

18º Congresso Nacional de Iniciação Científica

**TÍTULO:** O YOGA COMO PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

**CATEGORIA:** CONCLUÍDO

**ÁREA:** CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

**SUBÁREA:** Fisioterapia

**INSTITUIÇÃO(ÕES):** FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS - FIFE

**AUTOR(ES):** EDVAN NASCIMENTO RODRIGUES, BIANCA DOS SANTOS CARMO, DREYCE PARRA BARBOSA, ANA PAULA CRISTINA ALVES, INGRID SANDULA

**ORIENTADOR(ES):** ANDREIA DIAS DA SILVA

**COLABORADOR(ES):** MARISTELA RIBEIRO DA SILVA

## **1. RESUMO**

Atualmente os transtornos de ansiedade vêm crescendo significativamente na população mundial, fato este, devido às grandes mudanças no ambiente econômico, social e cultural, tornando-se assim a era da ansiedade. Como estratégia alternativa para a integralidade da saúde na população, o Yoga foi empregado no Sistema Único de Saúde através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. O objetivo do trabalho é demonstrar o Yoga como práticas integrativas e complementares nos transtornos de ansiedade realizando revisão bibliográfica, concluindo que o yoga é uma técnica integrativa que trás benefícios na ansiedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Yoga, Ansiedade e Práticas Integrativas e Complementares.

## **2. INTRODUÇÃO**

Os índices de transtornos de ansiedade vêm crescendo nas últimas décadas, em geral na população adulta, resultando em consequências negativas para a saúde devido às grandes mudanças acontecidas no ambiente econômico, social e cultural (POLISSENI et al., 2009).

De acordo com o relatório global da Organização Mundial da Saúde, 264 milhões de pessoas sofrem com transtornos de ansiedade, o que representa 3,6% da população mundial. O índice representa um aumento de 15% em comparação aos últimos anos. Posto isso, o Brasil lidera com 9,3% (18.657.943) da população com algum tipo de transtorno de ansiedade (OMS, 2017).

Por definição, a ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos, fisiológicos e sociais (GOMES; FERNANDES; NÓBREGA, 2016). Assim é possível afirmar que a qualidade de vida é atingida por distúrbios emocionais tornando-se incapacitante, mediante aos sintomas aparente como taquicardia, cefaléia, vertigem, dores osteomusculares, parestesia, sudorese, insônia, desespero, nervosismo e tensão muscular (FERREIRA et al., 2009).

Atualmente, os tratamentos vêm se submetendo a conduta farmacológica e psicológica. Porém, não parece viável passar uma vida a base de medicamentos e tratamentos psicológicos, por isso, se torna viável uma prática integrativa e complementar como o yoga (VORKAPIC; RANGÉ, 2011).

Com o propósito de garantir a integralidade na atenção à saúde, o Ministério da Saúde estabeleceu no Sistema Único de Saúde a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, como estratégia primordial para a construção de um modelo de atenção centralizado na saúde (SILVA, 2010).

Por meio da Portaria nº 971, de 03 de Maio de 2006, o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares como forma de integrar outras técnicas para com a atenção à saúde. E recentemente, o Ministério da Saúde, reconheceu novas práticas integrativas e complementares, dentre elas inclui-se o yoga e a meditação (MEDEIROS, 2017).

As práticas integrativas e complementares incluem uma forma mais ampla em relação na prevenção de agravos, da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde, além de se destacarem por dispensarem a utilização de meios de alta complexidade (MAGALHÃES; FERREIRA, 2012).

Sendo assim, o Yoga vem se destacando dentro das práticas integrativas e complementares, se tornando uma alternativa para o tratamento de doenças mentais como transtornos de ansiedade, através de uma busca de união entre corpo-mente-alma (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009).

### **3. OBJETIVO**

O objetivo do presente trabalho é demonstrar o Yoga como práticas integrativas e complementares nos transtornos de ansiedade e assim apresentar os resultados obtidos.

### **4. METODOLOGIA**

O presente estudo foi desenvolvido através de revisão bibliográfica, pesquisados em sites de busca como SciELO, Google acadêmico e livros, utilizando as palavras-chave: “Yoga, Ansiedade e Práticas Integrativas e Complementares”. A coleta de dados e revisão de bibliografia ocorreu entre os meses de Agosto de 2017 a Maio de 2018, e contou com artigos publicados no período de 2008 a 2018, sobre o referido tema. Sendo assim os critérios de exclusão foram artigos com mais de 11 anos a fim de obter qualidade da pesquisa e temas diferentes ao escolhido.

Os artigos localizados foram inicialmente analisados, posteriormente, relacionados às categorias que estudaram a relação Yoga como práticas integrativas e complementares, estado de ansiedade e os benefícios do Yoga nos transtornos de ansiedade.

## **5.DESENVOLVIMENTO**

### **5.1 ANSIEDADE**

A ansiedade, não é vista como um episódio patológico, entretanto, funciona como uma função natural do organismo que possibilita ao mesmo tempo estar preparado ou preparar-se para responder, diante a uma situação nova e desconhecida da melhor forma possível, assim como a um contexto já conhecido e interpretado como um perigo (SILVA, 2010).

Os transtornos de ansiedade estimulam respostas fisiológicas, psicológicas, hormonais e autônomas, ocasionando sintomas de preocupação, tremores, transpiração e modos repetitivos atingindo a qualidade de vida das pessoas (PIMENTEL, 2017).

Os sintomas referentes a esses transtornos decorrem devido à liberação de cortisol e adrenalina, denominados hormônios do estresse, que atuam praticamente em todos os órgãos do corpo. Para que haja um desempenho adequado dos tecidos e órgãos, é necessário que a secreção desses hormônios esteja normalizada, no entanto, qualquer desequilíbrio resultará em doenças (VALLE, 2013).

Situações de ansiedade são mediadas por junções longas entre inúmeras áreas cerebrais reduzindo os níveis de GABA o principal neurotransmissor inibitório do cérebro, mediando comportamentos ansiogênicos e ansiolíticos, sinalizando a presença de circuitos neurais distinto na ansiedade, das quais as funções são estabelecidas por pontos ou uniões própria das células (BRAGA et al.,2010).

Se porventura não tratados, os sintomas de ansiedade podem acarretar o aumento da pressão arterial, aumento na frequência respiratória, taquicardia, angina, aumento da tensão muscular, excitabilidade, enjôo, diarreia, diminuição do fluxo sanguíneo intestinal, resultando em distúrbios cardiovasculares, neurais e auto-imunes (FORTES, 2016).

## 5.2 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Com o surgimento do Sistema Único de Saúde, foi possível oferecer o cuidado integral as pessoas com o estímulo de reorganizar um novo paradigma assistencial no país (BRASIL, 2012).

A inserção das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde é representada por um conjunto de princípios médicos e terapêuticos para com o cuidado a saúde, voltadas vigorosamente à atenção à saúde que contribui para execução dos princípios essenciais: universalidade, integralidade, equidade, vínculo terapêutico, integração social, aspecto amplificado saúde/doença e humanização (BRASIL, 2012).

As práticas integrativas e complementares vêm sendo atribuídos nos serviços públicos de saúde, clínicas particulares e entidades não governamentais salientando a integralidade do ser humano e alcançando o bem-estar geral (ANDRADE; COSTA, 2010).

No Brasil, o Yoga e mais 13 práticas foram incluídas no Sistema Único de Saúde em 2017, instituídas pela Portaria nº 849 de 27 de março de 2017. Sendo assim, define-se que as práticas citadas nesta portaria atendem as diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde e entraram em vigor na data de sua publicação (BRASIL, 2017).

Atualmente, por meio da Portaria nº 702 de 21 de Março de 2018, o Sistema Único de Saúde passa a ofertar mais 10 práticas, totalizando 29 práticas integrativas e complementares atendendo à população em todo o país, aplicada em atenção à saúde evitando doenças futuras (BRASIL, 2018).

## 5.3 YOGA

A palavra *Yoga* deriva do radical sânscrito “*yuj*” e tem várias acepções, que significa unir-se, juntar-se, integrar-se, unificar-se em si mesmo, com os seus semelhantes e com o cosmo. *Patanjali* fez a codificação e divulgação do *Yoga*, criando o sistema *yogue* considerando-se uma prática psicofísica, constituído por oito princípios (HERMÓGENES, 2010).

*Patanjali* estruturou o *Yoga* em oito passos; 1) *yama*, consiste nas renúncias (não agressão, fidelidade, lealdade, desapego); 2) *niyama*, as leis da existência

(clareza, harmonia, alegria, estudo); 3) *ásanas*, postura corporal; 4) *pranayama*, controle respiratório; 5) *pratyahara*, percepção sensorial orgânica; 6) *dharana*, concentração; 7) *dhyana*, meditação; 8) *samadhi*, identificação (BARROS et al., 2014).

Os *ásanas* são posturas psicofísicas que estabilizam a mente e o corpo e é considerada uma importante ferramenta do yoga. As posturas surgiram a partir de uma análise minuciosa dos sábios, que após observarem a natureza reproduziam posturas de árvores e animais, associando movimentos do corpo com os da respiração (HERMÓGENES, 2010).

Através do controle da respiração, o *pranayama* vai muito além de inspirar e expirar, sua prática correta e profunda provoca um efeito revigorante à medida que todo o corpo recebe essa energia vital (OLIVEIRA, 2012).

Os tipos de *pranayama* mais utilizadas dentro da prática do yoga são: respiração baixa, média e alta (abdominal, torácica e clavicular) e *Bhastrika* (respiração do fole). Após obter o controle da respiração, as mesmas são executadas durante a prática de *ásanas* de forma ritmada e equilibrada (NUNES, 2008).

Quando se tem atenção sobre a respiração e concentração ao seu ritmo, é presumível identificar como estão os sentimentos e as emoções. Exemplo disso, é que quando estamos ansiosos, a respiração é precária e fora de ritmo e quando estamos calmos é harmoniosa e tranquila (NUNES, 2008).

A respiração controlada é considerada um dos pilares da meditação, é o treino do silêncio interior, autoconhecimento, submetendo a mente e o corpo para um relaxamento profundo. Sendo assim, para alcançar o controle mental, é oportuno introduzir mantras, conhecidos como sons meditativos. Existem vários tipos de sons e cada um tem seu objetivo (LEAL, 2008).

O mantra mais utilizado é o budista denominado OM, ocasionando um efeito de vibração no topo da cabeça e estimulando glândulas, assim, ocasionando a concentração, o reconhecimento pessoal e a espiritualidade (BERNARDES, 2016).

A palavra meditação é originária do latim *meditare*, que tem significado de voltar-se para o centro, no intuito de desligar-se do mundo exterior e dedicar-se à reflexão sendo praticada na pose denominada postura Lótus (PINNA, 2008).

## **5.4 BENEFÍCIOS DO YOGA COMO PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE**

De acordo com os benefícios para a saúde, o yoga foi empregado no Sistema Único de Saúde como uma importante atividade desenvolvida com domínio na atenção à saúde (BARROS et al., 2014).

Os ásanas equilibram excreções glandulares, tonifica os músculos e acalma o sistema nervoso, ativando a circulação e restaurando movimentos articulares, estabelecendo flexibilidade dos ligamentos e tendões e massageando órgãos induzindo ao relaxamento e a concentração da mente. Quando realizados em conjunto com os pranayama proporcionam um domínio dos processos vitais do corpo, mantendo o controle das funções fisiológicas e psíquicas (OLIVEIRA, 2012).

A prática da meditação ocorre uma diminuição dos níveis de cortisol e adrenalina, beneficiando a ação do sistema nervoso parassimpático, diminuindo as frequências cerebrais e estimulando os neurotransmissores (dopamina, melatonina e serotonina), responsáveis pelo bem-estar agindo assim, na diminuição dos níveis de ansiedade (MEDEIROS, 2017).

A prática regular da meditação, trás resultados imediatos como tranquilidade, melhora do sono, da dor, pressão arterial controlada, respiração lenta, e consumo de oxigênio adequado, conservando assim a saúde do corpo (MARGA, 2009).

Leal (2008) menciona que a prática de meditação associado ao mantra, proporciona controle dos batimentos cardíacos, diminuição nos níveis de ansiedade, realização pessoal e melhora da saúde. A intensidade do mantra provoca vibrações em todo o corpo e essas vibrações estimulam e harmonizam as glândulas induzindo a uma condição meditativa unindo mente-corpo.

A combinação da respiração, meditação e movimentos do yoga se torna eficaz em aliviar os sintomas dos transtornos de ansiedade associados a baixos níveis de GABA, tendo vantagens claras para os seus praticantes (PIMENTEL, 2017).

## **6. RESULTADOS**

Os resultados encontrados acerca das práticas do yoga nos transtornos de ansiedade propuseram-nos a entender que todos os estudos tiveram resultados significativos sendo ele um método integrativo e complementar.

Até então, lamentavelmente, a dimensão de estudos presentes na literatura é escassa dificultando que os pesquisadores alcancem conclusões definitivas.

Desta forma, torna-se fundamental o desenvolvimento de mais pesquisas sobre yoga nos transtornos de ansiedade.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O yoga é uma prática que proporciona benefícios para a saúde e por esse motivo foi aderido ao Sistema Único de Saúde como práticas integrativas e complementares no âmbito da atenção à saúde.

Sendo assim, a prática do yoga é utilizada com intuito de melhorar a qualidade de vida atual diminuindo os transtornos de ansiedade.

## **8. FONTES CONSULTADAS**

ANDRADE, J.T; Da COSTA, L.F.A. Medicina Complementar no SUS: práticas integrativas sob a luz da Antropologia médica. **Rev. Saúde Soc.** São Paulo, SP, v.19, n.3, p.497-508, 2010.

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

BERNARDES, Heloisa. **De Olho na Saúde: Ciência e Tradições Milenares para uma Vida mais Saudável**. Alaúde, 2016. 168p.

BRAGA, J. E. F et al. Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Paraíba, v.14, n.2, p.93-100, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Ministério da Saúde**, v.1, n.2, p.110, 2012. Disponível em:<<http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnab.pdf> >. Acesso em: 15 nov. 2017.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria GM/MS n. 702, de 21 de março de 2017. Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares –



PNPIC no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 28 mar. 2018. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt\\_849\\_27\\_3\\_2017.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf)>. Acesso em: 01 abr. 2018.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria GM/MS 849, de 27 de março de 2018. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 28 mar. 2017. Disponível em: <<http://ba.corens.portalcofen.gov.br/wp-content/uploads/2017/03/portaria-849-27-de-março-2017-Praticas-integrativas-e-complementares-2.pdf>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

FERREIRA, C. L et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Natal, v.14, n.3, p.973-981, abr., 2009.

FORTES, L. S. **Investigação dos Efeitos Interativos de NAC e Diazepam em Modelos de Ansiedade em Camundongos**. 2016. 59 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Biomedicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/149580/001006593.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 15 nov. 2017.

GOMES, G. L. L; FERNANDES, M. G. M; NÓBREGA, M. M. L. Ansiedade da hospitalização em crianças: análise conceitual. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v.69, n.5, p.940-945, set-out., 2016.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 53. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2010.

LEAL, Otávio. **Livro de ouro dos mantras**. 1ed. Brasil: Icone Editora, 2008.114 p.

MAGALHÃES, F.C.G; FERREIRA, V.B. **As práticas integrativas e complementares na interface do processo saúde-doença-cuidado**. 2012. Disponível em: <[http://artigos.netsaber.com.br/resumo\\_artigo\\_74631/artigo\\_sobre\\_as-praticas-integrativas-e-complementares-na-interface-do-processo-saude-doenca-cuidado](http://artigos.netsaber.com.br/resumo_artigo_74631/artigo_sobre_as-praticas-integrativas-e-complementares-na-interface-do-processo-saude-doenca-cuidado)>. Acesso em: 15 fev. 2017.

MARGA, Ananda. **Introdução ao Tranta Yoga**. 1 ed. Brasília: Ananda Marga Yoga e Meditação, 2009.84p.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares do SUS: Os benefícios do Yoga e meditação para saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v.16, n.2, p.283-301, dez. 2017. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/viewFile/8369/6145>>. Acesso em: 15 fev. 2018.

MENEZES, C. B; DELL'AGLIO, D. D. Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura. **Revista Psicologia Ciência e**

**Profissão**, Brasília, v.29, n.2, p.276-289, jun. 2009. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006)>. Acesso em: 17 abr. 2018.

NUNES, T.C.L. **Yoga: do corpo, a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de yoga.** 2008.156 f. Dissertação (Mestrado) Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC. Santa Catarina, SC. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/91941/257749.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 15 mar. 2018.

OLIVEIRA, F. C. **Relações entre desenvolvimento moral, percepção da manifestação de condutas agressivas e estilos de resoluções de conflitos em crianças e adolescentes.** 2012.148f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Filosofia e Ciências de Marília, Universidade Estadual Paulista, Marília, 2012. Disponível em:<[http://200.145.6.238/bitstream/handle/11449/91224/oliveira\\_fc\\_me\\_mar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://200.145.6.238/bitstream/handle/11449/91224/oliveira_fc_me_mar.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 15 mar. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Determinantes Sociais e Riscos para a Saúde, Doenças Crônicas não transmissíveis e Saúde Mental**, Setor de Embaixadas Norte, Lote 19, 70800-400 Brasília, DF, Brasil, 2017. Disponível em:<[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839)>. Acesso em: 01 mai. 2018.

PIMENTEL, J. Yoga e aumentos dos níveis GABA no cérebro. **Mindfulness Psychology.** Boston, 01 abr., 2017. Disponível em:<<https://www.cppmp.com.br/singlepost/2017/04/01/Yoga-e-o-Aumento-dos-N%C3%ADveis-GABA-no-c%C3%A9rebro-o-que-a-depress%C3%A3o-tem-a-ver-com-isso-Mindfulness-Psychology>>. Acesso em: 05 mai. 2018.

PINNA, M.A. **Filosofia e Espiritualidade.** 1. ed. São Paulo: Atlante, 2008. 135p.

POLISSENI, A. F et al. Depressão e ansiedade em mulheres climatéricas: fatores associados. **Revista Brasileira e Ginecologia Obstetrícia**, Juiz de Fora, v.31, n.1, p.28-34, set. 2009. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v31n1/v31n1a06>>. Acesso em: 09 mai. 2018.

SILVA, A.L.P. O Tratamento da Ansiedade por Intermédio da Acupuntura: Um Estudo de Caso. **Revista Psicologia Ciência e Profissão**, Belém, v.30, n.1, p.199-211, set., 2010. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932010000100015](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000100015)>. Acesso em: 09 mai. 2018.

VALLE, L.E.L.R. do. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: Saúde mental no trabalho.** 2013. 208f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013. Disponível em:<<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/pt-br.php>>. Acesso em: 11 abr. 2017.

VORKAPIC, C. F; RANGÉ, B. Os Benefícios do Yoga no Transtorno de Ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, RJ, v.7, n.1, p.50-54, 2011. Disponível

em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872011000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009)>. Acesso em: 11 nov. 2017.