



DOI: 10.14295/rlapc.v12i19.204

Respiração, Choro e Bocejo à luz da Análise Bioenergética

Julia Gabriela Santos Bertoldo Nascimento¹

Resumo: Chegar até aqui foi também um caminho de escuta do corpo. Esta pesquisa nasceu da vivência e observação da tríade respiração, choro e bocejo no processo psicoterapêutico, à luz da Análise Bioenergética. Trata-se de um estudo qualitativo, com delineamento descritivo, baseado em mapeamento científico em bases nacionais, utilizando descritores específicos para localizar nos títulos, em português, publicadas nos últimos 20 anos. Apenas quatro estudos foram encontrados, todos abordando diretamente a respiração; nenhum teve o choro ou o bocejo como foco principal. As publicações reforçam a respiração como via de acesso às emoções e reorganização energética, mas revelam uma lacuna relevante na literatura em relação às demais manifestações da tríade. Apesar disso, na clínica, choro e bocejos são frequentes e significativos. Conclui-se que é necessário ampliar a investigação científica sobre o papel do choro e do bocejo no processo terapêutico corporal. Muito se vivencia, mas ainda se escreve pouco.

Palavras-chaves: Análise Bioenergética; Respiração; Choro; Bocejo; Psicoterapia Corporal.

Breathing, Crying and Yawning in the light of Bioenergetic Analysis

Abstract: Getting here was also a journey of listening to the body. This research was born from the experience and observation of the triad of breathing, crying and yawning in the psychotherapeutic process, in the light of Bioenergetic Analysis. This is a qualitative study, with a descriptive design, based on scientific mapping on national bases, using specific descriptors to locate titles, in Portuguese, published in the last 20 years. Only four studies were found, all directly addressing breathing; none had crying or yawning as the main focus. The publications reinforce breathing as a way of accessing emotions and energetic reorganization, but reveal a relevant gap in the literature in relation to other manifestations of the triad. Despite this, in the clinic, crying and yawning are frequent and significant. It is concluded that it is necessary to expand scientific research into the role of crying and yawning in the body's therapeutic process. Much is experienced, but little is still written.

Keywords: Bioenergetic Analysis; Breathing; Crying; Yawn; Body Psychotherapy.

¹ Psicóloga. Pós-graduanda em Psicologia Clínica Contemporânea com foco em Análise Bioenergética, Libertas Comunidade Unidade Recife, Pernambuco, Brasil. psi.juliabertoldo@gmail.com.

Introdução

Apesar do despertar de meu interesse pela Psicologia Corporal ter ocorrido desde o primeiro contato com a abordagem ainda na faculdade de Psicologia, o questionamento que fundamenta esta pesquisa surgiu a partir de vivências particulares durante minhas práticas com o TRE (Trauma Releasing Exercises) no Libertas em meados de 2017, um conjunto de exercícios corporais que visam ativar tremores neuromusculares profundos, promovendo a liberação de tensões físicas e emocionais resultantes de experiências traumáticas (Berceli, 2008). Nessas vivências, frequentemente experienciei episódios intensos de respiração profunda, seguidos por choro espontâneo e, logo em seguida, bocejos sucessivos. Essa sequência — respiração, choro e bocejo — me proporcionou uma sensação de alívio e regulação, despertando em mim o desejo de compreender sua relevância clínica à luz da Análise Bioenergética.

A Análise Bioenergética, proposta inicialmente por Alexander Lowen (2001), compreende a personalidade por meio do corpo e de seus processos energéticos. A abordagem entende que emoções reprimidas se manifestam por meio de tensões musculares crônicas — chamadas de couraças — que se estruturam em segmentos definidos por Wilhelm Reich (Reich, 1988). O processo terapêutico consiste em liberar essas tensões por meio da respiração e de movimentos corporais, permitindo a circulação energética e a expressão emocional.

Lowen enfatiza a importância de uma respiração profunda, que energiza o corpo e facilita o contato com sentimentos reprimidos. Ressalta ainda que muitos pacientes apresentam bloqueios para o choro — uma expressão emocional essencial — em função de condicionamentos adquiridos na infância, como o clássico “engole o choro!”. Essa supressão emocional, segundo o autor, também interfere diretamente na respiração, que se torna restrita e superficial (Lowen, 2001).

O bocejo, apesar de menos discutido no campo clínico, emerge como um fenômeno fisiológico e psicoemocional relevante. Pesquisas recentes sugerem que ele está associado ao aumento do fluxo de oxigênio, à regulação da temperatura cerebral e à ativação do sistema nervoso parassimpático (Gallup & Eldakar, 2013). No contexto psicoterapêutico, o bocejo pode representar não apenas uma resposta fisiológica, mas também um marcador de liberação emocional e reorganização energética.

A literatura científica nacional e internacional sobre o tema ainda é escassa, sobretudo no que se refere à análise integrada da tríade respiração, choro e bocejo dentro da psicoterapia

corporal. Diante disso, esta pesquisa busca investigar a relevância dessa tríade no processo terapêutico em Análise Bioenergética, a partir de uma abordagem qualitativa com o mapeamento científico descritivo.

Partindo do pressuposto de que o nível da respiração está diretamente relacionado ao nível de energia física e psíquica do indivíduo (Lowen, 2001), esta pesquisa propõe que:

- 1) A respiração profunda facilita o acesso a emoções reprimidas, ativando tensões corporais que podem gerar desconforto, tristeza e culminar no choro;
- 2) O choro profundo, por sua vez, conduz a uma liberação emocional significativa, abrindo caminho para o bocejo;
- 3) O bocejo, neste contexto, pode representar um ápice terapêutico, funcionando como desbloqueio respiratório e energético, associado a sensações de alívio, prazer e vitalidade (Provine, 2012).

Desta forma, o objetivo deste artigo é Investigar, por meio de mapeamento científico, como a tríade respiração, choro e bocejo é abordada na literatura relacionada à Análise Bioenergética.

Método

Inspirada nos princípios do acrônimo FINERP (Factível, Interessante, Nova, Ética, Relevante e Publicável), utilizados como guia interno para elaboração de perguntas de pesquisa, esta investigação buscou compreender como a tríade respiração, choro e bocejo a luz da Análise Bioenergética, tem sido abordada em publicações acadêmicas nas últimas duas décadas.

Para a compreensão aprofundada da tríade respiração – choro – bocejo no processo terapêutico, foi adotada uma abordagem qualitativa. Segundo Godoy (1995), “um fenômeno pode ser melhor compreendido no contexto em que ocorre e do qual é parte, devendo ser analisado numa perspectiva integrada”.

Dessa forma, o método empregado foi o mapeamento científico descritivo, com análise de conteúdo de produções acadêmicas. A pesquisa será desenvolvida por meio da coleta e sistematização de dados provenientes de estudos científicos publicados, com o objetivo de identificar como a tríade corporal tem sido abordada nas práticas psicoterapêuticas, em especial no contexto da Análise Bioenergética.

As fontes de dados escolhidas foram: 1) Google Scholar (Google Acadêmico), 2) CAPES – Periódicos (Brasil), 3) Scielo (Scientific Electronic Library Online), 4) Biblioteca Virtual de Saúde, 5) Revista Latino Americana de Psicologia Corporal e 6) Centro Reichiano.

Os critérios de seleção adotados para a inclusão das produções foram:

- 1) Período: Publicações dos últimos 20 anos;
- 2) Idioma: Textos completos disponíveis em idioma português,
- 3) Tipo de trabalho: não delimitou-se o tipo de trabalho a ser mapeado, podendo ser: Resumo, Resenha, Artigo científico, Projeto de pesquisa, Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), Monografia, Relatório de estágio, Dissertação e Tese.
- 4) Descritores: foram utilizados 4 (quatro) campos de descritores, sendo de modo geral o primeiro contextualizando no campo da Análise Bioenergética, e o segundo, terceiro e quarto: respiração, choro e bocejo. Levando em consideração que nosso objetivo é mapear o que se fala a respeito da tríade a luz da Análise Bioenergética, foram utilizados trabalhos que possuem pelo menos um dos descritores do campo 1 e pelo menos um dos descritores dos campo 2 ou 3 ou 4, presentes nos títulos dos trabalhos.

Quadro 1 – Descritores utilizados na seleção dos artigos.

Descritores			
Campo 1	Campo 2	Campo 3	Campo 4
“Análise bioenergética”, “Psicoterapia corporal”, “Psicoterapia somática”, “Terapia corporal”,	“Respiração”, “Respirar”, “Respostas autônomas corporais”,	“Choro”, “Chorar”,	“Bocejo”, “Bocejar”.

Fonte: Dados do Estudo.

A partir da sistematização os textos foram organizados de acordo com a fonte de pesquisa, tipo de recurso, título, ano, autor, filiação institucional, e se aquela produção estava disponível duplicadamente nas bases de dados. Através da leitura dos resumos, foram sintetizados de acordo com seus objetivos, conceitos e teorias e os métodos utilizados. Desta forma foi realizado o filtro, sendo selecionadas apenas publicações relevantes para pesquisa.

Resultados

O levantamento bibliográfico realizado teve como objetivo mapear produções científicas em língua portuguesa que abordassem a tríade "respiração, choro e bocejo" no contexto da Análise Bioenergética. Para tanto, utilizou-se como critério a presença obrigatória de pelo menos um descritor do campo da Análise Bioenergética (campo 1) e um dos descritores dos campos 2, 3 ou 4 (respectivamente: respiração, choro, bocejo) nos títulos dos trabalhos.

Os resultados dos trabalhos encontrados nesta pesquisa estão organizados na tabela a seguir, para melhor visualização e análise:

Tabela 1 – Artigos selecionados para o presente estudo.

	1	2	3	4
Fonte de pesquisa	Google Scholar	Google Scholar e Centro Reichiano	Google Scholar	Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal
Tipo de recurso	Monografia	Monografia	Artigo	Artigo
Título	A respiração e sua função na Análise Bioenergética	A respiração como ferramenta de intervenção da psicoterapia corporal	A respiração em psicoterapia corporal: Teorias e técnicas para prática integrativa	O Trabalho Respiratório como Ferramenta Psicoterapêutica: Uma Revisão embasada na Psicologia Corporal
Ano	2015	2018	2018	2018
Autor(es)	Valquíria Aparecida Ciciliato Scudeler	Fabio Martins Vieira, Andressa Santos Vieira, Gisele Jacinta Rodrigues Calegari Fernandes, Jeverson Rogério Costa Reichow	Gabriela Ruiz dos Santos	Fabio Martins Vieira, Fernanda de Souza Fernandes, Jeverson Rogério Costa Reichow, Maykon Quagliotto Bernardo
Filiação institucional	LIGARE – Centro De Psicoterapias Corporais	Centro Reichiano	Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul	Libertas

Duplicado em outras bases?	não	sim	não	não
Objetivos	Base nas teorias de Reich, Neorreichianos e na Análise Bioenergética, que integram corpo, mente e emoção com foco na respiração.	Refletir sobre a relação entre respiração e saúde emocional na psicologia corporal e sua importância no processo terapêutico.	Apresentar concepções sobre a respiração no cuidado integrativo e incentivar a atenção dos profissionais aos aspectos fisiológicos e psicológicos da respiração.	Demonstrar a relevância do trabalho respiratório como ferramenta psicoterapêutica na Psicologia Corporal.
Conceitos e teorias	Observação clínica de clientes em terapia corporal, com uso de técnicas bioenergéticas em atendimentos individuais e grupais.	A respiração está ligada à repressão emocional desde a infância; bloqueios respiratórios se tornam defesas inconscientes e afetam a vitalidade.	Respiração como função vital integrada entre corpo e mente, com base em práticas orientais e na psicoterapia corporal a partir de Reich.	A respiração atua na modulação do sistema nervoso autônomo e favorece autorregulação, consciência corporal e emocional, sendo usada em abordagens corporais, transpessoais e cognitivas.
Métodos utilizados	Observação clínica de clientes em terapia corporal. Aplicação de técnicas da Análise Bioenergética em atendimentos individuais e grupais. Pesquisa teórica baseada nas abordagens Reichiana, Neorreichiana e na Bioenergética.	Análise teórica baseada na psicologia corporal, com enfoque na respiração como via de acesso a emoções reprimidas no processo psicoterapêutico.	Revisão teórica de produções científicas sobre respiração e suas aplicações terapêuticas no contexto da psicologia e das práticas integrativas.	Revisão bibliográfica qualitativa de 13 estudos (2007–2017) com as palavras-chave “respiração” e “psicologia”.
Relevante para a pesquisa?	SIM	SIM	SIM	SIM

Fonte: Dados do Estudo.

Como foi possível observar, apesar desta pesquisa ter se apoiado em seis fontes reconhecidas pela sua relevância e abrangência — sendo elas: 1) Google Scholar (Google Acadêmico), 2) CAPES – Periódicos (Brasil), 3) Scielo (Scientific Electronic Library Online), 4) Biblioteca Virtual de Saúde, 5) Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal e 6) Centro Reichiano — foram encontrados apenas quatro trabalhos que se alinham diretamente à proposta desta investigação. Dentre esses, um foi localizado na Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal, três foram encontrados no Google Scholar (Google Acadêmico), sendo que um destes também se repetia como publicação presente no acervo do Centro Reichiano.

A sistematização inicial encontrou quatro produções e considerou todas como relevantes, todas com foco na respiração associada à abordagem bioenergética. Dentre essas, dois trabalhos são monografias (2015 e 2018), uma dissertação (não explicitada) e um artigo científico publicado em periódico da área (Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal, 2018). As instituições variam entre centros de formação em psicoterapia corporal e universidades públicas, como a UFRGS.

Em relação aos conteúdos, todos os textos selecionados abordam a respiração como elemento terapêutico central na Análise Bioenergética, destacando sua função na regulação emocional, na liberação de tensões corporais e no acesso a conteúdos inconscientes. As metodologias variam entre revisão bibliográfica, análise teórica e observação clínica, o que demonstra uma diversidade de abordagens na produção científica sobre o tema.

Por outro lado, o mapeamento evidenciou que não foram encontrados trabalhos com os descritores *choro* e *bocejo* no título quando associados à Análise Bioenergética. Isso indica um campo pouco explorado e com grande potencial para futuras pesquisas, já que tanto o choro quanto o bocejo têm papel relevante na liberação de tensões e na regulação do sistema nervoso, especialmente dentro das práticas corporais.

Embora a respiração esteja amplamente reconhecida como via de acesso ao emocional no contexto da Análise Bioenergética, ainda há escassez de produção científica que contemple de forma específica e sistemática o choro e o bocejo dentro da mesma abordagem. A ampliação desse escopo poderá contribuir significativamente para a compreensão integral da tríade como instrumento de aprofundamento terapêutico no campo corporal.

Discussão

Esta pesquisa nasceu da experiência vivida e observada nas práticas do TRE (Exercícios de Liberação do Trauma), na qual a tríade respiração profunda, choro e bocejo, a partir daquele momento passou a se manifestar como uma sequência orgânica, carregada de significado corporal e emocional. Essa vivência, repetida em diversos momentos, despertou o questionamento sobre o papel terapêutico dessas manifestações no processo psicoterapêutico à luz da Análise Bioenergética. A sensação de alívio percebida após o ciclo de choro seguido de bocejos parece apontar para um caminho espontâneo do corpo na direção da liberação e autorregulação.

A partir dessa experiência, levantou-se a hipótese de que a tríade respiratória proposta – respiração, choro e bocejo – compõe uma dinâmica natural do corpo que revela, mobiliza e descarrega emoções reprimidas. A respiração profunda, energizando o corpo, toca tensões inconscientes que, ao serem acessadas, podem resultar em choro. A continuidade dessa liberação, por sua vez, pode culminar no bocejo – um gesto frequentemente negligenciado na literatura clínica, mas que aqui é compreendido como clímax fisiológico e psíquico de um processo de desbloqueio profundo.

O mapeamento bibliográfico, entretanto, revelou uma limitação significativa na produção científica: dos trabalhos encontrados que relacionam a Análise Bioenergética com os termos respiração, choro e bocejo, apenas quatro abordavam diretamente a respiração. Nenhum artigo ou trabalho foi localizado que relacionasse choro ou bocejo ao campo da Análise Bioenergética nos títulos.

Entretanto, quem está em contato com a Análise Bioenergética — seja na clínica, em espaços de formação ou supervisão — sabe o quanto se fala sobre o choro, e o quanto ele é observado e valorizado como uma via de liberação emocional. Os bocejos também são frequentemente testemunhados, ainda que comentados com menor frequência. Ou seja, muito se fala, muito se vive, mas ainda se escreve pouco sobre esses fenômenos de forma direta.

Apesar disso, os trabalhos selecionados reconhecem a respiração como um dos principais instrumentos de acesso ao inconsciente e de reorganização psicoenergética. São estudos que destacam o uso da respiração como ferramenta terapêutica, com bases em Reich, Lowen e nas práticas integrativas, demonstrando sua influência sobre o sistema nervoso, a autorregulação emocional e a liberação de tensões.

Essa lacuna em relação ao choro e ao bocejo, porém, não invalida sua importância clínica — ao contrário, reforça a necessidade de investigações que aprofundem tais fenômenos à luz da abordagem corporal. O choro, conforme destaca Lowen (2001), é comumente reprimido desde a infância, sendo associado à fraqueza e desobediência. O corpo aprende a “engolir o choro” como mecanismo de defesa e, ao fazê-lo, também inibe a respiração profunda, afetando o fluxo energético. Assim, recuperar a capacidade de chorar profundamente é parte essencial da reconexão com o próprio corpo e com os sentimentos bloqueados. Lowen afirma: “Se você não puder chorar, você não poderá respirar profundamente”, estabelecendo, portanto, uma interdependência entre respiração e expressão emocional.

O bocejo, embora muitas vezes negligenciado no campo da psicoterapia, pode ter um papel importante na compreensão dos processos de autorregulação do corpo. Pesquisas mais

recentes sugerem que bocejar ajuda a “esfriar” o cérebro (Gallup & Gallup, 2007). Ele tende a acontecer com mais frequência em temperaturas amenas e diminui tanto em climas muito quentes ou muito frios quanto em situações de estresse intenso. Um estudo da Universidade de Princeton mostrou que as pessoas bocejam mais durante o inverno, o que reforça a ideia de que o bocejo ajuda a regular a temperatura do cérebro. Já uma pesquisa da Universidade Estadual de Oneonta observou que a duração do bocejo está relacionada ao tamanho do cérebro em diferentes espécies, indicando que esse ato simples pode ter uma função importante na manutenção do equilíbrio térmico cerebral.

Além de sua função fisiológica, o bocejo também parece estar ligado a aspectos emocionais e relacionais, como a empatia e a conexão entre as pessoas. Pesquisadores japoneses, citados pela BBC Brasil, observaram que o bocejo contagioso acontece com mais frequência entre familiares e amigos próximos, o que pode indicar um vínculo afetivo. Isso estaria relacionado à ativação dos neurônios-espelho — células do cérebro que ajudam a reconhecer e imitar o que vemos no outro. Por isso, o bocejo pode ter uma dimensão social importante, especialmente em contextos terapêuticos que valorizam a presença, a sintonia e a escuta do corpo.

Complementando essas evidências, estudos recentes (*Physiology & Behavior*) mostraram que ao se resfriar o pescoço ou realizar respiração nasal controlada, a incidência de bocejo contagioso diminui, sustentando a ideia de que o bocejo atua na regulação da temperatura e na modulação dos estados de alerta do cérebro.

No contexto da Análise Bioenergética, que compreende o ser humano como uma unidade corpo-mente-emoção-energia, o bocejo pode ser visto como uma resposta espontânea do organismo diante de um desbloqueio respiratório ou emocional. Sua ocorrência frequente após momentos de choro intenso ou liberação corporal pode representar um sinal de regulação, semelhante ao espreguiçamento ao acordar: uma reorganização do tônus e da energia vital.

Portanto, sustenta-se que a tríade respiração-choro-bocejo seja, de fato, uma sequência coerente e observável no processo psicoterapêutico corporal. A respiração profunda mobiliza tensões, permitindo o choro como via de expressão emocional. E este, por sua vez, ao atingir um pico de liberação, frequentemente se converte em bocejos repetidos — com a sensação final de alívio, reorganização e reconexão com o fluxo vital do corpo. Tal fenômeno, embora ainda pouco descrito na literatura científica, é frequentemente relatado por pacientes e terapeutas corporais experientes.

Diante do que foi exposto, esta pesquisa propõe que a ausência de investigações que associem diretamente choro e bocejo à Análise Bioenergética aponta para uma lacuna no campo científico e, ao mesmo tempo, para uma possibilidade rica de aprofundamento clínico e acadêmico. Explorar essa tríade como expressões integradas do corpo em movimento pode ampliar nosso olhar sobre o sofrimento psíquico, abrindo caminhos de intervenção que vão além da fala e tocam camadas mais profundas, vivas e espontâneas do ser.

Conclusão

Chegar até aqui foi também um caminho de escuta do corpo. A proposta desta pesquisa nasceu da experiência vivida e observada da tríade respiração, choro e bocejo como uma sequência espontânea de liberação e reorganização no processo terapêutico corporal. Diante disso, o objetivo principal foi investigar, por meio de um mapeamento científico, como essa tríade tem sido abordada na literatura relacionada à Análise Bioenergética. Buscou-se também, de forma específica, compreender quais aspectos dessa tríade são reconhecidos ou descritos nas produções acadêmicas da área, sobretudo no contexto clínico.

Com base no mapeamento realizado nas principais bases científicas, foi possível identificar quatro produções que abordam a respiração dentro da Análise Bioenergética. Esses trabalhos, embora diversos em formato (monografias, dissertação e artigo científico), trazem como ponto comum a compreensão da respiração como um recurso terapêutico fundamental para o acesso às emoções reprimidas, para a liberação de tensões musculares crônicas e para a reorganização do fluxo energético.

Por outro lado, os dados levantados evidenciam uma ausência significativa de estudos que contemplem diretamente o choro e o bocejo associados à Análise Bioenergética. Nenhum dos trabalhos mapeados apresenta esses dois elementos nos títulos ou como foco principal das investigações, o que revela uma lacuna na produção acadêmica nacional sobre o tema. Essa ausência chama atenção, especialmente por serem expressões corporais que, na prática clínica, se mostram intensamente presentes — seja como resultado da mobilização energética pela respiração, seja como desdobramento espontâneo no processo de autorregulação.

Na Literatura sobre a Análise Bioenergética, as funções como a respiração, a expressão do choro e o ato de bocejar são vistas como fundamentais para o equilíbrio emocional e energético do corpo. A respiração é vista como um componente essencial na terapia bioenergética, afetando diretamente a circulação da energia vital e a manifestação emocional.

Alexander Essa abordagem psicológica corporal, enfatiza que padrões limitados de respiração podem estar ligados a emoções reprimidas e tensões nos músculos.

Com relação ao choro, este é considerado uma maneira de expressar emoções intensas. Ao chorar, a pessoa tem a oportunidade de se confrontar com sentimentos guardados e soltar a pressão acumulada em seu corpo. A abordagem bioenergética destaca que dar-se permissão para chorar, pode ser uma ferramenta eficaz para recuperação do equilíbrio emocional e energético.

No caso do bocejo, observou-se que este é frequentemente menosprezado na literatura, apesar de desempenhar uma função importante na Terapia com base na Análise Bioenergética. Mesmo assim, é relacionado a uma resposta instintiva que auxilia na liberação de tensões e, na melhoria da oxigenação do organismo. Adicionalmente, o bocejo pode ajudar a estabelecer uma ligação com emoções mais intensas e favorecer um relaxamento natural.

Assim, este estudo concluiu que esses três processos são essenciais na Terapia corporal com base na Análise Bioenergética, pois auxiliam no alívio de tensões, na recuperação do fluxo de energia e na promoção de uma integração mais profunda entre corpo e mente.

Os dados encontrados respondem diretamente aos objetivos da pesquisa, e reforçam a importância de novos estudos que aprofundem o olhar sobre o papel do choro e do bocejo no campo psicoterapêutico corporal. Embora ainda não estejam amplamente representados na literatura, são manifestações vivas e potentes do corpo, que pedem reconhecimento e espaço de escuta dentro do processo terapêutico.

Assim, esta pesquisa não apenas cumpre o papel de mapear o que já está documentado, mas também aponta para o que ainda precisa ser explorado e escrito. O silêncio acadêmico em torno do choro e do bocejo não diminui sua importância clínica — pelo contrário, convida a um novo olhar, um novo fôlego para a investigação. Porque o corpo, quando realmente escutado, continua a contar sua história. E é nesse espaço de espontaneidade orgânica, onde a respiração se aprofunda, o choro se permite e o bocejo surge, que algo essencial pode se reorganizar.

Referências

BERCELI, David. *Exercícios para liberação do trauma: um programa revolucionário para restaurar a sabedoria do corpo*. São Paulo: Cultrix, 2008.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. 11. ed. São Paulo: Summus, 1982.

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. São Paulo: Brasiliense, 1988.

GALLUP, Andrew C.; ELDAKAR, Omar T. The thermoregulatory theory of yawning: what we know from over 5 years of research. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 37, n. 8, p. 1336–1349, 2013.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. *Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 20–29, maio/jun. 1995.

VIEIRA, Fabio Martins; FERNANDES, Fernanda de Souza; REICHOW, Jeverson Rogério Costa; BERNARDO, Maykon Quagliotto. O trabalho respiratório como ferramenta psicoterapêutica: uma revisão embasada na psicologia corporal. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, 2018.

SANTOS, Gabriela Ruiz dos. *Respiração em psicoterapia corporal: teorias e técnicas para uma prática integrativa*. 2018. Monografia (Graduação em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2018.

VIEIRA, Fabio Martins; VIEIRA, Andressa Santos; CALEGARI FERNANDES, Gisele Jacinta Rodrigues; REICHOW, Jeverson Rogério Costa. *A respiração como ferramenta de intervenção da psicoterapia corporal*. [S.l.]: Centro Reichiano, 2018. Monografia.

LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais. *A respiração e sua função na Análise Bioenergética*. [S.l.], 2015. Monografia.

BBC BRASIL. Por que bocejo é contagioso? Cientistas têm nova explicação. *BBC Brasil*, 6 mar. 2017. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-39183734>. Acesso em: 25 maio 2025.

GALLUP, Andrew C.; GALLUP Jr., Gordon G. Yawning as a brain cooling mechanism: Nasal breathing and forehead cooling diminish the incidence of contagious yawning. *Evolutionary Psychology*, [s.l.], v. 5, n. 1, p. 92–101, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1177/147470490700500109>.

LOWEN, Alexander. *O corpo em terapia: Bioenergética na prática clínica*. São Paulo: Summus, 2001.

PHYSIOLOGY & BEHAVIOR. The thermoregulatory theory of yawning: what we know from laboratory research. *Physiology & Behavior*, [s.l.], v. 104, n. 5, p. 795–800, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.09.004>.

●

Recebido: 06.05.2025; Aceito: 15.05.2025; Publicado: 30.05.2025.