

YOGA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**SOFIA EMANOELE LIMA CRUZ DA SILVA¹; MILENA OLIVEIRA COSTA²;
STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA³; VALÉRIA CRISTINA CHRISTELLO COIMBRA⁴**

¹ Universidade Federal de Pelotas – sofia.emanuelle09@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – enfa.milenaoliveira@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas – valeriacoimbra@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), corresponde a um estado de bem-estar psicológico que permite às pessoas a lidarem com as demandas do cotidiano, cultivar relações positivas e participar ativamente da comunidade. Mais do que a ausência de distúrbio mental, constitui um direito humano fundamental e um pilar para o desenvolvimento pessoal, social e econômico, manifestando-se de forma única em cada indivíduo.

A palavra yoga tem origem no sânscrito yuj, que significa junção, união ou integração, podendo ser entendida como a união entre corpo, mente e espírito (PANTOJA; CHIESA, 2021). Reconhecida pelo Ministério da Saúde como uma das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) desde 2017 (BRASIL, 2018), a yoga configura-se como uma filosofia milenar originária da Índia, fundamentada em um sistema que integra exercícios respiratórios (pranayama), posturas físicas (ásanas), relaxamento psicofísico (yoganidra) e meditação (dhyana) (MIRANDA; VIEIRA, 2021).

A prática de yoga traz benefícios que vão além da dimensão física. Entre os efeitos observados estão o fortalecimento do sistema imunológico, a melhora da concentração, a criatividade e a capacidade de autocuidado, além da redução dos mecanismos do estresse e da ampliação da percepção de bem-estar. Tais efeitos incluem também a melhoria do sono, maior tranquilidade, e disposição, acompanhados por uma melhor regulação emocional de sentimentos positivos e negativos (MIRANDA; VIEIRA, 2021).

A yoga pode reduzir significativamente os sintomas de transtorno de estresse pós-traumático, com efeitos que auxiliam na tolerância emocional e no enfrentamento de situações associadas ao medo e ao desamparo (GUIMARÃES *et al.*, 2023).

Além disso, práticas como o pranayama e yoga nidra demonstram impacto direto em mecanismos neurológicos, reduzindo a ativação da amígdala - região cerebral associada ao medo e ao estresse -, diminuindo os níveis de cortisol e promovendo um estado de relaxamento profundo (KHAJURIA; KUMAR; JOSHI; KUMARAN, 2023).

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de elaboração de um card educativo sobre os benefícios da yoga para a saúde mental, desenvolvido no âmbito do projeto de extensão “Canal Conta Comigo: O cuidado que nos aproxima”, a partir da vivência em aulas práticas de yoga oferecidas pelo projeto de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) da UFPel.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre a elaboração de um card educativo acerca dos benefícios da yoga para a saúde mental, desenvolvido no projeto de extensão “Canal Conta Comigo: O cuidado que nos aproxima”. A atividade foi realizada a partir da participação em aulas práticas de yoga, promovidas pelo projeto de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) na rede de atenção em saúde (RAS) e mediadas por uma docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), resultando na produção de conteúdo digital em formato de infográfico para as redes sociais do projeto.

O Canal Conta Comigo é um projeto de extensão criado em março de 2020, no contexto da pandemia de COVID-19, e permanece ativo até o presente momento, promovendo ações contínuas de comunicação em saúde. Vincula-se ao Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva da Faculdade de Enfermagem da UFPel, ao Coletivo Rizoma SUS da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), ao IFRS, contando ainda com o apoio do CNPq. Suas plataformas digitais Facebook e Instagram constituem os principais meios de divulgação e interação com a comunidade.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A prática regular de atividades físicas estimula a produção de neurotransmissores e hormônios, como endorfinas, serotonina e norepinefrina, que auxiliam na manutenção do equilíbrio emocional e na diminuição de sintomas de ansiedade. Além disso, favorece a clareza mental, a capacidade de concentração e atua como regulador do estresse, promovendo maior adaptação a situações desafiadoras do cotidiano (BARROS et al., 2024). Nesse sentido, observa-se que ao mesmo tempo em que a atividade física contribui para a saúde mental, estar com a saúde mental equilibrada favorece a motivação, o ânimo e a disposição para a prática de exercícios.

Nesse contexto, a yoga emerge como uma estratégia complementar eficaz na promoção da saúde integral, por combinar posturas físicas (ásanas), exercícios respiratórios (pranayama), meditação (dhyana) e relaxamento profundo (Shavasana). Considerando o aumento expressivo de casos de ansiedade nos últimos anos (BARROS et al., 2024), torna-se ainda mais pertinente investir em práticas que atuem de forma integrada sobre corpo e mente, favorecendo tanto o bem-estar físico quanto a saúde mental.

Foi a partir dessa compreensão que se desenvolveu a experiência relatada neste trabalho. A participação nas aulas de yoga do projeto de extensão PICS-RAS, e a atuação ativa da discente no projeto de extensão Canal Conta Comigo, voltado à promoção da saúde mental, motivaram a idealização de um card educativo e informativo sobre os benefícios da prática de yoga. Elaborado com base em pesquisa teórica, o material foi publicado nas redes sociais do Canal Conta Comigo e do PICS-RAS, buscando ampliar o acesso da comunidade a informações confiáveis e em linguagem acessível. Como resultado, a postagem alcançou 563 contas, registrou 1.790 visualizações, 38 curtidas, 47 interações e gerou 4 visitas ao perfil do Canal Conta Comigo no Instagram.

A vivência prática da yoga permitiu à discente experienciar efeitos como relaxamento, melhora da concentração, redução do estresse e equilíbrio físico e emocional. Esses achados foram corroborados pela pesquisa teórica que fundamentou a produção do card, a qual evidenciou a eficácia da yoga na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de favorecer a qualidade do sono,

a consciência emocional, hábitos de autocuidado e a percepção de si. Dessa forma, a elaboração e divulgação do card configuraram-se não apenas como uma atividade acadêmica, mas como uma estratégia de aproximação entre conhecimento científico e comunidade, reforçando a yoga como opção de cuidado, estilo de vida e promoção integral da saúde mental.

4. CONSIDERAÇÕES

A experiência de elaboração do card educativo sobre os benefícios da yoga para a saúde mental permitiu à discente aprofundar seu conhecimento sobre a prática, que já realizava, reconhecendo seus efeitos positivos tanto na saúde física quanto mental. A participação nas aulas de yoga, mediadas pelo PICS-RAS e docentes da UFPEL, contribuiu para a compreensão da importância das práticas integrativas no cuidado com a saúde mental, fortalecendo o papel da universidade na promoção do bem-estar e na educação em saúde.

Além disso, a produção e divulgação do card evidenciam como projetos de extensão podem atuar como ferramentas de integração entre universidade e comunidade, incentivando a adoção de hábitos de autocuidado e ampliando o acesso a informações sobre práticas que favorecem o equilíbrio físico e emocional. Essa experiência reforça a importância da interdisciplinaridade, da vivência prática e da comunicação clara para a promoção da saúde mental.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, *et al.* Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 10, p. 2332–2345, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde/Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. – **Brasília: Ministério da Saúde**, 2018.

GUIMARÃES, B. T., *et al.* Práticas integrativas e complementares e os seus benefícios na saúde mental: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 5, p. 23070–23091, 2023.

KHAJURIA, A.; KUMAR, A.; JOSHI, D.; KUMARAN, S. S.. Reducing stress with yoga: a systematic review based on multimodal biosignals. **International Journal of Yoga**, [S.l.], v. 16, n. 3, p. 156–170, set./dez. 2023.

MIRANDA, G. U.; VIEIRA, C. R.. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e368101018917, 2021

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental Health**. Genebra: OMS, 2022.

PANTOJA, P. D.; CHIESA, G. R.. Yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 32, n. 3, p. e320308, 2022.