

**YOGATERAPIA: O USO DE TERAPIA ALTERNATIVA EM SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO ESTADO DO PARÁ****YOGATERAPY: THE USE OF YOGA, AS ALTERNATIVE THERAPY, IN EMPLOYEES OF A STATE UNIVERSITY IN SOUTHEAST OF PARÁ**

José Benedito Batista dos Santos Neto<sup>1</sup>, Caio Heitor Vieira Melo<sup>1</sup>, Herberth Rick dos Santos Silva<sup>1</sup>, Thiago Marcírio Gonçalves de Castro<sup>1</sup>, Benedito do Carmo Gomes Cantão<sup>2</sup>, Anderson Bentes de Lima<sup>3</sup>

**RESUMO**

A pesquisa trata-se de um relato de experiência do evento “Cuidando de Quem Nos Cuida”, promovido pela Universidade do Estado do Pará – UEPA, para com os funcionários e discentes, objetiva-se com este estudo, relatar a experiência dos pesquisadores, frente a utilização da Yogaterapia por parte dos participantes do evento. Para assim, procedeu-se a utilização da pesquisa de opinião para a corroboração dos resultados alcançados com a prática. Desse modo, observou-se que parte dos participantes, nunca haviam ouvido falar da prática, e ao fim, por unanimidade, todos evidenciaram interesse em repetir a experiência, o que permite concluir que o evento alcançara seu objetivo, trazendo benefícios para os que desfrutaram da prática, como para os acadêmicos que puderam visualizar a realização das Práticas Integrativas preconizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

**Palavras-chave:** Saúde do Trabalhador. Práticas Integrativas e Complementares. Promoção da Saúde.

**ABSTRACT**

Considering the realization of the event “Caring for Those Who Take Care of Us”, held at the University of the State of Pará - UEPA, with the local staff, the objective of this study is to report the researchers' experience regarding the use of Yogaterapy by event attendees. For this, we used the opinion poll to corroborate the results obtained with the practice. Thus, it was observed that part of the participants had never even heard of the practice, and in the end, unanimously, all showed interest in repeating the experience, which allows us to conclude that the event had achieved its goal, bringing benefits to the participants, who enjoyed the practice, as for the students who could visualize the implementation of the Integrative Practices recommended by the Unified Health System (SUS).

**Keywords:** Occupational Health; Complementary Therapies; Health Promotion.

Data de recebimento: 20/03/2020.

Aceito para publicação: 22/09/2020.

**1 INTRODUÇÃO**

Saúde do trabalhador se define como um conjunto de diversas atividades, que objetiva através de ações de vigilância tanto de caráter epidemiológica como sanitária, a promoção, proteção, recuperação até a reabilitação da saúde dos mesmos que foram acometidos a riscos e agravos oriundos das condições laborais (FILHO, 2015).

Nas últimas décadas, várias iniciativas da sociedade brasileira vêm procurando consolidar avanços nas políticas públicas de atenção integral em Saúde do Trabalhador (ST) que incluem ações envolvendo assistência, promoção, vigilância e prevenção dos agravos relacionados ao trabalho (LACAZ, 2010).

Entendendo o espaço da universidade como um contexto amplo, composto por um grande número de servidores e atravessado pelas mudanças que vêm ocorrendo no mundo

<sup>1</sup> Graduandos em Enfermagem, na Universidade do Estado do Pará – UEPA, Campus XIII – Tucuruí e Integrantes do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação e Saúde da Amazônia – NUPESA. E-mail: [netto1443@gmail.com](mailto:netto1443@gmail.com);

<sup>2</sup> Enfermeiro, Mestrando em Cirurgia e Pesquisa Experimental na Universidade do Estado do Pará, Tucuruí, Pará. E-mail: [bcgcantao@hotmail.com](mailto:bcgcantao@hotmail.com);

<sup>3</sup> Farmacêutico, Doutor em Biotecnologia pela Universidade do Federal do Pará e docente da Universidade do Estado do Pará, Tucuruí, Pará. E-mail: [andersonbentes@uepa.br](mailto:andersonbentes@uepa.br).

do trabalho, temos então um cenário extremamente complexo e envolvido por muitas variáveis cujas complicações podem trazer consequências danosas para a saúde dos trabalhadores, sendo assim um contexto que exige a atenção devida dos órgãos competentes (COELHO et al., 2016).

Sendo assim, diversas instituições federais aderiram à política criando programas e projetos orientados a partir dos princípios e regimento da PASS. Em 2011, a Universidade Federal do Ceará marca sua entrada no subsistema de atenção à saúde (SIASS), começando a partir daí a desenvolver ações que estão voltadas para a atenção e cuidado com a saúde do servidor público (PINHEIRO, 2013).

Segundo Bueno, Araújo e Oliveira (2019) paralelamente às práticas físicas comuns utilizadas para grupos diversificados, na prática de promoção a saúde, inclusive idosos, existem as atividades integrativas, como exemplo Tai Chi Chuan, Lian Gong, homeopatia, acupuntura, fitoterapia, plantas medicinais, práticas corporais e meditativas como o Yoga demonstrando, assim, que existem diversos tipos de tratamentos que podem ser utilizados para a melhora da saúde geral, tanto através da medicina alopática, quanto da medicina holística.

Segundo o Ministério da Saúde, em 2017 foram registrados cerca de 1,4 milhão de atendimentos em práticas integrativas e complementares. Entre as diversas atividades que, estas, incluem, estão: Aromaterapia, Constelação Familiar Cromoterapia e a Yogaterapia. Este último de origem indiana, é uma atividade que utiliza um conjunto de práticas psicofísicas, trabalhando concomitantemente, o corpo a mente e a alma do indivíduo, e teve seus primeiros ensaios científicos no ano de 1924, pelo pesquisador e educador Swami Kuvalayananda, considerado um pioneiro desta terapia (VALADARES, 2018; BARROS, 2014).

Vale destacar a importância da prática no contexto laboral, uma vez que trabalhadores praticantes do yoga conseguem desenvolver estratégias para o enfrentamento do estresse com benefícios importantes, tais como: melhoria da qualidade do sono, variabilidade do ritmo cardíaco, redução de sentimentos depressivos e ansiedade. Tal prática se caracteriza como uma importante ferramenta para a promoção da saúde do trabalhador (GRECO et al., 2019).

Assim, o presente estudo visa relatar a experiência de prática de Yoga, dos funcionários e discentes da Universidade do Estado do Pará – UEPA, Campus – XIII, durante um dia de experimentação de terapias alternativas.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, de caráter descritivo, especificamente, da prática de sessões de Yoga, por parte de funcionários e discentes, desenvolvidas durante uma ação comunitária em alusão ao dia do Servidor Público, que aconteceu na Universidade do Estado do Pará, UEPA – Campus XIII no dia 30 de Outubro de 2019. Esta ação se deu após as experiências de discentes do 4º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem da UEPA, durante a prática curricular da disciplina “Terapias Alternativas”.

As atividades foram desenvolvidas no período de 08 de Agosto ao dia 30 de Outubro de 2019 sob orientações de uma enfermeira-docente que orientava e monitorava as atividades decorrentes da disciplina. De tal forma, as atividades foram divididas em 4 etapas: orientação dos discentes, referente as terapias alterativas, criação do evento “Cuidando de Quem Nos Cuida”, aplicação das práticas complementares para com os funcionários e discentes da Universidade e, por fim, a aplicação de um indicador de qualidade por meio da pesquisa de opinião.

A prática da disciplina curricular fora desenvolvida sob orientações de uma enfermeira-docente, sendo esta, realizada em 5 dias consecutivos, tendo como finalidade proporcionar, aos discentes, a visualização das habilidades teóricas e práticas da realização das práticas integrativas, como Acupuntura, Bioenergética, Auriculoterapia, Ventosaterapia, Yogaterapia, dentre outras.

Após 5 dias de vivência, a docente propôs, aos grupos de estágio, a realização de uma ação comunitária de saúde com a utilização de Terapias Alternativas para com os funcionários da Universidade, bem como para os discentes e população local. Sendo assim, diante do debate entre os discentes e a docente, surgiu o evento “Cuidando de Quem Nos Cuida”, momento este que contou com a realização de práticas integrativas, rodas de conversas, constelação familiar, palestras e sessões de yogaterapia, aqui relatadas.

Portanto, este relato foi construído após a participação de 30 indivíduos nas três sessões, distintas, de Yoga, realizada por uma profissional qualificada, convidada a participar e contribuir com o evento. Vale ressaltar que após as sessões, os participantes conversavam entre si sobre a experiência, bem como participaram de uma pesquisa de opinião sobre conhecimentos gerais a respeito de terapias alternativas, sobre yogaterapia e seu grau de satisfação com a experiência.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro momento, durante a aula prática da disciplina curricular obrigatória, Terapias Alternativas, foram realizados diversos tipos de terapias que estão sendo implementadas na Rede Básica de saúde de todo o Brasil, como uma proposta do Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNIPIC). No decorrer da prática, foram experimentadas e orientadas terapias como: Auriculoterapia, Yogaterapia, Acupuntura, Ventosaterapia, dentre outras. A partir de tal, no segundo momento, fora idealizada a realização de um evento em homenagem ao Dia do Servidor Público, onde estes pudessem desfrutar, também, das práticas integrativas realizadas por profissionais convidados.

No terceiro momento, para a realização do evento os discentes foram divididos em grupos, onde cada um ficara responsável pelo oferecimento uma terapia diferente. No caso do presente relato, a Yoga fora a selecionada. É importante destacar que os participantes se mostravam interessados, davam contribuições relatando opiniões da experiência vivida e parabenizavam a equipe pela iniciativa.

No quarto e último momento, fora proposto aos participantes do evento, que respondessem a um questionário, anônimo, para que estes fornecessem indicadores de qualidade por meio da pesquisa de opinião.

**Tabela 01** – Distribuição numérica e percentual dos participantes da ação sobre Terapias Alternativas, segundo sexo.

SEXO	Nº	PORCENTAGEM (%)
MASCULINO	13	44
FEMININO	17	56

Fonte: Pesquisa de opinião, 2019.

Foram abordados 30 participantes, destes 17 (56%) eram do sexo feminino e 13 (44%) do sexo masculino, como pode ser visto na tabela 01. Demonstra-se que há uma busca significativa em relação a ambos os sexos, mas há predominância feminina, o que entra em consonância com o estudo de Barros (2014), onde em sua pesquisa a grande maioria dos participantes que escolheram passar por sessões de Yoga, foram do sexo feminino, sendo 90% da amostra grupal, constituída por mulheres de 23 a 48 anos, levando

este a afirmar que é sabido que as mulheres buscam se cuidar mais em termos de saúde física, mental e social.

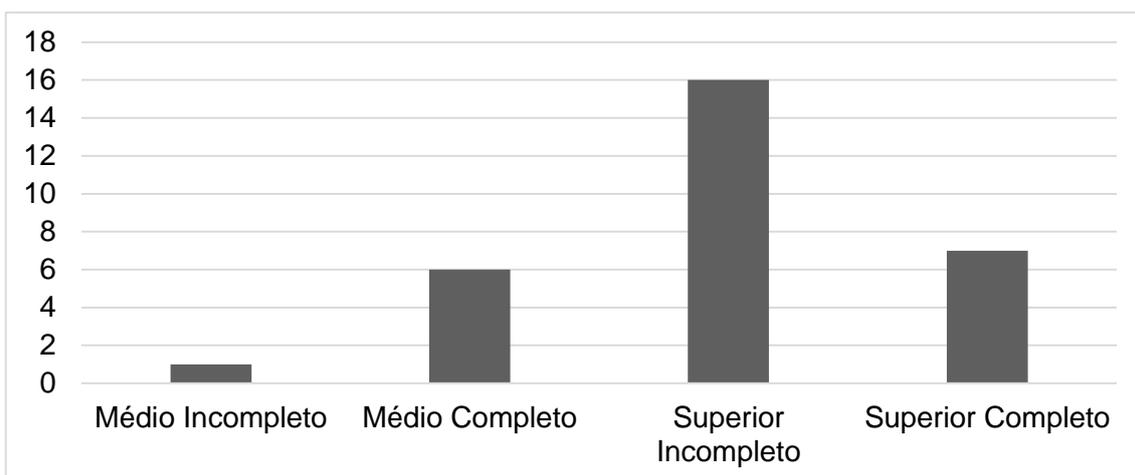
**Tabela 02** – Distribuição numérica e percentual dos participantes da ação sobre Terapias Alternativas, segundo faixa etária.

IDADE	Nº	PORCENTAGEM (%)
18-22	13	43,4
23-27	4	13,4
28-32	3	10
33-37	1	3,3
38-42	3	10
43-47	1	3,3
48-52	2	6,6
53-57	1	3,3
58-62	1	3,3
63-67	1	3,3

Fonte: Pesquisa de opinião, 2019.

Em relação à idade, como pode ser visto na tabela 2, é perceptível a frequência de participantes com idade entre 18 a 22 anos (43,4%), por motivo de a maioria, destes, terem sido serem discentes da própria instituição de ensino. Nas demais faixas de idades, como 23 a 27 (13,4%), 28 a 32 (10%), 33 a 37 (3,3%), 38 a 42 (10%), 43 a 47 (3,3%), 48 a 52 (6,6%), 53 a 57 (3,3%), 58 a 62 (3,3%) e 63 a 67 (3,3%) foram divididas entre indivíduos que são funcionários da própria UEPA, servidores públicos locais e população local, que foram desfrutar e prestigiar o evento. Verifica-se que o total de indivíduos foram distribuídos em várias faixas etárias, neste caso, demonstrando a busca principalmente por jovens. Segundo estudos de Trovó (2012), ao prestar assistência à saúde, o profissional visa harmonizar e equilibrar entre si todas as dimensões do ser humano, independentemente da idade, atuando não só no corpo físico, mas também nas energias mais sutis que formam seu corpo.

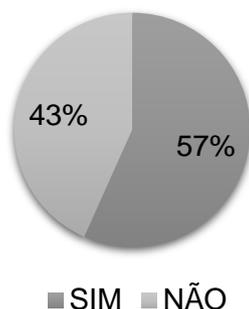
**Gráfico 01** – Distribuição numérica dos participantes da ação sobre Terapias Alternativas, conforme nível de escolaridade.



Fonte: Pesquisa de opinião, 2019.

Em relação à escolaridade, como apresentado no gráfico 1, a maioria dos indivíduos possuía Ensino Superior incompleto (53,4%), 7 pessoas (23,3%) possuíam ensino superior, 6 pessoas terminaram o ensino médio (20%), 1 não terminou o ensino médio (3,3%).

**Gráfico 02** – Distribuição percentual dos participantes da ação sobre Terapias Alternativas, segundo conceito de Terapia Alternativa.

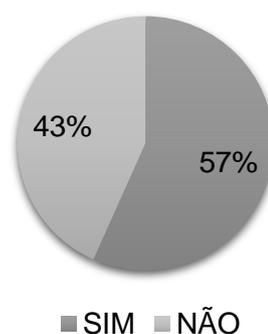


Fonte: Pesquisa de opinião, 2019.

Quando perguntados sobre o conceito de terapias alternativas, conforme os dados do gráfico 2 demonstra, a maioria respondeu “SIM” (57%) e os demais, responderam “NÃO” (43%). Como mencionado anteriormente, a maioria dos participantes foram discentes da instituição, e que por sua vez, já possuíam conhecimentos prévios do conceito de terapias alternativas, devido a presença desta disciplina em sua grade curricular.

Reed, Pettigrew e King (2000) apontam várias razões para os educadores em Enfermagem e em outros cursos da área da saúde, como a Fisioterapia, incluírem o ensino de Terapias Alternativas/Complementares, no planejamento das experiências do estudante, entre elas, o fato de que, para muitos pacientes, o cuidado traz perspectivas e seleciona tentativas de cura que não estão de acordo com as crenças e práticas da medicina científica. Além disso, o educador deve ter como meta educacional o desenvolvimento da sensibilidade cultural no aluno, com informações que possam modelar as atitudes e o comportamento relatados na saúde e na doença.

**Gráfico 03** – Distribuição percentual dos participantes da ação sobre Terapias Alternativas, segundo conceito de respiração e yoga.



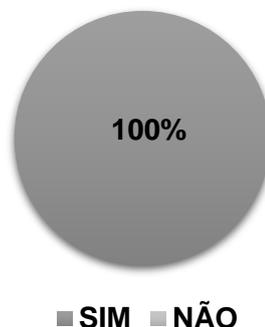
Fonte: Pesquisa de opinião, 2019.

Com base na questão levantada sobre o que se tratava a terapia Yoga, foi constatado que 17 (54%), dos 30 participantes, sabiam do que se tratava a prática, entretanto 13 (43%), desconheciam ou não sabiam de suas finalidades e qual a aplicação dessa terapêutica. Contudo, estes, tinham uma noção equivocada ou distorcida das práticas e conceitos, relatando o descobrimento ou a mudança do pensamento relacionado ao tema por meio da ação.

Constatando o que diz Arenaza (2003), sobre a relação do descobrimento de nossas potencialidades que advém das etapas cuidadosamente programadas, que se organizam as práticas dos exercícios de yoga e respiração, demonstrando tais ensinamentos com a descrição da importância dessa terapia no dia-a-dia, que proporciona a socialização,

eliminação de toxinas e pensamentos negativos, adoção de uma postura correta, melhora da respiração, alívio, calma, relaxamento e concentração.

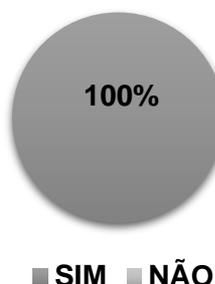
**Gráfico 04** – Distribuição percentual dos participantes da ação sobre Terapias Alternativas, segundo a indagação: “Você gostou da experiência?”.



Fonte: Pesquisa de opinião, 2019.

Quanto ao percentual de participantes que gostaram da experiência terapêutica e seus princípios básicos, bem como de seu leque de métodos de tratar e curar (práticas terapêuticas), fora unânime a aprovação, considerando o primeiro contato com as terapias alternativas. Segundo De Moraes (2007), dentre os objetivos da terapia em questão, estão a compreensão do tratamento sistemático relacionado à forte conotação místico-religiosa da yoga, a vertente filosófica envolvida na conceituação, e a realização de exercícios posturais e respiratórios.

**Gráfico 05** – Distribuição percentual dos participantes da ação sobre Terapias Alternativas, segundo a pergunta: “Você pretende praticar novamente?”.



Fonte: Pesquisa de opinião, 2019.

Ao final das sessões da ação, ficou evidenciada a efetividade do primeiro contato com a terapêutica, em que se abordou muito mais do que apenas o estado físico dos participantes, transpassando a mensagem de que o Yoga vai além do que uma prática de exercícios que se aplica ao relaxamento. E com base no resultado do questionário, quanto à questão sobre a aprovação, todos os participantes marcaram que “SIM”, voltariam a praticar yoga em outra oportunidade, por conta de seus benefícios não somente à saúde física mas por seus benefícios mentais, motores, psíquicos e na promoção do bem-estar, como evidenciado por De Sousa e De Carvalho (2019).

Sendo a proposta da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), atuar nos campos da prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde baseada em modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, contribuir para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS é o objetivo destas. Nesse sentido, o desenvolvimento desta Política deve ser entendido como mais um passo no processo de implantação do SUS, no contexto geral

(BRASIL, 2006).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O público-alvo desta ação comunitária, os servidores públicos, passam a maior parte de seu tempo desenvolvendo inúmeras atividades e, dificilmente, reservam um tempo para o relaxamento físico e mental, o que pode ocasionar problemas de saúde para os mesmos, como o cansaço excessivo, ansiedade, estresse, entre outros.

Portanto, o fato de parte os envolvidos evidenciarem nunca antes terem participado de outra ação, como esta, evidencia a necessidade de implantação de mais momentos como estes, tendo em vista que o Yoga, assim como outras Terapias Alternativas, são muito eficazes no processo de uma boa qualidade de vida de quem as praticam.

Por fim, a ação realizada em grupo possibilitou para os pesquisadores uma melhor troca de conhecimentos, experiências e vivências, bem como contribuiu para crescimento do conhecimento a respeito das práticas de Integrativas e complementares, o que é engrandecedor para acadêmicos de enfermagem, dado que é uma profissão que trabalha diretamente com o processo de cuidar e trazer qualidade de vida ao paciente.

#### REFERÊNCIAS

ARENASA, D. O Yoga na Sala de Aula. Departamento de Metodologia do **Ensino Centro de Ciências da Educação Universidade Federal de Santa Catarina**. Florianópolis, dez. 2003. Disponível em: <https://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2019.

BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1305-1314, 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000401305](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000401305). Acesso em: 30 nov. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPI-C-SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

BUENO, Lucimar Soares; ARAÚJO, Renato de Ângelo; OLIVEIRA, Márcia Aparecida Ferreira de. Efeitos da prática do Yoga no medo de cair e mobilidade de idosos caidores. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, [s.l.], p.382-393, 10 out. 2019. *Revista de Divulgacao Cientifica Sena Aires*. <http://dx.doi.org/10.36239/revisa.v8.n4.p382a393>.

COELHO, R. N. et al. A saúde do trabalhador no âmbito universitário: uma parceria de êxito na UFC. **Revista de Psicologia**, v. 7, n. 1, p. 257-265, 30 jul. 2016. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/3707>. Acesso em: 30 nov. 2019.

DE MORAES, Fabiana Oliveira; BALGA, Rômulo Sangiorgi Medina. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, 2007.

DE SOUSA, M.; DE CARVALHO, M. Terapias alternativas na atenção básica como estratégias para o enfermeiro no cuidado holístico dos pacientes. **Itinerarius Reflectionis**, v. 15, n. 3, p. 01- 20, 26 nov. 2019.

FILHO, M. M. et al. As políticas públicas para promoção da saúde do trabalhador. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 4, n. 2, p. 75-77, 2015. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/240>. Acesso em: 30 nov. 2019.

GRECO, R. M. et al. YOGA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR–RELATO DA EXPERIÊNCIA. **Interfaces-Revista de Extensão da UFMG**, v. 7, n. 1, 2019.

LACAZ, F. A. C. Política Nacional de Saúde do Trabalhador: desafios e dificuldades. O avesso do trabalho II: trabalho, precarização e saúde do trabalhador. **São Paulo: Expressão Popular**, p. 199-230, 2010.

PINHEIRO, F. P. H. A. et al. Projeto Elaborar: uma experiência de intervenção junto a trabalhadores da Universidade Federal do Ceará. **Revista de Psicologia**, v. 4, n. 2, p. 103-113, 2013. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/809>. Acesso em: 30 nov. 2019.

REED, F. C.; PETTIGREW, A. C.; KING, M. O. Alternative and Complementary Therapies in Nursing Curricula. **J Nurs Educ** 2000; 39 (3): 133-9. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10727097>. Acesso em: 30 nov. 2019.

TROVÓ, M. M.; SILVA, M. J. P. Terapias alternativas / complementares - a visão do graduando de enfermagem. **Rev Esc Enferm USP** 2002; 36(1): 80-7. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v36n1/v36n1a11>. Acesso em 30 nov. 2019.

VALADARES, C. Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS. 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42737-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>. Acesso em: 30 Nov. 2019.