
ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DO ESTADO DE MINAS GERAIS
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU
ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍTICAS DE SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO
PSICOSSOCIAL

Elaine Cristina da Cruz Pereira

CUIDANDO DA MENTE E DO CORPO:
O Yoga como Aliado na Atenção Psicossocial em Ribeirão das Neves

Belo Horizonte

2025

ELAINE CRISTINA DA CRUZ PEREIRA

CUIDANDO DA MENTE E DO CORPO:

O Yoga como Aliado na Atenção Psicossocial em Ribeirão das Neves

Trabalho de conclusão de Curso apresentado à
Escola de Saúde Pública do Estado de Minas
Gerais, como requisito parcial para obtenção do
título de Especialista em Políticas de Saúde
Mental e Atenção Psicossocial

Orientador(a): Ma. Paula Lúcia de Moura Pinto

Belo Horizonte

2025

P436c

Pereira, Elaine Cristina da Cruz.

Cuidando da mente e do corpo: o yoga como aliado na atenção psicossocial em Ribeirão das Neves. / Elaine Cristina da Cruz Pereira.
- Belo Horizonte: ESP-MG, 2025.

25 f.

Orientador(a): Paula Lúcia de Moura Pinto.

Artigo Científico (Especialização) em Políticas de Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Inclui bibliografia.

1. Yoga. 2. Saúde Mental. 3. Autocuidado. 4. Humanização. 5. Práticas Integrativas. I. Pinto, Paula Lúcia de Moura. II. Escola de Saúde Pública do Estado de Minas Gerais. III. Título.

NLM WM 416

Agradecimentos

Primeiramente, agradeço a Deus, fonte de luz, sabedoria e amor infinito. Sua presença amorosa e constante em minha vida, me sustenta e inspira em cada passo da caminhada, em sua luz encontrei força, direção e serenidade para seguir em frente.

Às minhas filhas, que são minha inspiração diária e meu maior motivo para seguir cultivando uma vida com mais consciência, amor e equilíbrio. Que todo este caminho também seja semente de algo bonito para vocês.

Ao meu marido, meu parceiro de alma, por todo apoio, paciência e amor. Você foi meu alicerce em tantos momentos e minha força quando as energias pareciam faltar. Aos meus professores de yoga, que com generosidade e sabedoria compartilharam ensinamentos que me transformaram profundamente. A cada prática, me reconectei comigo mesma e com o sagrado que habita em tudo.

Aos mestres yoguis, meu respeito e reverência. Seus ensinamentos continuam ecoando na minha vida como mantras de cura e despertar.

Agradeço também ao meu trabalho na saúde mental no município de Ribeirão das Neves, espaço onde encontrei tantos aprendizados sobre escuta, presença e cuidado. A cada pessoa atendida, um universo de sentidos e ensinamentos.

Ao Sistema Único de Saúde — SUS — por existir como espaço de acolhimento, resistência e cuidado coletivo. Minha gratidão por fazer parte dessa rede que acredita no valor da vida e da dignidade humana.

À Escola de Saúde Pública de Minas Gerais, minha gratidão profunda pela formação, acolhimento e por me proporcionar um espaço de aprendizado que vai muito além da teoria. Aos professores da ESP-MG, meu carinho e respeito. Obrigada por cada palavra, orientação, provocação e partilha que ampliou minha visão e fortaleceu meu caminho.

A todos, meu mais sincero e amoroso agradecimento.

Namastê.

Resumo

Como praticante apaixonada por yoga, pude experimentar em meu próprio corpo e mente os efeitos transformadores dessa prática milenar. O yoga me ensinou a respirar com mais consciência, a observar meus pensamentos sem me prender a eles e a respeitar os limites do meu corpo com compaixão. Essa vivência despertou em mim o desejo de entender como o yoga pode ser uma ferramenta de cuidado também no âmbito da saúde pública, especialmente na saúde mental. Este trabalho tem como objetivo analisar o papel do yoga como prática integrativa na Rede de Atenção Psicossocial do município de Ribeirão das Neves, tanto para os usuários quanto para os profissionais da rede.

Através de uma revisão bibliográfica, abordo a história do yoga, seu desenvolvimento no mundo e no Brasil, bem como seus impactos nos aspectos físicos, emocionais, mentais, sociais e espirituais da saúde. Além disso, trago uma reflexão sobre o conceito de cuidado de si e sua importância no contexto da saúde mental. A proposta aqui não é substituir tratamentos convencionais, mas integrar o yoga como um recurso acessível, ético e profundamente humanizador.

Ao oferecer um espaço de acolhimento, escuta, respiração e presença, o yoga possibilita a ressignificação do sofrimento psíquico e promove autonomia, autoestima e maior consciência corporal. Sua inclusão nos serviços públicos de saúde mental representa um avanço importante na construção de um cuidado mais sensível, plural e centrado na singularidade de cada indivíduo. Acredito, com convicção e experiência, que o yoga é um poderoso aliado na construção de um caminho mais equilibrado, saudável e amoroso consigo mesmo e com o mundo.

Palavras-chave: Yoga. Saúde mental. Autocuidado. Humanização. Práticas integrativas.

Abstract

As a passionate yoga practitioner, I have experienced firsthand the transformative effects of this ancient practice on my body and mind. Yoga has taught me to breathe more consciously, to observe my thoughts without becoming attached to them, and to respect my body's limits with compassion. This experience sparked in me the desire to understand how yoga can also serve as a tool for care within the public health sphere, especially in mental health.

This work aims to analyze the role of yoga as an integrative practice within the Psychosocial Care Network of the municipality of Ribeirão das Neves, benefiting both users and professionals of the network. Through a literature review, I explore the history of yoga, its development worldwide and in Brazil, as well as its impacts on the physical, emotional, mental, social, and spiritual aspects of health. Additionally, I reflect on the concept of self-care and its importance in the context of mental health. The proposal here is not to replace conventional treatments but to integrate yoga as an accessible, ethical, and profoundly humanizing resource.

By offering a space for welcoming, listening, breathing, and presence, yoga enables the reframing of psychological suffering and promotes autonomy, self-esteem, and greater body awareness. Its inclusion in public mental health services represents a significant advancement in building more sensitive, pluralistic care centered on each individual's uniqueness. I firmly believe, based on conviction and experience, that yoga is a powerful ally in constructing a more balanced, healthy, and loving path with oneself and the world.

Keywords: Yoga. Mental health. Self-care. Humanization. Integrative practices.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	06
2	OBJETIVOS.....	07
2.1	OBJETIVO GERAL.....	07
2.2	OBJETIVO ESPECÍFICO.....	07
3	PERCURSO METODOLÓGICO.....	07
4	BREVE HISTÓRICO SOBRE O YOGA NO MUNDO E NO BRASIL.....	08
5	O MUNICÍPIO DE RIBEIRÃO DAS NEVES.....	10
5.1	A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) em Ribeirão das Neves.....	11
6	A PRÁTICA DO YOGA NA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO E DA SAÚDE INTEGRAL.....	12
6.1	O Yoga como Prática Integrativa Complementar.....	16
6.2	O Yoga e os Espaços Coletivos: Acolhimento na Saúde Mental.....	17
6.3	O Yoga como Ferramenta de Cuidado para Trabalhadores da Rede de Atenção Psicossocial de Ribeirão das Neves.....	18
6.4	A Prática do Yoga Para Usuários Dos Serviços de Saúde Mental de Ribeirão das Neves.....	19
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
	REFERÊNCIAS.....	22

1. Introdução

De acordo com o Ministério da Saúde, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são abordagens terapêuticas que se propõem à promoção e recuperação da saúde. Possuem diferentes origens geográficas, culturais e históricas, sendo algumas delas oriundas de outros países e continentes. Têm como objetivo o cuidado integral do indivíduo, ampliando sua autonomia e autocuidado. No Brasil, estas práticas foram institucionalizadas pela “Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC)”. (BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006).

Em Agosto de 2023, a Secretária Municipal de Saúde de Ribeirão das Neves realizou uma pesquisa que envolvia todos os servidores da área de saúde do município, com o objetivo de recolher informações acerca do nível de conhecimento desses profissionais sobre as PICS, para subsidiar o planejamento da implantação desta política no município, pois nele ainda não foram implantadas as PICS.

Este ensaio teórico busca discutir o yoga como um dos recursos terapêuticos ancorados no cuidado de si, como estratégia de cuidado em saúde tanto dos pacientes com sofrimento mental, que são atendidos pela Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do Município de Ribeirão das Neves em Minas Gerais, como também dos profissionais que atuam nestes serviços. Esta produção tem como objetivo apresentar reflexões acerca do yoga como uma prática de cuidado em saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas que a praticam.

Tal análise, parte de uma percepção empírica de que a prática do yoga pode contribuir para o desenvolvimento integral do ser humano, na busca pela melhora de seu autoconhecimento, diminuição de estresse, relaxamento da mente e do corpo e sensação de bem estar. A literatura científica e os conceitos da bioenergética do autor Alexander Lowen (1991; 2017) conduzirão o referencial teórico do presente ensaio. Tal pesquisa busca, ainda, a possibilidade de criação de subsídios capazes de possibilitar a inserção do yoga nos dispositivos da RAPS do município aos seus usuários e profissionais de saúde, ampliando as estratégias de cuidado em saúde.

2. Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Analisar a prática do yoga como uma alternativa possível ao cuidado em saúde mental dos pacientes atendidos na rede de atenção psicossocial do Município de Ribeirão das Neves, bem como dos profissionais que atuam nesta rede.

2.2 Objetivos Específicos

- Avaliar como o yoga pode contribuir para o autocuidado dos pacientes que estão sendo acompanhados pela rede de atenção psicossocial.
- Demonstrar como a prática do yoga pode contribuir para a diminuição do estresse dos trabalhadores da saúde alocados na rede de atenção psicossocial de Ribeirão das Neves.

3. Percurso Metodológico

Para apresentar essa proposição, recorrerei inicialmente, a partir de revisão bibliográfica, a alguns aspectos históricos do yoga, no intuito de conceituar seu surgimento e seu desenvolvimento no mundo e no Brasil. Em seguida, farei uma reflexão acerca da importância do cuidado de si, estimulando a busca de melhorias no cuidado em saúde no que tange os aspectos biopsicossociais e, por fim, sobre os benefícios do yoga para a saúde física, mental, emocional, espiritual e social.

4. Breve Histórico sobre o Yoga no mundo e no Brasil

O yoga é uma prática ancestral cujas origens remontam há mais de 5.000 anos na região do Vale do Indo, onde selos arqueológicos retratam figuras em posturas meditativas, sugerindo práticas similares às do yoga atual (Henriques, 2001). Segundo Marinho e Gomes e Silva (2021) A palavra "Yoga" deriva do sânscrito "yuj", que significa "unir" ou "integrar", refletindo seu propósito de promover a união entre o corpo, a mente e o espírito. Embora as primeiras menções explícitas ao Yoga apareçam nas Upanishads, textos filosóficos que compõem a parte final dos Vedas, é no Yoga Sutra de Patânjali, compilado por volta do século II a.C., que encontramos uma sistematização das práticas yogues em oito etapas, conhecidas como Ashtanga Yoga (Gulmini, 2001).

Segundo Pereira e Tesser (2021), Patânjali, venerado como um grande sábio e mestre espiritual na Índia, sistematizou o yoga em oito passos, a saber: 1) Yama, as abstinências (não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) Niyama, as regras de vida (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo); 3) Ásanas, as posições do corpo; 4) Pranayama, o controle da respiração; 5) Pratyahara, o controle das percepções sensoriais orgânicas; 6) Dharana, a concentração; 7) Dhyana, a meditação e 8) Samadhi, a identificação.

Patânjali é autor dos Yoga Sutras, que é um texto reconhecido como o mais antigo a tratar do yoga. “Os Yoga sutras não são um manual prático de posturas físicas do yoga, mas sim um caminho para a prática do yoga como um caminho espiritual para alcançar a liberdade e a transcendência” (Satchidananda, 1997). Os sutras são uma espécie de código regulador da prática do yoga e com ele se torna claro que o yoga é uma disciplina que trabalha com a mente e com o corpo através de posturas físicas, que são chamadas de ásanas, estas configuram um meio para que seu praticante consiga atingir estados de relaxamento mental profundo.

O yoga passou por vários estágios de desenvolvimento até chegar na era moderna no ano de 1500 até o presente. Ficou conhecido no mundo graças a Swami Vivekananda, um monge indiano que difundiu a filosofia do yoga no ocidente. O Livro *Bhagavad Gita*, considerado a “bíblia” do yoga, também foi traduzido para várias línguas europeias. Segundo Vyasa (2006), o *Bhagavad Gita* apresenta ensinamentos filosóficos sobre o dever e o autoconhecimento. Na década de 1960 o yoga se tornou popular entre os jovens como uma forma de espiritualidade e conexão espiritual. Outra forma que o yoga ganhou popularidade no Ocidente foi por meio das posturas físicas e da meditação. Apesar de ter

sido muitas vezes associado, sobretudo no Ocidente, a um conjunto de técnicas e práticas exclusivamente físicas, o yoga é, na realidade, um método que auxilia na promoção do desenvolvimento integral do ser humano, abrangendo o corpo físico, o mental e o espiritual. Os benefícios observados em pesquisas sobre essa prática, em relação à saúde e qualidade de vida de seus praticantes, vão ao encontro dessa abordagem holística que caracteriza o yoga desde a sua mais remota origem. Antigos hindus praticantes do yoga iniciaram sua prática para ajudar a combater doenças e consequentemente melhorar a saúde como um todo (Kupfer, 2001).

No Brasil, segundo a Associação Brasileira do Yoga (ABY, 2024) a prática foi trazida pelo francês Léo Costet de Mascheville, conhecido como Sêvánanda Swami, no ano de 1947. Um dos precursores do yoga no Brasil foi o General carioca Caio Miranda, que ministrava aulas do yoga em sua casa no Rio de Janeiro e que também publicou vários livros sobre o tema. Outro nome de grande influência do yoga no Brasil foi José Hermôgenes de Andrade Filho, conhecido como Professor Hermôgenes, que contribuiu para que milhares de pessoas pudessem conhecer esta prática (Kupfer, 2001).

A vivência do yoga tem sido frequente no Brasil. Durante a pandemia do COVID-19 essa prática foi muito procurada pelos brasileiros e, conforme pesquisas recentes, essa busca permanece significativa. Segundo dados divulgados pela Summit Saúde & Bem-Estar (2023), que é um evento que reúne profissionais de saúde, empreendedores e empresas de tecnologia para discutir inovações e tendências no setor de saúde, no ano de 2023, mais de cinco milhões de pessoas praticavam a modalidade no país.

Atualmente, o yoga é oferecido no SUS como uma prática integrativa complementar. Como abordado anteriormente, as PICS - Práticas Integrativas e Complementares da Saúde - são abordagens terapêuticas que têm como objetivo a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade. Nos dias atuais, o SUS oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de PICS à população, sendo um deles a prática do yoga (Brasil, 2015).

No contexto brasileiro, o yoga tem sido historicamente associado a camadas sociais mais privilegiadas, sobretudo em razão dos elevados custos das mensalidades em escolas e academias especializadas. Tal configuração socioeconômica permanece, em grande medida, inalterada, o que limita o acesso da população em geral a essa prática integrativa.

O yoga, como uma prática complementar à saúde no SUS, reforça o princípio da universalidade, apontando para a importância do direito da igualdade de acesso, sem distinção de raça, sexo, religião ou qualquer outra forma de discriminação do cidadão brasileiro.

5. O Município de Ribeirão das Neves

Ribeirão das Neves é um município situado na Região Metropolitana de Belo Horizonte (RMBH), no estado de Minas Gerais, com uma população estimada em aproximadamente 340 mil habitantes, conforme dados do IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. O município é reconhecido por seus desafios socioeconômicos e pelo intenso processo de urbanização, resultante, em grande parte, da migração de famílias em busca de moradias mais acessíveis nos arredores da capital mineira (IBGE, 2022).

Historicamente, Ribeirão das Neves desenvolveu-se como uma cidade-dormitório, com um expressivo contingente populacional deslocando-se diariamente para Belo Horizonte e municípios vizinhos em busca de trabalho. Essa dinâmica gerou impactos significativos na infraestrutura local, evidenciados por dificuldades de acesso a serviços essenciais, como transporte público, educação e saúde (Coelho, 2003).

Na área da saúde, Ribeirão das Neves enfrenta obstáculos na oferta de serviços especializados e na estruturação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que se mostra essencial diante da crescente demanda por cuidados em saúde mental. Fatores como vulnerabilidade social, desemprego e condições precárias de moradia contribuem para o aumento de transtornos psíquicos entre as pessoas, e essa condição reforça a necessidade da implementação de estratégias de promoção da saúde e do bem-estar.

Nesse contexto, as PICS, como o yoga, surgem como alternativas terapêuticas acessíveis e humanizadas, podendo desempenhar um papel relevante no suporte à população (Brasil, 2017).

5.1. A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) em Ribeirão das Neves

Como trabalhadora da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) de Ribeirão das Neves, percebo diariamente a essencialidade dessa rede para acolher e cuidar de pessoas em sofrimento psíquico, sobretudo em realidades marcadas pela vulnerabilidade social e pela precarização dos serviços públicos. Atuando em um dos municípios mais populosos da Região Metropolitana de Belo Horizonte, noto que a saúde mental enfrenta desafios expressivos na região. A alta demanda por atendimento, a escassez de profissionais qualificados e a necessidade urgente de expansão e fortalecimento dos serviços, tornam-se evidentes na rotina dos dispositivos da RAPS. Essa vivência tem ampliado meu olhar crítico sobre as lacunas do sistema e reforça a importância de práticas de cuidado que sejam realmente integradoras e humanizadas.

A RAPS no município de Ribeirão das Neves é composta por diferentes dispositivos que integram o Sistema Único de Saúde (SUS), como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): CAPSIII, CAPSIJ e CAPSAD.

- CAPSIII é o centro de atenção psicossocial que atende pessoas acima de 18 anos com sofrimento mental grave e persistente, funcionando 24 horas por dia, incluindo feriados e finais de semana.
- CAPSIJ é o centro de atenção psicossocial que atende crianças e adolescentes com sofrimento psíquico ou que fazem uso abusivo de álcool e outras drogas. Este serviço funciona de segunda a sexta das 7h às 19h.
- CAPSAD atende pessoas acima de 18 anos que fazem uso abusivo de álcool e outras drogas e funciona de segunda a sexta de 7h às 19h.

Os serviços ambulatoriais de saúde mental, as Unidades Básicas de Saúde (UBS), os serviços de urgência e emergência (UPAS) e um hospital geral (Hospital São Judas Tadeu).

Os CAPS são serviços estratégicos no atendimento a pessoas com transtornos mentais severos e persistentes, promovendo o cuidado em liberdade e evitando a internação psiquiátrica desnecessária. O município de Ribeirão das Neves conta com apenas um CAPSIII, que se localiza na região central do Município, e também não possui um centro de convivência para auxiliar os usuários a trabalharem sua autonomia e reinserção social após alta dos serviços de urgência, essa perspectiva defende que o cuidado em saúde mental deve ir além do atendimento clínico, promovendo o empoderamento do indivíduo e a sua participação ativa na comunidade. Segundo essa abordagem, ambientes de convivência facilitam a reconstrução dos vínculos sociais, o

desenvolvimento de habilidades para o autocuidado e a construção de redes de apoio que são essenciais para a reinserção social (Freire, 1996). Com isso, a estrutura da rede ainda enfrenta limitações, como a insuficiência de unidades para atender toda a demanda populacional e a necessidade de maior integração entre os serviços de saúde mental e outras áreas, como assistência social e educação. Nesse cenário, torna-se essencial fortalecer a RAPS com abordagens terapêuticas diversificadas, incluindo as PICS, como o yoga, que podem contribuir para a promoção da saúde mental e a melhoria da qualidade de vida dos usuários e dos profissionais que atuam nesses serviços.

Diante desse panorama, a ampliação e qualificação da RAPS em Ribeirão das Neves são fundamentais para garantir um cuidado mais humanizado e eficaz. A integração entre os diferentes serviços da rede, o fortalecimento das equipes multiprofissionais e a implementação de estratégias inovadoras de cuidado são caminhos essenciais para oferecer um atendimento digno e acessível às pessoas em sofrimento psíquico no município.

6. A Prática do Yoga na Promoção do Autocuidado e da Saúde Integral

A busca pelo autoconhecimento e pelo autocuidado tem sido um tema recorrente na história da filosofia, sendo abordado por diversos pensadores ao longo dos séculos. Sócrates, por exemplo, afirmava que "conhece-te a ti mesmo" era o princípio fundamental para alcançar a verdade e a virtude, pois somente através do conhecimento de si é possível viver de maneira ética e racional (Platão, 2019). Para Heráclito, o autoconhecimento era uma possibilidade acessível a todos os homens, sendo essencial para compreender a natureza e a constante transformação da realidade (Heráclito, 2012). Aristóteles, por sua vez, sustentava que conhecer a si mesmo é o primeiro passo para alcançar a sabedoria, já que a reflexão sobre a própria vida permite a prática da virtude e a realização da *eudaimonia*, isto é, a felicidade plena (Aristóteles, 2011).

No estoicismo, Epicteto via o cuidado de si como um privilégio-poder, no qual o indivíduo, ao dominar suas emoções e impulsos, conquista a verdadeira liberdade interior (Epicteto, 2006). Baruch Espinosa, em sua *Ética*, argumentava que o autoconhecimento é um caminho para a emancipação, pois ao compreender a si mesmo, o homem se liberta das paixões que o escravizam, alcançando a autonomia racional (Espinosa, 2017). De forma semelhante, Skinner, na psicologia comportamental, via o autoconhecimento como uma ferramenta para modificar padrões de comportamento e conquistar maior controle sobre a própria vida (Skinner, 1953).

Já Michel Foucault propôs que o exercício do autoconhecimento deveria ser realizado de maneira racional e sistemática, inserindo essa prática dentro do conceito de *cuidado de si*, uma noção que remete à ética antiga, especialmente ao pensamento estoico e socrático. Para Foucault, o autoconhecimento não é apenas um processo individual, mas também uma construção social e política, que envolve o uso crítico da razão para questionar normas e discursos de poder que moldam a subjetividade (Foucault, 1984).

A reflexão filosófica sobre o autoconhecimento e o autocuidado percorre diferentes tradições do pensamento ocidental, e demonstra que compreender a si mesmo é um elemento central para a busca da verdade, da liberdade e da vida ética. A palavra cuidado remete tanto à ideia de realizar uma ação, assumindo a conotação de atenção, simpatia e preocupação com alguém ou alguma coisa, quanto à ideia de amor, carinho e dedicação. O prefixo auto, que significa si mesmo, traduz a ideia de uma ação que o sujeito tem consigo mesmo, podendo ser interpretado como um comportamento individual, autônomo, consciente e deliberado na condução da vida por meio de ações dirigidas a si próprio (Villar; Houaiss, 2009).

Partindo deste pressuposto, o autocuidado pode ser considerado uma prática de saúde integral em que o sujeito mantém a atenção voltada para si, observando seus pensamentos, emoções e sensações em seu corpo, sem, contudo, se desconectar do seu meio ambiente e contexto social.

Neste sentido, o yoga pode ser considerado uma prática para a promoção da saúde, por ter como objetivo o autocuidado, o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. “Partindo das experiências do corpo físico e das questões relativas à vida cotidiana, essas práticas assumem uma progressiva sutileza, cuja culminação é o estado de liberdade e plenitude” (Kupfer, 2001, p. 78).

O yoga tem sido reconhecido como uma prática eficaz na promoção do autocuidado e da saúde integral, adotando uma abordagem holística que contempla as dimensões física, mental, emocional e espiritual do indivíduo. Segundo Siegel e Barros (2010), técnicas contemplativas, como a meditação e os exercícios respiratórios presentes no yoga, auxiliam na autorregulação do estresse e no desenvolvimento da consciência corporal, fatores essenciais para a adoção de hábitos mais saudáveis e sustentáveis ao longo da vida.

A prática regular do yoga está associada a diversos benefícios fisiológicos e psicológicos. Pesquisas realizadas por Telles et al. (2019), indicam que o yoga contribui para a melhora da qualidade do sono, a regulação emocional e a redução de sintomas de

ansiedade e depressão, favorecendo um estado geral de bem-estar. Conforme estudos realizados por Ribeiro (2023), a prática regular de yoga exerce efeito positivo sobre a regulação do sistema nervoso autônomo, principalmente em pacientes submetidos à reabilitação cardíaca. A pesquisa, que utilizou avaliações do equilíbrio autonômico por meio da variabilidade da frequência cardíaca (VFC), evidenciou que sessões semanais de yoga durante 12 semanas promoveram o aumento da atividade parassimpática, responsável pela indução de estados de relaxamento, e a redução da atividade simpática, frequentemente associada às respostas ao estresse. Além disso, Ribeiro observou melhorias nos níveis de percepção de estresse e qualidade de vida dos participantes, indicando um efeito global do yoga na saúde física e mental.

Complementando esses achados, o estudo conduzido por Neves Neto (2011) investigou a eficácia das técnicas respiratórias do yoga, como o *pránáyáma*, na redução dos níveis de cortisol, um marcador bioquímico do estresse relacionado à ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). O estudo avaliou pacientes em terapia cognitivo-comportamental e constatou que a adoção regular dessas técnicas respiratórias resultou em diminuição significativa dos níveis de cortisol salivar, associada a relatos subjetivos de relaxamento profundo e redução da ansiedade. Esses resultados indicam que o *pránáyáma* atua como um modulador fisiológico do eixo HPA, promovendo respostas adaptativas ao estresse. Esses estudos reforçam a importância da prática do yoga, não apenas como atividade física, mas como intervenção terapêutica integrada que atua na regulação neurofisiológica e na promoção do bem-estar psicológico.

Dessa forma, o yoga torna-se uma estratégia valiosa para a promoção da saúde integral, funcionando como um complemento eficaz às abordagens convencionais. Sua prática não apenas fortalece o corpo e a mente, mas também reforça a importância do autocuidado na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida, proporcionando maior autonomia e equilíbrio aos indivíduos que a incorporam em sua rotina.

De acordo com Siegel e Barros (2010), o yoga traz diversos benefícios para a área da saúde, que podem ser agrupados em três principais categorias:

- **Contribuições físicas:** estímulo a uma alimentação mais saudável e ao desenvolvimento da consciência corporal, fatores especialmente relevantes para o envelhecimento e o manejo de doenças crônicas.
- **Contribuições filosóficas:** fortalecimento da capacidade contemplativa e ampliação da percepção da totalidade, fundamentos essenciais para o movimento

holístico e para a noção de cuidado integral, que abrange dimensões biológicas, psicológicas, sociológicas e espirituais.

- **Contribuições sociais:** impacto na construção de uma nova sociabilidade, incluindo:
 - Promoção de uma cultura de paz, baseada na prática da não violência, além de estilos de vida e valores que incentivam maior tolerância entre diferentes grupos étnicos, gêneros e classes sociais.
 - Reeducação de hábitos relacionados a vícios legais (medicamentos, alimentos, álcool, tabaco, trabalho, sexo etc.) e ilegais (drogas ilícitas, jogos de azar etc).

Assim, fica evidente a relação entre a filosofia do yoga e a promoção da saúde, sendo sua principal contribuição a oferta de formas alternativas de cuidado para problemas de saúde associados a fatores físicos e psíquicos, nas quais o modelo biomédico tem apresentado resultados limitados.

A teoria da Bioenergética, desenvolvida por Alexander Lowen, e o yoga compartilham princípios fundamentais que relacionam corpo e mente, promovendo equilíbrio físico, emocional e energético. Ambas as práticas partem da premissa de que experiências emocionais são armazenadas no corpo e podem gerar tensões musculares crônicas, afetando a saúde mental e física. Enquanto a Bioenergética utiliza exercícios específicos para liberar essas tensões e restaurar a livre circulação da energia vital (Lowen, 2017), o yoga combina posturas (ásanas), respiração (pranayama) e meditação (dhyana) para alcançar um estado de harmonia interna (Desikachar, 1999).

Um ponto de convergência importante entre as duas abordagens é o conceito de *courças musculares*, descrito por Wilhelm Reich (1985) e aprofundado por Lowen (2017), o qual se refere a bloqueios energéticos causados por repressões emocionais. No yoga, esses bloqueios são interpretados como obstáculos à livre circulação do prana (energia vital), sendo reduzidos por meio da flexibilização do corpo e da expansão da consciência corporal (Vivekananda, 2019). Assim, tanto a Bioenergética quanto o yoga promovem a liberação emocional por meio do corpo, permitindo que traumas e tensões reprimidas sejam processados de forma saudável.

Além disso, ambas as práticas enfatizam a importância da respiração para o equilíbrio emocional e fisiológico. Na Bioenergética, a respiração profunda e consciente é usada para ampliar a vitalidade e facilitar a expressão emocional (Lowen, 1991). No yoga, a respiração (pranayama) tem papel central no controle da mente e na regulação do

sistema nervoso autônomo, reduzindo sintomas de ansiedade e estresse (Telles et. al., 2018).

6.1. O Yoga como Prática Integrativa Complementar

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) representam, para mim, uma grande conquista dentro do SUS. Elas ampliam o olhar sobre o cuidado, reconhecendo que saúde vai muito além da ausência de doenças — envolve equilíbrio, acolhimento e conexão entre corpo, mente e espírito. Quando o SUS incorpora práticas como yoga, meditação, reiki, fitoterapia, entre outras, ele se aproxima ainda mais das necessidades reais das pessoas, oferecendo caminhos de cura mais humanos e sensíveis. Vejo nas PICS uma oportunidade de transformar a atenção à saúde, tornando-a mais integral, respeitosa e alinhada com os saberes populares e ancestrais que tanto têm a nos ensinar.

Neste contexto, o yoga foi incorporado ao SUS como uma Prática Integrativa e Complementar por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), ampliando as abordagens terapêuticas disponíveis na rede pública de saúde. Esta prática tem como objetivo central promover o equilíbrio físico, mental e emocional, contribuindo para a prevenção e o tratamento de diversas condições, especialmente aquelas relacionadas ao estresse, ansiedade, dores crônicas e doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2017).

No Brasil, o yoga foi inserido recentemente no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa da Academia de Saúde. Nos termos da portaria lê-se em seu artigo 6 que “serão desenvolvidas as seguintes atividades no âmbito do Programa Academia da Saúde: I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros)” (BARROS et al., 2014, p.1210).

Considerada uma prática corporal no Programa Academia da Saúde do Governo Federal, o yoga foi inserido no SUS como uma alternativa do cuidado em saúde corroborando com as PICS. Ao construir espaços coletivos para as práticas, o yoga contribui para a promoção de hábitos saudáveis, promovendo o desenvolvimento da autonomia do sujeito em sofrimento psíquico, bem como sua reinserção social, consolidando o cuidado integral das pessoas que possuem um sofrimento mental.

Em uma perspectiva de cuidado amplo em saúde, o yoga também pode gerar benefícios à saúde dos profissionais que atuam na rede de atenção psicossocial. Conhecida como yoga laboral, esta prática é implementada no ambiente de trabalho com a finalidade de favorecer o relaxamento, minimizar o estresse e aumentar o bem-estar dos colaboradores. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a prática do yoga no ambiente de trabalho, destacando sua importância no contexto laboral, uma vez que os trabalhadores praticantes do yoga conseguem desenvolver estratégias para o enfrentamento do estresse. Desse modo, a prática se caracteriza como uma relevante ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no trabalho e para a promoção da saúde do trabalhador (Peçanha; Campana, 2010).

Pereira, Rech e Morini (2021) destacam que a implementação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como o yoga, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), tem contribuído para a construção de espaços de cuidado mais humanizados. Segundo os autores, essas práticas fortalecem o autocuidado e a autonomia dos usuários, promovendo uma atenção centrada na pessoa. De modo semelhante, Santos et al. (2024) reforçam que a abordagem integrativa proporcionada pelas PICS rompe com o paradigma biomédico tradicional ao ampliar a visão sobre o processo saúde-doença, favorecendo a integralidade do cuidado e a humanização dos serviços ofertados à população.

6.2. O Yoga e os Espaços coletivos: Acolhimento na Saúde Mental

O yoga tem se consolidado como uma prática integrativa e complementar em diversos contextos de cuidado, incluindo os espaços coletivos destinados ao acolhimento de usuários da saúde mental. Nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e outras unidades de cuidado, a inserção do yoga favorece a construção de um ambiente terapêutico que prioriza o bem-estar integral, promovendo relaxamento, autorregulação emocional e fortalecimento dos vínculos sociais (Brasil, 2017). Como prática coletiva, o yoga possibilita a criação de redes de apoio entre os participantes, contribuindo para a redução do isolamento social e para o desenvolvimento da empatia e do senso de pertencimento, aspectos fundamentais no tratamento de transtornos mentais (Fernandes; Dumke; Mazon; Mendonça, 2021).

Segundo Tesser e Dallegrave (2020) a prática em espaços coletivos ressignifica o conceito de cuidado, deslocando o foco da medicalização para abordagens que valorizam a autonomia do indivíduo e o seu envolvimento ativo no processo terapêutico. Dessa

maneira, o yoga se apresenta como uma ferramenta poderosa dentro das estratégias de acolhimento em saúde mental, promovendo não apenas alívio sintomático, mas também fortalecimento emocional e social dos usuários, dentro de uma perspectiva integrativa e humanizada.

6.3. O Yoga como ferramenta de cuidado para trabalhadores da Rede de Atenção Psicossocial de Ribeirão das Neves

O cotidiano dos trabalhadores da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é atravessado por experiências intensas, nas quais o sofrimento psíquico do outro se faz presente de maneira constante e profunda. Lidar diariamente com a dor emocional alheia – expressa por meio de crises, comportamentos autolesivos, manifestações de agressividade e episódios de angústia extrema – constitui um desafio que ultrapassa o domínio técnico. Nessas situações, o cuidado deixa de ser apenas uma prática instrumentalizada e passa a exigir do profissional uma escuta ética, uma presença sensível e uma disponibilidade emocional genuína para acolher o sofrimento humano em sua complexidade. Sob essa perspectiva, tal imersão contínua em contextos de sofrimento pode produzir efeitos adversos sobre quem cuida.

É comum que, em nome da sobrevivência psíquica, o trabalhador adote posturas de distanciamento emocional como forma de autoproteção. Embora esse mecanismo seja compreensível, o afastamento emocional do profissional, quando exacerbado, pode comprometer a qualidade do vínculo terapêutico. A relação com o usuário, que deveria ser construída baseada na presença e na escuta ativa, estará suscetível a tornar-se mecânica, esvaziada de sentido e desprovida da dimensão afetiva fundamental ao cuidado (Ballarin; Carvalho; Ferigato, 2009, p. 220).

Diversos estudos já apontam que o acúmulo dessas vivências e o ritmo exaustivo da rotina de trabalho no CAPS contribuem para o aumento de quadros de estresse, ansiedade e desgaste físico e emocional entre os profissionais (Zanatta et al., 2019). Nesse contexto, torna-se urgente pensar em estratégias que, não apenas aliviem os sintomas desse adoecimento, mas que promovam, de forma estruturada, o bem-estar integral de quem atua na linha de frente do cuidado em saúde mental.

Portanto, a prática do yoga desponta como uma dessas estratégias. Mais do que um conjunto de posturas corporais, o yoga é uma abordagem integrativa que atua sobre corpo, mente e respiração, favorecendo a autorregulação emocional, o alívio do estresse e a reconexão com o próprio ritmo interno. Ao ser incorporado na rotina dos profissionais

da RAPS, o yoga contribui significativamente para a redução dos sintomas de exaustão emocional e da síndrome de burnout – condições que comprometem, não apenas a saúde do trabalhador, mas também a qualidade da assistência oferecida.

Além dos benefícios individuais, a prática coletiva do yoga em espaços de cuidado compartilhado tem potencial transformador sobre as dinâmicas institucionais. Ao favorecer o encontro, o silêncio, a escuta e a respiração conjunta, o yoga fortalece os vínculos interpessoais, promove empatia e melhora a comunicação entre os membros das equipes (Fernandes; Dumke; Mazon; Mendonça, 2021). Em um contexto como o da saúde mental, onde o trabalho é, por natureza, relacional, essas transformações são fundamentais para o fortalecimento da rede e para o aprimoramento das práticas de cuidado.

Diante disso, é necessário que as políticas públicas de saúde avancem no reconhecimento e na valorização das práticas integrativas, como o yoga, no interior dos serviços da RAPS. No município de Ribeirão das Neves, por exemplo, a implementação de espaços destinados à prática regular do yoga pode representar um passo importante na promoção da saúde dos trabalhadores. Para isso, é imprescindível assegurar uma infraestrutura adequada, a capacitação dos profissionais e o incentivo institucional ao autocuidado como parte integrante da política de saúde mental (Brasil, 2017).

O cuidado com quem cuida não pode ser secundário. O yoga, nesse sentido, consolida-se como uma estratégia acessível, eficaz e humanizadora, que contribui para a construção de uma rede de atenção psicossocial mais acolhedora, ética e sustentável. Em tempos de esgotamento e desumanização dos vínculos, resgatar o corpo, a respiração e o silêncio como formas de presença torna-se, também, um ato político de resistência e de reconstrução do cuidado em saúde mental.

6.4. A prática do yoga para usuários dos serviços de saúde mental de Ribeirão das Neves

A introdução de práticas integrativas como o yoga nos serviços de saúde mental representa uma ampliação significativa das estratégias de cuidado, em consonância com os princípios da Reforma Psiquiátrica Brasileira. Esta reforma propõe a substituição do modelo hospitalocêntrico, centrado em uma concepção de saúde curativa, por uma atenção psicossocial mais humanizada, centrada na singularidade dos sujeitos e no fortalecimento da cidadania em liberdade (Amarante, 2007). Dentro dessa perspectiva, o yoga se apresenta como uma prática corporal que transcende o exercício físico, atuando

como tecnologia de cuidado que potencializa o bem-estar físico, emocional e relacional dos usuários dos serviços.

O sofrimento psíquico, conforme discutido na abordagem psicossocial, não se manifesta apenas em discursos ou comportamentos; ele se expressa no corpo por meio de tensões musculares, distúrbios respiratórios, alterações no sono e outros sintomas físicos que refletem o impacto emocional da vivência da dor (Brasil, 2015). O yoga, ao atuar diretamente na consciência corporal e na respiração, oferece ferramentas para que o sujeito possa reconhecer e lidar com essas expressões do sofrimento de maneira mais integrada.

Estudos apontam que práticas como o yoga favorecem estados de relaxamento, atenção plena e autorregulação emocional. Tais efeitos são especialmente relevantes em contextos marcados por transtornos de ansiedade, depressão e agitação psíquica, condições comuns no cotidiano dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) (Vorkapic; Range, 2011). Além disso, a prática regular contribui para o fortalecimento da autoestima, da autonomia e do senso de presença no aqui e agora — elementos fundamentais para um cuidado que reconhece o sujeito em sua integralidade.

Outro aspecto fundamental diz respeito à dimensão coletiva da prática. Realizado em grupos, o yoga nos serviços de saúde mental contribui para a construção de vínculos, o fortalecimento do senso de pertencimento e a criação de redes de apoio entre os usuários. Essa vivência partilhada rompe com a lógica do isolamento, muitas vezes vivida por pessoas em sofrimento psíquico, estimulando o convívio, a empatia e o reconhecimento mútuo (Brasil, 2017). Assim, o yoga se insere não apenas como uma técnica, mas como um espaço simbólico de acolhimento e reconstrução de experiências subjetivas.

Além de ser uma estratégia de promoção de saúde, o yoga configura-se como um recurso terapêutico não farmacológico que amplia as possibilidades de cuidado dentro dos serviços de saúde mental. Ao integrar corpo e mente, a prática contribui para o repertório de recursos que não depende exclusivamente da medicalização.

Nesse sentido, a inserção do yoga nas políticas públicas de saúde mental, como parte das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) reconhecidas pelo SUS, representa um passo importante na consolidação de um modelo de cuidado mais humanizado, acessível e plural. No contexto de Ribeirão das Neves, sua adoção nos serviços da RAPS pode representar um avanço concreto na qualificação da atenção

oferecida aos usuários, contribuindo para a consolidação de um cuidado em liberdade que valoriza a escuta, o corpo e a subjetividade como dimensões indissociáveis.

7. Considerações Finais

Falar sobre o yoga dentro da Rede de Atenção Psicossocial é, para mim, mais do que abordar uma técnica integrativa. É partilhar uma vivência que atravessa minha prática profissional e pessoal. Como trabalhadora da saúde mental e praticante de yoga, reconheço a urgência de cuidarmos, não apenas dos usuários dos serviços, mas também de nós mesmos — profissionais que, cotidianamente, sustentamos espaços de escuta, acolhimento e presença diante do sofrimento do outro.

Inserir o yoga como parte das práticas terapêuticas na RAPS de Ribeirão das Neves é ampliar o campo do cuidado, tornando-o mais integral, sensível e coerente com os princípios da Reforma Psiquiátrica. Trata-se de reconhecer que o sofrimento psíquico também habita o corpo, a respiração, o silêncio e o movimento. E, justamente por isso, o cuidado também precisa alcançar esses territórios.

Mais do que uma técnica, o yoga oferece um espaço seguro para o relaxamento, a autoexpressão e a ressignificação do sofrimento. Em muitos momentos da minha jornada profissional, foi essa prática que me devolveu o fôlego necessário para continuar cuidando com presença e escuta genuína. Ao integrar corpo, mente e espírito, o yoga não impõe caminhos, mas convida ao autoconhecimento e à reconstrução de sentidos — algo fundamental para quem vive à margem, silenciado ou fragmentado pela dor psíquica.

Para os profissionais da RAPS, o yoga também representa uma ferramenta ética de cuidado de si. Em meio à sobrecarga, ao desgaste emocional e à naturalização do sofrimento no trabalho, essa prática nos devolve ao eixo, resgatando uma escuta mais atenta a nós mesmos. Incorporar o yoga nos serviços públicos de saúde mental, portanto, não é apenas inovar: é reconhecer que o cuidado precisa ser plural, inclusivo e sensível às singularidades dos sujeitos — sejam eles usuários ou trabalhadores.

Concluo esse trabalho, não com a sensação de encerramento, mas com o desejo de continuidade. Que mais espaços possam se abrir para o yoga dentro da RAPS. Que os corpos que cuidam também sejam cuidados. Que o cuidado em liberdade inclua práticas que libertem não apenas da doença, mas das formas limitadas de viver e de sentir. O yoga, enraizado em tradições milenares e respaldado por estudos contemporâneos, é uma dessas possibilidades — e é tempo de acolhê-la com seriedade e compromisso.

Referências

ABY – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO YOGA. Um breve relato sobre a Yoga no Brasil. ABY, 2024. Disponível em: <https://aby.org.br/o-yoga-no-brasil-um-breve-relato/>. Acesso em: 6 abr. 2025.

AMARANTE, Paulo. Saúde mental e reforma psiquiátrica. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007.

ARISTÓTELES. Ética a Nicômaco. Tradução de Pietro Nasseti. São Paulo: Martin Claret, 2011.

BALLARIN, M. L. G. S.; CARVALHO, F. B. C.; FERIGATO, S. H. Os diferentes sentidos do cuidado: considerações sobre a atenção em saúde mental. O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 218-224, 2009. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/67/218a224.pdf. Acesso em: 6 abr. 2025.

BARROS, Nelson Filice de; SIEGEL, Pamela; MOURA, Soraia Maria de; CAVALARI, Thaís Adriana; SILVA, Luis Geraldo da; FURLANETTI, Maria Renata; GONÇALVES, Andrea Vasconcelos. Yoga e Promoção da Saúde. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1209-1216, abr. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>. Acesso em: 19 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos HumanizaSUS: clínica ampliada, equipe de referência e projeto terapêutico singular. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 4 maio 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 6 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011. Diário Oficial da União, 8 abr. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: Atitude de ampliação de acesso Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em 8 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 6 abr. 2025.

COELHO, Andre Luiz Nascentes. O histórico da ocupação e impactos socioambientais no eixo Norte da RMBH (Região Metropolitana de Belo Horizonte) em áreas do Município de Ribeirão das Neves - MG. 2003. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2003. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/MPBB-8LXH3G>. Acesso em: 19 maio 2025.

DESIKACHAR, T. Terapia do Yoga: um guia para o uso terapêutico do Yoga para a saúde e a cura. 1999.

EPICTETO. Encheirídion (Manual de Epicteto). Tradução de Aldo Dinucci. São Paulo: Paulus, 2006.

ESPINOSA, B. Ética. Tradução de Tomás da Silva. São Paulo: Editora UNESP, 2017.

FERNANDES, Emanuela; DUMKE, Gustav Oscar; MAZON, Luciana Maria; MENDONÇA, Bruna Pescador. Saúde na escola: a inserção do Kundalini Yoga como prática de cuidado. Revista de Enfermagem UFPE on line, Recife, v. 15, n. 1, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/246133>. Acesso em: 19 maio 2025.

FOUCAULT, M. O cuidado de si: história da sexualidade 3. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque. Rio de Janeiro: Graal, 1984.

FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

GULMINI, L. C. O Yogasutra, de Patañjali - Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. Dissertação (Mestrado em Semiótica e Linguística Geral) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8139/tde-03122003-163103/pt-br.php>. Acesso em: 26 maio 2025

HENRIQUES, A. R. Yoga & Consciência. Porto Alegre: Editora Rigol, 2001. <https://www.scielo.org/pdf/physis/2022.v32n3/e320308> Acesso em: 22 mar. 2025

HERÁCLITO. Fragmentos. Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Editora 34, 2012.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 22 mar. 2025.

KUPFER, Pedro. História do Yoga. Yoga.Pro.Br. 2001. Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/historia-do-yoga>. Acesso em: 22 mar. 2025.

LOWEN, Alexander. Bioenergética. São Paulo: Summus, 2017.

LOWEN, Alexander. O caminho para uma saúde vibrante: um manual de exercícios bioenergéticos. 1991.

MARINHO, Thayana Maria Olimpio; GOMES E SILVA, Pollyanna Cristina. Yoga e seus benefícios: um caminho de busca e encontro. Último Andar, São Paulo, v. 24, n. 37, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/1980-8305.2021v24i37a8>. Acesso em: 26 maio 2025.

NEVES NETO, A. R. das. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, São Paulo, v. 56, n. 3, p. 158–168, 2011. Disponível em:

<https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/366/399> Acesso em: 27 maio 2025.

PECANHA, Doris Lieth; CAMPANA, Daniel Perdigão. Avaliação quali-quantitativa de intervenção com yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. Boletim da Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 199-218, jun. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2010000100014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 16 mar. 2025.

PEREIRA, L. F.; RECH, C. R.; MORINI, S. Autonomia e Práticas Integrativas e Complementares: significados e relações para usuários e profissionais da Atenção Primária à Saúde. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 25, e200079, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/KQzh8SwcCc8rRrNgfjgfKgb/>. Acesso em: 27 maio 2025.

PEREIRA, L. F.; TESSER, C. D. Do yoga para a atenção psicossocial na Atenção Primária à Saúde: um estudo hermenêutico sobre valores e princípios éticos do Yoga Sutra de Patañjali. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, n. 2, p. 711-720, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n2/711-720/>. Acesso em: 26 maio 2025.

PLATÃO. Apologia de Sócrates. Tradução de Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2019.

REICH, Wilhelm. A função do orgasmo. 11. ed. São Paulo: Brasiliense, 1985.

RIBEIRO, A. C. S. Yoga e reabilitação cardíaca. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2023. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/24956/TCC%20Amanda%20Caroline%20Soares%20Ribeiro.pdf?isAllowed=y&sequence=2>. Acesso em: 27 maio 2025

SANTOS, M. R. et al. Práticas Integrativas e Complementares para promoção de saúde na Atenção Primária na Região Metropolitana de Goiânia. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 34, e34038, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2024.v34/e34038/pt/>. Acesso em: 27 maio 2025.

SATCHIDANANDA, Swami. Os Sutras do Yoga de Patanjali. 6. ed. Belo Horizonte: Centro de Yoga Integral, 1997.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS [tese]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2010. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/772228>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SKINNER, B. F. Ciência e comportamento humano. Tradução de João Carlos Todorov e Rafael Azzi. São Paulo: Editora Cultrix, 1974. (Título original: Science and Human Behavior, 1953).

SUMMIT SAÚDE & BEM-ESTAR 2023. Repensando o ecossistema de saúde: integração, sustentabilidade e inovação no Brasil [evento]. São Paulo, 05 out. 2023. Promovido por O Estado de S. Paulo (Estadão). Disponível em:

<https://lp.eventosbluestudio.com.br/lp-summit-saude-2023-presencial>. Acesso em: 6 abr. 2025

TELLES, S. et al. Yoga: pode ser integrado ao tratamento da dor neuropática? Anais de Neurociências, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 82-91, abr. 2019. <https://doi.org/10.5214/ans.0972.7531.260208>. Acesso em: 6 abr. 2025

TELLES, S.; SINGH, N. A psicofisiologia da respiração regulada pelo yoga (Pranayamas). In: TELLES, S.; SINGH, N. (org.). Perspectivas baseadas em pesquisa sobre a psicofisiologia do yoga. Hershey: 2018. p. 17-34. <https://psycnet.apa.org/doi/10.4018/978-1-5225-2788-6.ch002> Acesso em: 6 abr. 2025

TESSER, C. D.; DALLEGRAVE, D. Práticas integrativas e complementares e medicalização social: indefinições, riscos e potências na atenção primária à saúde. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 9, e00231519, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n9/e00231519/>. Acesso em: 6 abr. 2025

VILLAR, Mauro de Salles; HOUAISS, Antonio. Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa. São Paulo: Objetiva, 2009.

VIVEKANANDA, Swami. Jnâna-Yoga: O Caminho do Conhecimento. São Paulo: Vedanta, 2019.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGE, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 50-54, jun. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 7 abr. 2025.

VYASA. Bhagavad Gita. Tradução de Carlos Alberto Tinoco. 2. ed. São Paulo: Editora Pensamento, 2006.

ZANATTA, A. B. et al. Estresse e enfrentamento de trabalhadores de centro de atenção psicossocial em uma cidade do interior do Estado de São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 300-307, 2019. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/424/pt-BR/estresse-e-enfrentamento-de-trabalhadores-de-centro-de-atencao-psicossocial-em-uma-cidade-do-interior-do-estado-de-sao-paulo>. Acesso em: 7 abr. 2025