

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL**

KARINA KAORI YOSHIDA

**O YOGA E OS BENEFÍCIOS NO COTIDIANO E NA SAÚDE MENTAL DE
PARTICIPANTES DE GRUPO TERAPÊUTICO: UMA LEITURA PELA TERAPIA
OCUPACIONAL**

São Carlos - SP

2021

KARINA KAORI YOSHIDA

O yoga e os benefícios no cotidiano e na saúde mental de participantes de grupo terapêutico: uma leitura pela terapia ocupacional

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Terapia Ocupacional, no curso de graduação em Terapia Ocupacional da UFSCar.

Orientadora: Prof. Dra. Paula Giovana Furlan.

SÃO CARLOS - SP

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e aos meus anjos da guarda, por me guiarem os caminhos, pensamentos e ações. Por me abençoarem com saúde, e com a oportunidade de estudar.

Agradeço de forma especial aos meus pais, Elaine e Nelson, e à minha irmã, Luana, pelo amor e apoio incondicional. Obrigada por me incentivarem sempre, e por estarem ao meu lado em todos os momentos. Obrigada por me ensinarem diariamente a confiar em mim mesma, e a superar os desafios e inseguranças. Agradeço também ao carinho de toda a minha família, às avós e avôs, tias e tios, primas e primos, sempre presentes em minha vida.

Quero agradecer também a todos os amigos que estiveram comigo durante o processo de escrita deste trabalho, contribuindo direta e indiretamente. Obrigada pelo apoio e companheirismo de todos os dias.

Agradeço às queridas professoras do Departamento de Terapia Ocupacional, em especial à minha orientadora Paula Furlan, que me acolheu em seus projetos de extensão, e carinhosamente me guiou e incentivou a iniciar os estudos neste universo do yoga. Só tenho a agradecer por compartilhar comigo seus conhecimentos, além de toda a sua disponibilidade, atenção, companheirismo, trocas e afetos.

Gostaria de agradecer também aos participantes do projeto “Yoga, autoconhecimento e integralidade em saúde”, bem como à equipe do Departamento de Atenção à Saúde, por me receberem neste espaço e confiarem no meu trabalho. Obrigada por tanto aprendizado e amorosidade que me transmitiram.

O yoga e os benefícios no cotidiano e na saúde mental de participantes de grupo terapêutico: uma leitura pela terapia ocupacional

RESUMO

Yoga é um sistema filosófico indiano que visa o estudo da consciência e do autoconhecimento. Há algumas décadas, vem sendo incorporado no campo da saúde no Brasil, na perspectiva de uma prática integrativa, como estratégia de promoção do cuidado e do tratamento. Os terapeutas ocupacionais estão inseridos como profissionais atuantes com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, visando a construção de projetos terapêuticos que considerem os espaços de vida do sujeito e suas atividades realizadas no cotidiano. Este trabalho objetivou analisar os benefícios atribuídos à prática de yoga na saúde mental e física de praticantes, a partir da melhora de sintomas e no desempenho de atividades significativas auto reportadas, correlacionando à discussão de cotidiano em terapia ocupacional. A metodologia utilizada seguiu referencial qualitativo, analisando dados da pesquisa intitulada “Caracterização de clientela de grupos de yoga em serviço de saúde universitário”, oriundos de instrumento para investigação de sintomas e atividades e de questionário avaliativo de participação nos grupos; a segunda etapa, pesquisa de bibliografia em textos e publicações acadêmicas relativas à terapia ocupacional e cotidiano e o texto Yoga Sutas de Patañjali. O sintoma mencionado com mais frequência foi “ansiedade” e a atividade “estudo” apontou um importante vínculo das pessoas com o meio acadêmico. A maior parte dos participantes relatou efeitos positivos do yoga sobre os sintomas que prejudicavam atividades significativas para si em seu cotidiano, a partir de práticas coletivas que priorizassem técnicas de autocuidado, autoconhecimento e desenvolvimento de si, para equilíbrio do estado psicoemocional e físico. O estudo permitiu articulações com o campo de conhecimento da terapia ocupacional, que em suas intervenções aborda os espaços de vida do sujeito e as ações que realiza em seu cotidiano.

Palavras-chave:

Ioga. Integralidade em Saúde. Terapia Ocupacional. Cotidiano. Saúde Mental.

Yoga and its benefits in the daily life and mental health of a therapy group participants: a reading through the occupational therapy

ABSTRACT

Yoga is an Indian philosophical system aimed at the study of consciousness and self-knowledge. For some decades, it has been incorporated into the Public Health in Brazil, from the perspective of an integrative practice, as a strategy for promoting care and treatment. Occupational therapists are worked in with the Integrative and Complementary Practices, aiming at the construction of therapeutic projects that consider the subject's living spaces and their daily activities. The objective of this research was to analyze the benefits attributed to the practice of yoga in the mental and physical health of practitioners, from the improvement of symptoms and the performance of self-reported significant activities, correlating to the daily discussion in occupational therapy. The methodology used followed a qualitative framework, analyzing data from the research entitled “Characterization of the clientele of yoga groups in a university health service”, out of an instrument for investigating symptoms and activities and a survey of the participation in the groups; the second stage, bibliography research in academic texts and publications related to occupational therapy and daily life and the text Patañjali Yoga Sutras. The most frequently mentioned symptom was “anxiety” and the activity “study” indicated an important link to the academic environment. Most participants reported positive effects of yoga on symptoms that hindered activities that were meaningful to them in their daily lives, based on collective practices that prioritizes self-care techniques, self-knowledge and self-development, in order to balance the psycho-emotional and physical state. The study allowed articulations with the field of knowledge of occupational therapy, which in its interventions addresses the subject’s living spaces and the actions performed in daily life.

Keywords: Yoga. Integrality in Health. Occupational therapy. Daily life. Mental health.

SUMÁRIO

RESUMO	3
1. Introdução	6
2. Objetivos	10
3. Metodologia	10
4. Resultados e Discussão	12
4.1 Sobre os participantes dos grupos de yoga, os sintomas auto-referidos e suas atividades cotidianas dificultadas	12
4.2 Benefícios subjetivos atribuídos pelos participantes à prática de yoga	15
4.3 O cotidiano em terapia ocupacional e a nomeação de atividades significativas na perspectiva dos participantes dos grupos de yoga	19
4.4 A inserção do yoga no cotidiano como estratégia de promoção à saúde mental	22
4.5 Yoga Sutras de Patañjali e os benefícios da prática no cotidiano dos participantes	24
5. Considerações finais	34
6. Referências bibliográficas	36

1. Introdução

No desenvolvimento de políticas públicas no campo da saúde, as práticas integrativas de cuidado à saúde ganham cada vez mais legitimidade, sendo afirmadas pela Organização Mundial da Saúde como estratégias menos invasivas e mais coparticipativas, por isso menos fragmentadoras e alienantes no processo de cuidado (OMS, 2013). O Brasil tem incorporado e reconhecido as práticas integrativas no Sistema Único de Saúde desde 2006, visando ampliação e humanização do cuidado, assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos (BRASIL, 2006; 2017; 2018).

Entre as 29 práticas atualmente reconhecidas e ofertadas pelo SUS, inclui-se o yoga, que vem evidenciando resultados positivos no tratamento, acompanhamento e prevenção de doenças, e na promoção da saúde (GALVANESE, BARROS, D'OLIVEIRA, 2017; NASCIMENTO, OLIVEIRA, 2016; JUSTEL ET AL, 2015; MIZUNO ET AL, 2015; BARROS ET AL, 2014). O yoga é um sistema filosófico indiano, que foca no estudo da consciência, do autoconhecimento para reconexão com o mundo e na construção de coerência nas ações. A difundida imagem da prática física de yoga é apenas uma pequena etapa nesse processo, que objetiva a prática meditativa e, finalmente, estados de consciência e de percepção da realidade (TAIMNI, 2011).

A origem do yoga é indiana, porém seu sistema é universal, tratando de meios para realização de mudanças em nossas vidas. O sofrimento existencial, neste referencial, está associado à nossa compreensão do corpo-mente fragmentado, com apego às verdades individuais e construídas a partir das percepções sensoriais. A prática, sem a qual não há compreensão da filosofia, visa estabelecer um contato com as contradições e percepções humanas a fim de distingui-las e conseguir discernir o processo de desenvolvimento individual e transcendência, auxiliando em mudanças de conduta ética e moral (FEUERSTEIN, 2005). Nessa filosofia então, compreende-se que processos de adoecimento e sofrimento estão relacionados às vivências e experiências, às ilusões criadas pela consciência (sejam individuais ou lógicas sócio-institucionais), a história de vida e do desenvolvimento humano, em uma racionalidade fisio-anatomo-patológica e processos de subjetivação distintos da medicina ocidental biomédica. Considerar o yoga uma terapia é possibilitar uma terapêutica integral, visando uma melhor compreensão das frentes filosófica,

moral, psíquica e somática, e direcionando o tratamento de saúde coexistindo todas essas frentes (HERMÓGENES, 2014).

Essa nova cultura de cuidado promovida pelas práticas integrativas vem fortalecer o vínculo terapeuta-paciente e visa empoderar o indivíduo e seu protagonismo no processo de cura (COFFITO, 2020). Os terapeutas ocupacionais estão inseridos como profissionais atuantes com as Práticas Integrativas e Complementares, com respaldo na regulamentação do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, bem como em portarias nacionais e, portanto, sendo de responsabilidade dos profissionais a adoção ou não destas práticas, a julgar pela necessidade de cada caso e o seu conhecimento/ formação nas técnicas e práticas (COFFITO, 2017; 2020). Por mais que ainda exista uma certa escassez de estudos que descrevem a atuação da profissão com algumas das PICS, por exemplo, o yoga, estas vêm ganhando cada vez mais destaque nas ações, programas e estratégias de saúde em que estão inseridos os terapeutas ocupacionais. A acupuntura, por exemplo, é hoje regulamentada como especialidade profissional para a Terapia Ocupacional, por isso há um maior número de relatos com esta prática no meio científico (COFFITO, 2011).

Ressaltamos que o terapeuta ocupacional, por meio de sua especificidade e por contemplar uma formação que seja pautada na integralidade, tanto do sujeito quanto de práticas ofertadas, poderá utilizar tais estratégias de cuidado em saúde visando a construção de projetos terapêuticos que considerem os espaços de vida da pessoa e suas atividades realizadas no cotidiano, evitando assim a fragmentação entre sujeito, suas ações e necessidades.

A terapia ocupacional se interessa pelas atividades realizadas pelos sujeitos, desempenhadas em seu dia a dia, na vida cotidiana. A partir dessas atividades, as pessoas se relacionam, participam do processo produtivo da sociedade, vivenciam a cultura da qual fazem parte, e constroem sua identidade (CASTRO, LIMA, BRUNELLO, 2001). Interessa para a terapia ocupacional o que as pessoas fazem e como fazem, como usam o seu tempo, quais são seus desejos e anseios, como o contexto social facilita ou dificulta o engajamento nas atividades, entre tantos outros fatores que constroem o cotidiano, vivido de modo particular e único para cada pessoa, conforme sua singularidade e realidade do seu contexto social (CASTRO, LIMA, BRUNELLO, 2001; SALLES, MATSUKURA, 2013).

O conceito de cotidiano também vem sendo estudado pelos terapeutas ocupacionais através de considerações sobre como o adoecimento pode transformar a vida dos sujeitos.

(SALLES, MATSUKURA, 2013). Nesse sentido, o adoecimento mental também causará uma ruptura na vida cotidiana, pois muitas vezes, as relações (sociais, familiares e de trabalho) são afetadas, e as atividades de vida diária, de lazer e de trabalho se alteram ou deixam de existir, sendo necessária a adoção de novos métodos ou aprendizagens para executá-las (SALLES, BARROS, 2013). Olhar para as atividades que o sujeito desempenha em sua vida cotidiana contribui para que ele reconstrua e recrie sua história de vida e de ocupações, encontre novos caminhos para construção da sua subjetividade, redescubra interesses e capacidades, maneiras de se relacionar com o coletivo e participar dos modos de produção social. Neste processo de realização das atividades na vida cotidiana, a terapia ocupacional constrói seu raciocínio clínico, buscando construir um cotidiano potencializado, possível de qualidade de vida e bem estar pessoal do sujeito (CASTRO, LIMA, BRUNELLO, 2001; SALLES, MATSUKURA, 2013).

No que se refere ao campo da saúde mental, os terapeutas ocupacionais estiveram presentes na atenção a pessoas com doenças mentais desde os primórdios da profissão no Brasil, foram coadjuvantes da luta antimanicomial, e hoje baseiam sua prática no modelo em rede, integral, originado a partir da reforma psiquiátrica e da atenção psicossocial (JUNS, LANCMAN, 2011). Se, no passado, as estimativas das queixas e problemas mentais eram obtidas somente a partir de populações institucionalizadas, hoje as pesquisas epidemiológicas estendem-se à comunidade e aos serviços de saúde, evidenciando o aumento progressivo de pessoas no mundo, sobretudo em idade adulta, que apresentam algum sofrimento psíquico, principalmente através de quadros de depressão, ansiedade e ideação suicida, ou manifestado através de múltiplos sintomas, tais quais queixas somáticas inespecíficas, insônia, fadiga, dor de cabeça, irritabilidade, nervosismo, dificuldade de memória e concentração, entre outras (MARAGNO, et al, 2006; FONSECA, GUIMARÃES, VASCONCELOS, 2008).

No que concerne à atenção em saúde mental, as práticas integrativas e complementares em saúde vêm ampliar as possibilidades de cuidado, considerando a centralidade do sujeito em relação, postulando a sua integralidade como constituída de dimensões psicobiológica, social e espiritual, e tendo a doença como fruto da ruptura de um equilíbrio interno e racional ao mesmo tempo (TESSER, SOUSA, 2012).

A partir destes campos de conhecimento, o presente estudo analisa dados da pesquisa *Caracterização de clientela de grupos de yoga em serviço de saúde universitário*, com financiamento da bolsa PIBIC/CNPq e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da

Universidade Federal de São Carlos (CAAE: 20387819.2.0000.5504), que integra a atividade de extensão *Yoga, autoconhecimento e integralidade em saúde* (Processos Proexweb UFSCar: 23112.004773/2017-50; 23112.004077/2018-24; 23112.003563/2020-40) desenvolvida pelo Departamento de Terapia Ocupacional em parceria ao Departamento de Atenção à Saúde. Desde setembro de 2017, este projeto oferta grupos de yoga planejados a partir de grande demanda, principalmente de estudantes, relacionada à saúde mental e dificuldades associadas às vivências acadêmicas (como suicídio, ansiedade, pânico e depressão), que potencialmente pode ser acompanhada através do enfoque da saúde coletiva e do campo das práticas integrativas (YOSHIDA, FURLAN, 2020).

Esta pesquisa mencionada se propôs a traçar o perfil da clientela atendida nos grupos de yoga de um serviço de saúde universitário, implementados no período de setembro de 2017 a dezembro de 2019, a partir da alta demanda de atendimentos por queixas relativas ao âmbito da saúde mental. De 152 participantes e 285 encontros grupais, foram analisadas, na primeira etapa, as fichas de cadastro de 72 participantes. A maioria das pessoas participou por um semestre, eram mulheres, estudantes da graduação, com 22 a 29 anos de idade, solteiras, sem filhos e sem contato anterior com a prática de yoga. A ansiedade e as dores na coluna foram as queixas mais citadas. Ao final de 2019, foi realizado questionário para avaliação qualitativa dos efeitos da prática e, os 17 participantes desta etapa da pesquisa ressaltaram como principal motivação inicial direcionada à prática de yoga, o controle de ansiedade, que foi também a mais citada motivação para continuidade e benefício atribuído à prática, relacionado às sensações de bem estar, relaxamento e tranquilidade. A dificuldade central apontada para a continuidade na prática foi conciliar os horários do grupo com as atividades acadêmicas (YOSHIDA, FURLAN, 2020).

Os grupos de yoga foram implantados com a perspectiva de ofertar novas alternativas de cuidado buscando o desenvolvimento de um programa de atenção em saúde e de práticas para o autocuidado e para construção de relações mais saudáveis no ambiente acadêmico. Considerar uma terapêutica integral como o yoga no acompanhamento clínico, pode facilitar a leitura e intervenção em outros fatores no processo de adoecimento, com a tradução das demandas inicialmente colocadas para necessidades de saúde singulares e coletivas (YOSHIDA, FURLAN, 2020).

2. Objetivos

Geral

Analisar, a partir dos princípios dos yoga sutras (yoga clássico), os benefícios atribuídos à prática de yoga na saúde mental e física de praticantes, correlacionando à discussão de cotidiano e atividades significativas em terapia ocupacional.

Específico

Identificar: as queixas em saúde, principalmente saúde mental, que motivaram a busca pela prática de yoga; quais as atividades significativas auto reportadas estavam prejudicadas em razão do sintoma ou dificuldade (queixa); os benefícios subjetivos nas atividades significativas atribuídos à prática de yoga.

3. Metodologia

A partir de tal contextualização, serão considerados neste trabalho de conclusão de curso, de caráter qualitativo, a análise dos dados da pesquisa *Caracterização de clientela de grupos de yoga em serviço de saúde universitário*, acerca dos formulários relativos aos sintomas iniciais e as atividades cotidianas prejudicadas, ambos escolhidos pelos participantes, e os benefícios atribuídos à prática contínua de yoga.

Na primeira etapa da pesquisa principal, os participantes preencheram a ficha de cadastro que incluía um instrumento baseado nos estudos de Barros et al (2014) e Furlanetti (2014), que permitiu que apontassem de sua perspectiva um ou dois sintomas, físicos ou mentais, que mais os incomodavam na semana anterior ao momento de cadastro, sinalizando o quanto esse sintoma dificultava a realização de uma atividade considerada significativa (física, funcional, profissional ou social), em uma escala de 0 a 6 pontos, sendo zero o nível mais positivo e seis o mais negativo.

Já na segunda etapa da pesquisa, os participantes responderam a um questionário impresso com perguntas abertas sobre motivações, benefícios e dificuldades direcionados ao grupo de yoga, na intenção de analisar, a partir da perspectiva da narrativa livre dos

participantes, os benefícios sentidos e possíveis melhorias nas atividades antes dificultadas. Foram convidados para esta etapa os pacientes ativos nos grupos, no período de outubro a dezembro de 2019. No presente trabalho, serão analisadas as respostas à terceira pergunta deste questionário: “*Na sua visão, quais os benefícios alcançados na sua vida com a prática neste grupo?*”

Foram incluídos na análise desta pesquisa os dados dos participantes que continham as informações e preenchimento completos no instrumento mencionado, no momento de cadastro aos grupos de yoga, e no questionário avaliativo de participação, em final de 2019. Como critérios de exclusão, adotou-se a existência de rasuras ou informações incipientes. Aplicados os critérios, resultaram os formulários de 13 participantes para análise neste trabalho.

Para a análise dos dados, as respostas foram divididas de acordo com o período de participação dos pacientes nos grupos de yoga:

- A) *Ingressantes* (até 6 meses de prática) (início no 2º Semestre 2019) = 3 pessoas;
- B) *Participantes de 6 meses a 1 ano* (início no 1º Semestre 2019) = 2 pessoas;
- C) *Participantes há mais de 1 ano* (início em 2017 ou 2018) = 8 pessoas.

O serviço de saúde concordou com a disponibilização de dados da ficha de cadastro dos pacientes dos grupos, assegurado o caráter de anonimato dos registros utilizados, e os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) também concordando com a pesquisa.

O estudo é qualitativo, sendo os dados dos formulários sistematizados em planilhas Excel e analisados por conteúdo temático e categorização.

Para a correlação teórica, foram acessados em pesquisa de bibliografia, os textos de publicações acadêmicas (livros e artigos) relativos à terapia ocupacional e cotidiano e o texto antigo Yoga Sutas de Patañjali que apresenta os fundamentos da prática e é considerado uma obra consolidada tradicional no campo de conhecimento do yoga.

Vale ressaltar que o projeto de extensão que ofertou os grupos de yoga na universidade *Yoga, autoconhecimento e integralidade em saúde* foi idealizado por terapeuta ocupacional, também autora da pesquisa principal e professora orientadora deste trabalho de conclusão de curso, e que conduziu as práticas dos grupos no serviço durante todo o seu período de oferta, tutorando os demais estagiários, profissionais e voluntários que

compunham a equipe do projeto. Esta equipe, por sua vez, contava com mais duas terapeutas ocupacionais com formação livre e continuada em yoga.

A aluna de graduação autora deste trabalho manteve-se atuante no projeto, participando como monitora dos grupos de yoga, praticando e acompanhando a evolução dos pacientes. Posteriormente, pôde também conduzir as práticas grupais, sendo tutorada durante realização de estágio de formação livre em yoga integrada à equipe do projeto.

4. Resultados e Discussão

4.1 Sobre os participantes dos grupos de yoga, os sintomas auto-referidos e suas atividades cotidianas dificultadas

Na amostra estudada, observou-se que 10 pessoas eram do sexo feminino e 3 do sexo masculino, com a faixa etária variando entre 20 a 51 anos de idade. Em relação ao vínculo na universidade, 6 participantes eram técnicos administrativos, 4 estudantes da graduação e 3 da pós-graduação. Nota-se que, ainda que o grupo original de participantes da pesquisa principal fosse majoritariamente composto por estudantes da graduação e pós-graduação e entre 22 a 29 anos de idade, cumpriu aos critérios do presente estudo uma clientela composta principalmente por técnicos administrativos e de faixa etária predominante entre 30 a 39 anos de idade. Apesar das diferenças existentes entre os públicos, observou-se que as percepções sobre a prática de yoga apontadas por ambos assemelham-se muito entre si. Ressalta-se ainda que entre os seis técnicos administrativos, três atuavam no DeAS; portanto, considera-se que a oferta de yoga no espaço de trabalho destes participantes facilitou seu ingresso/acesso, frequência e formação de vínculo com o grupo. A estruturação da oferta de prática de yoga neste serviço de saúde e o respaldo da própria instituição em incorporar esse cuidado na carga horária de trabalho de seus servidores, foram fatores que possibilitaram a construção de um ambiente propício à gestão e gerenciamento de cuidados também direcionados à saúde do trabalhador, humanização da atenção e do cuidado (YOSHIDA, FURLAN, 2020).

Na Tabela 1, é possível visualizar as respostas dos 13 participantes referentes ao instrumento adaptado dos estudos de Barros et al (2014) e Furlanetti (2014), para mensurar os

efeitos das práticas integrativas. Observa-se também o período de participação de cada pessoa no grupo de yoga, considerando as categorias dos grupos A, B e C:

Tabela 1: Instrumento adaptado para descrição dos sintomas e atividades significativas

Participante	Sintoma 1	Grau de dificuldade (Escala 0-6)	Sintoma 2	Grau de dificuldade (Escala 0-6)	Atividade	Grau de dificuldade (Escala 0-6)	
Grupo A	1	Ansiedade	5	Angústia	5	Trabalhos de faculdade	5
	2	Ansiedade	4	Sudorese por nervoso	5	Socialização	5
	3	Depressão	4	Ansiedade	4	Atividade física	3
Grupo B	4	Dores físicas	3	Ansiedade	5	Meditação	5
	5	Estresse	6	Desânimo	4	Execução de projetos do grupo de extensão (desenvolvimento de sites)	5
Grupo C	6	Ansiedade	3	Dores nas costas	3	Estudo de música	4
	7	Dor nas costas	1	Ansiedade	3	Convivência social	5
	8	Dificuldade para conciliar o sono	4	Ansiedade	5	Visitar amigos e atividades sociais	4
	9	Estresse	3	Dor nas costas	4	Caminhar	5
	10	Varizes	4	Insônia	4	Estudar	3
	11	Enxaqueca	4	Ansiedade	2	Atividade física	3
	12	Transtorno de ansiedade	1	-	-	Estudo	3
13	Ansiedade	5	Enxaqueca	6	Estudar	5	

Fonte: Autoras, 2021.

Na descrição do Sintoma 1, cinco participantes sinalizaram a ansiedade, com leve, mediano e elevado graus de dificuldade (1, 3, 4 e 5) da escala. Com menor frequência, dois

participantes queixaram-se de dores corporais, apontadas por meio da nomeação de dores físicas e dor nas costas, enquanto outras duas pessoas afirmaram sentimento de estresse. Em menores números, surgiram menções à depressão, dificuldade para conciliar o sono, enxaqueca e varizes. Ao representarem na escala numérica como o Sintoma 1 se apresentava na semana anterior ao preenchimento da ficha de inscrição, a maior parte dos participantes (oito deles) indicou elevados níveis de incômodo do sintoma, representados pelos números mais altos da escala (4, 5 e 6). Na descrição do Sintoma 2, novamente a ansiedade foi mencionada com maior frequência entre os participantes (5), seguida pela queixa de dores nas costas (2). Em menores números, foram citados os sintomas angústia, sudorese por nervoso, desânimo, insônia e enxaqueca. O grau de dificuldade relacionado ao Sintoma 2 foi também registrado em elevados números pela maior parte dos participantes (9).

De modo geral, ao analisar a tabela contendo a descrição dos sintomas associados ao viés de entrada dos participantes nos grupos, percebe-se a predominância de queixas do âmbito da saúde mental, tais como ansiedade, depressão, estresse, insônia, sentimento de angústia e desânimo. Ressalta-se que as queixas relatadas pelos 13 participantes refletem as principais demandas de saúde apontadas pelo grupo maior composto por 72 pacientes, e que relacionavam tais sintomas às motivações para a busca da prática de yoga (YOSHIDA, FURLAN, 2020). A ansiedade destaca-se como o principal sintoma e, em seguida, demais demandas gerais de saúde, tais quais dores nas costas, dores de cabeça, entre outras. Além disso, a escala numérica atribuída para que o paciente pudesse registrar o quão incômodo encontravam-se os sintomas apontados revela o sofrimento presente na vida da maior parte dos participantes no momento em que ingressaram nos grupos de yoga.

É também possível analisar na tabela, as atividades designadas pelos participantes como importantes em suas vidas, e que seus sintomas dificultavam ou impediam sua realização. A atividade “estudo” foi mencionada com mais frequência entre as pessoas, relatada por quatro delas, e somada às menções de “trabalhos da faculdade” e “execução de projetos do grupo de extensão”, sugerem o vínculo significativo dos sujeitos com o meio acadêmico. Em menor número, três pessoas relataram atividades no âmbito da “convivência social”, outras três pessoas mencionaram itens relacionados à “atividade física”, e uma única participante referiu a “meditação” como atividade importante para si. Em uma visão mais ampla, observa-se também o elevado grau de dificuldade relacionado à execução das atividades mencionadas, uma vez que sete participantes atribuíram grau de dificuldade “5”

em uma escala de “0 a 6”. Verificando-se que o nível “6” representa o maior nível de dificuldade, constata-se que estes sujeitos manifestaram considerável insatisfação quanto à execução e desempenho de suas atividades, que perpassam os âmbitos da saúde mental, física, social e emocional de seu cotidiano.

4.2 Benefícios subjetivos atribuídos pelos participantes à prática de yoga

Para início da análise dos benefícios proporcionados pelo yoga e relatados pelos participantes, as tabelas 2, 3 e 4 a seguir exibem as respostas dos grupos A, B e C, respectivamente, à questão presente no questionário da segunda etapa da pesquisa principal: “*Na sua visão, quais os benefícios alcançados na sua vida com a prática neste grupo?*”. Faremos inicialmente, uma análise sobre a melhora dos sintomas e queixas de saúde vivenciados após os encontros de yoga.

Tabela 2: Relatos do Grupo A (Ingressantes com até 6 meses de prática)

Participantes	Na sua visão, quais os benefícios alcançados na sua vida com a prática neste grupo?
Participante 1, 27 anos, graduação	<i>Ajudou no meu tratamento com psicólogo, diminuição da ansiedade, melhora da concentração e vitalidade.</i>
Participante 2, 31 anos, pós-graduação	<i>Relaxamento, aprendizado de postura, diminuição da minha ansiedade devido aos exercícios de respiração.</i>
Participante 3, 50 anos, técnico/adm	<i>Tenho menos ansiedade, mais concentração. Achei legal o despertar da curiosidade de conhecer um pouco mais da literatura a respeito.</i>

Fonte: Autoras, 2021.

Os três participantes do grupo A referiram na Tabela 1, queixas relacionadas ao âmbito da saúde mental, tais como ansiedade, depressão, angústia e sudorese por nervoso. Já na Tabela 2, ao registrarem os benefícios alcançados com apenas seis meses de prática de yoga, retomaram componentes inclusos no viés da saúde mental - como diminuição da ansiedade, melhora da concentração e alcance da sensação de relaxamento - e que, portanto, sugerem respostas positivas às suas queixas iniciais. Outros benefícios relacionados às demais demandas de saúde foram mencionados, tais como aprendizado de postura e ganho de vitalidade. Nota-se que a Participante 1 menciona o yoga como prática que auxilia no seu tratamento psicológico, verificando-se assim a conformidade da prática integrativa e complementar em aliar-se aos saberes dos tratamentos convencionais no cuidado em saúde.

Ademais, com a menção da Participante 3 ao surgimento da curiosidade em conhecer a literatura yogi, é cabível sugerir que os benefícios alcançados através da prática despertaram seu interesse em compreender a filosofia e os mecanismos de ações do yoga em sua vida.

Tabela 3: Relatos do Grupo B (Participantes com 6 meses à 1 ano de prática)

Participantes	Na sua visão, quais os benefícios alcançados na sua vida com a prática neste grupo?
Participante 4, 39 anos, pós-graduação	<i>Estou aprendendo a controlar minha respiração nos momentos de estresse, além de aprender a acalmar a mente na meditação durante as práticas.</i>
Participante 5, 20 anos, graduação	<i>Consegui um controle e conhecimento muito melhores sobre meus sentimentos e emoções. São raros os momentos em que me estresso ou transmito isso a outras pessoas. Também notei melhoras na minha postura corporal no dia-a-dia.</i>

Fonte: Autoras, 2021.

Em suas fichas de cadastro, os participantes do Grupo B mencionaram tanto sintomas relativos ao campo da saúde mental (como estresse, ansiedade e desânimo) quanto do corpo físico (dores físicas). Na Tabela 3, eles sinalizaram estratégias encontradas para gerenciar, principalmente, os momentos de estresse. Um dos participantes também enfatizou a melhora da sua postura corporal.

Tabela 4: Relatos do Grupo C (Participantes com mais de 1 ano de prática)

Participantes	Na sua visão, quais os benefícios alcançados na sua vida com a prática neste grupo?
Participante 6, 48 anos, técnico/adm	<i>Melhora - postura, disposição e ansiedade.</i>
Participante 7, 22 anos, graduação	<i>Melhora na postura, alívio de dores decorrentes do estresse e má-postura. Melhora na concentração, diminuição da ansiedade e aprendizado de técnicas de relaxamento e retomada da concentração em momentos críticos. Melhora no condicionamento físico e alongamento.</i>
Participante 8, 50 anos, técnico/adm	<i>Benefícios físicos, me sinto mais disposta, menos rígida. Tenho aprendido muito com as reflexões propostas pela professora. Tenho conseguido ter mais tranquilidade no meu dia-a-dia.</i>
Participante 9, 51 anos, técnico/adm	<i>Minha vida melhorou bem. Tenho dormido melhor a ponto de diminuir a quantidade do remédio pela metade. Minha postura, pois tenho me policiado bem, lembrando das técnicas aprendidas. Tenho procurado fazer mais atividades físicas, pois estou um pouco mais motivada e meu alongamento melhorou muito.</i>

Participante 10, 32 anos, pós-graduação	<i>A prática de yoga contribui muito para a valorização do que está acontecendo no nosso corpo e ao nosso redor no tempo presente e isso contribui significativamente para a redução da ansiedade. Além disso, noto muitos benefícios em relação à correção/atenção na minha postura para estudar tendo em vista que o yoga me faz ter uma relação mais cuidadosa com o meu corpo. Desde que estou praticando yoga regularmente notei que minhas dores musculares nas costas e as dores/sensação de cansaço nas pernas decorrentes das varizes melhoraram.</i>
Participante 11, 42 anos, técnico/adm	<i>Eu consigo me concentrar mais, minha ansiedade diminuiu, tenho feito a respiração em situação de stress e também orientado aos outros para ajudar alguém a se acalmar.</i>
Participante 12, 44 anos, graduação	<i>A prática de yoga, certamente, permite-me não manifestar os sintomas do transtorno de ansiedade. As noites de sono estão bastante regularizadas, comparando com as noites anteriores do início da prática de yoga.</i>
Participante 13, 38 anos, técnico/adm	<i>O corpo ganha elasticidade. Sinto um enorme bem-estar; contentamento com a prática.</i>

Fonte: Autoras, 2021.

Os participantes do Grupo C, que já vinham praticando yoga por um período de tempo maior em relação às pessoas dos grupos A e B, relataram benefícios mentais, físicos, sociais e emocionais experienciados. Em maior número, afirmaram benefícios corporais percebidos, apontando o condicionamento físico e alongamento muscular, correção da postura e alívio das dores. Nota-se com as fichas de cadastro dos participantes que aqueles que mencionaram sintomas do âmbito físico (dor nas costas, varizes) os retomaram em meio aos relatos acerca dos benefícios alcançados com a prática, atribuindo percepções positivas às suas queixas iniciais.

Alguns participantes também relataram redução da ansiedade e descreveram o alcance das sensações de bem-estar, relaxamento e tranquilidade que buscavam inicialmente. Descreveram a percepção do aumento da vitalidade no dia-a-dia, relacionada tanto ao bem-estar mental como à prática estimulante ao corpo físico, e referiram alcance de maior concentração. Interessante notar que, mesmo sem queixar-se de insônia na classificação de seus sintomas, a Participante 9 afirmou que com os benefícios da prática, pôde alterar o manejo psicotrópico antes direcionado às irregularidades do sono. Todavia, as Participantes 8 e 10 não sinalizaram melhora da insônia. A Participante 10 descreveu os ensinamentos do yoga como incentivadores de seu autoconhecimento, sua relação com o coletivo, e enfatizou o seu processo de autocuidado com o corpo.

Ressalta-se que um participante de cada grupo (A, B e C) relatou em suas respostas o aprendizado de técnicas e exercícios de respiração propostos pelo yoga, e que estes produzem

sensações de bem-estar e relaxamento, além do alívio de estresse e controle de ansiedade. Os participantes enfatizaram que tais técnicas passaram a ser executadas não somente durante o encontro presencial do grupo sob orientação das instrutoras, mas também reproduzidas nas suas próprias rotinas, como método eficaz em resposta a estímulos estressores. Dessa maneira, nota-se que a prática de yoga estaria estimulando tais benefícios não somente nos momentos de encontros presenciais do grupo, mas também na rotina diária e singular dos indivíduos, de forma autônoma.

Em uma última sistematização, na Tabela 5 é possível rever, em ordem decrescente, uma visão geral dos benefícios mais citados nas respostas dos participantes dos grupos A, B e C. Considera-se que a mesma pessoa pode sinalizar um ou mais benefícios alcançados com a prática e que as respostas foram organizadas em categorias sistemáticas.

Tabela 5: Visão geral dos benefícios alcançados através da prática de yoga

Benefícios alcançados	Participantes dos grupos (número de respostas)			Total
	Grupo A	Grupo B	Grupo C	
Controle de ansiedade	3	0	5	8
Prática de atividade física (alongamento muscular, correção da postura, aumento de força muscular, equilíbrio corporal)	1	1	6	8
Bem estar, relaxamento, tranquilidade	1	2	3	6
Aumento da vitalidade	1	0	3	4
Capacidade de melhorar a concentração	2	0	2	4
Aprendizado de técnicas respiratórias	1	1	1	3
Alívio de estresse	0	2	0	2
Alívio de dores (agudas, crônicas, inflamatórias, psicossomáticas)	0	0	2	2
Tratamento para a insônia	0	0	2	2
Autoconhecimento	0	1	1	2
Autocuidado	0	0	1	1
Complementar outra terapia	1	0	0	1

Fonte: Autoras, 2021.

4.3 O cotidiano em terapia ocupacional e a nomeação de atividades significativas na perspectiva dos participantes dos grupos de yoga

Retomaremos agora as respostas obtidas a partir da aplicação do instrumento inicial, em relação à nomeação de atividades cotidianas, e consideradas significativas no dia a dia dos participantes. Ao sinalizar uma atividade, os sujeitos mediam o quanto o seu desempenho vinha sendo prejudicado em razão dos seus sintomas e queixas de saúde e, de certa maneira, reconhecendo como esses modos de adoecimento poderiam estar causando uma ruptura em seu cotidiano.

Podemos sintetizar que as atividades cotidianas nomeadas pelos participantes são pertencentes aos âmbitos mental, emocional, físico e social. No momento de relatar os benefícios atribuídos à prática de yoga, a maioria das pessoas não retomou a mesma palavra mencionada para a atividade escolhida, contudo, nota-se que enfatizaram uma importante melhora dos sintomas e queixas de saúde que estariam prejudicando ou interrompendo o desempenho desta atividade. Relembramos que o instrumento não foi aplicado novamente ao fim dos encontros, pois a intenção das pesquisadoras era obter as impressões dos participantes a partir da perspectiva da narrativa livre.

Sobre as atividades mencionadas, aquelas que remetem ao “estudo” foram sinalizadas com frequência entre os participantes, e somada às nomeações de “trabalhos de faculdade” e “execução de projetos de extensão”, ressaltam o vínculo das pessoas com o meio universitário, tal qual o compromisso e responsabilidade agregadas aos seus papéis ocupacionais como estudantes e técnicos administrativos neste ambiente acadêmico. Ao descreverem os benefícios atribuídos à prática de yoga, os seis participantes não voltaram a referenciar estas atividades, mas sinalizaram a melhora dos sintomas de saúde que estavam influenciando negativamente o seu desempenho. Somente o Participante 13 não estabeleceu em seus relatos relações diretas entre os benefícios alcançados, com as queixas ou atividade “estudo” mencionada anteriormente no preenchimento do instrumento inicial.

Em relação às atividades inseridas majoritariamente no âmbito do convívio social, os participantes 2 e 7 não retomaram a menção à atividade, mas ressaltaram a melhora dos sintomas e queixas de saúde que prejudicavam sua execução. O Participante 8 não estabeleceu em seus relatos relações diretas entre os benefícios alcançados, com as queixas

ou a atividade do âmbito social mencionada anteriormente. Importante ressaltar que os Participantes 7 e 8 mantinham, sem seu reconhecimento, o convívio com o grupo de yoga desde o segundo semestre de 2017, semanalmente e de maneira assídua - portanto já executando neste espaço de encontros a atividade de convívio com o grupo há longa data, tendo estabelecido um significativo vínculo com este coletivo.

Já as atividades físicas, foram citadas pelos participantes 3, 9 e 11. Os Participantes 3 e 11 não mencionaram a atividade física ao relatar os benefícios proporcionados pelos encontros do grupo, porém enfatizaram a melhora da queixa de ansiedade que influenciava negativamente seu desempenho. Já a Participante 9, reviu a escolha da sua atividade ao narrar os benefícios físicos alcançados com a prática de yoga, mencionando ganhos positivos que notou com a melhora da postura, do alongamento muscular e motivação para a prática de outras atividades físicas.

Ademais, a Participante 4, que individualmente referiu a meditação como atividade significativa para si, retomou sua menção ao relatar o aprendizado benéfico de técnicas que lhe auxiliaram posteriormente no melhor desempenho desta atividade.

Ao realizarmos uma breve análise destas atividades referenciadas pelos participantes, podemos refletir sobre o modo de pensar o cotidiano em Terapia Ocupacional. A construção e a transformação da vida cotidiana podem se apresentar como um potente instrumento da prática da terapia ocupacional, assim como uma finalidade a ser alcançada (SALLES, MATSUKURA, 2013).

De acordo com Salles e Matsukura (2013, p. 266) “a terapia ocupacional preocupa-se com a produção de vida das pessoas que atende, e a vida é composta no cotidiano” nas ações do dia a dia em que nos construímos enquanto seres humanos e desenvolvemos nossos interesses. Cada cotidiano é vivido de forma única por cada sujeito, de acordo com a sua singularidade, bem como a realidade do seu contexto social (SALLES, MATSUKURA, 2013).

Para Lima, Okuma e Pastore (2013), o que torna a atividade situada e significativa é a ação dos sujeitos ao realizá-la, percebê-la, vivenciá-la e interpretá-la. Os autores enfatizam que ao agir, o sujeito se apropria de símbolos, formas de fazer e conhecimentos e cria, a partir deles, sua marca, seu estilo, de uma maneira própria de construir sua ação no mundo. A relação entre atividade e o cotidiano sustenta a centralidade deste último para a construção do campo profissional da Terapia Ocupacional e, com frequência, é estabelecida uma relação

entre a realização de atividades e a construção do cotidiano, levando-se em conta uma inclusão saudável e participativa do sujeito em seu meio sociocultural (LIMA, OKUMA, PASTORE, 2013).

É na vida cotidiana que as características da personalidade, da individualidade e as habilidades de cada um são postas em funcionamento, possibilitando ao sujeito expor o seu estilo de ser, que, ao mesmo tempo, é compartilhado e reconhecido pelo outro. Dessa forma, o indivíduo vai construindo sua história pessoal e social; e o seu cotidiano sendo definido na relação entre aquilo que é singular do sujeito, e o que é coletivo e social (SALLES, MATSUKURA, 2013).

O cotidiano pode ser a linha orientadora das ações em terapia ocupacional, pois a realização das atividades diárias fomenta a vida. Importante complementar que o cotidiano não é uma rotina, não é uma simples repetição mecânica de ações que levam a um “fazer por fazer”. O cotidiano é o lugar onde exercemos a nossa prática transformadora, é o contexto em que vivemos (FRANCISCO, 2001). Em complemento a essa ideia, Galheigo (2003) sinaliza que a vida cotidiana do sujeito se revela no entroncamento da realidade exterior e da realidade psíquica, na rede de suas relações sociais, nas atividades costumeiras de auto-cuidado e auto-manutenção, e nas manifestações de solidariedade. “O poder refletir a vida cotidiana e suas determinações, esse olhar estrangeiro para o que parece rotina imutável, contribui de forma marcante para os movimentos de autodeterminação do sujeito, de reorganização do coletivo e ressignificação do cotidiano” (GALHEIGO, 2003. p. 108).

Para melhor compreensão da importância do cotidiano no campo da atenção psicossocial, Leão e Salles (2020) retomam os conceitos filosóficos e sociológicos de Agnes Heller (2000), que colocam o indivíduo e sua vida cotidiana no centro das reflexões, considerando todas as suas subjetividades e necessidades. De acordo com Heller (2000), a vida cotidiana é heterogênea, ou seja, composta de diferentes esferas ou gamas de atividades - como descanso, trabalho, lazer e atividade social; e ao mesmo tempo hierárquica, a partir do momento em que uma determinada atividade ocupa um lugar central e determinante, e a ela se subordinam todas as demais formas de atividade (HELLER, 2000).

Salles e Matsukura (2013) apontam como a teoria do cotidiano de Heller oferece um suporte para as reflexões sobre como o adoecimento poderá vir a transformar a organização do cotidiano das pessoas, pois muitas vezes as prioridades das atividades que são realizadas em seu dia a dia, bem como a maneira na qual são executadas, acabam se modificando. Em

algumas condições, o sujeito terá que ressignificar suas experiências, buscar na vida antes do adoecimento sentido para sua vida, encontrar novos caminhos de construção da sua subjetividade, de quem ele é, do que gosta de fazer, como se relaciona com os demais e como participa dos modos de produção social (SALLES, MATSUKURA, 2013).

Direcionar o olhar às atividades trazidas pelos participantes dos grupos, nos aproxima da organização de sua vida cotidiana, assim como do impacto causado pelo adoecimento no desempenho de suas atividades. A aluna que acompanhou os grupos neste período, observou que as terapeutas ocupacionais e instrutoras de yoga, idealizaram para este espaço uma prática que reverberasse no bem estar diário dos sujeitos, de modo a promover maior qualidade de vida em sua rotina, auxiliando-as em seu desempenho ocupacional no dia a dia.

Costa, Almeida e Assis (2015), ao considerarem a ótica do cotidiano na atenção em saúde mental, acrescentam que, sob a perspectiva do cuidado integrado, o terapeuta ocupacional é mediador da reinvenção da interação do sujeito com o seu cotidiano multifacetado de atividades/ações, no sentido de contribuir com as transformações do cuidado à saúde mental. A terapia ocupacional tem emergido potencialmente como um dos dispositivos clínicos da Atenção Psicossocial, onde nota-se a tendência em abandonar o antigo modelo de atenção centrado na doença, para dar lugar ao enfoque na promoção de saúde, cidadania e participação social (SHIMOGUIRI, ROSA, 2017; ALMEIDA, TREVISAN, 2011). “O foco passa a ser a singularidade de cada indivíduo, sua história, sua cultura, seu cotidiano, em um processo que facilita o exercício da autonomia e funções na comunidade” (ALMEIDA, TREVISAN, 2011, p. 304).

Os procedimentos que se relacionam com o cotidiano na atenção em saúde mental não se limitam ao setting terapêutico fechado, mas se desenvolvem nos espaços de vida do sujeito, em atividades cotidianas que lhe sejam significativas, garantindo assim a sua participação ativa em todo o processo terapêutico (ALMEIDA, TREVISAN, 2011). Nessa perspectiva de atenção integral em saúde mental, são respaldadas ações que buscam evitar a fragmentação dos sujeitos, das necessidades e das ações, configurando um campo de uma nova ética de cuidado (MÂNGIA, MURAMOTO, 2006).

4.4 A inserção do yoga no cotidiano como estratégia de promoção à saúde mental

Pensando pelo viés da prática integrativa, o yoga se mostra como alternativa potente para promoção de saúde mental, bem como na prevenção e recuperação do sujeito em sofrimento psíquico (ROSA, MIRANDA, 2017). Os autores discutem como os atuais estudos realizados sobre promoção e prevenção à saúde mental destacam intervenções que vão de encontro à interatividade entre o sujeito e o ambiente no qual ele está inserido; e neste contexto, a prática de yoga tange a atuação do indivíduo em sua própria promoção de saúde biopsicossocial (KNAPP, BECK, 2008; ROSA, MIRANDA, 2017).

Desikachar (2006), mestre de yoga que dedicou sua vida à instrução da prática, explica-a tendo como principal referencial os Yoga Sutras de Patañjali, no qual ele refere ser a obra mais universal quando comparada à qualquer outra escritura do yoga, pois está focada na mente, em quais são suas qualidades e como podemos influenciá-la. Yoga é a habilidade de direcionar a mente sem distrações ou interrupções, e os Yoga Sutras descrevem para esse objetivo um caminho acessível para todos os seres humanos, interessados em ter uma vida centrada e produtiva (DESIKACHAR, 2006).

Diversos estudos têm demonstrado como a prática de yoga mostra-se benéfica à saúde mental, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade (VORKAPIC, RANGÉ 2011). Na filosofia do yoga, queixas como a ansiedade e outras aflições humanas são consideradas expressões de desconhecimento do sujeito em relação a si próprio, à sua natureza de plenitude, e sua conseqüente relação com os demais no mundo. Um conceito importante do Yoga Sutra de Patañjali refere-se a esta maneira como percebemos as coisas, e o porquê estamos sempre enfrentando dificuldades ao longo da vida (DESIKACHAR, 2006). “Se soubermos como criamos esses problemas, podemos também aprender como nos libertarmos deles” (DESIKACHAR, 2006, p. 43). Entende-se que no campo da saúde, a filosofia do yoga teria uma função adequada dentro da perspectiva da promoção da saúde, por apresentar diretrizes que conduzem uma vida mais integrada e sem complicações (PEREIRA, TESSER, 2021).

Desikachar (2006) nos relembra que uma das razões básicas pelas quais muitas pessoas assumem a prática em suas vidas, é objetivando mudar algo nelas mesmas, para pensarem mais claramente, sentirem-se melhor, e encontrarem condições para agir hoje de maneira melhor que ontem, em todas as áreas de sua vida. Rosa e Miranda (2017) dialogam que o yoga proporciona ao sujeito a atividade de ‘olhar-para-si’, podendo colocar em prática o exercício de reconhecimento das suas próprias dificuldades, bem como aceitação das

situações e condições que vivencia. A partir daí, ele poderá aprender a modificar seus modos de enfrentamento destas dificuldades, através de uma experiência da qual extrai uma visão ímpar para o seu crescimento pessoal. Por meio desse exercício de autocuidado e autoconhecimento, o yoga é colocado pelo meio científico como uma alternativa ao modelo biomédico para promoção e tratamento de saúde mental (ROSA, MIRANDA, 2017).

4.5 Yoga Sutras de Patañjali e os benefícios da prática no cotidiano dos participantes

O grande sábio e filósofo Patañjali, descreveu o yoga, no século II a.C., como um sistema fundamental do pensamento indiano, e definiu o yoga como *Yogaś citta-vritti-nirodhah*, ou seja, “diminuição de flutuações mentais”. No *Yoga Sūtras* que compõe uma das obras de maior autoridade entre os textos tradicionais da literatura yogui, Patañjali sintetiza em quatro capítulos (*padas*), contendo 196 sutras (aforismos), o essencial da filosofia e da técnica do yoga, realizando um profundo e sistemático estudo desta prática (TAIMNI, 2018).

Pereira e Tesser (2021) complementam que nos Yoga Sutras, constam diretrizes e princípios que servem para que a pessoa desenvolva uma relativa tranquilidade mental necessária para a libertação dos sofrimentos. Os autores destacam que, na atualidade, a prática de yoga é conhecida principalmente pelo alcance de benefícios físicos e mentais proporcionados pelo exercício físico, contudo, existe uma preocupação de certos estudiosos em preservar estes aspectos filosóficos e espirituais do yoga contidos nos textos mais tradicionais. Por isso, é esperado que a popularização da prática esteja acompanhada do interesse nas bases conceituais que incluem seus valores e princípios.

Para a seguinte discussão, foram selecionados dos Yoga Sutras os versos 1.12, 1.13, 1.14, 1.15, 1.31, 1.32, 1.33, 2.3 e 2.9, comentados sob o enquadramento das motivações, demandas de saúde e benefícios relatados pelos participantes deste estudo.

YS 1.12: “A sua supressão (é obtida) pela prática persistente e pelo desapego” (TAIMNI, 2018, p. 29): De acordo com este sutra, a mente chega ao estado de yoga por meio da prática e do desapego, que ainda serão melhor detalhados através dos sutras seguintes.

YS 1.13: “Abhyāsa é o esforço para permanecer firmemente estabelecido nesse estado - de citta-vritti-nirodha” (TAIMNI, 2018, p. 29): Quais seriam os aspectos essenciais da prática e do desapego? Este sutra nos afirma que a prática é o esforço necessário para

avançar em direção ao estado de yoga - do estado de *citta-vrtti-nirodha* - ou seja, da inibição das modificações da mente. Existem diversos meios para alcançar tal objetivo, e todos eles estão incluídos no conceito de *abhyāsa*, que representa este esforço necessário (DESIKACHAR, 2006; TAIMNI, 2018).

O yoga de Patañjali relaciona oito passos da prática, por isso é chamado de *Astanga-Yoga*, ou seja, “yoga de oito partes”, que incluem as práticas essenciais. Todavia, existem ainda outros sistemas de yoga no Oriente, cada um com suas técnicas particulares. Este sutra nos afirma que qualquer uma das práticas escolhidas deve ser aprendida corretamente e guiada por um professor competente, que conheça as necessidades do seu aluno. Este, sem adotar uma prática apropriada para si, obtém poucas chances de sucesso neste caminho (DESIKACHAR, 2006; TAIMNI, 2018).

YS 1.14: “(Abhyāsa) torna-se firmemente estabelecido pela prática por longo tempo, sem interrupção e com reverente devoção” (TAIMNI, 2018, p. 30): Quando a prática correta é continuada por longo tempo, sem interrupções e com as qualidades de uma atitude positiva e entusiasmo, ela pode obter sucesso. É comum que o sujeito inicie sua prática com entusiasmo e energia, esperando resultados positivos imediatos, contudo, a grande maioria das pessoas acaba desistindo da prática por completo, influenciados pelas pressões contínuas do dia a dia, e pela resistência da mente (DESIKACHAR, 2006). Taimni (2018) reforça a necessidade da prática executada por um longo tempo, visto que apenas assim a natureza das mudanças acontecerá em nossa mente e nosso caráter, não havendo possibilidade de progresso apreciável nestes âmbitos sem uma prática contínua mantida por um longo período.

Todos nós temos a tendência de sucumbir à essa desistência. Por isso, este sutra aborda a importância de uma prática baseada na atitude positiva e autodisciplinada, com uma visão de longo prazo em direção ao alcance do objetivo final (DESIKACHAR, 2006).

YS 1.15: “A consciência de perfeito domínio (dos desejos) no caso de alguém que tenha deixado de ansiar por objetos vistos ou não vistos é vairāgya” (TAIMNI, 2018, p. 32): *Vairāgya* é o segundo meio para produzir a inibição das modificações da mente. À medida que o yogi desenvolve sua prática por meio de atitudes corretas, sua autodisciplina e rejeição de influências intrusivas vão crescendo, até atingir maiores estados de desapego. Nos níveis mais elevados desta prática de desapego, existe a ausência de desejos, sejam eles por satisfação dos sentidos ou por experiências extraordinárias (DESIKACHAR, 2006; TAIMNI, 2018).

O desapego, de acordo com Taimni (2018), significa liberdade tanto em relação à atração, quanto ao sentimento de repulsão. O desejo se expressa em *rāga* (apego) e *dṛṣā* (rejeição). Desikachar (2006) exemplifica *rāga* sinalizando que sempre queremos coisas que não temos, ou o que temos não é suficiente e queremos mais. Por exemplo, se tomei ontem um suco delicioso, hoje eu quero outro copo daquele suco, mesmo que não precise dele ou que ele não seja tão bom para mim. *Dṛṣā*, entretanto, pode ser considerado o oposto de *rāga*, expressando-se como rejeição das coisas; quando temos uma experiência difícil, por exemplo, ficamos com medo de repeti-la, então passamos a rejeitar pessoas, pensamentos, situações ou ambientes relacionados àquela mesma experiência, receosos de que ela nos traga dor novamente (DESIKACHAR, 2006).

O praticante de yoga deve ter em mente a importância da compreensão que o desejo representa em nossa vida, conservando a mente em constante estado de agitação. Taimni (2018) nos traz o exemplo daquele que pratica a meditação sem prestar atenção ao controle dos seus desejos: tentar tornar a mente mais calma sem antes eliminá-los, é como tentar parar o movimento de um bote em águas violentas agitadas pelo vento. Qualquer esforço externo que aplicarmos na tentativa de fazê-lo parar, será em vão, visto que o vento continuará impulsionando o movimento das ondas. Somente se o vento cessar, as ondas se acalmarão e o barco sossegará em seu devido tempo. O mesmo acontece com a mente: se os desejos são eliminados, ela poderá descansar de forma natural (TAIMNI, 2018). Nesse sentido, o desapego dos desejos ocorre de forma lenta e natural, como resultado de uma prática persistente, contínua e a longo prazo.

Com a leitura dos Yoga Suttas 1.12, 1.13, 1.14 e 1.15, é possível refletirmos sobre as motivações que levaram os pacientes do serviço de saúde a ingressarem nos grupos de yoga, bem como o seu esforço realizado para o alcance dessas metas, relacionadas principalmente à melhora de sintomas de saúde que os incomodavam em seu dia a dia. Em busca de saúde mental, física ou emocional, essas pessoas decidiram experimentar a prática de yoga; contudo, vale lembrar que o objetivo dos ensinamentos yoguicos, por exemplo, em realizar posturas físicas combinadas com exercícios respiratórios, não é apenas melhorar a saúde, mas tem o intuito principal de libertar o praticante das suas aflições ou do seu sofrimento, o que exige determinação e desapego, tal como ensinado nos sutras acima (SIMÕES, 2011).

A pesquisa principal demonstrou como a maior parte dos participantes permaneceu nos grupos pelo período de um semestre, fato que se deu principalmente, em decorrência da

alteração de horários disponíveis das pessoas com a mudança do calendário acadêmico semestral (YOSHIDA, FURLAN, 2020). Na atual amostra com treze participantes, oito deles pertencem ao grupo C, ou seja, já vinham comparecendo aos encontros de yoga minimamente por um ano, o que pode ser considerada uma ótima adesão relacionada ao tempo de participação em grupo em serviço de saúde. Estudo recente indicou que quando há maior tempo de participação em grupos, a tendência é de aumentar as chances de média e alta adesão das pessoas às atividades, associando o aumento de benefícios psicológicos e de qualidade de vida (SILVA, et al, 2020).

Os treze participantes mencionados compareciam regularmente aos encontros do grupo, mostrando-se dedicados em manter o yoga em sua rotina, como uma ação positiva e complementar ao tratamento de saúde que buscaram. A cada encontro, eram convidados pelas instrutoras a refletirem sobre o propósito de sua prática e o que buscavam alcançar através dos ensinamentos do grupo. Por vezes, algum participante sentia-se menos disposto, principalmente quando em um momento de sofrimento vinculado à questões mais pessoais, todavia, persistia em comparecer ao grupo, demonstrando autodisciplina e determinação. Percebe-se que, assim como nos afirmam os sutras anteriores, a prática persistente destes participantes representa o esforço necessário para que possam alcançar o estado de yoga. Além disso, tendo estabelecido um propósito para sua prática, o participante se via determinado em seguir firmemente no seu caminho rumo ao objetivo construído.

Importante comentar que os grupos disponibilizados pelo serviço de saúde foram estruturados de acordo com a modalidade do Hatha Yoga, sugerindo uma prática que observasse corpo e mente de forma integrada, considerando-a como instrumento para descoberta de si mesmo. A construção das práticas semanais baseou-se nas demandas dos participantes dos grupos, de acordo com suas queixas e motivações para a presença nos encontros (YOSHIDA, FURLAN, 2020).

Atuando em um serviço de saúde, as instrutoras dos grupos mantinham um olhar atento e cuidadoso às queixas e sintomas dos participantes, e em como estes estavam se sentindo no momento dos encontros - física, mental e emocionalmente. As instrutoras também colocavam-se disponíveis para dialogar com os participantes antes e após a prática, acolhendo dúvidas e demandas que pudessem surgir durante o processo. Na ocasião, as terapeutas ocupacionais e a estudante regularmente acessavam os prontuários dos pacientes para registrar sua frequência e o registro sobre a participação no grupo, bem como para

realizar estudos sobre os casos, para adaptações na oferta da prática de yoga coletiva, que contemplassem essas demandas singulares.

Explicando os sutras anteriores, Desikachar (2006) enfatiza que as práticas devem ser aprendidas corretamente e guiadas por um professor competente, que entenda o caráter pessoal e social de seu aluno. Desse modo, o instrutor segue os princípios gerais do yoga e as técnicas de sua escola específica - neste caso, o Hatha Yoga - imprimindo um toque pessoal aos seus ensinamentos, incluindo técnicas que considere adequadas para as necessidades ou o temperamento dos praticantes do grupo, para que então eles sejam estimulados com uma prática apropriada e indicada para si. Cabe ressaltar que o grupo ter sido conduzido por profissionais com formação em terapia ocupacional, ou em outros cursos de nível superior (como enfermagem e educação física), pode ter contribuído para uma condução que respeitasse e auxiliasse nas condições de saúde, adoecimentos e estado psíquico que as pessoas já chegavam para o grupo.

Além de enfatizar o esforço necessário para a prática de yoga, Patañjali nos coloca o desapego como um segundo passo para que a mente possa alcançar um maior estado de quietude. A prática nos leva na direção certa e o desapego permite que continuemos a jornada interior sem nos desviarmos por causa das dores e prazeres encontrados ao longo do caminho (BHARATI, 2009). O verdadeiro desapego consiste em ver as coisas da maneira como elas realmente são, em perceber a realidade como ela é, eliminando assim nossas próprias verdades individuais e ações muitas vezes inconscientes que realizamos ao longo dos anos.

Quando deixamos de colocar nossas expectativas nos desejos ou objetos, vemos a realidade como ela é (KUPFER, 2017). E se formos capazes de nos concentrarmos mais na qualidade dos nossos passos ao longo do caminho do que na meta em si, poderemos prestar mais atenção nas situações do momento presente e nos dedicarmos a aceitar as condições que vivenciamos. A partir dessa reflexão, os participantes dos grupos puderam reconhecer os encontros de yoga como momentos de prática de autoconhecimento, visto que eram incentivados à experimentação da atividade e a prestar atenção em suas ações para aprender a lidar melhor com as situações do dia a dia. Desse modo, a prática de yoga torna-se uma experiência bastante singular, visto que cada sujeito a vivencia de modo particular e único, e adquire diferentes percepções dos seus benefícios reverberando sobre o seu dia a dia, na vida cotidiana.

YS 1.31: “Dor (mental), desespero, nervosismo e respiração difícil são sintomas de uma condição mental dominada por distrações” (TAIMNI, 2018, p. 75): As etapas para o alcance de um maior estado de clareza da mente, de acordo com Desikachar (2006), são: discutir o potencial da mente para estabelecer a concentração (*dharana*), entrar em comunicação contínua com o objeto escolhido (*dhyana*), e fundir-se completamente com ele (*samadhi*). Entretanto, frequentemente surgem obstáculos que impedem a ocorrência destes estados naturais da mente. O autor compara tais obstáculos com pedras no caminho da jornada do aluno de yoga, que por fim acaba tropeçando, cometendo retrocessos ou estagnando no processo. Para retornar ao seu objetivo, o praticante deverá reconhecer estes obstáculos, e então aprender como libertar-se dos mesmos (DESIKACHAR, 2006).

Um destes obstáculos é a instabilidade na vida do indivíduo. O primeiro exemplo de reconhecimento dessa instabilidade é através do surgimento da dor, física ou mental. A dor física sinaliza a doença presente no corpo, enquanto a dor mental demonstra a ausência do estado natural de saúde, demarcada por um estado de conflito interior (TAIMNI, 2018). Ao surgimento da dor física, nos parece comum e habitual que busquemos o médico ou outro profissional de saúde, porém o mesmo cuidado não costuma acontecer ao aparecimento da dor mental, uma vez que poucas pessoas reconhecem este sofrimento ou têm o hábito de buscar por orientação e auxílio direcionados ao âmbito da saúde mental. Taimni (2018) nos explica que quando a dor é acompanhada da percepção de incapacidade para removê-la, surgem o desespero e o conseqüente sintoma de nervosismo. Este nervosismo intensificado, por sua vez, acaba perturbando o fluxo respiratório. A maneira correta de lidar com estes sintomas é tratar a mente da doença fundamental que a aflige, e este é um processo longo que exige do indivíduo constante dedicação e disciplina de toda a sua natureza (TAIMNI, 2018).

YS 1.32: “Para remover esses obstáculos (deveria haver) a prática constante de uma verdade ou princípio” (TAIMNI, 2018, p. 76): A prática de yoga nos incentiva a não somente identificar os obstáculos que surgem ao longo da vida, como também nos sugere meios que nos ajudam a superá-los. Na busca pela escolha destes meios mais apropriados, Taimni (2018) primeiramente nos recorda a tendência das pessoas em carecer de firmeza de propósitos. Para simplificar este conceito, Desikachar (2006) nos traz uma situação exemplo:

Digamos que você tenha um professor com quem está estudando. Pode acontecer que, no decorrer do seu trabalho com ele, você encontre algo novo e, somente mais tarde, venha a descobrir que aquilo não levava a lugar algum. Como conseqüência, pode ser que você comece a desejar um professor diferente, “melhor”. Quando o mesmo acontece com o novo professor, você procura outro - e o ciclo continua dessa

maneira. O Yoga Sutra nos ensina a não fazer isso, mas a manter o relacionamento com o seu professor, agindo assim, você vai alcançar uma compreensão mais profunda e um maior grau de confiança nele. É também provável que o professor, quando perceber a sua confiança, esteja mais capacitado a descobrir o que você precisa aprender com ele. Seguir um professor e uma direção o ajudará a descobrir os caminhos e os meios para evitar e superar os vários obstáculos discutidos anteriormente. (Desikachar, 2006, p. 193).

Neste sentido, este sutra aponta a importância da escolha de um meio apropriado para estabilizar a mente, bem como a prática constante do mesmo, revertendo assim a tendência da mente em tentar alcançar inúmeros objetos existentes no meio externo. Para isso, o praticante terá que encontrar seu objetivo também dentro de si mesmo, e perseguí-lo com perseverança. Com a firmeza de propósitos suficientemente desenvolvida, a remoção dos obstáculos começa a se estabelecer naturalmente.

YS 1.33: “A mente torna-se clara pelo cultivo de atitudes de cordialidade, compaixão, alegria e indiferença diante da felicidade, miséria, virtude e vício, respectivamente” (TAIMNI, 2018, p. 77): Neste sutra, Patañjali define as atitudes corretas a serem tomadas pelo ser humano, nas várias situações que surgem em seu relacionamento com os demais, e no ambiente em que vive. Neste contexto, as maiores fontes de perturbação para a mente são as reações descontroladas que assumimos em relação ao ambiente humano, entre as pessoas, e em situações agradáveis ou desagradáveis que ocorrem ao longo da vida. Uma vez que estamos habituados a reagir a esses fatores de acordo com nossos humores e caprichos, somos constantemente perturbados por diferentes emoções violentas (TAIMNI, 2018). Patañjali então, não somente enfatiza a necessidade de o yogi controlar e ajustar suas reações ao seu ambiente, como também estabelece o princípio geral na qual se baseará tal ajuste. Este princípio deriva das leis da psicologia e da experiência prática em lidar com o problema e adaptarmo-nos ao nosso ambiente, assegurando portanto, maior equilíbrio para a mente (TAIMNI, 2018). “(...) se pudermos sentir satisfação pelos que são mais felizes do que nós, compaixão pelos que estão infelizes, alegria pelos que fazem coisas louváveis e, se os erros dos demais não nos afligem, nossa mente está muito tranquila” (DESIKACHAR, 2006, p. 236).

Os sutras 1.31, 1.32 e 1.33 nos levam a refletir sobre os obstáculos que surgem no caminho do yoga, e a pensar em maneiras de superá-los. Patañjali lista nove obstáculos: doença, letargia, dúvida, pressa ou impaciência, resignação ou fadiga, distração, ignorância ou arrogância, incapacidade de dar um novo passo, ou perda da confiança (DESIKACHAR,

2006). Destes obstáculos, surgem mais quatro consequências: dor física ou mental; tristeza ou depressão; inquietação, instabilidade ou ansiedade; e respiração irregular (BHARATI, 2010). Essas quatro consequências podem ser consideradas obstáculos mais superficiais, uma vez que podemos identificá-las com mais facilidade; se observamos outras pessoas, por exemplo, percebemos como é mais fácil notar quando alguém sente dor, tristeza, inquietação no corpo ou irregularidade na respiração. Não sabemos quais são as razões por trás desses sintomas, mas podemos identificá-los na superfície (KUPFER, 2010).

Percebe-se que mesmo sem o conhecimento prévio acerca dos sutras de Patañjali, os participantes dos grupos de yoga sinalizaram grande parte dos obstáculos listados, principalmente através de suas manifestações nos sintomas de saúde, tais como a ansiedade e a dor física, por exemplo. O reconhecimento desses sintomas levou os participantes dos grupos de yoga a buscarem pelo serviço de saúde, pois eram obstáculos que representavam um sofrimento significativo em sua vida cotidiana, dificultando ou impedindo atividades do seu dia a dia. Perceber esses obstáculos possibilitou com que essas pessoas buscassem ações positivas para mudanças em seus sintomas.

Além da doença mental ou física, podemos refletir sobre outros obstáculos neste estudo. A letargia, por exemplo, representa um estado de cansaço, desmotivação e ausência de energia que, por vezes, também permeava a prática dos participantes; anteriormente, por exemplo, citamos o seu esforço em comparecer aos encontros do grupo mesmo quando não se sentiam dispostos para a prática, e essa persistência em não se deixar submeter aos maus humores demonstra momentos de esforço realizado contra a letargia.

De acordo com Desikachar (2006), para algumas pessoas, a dúvida é o maior obstáculo para progredir em yoga. “Como vou continuar?”, “vale a pena mais um dia?”, “talvez eu deva trocar de professor” - incertezas que podem vir a interromper o processo. Outro grande obstáculo na prática de yoga é a nossa tendência em buscar por resultados rápidos, sem refletir com calma sobre o que estamos fazendo; e agindo com pressa, acabamos tropeçando e estagnando no caminho (DESIKACHAR, 2006).

Embora sejam desafiadores, esses obstáculos são uma parte previsível do processo, e ter este reconhecimento ajuda o praticante de yoga a manter sua convicção quando encontrá-los. Bharati (2010) afirma que, ao contrário de pensar “tem algo errado comigo”, o sujeito irá perceber que estes obstáculos são apenas “solavancos” na estrada da vida, e que poderão encontrar maneiras para lidar com estes desafios e superá-los. Dessa maneira, os

Yoga Sutras não somente identificam os obstáculos que podemos encontrar ao longo do caminho, mas também nos sugerem maneiras de superá-los.

YS 2.3: “Falta de percebimento da Realidade, o senso de egoísmo ou “egoidade”, atrações e repulsões em relação a objetos e o forte desejo de viver são as grandes aflições ou causas de todas as misérias da vida” (TAIMNI, 2018, p. 111): “Os obstáculos são as compreensões errôneas, a falsa identidade, os apegos excessivos, as aversões sem razão e a insegurança” (DESIKACHAR, 2006, p. 244).

Este sutra nos traz o significado de *kleśas*, que representam as causas da dor, da aflição e da miséria. A considerada raiz dos *kleśas*, é *avidyā*, que significa “compreensão incorreta”, e é resultado de nossas muitas ações inconscientes, ações e percepções que carregamos mecanicamente ao longo da vida. *Avidyā* é a raiz causadora dos obstáculos que nos impedem de reconhecer as coisas como elas realmente são, agindo como uma névoa e obscurecendo a clareza da consciência. Por causa dessas ilusões, nossas ações podem trazer más consequências para nós mesmos e para os outros. Quase nunca *avidyā* se manifesta como ela mesma, normalmente são identificadas as características de suas ramificações: *asmitā* (ego), *rāga* (apego), *dvesa* (rejeição) e *abhiniveśa* (medo) (DESIKACHAR, 2006).

YS 2.9: “Abhiniveśa é o forte desejo de viver que domina até mesmo os eruditos (ou os sábios)” (TAIMNI, 2018, p. 126): Como uma das ramificações de *avidyā*, projeta-se *abhiniveśa* (medo). Este é talvez o obstáculo mais difícil de se superar, e representa a insegurança encontrada em muitos níveis da nossa vida cotidiana. “Sentimos insegurança; temos dúvidas sobre nossa posição na vida; temos medo que as pessoas nos julguem mal; ficamos inseguros quando o nosso estilo de vida passa por perturbações; não queremos envelhecer” (DESIKACHAR, 2006, p. 45).

A insegurança é o sentimento inato de ansiedade pelo que ainda está por vir, e ela afeta a todos, incluindo os mais sábios. Patañjali ressalta este fato com a intenção de fazer com que o praticante iniciante entenda que apenas o conhecimento do intelecto não liberta o homem de seus apegos à vida (TAIMNI, 2018).

A leitura dos dois últimos sutras nos sugerem reflexões acerca das demandas de saúde mental relatadas pelos participantes, e relacionadas principalmente aos seus sentimentos de angústia, ansiedade e insegurança, frequentemente mencionados. Os grupos de yoga direcionados à comunidade universitária foram gerados a partir da necessidade de espaços alternativos e de acolhimento das pessoas com este sofrimento mental.

Considerando que os sujeitos deste estudo participavam de um grupo em serviço de saúde universitário, pode-se sugerir que grande parte das demandas de saúde estavam também relacionadas à sua vivência no meio acadêmico. O contexto universitário tem apresentado situações relacionadas ao intenso sofrimento psíquico, evasão acadêmica, violências, ansiedade e ideação suicida, desencadeadas por dificuldades de adaptação cultural e às exigências acadêmicas, nos relacionamentos interpessoais em uma era digital, no financiamento de estudos e da moradia (MAROCO, CAMPOS, 2012; LEAL, PIMENTA, 2018). Além disso, se considerarmos a população trabalhadora em universidades, docentes e técnicos, há situações de doenças ocupacionais, estresse, burnout, lesões osteomioarticulares e violência institucional (FURLAN et al, 2021).

Desikachar (2006) sinaliza que a insegurança pode ter uma base razoável em experiências passadas, mas também pode ser um sentimento completamente irracional do indivíduo. O yoga vem proporcionar ao sujeito reflexões e métodos para lidar com *abhiniveśa*: o medo e insegurança diários do desconhecido. O medo obscurece as nossas percepções e nos impede de progredir nas várias situações e desafios que surgem ao longo da vida. Na filosofia do yoga, a ansiedade e outras aflições humanas são, em maior parte, consideradas expressões de uma ignorância fundamental ou compreensão incorreta (*avidyā*), relacionada ao desconhecimento do sujeito em relação a si próprio, à sua natureza de plenitude. A prática de yoga é então considerada uma ferramenta de apoio para uma erradicação dessa ignorância, para que ele possa desenvolver uma relativa tranquilidade mental necessária para a libertação desse sofrimento (PEREIRA, TESSER, 2021).

5. Considerações finais

A oferta de grupos de yoga com enfoque terapêutico na comunidade universitária foi gerada a partir da necessidade de novos e alternativos espaços de acolhimento das pessoas com algum sofrimento mental, principalmente como ansiedade, depressão, pânico e ideação suicida. Ao buscarem o serviço de saúde e ingressarem nos grupos, estes participantes revelaram o quanto seu desempenho em atividades cotidianas e significativas para si estava sendo prejudicado ou interrompido, em razão destas queixas. O sintoma mencionado com mais frequência foi “ansiedade” e a atividade “estudo” destacou-se entre as respostas, sugerindo um importante vínculo das pessoas com o meio acadêmico. Há que se observar que a execução destas atividades no dia a dia dos participantes compõe o seu cotidiano, a eles permitindo diferentes modos de ser, fazer e estar no mundo; e a terapia ocupacional poderá contribuir na construção e organização destes cotidianos.

A idealização e desenvolvimento dos grupos de yoga por terapeuta ocupacional possibilitou a construção de um espaço de acolhimento dos sujeitos e suas demandas de saúde, a partir da elaboração de práticas coletivas de yoga que priorizassem técnicas de autocuidado, autoconhecimento e desenvolvimento de si, para equilíbrio do estado psicoemocional e físico. A aplicação dos formulários de inscrição e do instrumento que investigava sintomas e atividades autorreferidas, possibilitou uma pesquisa que se aproximasse um pouco mais da organização da vida cotidiana dos participantes, para compreender o impacto nela causado em razão do sofrimento psíquico. O cuidado das terapeutas ocupacionais e instrutoras de yoga em debruçar-se sobre essas informações foi essencial para a construção e adaptação de práticas coletivas que contemplassem as demandas singulares dos sujeitos, atendendo suas queixas e motivações para a presença nos encontros.

Compreende-se que os praticantes de yoga são convidados a desenvolver autoconsciência quanto à sua mente, corpo e respiração, transferindo esse aprendizado também para as suas ações cotidianas. A partir de uma breve análise de alguns dos sutras de Patañjali, entende-se o yoga como um processo de examinar nossos próprios comportamentos, atitudes habituais e suas consequências, observando como essa prática não está somente na meditação ou nas posturas que estamos habituados a visualizar, mas principalmente em atitudes do nosso dia a dia.

Podemos observar que, assim como na prática da terapia ocupacional, a terapêutica yogui visa a participação do paciente/praticante no seu próprio tratamento de saúde, auxiliando-o a dissipar seus problemas por meio das próprias mudanças de pensamento e de atribuições, buscando promover sua autoestima, confiança, sentimento de amor próprio e capacidade de ajustamento em diferentes níveis e no seu cotidiano. O estudo baseado nos registros dos praticantes de yoga e a confirmação dos efeitos positivos da prática sobre os sintomas que prejudicavam atividades significativas para si em seu cotidiano, permitiu articulações com o campo de conhecimento da terapia ocupacional, que em suas intervenções aborda os espaços de vida do sujeito e as ações que realiza em seu cotidiano.

Ressaltamos também a dedicação e compromisso com a prática semanal que os participantes tiveram, incorporando o yoga em sua rotina, como uma ação positiva e significativa no tratamento de saúde que buscaram. O grupo cumpre o seu papel terapêutico ao proporcionar acolhimento, apoio e momentos reflexivos ao ir de encontro às estratégias em práticas integrativas ofertadas no serviço universitário, em prol da saúde mental e demais necessidades. Destacamos a importância da oferta pública da prática de yoga na universidade, através de projetos de extensão, ensino e pesquisa, e as possíveis interfaces com o trabalho terapêutico ocupacional que podem ser ampliadas a partir da integração dos conhecimentos e das práticas milenares.

6. Referências bibliográficas

ALMEIDA, D. T.; TREVISAN, E. R. Estratégias de intervenção da terapia ocupacional em consonância com as transformações da assistência em saúde mental no Brasil. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 15, n. 36, p. 299-308, 2011.

ANGELI, A. A. C.; LUVIZARO, N. A.; GALHEIGO, S. M. O cotidiano, o lúdico e as redes relacionais: a artesanaria do cuidar em terapia ocupacional no hospital. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 16, p. 261-272, 2012.

BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014.

BHARATI, J. Yoga Sutra, aforismos I:12 a 16: prática e não-apego. Tradução de Rogério Maniezi. Florianópolis: **Yoga.pro.br**. 9 dez. 2009. Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/yoga-sutra-aforismos-i12-a-16-pratica-e-nao-apego>. Acesso em: mar. 2021.

BHARATI, J. Yoga Sutras 1:30-32: Obstáculos e Soluções. Tradução de Rogério Maniezi. Florianópolis: **Yoga.pro.br**. 18 fev. 2010. Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/yoga-sutras-130-32-obstaculos-e-solucoes/>. Acesso em: mar. 2021.

BRASIL. Ministério da saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, Portarias Ministeriais no 971 em 03 de maio de 2006, e no 1.600, de 17 de julho de 2006.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria ministerial 145/11 de janeiro de 2017.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria ministerial 702 de 21 de março de 2018.

CASTRO, E. D.; LIMA, E. M. F. A.; BRUNELLO, A. I. B. Atividades humanas e Terapia ocupacional. In: DE CARLO, M. R. P.; BARTALOTTI, C. C. (Org.). **Terapia Ocupacional no Brasil: Fundamentos e perspectivas**. São Paulo: Plexus, 2001. p. 41-59.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL - COFFITO. Resolução nº 491, de 20 de outubro de 2017. Regulamenta o uso pelo terapeuta ocupacional das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde, e dá outras providências. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Poder Executivo, Brasília, DF, 14 mar. 2018. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=8749>. Acesso em: fev. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL - COFFITO. COFFITO emite nota em apoio às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Poder Executivo, Brasília, DF, 2 jun. 2020. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=16296>. Acesso em: fev. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL - COFFITO. Regulamentação do COFFITO sobre as PICS. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Poder Executivo, Brasília, DF. Disponível em: <https://bit.ly/2U5G3Lb>. Acesso em: fev. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL - COFFITO. Resolução Nº 405 DE 03 DE AGOSTO de 2011. Disciplina o exercício profissional do Terapeuta Ocupacional na Especialidade Profissional Terapia Ocupacional em Acupuntura e dá outras providências. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Poder Executivo, Brasília, DF, 16 mai. 2014. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3168>. Acesso em: 02 de maio de 2021.

COSTA, L. A.; ALMEIDA, S. C.; ASSIS, M. G. Reflexões epistêmicas sobre a Terapia Ocupacional no campo da Saúde Mental. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 23, n. 1, 2015.

DESIKACHAR, T. K. V. **O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal**. Tradução Greice Costa. São Paulo: Ed. Jaboticaba, 2006.

FRANCISCO, B. **Terapia ocupacional**. 2 ed. Campinas: Papyrus, 2001.

FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do yoga: teoria e prática**. SP: Pensamento, 2005.

FONSECA, M. L. G.; GUIMARÃES, M. B. L.; VASCONCELOS, E. M. Sofrimento difuso e transtornos mentais comuns: uma revisão bibliográfica. **Revista de APS**, v. 11, n. 3, 2008.

FURLAN, P. G. et al. Práticas integrativas para o cuidado em saúde e o suporte social no ambiente universitário: Yoga, meditação e Reiki. **Cadernos da Pedagogia**, v. 15, n. 31, 2021.

FURLANETTI, M. R. R. **Prática de yoga: reflexões sobre uma perspectiva descolonizadora do cuidado**. 2014. 141 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/312957>. Acesso em: 25 ago. 2018.

GALHEIGO, S. M. O cotidiano na terapia ocupacional: cultura, subjetividade e contexto histórico-social. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 14, n.3, p. 104-109, 2003.

GALVANESE, A. T. C.; BARROS, N. F.; D'OLIVEIRA, A. F. P. L. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 12, e00122016, 2017.

HELLER, A. **O cotidiano e a história**. São Paulo: Paz e Terra, 2000.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. RJ: Best Seller, 2014.

JUNS, A. G.; LANCMAN, S. O trabalho interdisciplinar no CAPS e a especificidade do trabalho do terapeuta ocupacional. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 22, n. 1, p. 27-35, 2011.

JUSTEL, M. et al. Idosos praticantes de Hatha Yoga: Avaliação da Qualidade de Vida relacionada à Saúde. **Revista Kairós: Gerontologia**; 18(3): 295-310, Jul-set. 2015.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54-s64, 2008.

KUPFER, P. Vairagya, o desapego bem entendido. **Yoga.pro.br**. 26 nov. 2017. Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/vairagya-o-desapego-bem-entendido/>. Acesso em: mar. 2021.

LEÃO, A.; SALLES, M. M. Cotidiano, reabilitação psicossocial e território. In: MATSUKURA, T. S.; SALLES, T. S. **Cotidiano, atividade humana e ocupação: Perspectivas da terapia ocupacional no campo da saúde mental**. São Carlos: Ed. EDUFSCar, p. 61-76, 2020.

LEAL, A. B.; PIMENTA, F. Intervenções mindfulness e redução de burnout em estudantes universitários: revisão de literatura. **Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde**. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário, 2018.

LIMA, E. M. F. A.; OKUMA, D. G.; PASTORE, M. D. N. Atividade, ação, fazer e ocupação: a discussão dos termos na Terapia Ocupacional brasileira. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, São Carlos, v. 21, n. 2, p. 243-254, 2013.

MÂNGIA, E. F.; MURAMOTO, M. Integralidade e construção de novas profissões no contexto dos serviços substitutivos de saúde mental. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 17, n. 3, p. 115-122, set./dez., 2006.

MARAGNO, L. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns em populações atendidas pelo Programa Saúde da Família (QUALIS) no Município de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 8, p. 1639-1648, ago. 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006000800012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 13 mar. de 2021.

MAROCO, J.; CAMPOS, J. Defining the Student Burnout Construct: A Structural Analysis from Three Burnout Inventories. **Psychological Reports**, v.111, n.3, p. 814-830, 2012.

MIZUNO, J. et al. Percepção de mulheres com hipertensão sobre a prática de ioga na saúde e na qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**; v. 20, n. 4, p. 376-376, 2015.

NASCIMENTO, M. V. N.; OLIVEIRA, I. F. F. As práticas integrativas e complementares grupais e sua inserção nos serviços de saúde da atenção básica. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 21, n. 3, p. 272-281, 2016.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. OMS, 2013.

PEREIRA, L. F.; TESSER, C. D. Do yoga para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde: um estudo hermenêutico sobre valores e princípios éticos do Yoga Sutra de Patañjali. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 711-720, 2021.

ROSA, A. L.; MIRANDA, A. V. S. O yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. **Rizoma: Experiências interdisciplinares em ciências humanas e sociais aplicadas**, v. 1, n. 2, p. 178-190, 2017.

SALLES, M. M.; BARROS, S. Representações sociais de usuários de um Centro de Atenção Psicossocial e pessoas de sua rede sobre doença mental e inclusão social. **Saúde e Sociedade**, v. 22, p. 1059-1071, 2013.

SALLES, M. M.; MATSUKURA, T. S. Estudo de revisão sistemática sobre o uso do conceito de cotidiano no campo da terapia ocupacional no Brasil/Systematic review study on the use of the concept of daily life in the field of occupational therapy in Brazil. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 21, n. 2, 2013.

SHIMOGUIRI, A. F. D. T.; COSTA-ROSA, A. Do tratamento moral à atenção psicossocial: a terapia ocupacional a partir da reforma psiquiátrica brasileira. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 21, p. 845-856, 2017.

SILVA, A. M., et al. Fatores associados à adesão a grupos de atividades físicas na atenção básica. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, p. 220-227, 2021.

SIMÕES, R. S. **Fisiologia da religião: uma análise sobre vários estudos da prática religiosa do Yoga**. 2011. 161 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011.

TAIMNI, I. K. **A ciência do Yoga**. Brasília: Ed. Teosófica, 2018.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C. de. Atenção primária, atenção psicossocial, práticas integrativas e complementares e suas afinidades eletivas. **Saúde e Sociedade**, v. 21, n. 2, p. 336-350, 2012.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 50-54, 2011.

YOSHIDA, K. K.; FURLAN, P. G. **Caracterização de clientela de grupos de yoga em serviço de saúde universitário**. 2020. 52f. Relatório (Iniciação Científica) – Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2020.