

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO: BEM-ESTAR EM FOCO, YOGA E MEDITAÇÃO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

EXPERIENCE REPORT OF THE EXTENSION PROJECT: WELL-BEING IN FOCUS, YOGA AND MEDITATION AT THE BASIC HEALTH UNIT

Anna Victória Sousa Carvalho¹

Bruna Queiroz Mello Aboim²

Eduardo Gabriel Dantas Silva³

Heloisa Araujo Lira Carvalho⁴

José Fernando Santos Sousa Guajajara⁵

Luiz Miguel Dias Queiroz⁶

Luiza Souto Alves⁷

Sarah Regina Leandro Nogueira da Silva⁸

Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos⁹

Talícia Maria Alves Benício¹⁰

1 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4783235002897165> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3043-1784> - E-mail: annavictoria.unitins@gmail.com

2 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7321728523006871> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5940-5297> - E-mail: brunaqueiroz357@gmail.com.

3 Acadêmico do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4123184765979264> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8746-8470> - E-mail: eduardogabriel@unitins.br

4 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0944980600449629> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6464-4221> - E-mail: helosalira@unitins.br

5 Acadêmico do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6347082680685876> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5550-6440> - E-mail: josefernando@unitins.br

6 Acadêmico do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7408644433593196> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5331-2998> - E-mail: luizmiguel@unitins.br

7 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5234090449853428> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6870-2148?lang=pt> - E-mail: luizasouto@unitins.br

8 Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8966181109685411> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2021-6615> - E-mail: sarahrlns23@gmail.com

9 Fisioterapeuta. Mestre em Ciências da Saúde. Doutor em Engenharia Biomédica. Docentes do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0192084108260337> - ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3036-7631> - E-mail: francisco.dr@unitins.br

10 Médica Veterinária. Mestre em Medicina Veterinária. Doutora em Ciência e Saúde Animal. Docentes do Curso de Bacharelado em Medicina da Universidade Estadual do Tocantins-Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3135821443459134> - ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4532-1011> - E-mail: talicia.ma@unitins.br

Resumo: O Yoga é uma prática de exercícios (ásanas), meditações e respirações (pranayamas) que visam bem-estar nos níveis físico, mental, emocional e espiritual. A disciplina curricular de Extensão abraçou a ideia da oferta de práticas de Yoga para os funcionários e funcionárias da Unidade Básica de Saúde Boa Vista. O objetivo deste estudo é relatar as ações desenvolvidas no projeto bem-estar em foco, Yoga e meditação na unidade básica de saúde. Trata-se de um relato de experiência cuja realização visou oportunizar qualidade de vida e bem-estar em todas as instâncias aos funcionários e funcionárias. Nesse sentido, a modalidade ministrada foi a Hatha Yoga, com sessões realizadas em outubro de 2024, sendo realizada a primeira aula com a participação de 08 funcionárias e a segunda com a participação de 6 funcionários e funcionárias. As sessões foram realizadas em duas quintas-feiras seguidas, cuja duração foi de uma hora cada. Ao final da segunda sessão, foi aplicado um questionário aos participantes com perguntas objetivas acerca do projeto, melhoria da qualidade de vida antes e depois da ação. Afirmam que as intervenções contribuem ótimo para a comunidade interna da Unidade Básica de Saúde, 83% afirmam que as intervenções contribuem para seu bem-estar e qualidade de vida no trabalho, 100%; afirmam que seria ideal que houvesse a continuidade do projeto, 100%. Conclui-se que a prática de Yoga se revela fundamental para a promoção do bem-estar e que ela é cada vez mais reconhecida pela busca de qualidade de vida, em especial no ambiente de trabalho.

Palavras-Chave: Yoga; Bem-Estar; Unidade Básica de Saúde.

Abstract: Yoga is a practice that includes exercises (asanas), meditations, and breathing techniques (pranayamas), aimed at promoting well-being on physical, mental, emotional, and spiritual levels. The curricular extension discipline embraced the idea of offering Yoga practices to the staff of the Boa Vista Basic Health Unit. The objective of this study is to report the actions developed in the Well-Being in Focus: Yoga and Meditation project at the basic health unit. This experience report aimed to provide quality of life and well-being to all staff members. The type of Yoga taught was Hatha Yoga, with sessions conducted in October 2024. The first session involved eight staff members, and the second session involved six participants. The sessions took place on two consecutive Thursdays, each lasting one hour. At the end of the second session, a questionnaire was applied to the participants, asking objective questions about the project and the improvement in quality of life before and after the activity. 83% of participants stated that the interventions greatly contributed to the internal community of the Basic Health Unit; 100% affirmed that the interventions improved their well-being and quality of life at work; and 100% agreed that it would be ideal to continue the project. In conclusion, the practice of Yoga proves essential for promoting well-being and is increasingly recognized for its role in seeking quality of life, especially in the workplace.

Keywords: Yoga; Well-Being; Basic Health Unit.

Introdução

O Yoga é uma prática originada na Índia que combina exercícios físicos, respiratórios e meditativos para promover o equilíbrio entre corpo e mente. Nesse sentido, a prática do Yoga possui pilares que incluem as asanas (posturas físicas), pranayamas (exercícios respiratórios), a meditação (dhyana) e a concentração (dharana), todos direcionados a relaxar a mente, fortalecer o corpo e ampliar a própria consciência corporal (Halliwell; Dawson; Burkey, 2019). Sendo assim, a Organização Mundial da Saúde reconhece o Yoga como uma prática integrativa eficaz que ajuda na melhoria da saúde física e mental (Siegel, 2010).

No Brasil, o Yoga é utilizado em diversas abordagens no contexto da saúde, como parte de políticas de promoção ao autocuidado e qualidade de vida, de modo a alinhar-se com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) de atenção integral à saúde e prevenção (Brasil, 2017). Nesse cenário, estudos têm demonstrado que o Yoga é uma prática interdisciplinar que contribui para a redução do estresse, alívio de dores, melhora na flexibilidade, fortalecimento do sistema imunológico e muitos outros benefícios, tornando-se uma ferramenta de grande valor no contexto da saúde pública (Saeed; Cunningham; Bloch, 2019).

Além disso, dentro do Yoga existem diversas modalidades, cada uma com características e benefícios específicas ou até próprias, sendo uma dessas modalidades o Hatha Yoga, que se destaca por praticar asanas de forma mais lenta e controlada, combinadas com técnicas de respiração profunda e concentração, ou seja, ela trata do equilíbrio entre corpo e mente. Esse estilo é muito recomendado para iniciantes e para quem busca maior relaxamento e autocontrole, pois proporciona uma introdução aos benefícios físicos e mentais do Yoga. No contexto da saúde, o Hatha Yoga pode ser especialmente eficaz, por exemplo, na redução da tensão muscular, no alívio de dores no corpo, além de promover uma sensação de calma e clareza, ajudando a enfrentar o estresse diário que diversos profissionais experenciam (Riley, 2004; Tran et al., 2001).

O ambiente das Unidades Básicas de Saúde, onde os profissionais da saúde como enfermeiros, médicos, técnicos e agentes de saúde frequentemente enfrentam cargas de trabalho exaustivas e lidam diretamente com a demanda de cuidar de outras pessoas, a prática de Yoga pode atuar como uma importante ferramenta de autocuidado. Nesse sentido, os profissionais de saúde, ao se dedicarem ao cuidado de pacientes, muitas vezes negligenciam suas próprias demandas ou, ainda, sua saúde física e mental. Diante desse cenário, o desgaste contínuo que esses profissionais enfrentam afeta tanto sua qualidade de vida como, eventualmente, o atendimento oferecido pelos mesmos e, por isso, o Yoga surge como uma alternativa viável e acessível para fortalecer o bem-estar desses servidores públicos, oferecendo-lhes uma oportunidade de autoconhecimento e relaxamento ao passo que também oferece autonomia no cuidado com o próprio “eu” (Santana; Sarquis; Miranda, 2020).

Portanto, este relato de experiência é de grande relevância para a comunidade científica e acadêmica, pois visa registrar as percepções dos estudantes envolvidos na ação e dos profissionais que participaram, destacando como a prática de Yoga impacta a saúde e o bem-estar dos trabalhadores da Unidade Básica de Saúde Boa Vista (UBS/Boa Vista). Desse modo, espera-se, a partir da análise sobre esse olhar coletivo, mostrar como o Yoga pode proporcionar o fortalecimento da consciência sobre a importância do autocuidado em um ambiente de trabalho marcado pelo desgaste físico e mental. O objetivo deste estudo

é relatar as ações desenvolvidas no projeto bem-estar em foco, Yoga e meditação na unidade básica de saúde.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre o projeto de extensão desenvolvido na disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão II no curso de Medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins). Vale ressaltar que as atividades, mesmo sendo de extensão são vinculadas ao projeto de pesquisa Práticas Integrativas e Complementares em Saúde a Atenção Integral da Comunidade, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins), com número do parecer: 4.080.661.

Este trabalho trata-se de um relato de experiência cujas ações e sua realização por completo visaram oportunizar qualidade de vida e bem-estar em todas as instâncias aos funcionários e funcionárias da UBS/Boa Vista. Nesse sentido, o projeto de extensão iniciou-se primeiramente com a capacitação dos discentes que realizaram as ações na unidade acontecendo de forma planejada e coordenada pelos docentes do projeto a respeito dos fundamentos do Yoga e sobre como o projeto seria desenvolvido a fim de beneficiar os profissionais de saúde.

Nessa lógica, a capacitação dos alunos aconteceu no dia 14 de outubro de 2024 no Ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (APICS) dentro do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins) em Augustinópolis e teve como objetivos principais proporcionar aos discentes conhecimentos sobre o que o Yoga representa, benefícios e princípios, bem como capacitar os discentes sobre a forma correta e a ordem de execução dos três passos principais: alongamento, respiração e posições.

Além disso, a capacitação teve duração de duas e meia e foi fundamental para que os estudantes pudessem ter esse contato com a Hatha Yoga, posições, a importância das ações e, sobretudo, como a ação aconteceria. No dia 22 de outubro, no APICS, realizou-se o segundo encontro apenas com os discentes. Esse momento foi essencial para definir as funções de cada membro e planejar data e horário para execução das atividades na UBS/Boa Vista. Foi importante conhecer as aptidões da equipe para equilibrar a distribuição das tarefas. Após a capacitação e reorganização do grupo, as ações foram realizadas na UBS/Boa Vista com um intervalo de uma semana entre elas, ambas ocorrendo no mês de outubro.

Nessa ação do projeto a modalidade ministrada foi a Hatha Yoga com sessões realizadas em outubro de 2024, sendo realizadas em duas quintas-feiras seguidas, cuja duração foi de uma hora cada. A primeira ação contou com oito colaboradores e houve uma breve apresentação de Yoga, na qual apresentamos o que é a Yoga, como seriam realizadas as sessões e a importância da Yoga na vida e bem-estar das pessoas. Utilizamos tapetes individuais, projetor multimídia, óleo essencial, difusor e som ambiente para tornar o lugar mais agradável. Na segunda ação, participaram seis colaboradores, onde continuamos abordando as posturas de Yoga e técnicas de respiração, com o uso de tapetes individuais, óleo essencial para auxiliar na respiração e música relaxante para a meditação final. Ao final, foi servido um lanche, foi realizada uma confraternização entre os participantes e realizado um questionário, elaborado pelo grupo, para avaliar a experiência.

Relato de experiência

Descrição detalhada das atividades realizadas no período

A Atenção Primária de Saúde (APS) de Augustinópolis conta com o suporte de seis Unidades de Saúde da Família que se distribuem tanto na zona urbana quanto na zona rural para atender a todos os

cadastrados na rede de saúde do município. Nesse sentido, a ação foi realizada na UBS/Boa Vista, que é uma das unidades que mais atende pacientes, contando com um número de 3.375 mil inscritos no programa de saúde, o que mostra que a unidade se situa em uma das áreas com maior contingente populacional da cidade.

Além disso, o foco da UBS/Boa Vista está voltado para a prevenção de doenças e o cuidado da população em geral, com especial atenção a idosos com múltiplas comorbidades, que realizam acompanhamento mensal, e mulheres. Dentro da unidade, observou-se uma prevalência total de profissionais de saúde do sexo feminino que trabalham em harmonia sob comando da enfermeira chefe da unidade Andrea Daniella e que buscam desenvolver diversas atividades com a comunidade a fim de alcançar todos os públicos.

Diante da análise, notou-se que a UBS/Boa Vista é excepcionalmente receptiva ao trabalho dos estudantes, uma vez que recebemos total apoio para a realização das duas ações extensionistas, realizadas especificamente em duas quinta-feira seguidas. As profissionais colaboraram para que a ação fosse plenamente realizada e que acontecesse de acordo com o cronograma de atividades e dentro do prazo de conclusão. Foi uma grande satisfação para os discentes realizar as ações em um espaço, onde fomos bem recebidos e que a ação fosse, de fato, desejada.

A primeira ação aconteceu no dia 24 de outubro às 16:20 e teve duração de uma hora, além de contar com a participação de 8 profissionais de saúde. A prática contou com a participação e supervisão da Dra. Talícia Benício, a qual foi de suma importância para a realização completa do projeto. Diante da organização da ação, fora estabelecido que no início da primeira ação, aconteceria um momento primordial de apresentação dos estudantes e explicação acerca dos benefícios do Yoga e de seus principais fundamentos. Posteriormente, as técnicas de alongamento, respiração e as posturas foram apresentadas e explicadas para as profissionais.

No âmbito das técnicas de alongamento, foram realizadas práticas focadas nas regiões do pescoço, ombros, membros superiores e inferiores, bem como no tronco, com o objetivo de promover maior flexibilidade e aliviar possíveis tensões musculares. Paralelamente, foram empregadas técnicas de respiração consciente, destacando-se o método 4-7-8, que consiste em inspirar durante quatro segundos, segurar o ar por sete segundos e expirar lentamente ao longo de oito segundos. Esta prática busca desenvolver a consciência corporal das participantes e promover a respiração completa, utilizando os limites do músculo diafragma.

As posturas foram escolhidas em colaboração com a Dra. Talícia Benício, adotando um método inclusivo que privilegiasse posições para iniciantes, visando conforto e praticidade. Essa abordagem teve como objetivo aproximar os discentes do público-alvo. A sequência realizada incluiu as seguintes posturas: postura da criança, torção de tronco, postura do caramujo, postura da criança, postura do guerreiro, postura da árvore, postura da montanha e postura do cadáver. Ao término das posturas, aconselhou-se que as participantes relaxassem e deitassem a fim de que pudessem se concentrar na respiração e nas sensações corporais, o momento foi acompanhado por estímulo de músicas relaxantes e pela difusão de óleo essencial de lavanda, com o intuito de proporcionar uma experiência sensorial completa.

A segunda ação extensionista aconteceu no dia 31 de outubro e teve como supervisor o professor Dr. Francisco Dimitre. Participaram dessa ação cinco profissionais da UBS/Boa Vista, que já haviam estado presentes na primeira etapa do projeto. A atividade foi conduzida por dois discentes, responsáveis por orientar as técnicas de alongamento, respiração e posturas previamente introduzidas na semana anterior. Esse momento foi essencial para promover maior segurança às profissionais, que, familiarizadas com o conteúdo, puderam concentrar-se mais plenamente nos movimentos, na respiração e nos processos de relaxamento e concentração. Também fora proporcionado a elas, assim como na primeira ação, o tempo para relaxarem e sentirem os estímulos do próprio corpo e do ambiente, o qual durou cerca de dez minutos. A ação foi finalizada com um lanche para as participantes da ação, proporcionado pelos acadêmicos como forma de agradecimento pelo espaço e tempo para a realização do projeto extensionista.

Figura 01. a) Discente Heloisa Araujo executando a posição do guerreiro. b) e c) Registro com os acadêmicos e funcionários da UBS.



Fonte: autores.

Resultados alcançados

Resultado Qualitativo

Devem comentar sobre as habilidades e conhecimentos adquiridos durante os atendimentos, especificando as contribuições para o seu exercício acadêmico e profissional, evidenciando os pontos positivos encontrados na atividade.

A prática do Yoga remete ao autocuidado e à consciência corporal. Aprender sobre as técnicas de respiração foi importante não só para que pudéssemos repassar durante a ação, mas também para que possamos utilizá-las em nossa vida cotidiana, seja em momentos de estresse e angústia ou para auxiliar pacientes dentro de nossas futuras áreas de atuação.

Os alongamentos possibilitaram que os discentes pudessem aprender e utilizá-los em momentos de dor acumulada. Além de aumentarem a flexibilidade, os alongamentos ajudam a reduzir a tensão muscular e o estresse acumulado, o que favorece a liberação de bloqueios e tensões nas articulações e nos tecidos. Essa prática regular melhora a postura, a amplitude dos movimentos e previne lesões, benefícios esses que serão amplamente utilizados dentro da área da medicina.

Aprender as posturas e sobre o significado e zona de atuação de cada uma delas foi essencial para os discentes, que poderão repassar esses conhecimentos para a comunidade. Além disso, um ponto fundamental não só das ações extensionistas, mas principalmente da disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão II foi a compreensão dos estudantes a respeito de diversas outras medicinas auxiliares que complementam a medicina tradicional, evidenciando o cuidado humanizado e a forma como as PICS podem mudar indivíduos e oferecer um tratamento holístico. Além disso, a ação foi avaliada pelas profissionais que participaram da ação por meio de um formulário realizado no final da segunda ação, pelo qual foram obtidas as seguintes informações:

Figura 2. Resultados da Avaliação do Projeto.

Característica	Participantes
Avaliação geral	Ótimo
Duração	Ideal/Rápido
Expectativas atendidas	Sim
Postura dos estudantes	Ótimo
Recomendação da ação	Sim
Melhora na qualidade de vida	Sim
Nível de relaxamento pós-ação	8-10
Desejo de continuidade do projeto	Sim
Dores antes da ação	Alta/Baixa
Alívio de dores após a ação	Grande Melhora
Sugestão de melhoria	Aumentar a duração do projeto

Fonte: autores.

Resultado Quantitativo

O projeto contou com a participação de oito discentes do segundo período do curso de Medicina da Unitins. As atividades necessárias para a boa realização da ação foram distribuídas de maneira igualitária com o intuito de todos participarem e se envolverem na ação. Durante a primeira ação, realizada no dia 24 de outubro, três estudantes ficaram responsáveis pela apresentação do Yoga e seus benefícios e pela realização da ação em si: o alongamento, as técnicas respiratórias e o ensino das posturas. Simultaneamente à ação, o restante do grupo foi responsável por efetivar o projeto, executando tarefas como: auxiliar os profissionais durante a prática, transportar os equipamentos necessários, realizar anotações e observações para o relato escrito, além de fotografar os acontecimentos para apoiar a divulgação. Na segunda ação extensionista, ocorrida no dia 31 de outubro, o padrão com os estudantes foi mantido, apenas mudando detalhes que precisavam ser ajustados mediante a primeira apresentação.

Produtos acadêmicos gerados

O projeto extensionista “Bem-estar em foco, Yoga e Meditação na Unidade Básica de Saúde” trouxe diversos resultados não só para os discentes em forma de conhecimento, mas também para toda a comunidade. Diante da apresentação das ações, os discentes formularam uma cartilha explicativa destinada aos profissionais de saúde da USF/Boa Vista e ao público em geral da unidade. A cartilha apresenta o grupo responsável pela a ação e busca de forma pessoal mostrar o principal objetivo das ações: compartilhar os benefícios do Yoga com a equipe multiprofissional da UBS, oferecendo um espaço de autocuidado em meio ao cotidiano. Nesse sentido, a cartilha também traz explicações sobre a respiração adequada, alongamentos e posturas, partes essenciais para a prática do Yoga.

Link da Cartilha: <https://drive.google.com/drive/folders/1WdAflLu3elsZYiJOGC-cH4-X3eMmaJV8e?usp=sharing>

Além da cartilha, uma ferramenta fundamental para a divulgação do projeto foi a criação da rede social @Yoganaubs no Instagram. Por meio dessa plataforma, diversas postagens foram realizadas com o objetivo de informar e promover o projeto, alcançando um público amplo e digital. As publicações não apenas divulgaram as atividades e ações relacionadas ao projeto, mas também compartilharam informações relevantes, ampliando o conhecimento e o engajamento sobre os benefícios da prática do Yoga.

Figura 3. Instagram @saudeYoganaubs e postagens.



Fonte: autores.

Para os discentes, o resultado alcançado foi imensurável, uma vez que a prática extensionista ampliou nossos conhecimentos sobre as PICS na rede de saúde pública brasileira e nos possibilitou entender mais a respeito do Yoga e da meditação, o que foi gratificante e enriquecedor para o grupo.

Dificuldades encontradas

O grupo inicialmente desejava realizar o projeto em uma outra unidade, onde sete dos oito membros do projeto já desenvolvem atividades de preceptoria na disciplina de Medicina da Família e Comunidade I, buscando alinhamento entre as duas disciplinas e o foco em uma unidade específica de saúde. Contudo, devido à falta de receptividade dos profissionais, optou-se, por consenso de todos os membros do grupo, por uma nova localidade onde fosse possível não apenas realizar um trabalho acadêmico, mas também apoiar, de forma efetiva, profissionais de saúde que muitas vezes não dispõem de tempo para o autocuidado e reflexão sobre suas próprias necessidades.

Para muitos discentes do grupo, este foi o primeiro contato com a prática do Yoga, o que trouxe certos desafios. Compreender a respiração lenta e completa, essencial na prática, foi complexo para alguns, assim como a realização das posturas, que tiraram os estudantes da zona de conforto, visto que alguns não possuíam a elasticidade e a facilidade para realizá-las. O processo demandou grande empenho, pois precisávamos aprender para ensinar, reconhecendo que cada indivíduo possui seus próprios limites e singularidades.

Considerações finais

As ações realizadas mostraram-se altamente satisfatórias, tanto pela acolhida dos profissionais de saúde quanto pelos resultados positivos observados na qualidade de vida das participantes. As avaliações indicaram que as práticas de Yoga contribuíram significativamente para o alívio de tensões e dores, demonstrando a eficácia das intervenções. A capacitação prática e teórica, permitiu que os discentes aplicassem conceitos de saúde integral e autocuidado em um contexto real.

Um dos principais resultados positivos do projeto foi o aprendizado sobre a importância das práticas integrativas na saúde, promovendo uma abordagem mais humanizada. Contudo, também surgiram desafios, como a resistência inicial em encontrar um local adequado e as dificuldades dos discentes em adaptar-se às posturas e técnicas do Yoga. Essas experiências ressaltam a necessidade de resiliência e flexibilidade na prática profissional. Por fim, o projeto não apenas trouxe benefícios diretos para a comunidade, mas também contribuiu de maneira significativa para a formação dos estudantes, preparando-os para atuar de forma mais consciente e integrada em suas futuras carreiras na área da saúde.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 849/17. **Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.** Diário Oficial da União 2017; 28 mar.
- HALLIWELL, Emma; DAWSON, Kayleigh; BURKEY, Samantha. A randomized experimental evaluation of a Yoga-based body image intervention. **Body Image**, v. 28, p. 119-127, 2019
- RILEY, David. Hatha Yoga and the treatment of illness. **Alternative therapies in health and medicine**, v. 10, n. 2, p. 20-25, 2004.
- SAEED, Sy Ateaz; CUNNINGHAM, Karlene; BLOCH, Richard M. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, Yoga, and meditation. **American family physician**, v. 99, n. 10, p. 620-627, 2019.
- SANTANA, Leni de Lima; SARQUIS, Leila Maria Mansano; MIRANDA, Fernanda Moura D.'Almeida. Riscos psicossociais e a saúde dos trabalhadores de saúde: reflexões sobre a Reforma Trabalhista Brasileira. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. e20190092, 2020.
- SIEGEL, Pamela. **Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS.** 2010. Tese de Doutorado. [sn].
- TRAN, Mark D. et al. Effects of Hatha Yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. **Preventive cardiology**, v. 4, n. 4, p. 165-170, 2001.

Recebido em 03 de junho de 2025.

Aceito em 10 de julho de 2025.