

O ESPAÇO DO YOGA COMO FERRAMENTA DE AUTOCUIDADO E REFLEXÃO SOBRE QUESTÕES AMBIENTAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Fernanda Carvalho¹

Maria Alice Costa Fernandes²

Savio Silva Lima³

Rogério Rian Alves de Macedo⁴

Deborah Ximenes Torres Holanda⁵

INTRODUÇÃO: Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) são recursos terapêuticos muito utilizados para a prevenção e recuperação de doenças, sendo uma importante ferramenta na promoção da saúde dos indivíduos. Em 2017, o Ministério da Saúde, por meio da Portaria GM/MS nº 849 reconheceu oficialmente o Yoga como uma dessas práticas complementares, devendo inclusive ser ofertada na atenção primária do SUS. O Yoga é uma prática milenar que busca alinhar corpo e mente por meio de posturas, exercícios respiratórios e meditação, promovendo o bem-estar integral e a conexão entre o indivíduo e o meio ambiente. Sendo assim, criar momentos como o da prática do Yoga é essencial para a pausa e a reflexão tanto pessoal, quanto coletiva, a fim de criar também uma conexão entre o indivíduo e o meio em que vive de forma interligada. **OBJETIVO:** Relatar a experiência vivenciada por acadêmicos, em espaço de autocuidado, conhecimento e de reflexão do meio ambiente do ser, local este intitulado de Sadhana. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência com abordagem descritiva e qualitativa. A aula de campo aconteceu no dia 22 de setembro de 2025, no Sadhana, localizado na cidade de Crateús-Ce. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** O espaço apresentou-se como um ambiente acolhedor e propício à reflexão sobre questões ambientais. Após as apresentações entre a facilitadora e os participantes, a atividade proposta consistiu

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Serviço Social da Faculdade Princesa do Oeste (FPO). E-mail: fernanda.carvalho@alu.fpo.edu.br

² Discente do Curso de Bacharelado em Serviço Social da Faculdade Princesa do Oeste (FPO). E-mail: alice.costa@alu.fpo.edu.br

³ Discente do Curso de Bacharelado em Serviço Social da Faculdade Princesa do Oeste (FPO). E-mail: savio.silva@alu.fpo.edu.br

⁴ Discente do Curso de Bacharelado em Serviço Social da Faculdade Princesa do Oeste (FPO). E-mail: rogerio.rian_alves@yahoo.com

⁵ Docente da Faculdade Princesa do Oeste. Mestre em Ensino de Ciências e Matemática pela Universidade Federal do Ceará-UFC. E-mail : deborah.ximenes@fpo.edu.br

em uma roda de conversa, tendo como pergunta norteadora: de que forma eu me relaciono com a natureza? Durante a roda de conversa, observou-se, diferentes e profundos relatos que destacavam a necessidade identificada pelos participantes de uma maior aproximação com a natureza ao partilharem suas percepções e experiências cotidianas em relação à natureza. Após a roda de conversa foram realizadas práticas de relaxamento e respiração guiada com o intuito de favorecer a interiorização e reflexão do tema discutido, além de proporcionar um momento de autocuidado e reconexão individual. Essa etapa foi fundamental para concluir o momento de forma significativa, como demonstrado nas falas dos participantes sobre a importância daquela vivência para cada um. A atividade possibilitou a construção de saberes através do diálogos e escuta entre os participantes, promovendo a valorização e conexão entre o cuidado com o corpo, a mente e o meio ambiente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Em síntese, a visita ao espaço do Yoga Sadhana proporcionou, de forma dinâmica e contextualizada, uma reflexão acerca da relação entre as questões ambientais e o ser, evidenciando a relevância de um olhar voltado à filosofia da ecologia do ser e ao autocuidado. A análise realizada demonstra que o ser humano mantém uma relação intrínseca com a natureza, da qual depende tanto para suas condições de existência quanto para a qualidade de vida. Assim, a experiência reforça a importância da educação ambiental no âmbito universitário, a fim de que os futuros profissionais desenvolvam consciência crítica diante da necessidade e da urgência das problemáticas ambientais. Ressalta-se, portanto, o valor da busca por informação e do fortalecimento de um pensamento crítico sobre a temática. Conforme destaca Boff (1999), a ecologia ultrapassa a dimensão da preservação do meio ambiente, abrangendo também o cuidado com todos os seres vivos e com a interioridade humana. Nessa perspectiva, este estudo reafirma sua relevância teórica e formativa.

Palavras-chave: Autocuidado; Meio Ambiente; Yoga.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 14 out. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS as práticas: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga. Diário Oficial da União: seção 1, nº 60, 28 mar. 2017. Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 14 out. 2025

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: Ética do humano — compaixão pela Terra**. Petrópolis: Vozes, 1999.