

RELATO DE EXPERIÊNCIA: YOGA COMO PICS NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES NA UFFS CAMPUS PASSO FUNDO/RS

ENDLICH, L. L.¹; PIMENTEL, F. G.²; DETONI, P. P.³

Introdução: A intensa carga horária e a pressão por alto desempenho acadêmico na graduação nas áreas de saúde, Medicina e Enfermagem, podem sobrecarregar a saúde mental dos estudantes, levando a quadros de estresse, ansiedade e exaustão. Nesse contexto, a adoção de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) se apresenta como uma estratégia promissora para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. O Yoga, em particular, é reconhecido pelo Ministério da Saúde brasileiro por seus múltiplos benefícios, que incluem a redução do estresse, a regulação dos sistemas nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono e o aumento da vitalidade psicofísica.

Objetivos: Este resumo explora a aplicação do Yoga como PICS na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *campus* Passo Fundo, destacando seus efeitos na saúde e no bem-estar da comunidade acadêmica, em consonância com o tema "Na linha de frente do cuidar".

Metodologia: O público-alvo, composto por estudantes de medicina e enfermagem, servidores e membros da comunidade, foi convidado por meio de grupos de WhatsApp e da divulgação no perfil do projeto de extensão. Para analisar a viabilidade e os benefícios da prática, foram realizadas duas sessões de Yoga, uma em cada semestre letivo de 2025. Ambas as sessões foram conduzidas por uma educadora física e instrutora de Yoga voluntária, com duração aproximada de uma hora cada. As sessões foram elaboradas como um espaço de autocuidado e reconexão, abordando diversos aspectos da saúde integral. A prática, focada em posturas (asanas), exercícios respiratórios (pranayamas) e técnicas de relaxamento, buscou promover a reeducação mental, impactando positivamente o humor e a capacidade de concentração dos participantes.

Resultados/Apresentação do caso: A adesão foi significativa, com a participação de mais de 20 pessoas em cada prática, evidenciando o interesse da comunidade acadêmica em buscar alternativas para lidar com as demandas do cotidiano. Ao atuar na regulação do sistema nervoso, o Yoga auxilia na redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e no fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, a prática regular contribui para o equilíbrio da produção hormonal e o aumento da vitalidade, fatores essenciais para enfrentar os desafios da jornada acadêmica. O foco na respiração e na atenção plena (mindfulness) também aprimora a criatividade e o equilíbrio do sono, aspectos cruciais para a performance e a qualidade de vida. A iniciativa demonstrou o potencial do Yoga como uma ferramenta eficaz de cuidado e autocuidado para a comunidade acadêmica da UFFS.

Conclusões: A adesão expressiva e o feedback positivo dos participantes reforçam a necessidade de integrar práticas como o Yoga no ambiente universitário como parte de uma abordagem holística de saúde. Ao promover a promoção da saúde

e o bem-estar dos futuros profissionais de saúde, a universidade capacita-os não apenas academicamente, mas também com as ferramentas necessárias para que possam "cuidar de si mesmos" e, conseqüentemente, se colocarem na linha de frente do cuidado. A experiência de 2025 serve como base para a expansão e institucionalização de programas semelhantes, garantindo que o cuidado integral à saúde mental e física seja uma prioridade para todos os membros da universidade.

Palavras-chave: Estudante da saúde; Práticas Integrativas Complementar na Saúde (PICS); Yoga.

Instituição Financiadora: Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

Aspectos Éticos: Não aplicável.

¹ Larissa Lopes Endlich, autora principal, Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul e Larissa.endlich@estudante.uffs.edu.br.

² Flavia Gelmini Pimentel, coautora, educadora física, instrutora de yoga e colaboradora do projeto de extensão, Medicina, Movimento Sou e sou.movimento888@gmail.com.

³ Priscila Pavan Detoni, orientadora, Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul e priscila.detoni@uffs.edu.br.