

**III SEMINÁRIO MUNICIPAL DE  
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E  
COMPLEMENTARES DE SAÚDE**



PREFEITURA DE  
**MARICÁ**  
#MaisPertoDeVocê



# **YOGA NA ATENÇÃO BÁSICA: UMA INTERVENÇÃO INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**RAQUEL BARBOSA  
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NASF - DISTRITO 4**

- A palavra Yoga deriva do radical sânscrito “yuj” e tem várias acepções, que significa unir-se, juntar-se, integrar-se, unificar-se em si mesmo, com os seus semelhantes e com o cosmo (HERMÓGENES, 2010);
- Sem uma data claramente definida, mas entre o período de 150 a.C. e 200 d.C. o sábio indiano Patañjali compilou e corrigiu as tradições e técnicas do Yoga em sua obra intitulada de Yoga Sutra. Ele fez a codificação e divulgação do Yoga, criando o sistema yogue considerando-se uma prática psicofísica, constituído por oito princípios (FEUERSTEIN, 1998, ELIADE, 1999).



principios (FEUERSTEIN, 1998, ELIADE, 1999).

sistema yogue considerando-se uma prática psicofísica, constituído por oito

# DEFINIÇÕES

**Patanjali estruturou o Yoga em oito passos:**

- 1) yama - consiste nas renúncias (não agressão, fidelidade, lealdade, desapego);**
- 2) niyama - as leis da existência; (clareza, harmonia, alegria, estudo);**
- 3) ásanas (postura corporal);**
- 4) pranayama (controle respiratório);**
- 5) pratyahara (percepção sensorial orgânica);**
- 6) dharana (concentração);**
- 7) dhyana (meditação);**
- 8) samadhi (identificação).**

**(BARROS et al., 2014)**





# SUS E YOGA



- **No Brasil, o Yoga e mais 13 práticas foram incluídas no Sistema Único de Saúde em 2017, instituídas pela Portaria no 849 de 27 de março de 2017. Sendo assim, define-se que as práticas citadas nesta portaria atendem às diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde e entraram em vigor na data de sua publicação (BRASIL, 2017);**
- **De acordo com os benefícios para a saúde, o yoga foi empregado no Sistema Único de Saúde como uma importante atividade desenvolvida com domínio na atenção à saúde. Representa uma promissora técnica para aliviar dor e o estresse, aumentar a autoestima, favorecer o autocuidado, a promoção da saúde, a qualidade de vida e a cura (BARROS et al., 2014);**
- **O Yoga é uma das práticas complementares que possui um potencial para implantação ainda maior no SUS por ser centrada no indivíduo e satisfazer os princípios norteadores dessa nova política implantada pelo governo. Representa uma excelente ferramenta para os profissionais de saúde no cuidado primário.**

# SUS E YOGA

Dentre os principais benefícios da introdução da prática do Yoga no campo da saúde observa-se:

- 1. Contribuições físicas:** o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas;
- 2. Contribuições filosóficas:** desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral (dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual) e;
- 3. Contribuições sociais:** associadas à construção de uma nova sociabilidade: i) desenvolvimento de cultura de paz (prática da não violência) e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais; ii) reeducação de hábitos associados com os vícios legais (medicação, alimento, álcool, tabaco, trabalho, sexo, etc.) e ilegais (drogas ilegais, jogo, etc.) (BARROS et al., 2014).



# OBJETIVO

- **Apresentar o relato de experiência que trata do benefício da prática do Yoga, inserida na Estratégia Saúde da Família (ESF), no município de Maricá/Rj, através de uma equipe multiprofissional (NASF), durante o desenvolvimento das atividades coletivas, realizadas nas Unidades de saúde.**



# MÉTODO

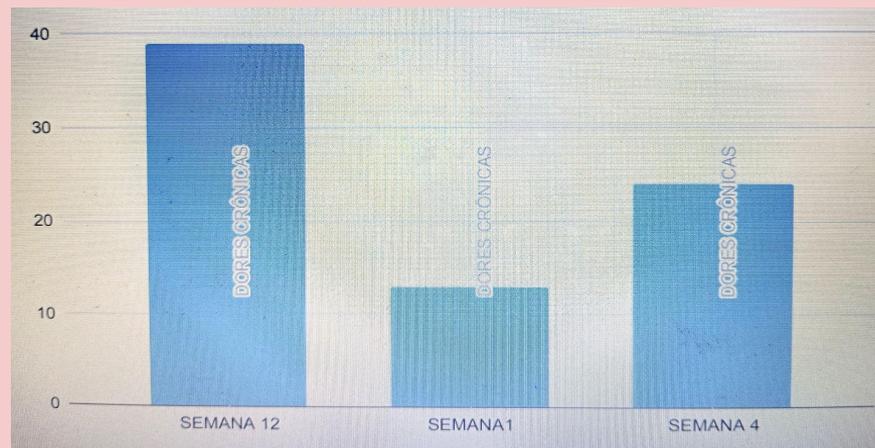
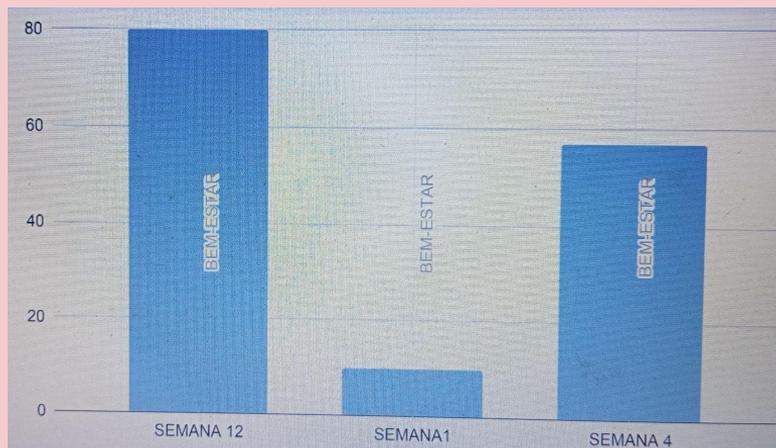


- **A prática do Yoga aconteceu na Estratégia de Saúde da Família (ESF), voltada para os grupos de usuários, portadores de doenças crônicas, depressão, ansiedade e com pouca mobilidade;**
- **O intuito foi apresentar a metodologia do Yoga e ratificar a sua importância na melhoria das patologias e na saúde de maneira geral. Foi aplicado um questionário em três etapas, onde foram realizadas 10 perguntas, referentes aos efeitos das práticas alternativas, complementares e integrativas em saúde antes de iniciar a prática do Yoga, após quatro semanas, e após 12 semanas praticando;**
- **Essas atividades aconteceram semanalmente e de maneira contínua em quatro Unidades Básicas de Saúde, sendo em cada Unidade, uma vez por semana, e tendo como ênfase, os grupos de atividades coletivas;**
- **O foco principal dessa atividade foram os exercícios de respiração, os exercícios posturais e os de meditação.**

# RESULTADOS

- Foi observado que itens como: “respiração”, “mobilidade” e “bem-estar”, foram os mais relevantes, visto que a maioria dos usuários participantes, apresentaram “queixas” dos itens mencionados;
- Também foi observado, durante a aplicação do questionário e desenvolvimento da atividade “Yoga”, que os usuários relataram melhorias significativas com relação às “dores crônicas”.





# CONCLUSÃO

- **O yoga se mostra como uma prática que proporciona benefícios para a saúde das pessoas, sendo um instrumento terapêutico no tratamento de diversos males da saúde e, por este motivo foi adotado pelo Sistema Único de Saúde como prática importante a acontecer no âmbito da atenção primária em saúde. Desta forma, torna-se fundamental o desenvolvimento de mais pesquisas com o yoga, em diferentes ambientes, para que seja possível perceber e aferir a sua repercussão, amplitude e complexidade, como uma prática mente-corpo, que exige múltiplos instrumentos de pesquisa para avaliar as mudanças no estilo e qualidade de vida, bem-estar psicológico e níveis de satisfação dos participantes.**

**Corpo e mente são uma unidade. Nada acontece na mente sem que se reflita no corpo, assim como nada acontece no corpo sem que a mente não perceba.**

**Mary Scabora**



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **BARROS et al. Yoga e promoção da saúde. Ciência & Saúde Coletiva, Campinas, v.19, n.4, p.1305-1314, 2014.**
- **BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria no 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.**
- **BRASIL, M. da S. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília - DF: Editora MS, 2010.**
- **BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Ministério da Saúde, v.1, n.2, p.110, 2012. Disponível em:<<http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnab.pdf> >. Acesso em: 15 nov. 2017.**
- **HERMÓGENES, J. Autoperfeição com Hatha Yoga. 53. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2010.**
- **SOUTO, A. A essência do Hatha Yoga. São Paulo: Phorte, 2009.**