

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

**DANIELA GARDENAL MION**

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE YOGA NIDRA PARA A QUALIDADE DE VIDA E  
DO SONO: ETNOGRAFIA EM UM GRUPO TERAPÊUTICO**

**SÃO CARLOS - SP**

**2025**

DANIELA GARDENAL MION

Benefícios da prática de yoga nidra para a qualidade de vida e do sono:  
etnografia em um grupo terapêutico

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado no curso de  
graduação em Terapia Ocupacional da Universidade  
Federal de São Carlos

**Orientadora: Profa. Dra. Paula Giovana Furlan**

SÃO CARLOS - SP

2025

Mion., Daniela Gardenal

Benefícios da prática de yoga nidra para a qualidade de vida e do sono: etnografia em um grupo terapêutico. / Daniela Gardenal Mion. -- 2025. 40f.

TCC (Graduação) - Universidade Federal de São Carlos, campus São Carlos, São Carlos

Orientador (a): Paula Giovana Furlan

Banca Examinadora: Paula Hentschel Lobo da Costa

Bibliografia

1. Terapias complementares. 2. Saúde Integral. 3. Saúde Mental. I. Mion., Daniela Gardenal. II. Título.

Ficha catalográfica desenvolvida pela Secretaria Geral de Informática (SIn)

DADOS FORNECIDOS PELO AUTOR

Bibliotecário responsável: Arildo Martins - CRB/8 7180

## AGRADECIMENTOS

Sou grata a todas as pessoas que cruzaram meu caminho nesse percurso, pelas trocas, pelos sorrisos e também pelos choros. Agradeço a Deus e a todos os seres de luz que me acompanham e me abençoam. Sou grata à Dani do passado, por ter sonhado tanto na UFSCar e por ter encontrado a Terapia Ocupacional, que agora está sendo um espaço para canalizar meus interesses pelo cuidado, pelo amor, pelas práticas integrativas em saúde e pela arte.

Agradeço à minha mãe, Cris, por me ensinar a conquistar meu poder feminino, a mentalizar meus sonhos e por ter me apresentado as práticas integrativas, obrigada por abrir caminhos para mim e acreditar na minha potência. Ao meu pai, Gê, por me mostrar a importância da coragem, do amor e da persistência para seguir meus sonhos. Ao meu irmão, Pe, obrigada por sempre me proteger e por compartilhar a vida comigo. Você é meu exemplo de dedicação e de amor à família. Aos meus avós, Vó Tita, Vô Luís, Vó Tona e Vô Guerino, por serem minha base e meus amores incondicionais, agradeço por me incentivarem e me abençoarem, no céu e na terra, em todos os meus passos. Honro vocês com todo meu coração.

Agradeço às pessoas queridas de Tietê que fazem parte da minha história, em especial aos meus padrinhos e às minhas amigas.

À minha namorada Paola, obrigada por todo esse amor que me fortalece e me transborda diariamente, por acreditar em mim e pelo companheirismo. Você foi essencial para que esse trabalho acontecesse e para eu chegar até aqui. A vida é muito mais bonita e divertida ao seu lado.

À minha amiga Lara, minha madrinha do curso, obrigada por ser companhia nos atravessamentos da vida e por me lembrar, sempre, que eu sou capaz.

Agradeço à República Capitu, por ter sido meu lar, por toda história vivida e sentida na pele, por serem meu apoio diário e por aprendermos tanto juntas. Levo comigo cada mulher que fez parte dessa história, vocês habitam meu coração e minha alma.

Agradeço às minhas amigas que encontrei na faculdade: Bia, Ana Carol e Dri, obrigada pela amizade que criamos, pelas trocas, pelas risadas de doer a barriga e pelo apoio em momentos difíceis. Agradeço também aos colegas de curso pelos compartilhamentos, às professoras do Departamento de Terapia Ocupacional por tanto aprendizado e às terapeutas ocupacionais que tive o prazer de ser orientada em estágios.

Em especial, à minha orientadora Paula, agradeço pela parceria e pelos ensinamentos que transformaram minha trajetória profissional e minha vida, obrigada por acreditar em mim e neste trabalho.

## **Benefícios da prática de yoga nidra para a qualidade de vida e do sono: etnografia em um grupo terapêutico**

### **RESUMO**

**Introdução:** Este estudo parte da compreensão de que sintomas como estresse, tristeza, ansiedade, insônia e insatisfação com a vida podem constituir-se como reflexos de uma dinâmica social dos modos de vida atuais e têm impactado diretamente na diminuição da qualidade de vida. As medicinas tradicionais e as práticas integrativas incluem abordagens e terapêuticas vitalistas que visam estimular relações saudáveis consigo e com a sociedade, a promoção do cuidado de si e a recuperação da saúde de forma integral. O yoga nidra, técnica indiana de relaxamento profundo, tem sido utilizado para promover equilíbrio físico, mental e emocional, colaborando para o conhecimento de si, a qualidade de vida e, em específico, do sono. **Objetivos:** Analisar os benefícios associados à prática de yoga nidra para a qualidade de vida e investigar a percepção dos participantes sobre as mudanças na qualidade de vida e do sono após sete encontros presenciais. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de metodologia mista, com abordagem qualitativa, fundamentada na etnografia, e abordagem quantitativa (estatística simples). O estudo foi realizado através de acompanhamento de um grupo terapêutico em um serviço de saúde especializado de universidade pública brasileira. Os dados foram produzidos por meio de observação participante, diário de campo, questionário de avaliação final, cadastro individual de dados pessoais e de saúde e aplicação do protocolo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) aplicado antes e após sete encontros semanais. Os critérios de inclusão foram frequência mínima de quatro encontros e preenchimento do PSQI nos dois momentos. Os encontros integraram práticas guiadas de yoga nidra, uso de óleos essenciais e momentos de partilha. **Resultados e discussão:** O grupo foi composto por oito participantes adultos, com diversidade de experiências prévias e demandas relacionadas à ansiedade, insônia, tensão física e sobrecarga emocional. Houve redução da pontuação média no PSQI, indicando transição de má para média qualidade de sono no grupo, evidenciando discreta melhora da qualidade do sono. Os participantes relataram aprendizados relacionados a: cuidado de si e das relações interpessoais, percepção de emoções, redução da ansiedade, preparo do ambiente e da mente para dormir e uso de óleos essenciais. Os benefícios observados sugerem impacto positivo sobre a qualidade de vida em geral, refletindo maior equilíbrio emocional, ampliação da consciência corporal e incorporação de estratégias no cotidiano. Tais resultados dialogam com a literatura internacional que evidencia efeitos positivos do yoga nidra sobre estresse, ansiedade, depressão, indicando que a prática pode ampliar a capacidade de enfrentamento das demandas da vida. **Conclusão:** A prática de yoga nidra em um grupo terapêutico configurou-se uma prática integrativa eficaz, favorecendo relaxamento, bem-estar e melhora da qualidade do sono. Os resultados evidenciam seu potencial como recurso complementar para o cuidado integral, ampliando possibilidades de autocuidado e promoção de saúde. A pesquisa indica a necessidade de novas investigações no contexto brasileiro para aprofundar a compreensão dos efeitos do yoga nidra.

**Palavras-chave:** Terapias Complementares. Promoção da Saúde. Pesquisa Etnográfica. Yoga. Saúde Integral. Saúde Mental.

## **Benefits of yoga nidra for quality of life and sleep: ethnographic study in a therapeutic group**

### **ABSTRACT**

**Introduction:** This study understands that symptoms such as stress, sadness, anxiety, insomnia, and dissatisfaction with life may reflect broader social dynamics inherent to contemporary ways of living and have a direct impact on the decrease in quality of life. Traditional medicines and integrative practices encompass vitalist approaches and therapeutic methods that foster healthier relationships with oneself and society, promote self-care, and support comprehensive health restoration. Yoga nidra, an Indian technique of deep relaxation, has been used to promote physical, mental, and emotional balance, contributing to self-awareness, overall quality of life, and, specifically, sleep quality. **Objectives:** To analyze the benefits associated with the practice of yoga nidra for quality of life and to investigate participants' perceptions of changes in quality of life and sleep after seven in-person sessions. **Methodology:** This is a mixed-methods study employing a qualitative approach grounded in ethnography and a quantitative approach based on simple statistical analysis. The study was conducted by monitoring a therapeutic group at a specialized health service of a public Brazilian university. Data were collected through participant observation, field diary records, a final evaluation questionnaire, registration of personal and health data, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) protocol administered before and after seven weekly sessions. **Inclusion criteria** required attendance in at least four sessions and completion of the PSQI at both mandatory times. The sessions incorporated guided yoga nidra practices, the use of essential oils, and moments of group sharing. **Results and Discussion:** The group consisted of eight adult participants with diverse previous experiences and demands related to anxiety, insomnia, physical tension, and emotional overload. A reduction in the average PSQI score was observed, indicating a shift from poor to moderate sleep quality within the group, suggesting a modest improvement in sleep quality. Participants reported learning about self-care and interpersonal relationships, emotional awareness, anxiety reduction, preparing the environment and mental state for sleep, and the therapeutic use of essential oils. The observed benefits suggest a positive impact on overall quality of life, reflecting greater emotional balance, increased bodily awareness, and the incorporation of new strategies into daily life. These findings are aligned with international literature that highlights the positive effects of yoga nidra on stress, anxiety, and depression, indicating that the practice may enhance individuals' capacity to cope with life's demands. **Conclusion:** The practice of yoga nidra within a therapeutic group proved to be an effective integrative practice, promoting relaxation, well-being, and improved sleep quality. The results demonstrate its potential as a complementary resource for comprehensive care, expanding possibilities for self-care and health promotion. The study indicates the need for further investigations in the Brazilian context to deepen the understanding of the effects of yoga nidra.

**Keywords:** Complementary Therapies. Health Promotion. Ethnographic research. Yoga. Holistic Health. Mental Health.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Fluxograma da Metodologia.....	17
Figura 2 - Foto do grupo.....	19
Figura 3 - Guia dos óleos essenciais.....	21
Figura 4 - Participantes com o Guia dos óleos essenciais.....	21
Figura 5 - Participantes na prática de yoga nidra.....	22
Figura 6 - Ecomapa das relações - rede de conexões entre os participantes.....	34
Figura 7 - Participantes na prática de yoga nidra.....	34

**LISTAS DE TABELAS**

Tabela 1 - Demandas iniciais dos participantes coletadas no questionário de inscrição.....	18
Tabela 2 - Roteiro dos encontros.....	20
Tabela 3 - Respostas do questionário de avaliação final.....	31
Tabela 4 - Valores globais de cada participante em E1 e E7.....	32
Tabela 5 - Média de valor global grupal da qualidade do sono.....	33

## SUMÁRIO

<b>ABSTRACT.....</b>	<b>5</b>
<b>SUMÁRIO.....</b>	<b>8</b>
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>13</b>
2.1. Geral.....	13
2.2. Específico.....	13
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
<b>4. RESULTADOS E ANÁLISES.....</b>	<b>17</b>
4.1 Caracterização dos participantes.....	17
4.2 Encontros.....	19
4.3 Processo grupal e individual dos participantes.....	22
4.3.1 Processo grupal dos encontros.....	22
4.3.2 Processos individuais dos participantes.....	28
4.4 Protocolo de avaliação - PSQI - Pittsburgh Sleep Quality Index.....	31
<b>5. DISCUSSÃO.....</b>	<b>35</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>38</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>39</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O nosso corpo costuma ser o primeiro lugar a revelar sinais de um problema (Kumar, 2008). Nos dias de hoje, a busca por uma melhor qualidade de vida é uma prioridade para muitas pessoas em vista do adoecimento coletivo que a sociedade apresenta.

O estresse cotidiano, as responsabilidades profissionais, as demandas pessoais e as exigências da vida moderna podem impactar significativamente o bem-estar físico e mental, sendo capaz de gerar doenças da modernidade que não são resolvidas apenas com medicamentos alopáticos. Esses acometimentos, em sua maioria, não apresentam necessariamente causa no corpo biológico, pois refletem a dinâmica social, manifestando-se a partir de sofrimentos psíquicos e sintomas tais como ansiedade, insatisfação com a vida, insegurança emocional, tristeza e dificuldades com o sono (Furlan *et al.*, 2021).

A qualidade de vida constitui uma representação social construída que integra aspectos subjetivos, como bem-estar, felicidade e realização pessoal, e objetivos, como a satisfação das necessidades básicas e aquelas relacionadas ao nível de desenvolvimento econômico e social de uma sociedade (Pereira *et al.*, 2012). O conceito é compreendido como um fenômeno multidimensional, composto por diferentes dimensões, físicas, psicológicas, sociais e ambientais, que se articulam na construção do bem-estar e da satisfação pessoal (Seidl, Zannon, 2004).

Trata-se, portanto, de um conceito dinâmico, influenciado pelo contexto cultural, pelas condições de saúde e pelas experiências cotidianas, refletindo a forma subjetiva como cada pessoa percebe e atribui sentido à própria existência. A partir da perspectiva foucaultiana, a subjetividade é um processo histórico e contínuo, construído a partir de práticas sociais e modos de relação consigo mesmo, que orientam a forma como o sujeito se percebe, relacionando-se com as normas sociais e as experiências cotidianas, que moldam percepções, comportamentos e formas de existir (Anastacio, 2019).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), o conceito “saúde mental” é um estado de ser e estar no mundo que permite ao indivíduo desenvolver suas habilidades, enfrentar desafios e contribuir com a comunidade. Nesse sentido, o bem-estar é influenciado por fatores psicológicos, emocionais, físicos, sociais, ambientais e econômicos, refletindo a interação complexa de elementos biopsicossociais (OMS, 2002). Assim, a saúde mental não é isolada, mas profundamente conectada ao ambiente e às condições de vida, demonstrando a importância de um olhar integral sobre o indivíduo.

A qualidade do sono é um aspecto crucial para o bem-estar físico e mental (Barros *et al.*, 2019), sendo o sono uma função biológica essencial para o funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer a qualidade de vida (Muller, Guimarães, 2007). Contudo, os autores ressaltam que o sono inadequado ou de má qualidade, como a insônia, podem acarretar maiores incidências de depressão, ansiedade, irritabilidade, medo, raiva, falta de concentração, instabilidade emocional, falta de energia, dores de cabeça, entre outros sintomas.

Assim, as consequências dos distúrbios do sono incluem alterações fisiológicas que têm implicações a curto, médio e longo prazo, afetando as atividades cotidianas comportamentais e ocupacionais do indivíduo e a qualidade de vida em geral (Barros *et al.*, 2019; Muller, Guimarães, 2007). Esses impactos podem comprometer a capacidade de realizar tarefas diárias, manter relacionamentos saudáveis e lidar com as demandas da vida, reforçando a importância de abordagens integrativas e preventivas para a promoção de um sono de qualidade e, conseqüentemente, de uma vida mais equilibrada e saudável.

Nesse contexto, os sofrimentos psíquicos e os distúrbios do sono impactam diretamente a qualidade de vida, que, por sua natureza, é multidimensional e não isolada, variando de acordo com o ambiente e as condições de vida de cada pessoa (Pereira *et al.*, 2012).

Novas formas de compreensão e prática que abrangem o processo de saúde-doença avançaram com o intuito de promover o cuidado humano de forma global, incluindo estratégias de promoção ao autocuidado. Neste sentido, as medicinas tradicionais, complementares e integrativas (MTCI) incluem abordagens que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde, utilizando tecnologias eficazes e seguras, e enfatizam a escuta acolhedora, o desenvolvimento do vínculo terapêutico e a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (Brasil, 2006).

O desenvolvimento de políticas públicas no Brasil foi fundamental para que a busca pelo cuidado em saúde fosse mais procurada e acessada. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), implementada em 2006, incorpora e reconhece algumas das MTCI no Sistema Único de Saúde, denominadas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), visando ampliação e humanização do cuidado, promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos (Brasil, 2006).

A Portaria nº 849/2017, publicada pelo Ministério da Saúde, evidencia a ampliação e regulamentação das práticas da PNPIC, incluindo o yoga e as práticas meditativas (Brasil, 2017). A política aborda os efeitos positivos dessas práticas no processo de

autoconhecimento, autocuidado e autotransformação, aprimorando, assim, a maneira como um indivíduo se relaciona com ele mesmo, com os outros e com o ambiente.

Para o presente estudo, ressalta-se o yoga, que dispõe de tecnologias para o desenvolvimento mental-corporal-espiritual através da meditação. O yoga é uma prática milenar que se originou na Índia e se expandiu pelo mundo devido aos seus inúmeros benefícios para a saúde física, mental e espiritual (Feuerstein, 2005; Furlan *et al.*, 2021; Gnerre, 2010; Pandi-Perumal *et al.*, 2022; Saraswati, 1998). Compreendendo uma série de técnicas que incluem posturas físicas (asanas), exercícios de respiração (pranayama), meditação (dharana) e relaxamento (yoga nidra), o yoga apresenta um propósito de conectar o aspecto espiritual do ser humano com o planeta visando promover o equilíbrio e a harmonia entre o corpo e a mente (Gnerre, 2010). Para a autora, a prática do yoga alcança um momento de parada das ondas de pensamento que permeiam a existência humana, para que se possa exercitar um domínio consciente da mente.

Ao longo dos séculos, a prática de yoga tem sido adaptada e integrada em diferentes culturas, ganhando reconhecimento como uma abordagem holística para o bem-estar. O estudo de Furlan *et al.* (2021) retrata que o yoga, no ocidente, passou por muitas transformações, dando ênfase aos benefícios físicos possibilitados pela prática, embora seja justamente através do corpo físico que é possível acessar o corpo mental e espiritual.

Assim, o yoga possui práticas originárias indianas que promovem a consciência total do ser humano, visando o desenvolvimento da espiritualidade e conexão de si e com relação ao todo. Schwambach e Queiroz (2023) apontam que a prática do yoga é capaz de induzir alterações nos mecanismos neurobiológicos, a partir da estimulação do aumento de serotonina e dopamina, podendo diminuir o estresse. O yoga oferece uma profunda oportunidade de treinamento mental e autotransformação, sendo uma prática capaz de combater o sofrimento e que, quando praticado de forma consistente, pode atender à nossa busca por liberdade interior, serenidade e uma felicidade duradoura (Feuerstein, 2005).

Entre as variadas técnicas de yoga, destaca-se o yoga nidra, conhecido também como sono iogue. Essa prática apresenta poucas produções científicas brasileiras e é considerada um método de relaxamento profundo, praticado na posição deitada em decúbito dorsal - Shavasana (“posição do morto”). Geralmente é realizada por uma ação guiada ativa de técnica de meditação pelo instrutor de yoga (Kumar, 2007; Pandi-Perumal *et al.*, 2022; Saraswati, 1998). O sono iogue é o estado em que a mente consciente desaparece, mas a consciência permanece, ou seja, não é nem sono ou vigília, nem concentração ou hipnotismo, é o pleno

estar consciente ao seu redor, nomeado como “sono dinâmico” (Kumar, 2007; Saraswati, 1998).

Os praticantes de yoga nidra podem parecer estar dormindo, semelhante ao estágio de “ir dormir” (hipnagogia), mas sua mente está operando em um nível profundo de consciência, promovendo o relaxamento físico, clareza mental e paz interior através da avaliação corporal, consciência da respiração e visualização, utilizando imagens, música e outras técnicas (Nayak e Verma, 2023; Pandi-Perumal *et al.*, 2022; Saraswati, 1998).

Desenvolvido por Swami Satyananda Saraswati em 1976, o yoga nidra pode ser praticado independente de conhecimento prévio, sendo um método seguro e acessível, que induz um profundo relaxamento, treinando a mente para permanecer calma, despertando habilidades cognitivas humanas, como memória, criatividade, concentração e atenção, expandindo processos de cura, transformação e resoluções pessoal (Kumar, 2007; Nayak e Verma, 2023; Pandi-Perumal *et al.*, 2022; Saraswati, 1998). Kumar (2007) aponta que a prática ajuda a desenvolver a capacidade de enfrentamento da vida e a ser consciente das potencialidades inerentes adormecidas.

Saraswati (1998) cita que a aplicação do yoga nidra, isoladamente ou em conjunto com outras formas de terapia, ajuda no manejo de condições de saúde, tais como transtornos psicológicos, insônia, dependência de drogas e alcoolismo, doenças crônicas, transtornos menstruais, além de ajudar no alívio de dores, na medicina geriátrica, na gravidez e no trabalho de parto.

Apesar dos estudos do yoga nidra no Brasil serem escassos, estudiosos de diversos países prescrevem essa prática devido ao seu potencial ativador do sistema nervoso parassimpático e aos benefícios relacionados ao elementos do estresse, como o nível de cortisol (Moszeik, Oertzen e Renner, 2022).

Nayak e Verma (2023) apontam que há estudos sobre a descoberta de mecanismos cognitivos, em frequências alfa e beta, envolvidos na atividade cerebral durante o sono iogue. Atualmente, esta prática está sendo utilizada para gerenciamento de doenças mentais, distúrbios psicológicos e psicossomáticos como estresse, depressão, ansiedade, estresse pós-traumático, hipertensão, distúrbios do sono, medo, raiva e angústia (Kumar, 2007; Nayak e Verma, 2023).

Em vista disso, pesquisar os benefícios do yoga nidra no âmbito da graduação no curso de Terapia Ocupacional é relevante, considerando este um recurso terapêutico possível que auxilia na compreensão e abordagem de processos de adoecimento, visto que essa profissão atua na promoção da saúde e no cuidado integral do sujeito, a partir da análise e

intervenção em suas atividades e ocupações no cotidiano, ressignificando experiências de sofrimento e ampliando possibilidades de bem-estar. Isto permite que as demandas singulares sejam traduzidas em demandas de saúde tanto individuais quanto coletivas.

O conceito de “ocupação”, conforme definido pela Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), engloba as atividades diárias em que os indivíduos se envolvem, as quais, juntas, moldam o estilo de vida e influenciam diretamente o bem-estar e a saúde. Além disso, o termo “desempenho ocupacional” está intrinsecamente relacionado a essas atividades e inclui áreas como trabalho, lazer, autocuidado e descanso (AOTA, 2015). A qualidade do sono, portanto, é uma ocupação essencial diária para a Terapia Ocupacional, impactando diretamente a capacidade do indivíduo em desempenhar outras atividades com eficácia e equilíbrio.

Neste estudo, destaca-se as práticas de yoga nidra como potencializadoras da qualidade de vida, considerando especificamente a qualidade do sono como um fator importante para o bem-estar físico e mental. O enfoque desta pesquisa é investigar o impacto subjetivo dessa prática nos participantes em um grupo terapêutico de yoga nidra, realizado na Unidade Saúde Escola (USE), da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), campus de São Carlos – SP, explorando como o yoga nidra pode ser uma tecnologia eficaz para a melhoria da qualidade de vida em geral.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Geral**

Analisar os benefícios associados à prática do yoga nidra para a qualidade de vida.

### **2.2. Específico**

Investigar a percepção dos participantes do grupo de yoga nidra sobre as mudanças na qualidade de vida e na qualidade do sono após sete encontros presenciais.

## **3. METODOLOGIA**

Esta pesquisa adota uma abordagem mista qualitativa e quantitativa. A dimensão qualitativa é explorada por meio da metodologia etnográfica, através de imersão no campo de pesquisa, com observação participante, e análise dos fenômenos, proporcionando uma compreensão aprofundada das experiências subjetivas e contextuais (Knechtel, 2014). A

dimensão quantitativa do estudo envolve a análise de dados numéricos, permitindo uma interpretação mensurável de alguns dados que serão melhor especificados ainda neste tópico. A abordagem mista é essencial para capturar tanto a extensão dos efeitos objetivos mensuráveis da prática de yoga nidra quanto as percepções e vivências individuais subjetivas dos participantes.

A pesquisa de campo foi realizada no grupo terapêutico intitulado Relaxamento Profundo Yoga Nidra, dentro do Projeto de extensão Yoga e Bem Viver do Departamento de Terapia Ocupacional que ocorreu na Unidade Saúde Escola (USE) da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Tal grupo possui o objetivo de oferecer tecnologias para o aprendizado pessoal do relaxamento profundo a partir dos fundamentos de base dos conhecimentos milenares de uma técnica de yoga, chamado yoga nidra.

Como prática preparatória e complementar ao yoga nidra, os encontros associavam os conhecimentos básicos da prática pessoal segura de alguns óleos essenciais (aromaterapia) mais relacionados ao estado de relaxamento, tranquilidade mental e emocional, segundo as evidências científicas.

O grupo ocorreu durante sete semanas consecutivas, período de vinte três de agosto à quatro de outubro de dois mil de vinte quatro, com uma hora e meia de duração da prática, às sextas-feiras pela manhã, contando com a presença da pesquisadora deste trabalho (graduanda em Terapia Ocupacional) e três terapeutas ocupacionais (uma coordenadora do grupo e condutora das práticas, uma assistente de coordenação e uma em capacitação em serviço na referida técnica). A escolha dos sete encontros foi baseada na estruturação e no aprofundamento das etapas da prática de yoga nidra (Saraswati, 1998).

No primeiro e segundo encontros, foram propostos uma conversa inicial, o preenchimento dos instrumentos do grupo para cadastro na USE, protocolos de pesquisa e termos de consentimento, além de práticas de primeiro contato com o yoga nidra. A partir do segundo encontro, foram propostas práticas de yoga nidra, momentos de fala em grupo de acordo com a demanda dos participantes e conversa sobre fundamentos do yoga nidra para a prática pessoal e sobre o uso cotidiano de óleos essenciais como facilitadores ao relaxamento. No último encontro, os protocolos de pesquisa foram reaplicados, juntamente com um questionário de avaliação final contendo duas perguntas: “*Cite um aspecto que você aprendeu para a prática pessoal de relaxamento*” e “*Ocorreu alguma mudança em você depois dos encontros? Se sim, quais?*”. Este momento foi dedicado para que os participantes pudessem refletir, registrar suas respostas por escrito e, se desejassem, compartilhar com o grupo.

De acordo com as diretrizes e normas que regem a pesquisa científica, primeiramente, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos. Esta pesquisa faz parte da pesquisa maior do Projeto Yoga e Bem Viver (“Avaliação do cuidado em saúde em processos de integração de racionalidades médicas e sistemas terapêuticos de tradições diversas”) (Plataforma Brasil-CAAE: 74618423.6.0000.5504).

A população deste estudo foi composta por usuários encaminhados por profissionais da rede de saúde privada e pela rede do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo através do Hospital Universitário (HU) e das Unidades Básicas de Saúde (UBS), e também pela inscrição voluntária de estudantes, técnicos e docentes da UFSCar e público externo da Universidade, através de chamada aberta. Todos os participantes foram incluídos tanto no cadastro de pacientes da USE quanto na participação desta pesquisa mediante aceite de participação e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O material para produção de dados da pesquisa foi composto através do acesso e análise dos instrumentos do grupo terapêutico, incluindo: cadastro individual de dados pessoais e de saúde, anotações de prontuários relativos ao grupo e individuais, protocolos preenchidos na primeira e na sétima semana dos encontros, questionário de avaliação final, além do diário de campo da pesquisadora, com descrição e observação sobre os encontros e reflexão de análise do processo grupal. Tais instrumentos de coleta de dados serão detalhados a seguir.

Primeiramente, para a coleta de dados dos participantes, foi disponibilizado um formulário online de cadastro de dados pessoais e de saúde disponibilizado através de e-mail pessoal do participante. Após a confirmação dos ingressantes, foi criado um grupo no aplicativo WhatsApp para facilitar a comunicação de avisos.

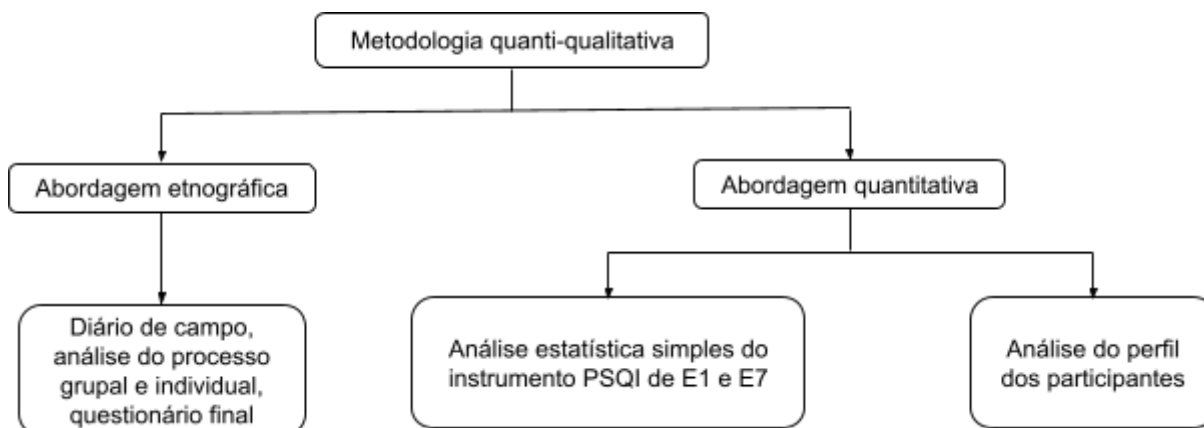
Foi realizada a aplicação de dois protocolos, WHOQOL-BREF e PSQI, em dois tempos de coleta de dados: no início de cada grupo (E1, primeiro encontro) e após sete encontros (E7, sétimo encontro). O protocolo WHOQOL foi desenvolvido pelo grupo chamado Health Organization Quality of Life e traduzido e validado para o Brasil por um grupo de pesquisadores na Universidade Federal do Rio Grande do Sul e tem por objetivo avaliar a qualidade de vida geral das pessoas em diferentes culturas (Pereira *et al.*, 2012). O WHOQOL-BREF é uma versão resumida do instrumento original e consta de vinte e seis questões sobre aspectos da qualidade de vida (Fleck, 2000). Para fins deste trabalho, o WHOQOL-BREF não foi utilizado na análise de dados, uma vez que aborda domínios amplos que extrapolam o escopo de estudo e que não correspondem ao foco desta investigação.

O protocolo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) foi desenvolvido por pesquisadores na Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, e utilizado para avaliar a qualidade do sono e medir diferentes aspectos do sono, como duração, eficiência e padrões de distúrbios (Bertolazi, 2008). O PSQI foi utilizado para avaliar a qualidade do sono dos participantes em E1 e E7. A pontuação do instrumento está dividida em componentes, dentre eles: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, distúrbios do sono, uso de medicação para dormir, sonolência e disfunção diurna. O valor global do PSQI (qualidade do sono) é obtido na soma das pontuações dos 7 componentes, variando de 0 a 21, sendo a qualidade do sono considerada boa de 0 a 5, média de 5 a 10 e má de 10 a 21 (João *et al.*, 2017).

A pesquisadora deste trabalho manteve-se imersa no campo do projeto como observadora participante, auxiliando na criação do grupo, na sua divulgação e acompanhando participantes e as professoras, além de ser responsável pela realização do diário de campo com registros de relatos dos participantes do grupo e das próprias experiências para auxiliar na coleta de dados.

Inicialmente o diário de campo fora feito de forma manuscrita; após cada encontro, foi realizada a transcrição das anotações para um registro digital em documento. O diário de campo é útil ao pesquisador que trabalha com pessoas devido à possibilidade de registrar as percepções subjetivas, ao acesso aos detalhes da prática e ao registro de avanços e recuos, podendo auxiliar na elaboração de questionamentos, potencializar hipóteses e tecer conclusões (Cachado, 2021).

Isto posto, a pesquisadora realizou a análise quanti-qualitativa dos dados dos protocolos aplicados por meio de uma planilha onde todas as informações foram colocadas em comparação, bem como pela utilização da abordagem etnográfica que permitiu a captação interna do ambiente e a desconstrução de uma realidade a partir de descrições, resultantes de conversas informais, registros e notas mentais em diário de campo (Cachado, 2021).

**Figura 1 - Fluxograma da Metodologia**

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

## 4. RESULTADOS E ANÁLISES

### 4.1 Caracterização dos participantes

O grupo contou com um total de 16 pessoas inscritas, sendo que 14 delas participaram de forma assídua, configurando-se como participantes. Ao longo do percurso, houve 3 desistências. A atividade foi realizada em um total de 7 encontros, com uma média de 5 participantes por encontro, e, ao final, 3 participantes totalizaram 100% de presença. Para fins de análise desta pesquisa, como critérios de inclusão foram considerados os participantes que frequentaram no mínimo 4 encontros e que preencheram o formulário de mensuração da qualidade do sono (PSQI) no E1 e E7, totalizando 8 participantes para análise de dados nesta pesquisa.

Dos 8 participantes, todos eram maiores de 18 anos, 6 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Quanto ao vínculo institucional com a UFSCar, 6 eram técnicos-administrativos vinculados à Universidade, enquanto 2 participantes eram da comunidade externa. Em relação à cor/raça, 7 participantes se autodeclararam brancos e 1, pardo. Nenhum participante indicou apresentar deficiência e/ou necessidade de acessibilidade. Sobre o estado civil, 4 participantes eram casados, 1 divorciado, 2 união estável e 1 solteiro. A quantidade de filhos variou entre 0 e 3, sendo que 2 participantes não tinham filhos.

No que se refere à localidade de residência, 7 dos participantes indicaram residir na cidade de São Carlos-SP e 1 em Dourado-SP. Quanto ao grau de escolarização, observou-se a predominância de participantes com nível superior completo (7), sendo 3 com titulação de

doutorado e 3 com especialização completa, havendo somente 1 participante com nível médio de escolaridade.

Do quesito de possuir qualquer conhecimento sobre yoga, 6 pessoas declararam possuir e 2 participantes não responderam a essa pergunta. Além disso, 3 dos participantes que integraram este grupo já haviam participado de uma edição anterior da atividade ofertada pela mesma equipe de yoga nidra.

Na Tabela 1 podemos observar que as principais demandas ao grupo, de modo geral, foram ansiedade, agitação e inquietação e insônia, sendo estes os principais pontos discutidos nos momentos de compartilhamentos de reflexões nos encontros.

**Tabela 1** - Demandas iniciais dos participantes coletadas no questionário de inscrição

<b>Demandas iniciais</b>	<b>Número de participantes que citaram</b>
Ansiedade	6
Agitação e inquietação	4
Dificuldades no sono (insônia)	4
Dor de cabeça por tensão física	3
Dores no corpo	2
Nervosismo	1
Tristeza	1
Irritabilidade e mau humor	1
Apatia e desinteresse	1
Enxaqueca	1

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

As expectativas relatadas pelos participantes foram:

- Busca por outras possibilidades de auxílio além dos medicamentos alopáticos;
- Busca por atividades que foquem no agora e ajudem a lidar com os sentimentos exacerbados;
- Controle de sintomas;
- Busca de ajuda para dormir profundamente;
- Tratamento de ansiedade;
- Melhora de alguns sintomas relacionados à saúde mental por meio do autoconhecimento e de técnicas de relaxamento.

Essas expectativas dialogam diretamente com as demandas iniciais apontadas na Tabela 1, como ansiedade, insônia, agitação e sintomas relacionados à tensão física e

emocional. Os relatos refletem uma busca por estratégias de cuidado que vão além dos modelos tradicionais biomédicos, indicando o interesse dos participantes por abordagens integrativas que incluam práticas corporais e recursos de autopercepção e regulação emocional.

**Figura 2** - Foto do grupo



Fonte: Acervo das autoras, 2024.

## 4.2 Encontros

Ao longo dos sete encontros, os participantes vivenciaram práticas de yoga nidra, combinadas com momentos de partilha, reflexão e a utilização de óleos essenciais. Além disso, o grupo contou com momentos dedicados, em E1 e E7, ao preenchimento do formulário da pesquisa, permitindo a coleta de dados sobre a qualidade do sono dos participantes.

Foram utilizados recursos para adequação do ambiente e melhor acolhimento dos participantes, que incluíram colchonetes para acomodação, rolos para ajuste postural nas posições deitada e sentada, lenços de papel, álcool para higienização, rádio para ambientação de música, pranchetas, canetas e folhas de papel para os momentos de escrita e óleos essenciais.

O grupo aconteceu em uma sala ampla, ventilada com portas de vidro que direcionavam para a área externa do edifício, com armários e espelhos em uma parede de um dos lados da sala. Os participantes sentavam nos colchonetes em direção a parede sem

espelho, sendo dispostos um ao lado do outro, enquanto os colchonetes da equipe eram postos de frente para os participantes.

Os encontros seguiram um roteiro previamente elaborado, com uma estrutura que se repetia a cada semana. Inicialmente, a equipe organizava o espaço e preparava os recursos necessários. Na chegada dos participantes, havia um momento de acolhimento e ambientação. Em seguida, a cada encontro, um tema guiava o grupo para reflexão, com a finalidade de autoconhecimento e enfrentamento dos objetivos singulares, auxiliando como preparação para a prática. Após esse momento, fazia-se o uso do óleo essencial e, então, iniciava-se a prática de yoga nidra. Na finalização do encontro, era realizado um momento de partilha final e despedida.

Em todos os encontros foram dedicados momentos tanto para vivências individuais quanto para experiências coletivas, por meio das reflexões pessoais e das partilhas em grupo. Na Tabela 2 é possível observar o roteiro de cada encontro.

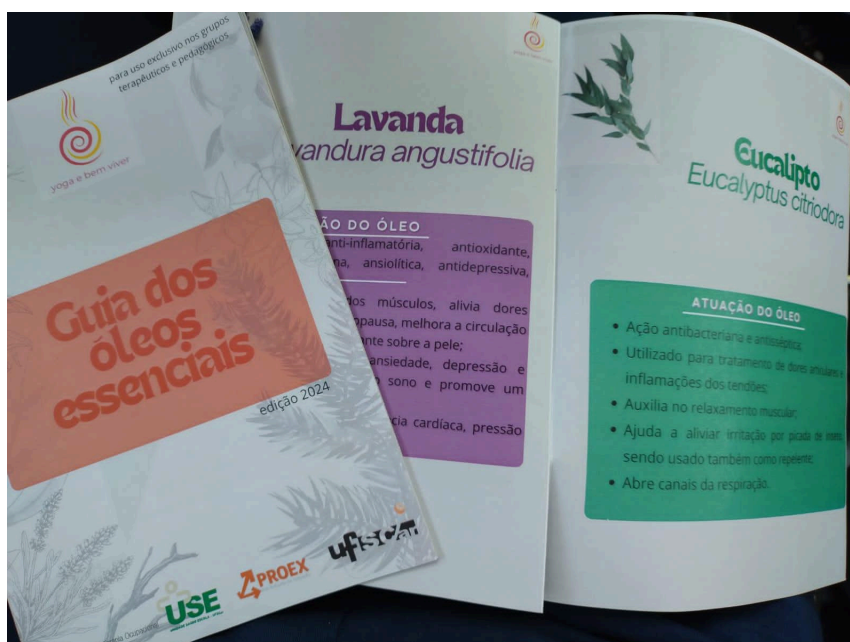
**Tabela 2 - Roteiro dos encontros**

<b>Encontro</b>	<b>Programação realizada</b>	<b>Tema da vivência de yoga nidra</b>
1	Apresentação da equipe, participantes, conteúdo programático, preenchimentos dos formulários e termos; primeira vivência da prática.	Descontração física e emocional
2	Fundamentos e origens do yoga nidra	Construção da base do relaxamento, entrega e confiança para tranquilização mental
3	Construção do propósito de prática e direcionamento com foco para o relaxamento	Liberando tensões
4	Introspecção com prática para a serenidade, ritmo da respiração e os sentidos	Sentidos
5	Introspecção dos sentidos, conexão interior; confecção dos frascos de uso individual de óleo essencial	Confiança e direcionamento da prática
6	Direcionamento: a integridade da intenção com a ação na prática cotidiana	Afetividade
7	Integração da experiência	Absorção

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

Adicionalmente aos encontros, foi utilizado o material impresso “Guia dos Óleos Essenciais”, com a finalidade de apoiar os participantes no aprendizado sobre os óleos. Este guia, elaborado como parte do projeto de extensão “Relaxamento Profundo Yoga Nidra”, apresentava informações básicas sobre os óleos essenciais utilizados ao longo dos encontros. Além disso, o guia foi disponibilizado de forma online para uso exclusivo pessoal dos participantes.

**Figura 3 - Guia dos óleos essenciais**



Fonte - Acervo das autoras, 2024.

**Figura 4 - Participantes com o Guia dos óleos essenciais**



Fonte - Acervo das autoras, 2024.

### 4.3 Processo grupal e individual dos participantes

A seguir, apresento uma narrativa a partir dos registros do diário de campo que desenvolvi ao longo dos sete encontros, através do meu olhar e vivência como pesquisadora participante no processo grupal e das minhas observações sobre cada participante inserido nesta pesquisa. Esses registros foram construídos com base na minha imersão em campo, nas falas dos participantes e nas anotações feitas ao longo das práticas, com foco nas dinâmicas coletivas, nas interações e nos sentidos atribuídos pelos participantes à experiência vivida. Trago, assim, descrições dos encontros, falas, queixas, benefícios percebidos pelos participantes, bem como minhas percepções subjetivas vividas neste percurso grupal, individual e singular.

**Figura 5** - Participantes na prática de yoga nidra



Fonte - Acervo das autoras, 2024.

#### 4.3.1 Processo grupal dos encontros

No primeiro encontro, buscamos os participantes na recepção da USE para o início do grupo. Eu me senti animada diante dos momentos iniciais, após todo o processo de preparação do grupo e da entrada no campo de pesquisa. A caminhada até a sala, a poucos minutos de distância, foi feita com calma e possuiu um papel importante na construção da ambiência, compreendida aqui como a aproximação com o espaço físico e o início da formação do clima relacional entre a equipe e os participantes.

Ao chegarmos à sala, o ambiente já estava inteiramente preparado para acolhê-los com conforto. Reconheço, nesse momento, a importância do setting terapêutico, entendido como a estrutura que sustenta a experiência clínica, a organização do espaço e os combinados, para

oferecer aos participantes um lugar de escuta, acolhimento e segurança. Essa estrutura contribuiu diretamente para a construção inicial do vínculo terapêutico, fortalecida pela apresentação da equipe, da proposta do grupo e entre os próprios participantes.

Minha posição enquanto pesquisadora participante se manifestava nas observações e anotações que realizava durante os encontros, especialmente sobre as dinâmicas relacionais e os movimentos do grupo. Aos poucos, fui me apropriando do meu lugar no processo. Para fins de clareza neste relato, chamarei as terapeutas ocupacionais responsáveis pela condução das práticas de *condutoras*.

Durante esse primeiro encontro, os participantes relataram, em geral, expectativas positivas em relação ao grupo e queixas relacionadas à ansiedade, insônia e dificuldade de relaxamento. Houve um movimento expressivo de escuta e partilha de autopercepções entre os participantes e equipe. As condutoras acolheram e comentaram a partir de algumas falas, agradecendo pelos relatos, além de destacarem a importância da frequência no grupo e da persistência na prática, mesmo diante das possíveis dificuldades iniciais.

Em seguida, foi realizado o preenchimento dos formulários, lista de presença e termos institucionais. Esse momento transcorreu em silêncio. Alguns participantes solicitaram ajuda para o preenchimento, enquanto outros realizaram a tarefa de forma autônoma.

A prática de yoga nidra realizada em todos os encontros seguiu uma sequência estruturada em oito etapas: introversão, formulação da intenção, escaneamento corporal, respiração consciente, sensação de opostos, visualização de imagens mentais, símbolos mentais e extroversão. O tema da primeira prática foi a descontração física e emocional, conduzindo os participantes a um processo de desaceleração e reconhecimento do corpo como espaço seguro. As instruções foram voltadas à observação do estado corporal e emocional presente, incentivando a percepção e o acolhimento da experiência.

Durante a prática, percebi que os participantes com vivência anterior de yoga nidra demonstraram maior facilidade em se entregar ao relaxamento, enquanto os demais apresentaram certa inquietação e dificuldade em permanecer imóveis. Na fase de despertar, notei respirações profundas, alongamentos e olhos se abrindo antes do tempo indicado. Os participantes que estavam em sua primeira experiência, em geral, não seguiram a orientação de deitar de lado antes de se sentar.

Após a prática, a condutora comentou que não é necessário falar muito imediatamente após o encerramento, para preservar o estado introspectivo, mas que poderiam falar se sentissem vontade. Observei que a maioria dos participantes demonstrou abertura para a proposta e potencial de se beneficiarem da prática. Alguns se mostraram confortáveis em

compartilhar suas queixas e, por meio da fala, expressaram disposição em enfrentar essa nova experiência. Também notei olhares atentos e aceitação das propostas apresentadas, mesmo havendo inquietação de alguns participantes na primeira prática.

No segundo encontro, realizamos a recepção do participante que havia faltado no primeiro encontro. A condutora ressaltou a legitimidade da prática do yoga nidra e a importância do sigilo em relação ao que é compartilhado no grupo, destacando como o autoconhecimento é essencial para estar em relação com os outros seres da natureza. Em sua fala, também refletiu sobre a ansiedade como um estado de preocupação baseado em projeções futuras, e sobre como pode ser difícil deixá-la de lado. Comentou que esse movimento é importante para liberar memórias que ficam presas na mente e para construir uma vivência mais completa, que envolva não só o pensamento e a cognição, mas também partes do corpo físico. Destacou ainda a influência de múltiplos aspectos (emocionais, físicos e sensoriais) sobre o estado mental, reforçando que um dos objetivos do grupo é justamente trabalhar a atenção ao corpo físico como caminho para o relaxamento e o bem-estar integral.

Foram apresentados os óleos essenciais, enfatizando seu potencial como recurso facilitador do processo, e distribuídos os guias e tiras de papel para experimentação olfativa dos aromas, os quais foram bem recebidos pelos participantes. Observei que muitos participantes já possuíam algum conhecimento prévio sobre os óleos essenciais, o que ficou evidente nas falas compartilhadas. Alguns relataram usos anteriores no cotidiano, como para auxiliar no sono, aliviar momentos de ansiedade ou mesmo no cuidado com os filhos; outros não os conheciam.

A condutora iniciou a prática de yoga nidra com uma prática de relaxamento. Os participantes foram convidados à contrair ativamente os músculos do corpo, e depois descontraí-los completamente, promovendo a entrega ao chão e o desprendimento do controle corporal. Os participantes, que já haviam participado antes, demonstraram maior envolvimento, possivelmente por já possuírem maior familiaridade com o grupo e a proposta. O tema da segunda vivência foi a construção da base do relaxamento, com foco na entrega e confiança para tranquilização mental. A vivência incluiu imagens guiadas voltadas à estabilidade e à construção de raízes semelhantes às de árvores, como forma de aterramento. Os participantes foram guiados por instruções que os convidavam à percepção de apoio, à permanência no momento presente e à entrega ao estado de relaxamento.

No início do terceiro encontro, foram aprofundadas explicações sobre a utilização dos óleos essenciais e sobre a prática de yoga nidra. A condutora questionou se os participantes haviam dado continuidade à prática em casa e alguns relataram que começaram a aplicar

momentos de atenção e relaxamento em suas rotinas. Percebi que alguns já entravam em estado de introspecção ainda durante a conversa antes da prática. Eles demonstraram maior entrega à vivência, trazendo itens pessoais como mantas e tapa-olhos para conforto próprio, indicando um vínculo crescente com o espaço. O tema da terceira vivência foi a liberação de tensões, e nesse sentido a prática orientou os participantes à observação de tensões físicas e sensações corporais. Percebi que os participantes já estavam familiarizados com a dinâmica do grupo ao se acomodarem ao espaço e já saberem das etapas do acontecimento do grupo.

No quarto encontro, percebi que alguns participantes se mostraram mais introvertidos e permaneceram em silêncio, sem interações com o grupo, mesmo durante momentos em que era comum haver trocas informais, como na chegada dos encontros. Uma pergunta foi lançada para despertar a atenção: *“Como eu me percebo relaxando?”*. Relatos apontaram dificuldades para manter a prática durante a semana, principalmente devido à sobrecarga cotidiana. Ainda assim, reconheceram ganhos mesmo com pequenas tentativas de continuidade. Foi proposta a criação de um diário pessoal como ferramenta de autoconhecimento e exercício de intencionalidade na prática de relaxamento. Houve dificuldades em se permitir relaxar, muitas vezes acompanhadas de sentimentos de culpa por *“não fazer nada”* (Participante O.). Mesmo assim, reconheceram mudanças sutis decorrentes da prática.

Senti gratificação ao ouvir esses relatos. Percebo como o setting terapêutico contribui para que cada um se sinta confortável em seu processo individual, mesmo em um espaço coletivo. A condutora falou sobre a construção da intenção, sobre o direcionamento consciente da prática e o desenvolvimento da atenção relaxada: uma atenção sem tensão, mas com presença e objetivo. Destacou ainda a importância do esforço constante para que as sutilezas do processo aconteçam.

A quarta prática trouxe a proposta da observação serena da respiração e dos sentidos. Observei um aprofundamento maior na vivência, favorecido tanto pelo tempo mais longo quanto pela profundidade da condução. A prática incluiu a exploração dos cinco sentidos, visão, audição, tato, olfato e paladar, ampliando a percepção sensorial. Percebi que barulhos externos interferiram na concentração de alguns participantes durante a prática de relaxamento profundo, especialmente nas vivências voltadas à exploração dos sentidos, momento em que a atenção estava mais focada em percepções sutis, principalmente audição, tornando esses sons externos mais desafiadores e perceptíveis para o grupo. Essa impressão vem através da participação ativa na proposta.

Senti que esse encontro foi especialmente rico em aprendizados, tanto para os participantes quanto para mim, enquanto mergulhava também na experiência como

participante-observadora. Essa impressão veio da minha observação da participação ativa dos participantes na proposta, através da forma positiva com que receberam os estímulos, como por exemplo o uso dos óleos essenciais. Além disso, foi um momento em que tudo ocorreu de forma fluida, o que me trouxe uma sensação de realização e entusiasmo com o processo.

No quinto encontro, os participantes compartilharam vivências pessoais relacionadas ao cansaço físico-mental e à sobrecarga de tarefas, o que gerou abertura para uma conversa sobre os desafios de lidar com as demandas do cotidiano. Foram discutidas formas de observar o que acontece externa e internamente, sem necessariamente nomear ou controlar o que se sente. Houve relatos de insônia intensa, uso de medicamentos para dormir e tensões físicas. Alguns participantes, por outro lado, relataram mudanças positivas, como melhora no sono e maior percepção corporal.

Observei que, em muitos momentos, os participantes precisam de um espaço de escuta ativa, onde se sintam seguros para compartilhar seus sofrimentos, para além dos vínculos familiares ou de amizade. Também percebi uma forte comoção coletiva e acolhimento entre os integrantes do grupo diante dos relatos individuais. No entanto, notei um aumento na agitação grupal, com conversas paralelas ao tema central surgindo durante os momentos de partilha, o que pode indicar um maior sentimento de companheirismo espontâneo e de liberdade na convivência entre os participantes

Houve ainda relatos de pequenos gestos de autocuidado e autopercepção no cotidiano, como ouvir música de meditação com a filha, contemplar a natureza, preparar um chá ou respirar com calma antes de dormir. A condutora conduziu uma conversa sobre os processos da vida, o ato de fazer escolhas e a impossibilidade de controlar tudo o que nos acontece. Ressaltou a importância de desenvolver flexibilidade diante dos acontecimentos, o que pode auxiliar na dissolução de tensões corporais, e a escolha de observar mais e controlar menos.

Notei maior participação e trocas espontâneas entre os integrantes do grupo. Ao meu ver, os compartilhamentos desse encontro foram muito significativos para o processo coletivo, por expressarem experiências pessoais, gerarem identificação entre os participantes e fortalecerem o sentimento de pertencimento ao grupo. Foi realizada também a confecção dos frascos individuais de óleos essenciais neste encontro, a qual os participantes demonstraram envolvimento e interesse. Foi interessante observar as escolhas individuais de óleos e as interações que surgiam nesse momento.

O tema da quinta vivência foi a confiança e o direcionamento da prática. As instruções favoreceram a conexão entre o corpo e a natureza, com visualizações envolvendo a lua como

elemento simbólico. A prática seguiu conduzida com foco na construção da confiança corporal e no reconhecimento dos próprios limites.

No sexto encontro, houve baixa adesão de participantes, apenas 4 deles comparecendo, o que me provocou certa frustração e sensação de esvaziamento do processo naquele momento. Após o envolvimento construído nos encontros anteriores, a redução do grupo me levou a refletir sobre as oscilações naturais da participação em propostas terapêuticas e sobre os desafios de manter o compromisso com o autocuidado em meio às exigências da rotina. Ainda assim, o grupo presente compartilhou situações do cotidiano e refletiu sobre os próprios limites, tanto os que devemos acolher quanto os que precisam ser respeitados para que não sejam ultrapassados, tanto os nossos quanto os dos outros.

Foi proposto um exercício reflexivo individual sobre os obstáculos enfrentados para realizar a prática. Os participantes identificaram justificativas, fatores internos e externos, e formularam frases em primeira pessoa, no tempo presente, com direcionamento positivo. O objetivo era trabalhar a integridade entre intenção e ação no contexto da prática. Neste momento não era necessário a partilha dos pensamentos e escritas.

A vivência teve como tema central justamente essa coerência entre intenção e ação, com condução voltada à presença atenta e à escuta dos conteúdos internos. As instruções incentivaram o silêncio e a observação dos pensamentos e sensações, sem interferência ou julgamento. Observei que houve um tempo maior até que o grupo alcançasse um estado de concentração e calma, mas, ao final, alguns participantes descreveram a experiência como um “*transe*” (Participante H.) ou estado de relaxamento muito profundo. O encontro foi acompanhado pela entrega de si e autopercepção de estados corporais e emocionais.

Por fim, o sétimo e último encontro foi dedicado à integração da experiência vivida no grupo. Os participantes responderam a duas perguntas: “*Cite um aspecto que você aprendeu para a prática pessoal de relaxamento*” e “*Ocorreu alguma mudança em você depois dos encontros? Se sim, quais?*”. Os relatos apontaram avanços em práticas de autocuidado, uso de óleos essenciais, melhora da qualidade do sono e maior consciência emocional.

Durante a conversa, houve reflexão sobre o uso de tecnologias de cuidado e estratégias para prevenir o adoecimento, assim como o gerenciamento do relaxamento profundo no dia a dia. Notei grande interesse dos participantes neste diálogo devido às trocas de reflexão e opiniões. A condutora comentou que “*yoga é união, mas primeiro, desunião*”, explicando que, para buscarmos união, é necessário primeiro reconhecer o que está desunido, e que não se trata de forçar uma integração, mas sim de deixar que ela floresça naturalmente.

A última vivência incluiu a retomada das intenções iniciais sobre as quais os participantes refletiram no início do grupo e orientações voltadas à integração das experiências anteriores. Observei os participantes imóveis durante toda a prática, com sinais de entrega corporal. Ao final, muitos expressaram gratidão, alguns relatando dificuldade em se despedir do grupo.

Foi muito gratificante acompanhar todo o processo. Saber que os participantes gostaram da prática e conseguiram perceber mudanças, sutis e mais profundas, reforçou a importância deste trabalho. Para mim, esse percurso também foi essencial para o aprendizado sobre os processos grupais e sobre o meu papel como pesquisadora participante dentro da pesquisa.

### **4.3.2 Processos individuais dos participantes**

Ao longo dos encontros, foi possível acompanhar os processos individuais dos participantes, que se manifestaram de maneira única, mesmo em um contexto coletivo. A forma como cada participante se relacionou com a prática de yoga nidra, com o grupo e com seu próprio corpo revelou trajetórias singulares, que merecem destaque.

Alguns participantes chegaram ao grupo vivenciando sofrimento psicoemocional significativo, como luto, medo, sobrecarga, distúrbios de sono e ansiedade, como A., que relatou desde o início estar passando por um momento difícil da vida, apresentando também tensão corporal e inquietação. Fazia uso de relaxante muscular, sua fala era acelerada e, mesmo com dificuldades persistentes no sono, ele demonstrou, ao longo dos encontros, maior consciência sobre seus estados internos e mais abertura ao processo de relaxamento, tendo relatado que conseguiu levar sua atenção à respiração quando teve insônia na madrugada. Em E7, A. relatou estar conseguindo realizar *“tentativas de deixar as preocupações para o momento específicos para elas”* (Participante A.), ainda que por pouco tempo.

O. chegou ao grupo expressando sobrecarga e dificuldade de permanecer no presente, dividido entre pensamentos do passado e do futuro. Ao longo das práticas, relatou surpresa ao conseguir relaxar, *“já é um ganho enorme conseguir me dedicar a isso”* (Participante O.), ainda que sentisse culpa pelo tempo de autocuidado: *“como eu tô aqui de boa sem fazer nada”* (Participante O.). A prática pareceu abrir espaço para a escuta interna e acolhimento das próprias emoções, além de promover um certo distanciamento emocional de situações conflituosas, relatado por O. Com o tempo, passou a usar os recursos aprendidos, como a respiração e o uso dos óleos essenciais, também com suas filhas.

I., com experiência anterior na prática, demonstrou envolvimento e disposição desde o início. Apesar disso, mencionou enfrentar uma “*batalha interna*” (Participante I.) para silenciar a mente e relaxar. Ao longo do grupo, relatou momentos de maior concentração, praticando com a filha em casa, utilizando música e óleos essenciais, além de ter demonstrado acolhimento com os colegas do grupo. Observei, também, alguns momentos da prática em que I. parecia inquieto devido à movimentação e olhos abertos. Encerrou o grupo reconhecendo a importância de priorizar momentos de autocuidado e sentindo-se mais equilibrado emocionalmente.

N. também já conhecia o yoga nidra, mas relatou dificuldades em manter uma rotina de prática em casa. Apesar da sua postura mais introspectiva nos encontros, demonstrou esforço ao aplicar a prática em casa.

H., por sua vez, destacou ser ansioso, ter enxaqueca a mais de dez anos e habituado a atividades agitadas no início do grupo, o que tornava a prática mais introspectiva um desafio. Ao longo dos encontros, foi observado entrelaçando os dedos e demonstrando sinais de tensão durante a prática, mas também momentos de profunda entrega, notado pela respiração profunda e imóvel. No final do grupo, relatou que a vivência foi “*como um transe*” (Participante H.) e que conseguir relaxar e ficar confortável em um espaço coletivo foi uma novidade para ele. Ao final, descreveu que já não utilizava mais medicamentos para dormir e que estava dormindo melhor.

U. compartilhou, desde o início, sentimentos de ansiedade, medo e experiências traumáticas passadas. Foi observada agitação nas falas, mas também grande empenho em se entregar ao processo. Noto que U. dormia logo no início das práticas e, com o tempo, passou a relatar maior concentração e percepção de um novo ritmo para lidar com suas preocupações. Disse que conseguiu relaxar em grupo e que, mesmo sem conseguir praticar sozinho, já percebia mudanças em sua forma de lidar com as dificuldades do dia a dia.

E., que buscava melhorar a qualidade do sono, demonstrou inquietação nas primeiras vivências, devido a movimentação corporal, mas aos poucos passou a se organizar para aplicar os conhecimentos em casa. Compartilhou que começou a preparar o ambiente do quarto, usar óleos essenciais e que o contato com a natureza em seu sítio contribuía para seu relaxamento. Relatou pequenas melhoras no sono e disse que estava aprendendo a lidar com suas preocupações com mais calma, reconhecendo a importância de respeitar o próprio tempo.

Z., que já havia praticado yoga nidra anteriormente, iniciou os encontros demonstrando animação, mas também exaustão e dificuldade em manter a prática fora do espaço do grupo. Relatou que se distraía com facilidade durante os comandos, mas sentia-se

bem naquele ambiente; notou-se, também, que dormia nas práticas. Comentou sobre o interesse nos óleos essenciais, o esforço em selecionar melhor seus compromissos cotidianos e conseguiu, ao final, reduzir a dose da medicação utilizada para dormir.

Como mencionado anteriormente, os participantes elencaram principais queixas durante o grupo, para além das demandas iniciais, tais como:

- Sobrecarga de tarefas do cotidiano,
- Ansiedade,
- Preocupação com o passado,
- Autocobrança,
- Desconforto com práticas mais introspectivas,
- Insônia,
- Medo,
- Inquietação.

Observo que com o convite a um momento de relaxamento e introspecção de pensamentos e sentimentos, foi possível surgir outras demandas para além das percebidas inicialmente.

Esses relatos e observações revelam que os processos individuais, embora distintos, convergiram em alguns pontos centrais, que emergiram a partir deste processo de análise da pesquisa:

- A busca por presença,
- O enfrentamento da ansiedade,
- O reconhecimento do corpo como espaço de cuidado,
- A construção de pequenas práticas no cotidiano que favorecem o relaxamento,
- A melhora no padrão do sono,
- O envolvimento no processo de observação de si, no autoconhecimento e escuta interior.

Cada participante trilhou o percurso de maneira singular, respeitando seus próprios tempos, limites e descobertas. A diversidade das experiências enriqueceu o processo grupal e contribuiu para a compreensão de como práticas como o yoga nidra podem se integrar de forma sensível à vida de cada pessoa.

Na Tabela 3 estão representadas as respostas das perguntas finais para coleta de dados: *“Cite um aspecto que você aprendeu para a prática pessoal de relaxamento”* e *“Ocorreu alguma mudança em você depois dos encontros? Se sim, quais?”*

**Tabela 3** - Respostas do questionário de avaliação final.

<b>Aprendizado para prática pessoal de relaxamento</b>	<b>Mudança depois dos encontros</b>
Prioridade em dedicar a prática do relaxamento na rotina	Equilíbrio/estabilidade emocional
Preparo do ambiente para o sono	Utilização dos óleos essenciais para dormir
Autopercepção	Respeito ao próprio tempo e ao momento de lidar com preocupações
Observação dos próprios sentimentos	Compreensão da emoção sentida antes da ação ou reação
Acolhimento dos sentimentos	Redução da ansiedade e autoconhecimento
Uso terapêutico dos óleos essenciais	–

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

Os aprendizados para a prática pessoal de relaxamento relatados indicam que a prática do yoga nidra favoreceu aprendizagens significativas relacionadas ao relaxamento e ao autocuidado. Os participantes relataram que passaram a priorizar momentos de pausa na rotina, reconhecer a importância de preparar o ambiente para o sono e utilizar os óleos essenciais como recurso terapêutico complementar. Esses dados evidenciam que, ao longo dos encontros, a prática foi sendo incorporada no cotidiano, estimulando não apenas o relaxamento físico, mas também a autopercepção e a escuta dos próprios sentimentos.

Já as mudanças subjetivas percebidas após os encontros podem ser associadas aos efeitos da prática regular do yoga nidra. Entre os principais relatos estão a sensação de equilíbrio emocional, o respeito ao próprio ritmo e a ampliação da consciência nas reações cotidianas. Além disso, os relatos de redução da ansiedade e ganho de autoconhecimento apontam para o potencial da técnica como ferramenta de cuidado contínuo e fortalecimento de estratégias subjetivas de enfrentamento.

#### **4.4 Protocolo de avaliação - PSQI - Pittsburgh Sleep Quality Index**

A Tabela 4 apresenta os valores globais individuais de cada participante conforme o protocolo utilizado para avaliar a qualidade do sono. Observa-se que, dos 8 participantes listados, 6 apresentaram melhora ou manutenção na qualidade do sono ao longo do grupo, e 2 apresentaram discreta piora na pontuação.

**Tabela 4** - Valores globais de cada participante em E1 e E7.

<b>Participante</b>	<b>E1</b>	<b>Qualidade do sono E1</b>	<b>E7</b>	<b>Qualidade do sono E7</b>
A.	15	má	18	má
O.	9	média	10	média
I.	9	média	6	média
N.	14	má	6	média
Z.	11	má	9	média
U.	16	má	11	má
H.	9	média	5	boa
E.	9	média	8	média

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025

A melhora mais significativa foi observada no participante H., cuja pontuação caiu de 9 (qualidade média) para 5, alcançando a classificação de sono bom. Outras melhorias importantes ocorreram com os participantes N. e I., ambos com redução de pontuação, saindo de classificações de má e média qualidade, respectivamente, para níveis mais adequados. Esses dados dialogam com os relatos subjetivos trazidos durante os encontros, em que participantes mencionaram maior percepção corporal, uso das técnicas aprendidas em casa e preparação intencional para o sono.

Por outro lado, dois participantes (A. e U.) apresentaram piora na pontuação entre E1 e E7. No caso de A., que passou de 15 para 18, e U., de 16 para 17, essa piora pode estar relacionada a fatores contextuais e emocionais vivenciados durante o período da intervenção, como luto, sobrecarga e dificuldades emocionais persistentes, conforme relatado por eles ao longo do grupo. Ainda que tenham mantido presença e certa abertura à prática, é possível que os efeitos subjetivos do yoga nidra não tenham sido suficientes para impactar diretamente nos padrões de sono de curto prazo, considerando o enraizamento dos sintomas e o tempo limitado do grupo. Além disso, ambos relataram dificuldades para continuar as práticas de forma autônoma fora dos encontros, o que pode ter influenciado diretamente nos resultados. Outro aspecto a ser considerado é que a própria percepção aumentada do estado de tensão, desenvolvida ao longo do processo de autoconhecimento, pode ter impactado na forma como avaliaram sua qualidade do sono, influenciando a percepção de que ela continuava insatisfatória mesmo diante de possíveis melhorias sutis.

De modo geral, a análise dos dados individuais reforça que, embora a prática do yoga nidra possa promover benefícios significativos para a qualidade do sono, tais efeitos variam conforme a singularidade de cada participante e os multifatores contextuais, como as suas condições emocionais, momento da aplicação do questionário, adesão às práticas e sua inclusão no cotidiano e outros aspectos da vida pessoal.

A heterogeneidade dos resultados também ressalta a importância de compreender os processos subjetivos que atravessam a experiência do cuidado, e não apenas os indicadores quantitativos. Ainda assim, o predomínio de melhora ou estabilidade nas pontuações do instrumento apontam para o potencial do yoga nidra como um recurso integrativo promotor da saúde do sono.

A Tabela 5 apresenta a média do valor global grupal da qualidade do sono, calculada pela soma dos valores dos participantes e dividido por 8. No início do grupo, a média da pontuação foi de 11,5, o que se enquadra na classificação de má qualidade do sono. Ao final dos sete encontros, essa média caiu para 9,1, o que indica uma transição para a classificação de qualidade de sono média.

**Tabela 5** - Média de valor global grupal da qualidade do sono.

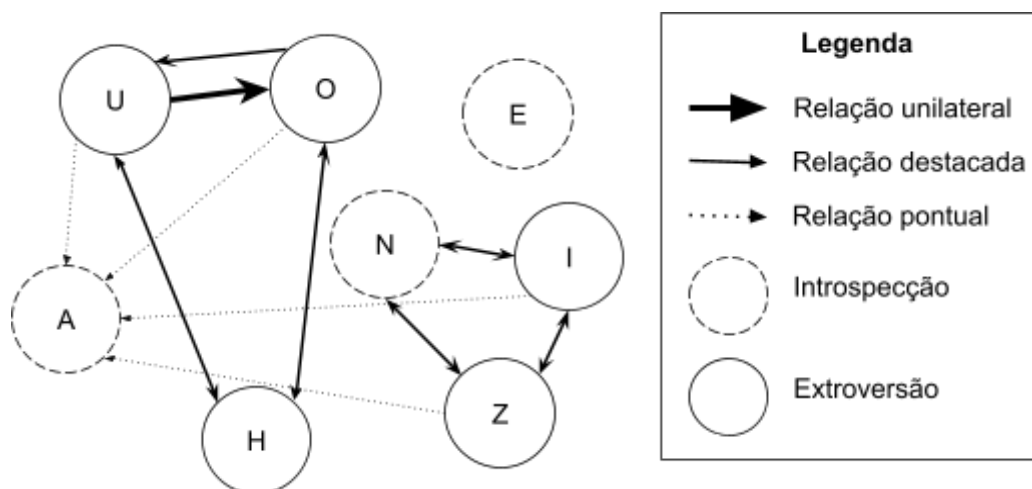
<b>Grupo</b>	<b>E1</b>	<b>Qualidade do sono E1</b>	<b>E7</b>	<b>Qualidade do sono E7</b>
Média	11,5	má	9,1	média

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

Este dado evidencia uma melhora na percepção da qualidade do sono entre os participantes ao longo da vivência com o yoga nidra. Ainda que o grupo como um todo não tenha atingido uma classificação considerada boa (pontuação abaixo de 5), a redução da pontuação representa um avanço importante, especialmente considerando que a mudança foi observada em um curto período, 7 semanas, com encontros de frequência semanal.

O ecomapa apresentado (Figura 6) representa, de forma esquemática, as interações observadas entre os participantes ao longo dos encontros. De maneira geral, notou-se que a maioria manteve uma postura introspectiva e silenciosa, priorizando a escuta e a vivência individual durante as práticas. Embora a escolha dos lugares fosse livre, observou-se certa constância na disposição dos participantes, refletida na organização visual do ecomapa.

**Figura 6** - Ecomapa das relações - rede de conexões entre os participantes



Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

As trocas interpessoais aconteceram de forma pontual, com poucas conexões mais expressivas. Destaca-se a ligação forte entre O. e U., que já possuíam vínculo anterior ao grupo, o qual foi reforçado durante os encontros. Houve também ligações leves e pontuais, como entre O., U. e H., que alternavam momentos de participação ativa, de reciprocidade de menor intensidade e de introspecção.

**Figura 7** - Participantes na prática de yoga nidra



Fonte - Acervo das autoras, 2024.

Participantes como A. e E. apresentaram posicionamentos mais reservados, mantendo-se a maior parte do tempo em silêncio e sem interações diretas marcantes, embora demonstrassem envolvimento com a proposta e com as vivências em grupo. O ecomapa, portanto, evidencia o caráter predominantemente introspectivo e individual das vivências no grupo, ao mesmo tempo em que registra algumas conexões afetivas e de troca que surgiram de forma mais espontânea e pontual ao longo do processo.

## 5. DISCUSSÃO

O processo do cuidado e do conhecimento de si não é linear - é constante, mas sinuoso. Esta compreensão é fundamental para interpretar os dados desta pesquisa, que envolveu percepções subjetivas dos participantes. Ao observar as respostas dos participantes, é possível perceber que os efeitos da prática não seguem uma trajetória única ou previsível. Cada indivíduo vivenciou seu próprio ritmo, enfrentou resistências, reconheceu avanços e desenvolveu estratégias singulares para o relaxamento, o enfrentamento do estresse e o cuidado de si.

Ao revisitar os registros de campo e os dados coletados, percebo que o processo de análise dos dados se trata de resgatar na memória as vivências já ocorridas, atualizando-as a partir de um novo olhar. Esse movimento, como destacado por Furlan (2024), configura-se como experiência revisitada, em que aquilo que foi vivido no presente dos encontros é compreendido agora como passado, reinterpretado e consolidado no presente da escrita e da análise. Assim, o percurso da pesquisa não se encerra quando os encontros terminam, mas continua em um movimento de atualização da experiência, articulando o vivido e o refletido, de modo a compreender com mais profundidade os sentidos atribuídos pelos participantes e por mim, enquanto pesquisadora.

Essa dimensão de continuidade ressalta que a intensidade, a duração da prática e a experiência subjetiva influenciam diretamente a profundidade dos efeitos percebidos. Kumari e Tripathi (2020) destacam que os benefícios podem ser observados em curto prazo, sobretudo na redução do estresse e da ansiedade, mas que resultados mais consistentes e transformadores tendem a se consolidar com a prática prolongada, por um período de tempo maior.

Essa compreensão dialoga com o conceito de experiência como processo de autoconhecimento e sabedoria prática, abordado por Furlan (2024) com base na hermenêutica de Hans-Georg Gadamer. A experiência não é algo que se fecha no instante em que ocorre, mas segue se transformando, exigindo do sujeito abertura para revisitar o que foi vivido, reformular sentidos e integrar novos aprendizados. Nesse sentido, o processo de análise também se configura como uma continuidade da prática do yoga nidra: tal como na prática, em que o foco no momento presente se desdobra em reflexões posteriores, a análise dos dados permite que as experiências grupais reverberem e se consolidem, não apenas como registros, mas como aprendizados vivos e renovados no tempo presente.

Assim, a análise que se segue considera não apenas os dados objetivos coletados pelo instrumento PSQI, mas também os sentidos, experiências e transformações subjetivas narradas ao longo do processo, evidenciadas através do diário de campo. Para aprofundar a discussão, recorreu-se principalmente a estudos internacionais que reforçam o potencial da prática, uma vez que não foram encontradas publicações brasileiras que avaliem a qualidade do sono associada ao yoga nidra.

Observa-se que a prática do yoga nidra se configurou como uma estratégia acessível para o cuidado em saúde mental e para a melhoria da qualidade do sono dentro de um contexto coletivo. Os resultados desta pesquisa, evidenciados tanto nos relatos dos participantes quanto na redução da pontuação média do instrumento PSQI, estão em consonância com Kumar (2007), Nayak e Verma (2023) e Saraswati (1998), que enfatizam que a aplicação do yoga nidra, tanto de forma individual quanto coletiva, pode auxiliar no manejo de emoções e sentimentos negativos e seus sintomas no corpo como estresse, depressão, ansiedade, medo, raiva, angústia e distúrbios do sono.

A melhoria da qualidade do sono observada no PSQI neste estudo está em consonância com os achados nos estudos de Datta *et al.* (2017), Datta *et al.* (2021), Kumari e Karunaratne (2022) e Sharpe *et al.* (2023), que evidenciam o yoga nidra como uma técnica benéfica para a redução da insônia, promovendo melhorias na qualidade subjetiva do sono e no tempo total dormido.

Mesmo que não obtivemos resultados específicos sobre a melhoria ou ausência da enxaqueca pelo participante que citou esse sintoma, Kumari e Karunaratne (2022) e Shashikiran *et al.* (2022) revelaram que a técnica pode ser utilizada como ferramenta eficaz no tratamento de enxaqueca.

Ainda que a maioria dos participantes tenha demonstrado dificuldades iniciais para se entregar completamente à prática, com o passar dos encontros foi possível notar um aumento da familiaridade, da entrega corporal e do uso dos recursos aprendidos no cotidiano, como mencionado nos relatos e evidenciado na redução da média do instrumento PSQI do grupo.

A continuidade, em casa, de algumas etapas da prática por parte de alguns dos participantes, principalmente as de observação do corpo e da respiração, favoreceu não apenas benefícios relacionados ao sono, mas também reflexões subjetivas ligadas ao autoconhecimento, à capacidade de observar emoções e sensações corporais sem julgamento e à construção de pequenos rituais de cuidado, como o uso de óleos essenciais e a preparação do ambiente para relaxar. Esses aspectos convergem com o que apontam autores como Nayak e Verma (2023) e Saraswati (1998), que ressaltam que o yoga nidra, para além de um método de

relaxamento, atua como ferramenta de transformação gradual dos hábitos e da percepção sobre si mesmo.

De forma convergente com os resultados deste estudo, diferentes pesquisas evidenciaram que o yoga nidra atua de maneira eficaz na redução do estresse, da ansiedade e da depressão. Estudos de D'souza *et al.* (2021), Graham (2022), Rani *et al.* (2011; 2012), Rani, Kumar e Sharma (2013) e Shashikiran *et al.* (2022) apontam para a diminuição de sintomas psicológicos e psicossociais, reforçando o potencial da prática como ferramenta complementar de cuidado em saúde mental.

A ambiência, conforme discutido por Bestetti (2018), envolve a organização do espaço físico em articulação com as relações humanas, favorecendo o acolhimento, o vínculo e a experiência de cuidado. Nos encontros, foi possível perceber que a preparação da sala, com a disposição dos colchonetes, controle da luminosidade, aromas e silêncio, contribuiu para que os participantes se sentissem confortáveis e seguros, facilitando a entrega às práticas e a interação com o grupo.

Segundo Pereira *et al.* (2012), a qualidade de vida é entendida como uma percepção subjetiva que abrange diferentes dimensões da existência humana, como bem-estar físico, psicológico, social e ambiental, refletindo a forma como o indivíduo vivencia e atribui sentido à sua própria vida. Apesar de não terem sido encontrados estudos que avaliem a relação entre a prática do yoga nidra e o conceito de qualidade de vida, é possível, a partir deste conceito, estabelecer relações entre os benefícios percebidos pelos participantes e aspectos associados a uma vida com mais equilíbrio, autocuidado e satisfação.

Além disso, os estudos de Graham (2022), Rani *et al.* (2011) e Vaishnav *et al.* (2018) evidenciaram que o yoga nidra é benéfico para melhorar múltiplas dimensões do bem-estar, tais como: mudanças nos padrões comportamentais, qualidade de vida no geral e bem-estar psicológico (felicidade, quietude, clareza de pensamentos, controle sobre a raiva, autoconfiança e autoconsciência).

Nesse sentido, as mudanças observadas no presente estudo de maior autopercepção, manejo de emoções e criação de rituais de cuidado podem ser consideradas indicativos de impacto positivo sobre a qualidade de vida, ainda que de forma indireta, em consonância com Kumar (2022), que destaca a influência significativa dos componentes físico, mental, emocional e espiritual no bem-estar de um indivíduo.

Ao relacionar as demandas e expectativas iniciais com os aprendizados e mudanças apontados ao final dos encontros, observa-se uma conexão direta entre o que motivou os participantes a ingressarem no grupo e os resultados percebidos. Queixas como ansiedade,

agitação, insônia e dores físicas, associadas a expectativas de encontrar alternativas não medicamentosas, lidar com sentimentos exacerbados e melhorar o sono, se refletem nas mudanças descritas após a experiência. Por exemplo, a busca por controle da ansiedade e estabilidade emocional pode ser associada ao desenvolvimento da prioridade em inserir o relaxamento na rotina, à autopercepção e ao acolhimento dos sentimentos.

Além disso, a insônia e as dificuldades relacionadas ao sono, presentes tanto nas demandas iniciais quanto nas falas durante o processo, encontram correspondência no aprendizado de preparar o ambiente para dormir, que surgiu como estratégia incorporada ao cotidiano. As dores corporais e tensões físicas, mencionadas no início, também dialogam com o ganho de consciência corporal e com a compreensão das próprias reações, favorecendo posturas mais cuidadosas dos participantes com si próprios.

Questões como a sobrecarga cotidiana, a autocobrança e a inquietação, que emergiram ao longo dos encontros, se conectam às mudanças relacionadas ao respeito ao próprio tempo, à redução da ansiedade e ao fortalecimento do autoconhecimento. Assim, embora cada participante tenha vivenciado seu percurso de forma singular, foi possível identificar pontos de convergência que dialogam com as expectativas iniciais trazidas ao grupo: a busca por maior presença no momento vivido, o enfrentamento da ansiedade, a valorização do corpo como espaço de cuidado, a adoção de pequenas práticas de relaxamento no cotidiano e a melhoria da qualidade do sono.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados desta pesquisa mostram que o yoga nidra, praticado em grupo, favoreceu melhorias na qualidade do sono, no manejo das emoções e no desenvolvimento de rituais de autocuidado. Tais mudanças indicam que a prática contribui para ampliar a capacidade de enfrentamento das demandas da vida. Apesar dos percursos individuais distintos, observou-se uma convergência em aspectos centrais, como a presença no momento vivido, a redução da ansiedade e a valorização do corpo como espaço de cuidado.

Embora não existam estudos brasileiros que relacionem diretamente yoga nidra e qualidade de vida, os achados aqui apresentados dialogam com pesquisas internacionais que evidenciam benefícios físicos, emocionais e psicológicos da técnica. Estes resultados reforçam a relevância do yoga nidra como prática complementar em saúde e indicam a importância de novas investigações no contexto nacional. Ressalta-se, ainda, a pertinência de

futuros estudos que explorem de forma mais aprofundada a relação entre yoga nidra e qualidade de vida, incluindo revisões de evidências já produzidas em outros países.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN OCCUPATIONAL THERAPY ASSOCIATION (AOTA). **Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo**. 3. ed. traduzida. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, v. 26, ed. especial, p. 1-49, 2015.

ANASTASIO, L. P. F. **Subjetividade e Formas de Vida em Foucault**. Revista de Filosofia Moderna e Contemporânea, Brasília, v.7, n.2, ago. 2019, p. 327-344.

BARROS, M. B. A. *et al.* **Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional**. Revista de Saúde Pública, v. 53, p. 82, 2019.

BERTOLAZI, A. N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, p. 93, 2008.

BESTETTI, M. L. T. **Ambiência: espaço físico e comportamento**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 17, n. 3, p. 601-610, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Ministerial nº 971, de 03 de maio de 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Ministerial nº 1.600, de 17 de julho de 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Ministerial nº 145, de 11 de janeiro de 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de Março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, 28 mar. 2017. Seção 1, p. 68.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018.

CACHADO, R. **Diário de campo. Um primo diferente na família das ciências sociais**. Sociologia & Antropologia, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 551-572, maio/ago. 2021.

DATTA, K.; TRIPATHI, M.; MALLICK, H.N. **Yoga Nidra: An innovative approach for management of chronic insomnia- A case report**. Sleep Science and Practice, v. 1, p. 7, 2017.

DATTA, K.; TRIPATHI, M.; VERMA M.; MASIWAL D.; MALLICK, H. N. **Yoga nidra practice shows improvement in sleep in patients with chronic insomnia: A randomized controlled trial**. National Medical Journal of India, v. 34, n. 3, p. 143-150, maio/jun. 2021.

D' SOUZA, O. L.; JOSE, A. E.; SURESH, S.; BALIGA, M. S. **Effectiveness of Yoga Nidra in reducing stress in school going adolescents: An experimental study**. Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 45, p. 101462, nov. 2021.

- DWIVEDI, M. K. **Effectiveness of Yoga Nidra Intervention (Meditation) in Improving well-being of an Individual**. Indian Journal of Social Psychiatry, v. 38, n. 1, p. 73-85, jan./mar. 2022.
- FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do yoga**. São Paulo: Pensamento, 2005.
- FLECK, M. P. A. et. al. **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”**. Revista de Saúde Pública, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.
- FLECK, M. P. DE A. **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.
- FURLAN, P. G. **A construção do conhecimento (de i) e as experiências humanas como sabedoria prática**. Perspectivas em Diálogo, Naviraí, v.11, n.26, p.321-338, jan./mar. 2024.
- FURLAN, P. G.; HONDA, A. P.; CASSAVIA, A. B. W. **Ética no dia a dia e os ensinamentos do yoga (Os yamas e niyamas dos Yoga-Sūtras de Patañjali)**. Comissão Permanente de Publicações Oficiais e Institucionais da UFSCar (CPOI). São Carlos, 2021.
- GNERRE, M. L. A. **Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?** Fronteiras, v. 12, n. 21, p. 247-270, 2010.
- GRAHAM, M. **Effect of Yoga Nidra on Reducing Stress, Increasing Attention, Changing Behavior and Increasing Happiness of School Students**. Journal of Innovation and Social Science Research. ISSN, v. 9, n. 3, 2022.
- JOÃO, K. A. D. R. et. al. **Validation of the Portugal version of the Pittsburgh Sleep Quality Index**. Psychiatry Research, p. 225-229, 2017.
- KNECHTEL, M. R. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada**. Curitiba: Intersaberes, 2014.
- KUMAR, K. **A study on the impact on stress and anxiety through Yoga nidra**. Indian Journal of Traditional Knowledge, v. 7, n. 3, p. 401-404, jul. 2008.
- KUMARI, M. G. W. R.; KARUNARATNE, H. K. B. S. **Therapeutic Effects of Yoga Nidra: A Review**. International Journal of Health Sciences and Research, v. 12, n. 12, p. 186-192, 2022.
- KUMARI, P. ; TRIPATHI, J. S. **A Pilot Study on Effect of Yoga Nidra em the Management of Stress**. Volume 9, issue 1, January 2020. International Journal of Science and Research, v. 9, n. 1, p. 1101-1103, jan. 2020.
- MODZEIK, E. N. *et al.* **Effectiveness of a short Yoga Nidra meditation on stress, sleep, and well-being in a large and diverse sample**. Current Psychology, 2022.
- MULLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. **Impactos dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida**. Estudos de Psicologia, v. 24, n. 4, p. 519-528, out./dez. 2007.
- NAYAK, K.; VERMA, K. **Yoga-Nidra as a mental health booster: a narrative review**. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 2023.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Medicinas tradicionais, complementares e integrativas**. Brasília: OPAS, 2002.

PANDI-PERUMAL, S. R. *et al.* **The Origin and Clinical Relevance of Yoga Nidra.** *Sleep Vigil*, v. 6, n. 1, p. 61-84, 2022.

PEREIRA, *et al.* **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012.

RANI, K. *et. al.* **Impact of Yoga Nidra on psychological general wellbeing in patients with menstrual irregularities: a randomized controlled trial.** *Int J Yoga*. 2011 Jan;4(1):20-5.

RANI, K. *et. al.* **Yoga Nidra as a complementary treatment of anxiety and depressive symptoms in patients with menstrual disorder.** *International Journal of Yoga*, v. 4, n. 1, p. 20-25, jan. 2011.

RANI, R.; KUMAR, A.; SHARMA, P. **Effect of Yoga Nidra on Stress Level among B.Sc Nursing first year students.** *Nursing & Midwifery Research Journal*, v. 9, n. 2, p. 47-55, 2013.

SARASWATI, S. S. **Yoga Nidra.** Yoga Publications Trust, Bihar, India, 1998.

SEIDL, E. M. F. , ZANNON C. M. L. C. **Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

SCHWAMBACH, L. B.; QUEIROZ, L. C. **Uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão.** *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 33, 2023.

SHARPE, E. *et; al.* **A closer look at yoga nidra- early randomized sleep lab investigations.** *Journal of Psychosomatic Research*, v. 166, p. 111169, mar. 2023.

SHASHIKIRAN, H. C. *et. al.* **Effect of yoga nidra on the brain activity in individuals with migraine.** *Yoga Mimamsa*, v. 54, n. 1, p. 18-23, jan./jun. 2022.

THE WHOQOL GROUP: **The word Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the Health Organization.** *Social Science & Medicine*, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.

VAISHNAV, B. S. *et. al.* **Effect of Yoga-nidra on adolescents well-being: a mixed method study.** *International Journal of Yoga*, v. 11, n. 3, p. 245-248, set./dez. 2018.

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