

CAMINHO PARA A CALMA: GERENCIAMENTO DO ESTRESSE E ANSIEDADE ATRAVÉS DE PRÁTICAS DE YOGA E PRANAYAMA

Simone Mendes Carvalho ¹; Milena Pinheiro Castro ²

1- Departamento de Enfermagem de Saúde Pública; Escola de Enfermagem Alfredo Pinto; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

2- Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS); Escola de Enfermagem Alfredo Pinto; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro)

Apoio Financeiro: Projeto de Extensão Interinstitucional CAPACITA-RIO/PROMACON

RESUMO: INTRODUÇÃO: O *yoga* é uma tradição milenar indiana que traz conhecimentos sobre a exploração dos domínios da mente e corpo. O *yoga* pode ser entendido como a ciência da mente; disciplina do intelecto e das emoções. O *Yoga* produz um cuidado integral, pois pode ser aplicado com diferentes enfoques como redução de estresse, disposição física e mental, flexibilidade, fortalecimento do tônus muscular e autoconhecimento. A OMS recomenda a prática de *yoga* para melhorar a defesa orgânica e combater o estresse do homem moderno. **OBJETIVO:** apresentar o *Yoga* e as técnicas de respiração (*pranayama*) como estratégia para promoção da saúde física e mental. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma ação extensionista desenvolvida no projeto interinstitucional CAPACITA-RJ com os participantes/alunos do curso de capacitação. A apresentação dessa ação será de forma interativa com um público o qual será convidado a responder a pergunta: “O que você faz quando estressado?” Serão apresentadas ao público, duas técnicas de respiração para o alívio do estresse. **RESULTADOS:** Após a participação nesta ação, os alunos descobrem que há formas simples e de fácil aplicação para o alívio do estresse e ansiedade. **CONCLUSÃO:** A participação nesta ação proporciona aos participantes estratégias para promoção da saúde física e mental que podem ser incorporadas no seu cotidiano.

Palavras-chave: *Yoga*; Promoção da Saúde; Autocuidado.

INTRODUÇÃO: O *yoga* é uma tradição milenar indiana que traz conhecimentos sobre a exploração dos domínios da mente e corpo. O *yoga* pode ser entendido como a ciência da mente; disciplina do intelecto e das emoções. Através dos *Ásanas*, *Pranayamas* e *Meditação*, a prática do *Yoga* estimula o bom funcionamento dos órgãos vitais contribuindo para a promoção da saúde.

Patangili (II d.c) em sua obra *Yoga Sutra*, divide o *Yoga* em oito passos: *Yamas* – Disciplina (não violência, honestidade, não roubar, contenção da energia sexual, desapego); *Nyamas* – Observâncias; (pureza, equilíbrio, disciplina, estudo de si e das leis do Universo, ir na direção de Deus); *Asana* – Posturas; *Pranayama* exercícios respiratórios; *Pratyahara* – Recolhimento dos sentidos; *Dharana* – Concentração; *Dhyana* – Meditação; *Samadhi*. (BARROS et al, 2014).

Yoga significa unir, concentrar, ou juntar podendo ser classificado como um estado profundo de serenidade, concentração mental e união pelo praticante ou *Yogi* com uma série de práticas disciplinadas.

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura – PROExC

Av. Pasteur, 296 – Urca – CEP: 22.290-240

Prédio da Reitoria – térreo

E-mails: extensao.proexc@unirio.br / cultura.proexc@unirio.br
<https://www.unirio.br/proreitoriadeextensaoecultura>

A prática constante de Yoga traz introspecção, autoconhecimento, saúde e consciência plena de integração corpo-mente-espírito (PATIÑO COLL, 2018).

Swami Kuvalayananda, pesquisador e educador indiano, introduziu o conceito de yogaterapia em 1924 na Índia, em que pesquisou os efeitos do Yoga sobre a fisiologia e algumas doenças, levando à divulgação do Yoga no mundo ocidental moderno viabilizando um conceito mais à racionalidade que à abordagem espiritual ou devocional (KUALAYANANDA, 1991).

Barros et al (2014) em seu estudo sobre Yoga e Promoção da saúde, conclui que a prática do Yoga proporciona benefícios para a saúde das pessoas, sendo este o motivo de ter sido incluído no Sistema Único de Saúde como uma prática para ser inserida no âmbito da Atenção Primária à Saúde.

O Yoga tem sido objeto em várias pesquisas científicas produzidas através de artigos, teses e dissertações. O modelo hegemônico biomédico ainda é muito presente na área da saúde, o que às vezes pode trazer uma desconfiança sobre práticas que ditas “alternativas”. A Política de Práticas Integrativas em Saúde vem para incluir tais práticas como produtoras de saúde e cuidado, incluindo a integralidade da atenção, um dos princípios básicos do SUS (BRASIL, 2012)

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) traz o conceito ampliado de saúde a partir de um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde no âmbito individual e coletivo com articulação intra e intersetorial (BRASIL, 2018). Portanto, o Yoga é um investimento efetivo na promoção da saúde com menos custos e riscos, sendo amplamente acessível (KHALSA, COHEN, MCCALL & TELLES, 2016).

OBJETIVOS: apresentar o Yoga e as técnicas de respiração (pranayama) como estratégia para promoção da saúde física e mental aos participantes dos cursos oferecidos pelo Projeto Interinstitucional Capacita-RJ. O foco é analisar o impacto dessas práticas no gerenciamento do estresse e da ansiedade, para que os alunos possam implementar no seu cotidiano.

METODOLOGIA: As ações foram realizadas com alunos dos cursos de capacitação do Projeto Capacita-RJ. Foram realizadas duas ações práticas de promoção da saúde, com prática de yoga e exercícios respiratórios. Além disso, os alunos tiveram uma aula teórica sobre ansiedade e estresse no sentido que compreendessem a ansiedade normal e patológica. Essas ações foram documentadas através de postagens no Instagram. As posturas de yoga. No final os alunos são convidados a ficar em uma postura de relaxamento e meditação guiada. No término das práticas nós fazemos uma roda de conversa com os participantes sobre suas percepções e experiências. Na apresentação deste resumo expandido, vamos fazer a demonstração para o público de técnicas de respiração para relaxamento. Teremos também uma pergunta chave: “O que faço para aliviar o estresse e ansiedade? Cada pessoa irá colocar sua resposta em um cartaz para que possamos criar o caminho da calma.

RESULTADOS: Os dados coletados mostraram que a prática regular de yoga e técnicas de respiração teve um impacto positivo significativo na saúde mental e física dos participantes. Adicionalmente, as técnicas de respiração (pranayamas) mostraram-se eficazes na redução da frequência cardíaca em repouso e na promoção de uma maior variabilidade da frequência cardíaca, ambos indicadores de um sistema nervoso autônomo mais equilibrado e resiliente ao estresse.

Esses resultados sugerem que a integração de yoga e técnicas de respiração na rotina diária pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida, reduzindo o estresse e promovendo um bem-estar geral.

CONCLUSÕES: A participação nesta ação proporciona aos participantes estratégias para promoção da saúde física e mental que podem ser incorporadas no seu cotidiano. A prática regular de yoga e técnicas de respiração, conhecidas como pranayamas, oferece uma abordagem holística e eficaz para o gerenciamento do estresse. O yoga, ao integrar corpo, mente e espírito, promove uma maior consciência corporal e mental, ajudando a reduzir os níveis de cortisol e melhorar o bem-estar geral.

As posturas (ásanas) e as técnicas de respiração não apenas fortalecem o corpo físico, mas também acalmam o sistema nervoso, promovendo um estado de relaxamento profundo. Além disso, as técnicas de respiração consciente ajudam a regular o sistema nervoso autônomo, equilibrando as respostas de luta ou fuga e o estado de repouso. Isso permite que os praticantes desenvolvam uma resiliência maior diante das pressões diárias, promovendo uma resposta mais equilibrada ao estresse.

Portanto, para os alunos deste projeto, conhecer essas estratégias para promoção da saúde, pode ser uma ferramenta poderosa para aqueles que buscam um manejo mais eficaz do estresse, contribuindo significativamente para uma vida mais equilibrada e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1- BARROS, Nelson Filice de et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n.4, p.1305-1314, Abril. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013> .Acesso em 29 de agosto de 2024.
- 2- PATIÑO COLL, Mireia. Anatomia completa do Yoga: Física e energética: Guia ilustrado. Tradução de Thays Biasetti – São Paulo: SportBook, 2018.
- 3- KUALAYANANDA, Swami.Asanas. São Paulo: Cultrix, 1991.
- 4- BRASIL, Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica**. Brasília, DF, 2012. (Série A. Normas e Manuais Técnicos Brasília. Cadernos de Atenção Básica, n. 31)
- 5- KHALSA, S.B.S., COHEN, L., McCALL, T. & TELLES, S. The Principles and Practice of Yoga in Health Care. United Kingdom: Handspring Publishing, 2016. 538p.