta. A ansiedade, por sua vez, **se refere à preocupação que sentimos quando antecipamos algo futuro**. Assim como o medo - que nos previne de situações perigosas -, a ansiedade cumpre uma função saudável até certo ponto, pois nos impulsiona para o planejamento e a ação. Quando experimentamos algo novo ou sobre o qual temos expectativa, por exemplo, é natural que fiquemos ansiosos e assim podemos nos preparar melhor. Porém, **quando a reação é mais intensa e desproporcional à situação** que a desencadeia, **se trata de um grande desconforto emocional e doença crônica**.

A **ansiedade tem origem pré-histórica**, onde vivíamos perigos concretos como o ataque repentino de animais selvagens e peçonhentos. Atualmente, no entanto, os perigos são bastante subjetivos, tais como **incertezas e instabilidade das situações** - trabalho, moradia, segurança urbana, alimentação, saúde, pressões e relações sociais que exigem um planejamento para o futuro, podendo gerar intensa ansiedade e falta de tempo para o autocuidado



Entretanto, **a ansiedade pode ter diversas causas**, como contexto socioeconômico, atividades e ambientes do dia a dia, nossas relações mais próximas, tecnologia, alimentação, sofrimento, doença, traumas, fases da vida, decisões, **gerando sintomas** como taquicardia, “frio na barriga”, falta de concentração, sensação de aperto no peito, estresse excessivo, tensão muscular, problemas digestivos, estado de alerta constante, compulsão alimentar, insônia e pensamentos obsessivos.

Os **casos de ansiedade crônica, que devem ser diagnosticados por um médico e, idealmente, acompanhados por uma equipe multidisciplinar** (psicólogos, naturólogos, enfermeiros, nutricionistas...) podem ser tratados, de **forma complementar, com práticas integrativas e complementares** para ampliar a abordagem em relação aos indivíduos que sofrem com o distúrbio, **a fim de obter mais eficácia no tratamento.**

A seguir veremos 10 práticas que podem ser benéficas para o tratamento da Ansiedade.

10 Práticas terapêuticas integrativas eficientes no tratamento de ansiedade

1. Aromaterapia

Prática terapêutica secular que utiliza as propriedades dos **óleos essenciais**, concentrados voláteis extraídos de vegetais, para recuperar o **equilíbrio e a harmonia** do organismo visando a promoção da saúde física e mental, ao bem-estar e à higiene. **Prática multidimensional** que trabalha os sintomas na raiz nos mais diferentes aspectos (físico, mental, emocional, espiritual...). **Pode ser utilizada em conjunto com outras práticas**, potencializando resultados do tratamento adotado.

Aplicação: são várias as possibilidades de aplicação dos óleos essenciais e da aromaterapia. **Inalador pessoal, aromatizador ou difusor de ambiente, colar aromatizador, escalda-pés, massagem, banhos e compressas** são algumas das formas de aplicação mais utilizadas.

Os benefícios da aromaterapia são inúmeros! Você pode utilizar os óleos essenciais para tratar **dores de cabeça, dores de estômago, acne, mal estar, insônia, falta de concentração, cansaço, ansiedade, depressão...** com o óleo essencial certo, você pode tratar tanto **sintomas físicos quanto emocionais**.



Há diversos estudos que comprovam a eficácia da aromaterapia e dos óleos essenciais no **tratamento contra a ansiedade**.

No artigo **“Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida”**, de 2015, as autoras Patrine Roman Sacco, Grazielle Cristina Garcia Bernardino Ferreira e Ana Claudia Calazans da Silva realizaram uma análise dos efeitos da Aromaterapia e provaram que ela é uma das **mais eficazes alternativas holísticas** para diversas questões de saúde, inclusive ansiedade e estresse.

Em 2014, o Instituto Politécnico de Bragança já havia comprovado, por meio de artigo científico intitulado **“Uso da aromaterapia no controlo de stresse e ansiedade”** os benefícios da prática com o **óleo essencial de lavanda**, que foi testado em 36 indivíduos que recorreram à terapia na clínica da cidade de Bragança, em Portugal.

Contraindicações: grávidas e crianças podem se beneficiar da aromaterapia e dos óleos essenciais, desde que **respeitadas as dosagens e diluições recomendadas**.

Dica de uso: Em um **frasco âmbar** de 30 ml, acrescente **30 ml de óleo vegetal de semente de uva** prensado a frio, depois coloque **6 gotas de óleo essencial de limão** e **6 gotas de óleo essencial de lavanda** (totalizando 12 gotas de óleo essencial). Outra forma de usar é acrescentar **2 gotas de óleo essencial de limão** mais **2 gotas de óleo essencial de lavanda**, no total de 4 gotas, em difusor de ambientes de tomada (material de cerâmica). Esta é uma concentração adequada, portanto **não ultrapasse a dosagem total indicada sem a ajuda de um profissional qualificado** para te orientar ou sem antes conhecer os **nossos cursos de aromaterapia** :)



2. Hidroterapia

Um dos recursos **mais utilizados dentro da fisioterapia para tratamento e reabilitação** dos mais diversos acometimentos. A hidroterapia é o conjunto de todos os tipos de terapia que **utiliza a água como recurso profilático ou terapêutico**.

Aplicação: algumas das aplicações incluem a **hidroterapia por via oral, balneoterapia, duchas quentes, frias ou mornas, crioterapia, talassoterapia, turbilhão, saunas, hidrocinesioterapia e fisioterapia aquática**.

Os **benefícios** trazidos pela hidroterapia são diversos: **analgesia, melhora da circulação sanguínea, linfática e capacidade respiratória**. A hidroterapia promove ao paciente aumento da força muscular, melhora do equilíbrio e melhora do condicionamento cardiorrespiratório, reduzindo o impacto nos membros inferiores e oferecendo formas de realizar exercícios que até então podem ser impossíveis de serem realizados em solo em um primeiro momento. Além de diminuir a dor, a hidroterapia também oferece relaxamento muscular, melhora do retorno venoso, circulação periférica e diminuição do impacto das articulações.



Em artigo científico intitulado **“Hidroterapia: aplicabilidades clínicas”**, de 2006, as fisioterapeutas Maria Cristina Biasoli e Christiane Márcia Cassiano Machado apresentam os efeitos fisiológicos e terapêuticos da água em programas multidisciplinares de reabilitação para pacientes nas mais diversas áreas e provam que **a utilização da água como meio de cura vem sendo descrita e estudada desde a civilização grega** (por volta de 500 a.C).

Contraindicações: pessoas **fumantes, alcoólatras** e em **estado febril**.

Dicas de uso: **Escalda pés**

Indicações: Efeitos de analgesia e vasodilatação, diminuição da atividade mental, promove relaxamento muscular, traz a sensação de presença, auxilia na vitalidade, favorece o aquecimento e nutrição energética de todo o corpo e em meridianos (BP, R -Medicina Chinesa) específicos para tratar casos, como: infecção urinária, cistos nos ovários, candidíase (Frio e umidade); cólicas menstruais, gripes, resfriados, má circulação, reumatismos, estresse, ansiedade, e insônia.

Como fazer?

- 2,5L de **água quente** (cerca de 39 °C)
- 1 colher (sopa) de **Sal**
- 6 gotas no total de **óleo(s) essencial(is)** da sua preferência
- Bacia ou **recipiente grande** (cerâmica, plástico ou madeira)

TEMPO: 15 a 30 minutos **Observação:** Pegue o recipiente e coloque o sal e óleo essencial neste sal, em seguida, acrescente a água quente na melhor temperatura para sua pele.

Precauções: Pessoas com **varizes, hipertensão** e **mulheres grávidas** devem fazer o escalda-pés com **água morna** (35 °C). No caso de **feridas abertas** nos pés e tornozelos, **deve ser evitada** esta modalidade.



3. Automassagem

Um dos **métodos mais antigos de alívio da dor**, a massagem (ou massoterapia) tem como objetivo **melhorar a flexibilidade do corpo, fortalecer o sistema imunológico, eliminar toxinas e aliviar tensões físicas e mentais**. E o melhor: você mesma pode aplicar essa técnica para promover o bem estar, portanto, aqui, nossa ênfase será na **automassagem**. Há diversas manobras terapêuticas que podem ajudar a relaxar e combater o estresse. As mais conhecidas são: **amassamento, deslizamento, fricção, pinçamento e vibração**.

A **automassagem fornece inúmeros benefícios**, como: redução do estresse e resíduos metabólicos do organismo, fortalecimento da imunidade, melhora da pressão arterial, reduz a ansiedade e o nervosismos, diminui a insônia e melhora a qualidade do sono. Se você é adepta de atividades físicas, a automassagem também pode diminuir as dores após a prática, melhorando o condicionamento físico e o aspecto circulatório.

No início de 2012, um estudo realizado pela revista **Science Translational Medicine** comprovou que a massagem estimula a produção de sinais químicos no corpo, capazes de diminuir inflamações. Segundo o estudo, que contou com a participação de 11 atletas voluntários, **10 minutos de massagem já são suficientes para sentirmos os benefícios da técnica**. Essa teoria já havia sido discutida em um artigo australiano publicado pelo **Journal of Athletic Training (JAT)**, no qual foi constatado que com 10 minutos de massagem após um treino pesado a **redução da dor poderia ser de até 30%**. Também foi comprovado que os níveis do **hormônio do estresse cortisol caíram 31%** após uma massagem, enquanto os níveis de **hormônios do bem-estar como a dopamina e a serotonina aumentaram cerca de 30%**.



Contraindicações: nos casos de **febres infecciosas, hemorragias, descalcificações graves** (osteoporose severa), **flebite, trombose, fraturas** (antes de solidificadas), **câncer, feridas abertas, queimaduras recentes e doenças mentais graves** a massagem é contraindicada.

Dica de uso:

Seqüência completa de automassagem

Os exercícios descritos a seguir foram inspirados no livro Curso de Massagem Oriental, de Armando S. B. Austregésilo e podem ser feitos em casa, de manhã ou à tardinha. Para quem está cansado, a intensidade da massagem deve ser leve, com pressões e palmadas superficiais. Já quem anda sedentário e tem se alimentado em excesso se beneficiará com uma pressão mais forte.

1. Sente-se confortavelmente, com as costas eretas. Respire calmamente procurando focar sua atenção em si mesmo. Esfregue as mãos e toque o rosto massageando a mandíbula.



2. Com os dedos indicadores, acompanhe o desenho interno das orelhas, tampando os ouvidos no final (por cerca de 10 segundos).



3. Deslize os oito dedos (exceto os polegares) pela testa, quatro de cada lado finalizando o movimento com uma fricção circular na região das têmporas



4. Pressione o canto interno dos olhos.



5. Em seguida, pressione o canto externo da órbita ocular.



12. Atente para a nuca e ombros: prenda os músculos da nuca como se suas mãos fossem duas pinças descendo da cabeça para baixo e para os lados até chegar aos ombros.



13. Com a mão direita, pince o ombro esquerdo enquanto gira o ombro 360 graus. Repita do outro lado da mesma forma.



14. Para as costas e a coluna: eleve os braços e dobre-os para trás, caminhando com as mãos para baixo (partindo dos ombros) em direção à cintura.



15. Una as mãos às costas, posicionando uma das mãos por baixo e a outra por cima. Flexione o tronco para frente expirando. Repita o exercício trocando a posição das mãos.



27. Sentada e, ainda com os pés unidos e joelhos afastados, massageie a curvatura dos pés.



28. Na mesma posição, dê pequenos soquinhos na parte interna da perna e da coxa obedecendo sempre essa direção: dos pés para o quadril. Repita algumas vezes.



29. Junte os joelhos, deixando as pernas flexionadas e os pés no chão e faça a percussão agora pelo lado externo da coxa e da perna, começando de cima para baixo, isto é, do quadril para o pé. Repita algumas vezes. (Toque atentamente os joelhos e os tornozelos).



30. Termine a automassagem caprichando no relaxamento dos pés. Primeiro, com os polegares, massageie bem a sola de um dos pés. Em seguida, dê suaves batidinhas com a mão fechada sobre o calcanhar e, depois, com a palma das mãos, deslize por toda a sola. Faça o mesmo no outro pé.



31. Agora trate do dorso dos pés. Com os polegares pressione toda a área, em seguida cuide de cada dedo como você fez com os das mãos e termine deslizando a mão por todo o pé (dorso e sola). Repita o mesmo no outro pé. Pronto! Observe como você está mais relaxada e desfrute o prazer dessa consciência corporal.



4. Musicoterapia

Prática que trabalha os **efeitos que as ondas sonoras causam no corpo e as associações mentais que as músicas despertam**. A música é analisada de um ponto de vista **holístico, lúdico e também mecânico**. Assim, cada pessoa responderá ou se sentirá mais estimulada de acordo com seu contexto social, bagagem musical e gosto pessoal. O musicoterapeuta utiliza os **elementos musicais para a reabilitação física, social e mental de seus pacientes**. Por meio de instrumentos musicais, cantos e ruídos, o terapeuta trata pessoas com deficiências, que podem ser distúrbios de fala, motores, psiquiátricos etc. A musicoterapia **pode ser passiva ou ativa** - nessa última, os indivíduos são estimulados a produzir, tocando, improvisando, compondo ou cantando.

A musicoterapia pode trazer **benefícios como melhora do humor, do raciocínio lógico e concentração**. Também funciona como ferramenta de aprendizagem e crescimento pessoal, além de auxiliar na expressão das próprias emoções. Distúrbios de comportamento, dores crônicas, controle da pressão arterial e estimulação da coordenação motora também são outros benefícios reconhecidos com a prática da musicoterapia.



No artigo científico "**Musicoterapia como ferramenta terapêutica no setor da saúde: uma revisão sistemática**", as autoras investigam as sensações de alegria, felicidade, bem-estar, relaxamento, mudança de rotina, entretenimento provocadas pela prática da musicoterapia, principalmente quando aplicada em pacientes terminais e familiares.

Contraindicações: não há.

Dica de uso: Escute durante seu dia **música clássica**, são ótimas para **equilibrar as frequências energéticas**, pois produzem benefícios psicológicos. Isto porque, ao ouvir música clássica, o **fluxo de sangue aumenta em diversas áreas do cérebro**, ativando aquelas ligadas à autonomia, cognição e emoção, ao mesmo tempo em que outras áreas liberam dopamina (substância química que, entre outras coisas, afeta o estado emocional e a habilidade de sentir prazer). Para se ter uma ideia, no **Instituto do Câncer Duke**, nos EUA, foi feito um experimento incrível com fones de ouvido que tocavam concertos de Bach, e constatou-se a **redução da dor e da ansiedade durante alguns procedimentos de biópsia**. Procure no Spotify ou YouTube por playlists de música clássica (Beethoven, Bach, Mozart e muito mais).



5. ThetaHealing

Considerada uma das **mais poderosas terapias de cura energética**, reverberando em todos os níveis do Ser. Muito utilizada com o intuito de **modificar crenças, sensações e emoções inconscientes e subscientes**, as quais influenciam em comportamentos, padrões repetitivos e situações que causam sofrimentos e que geram doenças e distúrbios em todas as dimensões do indivíduo (**físicas, mentais, emocionais, espirituais e sociais**). Ao **transmutar** esses conteúdos limitantes e causadores de sofrimento, é possível viver em uma realidade de mais amor, alegria, abundância, prosperidade e conexão com a essência e propósito de vida.

A prática é benéfica pois permite ao indivíduo **sair do racional/lógico para transmutar sentimentos e emoções** que não são benéficas a sua saúde. Por meio de um **teste cinesiológico (muscular)**, aplicado na segunda parte do tratamento, evidencia-se tudo aquilo que precisa ser trabalhado. De modo geral, as medidas em hertz (Hz) indicam ao thetahealer os estados nos quais a mente se encontra, auxiliando a mudança de padrões bloqueadores.

Segundo **Vianna Stibal**, criadora do conceito, é com a liberação de substâncias atuantes no cérebro que a pessoa poderá sentir alívio nos níveis de estresse e ansiedade, fatores que podem estar associados a doenças como transtornos alimentares, problemas cardíacos e depressão.

Contraindicações: não há.

Experienciando:

Procurar um **profissional certificado** ou as formações certificadas.



6. Meditação Guiada

A meditação é uma **prática transcendental**, que tem como principal finalidade o **equilíbrio emocional** acompanhado de uma nova forma de lidar com os desafios da rotina, como o estresse, a tensão e a ansiedade. A meditação é uma forma de **promover o bem estar físico e mental, estimulando a paz interior**. Com a meditação guiada, você terá mais clareza e foco, pois estará sendo orientado para objetivos específicos. Essa prática pode ser utilizada para os mais diferentes fins: dormir rapidamente, livrar-se da ansiedade, compreender os desafios diários, trabalhar a autoestima, o perdão... **a meditação guiada pode ser feita usando fones de ouvido antes de dormir** (para potencializar o efeito) **como também quando a pessoa está na correria do dia a dia e necessita de uma pausa**. A maior parte das meditações guiadas **devem ser feitas à noite**, pois ao ouvi-las, é possível alcançar um estado profundo de relaxamento, com mensagens sendo levadas e ouvidas pelo subconsciente.

Os **principais benefícios são** a sensação de segurança, melhora da saúde física e emocional, normalizando pressão arterial, frequências cardíacas e eliminando o estresse reativo com rapidez. A meditação guiada também ajuda na liberação de emoções densas, pensamentos e sentimentos negativos e autodestrutivos. É uma ótima aliada para a libertação de crenças, traumas e lembranças de alguma fase conturbada da vida.

Embora ainda seja alvo de estudos, **há comprovações científicas de que a prática da meditação oferece benefícios e diminui os sintomas ligados ao estresse e à ansiedade**.



Em artigo publicado pela Universidade de Brasília, em 2016, a autora Stelamares Menezes da Silva apresenta **“Os benefícios da meditação para a saúde”**, a partir de uma percepção dos praticantes do centro Sahaja Yoga de Taguatinga.

Com um abordagem qualitativa e etnográfica, a pesquisa teve por objetivo uma revisão bibliográfica e aprofundamento da prática, comprovando seu potencial como terapia holística acessível.

Em outro artigo científico de 2016, publicado pelo Laboratório de Neurogenética e Núcleo de Cognição e Sistemas Complexos, as autoras Beatriz Cintra Morena, Alexandre Hiroaki Kihara e Vera Paschon provam como **a prática da meditação pode aliviar déficits cognitivos da doença de Alzheimer.**

Contraindicações: não há.

Dica de uso: Um dos exemplos mais famosos de meditação guiada são os áudios da **Louise Hay** (disponíveis no YouTube e Spotify, inclusive), autora motivacional e uma das fundadoras do gênero autoajuda.



7. Meditações Ativas

Os benefícios das meditações ativas foram cientificamente comprovados nos artigos *"Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas"* e *"Inconsciente, subjetividade e processo de criação"*, em que os respectivos autores demonstram a alteração e **melhora das atividades nos campos neurofisiológicos quando o cérebro encontra-se em estado meditativo**. Também provaram que, durante a meditação ativa, ao colocar o corpo em movimento, o sistema límbico - responsável pelas emoções e comportamentos sociais - responde positivamente.

Osho foi um mestre indiano que integrou conceitos da **psicologia moderna às práticas meditativas milenares**, revitalizando-as para atender a necessidade do mundo atual. Como legado, Osho deixou inúmeros **exercícios, meditações e reflexões** para nos ajudar na busca por **autoconhecimento**. Aqui, destacamos alguns de seus exercícios e meditações mais famosos. São exercícios simples, de auto-observação, capazes de alterar estados psíquicos e conscientes, diminuindo o estresse e ansiedade. Para Osho, meditações são formas sutis de sentir-se embriagado do Divino. É uma das melhores formas de começar a entrar em contato consigo mesmo e trazer mais presença para o seu dia a dia. **Pratique-as sempre que se sentir ansioso demais ou em desalinho com quem você é.**

1. Meditação do riso: todas as **manhãs**, ao acordar, antes de abrir os olhos, **espreguice-se** como um gato, alongando cada músculo do corpo. Depois de três ou quatro minutos, com os olhos ainda fechados, **comece a rir**. Durante cinco minutos, apenas ria. No início você forçará o riso, mas logo os sons de suas tentativas desencadearão uma risada de verdade. **Ria pra valer**. Poderá levar vários dias até que a risada realmente aconteça, pois não estamos acostumados com esse fenômeno. Mas, passado algum tempo, ela será espontânea e mudará toda a natureza do seu dia. Você verá que rir é preciso - e que isso estabelecerá o curso do seu dia inteiro. Quando você ri, se dá conta de que a vida é absurda, e que nada é realmente sério - até mesmo suas decepções são dignas de riso, até mesmo sua dor é digna de riso, até mesmo você. **É essa leveza trazida pelo riso que te ajudará a atravessar dias difíceis.**

2. Escreva seus pensamentos: um dia, faça esta pequena experiência: feche a porta, sente-se em seu quarto e comece a **escrever seus pensamentos - tudo o que vier à sua mente**. Não os mude, pois você não precisa mostrar o que escreveu à ninguém! Continue a escrever durante dez minutos e, depois, leia o que escreveu. Seus pensamentos são isso. Se você os ler, achará que algum louco os escreveu. **Esse é um exercício para dar vazão aos seus pensamentos, e não deixá-los que eles o dominem.**

3. Entre em seu medo: escolha uma **noite**, durante quarenta minutos, **viva o seu medo**. Sente-se no quarto, apague a luz e comece a se sentir com medo. Pense em todas as coisas horríveis, como fantasmas, demônios e tudo o que você puder imaginar nesse sentido. Crie-os, imagine que eles estão dançando à sua volta e tentando agarrá-lo por meio de todas as forças do mal. Fique realmente abalado com toda a sua imaginação e vá até o extremo dela - eles estão matando-o, estão tentando estuprá-lo, estão sufocando-o. E não se trata apenas de um ser imaginário, ou de dois, mas de muitos; por todos os lados eles estão fazendo coisas a você. Entre no medo o mais profundamente possível e, não importa o que aconteça, **passe por isso**. E o segundo ponto: **durante o dia** ou a qualquer hora, sempre que o medo surgir, **aceite-o, não o rejeite**, não considere que ele seja algo errado que você precisa sobrepujar; ele é natural. **Ao aceitá-lo e ao expressá-lo à noite, as coisas começarão a mudar.**

4. Meditação dinâmica: essa é uma **meditação matinal**. Quando o sono se interrompe, toda a natureza fica viva, a noite se foi, a escuridão não está mais presente, o sol está surgindo e tudo fica consciente e alerta. Esta é uma meditação na qual você precisa estar continuamente alerta, consciente e atento a tudo que fizer. **Seja apenas uma testemunha; não se disperse.** É fácil se dispersar. Enquanto você está respirando, você pode se esquecer, pode se tornar tão identificado com a respiração que pode se esquecer da testemunha. Mas assim, você perde o que realmente importa. Respire tão rápida e profundamente quanto possível, trazendo toda a sua energia para a respiração; mas, ainda assim, **permaneça uma testemunha.** Observe o que está acontecendo, como se você fosse apenas um espectador, como se tudo estivesse acontecendo com outra pessoa, como se tudo estivesse acontecendo no corpo, e a consciência estivesse apenas centrada e observando. Essa testemunha precisa estar presente em todos os três primeiros estágios, e quando tudo parar no quarto estágio, e você ficar completamente inativo e absolutamente imóvel, então esse estado de atenção atingirá o seu auge.

A **meditação dinâmica** (também conhecido como caótica) dura **1 hora e tem cinco estágios**. Você pode praticá-la sozinho, mas a energia será mais poderosa se for praticada em grupo. Trata-se de uma **experiência individual**; portanto, você deve ignorar quem estiver à sua volta, mantendo os olhos fechados o tempo todo, de preferência usando uma venda. É melhor estar com o estômago vazio e usar roupas folgadas e confortáveis.

Primeiro estágio: 10min

Respire caoticamente pelo nariz, sem manter um ritmo regular, concentrando-se sempre na expiração; o corpo cuidará da inspiração. Faça isso tão rápida, profunda e intensamente quanto possível - e então um pouco mais intenso, até que você se torne literalmente a respiração. Use os movimentos naturais do corpo para ajudá-lo a intensificar todo esse processo. Sinta a sua energia se expandir e não esmoreça durante este estágio.

Segundo estágio: 10min

Exploda! Libere tudo o que precisa ser jogado para fora de você. Fique completamente **louco, berre, grite, chore, pule, chacoalhe o corpo, dance, cante, ria, movimente-se à vontade**. Não segure nada, mantenha todo o seu corpo em movimento. Para iniciar, representar um pouco geralmente ajuda. Nunca deixe que a mente interfira com o que está acontecendo. **Seja total.**

Terceiro estágio: 10min

Com os **braços erguidos, salte** para cima e para baixo, pronuncie alto o mantra "**Hoo! Hoo! Hoo!**" (cujo som é: Ru! Ru! Ru!), o mais profundamente possível. **Pise no chão** apoiando-se na planta dos pés, e não nas pontas dos pés apenas, deixando que o som do mantra martele fundo em seu centro sexual. **Faça isso continuamente, sem parar; dê tudo de si, esgote-se completamente.**

Quarto estágio: 15min

Pare! Imobilize-se onde você estiver e na posição em que se encontram. Não ajuste o corpo de maneira nenhuma; uma tosse, um movimento e coisas assim dissipariam o fluir da energia e o esforço seria perdido. **Seja uma testemunha de tudo o que estiver acontecendo com você.**

Quinto estágio: 15min

Celebre e festeje com a **música** e a **dança**, expressando sua **gratidão** pelo todo. Leve essa felicidade com você durante todo o dia.

Observação: se no espaço em que você medita não for conveniente fazer barulho, você pode praticar esta **alternativa silenciosa:** no **segundo estágio**, em vez de emitir sons, deixe que a catarse se dê inteiramente por meio dos movimentos corporais. No **terceiro estágio**, o som "Hoo!" pode ser martelado silenciosamente dentro de você. E o **quinto estágio** pode se tornar uma dança expressiva.



Mais do que se entregar, é importante **prestar atenção às reações que podem acontecer no corpo** em resultado da profunda catarse da meditação dinâmica. Se você sentir dor, fique atento a ela; não faça nada. **A atenção é uma notável espada - ela corta tudo.** Simplesmente preste atenção à dor. Sentiu coceira durante a meditação? Não coce. Apenas preste atenção. A perna está amortecendo, parece que formigas estão andando pelo corpo, sua cabeça começou a doer? Seja apenas um observador, não dê total atenção a isso. Quando as coisas ficarem instáveis, simplesmente observe, pois, aos poucos, tudo se assentará. Não somente a dor desaparece - porque se a energia que cria a dor for observada, ela desaparece -, **mas a mesma energia se torna prazer. A energia é a mesma.**

Perceba que dor e prazer são **duas dimensões da mesma energia.** Se você puder permanecer silenciosamente imóvel e prestando atenção nas distrações, todas elas desaparecerão. E quando todas as distrações desaparecem, repentinamente você ficará ciente de tudo que está acontecendo com o seu corpo.

Contraindicações: não há.

8. Exercícios respiratórios do yoga

No yoga, respirar vai muito além de só colocar ar para dentro do corpo. Prestar **atenção à respiração** influencia todo o funcionamento do corpo, e a partir disso, também se pode ter maior controle dos estados psíquicos, mentais e emocionais, principalmente diante de situações estressantes. Embora a respiração seja algo autônomo e a gente não precise parar para que ela aconteça, a importância está justamente aí: em **controlá-la o suficiente para que, de forma consciente, ela nos ajude a manter a energia vital (prana)**. Quando perceber que a ansiedade está querendo tomar conta, lembre-se dos exercícios simples abaixo.

1. Respiração coerente – Adhama Pranayama: em uma respiração coerente, o objetivo é respirar em um ritmo de **cinco respirações por minuto**, o que geralmente se traduz em **inalação e exalação até a contagem de seis**.

Se você nunca praticou exercícios de respiração antes, talvez você precise trabalhar com esta prática lentamente, começando pela inalação e exalação até a contagem de três e então ir progredindo até a contagem de seis.

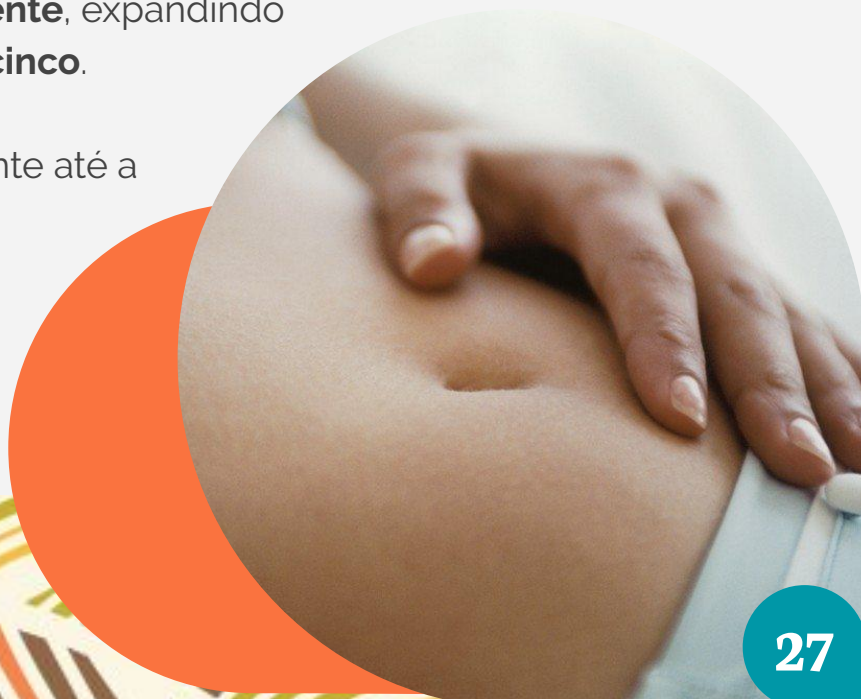
1. Sentado, de pé ou deitado, coloque as **mãos na sua barriga**, na altura do umbigo.

2. Inspire pelas narinas lentamente, expandindo sua barriga, até a contagem de **cinco**.

3. Pausa.

4. Expire pelas narinas lentamente até a contagem de **seis**.

5. Seguindo o seu ritmo tente praticar esse padrão por 10 a 20 minutos por dia.



2. Respiração antiestresse – Kapalabhati Pranayama

1. **Sente-se** diretamente no chão ou na borda de uma cadeira, **mantenha a coluna ereta**.
2. Coloque as **mãos na sua barriga**.
3. **Ao inalar pelas narinas**, seu **abdômen deve ir se projetando a frente**.
4. **Expire de uma vez só**, expulsando todo o ar pelas narinas, **puxando o umbigo pra dentro**.
5. **Repita a inalação**, seguida exalação vigorosa **20 vezes**.

3. Respiração energizante HA – Pranayama

1. **Fique em pé**, **cotovelos dobrados**, **palmas voltadas para cima**.
2. **Ao inalar**, vá com os **cotovelos para trás**, as palmas continuam voltadas para cima.
3. Então a **exalação acontecerá pela boca**, como se você falasse um **“HA”** em voz alta, a exalação deve acontecer de forma rápida, enquanto exala **empurre as palmas para a frente e girando-as para baixo**.
4. Repita de **10 a 15 vezes**.

Para **Chris Streeter**, professora associada de Psiquiatria e Neurologia da Universidade de Boston, os resultados em quem experimenta as respirações conscientes de yoga são animadores. Em um pequeno estudo, ela **mediu os efeitos da prática diária de yoga e respiração controlada em pessoas com diagnóstico de depressão grave**. Depois de 12 semanas de yoga e técnicas de respiração adequadas, os **sintomas de depressão dos participantes diminuíram significativamente** e seus níveis de ácido gama-aminobutírico, uma substância química do cérebro que possui efeitos calmantes e que controlam a ansiedade, aumentou. A pesquisa foi apresentada em 2016, no **Congresso Internacional de Medicina e Saúde Integrativa** em Las Vegas.

Contraindicações: não há.



9. Dança-terapia

Em 2016, um estudo intitulado "**Dança na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida**" provou os diversos benefícios da prática para a saúde, incluindo a redução da ansiedade e a melhora da autoestima.

Para **Osho**, um dos grandes incentivadores da dança como terapia, **dançar é tornar corpo e mente flexíveis**, a tal ponto que os problemas se dissolvem - porque eles são primeiramente criados na mente. Para despertar essa consciência, sugerimos **duas práticas** que envolvem chacoalhar o corpo até entrar em um estado de relaxamento profundo, conforme os ensinamentos do mestre indiano.

1. Meditação kundalini: uma espécie de "irmã" mais animada da meditação dinâmica, com muito mais energia e movimento, considerada a verdadeira dança e expressão de quem se é. Esta meditação é **praticada ao anoitecer e consiste em 4 estágios de 15 minutos**.

Primeiro estágio: 15min

Fique solto e deixe que todo o seu corpo chacoalhe, sentindo a energia se mover para cima a partir dos pés. **Não tire os pés do chão** neste estágio. Relaxe todas as partes do corpo e **torne-se um chacoalho**. Os olhos podem ficar abertos ou fechados.

Segundo estágio: 15min

Dance da maneira que você sentir vontade, **deixe que todo o seu corpo se mexa como ele quiser**.



Terceiro estágio: 15min

Feche os olhos e fique em silêncio e imóvel, sentado ou em pé. Testemunhe tudo o que estiver acontecendo dentro e fora de você.

Quarto estágio: 15min

Mantendo os olhos fechados, **deite-se de costas e fique imóvel**.

Na **meditação kundalini**, deixe que seu corpo chacoalhe, não faça isso por ele. Fique em pé em silêncio, sinta-o vindo, e, quando seu corpo começar um pequeno tremor, ajude-o, mas não faça isso por ele. Desfrute-o, sinta-se abençoado por ele, permita-o, receba-o, dê-lhe boas vindas, mas não o deseje. Se você forçar, ele se tornará um exercício corporal. Quando **Osho** refere-se a chacoalhar, ele quer dizer chacoalhar sua solidez: **seu ser petrificado deve ser chacoalhado até as bases, para que possa fluir, derreter**.

A meditação kundalini na verdade é uma **preparação para que a sua mente possa estar presente**. Você vai despertar pelo saltar, pelo dançar, pelo movimento, pelo respirar - são estratégias para deixá-la mais alerta antes da espera. **A espera final, quando tudo cessa, é o verdadeiro início dessa meditação**. É a espera com plena percepção, que traz calma, que limpa, purifica transforma o seu estado mental e emocional.



2. Dança da árvore: erga os braços e sinta-se como uma árvore sob um forte vento. Dance como uma árvore sob a chuva e sob os ventos. Deixe que toda a sua energia se torne uma energia dançante, balançando e se movendo com o vento; sinta o vento passando por você. Esqueça-se de que você tem um corpo humano - você é uma árvore, identifique-se com ela. Se for possível, fique ao ar livre, em pé entre as árvores, torne-se uma árvore e deixe que o vento passe por você. **É imensamente fortalecedor e revigorante se sentir identificado como uma árvore.** A pessoa facilmente entra na consciência primal. As árvores ainda estão nessa consciência; portanto, **fale com elas, abrace-as e, de repente, sentirá que tudo está de volta.** E, se não for possível ficar ao ar livre, fique em pé no meio do quarto, visualize a si mesmo como uma árvore, esqueça a vergonha e comece a dançar.

Contraindicações: não há.



10. Yoga

Prática que inclui **movimentos físicos e mentais suaves para manter o corpo bem tonificado e flexível**. Derivado da palavra em sânscrito "**yuj**", que significa "**unir ou integrar**", yoga é um conjunto de conhecimentos de mais de 5 mil anos. Yoga é harmonizar o corpo com a mente e a respiração, através de **técnicas de respiração (pranayamas)**, posturas de yoga (ásanas) e meditação. O principal recurso terapêutico é pelo movimento do corpo. Há várias modalidades e formas de praticar yoga, mas aqui destacamos as mais conhecidas:

1. Hatha Yoga: considerada como **yoga clássico**, o Hatha Yoga se tornou um dos tipos mais populares do Ocidente porque foca no **condicionamento físico, fortalecimento corporal e aumento da flexibilidade**. Durante as aulas, não são realizadas tantas posturas e elas não são tão intensas. É indicado para aquelas pessoas que pretendem **começar a se aventurar no yoga** e a conhecer melhor a prática e seus benefícios.

2. Ashtanga Yoga: o Ashtanga é uma ramificação que foi desenvolvida a partir do Hatha. As práticas de Ashtanga envolvem **seis séries de posturas fixas** que vão sendo desenvolvidas pelo praticante ao longo do tempo e de acordo com a **capacidade do corpo de executar cada uma das posições**. O Ashtanga é uma prática para aqueles que buscam **atividades físicas mais estimulantes e mais intensas** e seus principais benefícios estão associados ao ganho de força, à flexibilidade, ao equilíbrio, à consciência corporal e ao alinhamento.



3. Vinyasa Yoga: também derivado do Hatha, é um dos **chamados estilos contemporâneos**. O Vinyasa Yoga é um dos tipos de yoga mais graciosos de todos. Isso porque a sua prática se baseia na **execução de posturas sequenciais, com movimentos que se juntam quase como em uma coreografia**, estabelecendo um fluxo contínuo de posições. **A execução das posturas é sincronizada com a respiração**, o que garante mais consciência corporal, redução do estresse, alinhamento adequado e maior equilíbrio entre corpo e mente.

4. Kundalini Yoga: o Kundalini é um tipo de yoga mais voltado para o **trabalho espiritual e para a conexão entre corpo, mente e espírito** através da realização de atividades físicas. É um estilo mais **contemplativo, reflexivo e individual de yoga**. A respiração é um elemento fundamental na prática de Kundalini Yoga porque acredita-se que, unindo as posturas e os exercícios de respiração, **é possível equilibrar os chakras que vão desde a base da coluna até o topo da cabeça**. A prática da Kundalini Yoga é responsável pelo aumento de consciência, criatividade, bem estar e sensação de plenitude.

Embora ainda careça de mais fontes para total comprovação da eficácia do yoga, no artigo científico **"Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade"**, os autores Camila Ferreira Vorkapic e Bernard Rangéll discutem as intervenções positivas da prática e o custo-benefício nos tratamentos para a ansiedade.

Contraindicações: pessoas com **limitações físicas e restrições**. Pessoas que sofrem com **lordose, escoliose ou dor no cóccix** devem evitar algumas posturas e sempre buscar ajuda de um **profissional capacitado**.

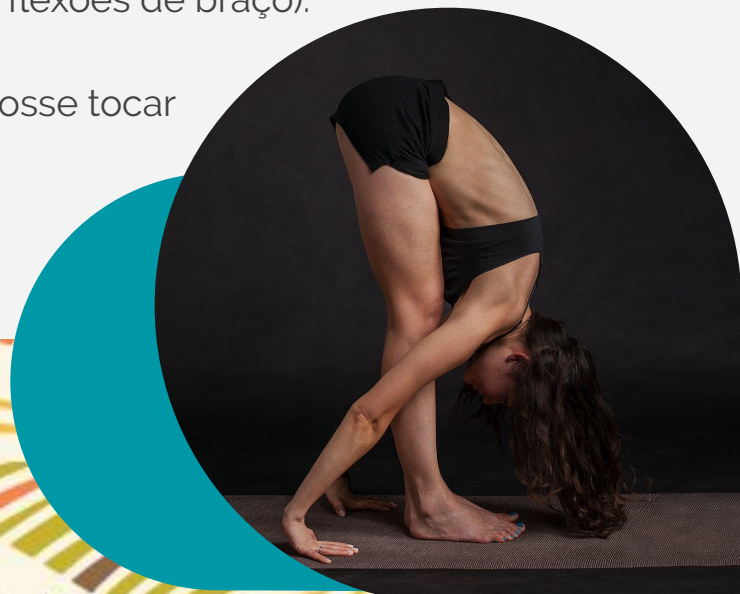
Dica de uso: sequência de poses conhecida como saudação ao sol. Mas atenção: **não force seu corpo**. Estique-se até onde puder, **com a prática o corpo flexibiliza** e ficará mais fácil alcançar as pontas dos pés, por exemplo.





Saudação ao Sol - Surya Namaskara

- 1. Fique de pé** na ponta da frente do seu tapete com os pés juntos e o peso equilibrado pelo corpo. **Respire profundamente e junte as mãos em posição de prece** em frente ao peito.
- 2. Inspire e levante os braços para o alto**, mantendo os bíceps próximos às orelhas. **Incline um pouco o corpo** para esticá-lo, **jogando a pélvis um pouco para a frente e os braços para trás**.
- 3. Ao expirar, jogue os braços para a frente e vá abaixando eles** até o seu limite, devagar. Mantenha a coluna ereta e, ao terminar de expirar, coloque as palmas da mão ao lado dos pés.
- 4. Ao inspirar**, estique **para trás a sua perna direita** o máximo possível e olhe para frente.
- 5. Ao inspirar** novamente, agora estique **para trás a sua perna esquerda** e deixe o **corpo reto** (como se fosse fazer flexões de braço).
- 6. Abaixue um pouco o corpo**, como se fosse tocar o chão, mas não encoste, **se mantenha sobre as palmas da mão**.





- 7. Deslize para a frente e levante o peito enquanto olha para cima.** A perna não toca o chão, as palmas das mãos continuam no chão e os cotovelos levemente dobrados.
- 8. Levante o quadril enquanto as palmas das mãos continuam no chão.** Você deve ficar em uma posição de um V invertido.
- 9. Ao inspirar,** olhe para a frente e **leve o joelho direito para frente**, enquanto a perna esquerda fica esticada para trás.
- 10. Ao expirar,** traga o **joelho da frente do corpo e repita a posição do passo 3.**
- 11. Inspire e repita a posição do passo 2,** com o corpo arqueado para trás.
- 12. Leve os braços para baixo, junte as mãos em posição de prece em frente ao peito.**



Concluindo...

Esperamos que você tenha se divertido durante a leitura deste ebook e que **faça bom proveito das práticas e dicas sugeridas aqui.**

Buscamos as melhores opções, embasadas em **artigos científicos** e **experiência clínica** para te entregar esse conteúdo pensando na **sua melhora e no seu bem-estar.**

Incentivamos a **autonomia** para buscar o **autoconhecimento** e **autocuidado** e as **práticas integrativas e complementares** são ótimas ferramentas para isso, podem ser grandes aliadas para promover **saúde e bem estar**, amenizando os sintomas e crises de ansiedade.

Verdade seja escrita: a sua ansiedade pode não desaparecer por completo do dia pra noite ou em um estalar de dedos, devido ao tempo e ferramentas necessárias para uma **nova adaptação de rotina, hábitos**, além de todas as influências da **mente** e das **emoções** que precisam ser ressignificadas para cada indivíduo. Por isso, muito importante **buscar ajuda profissional e personalizada sempre que necessário.**

Desejamos muita presença e tranquilidade pra você!

Referências

<http://crfce.org.br/portal/2019/05/16/o-que-sao-as-praticas-integrativas-e-complementares-pics/>

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001003263

http://www.fpjourn.org.br/painel/arquivos/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Portugues.pdf

<https://blogfisioterapia.com.br/beneficios-da-hidroterapia/>

<https://www.cursosmassagem.com.br/o-que-e-massagem.php>

<http://biasolifisioterapia.com.br/publicacoes/028rbm4.pdf>

<http://fisioterapiacavallazzi.com.br/beneficios-da-massagem-comprovados-pela-ciencia/>

<https://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/05/QUICK-MASSAGE-E-SEUS-BENEFICIOS-RELACIONADOS-AO-AMBIENTE-DE-TRABALHO.pdf>

<http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1739>

<http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/1767>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6152841>

<https://yogaemcasa.net/2016/11/28/tecnicas-respiratorias-do-yoga-tem-efeitos-similares-a-medicamentos-psiquiatricos/>

<https://awebic.com/saude/pranayama/>

Referências

https://www.nytimes.com/2016/11/09/well/mind/breathe-exhale-repeat-the-benefits-of-controlled-breathing.html?_r=0

<http://minhayoga.com.br/42-beneficios-yoga/>

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/92455/9789241506090_eng.pdf;jsessionid=D302635BC277733C24F22CE2E4F443B8?sequence=1

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001003263

https://www.researchgate.net/profile/Vera_Paschon/publication/296468140_A_PRATICA_DE_MEDITACAO_PODE_ALIVIAR_DEFICITS_COGNITIVOS_DA_DOENCA_DE_ALZHEIMER/links/56ddc60a08aedf2bf0c8695d.pdf

http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf

<http://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/6763>

<http://bdm.unb.br/handle/10483/13986>

<https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/11484>

<http://www.abrana.org.br/home/naturologia/>

https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1413-81232014000401305&script=sci_arttext&tlng=pt