

V SIANCO



SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE ANÁLISE COGNITIVA
15 a 19 de setembro de 2025

Temática: O campo multirreferencial da Análise Cognitiva: Tendências e desafios na atuação profissional

Organização Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento



ARTIGO CIENTÍFICO

EIXO TEMÁTICO: Análise Cognitiva

ANÁLISE COGNITIVA E PRÁTICA DO YOGA COM MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA: EFEITOS SOBRE SUA SAÚDE INTEGRAL

Cândida Ribeiro Santos¹

INTRODUÇÃO

Este artigo refere-se ao resumo de trabalho final apresentado ao Pós-Doutorado no PPGDC - Programa de Pós-graduação em Difusão do Conhecimento (UFBA/IFBA/UNEB), no Programa de Doutorado Multi-institucional e Multidisciplinar em Difusão do conhecimento, supervisionado pela professora Dra. Leliana Santos de Sousa. A investigação, contato e militância com a realidade de mulheres em situação de violência, aliados à perspectiva do Yoga enquanto possível método terapêutico, prática da qual sou professora, me fizeram pensar na proposta de desenvolvimento deste estudo.

Nesta perspectiva que pensamos, aqui, na possibilidade da estimulação de bem-estar e saúde de mulheres em situação de violência, através do olhar para o seu ser integral em construção, via um trabalho de auto responsabilização com suas vidas, pela participação em aulas de Yoga. Essas práticas, associadas à dinâmica das demais áreas de atenção adotadas nos equipamentos específicos a seu atendimento², funcionaria como mais uma de suas estratégias utilizadas.

¹ Socióloga. Pós-Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento / PPGDC - UFBA, Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre Mulheres, Gênero e Feminismo / PPGNEIM - UFBA, Mestra pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais / PPGCS - UFBA. Docente na Faculdade Visconde de Cairu. Instrutora de Yoga, Acupunturista e Terapeuta holística, como sócia fundadora, na Casa Shanti Yoga & Terapias.

² A Lei Maria da Penha de enfrentamento a violência contra a mulher no Brasil, de 7 de agosto de 2006, enumera em cinco incisos, no seu Art. 35, serviços e iniciativas que poderão ser criados e promovidos pela União, o Distrito Federal, os Estados e os Municípios, no limite das respectivas competências. Por exemplo, centros de atendimento integral e multidisciplinar para mulheres em situação de violência e seus dependentes; casas-abrigo para essas mulheres e seus dependentes; delegacias, núcleos de defensoria pública, serviços de saúde, entre outros.

Isto porque, enquanto terapia que visa à integralidade do ser, o Yoga, através do trabalho com o respirar, o olhar para dentro de si, costuma ocasionar tranquilidade e maior estado de presença e saúde aos/as seus/suas praticantes. Através de eventuais alterações nas percepções dessas mulheres, essas práticas do yoga poderão lhes proporcionar, entre outros benefícios, equilíbrio físico, social, mental, emocional e espiritual (incluindo aumento da autoestima); mudanças na sua auto percepção no mundo e na situação violenta, especificamente; além do seu fortalecimento em relação às expectativas de futuro.

Desse modo, de olho no processo de “ser com elas”, de “cura - autocura”, aqui em experiência, que foi se delineando, mais objetivamente, o motivo de se debruçar neste trabalho: Haveria transformações na qualidade de vida dessas mulheres em situação de violência ou que passaram por essa situação, através de práticas de yoga? Se sim, quais, em que medida, como?

Como algumas estratégias necessárias para o desenvolvimento da pesquisa, definimos um local e um grupo formado por essas mulheres que fizeram aulas de yoga, respondendo, também, a um questionário antes e após as práticas, a fim de ajudar no acompanhamento elucidativo de possíveis modificações em suas realidades físicas, mentais, sociais e espirituais. Além disso, nos utilizamos de temas e conceitos, que, dissolvendo-se uns nos outros, consideramos, momentaneamente situados e interessantes para dar pistas diante da complexidade do caminhar dessa experiência. Vejamos a seguir.

DESENVOLVIMENTO

A violência contra a mulher tem se caracterizado como um fenômeno insistente e cada vez mais aparente nas diversas sociedades do mundo. Trata-se, na verdade, de um fenômeno multifacetado, de âmbito universal, e que se manifesta de forma “democrática”, já que atinge mulheres de todas as classes e castas, grupos de cor, etnias, e das mais diferentes idades, independente da sua orientação sexual.

Esse tipo de violência se baseia nas desigualdades de gênero, enquanto parte do machismo estrutural, que se manifesta através de padrões e códigos culturais, nos quais os homens seguem acreditando que são “donos” de suas companheiras. Nesse cenário, o Brasil possui como maior instrumento de enfrentamento a esse tipo

de violência a Lei Nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, mais conhecida como Lei Maria da Penha³.

Em conjunto com estratégias mais utilizadas e conhecidas de combate a essa violência especificamente, é foco estruturante deste trabalho observar outras formas desse enfrentamento, de forma mais eficiente, ao levar em consideração a saúde integral dessas mulheres. Diante da realidade de que a maioria delas se encontra em desestruturação geral (física, mental emocional, social, espiritual), havendo, inclusive, um número considerável daquelas que nem se percebem em uma situação violenta, defendemos a promoção da melhora da qualidade de vida dessas mulheres agredidas, considerando a multidimensionalidade do seu ser em construção.

Dessa maneira, segundo a ideia de que enquanto houver mulheres vítimas, haverá mulheres vitimizadas, não justificamos, em hipótese alguma, os atos violentos cometidos pelos agressores, porém, através de um olhar mais focado nas próprias mulheres e seu bem-estar, que pode se traduzir num processo de auto responsabilização, deslocamos para as agredidas a possibilidade de ampliação de suas autoestimas e capacidade de enxergar, reagir e transformar suas realidades. Tal perspectiva se observa em análise, com a utilização do campo do conhecimento da Análise cognitiva, através das suas habilidades em trazer à tona e transformar realidades em construção. .

Enquanto campo do saber, a AnCo possibilita pensar o conhecimento em suas múltiplas dimensões e de maneira “mais democrática”, através da abertura e do reconhecimento de um mundo ilimitado de percepções e análises. Na concepção de Teresinha Fróes Burnham a Análise cognitiva, a partir de sua proposta científica:

“(…) Contribui para a reconstrução e reorganização da sociedade, priorizando o aprender fazendo e combinando prática, experiência de vida, aprendizagem em processo permanente da existência no processo de individuação humana e da diversidade de grupos humanos” (Sousa et al, 2020, p.58).

É importante mencionar que o campo do conhecimento da AnCo está em constante construção e cada objeto de estudo colabora com a sua expansão, também expectativa nossa com o desenvolvimento da presente experiência. De outro lado, a

³ Muito em função do resultado da pressão dos movimentos feministas, foi sancionada pelo Presidente da República, em homenagem à Maria da Penha Maia, vítima da violência conjugal que lutou por 19 anos contra a impunidade, levando o Brasil aos Tribunais Internacionais por negligência.

AnCo possibilitou, através de seu compromisso ético-político de “(...) Desenvolver estratégias colaborativas para superar a segregação sociocognitiva” (Guberva e Rivera, 2020, p.75), a abordagem, foco, fortalecimento e difusão de temas aqui trabalhados, como Yoga e Práticas integrativas complementares, reconhecendo-os como importantes possibilidades de tratamento para a saúde, diante do forte monopólio da medicina “tradicional”.

Este trabalho pretendeu, então, pensar o yoga como uma estratégia multirreferencial de aprendizagem, como uma possibilidade cognitiva para o estímulo a prováveis transformações nas realidades de mulheres em situação de violência, na medida em que, com o foco em sua saúde integral, serão estimuladas novas percepções, a partir do seu ser multidimensional em construção. Esse exercício poderá ocasionar nessas mulheres um processo de harmonização delas com elas mesmas e com o mundo a sua volta.

Enquanto prática milenar, o yoga é um estado que a mente humana pode atingir de paz, silêncio e quietude, possibilitando que as pessoas se reconectem com a sua verdadeira essência. Seu significado original é “união” ou “integração”, o que nos explica Rodrigues (2006): “A interpretação destes termos deve ser feita em todos os sentidos da personalidade humana, do mais simples ao mais amplo: a “união” da criatura com o criador, da parte com o “Todo”, ou mesmo, “o caminho de volta”” (Rodrigues, 2006, p.45).

De maneira prática, o yoga pode contribuir nesse “caminho de cura” de mulheres em situação de violência, aqui em foco, fundamental para o aumento de suas escolhas mais conscientes e necessárias à reflexão e possível resolução de problemas no movimento de suas vidas. Assim, essa prática possibilita nessas mulheres o acesso a essa expansão da consciência, através do autocuidado, do autoconhecimento e da autocura.

Nesse processo, sem uma ordem necessária, a ideia é a de se cuidar, que vai criando condições para se conhecer e, assim, potencializar uma cura interior. O ato, primeiro, de parar, respirar, se olhar, se sentir, é acompanhado, em seguida, de ir se conhecendo e reconhecendo, através da percepção de padrões de funcionamento de seu ser integral. Depois, além disso, é conseguido corrigir maus estares com a prática, podendo promover a “autocura”.

COMO TUDO FOI SENDO

A experiência relatada neste trabalho, na qual me incluo enquanto pesquisadora parte de todo o processo, para fins de melhor resumir, pode-se dividir em dois momentos. O primeiro deles chamado de “Sobre os Encontros” no Relatório final, vem trazendo informações sobre os passos para articular definição de local e início das aulas de yoga; formação de grupo de mulheres participantes da pesquisa; além de elementos elucidativos às aulas e àqueles mais voltados à questão da socialização e acontecimentos mais diversos no grupo.

O segundo momento, por sua vez, nos fala sobre “As vivências e possíveis transformações das/nas mulheres”, com o olhar para suas experiências, de maneira mais individualizada, ao longo do período das práticas e todo o contato decorrente desses momentos, observando mudanças em potencial ocorridas em seu ser em construção, não como pressuposto investigativo, mas como resultado da/na vivência. Inicialmente, contamos as experiências das seis mulheres que fizeram parte do perfil pré-estabelecido na pesquisa, sendo que, serão chamadas, por motivo de privacidade, pelas pedras correspondentes aos diferentes chacras⁴.

Além das seis mulheres vistas acima, houve um grupo de quatro, que, com nomes fictícios de cristais raros, participaram da pesquisa pelo seu engajamento na proposta e nas aulas, mais especificamente, mas que não se enquadravam no perfil pré-definido, isto é, não haviam passado por situação de violência e não estavam sendo atendidas pelo CAMSID.

De maneira geral, a partir das vivências, foi possível observar, ao longo das aulas de yoga, modificações nas/das mulheres participantes, como a elevação de seu bem-estar físico, mental e social. Tais movimentos se expressaram no desenvolvimento de características, como: auto percepção, autoestima, autoconhecimento, autocontrole, autocuidado, autonomia frente à vida, coragem, flexibilidade, tranquilidade, paciência, equilíbrio físico e mental, alegria, ânimo, esperança e confiança.

⁴ Como cada chakra tem suas características vibracionais específicas, seus nomes foram aqui escolhidos através da associação/aproximação entre as propriedades de cada pedra e a percepção possível da “personalidade integral” de cada uma dessas mulheres, a partir do olhar para os diferentes corpos que as compõem. Cada chakra tem uma pedra correspondente porque os cristais ressoam com as características que estão desarmônicas ou pouco ativas no chakra.

Além disso, houve a presença de melhoras de dores físicas - inclusive com possibilidade de diminuição de uso de medicamentos -, e a redução e/ou reversão de processos de ansiedade, de estresse e de insônia. Sobre o bem-estar social, foi perceptível a sua relevância, a partir da relação que se construiu entre mim e as participantes, como também entre elas, na formação de um grupo coeso, equilibrado e muito funcional. A esse respeito, podemos sugerir um estado benéfico de vivência conjunta, quando todas mencionaram que, terem estado com outras mulheres, conhecerem e compartilharem com pessoas diferentes e serem parte do grupo foi o aspecto mais importante ou um dos mais importantes na experiência, o que refletiu, inclusive, nas suas posturas de maior autoconfiança e empatia nas outras relações sociais de suas vidas.

Quanto às possíveis mudanças causadas durante o período de aulas de yoga na sua percepção de estarem ou terem estado numa situação de violência, desenvolveu nessas mulheres, especificamente, sentimentos de segurança, liberdade, tranquilidade e paz, onde houve a possibilidade de uma se reconhecer na história da outra e, com isso, se fortalecer. Ao longo das práticas, surgiu, também, uma lucidez em relação ao estar numa situação abusiva, quando a auto percepção e auto valorização, estimularam um incômodo na experiência violenta.

Essas mulheres definiram a participação no projeto como excelente, mencionando aspectos muito agregadores ao seu bem-estar geral, fazendo a recomendação, portanto, de aulas de yoga para mulheres e, especificamente, àquelas em situação de violência, expostas em relações abusivas. Isto pela potência dessa prática em transformar vidas, através do estímulo a movimentos de auto observação, autocuidado, autoconhecimento, com a elevação da autoestima e algo que nos arriscamos a chamar aqui de processos de “autocura”, trazendo benefícios para a sua saúde e qualidade de vida.

Podemos sugerir que tais processos, dentre muitos outros que também aconteceram concomitantemente, se deram nos corpos multidimensionais dessas mulheres, que funcionam juntos, exercendo harmonicamente suas funções. Nessa perspectiva, há a relação entre o físico, a mente e os sentimentos e emoções, reverberados nos seus respectivos corpos, que podemos sugerir ao observar algumas experiências das mulheres, como a influência, em mão dupla, da execução de posturas no bem-

estar físico, emocional e no destravamento e alterações de padrões mentais. Os movimentos de transformações positivas aconteceram nesses ciclos.

Para pensar sobre esses processos de “autocura”, partimos da ideia de que os sete corpos multidimensionais que compõem os indivíduos⁵, estão integralmente conectados com Sete Planos da Existência, que, segundo Vianna Stibal (2020):

Nos fornecem um veículo conceitual para compreensão de como e porque o mundo funciona nos níveis físico e espiritual, e como isso tem a ver conosco. (...) Os Sete Planos da Existência são divididos em níveis. Eles não são dimensões. Há, entretanto, muitas dimensões no Quarto, Quinto e Sexto Planos da Existência, através da Lei do Tempo. Cada plano está sujeito às suas próprias condições, regras, leis e comprometimentos, mas, uma vez compreendidos, todos os planos têm a capacidade de curar (Stibal, 2020, p.193).

Em cada um dos planos há um remédio para cada uma das emoções ou doenças do corpo, a depender de suas possibilidades constitutivas. E, sobre a doença, mais especificamente, comenta a autora: “(...) É um sinal de desequilíbrio, de ressentimento e raiva demasiada de si mesmo e dos outros. Lembre-se, isso também pode ser genético” (Stibal, 2020, p.217). A esse respeito, acrescentou sobre o processo de adoecimento:

Nós somos manifestações do que acreditamos e de como somos programados. Tudo o que somos nos faz o que somos em nosso corpo, no agora. O que acreditamos que somos, nós somos. Se temos crenças negativas demais, isso provoca uma fratura energética no que somos (Stibal, 2020, p.223).

É a doença que pode nos tornar conscientes dessas fraturas. É preciso, portanto, identificá-las para transformá-las de volta no fluxo integral harmonioso de cada ser. Sobre essa lógica do surgimento das doenças, mencionou Valcapelli & Gasparetto (2000, p.12):

O universo mental não se restringe a imaginar. Sua finalidade é tornar sensoriais e palpáveis os programas que a consciência estabelece como verdade e nos quais acredita. As experiências vividas são produtos da manipulação feita por você de seu aparelho mental. Vivemos de acordo com o que acreditamos e estabelecemos como verdadeiro para nós. Sendo assim, se não temos uma vida

⁵ A medicina tibetana menciona sobre nossos corpos energéticos, que, formados por uma série de camadas de energias que vibram em frequências diferentes, seriam sete, sobrepostos uns sobre os outros e servindo de proteção para o corpo que se manifesta em um nível energético abaixo dele, sendo eles: corpo físico ou material, corpo emocional, corpo mental ou racional, aura, corpo mental superior, corpo espiritual, corpo essência primordial (Yamamoto, 1998).

agradável, basta reformular nossas crenças para alterar o curso da existência.

É possível perceber a grande capacidade que têm os indivíduos de interferirem no funcionamento normal do organismo através da atividade mental, tendo Freud como um dos primeiros nesta constatação, abrindo a possibilidade para uma nova ciência chamada Psicossomática. Sobre o funcionamento desse mecanismo, mencionam Valcapelli & Gasparetto (2000, p.19):

O corpo acusa o modo como estamos lidando com os acontecimentos. Cada parte dele reflete uma emoção. Todas as alterações metabólicas têm sua origem nas atividades mentais. Nesse paralelo entre o físico e o mental, você vai compreender que suas atitudes determinam a saúde física bem como sua condição de vida (Valcapelli & Gasparetto, 2000, p.19).

O processo de adoecimento, então, reflete a ideia de que cada órgão e estrutura do nosso corpo estão ligados com nossos sentimentos e emoções, que, em desalinho com a integridade do nosso ser, acarreta a “desfluidez” no campo energético e, posteriormente, no campo do corpo físico da matéria. Na realidade de transformações benéficas que foram acontecendo com as mulheres ao longo das aulas de yoga do projeto, sugerimos que, de alguma forma, deu-se o inverso desse mecanismo, quando o estímulo inicial no corpo físico, sensorial, desencadeou um caminho de “abertura” no seu ser integral.

A ideia é a de que essa dinâmica vai partir do corpo mais denso para o mais sutil, passando por todo entrelaçamento existente entre os corpos que nos compõem. A ‘limpeza’ vai acontecendo, passando pelas emoções, corpo mental inferior, até chegar na raiz da causa, que são os seus padrões mentais atuantes. Com as práticas de yoga, acreditamos que houve uma volta da fluidez energética em partes do corpo que correspondem a sentimentos e emoções que estão bloqueados por padrões mentais, trazendo, assim, uma maior capacidade de lucidez de possibilidades, em grande parte dos casos, adormecida por comandos neurais e hormonais correspondentes.

Segundo relatos das participantes, esses processos de alterações em todo o seu ser, que traziam grande bem-estar, aconteciam durante toda a aula, com a utilização das técnicas utilizadas na prática. Contudo, é interessante mencionar que era no Shavasana, momento final das práticas, quando há o estímulo ao estado meditativo, que viveram novas sensações, - segundo elas, muitas não possíveis de serem

descritas, por não saberem como -, sendo traduzidas em leveza, sono, alegria, relaxamento profundo, completude e até de integração com o “todo”.

É interessante destacar o relato da aluna que experienciava uma integração com o que ela chamou de “todo”, através de uma sensação de saída do próprio corpo físico. Nas palavras dessa participante: “Eu conseguia me desligar por completo do meu eu físico, me conectando com o meu eu interior, onde percebi várias energias positivas circulando e preenchendo lacunas que estavam vazias. Muito relaxante”.

Individualmente, elucidamos que se manifestava nessas mulheres frequências de ondas cerebrais que alteravam seus estados de consciência. Para o melhor entendimento desse conceito, nos diz Stibal (2020, p.36-37):

Há cinco diferentes frequências de ondas cerebrais: Beta, Alpha, Theta, Delta e Gamma. Estas estão constantemente em movimento, já que o cérebro está constantemente produzindo ondas de todas as frequências. Tudo o que você faz e diz é regulado pela frequência de suas ondas cerebrais, e uma frequência predominará em determinada situação.

Sugerimos que essas mulheres alcançavam, nos momentos meditativos, na maioria das vezes, a frequência de onda Alpha, que “(...) Governam os devaneios e as fantasias, e denotam um estado de consciência de relaxamento e desapego” (Stibal, 2020, p.37), e que, podem promover cura para os indivíduos. Através da elevação da frequência vibracional das mulheres, apresentavam alterações em seus estados de consciência, em que podiam, então, viver processos de transformações e grande bem-estar, sobretudo por estarem em presença, que é quando tudo é, e quando tudo se constrói. Nesses momentos, sugerimos haver uma integração mais profunda dessas mulheres em seus múltiplos corpos, podendo alcançar, assim, os sete planos de existência, que nos compõem.

Por ser o indivíduo integralmente multidimensional, indicamos nesse trabalho, portanto, a ideia do olhar bastante cuidadoso com essas mulheres em situação de violência, em todos os aspectos relativos à “quem são”, “como estão” e no “como ajudar”. Tal iniciativa só poderá ter sucesso através da percepção de que são pessoas como projetos complexos em constante construção, e que, por isso, apenas tal abordagem poderá alcançar a mudança desejada em suas vidas.

CONCLUSÃO

Este trabalho é parte da tentativa de desvendar como o olhar para a integralidade do Ser pode trazer novas abordagens teórico metodológicas em estudos acadêmicos. Em consonância e utilizando-se da proposta do campo do conhecimento da Análise Cognitiva, a presente pesquisa ensaiou a possibilidade, dentre tantas outras, de trazer à tona conhecimentos tradicionalmente “não reconhecidos” ou em fase de aceitação pela ciência ocidental, que possuem infinito potencial para atuar e abranger um grande número de pessoas na sua funcionalidade, como a medicina holística bioenergética.

É urgente observar essas mulheres como seres multidimensionais para a virada de chave rumo à libertação da situação de violência e transformação de suas realidades. Com isso, não estamos aqui criticando esse olhar mais “material”, mas, apenas, tentando trazer outras perspectivas que precisam ser levadas em consideração para o efetivo apoio a essas mulheres.

Neste trabalho, sugerimos, então, a prática do yoga como parte dos atendimentos desenvolvidos nos serviços especializados à mulheres nessa situação, para, de fato, lhes ser dado um cuidado integral, como recomendado na Lei Maria da Penha e proposto nos mesmos serviços especializados. Além disso, para o efetivo enfrentamento desse tipo de violência, a citada Lei expõe a necessidade preventiva, que, recomendamos se expressar em iniciativas de momentos de informação e trocas de informações, com grupos de mulheres, nos locais mais diversos (escolas, comunidades, etc), sobre conhecimentos relativos à violência vivida, o autoconhecimento, entre tantos outros.

A indicação é que os agressores e homens no geral também participem de trabalhos preventivos, com a formação de grupos de conversas, também em diferentes lugares, possibilitadores, dessa forma, do combate a esse aspecto fundante da reprodução do fenômeno. Tais iniciativas estariam em conformidade à construção de uma mudança cultural de violência para outra mais cooperativa, como nos ensina a ideia do Ahinsa no yoga.

Pensar em yoga para essas mulheres é apresenta-las à possibilidade de um processo de autocuidado e autoconhecimento, que, muito provavelmente, acarretará

transformações positivas em suas vidas, que envolvem a expansão de suas consciências, que chamamos aqui de “autocura” ou de volta para o seu próprio ser. Assim, nesse processo de “despertar” do seu eu, certamente estarão se fortalecendo para, de maneira mais consciente, darem o importante passo de sair da situação de violência.

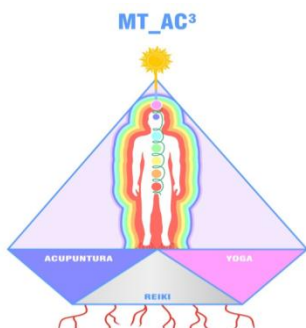
Essa proposta aqui desenvolvida, através da Análise Cognitiva da autopercepção e autotransformação de realidades, que envolve o olhar para os corpos multidimensionais e a integralidade do ser, poderá ser replicada na vida de todos os indivíduos nos mais deferentes contextos, individualmente e/ou em grupos. Consideramos este trabalho como um desprezioso ensaio para estudos mais abrangentes de processos que envolvam teoria e prática de métodos de “cura-autocura”, com base nos nossos corpos bioenergéticos.

De maneira intuitiva, esse trabalho nos inspirou a desenvolver a ideia do MT_AC³ - Método Terapêutico Autocuidado, Autoconhecimento, Autocura -, que envolve o uso combinado dos princípios e práticas da Acupuntura, do Reiki e do Yoga. Vejamos, resumidamente, sua descrição abaixo:

Este método oferece um processo de estímulo à autocura - melhoria contínua de bem-estar físico, mental, emocional, espiritual e social – englobando o autocuidado e o autoconhecimento. Por meio de respostas às seguintes perguntas: - Como estou pensando? Como estou respirando? Como estou sentindo? -, esse Método se desenvolve através da utilização adaptada e continuada de estímulos combinados das três terapias em foco – Acupuntura, Reiki e yoga, para identificar, manipular e desenvolver alterações necessárias para a promoção do bem-estar do indivíduo, o que inclui a possibilidade do desenvolvimento de sua autocura.

A aplicação deste método se fundamenta na ideia da integralidade de funcionamento dos vários corpos, que constituem a multidimensionalidade do ser, explorando, de forma conjunta, possibilidades existentes de reconhecer e manipular essa coexistência corporal, ocasionando nos indivíduos uma contínua ampliação de suas consciências. Isto pode ser observado, sem desconsiderar todo o conjunto infinito de possibilidades, por exemplo: no físico, através do funcionamento dos sistemas, órgãos e glândulas; no emocional, por meio do olhar para o estresse e autoestima; no mental, ao observar o ritmo dos pensamentos, a capacidade de

concentração; no espiritual, através da percepção da existência de fé e alegria na vida cotidiana; no social, observando seu engajamento com redes de apoio e tipos de relações que estabelece com o outro.



REFERÊNCIAS

BRASIL. PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. *Lei Maria da Penha*. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em 05 jun 2022.

BURNHAM, Teresinha Fróes. Análise cognitiva, um campo multirreferencial do conhecimento? P.19-58. *Análise cognitiva e espaços multirreferenciais de aprendizagem: currículo, educação à distância e gestão/difusão do conhecimento* / teresinha Fróes Burnham e coletivo de autores. Salvador : edUFBa, 2012. 476 p.

GUBERNA, Ana Maria Casnati; RIVERA, Cláudia. Análise Cognitiva (AnCo) e o seu Campo. *Transciclopédia em difusão do conhecimento* / Dante Augusto Galeffi, Maria Inês Corrêa Marques, Marcílio Rocha-Ramos (organizadores). - Salvador: Quarteto, 2020. 866 p.

RODRIGUES, Marco Rojo. O que é Yoga? *Estudos sobre o Yoga* / Marcos Rojo (org.). – São Paulo: Phorte, 2006. P.45-59.

SANCHES, Leliana Santos de Sousa Marise; SOUSA, Cláudia Pereira de; BURNHAM, Teresinha Fróes. Análise Cognitiva (AnCo): Concepção e Método de Pesquisa. P.58-72. *Transciclopédia em difusão do conhecimento* / Dante Augusto Galeffi, Maria Inês Corrêa Marques, Marcílio Rocha-Ramos (organizadores). - Salvador : Quarteto, 2020. 866 p.

STIBAL, Vianna. *Thetahealing: introdução a uma extraordinária técnica de transformação energética* / Vianna Stibal; tradução Giti Bond e Gustavo Barros. –2. Ed. – São Paulo: Madras Editora, 2020. 430p.

VALCAPELLI; GASPARETTO. *Metafísica da saúde. Sistemas respiratório e digestivo*. Vol.1. Editora Gráfica Vida & Consciência. 2000.

YAMAMOTO, Celso. *Pulsologia: arte e ciência do diagnóstico na medicina oriental* / Celso Yamamoto.- São Paulo: Ground, 1998.