

Yoga: *um método-chave* para o cuidado de si e do outro

Patricia Dias Pantoja¹ (ORCID: 0000-0003-1117-7621) (patty11pant@gmail.com)

Gustavo Ruiz Chiesa² (ORCID: 0000-0001-5030-4326) (gustavorchiesa@gmail.com)

¹ Instituto de Ciências Biológicas. Universidade Federal do Rio Grande. Rio Grande-RS, Brasil.

² Instituto de Ciências Humanas e da Informação. Universidade Federal do Rio Grande. Rio Grande-RS, Brasil.

Recebido em: 24/06/2020 Revisado em: 21/11/2020 Aprovado em: 08/01/2021

Resumo: O objetivo deste ensaio é apresentar reflexões acerca dos benefícios do *Yoga* aos cuidadores ou profissionais de saúde, considerando esta prática como uma estratégia eficaz para enfrentar situações estressantes que essas pessoas vivem regularmente, levando a um melhor cuidado de si e do outro. Para apresentar essa proposição, recorreremos inicialmente a alguns aspectos históricos do *Yoga*, no intuito de esclarecer o seu contexto de surgimento, bem como seu desenvolvimento no mundo e no Brasil. Em seguida, refletiremos a respeito da importância do cuidado de si para o melhor cuidado do outro e, por fim, sobre os benefícios do *Yoga* aos cuidadores, em diálogo com a literatura científica. Acreditamos que a prática de *Yoga*, que contribui para o desenvolvimento integral do ser humano, pode ser um método-chave para que os profissionais da saúde aprendam a se conhecer melhor e a lidar melhor com suas dificuldades, aprimorando, conseqüentemente, o cuidado que é oferecido ao outro. Sugerimos que os currículos dos cursos de graduação em saúde do Brasil considerem a inserção do *Yoga*, para que esses profissionais possam aprender a utilizar esta estratégia na sua formação inicial, o que ajudaria na melhora da sua qualidade de vida e na de seus pacientes.

► **Palavras-chave:** *Yoga*. Meditação. Autocuidado. Cuidadores.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312022320308>

Introdução

O *Yoga* tem se popularizado principalmente como uma prática de posturas físicas que trazem diversos benefícios a saúde do corpo, entretanto, ele pode trazer benefícios que vão além do corpo físico, sobretudo quando é incluído na rotina das pessoas como uma filosofia de vida. A sua prática fundamental é a meditação e ele pode ser considerado um método que auxilia no desenvolvimento físico, mental e espiritual do indivíduo. Por definição, ajuda a promover a união de uma consciência individual com uma consciência universal (o indivíduo identifica-se com algo que vai além dos limites do próprio corpo físico, e se sente parte de tudo e de todos). Vale ressaltar que o termo *Yoga* é derivado da raiz sânscrita *Yuj*, que significa unir, atrelar, juntar (BREMS *et al.*, 2016; HERMÓGENES, 2017; MALLISON; SINGLETON, 2017; PATIL, 2017).

Muitas pesquisas têm sido realizadas nas últimas décadas analisando o efeito de diferentes vertentes do *Yoga* no organismo humano. As intervenções incluem, essencialmente, as práticas de posturas físicas (*asanas*) e/ou práticas de meditação. Dentre os benefícios encontrados estão as reduções nos níveis de ansiedade, estresse, depressão, frequência cardíaca, pressão arterial; e melhora na qualidade do sono, nas funções cognitivas, nos níveis de antioxidantes e no sistema imune (FIELD, 2016; SAMPAIO; LIMA; LADEIA, 2017; SHARMA, 2015; STEPHENS, 2017). As práticas de *Yoga* também parecem estar associadas a uma sensação de bem-estar, com aumento de sentimentos positivos (BERNARDI *et al.*, 2019; STEPHENS, 2017). Estes efeitos encontrados nas pesquisas podem auxiliar no tratamento de pacientes, considerando o *Yoga* como uma prática complementar ao tratamento tradicional, mas também podem ser muito úteis aos profissionais de saúde e cuidadores em geral, que costumam passar muitas horas em ambientes estressantes, enfrentando situações difíceis regularmente e sofrendo desgaste físico e mental como consequência (COCCHIARA *et al.*, 2019; GANDHI *et al.*, 2019; LEITE *et al.*, 2017; WIEDERHOLD *et al.*, 2018).

Cuidar do outro é uma tarefa nobre e extremamente necessária para que tenhamos uma sociedade saudável. A crise que estamos enfrentando atualmente com a pandemia do Coronavírus afetando milhares de pessoas serve de exemplo da grande importância que o cuidado de si e do outro tem em nossa sociedade. Cuidar de si é também cuidar do outro, e no caso específico das pessoas que cuidam de diversos

pacientes é muito importante a realização de práticas e rotinas que promovam saúde em todas as dimensões do indivíduo, para que ele possa estar integralmente bem e possa realizar com eficiência o seu serviço de auxiliar na recuperação do outro.

Uma das consequências das pesquisas realizadas com *Yoga* foi a sua inclusão oficial no Sistema Único de Saúde (SUS). O Ministério da Saúde publicou, no Diário Oficial da União, a Portaria nº 849/2017 que ampliou os procedimentos oferecidos pela política no SUS, incluindo a prática de *Yoga* e práticas meditativas. O documento enfatiza os efeitos positivos dessas práticas e a facilitação que elas promovem no processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação, aprimorando a maneira como um indivíduo se relaciona com ele mesmo, com os outros e com o ambiente. Devido ao grande potencial que o *Yoga* apresenta como um método a ser praticado regularmente nos sistemas públicos de saúde, tanto por pacientes como por profissionais e cuidadores em geral, e considerando a importância do bem-estar dos cuidadores para que o sistema ofereça um serviço de qualidade, este ensaio tem o objetivo de trazer informações e reflexões sobre os benefícios do *Yoga* aos cuidadores de pacientes, em diálogo com a literatura científica sobre o tema. Inicialmente, será apresentado um tópico sobre a história do *Yoga*, para que se entenda melhor seu contexto de surgimento e seu desenvolvimento no mundo e especificamente no Brasil; na sequência, será apresentado um tópico sobre o cuidar de si mesmo e do outro, seguido de um terceiro tópico tratando especificamente dos benefícios do *Yoga* aos cuidadores.

Yoga: um breve histórico

O mais antigo registro arqueológico contendo um objeto com a imagem de um ser humano sentado em postura meditativa (*padmasana*, ou postura de lótus) foi encontrado na região do Vale do Rio Indo, hoje pertencente ao atual território do Paquistão, e datava do período entre 2.300 a 1750 a.C. (HENRIQUES, 2001). Nessa época, habitava naquela localidade uma civilização denominada “Harapânica”, em função do nome de uma de suas principais cidades, Harapa, que floresceu e prosperou durante aproximadamente mil anos (entre 2500 a.C. e 1500 a.C.). Ao longo desse período, tal civilização estabeleceu intensas trocas culturais e econômicas com muitos outros grupos sociais, dentre eles um povo de origem nômade, vindo da Ásia Central, denominado *arya* (SCHULBERG, 1973). Falantes

de uma língua indo-europeia que mais tarde daria origem ao sânscrito, os *aryas* ou, mais exatamente, sua classe sacerdotal foi responsável pela produção de uma série de hinos litúrgicos, ritualísticos e cosmogônicos denominados *Veda* (normalmente traduzido como “saber revelado” ou apenas “conhecimento”). Trata-se dos textos mais antigos (1500 a.C.), dentre os produzidos na Índia, que chegaram até nós, fruto da visão de mundo do povo *arya*. Em tais textos, não encontramos nenhuma menção explícita à palavra *Yoga*, aparecendo somente alguns séculos mais tarde (entre 800 a.C. e 300 a.C.), já na parte final dos ensinamentos védicos, denominada *Upanishad*. Tais textos que fazem menção direta ao *Yoga* são elaborados fora do contexto ritualístico de culto sacrificial aos deuses que caracterizava grande parte dos hinos védicos mais antigos, vinculados à tradição *arya*. Ao contrário, o que encontramos nas *Upanishad* (cuja tradução é “aproximar-se” ou “estar próximo a alguém”) são uma série de relatos de diálogos entre um mestre asceta, isolado do convívio social, e seus discípulos a respeito de *Atman*, o “verdadeiro Eu”, a “realidade imutável do ser” (ZIMMER, 1991). É neste contexto que o *Yoga* será apresentado como o método para a superação dos sentidos físicos, para a obtenção da consciência da unidade com *Brahman*, o “Absoluto”, para alcançar o estado de imortalidade e liberdade (ELIADE, 1996). O *Yoga*, portanto, em sua concepção original, consiste em um sistema bem fundamentado de conhecimentos e práticas meditativas e psicofísicas cujo propósito primordial é experienciar a *união* da consciência individual (*Atman*) com a Consciência Universal (*Brahman*).

Com o passar dos anos o *Yoga* foi elevado à categoria de um dos seis sistemas (*daršana* ou pontos de vista) – *Samkhya*, *Yoga*, *Vedanta*, *Mimamsa*, *Nyaya* e *Vaisheshika* – fundamentais que constituem o hinduísmo ortodoxo (BASHAM, 2000; DASGUPTA, 1997). Tal ascensão foi possível graças à sistematização elaborada por Patanjali, por volta do século II a.C., na obra que é considerada por muitos estudiosos da tradição cultural e filosófica indiana como sendo o mais antigo e importante tratado de *Yoga* preservado até os dias de hoje, o *Yogasutra*. Coletando as diferentes maneiras de praticar o *Yoga*, bem como as mais distintas ideias associadas a essa prática, Patanjali sistematizou uma espécie de manual de estudo sobre o tema, cuja principal finalidade era oferecer um caminho real, dividido em oito estágios, para alcançar a completa realização do ser, um estado de ausência das flutuações mentais (GULMINI, 2002). Tais estágios elaborados por Patanjali correspondem aos seguintes componentes: *Yama* (abstinências ou proscricões morais), *Niyama* (regras

de vida ou prescrições espirituais), *Asana* (posturas corretas do corpo), *Pranayama* (controle do *prana* ou força vital), *Pratyahara* (controle e retenção das percepções sensoriais), *Dharana* (concentração), *Dhyana* (meditação) e *Samadhi* (experiência de expansão da consciência e alcance do propósito final do *Yoga*).

As distintas experiências psicofísicas proporcionadas pelo *Yoga* resultaram, ao longo dos séculos, no desenvolvimento de inúmeras escolas, linhagens e sistemas teóricos, muitas delas apresentando posicionamentos e interpretações divergentes a respeito das práticas e técnicas realizadas, bem como sobre os ensinamentos filosóficos transmitidos pelos mestres a seus discípulos. Dentre as escolas que se destacaram e se difundiram por toda a Índia e, posteriormente se popularizaram por todo o mundo, está o *Hatha Yoga*. Centrada sobretudo na execução de posturas físicas (*asanas*) que serviam de preparação para a prática meditativa, tal modalidade de *Yoga* ganha destaque e circulação no Ocidente, chegando ao Brasil na década de 1940, pelas mãos de Caio Miranda (1909-1969), general das Forças Armadas do Exército e membro da Sociedade Teosófica Brasileira. Nas décadas seguintes, especialmente a partir dos anos 1970, uma série de academias, centros e institutos são abertos ao público e alguns livros sobre o *Yoga* começam a ser publicados, com destaque para a extensa obra de José Hermógenes de Andrade Filho (1921-2015), ou simplesmente professor Hermógenes. Associações, federações e cursos profissionalizantes são criados com o intuito de tentar estabelecer alguma organização, padronização e direcionamento a esse processo de expansão do *Yoga* em território brasileiro (SIEGEL, 2010), culminando com a sua inclusão, no ano de 2017, à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (Portaria Nº 849/2017 do Ministério da Saúde), o que oficializou a sua inserção no SUS¹.

Vale lembrar que o primeiro iogue indiano a colocar os pés na metade ocidental do planeta com o intuito de divulgar o *Yoga* foi Swami Vivekananda (1863-1902). Em 1893, ele foi convidado para participar do Parlamento Mundial das Religiões, ocorrido na cidade de Chicago, onde realizou uma conferência a respeito do *Raja Yoga* e da filosofia *Vedanta* (VIVEKANANDA, 2018). Se Vivekananda foi o primeiro iogue indiano a chegar no Ocidente ou, mais exatamente, nos Estados Unidos, Swami Paramahansa Yogananda (1893-1952) foi o primeiro a fincar raízes nessa parte do mundo, fundando na década de 1920, na cidade de Los Angeles, a *Self-Realization Fellowship*, uma instituição responsável por transmitir até os dias atuais os ensinamentos relacionados ao universo do *Yoga* (YOGANANDA, 1999). Já

no meio acadêmico, o primeiro trabalho dedicado a esse tema foi publicado em 1936 pelo filósofo e romancista romeno Mircea Eliade (1907-1986). Trata-se de sua tese de doutorado denominada *Yoga: essai sur les origines de la mystique indienne* (“Yoga: ensaio sobre a origem do misticismo indiano”), revisada e republicada, em 1954, sob o nome de *Le Yoga: immortalité et liberté* (“Yoga: imortalidade e liberdade”).

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, considerando as suas dimensões corporal, mental, emocional e espiritual. Os benefícios observados em pesquisas recentes 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.

Cuidar de si para cuidar do outro

O principal objetivo do *Yoga* é fazer com que o praticante alcance o “perfeito domínio de si” (ELIADE, 1987, p. 120), o que envolve a conquista do bem-estar físico, mental e social, a partir de um longo processo de auto investigação capaz de levar a uma profunda transformação na percepção que se tem de si mesmo e do ambiente. Trata-se, nesse sentido, de uma importante ferramenta para a promoção do cuidado de si e, conseqüentemente, para o cuidado em relação a tudo aquilo que está ao seu redor.

É interessante perceber que o termo *cuidado* tem origem na palavra latina *cogitare* que significa *meditar, pensar, refletir*, ações estas que, conforme enfatizamos acima, caracterizam perfeitamente a prática psicofísica do *Yoga*. São práticas, técnicas e procedimentos transmitidos ao longo dos séculos pelos mestres iogues a seus discípulos que de alguma maneira correspondem àquilo que Michel Foucault chamou de “tecnologias de si”. Tais tecnologias, afirma o filósofo francês,

permitem aos indivíduos efetuar, com seus próprios meios ou com a ajuda de outros, um certo número de operações em seus próprios corpos, almas, pensamentos, conduta e modo de ser, de modo a transformá-los com o objetivo de alcançar um certo estado de felicidade, pureza, sabedoria, perfeição ou imortalidade (FOUCAULT, 2004, p. 323-4).

Esse conjunto de técnicas, acrescenta o autor, envolve “certos modos de treinamento e modificação dos indivíduos, não apenas no sentido óbvio de aquisição de certas habilidades, mas também de aquisição de certas atitudes” (ibid.).

Interessado em investigar certo conjunto de ideias e valores que atravessaram e constituíram a tradição filosófica greco-romana desde o século V a.C. até os séculos IV e V d.C. – o que corresponderia, portanto, a um momento histórico contemporâneo à difusão do *Yogasutra* de Patanjali no contexto social, cultural e filosófico indiano –, Foucault (2004; 2006) chama a atenção para uma noção que mais recentemente tem se tornado bastante presente nas reflexões teóricas na área das Ciências da Saúde, sobretudo no campo da Enfermagem (BUB *et al.*, 2006; SILVA *et al.*, 2009). Trata-se do preceito grego *epiméleia heautoû* ou *o cuidado de si*, uma das principais regras de conduta social e pessoal na Grécia Antiga, sendo entendido como um fundamento essencial para a arte de viver (FOUCAULT, 2004). Tal preceito, em sua origem socrática, esteve intimamente associado a outra formulação bastante conhecida e tradicional da filosofia grega, o *conhece-te a ti mesmo* (*gnôthi seautón*). Assim, no interior dessa tradição filosófica que se constituiu no Ocidente, e de maneira muito semelhante ao pensamento moral e filosófico que se consolidou ao redor do *Yoga* no Oriente, cuidado e conhecimento de si deveriam caminhar juntos, sendo o primeiro – o cuidar de si mesmo – uma pré-condição básica para que o segundo – o conhecer a si mesmo – pudesse se realizar plenamente. Nas palavras de Foucault (2006, p. 11), o cuidado de si será considerado, na visão grega clássica, o momento do *primeiro despertar*: o instante em que “os olhos se abrem, se sai do sono e se alcança a luz primeira”. O cuidado de si apresenta, além disso, uma consequência política, social e ambiental imediata, pois ao cuidar de mim mesmo eu estarei necessariamente cuidando e percebendo de outra maneira tudo aquilo que me cerca, incluindo o ambiente que habito, as pessoas com quem convivo, os alimentos e produtos que consumo e utilizo. É nesse sentido que o cuidar de si, longe de ser uma atitude egocêntrica, torna-se também o cuidar do outro. A *epiméleia heautoû* ou o cuidado de si é, em suma, “uma atitude – para consigo, para com os outros, para com o mundo” (FOUCAULT, 2006, p. 14).

Foucault (*ibid.*) também aponta para o grau de parentesco existente entre os termos *epiméleia* e *meléte*, este último significando, ao mesmo tempo, exercício e meditação, algo que descreve perfeitamente a prática psicofísica do *Yoga*. O próprio autor já havia chamado a atenção para a existência de certas práticas ascéticas voluntárias (*áskesis*), que almejavam realizar uma profunda transformação no modo de ser e estar no mundo de seus praticantes, em sociedades anteriores ou contemporâneas à Grécia Antiga. Inspirados na reflexão sobre esse conceito de

áskesis, Rabello, Yonezawa e Louzada (2018) propõem estabelecer uma interessante e bem fundamentada aproximação entre a prática do *Yoga* e as práticas ascéticas da Grécia Antiga, demonstrando de que maneira tanto uma quanto a outra foram consideradas instrumentos “capazes de ampliar a sensibilidade, o pensamento e a ação dos sujeitos praticantes” (RABELLO; YONEZAWA; LOUZADA, 2018, p. 219). Tal conceito, aplicado em ambos os contextos, permitiu enfatizar a estreita conexão existente entre teoria e prática ou, mais exatamente, entre um conjunto de saberes apreendidos na relação entre mestre e discípulo e uma série de exercícios práticos que, indo além de uma simples dimensão física ou corporal, serviam para preparar o sujeito para viver sua vida da melhor maneira possível. Em resumo, o objetivo fundamental da *áskesis*, seja ela grega ou iogue, seria a produção de um *êthos*, uma maneira de ser e de se conduzir na própria vida.

Tais práticas teriam a finalidade de preparar o indivíduo para melhor enfrentar ou responder aos distintos acontecimentos e eventuais obstáculos que surgissem em sua vida. Essa habilidade para lidar com as situações cotidianas adversas é o que certa vertente da psicologia contemporânea vem chamando de estratégia de *coping* (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998) ou, em um sentido correlato, processo de resiliência (LUTHAR; CICCETTI; BECKER, 2000; TUSAIE; DYER, 2004). A conquista dessa habilidade socioemocional implica em uma transformação na percepção de si mesmo e do mundo, uma mudança no modo de encarar a vida e de se relacionar com os outros, o que resultará no desenvolvimento de um conjunto de valores e virtudes morais relacionadas, por exemplo, à empatia, compaixão, solidariedade e senso de pertencimento a algo maior. São valores e virtudes essenciais à prática do cuidado, profissional ou não, que contribuem diretamente para a promoção do bem-estar de si mesmo e do outro.

Estar bem física, mental e emocionalmente é uma pré-condição básica para cuidar ou “nutrir” (raiz etimológica de *nurse*) a pessoa “enferma” (do latim *infirmus*, aquele que não está firme, que perdeu sua potência vital) de uma maneira adequada, levando em conta sua totalidade biopsicossocial. Ao perceber essas múltiplas dimensões que constituem os seres humanos, o *Yoga*, pensado enquanto uma técnica para o cuidado de si, pode ser considerado um importante aliado na manutenção da saúde do corpo e da mente, especialmente daqueles que têm como ofício o próprio ato de cuidar.

Benefícios do *Yoga* aos cuidadores

Diversas pesquisas têm mostrado a importância de se adotar práticas que promovam saúde e bem-estar não apenas aos pacientes, mas também aos seus cuidadores (ALEXANDER *et al.*, 2015; COCCHIARA *et al.*, 2019; DREW *et al.*, 2016; PEREZ *et al.*, 2015). As pessoas que estão envolvidas no cuidar do outro podem acabar vivenciando junto com o paciente as dificuldades pelas quais ele passa, e somado a isso, vivenciam um ambiente estressante de cobranças internas e externas que colaboram para o prejuízo da saúde mental e física desses cuidadores. Alguns dos estressores mencionados nas pesquisas são: as restrições de tempo com aumento da demanda, levando os profissionais da saúde a lutar para lidar com a falta de tempo para estar com seus pacientes, conversar com colegas para compartilhar as situações vivenciadas e realizar intervalos para repouso (não havendo tempo para processar as situações); as expectativas de colegas com relação às decisões tomadas, levando a desarmonias entre eles e a falta de apoio, bem como as expectativas de pacientes e de suas famílias, que fazem com que os profissionais sintam-se desapontados quando não conseguem aliviar os sintomas de seus pacientes; condições de trabalho insatisfatórias; falta de conhecimento sobre determinada situação patológica; horários imprevisíveis, fazendo com que os profissionais não consigam realizar planejamentos e sintam-se obrigados a trabalhar por períodos mais longos para atender à demanda, às custas de suas necessidades pessoais; exposição a tristezas, dores e perdas associadas aos pacientes; e a incapacidade de compartimentalizar a vida profissional e pessoal, tornando os profissionais incapazes de atender às obrigações familiares (GANDHI *et al.*, 2019; KOINIS *et al.*, 2015; PEREZ *et al.*, 2015; WIEDERHOLD *et al.*, 2018).

Novamente, pode-se citar a atual crise que estamos todos vivendo durante a pandemia como exemplo de situação altamente estressante que coloca em risco a saúde física e mental dos profissionais de saúde, principalmente se não houver a adoção de estratégias que permitam lidar com essa situação da melhor forma possível. Algumas das consequências que as pesquisas têm observado do estresse vivenciado pelos profissionais da saúde e cuidadores são o afastamento do profissional, o esgotamento emocional, o aumento da pressão arterial, as doenças cardiovasculares, os distúrbios digestivos, a insônia, a falta de empatia, a sensação de incompetência e o desamparo ao perceber uma redução na qualidade do cuidado oferecido, o

sentimento de culpa, e a depressão (KOINIS *et al.*, 2015; LEITE *et al.*, 2017; LOPES; JUNIOR; WERNECK, 2019; PEREZ *et al.*, 2015; WIEDERHOLD *et al.*, 2018).

Especialmente nesse momento, o *Yoga* parece ser um método extremamente benéfico para a melhora das condições mentais, emocionais e físicas dos profissionais de saúde e cuidadores em geral. Tanto a prática de posturas físicas que fazem parte do *Hatha Yoga* quanto a prática de meditação têm mostrado efeitos positivos e significativos nessa população. O estresse é melhor administrado, os distúrbios do sono são reduzidos e adquire-se uma melhora geral na saúde física e mental com reduções de ansiedade, aumento da atenção, aumento de vitalidade e um maior estado emocional de compaixão (BERNARDI *et al.*, 2019; DANUCALOV *et al.*, 2017; FANG; LI, 2015; LOPEZ *et al.*, 2018; RILEY *et al.*, 2017). Na literatura especializada sobre o tema são bastante comuns os relatos sobre os benefícios proporcionados pelo *Yoga*, sobretudo àqueles que o praticam com certa regularidade, independentemente da área profissional em que atuam. Negreiros (2020), em sua pesquisa acerca da presença do *Yoga* em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), apresenta uma série de interessantes relatos elaborados por usuários e profissionais dessa unidade, que certamente nos auxiliam a perceber de que maneira essa prática afeta positivamente a vida e a saúde de seus praticantes. Por exemplo, uma das usuárias dessa unidade de saúde define da seguinte maneira as sensações proporcionadas pela prática do *Yoga*:

Eu gosto de fazer *Yoga*, pra mim traz uma paz quando estou fazendo, me ajuda a dormir, ajuda a me conhecer mais, a meditação ajuda a diminuir minha ansiedade, eu também gosto do *Yoga* porque ele me traz tranquilidade, relaxamento, o *Yoga* eu até indico para algumas amigas porque eu acho que é uma técnica bem agradável (NEGREIROS, 2020, p. 141).

A redução no consumo de medicamentos alopáticos, bem como a transformação nos hábitos e no estilo de vida são também aspectos frequentemente observados pelos praticantes do *Yoga*. Sobre esse assunto, uma das profissionais de saúde, praticante de *Yoga*, e que atua nessa mesma UBS, tece o seguinte comentário:

A gente que pratica *Yoga* pensa também na saúde do corpo, então eu ficava muito feliz quando ela [a colega psiquiatra] falava: nossa, tá diminuindo as medicações, eles [os pacientes] estão conseguindo superar os problemas de saúde mental com a prática de *Yoga*. [...] Quer dizer, tá sendo efetivo, a gente tá conseguindo transformar mesmo e aí muda alimentação junto, muda o humor, como a pessoa encara a vida. A *Yoga* tem essa transformação, quem faz *Yoga* sabe disso, a gente sabe o quanto que transforma a vida da pessoa. Se transforma a nossa, transforma a do outro (NEGREIROS, 2020, p. 150).

Como visto no tópico anterior, o cuidado de si promove um cuidado mais adequado do outro, portanto, além desses efeitos decorrentes da prática do *Yoga* melhorarem a qualidade de vida dos cuidadores, eles podem auxiliar no processo de cuidado do paciente que receberá um atendimento melhor com um cuidador mais atento, tranquilo e amoroso. Os cuidadores parecem reconhecer a importância de certas estratégias de enfrentamento de situações estressantes para a melhora da qualidade de vida e para melhorar seu atendimento ao paciente. O estudo de Perez *et al.* (2015), por exemplo, avaliou as experiências de trabalho de profissionais responsáveis por cuidados paliativos e os participantes reconheceram a importância de ter suas necessidades básicas atendidas para manter-se presente e plenamente engajado no cuidado. Dentre as necessidades básicas mencionadas destacam-se a dieta adequada, a participação em atividades físicas, a quantidade adequada de horas de sono, a realização de hobbies, o apoio de colegas, da família e de comunidades religiosas, e a participação em atividades mente-corpo como a meditação e os exercícios respiratórios. Os profissionais avaliados também mencionaram o desejo de aprender mais sobre habilidades mente-corpo como a meditação ou o *Yoga*.

É fundamental, no entanto, refletir a respeito das motivações que podem estar na raiz desse desejo por aprender determinadas práticas psicofísicas como o *Yoga* ou a meditação. Tais interesses, se bem compreendidos, podem ajudar a revelar as verdadeiras causas do estresse e da tensão constantes vivenciados cotidianamente pelos profissionais de saúde em seus ambientes de trabalho. Se aquilo que motiva a busca por (auto)cuidado é o aumento de rendimento, a melhora no desempenho, o cumprimento de metas, a obtenção de promoções e seus potenciais ganhos financeiros, fica evidente que o *Yoga* se tornou refém de uma lógica de mercado, uma visão estritamente capitalista e individualista que faz uso dessas práticas integrativas com o simples objetivo de expropriar física e mentalmente a força de trabalho dessas pessoas. Torna-se, nesse sentido, uma solução rápida, barata e eficaz para que o indivíduo volte a “funcionar” o quanto antes e aumente ainda mais a sua produtividade e eficiência. Algo semelhante tem ocorrido, inclusive com maior frequência, no contexto da meditação *Mindfulness*, definida de maneira irônica pelo escritor e pesquisador norte-americano Ronald Purser (2019) como uma espécie de “vacina mental” que nos ajuda a prosperar em meio ao constante estresse da vida moderna. Trata-se de uma crítica a um determinado uso ou, mais exatamente, a uma roupagem comercial que o *Mindfulness* tem recebido – o assim chamado *McMindfulness* (PURSER, 2019)

– sobretudo no meio empresarial, e não à meditação em si. O próprio autor, porém, menciona alguns exemplos bem-sucedidos do uso dessa técnica meditativa que, contrariando essa lógica produtivista, convidam seus praticantes a assumirem uma postura crítica diante dos valores, hábitos e comportamentos vigentes na sociedade atual, ajudando a promover, inclusive, uma importante reflexão sobre as ideias de interdependência, solidariedade e comprometimento socioambiental. O *Yoga*, de igual modo, pode ser perfeitamente entendido e utilizado como uma poderosa ferramenta de contestação crítica da realidade social na medida em que possibilita perceber – através dos próprios processos de mudança da percepção e de expansão da consciência proporcionados por seu conjunto de técnicas ou estágios descritos anteriormente – as causas estruturais das múltiplas enfermidades (físicas, mentais, sociais e ambientais) que nos acometem diariamente, o que só reforça a necessidade de incluirmos essas e outras práticas integrativas nos distintos cenários educacionais (incluindo o ambiente acadêmico) e, também, profissionais.

Nesse sentido, a observação dos resultados da prática de *Yoga* tem levado algumas pesquisas a refletir sobre a importância da inclusão específica do *Yoga* nas instituições de formação de profissionais de saúde (BHAVANANI, 2017; DAYANIDY; BHAVANANI; RAMANATAAN, 2018; KLATT; WEBSTER, 2019; STRAHM; COHEN; BORG-OLIVIER, 2016). Na Índia, tem crescido a educação e os estudos em *Yoga* nas universidades, incluindo cursos de bacharelado, mestrado e doutorado (CHAPPLE, 2020). Nos Estados Unidos, Drew *et al.* (2016) avaliaram a inserção de práticas mente-corpo, incluindo o *Yoga*, no currículo do curso de enfermagem e encontraram que aqueles estudantes que realizaram a prática conseguiram administrar melhor o estresse em comparação com os estudantes que não realizaram a prática. Além disso, os autores sugerem que o reforço ao longo do currículo de práticas que proporcionam o cuidado de si pode aumentar os benefícios aos estudantes, ou seja, pode ser necessário estimular esse tipo de prática mais vezes durante o curso para que o hábito seja formado, em vez de oferecê-lo apenas em um semestre. Na Índia, Dayanidy *et al.* (2018) apresentaram alguns relatos de estudantes da área da saúde que praticaram *Yoga* no próprio ambiente acadêmico, ressaltando os benefícios percebidos após a realização de uma sessão de prática. Dentre as percepções relatadas pelos estudantes, foi afirmado, por exemplo, que “*as aulas de Yoga têm sido muito úteis para reduzir meu estresse e ansiedade; o Yoga destina-se ao relaxamento da mente, corpo e alma; o Yoga nos alivia tanto do estresse físico como mental; nos faz sentir livres e energéticos*”

(DAYANIDY *et al.*, 2018, p. 23, tradução nossa). No entanto, o desconhecimento desse tipo de prática acaba sendo um obstáculo para que os profissionais usufruam seus benefícios e o recomendem aos seus pacientes (SULENES *et al.*, 2015). Se os estudantes adquirirem esse conhecimento e essa experiência ao longo de sua formação acadêmica, eles poderão se tornar profissionais mais aptos a administrar de forma mais adequada o estresse e cuidar melhor de seus pacientes.

Vale ressaltar a importância de se aprender atividades de enfrentamento que sejam adaptáveis ao ambiente profissional. A prática de *Yoga* é fácil de ser realizada em qualquer ambiente (seja no trabalho, em casa ou em outros locais durante as horas vagas) e pode ser realizada por curto tempo, sendo uma estratégia interessante para os profissionais de saúde, que lutam contra as restrições de tempo e aumento de demanda no trabalho. Uma prática simples de meditação ou um programa curto de relaxamento incluindo posturas físicas e meditação já promovem benefícios significativos (BOSTOCK *et al.*, 2019; KLATT; STEINBERG; DUCHEMIN, 2015), ajudando a modificar as percepções do praticante e sua relação com ambientes que podem ser estressantes. É interessante notar que durante a situação de isolamento social, muitas iniciativas têm sido realizadas, como o oferecimento *online* de práticas de *Hatha Yoga* e meditação em grupo, que podem ser realizadas por todos e em qualquer ambiente, ajudando cada indivíduo a administrar da melhor maneira possível essa situação, adquirindo ou mantendo a sua saúde mental e física.

Considerações finais

Estratégias de enfrentamento de situações estressantes vivenciadas por profissionais da saúde e cuidadores em geral são essenciais para a qualidade de vida dessas pessoas e para a oferta de um serviço adequado aos pacientes que buscam atendimento. A prática de *Yoga* parece ser um método importante a ser aprendido e praticado nesse contexto, por auxiliar no desenvolvimento do indivíduo de forma integral, considerando suas dimensões física, mental, emocional e espiritual, trazendo inúmeros benefícios que promovem a saúde geral e estimulam uma relação melhor com o outro. Como podemos esperar ou exigir que o profissional da saúde lide adequadamente com as questões mentais e emocionais de seus pacientes e respectivos familiares, se ele não aprendeu nem praticou métodos que o ajudem a lidar com as suas próprias questões? O auxílio eficaz ao outro inicia com o conhecimento e

a transformação de si, com o desenvolvimento interior. Essa transformação deve levar em consideração todos os aspectos do ser e não apenas o aspecto físico. Vale lembrar que essas dimensões não estão separadas, e sim, relacionadas. Estar bem mentalmente e emocionalmente ajudará na saúde física e vice-versa. Portanto, é fundamental que a noção do cuidar de si de forma holística seja apreendida e colocada em prática para otimizar o processo de cuidado do outro. Em tempos de crise, podemos perceber que essa noção assume importância ainda maior. Sendo assim, sugere-se que seja direcionada maior atenção para a inclusão de práticas como o *Yoga* na realidade dos ambientes de saúde, levando em consideração a sua inserção nos currículos dos cursos de formação de profissionais de saúde do Brasil. Se esses profissionais aprenderem a praticar o *Yoga* desde cedo, poderão usufruir seus benefícios, reduzindo o impacto de ambientes e situações estressantes em suas vidas, e oferecendo um melhor atendimento aos seus pacientes.²

Referências

- ALEXANDER, G. K. *et al.* *Yoga* for self-care and burnout prevention among nurses. *Workplace Health Saf.*, v. 63, n. 10, p. 462-470, 2015.
- ANTONIAZZI, A. S.; DELLAGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estud. Psicol. (Natal)*, v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998.
- BASHAM, A. L. *The Wonder that was India*. 5ª ed., New Delhi: Rupa & Co, 2000.
- BERNARDI, M. L. D. *et al.* Efeitos do Hatha-*Yoga* em cuidadores de crianças e adolescentes com câncer: um estudo randomizado e controlado. *Esc. Anna Nery*, v. 24, n. 1, e20190133, 2019.
- BHAVANANI, A. B. Integrating *Yoga* in health professional education: the SBV experience. *J. Educ. Technol. Health Sci.*, v. 4, n. 2, p. 42-46, 2017.
- BOSTOCK, S. *et al.* Mindfulness on-the-go: effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *J. Occup. Health Psychol.*, v. 24, n. 1, p. 127-138, 2019.
- BREMS, C. *et al.* Elements of yogic practice: perceptions of students in healthcare programs. *Int. J. Yoga*, v. 9, n. 2, p. 121-129, 2016.
- BUB, M. B. C. *et al.* A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. *Texto Contexto Enferm.*, v. 15, n. esp., p. 152-157, 2006.
- CHAPPLE, C. K. The academic study of *Yoga* in India. *Dharm.*, p. 1-14, mar. 2020.
- COCCHIARA, R. A. *et al.* The use of *Yoga* to manage stress and burnout in healthcare workers: a systematic review. *J. Clin. Med.*, v. 8, n. 3, p. 284, 2019.

- DANUCALOV, M. A. D. *et al.* Yoga and compassion meditation program improve quality of life and self-compassion in family caregivers of Alzheimer's disease patients: a randomized controlled trial. *Geriatr. Gerontol. Int.*, v. 17, n. 1, p. 85-91, 2017.
- DASGUPTA, S. *A History of Indian Philosophy* (vol. I). New Delhi: Motilal Banarsidass, 1997.
- DAYANIDY, G.; BHAVANANI, A. B.; RAMANATAAN, M. Enhancing awareness of *Yoga* in health professions education students through a single interactive session: a pretest-post test study. *J. Educ. Technol. Health Sci.*, v. 5, n. 1, p. 20-24, 2018.
- DREW, B. L. *et al.* Care for the caregiver: evaluation of mind-body self-care for accelerated nursing students. *Holist. Nurs. Pract.*, v.30, n. 3, p. 148-154, 2016.
- ELIADE, M. *Patañjali y el Yoga*. Barcelona: Paidós Orientalia, 1987.
- ELIADE, M. *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. São Paulo: Palas Athena, 1996.
- FANG, R.; LI, X. A regular *Yoga* intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomised controlled trial. *J. Clin. Nurs.*, v. 24, n. 23-24, p. 3374-3379, 2015.
- FIELD, T. *Yoga* research review. *Complement. Ther. Clin. Pract.*, v. 24, p. 145-161, 2016.
- FOUCAULT, M. *A Hermenêutica do Sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- FOUCAULT, M. Tecnologias de si. *Verve*, n. 6, p. 321-360, 2004.
- GANDHI, S. *et al.* Effectiveness of caregivers' *Yoga* module on psychological distress and mental well-being among caregivers of patients admitted to neurological rehabilitation wards of a tertiary care institute, Bengaluru, Karnataka, India. *J. Neurosci. Rural Pract.*, v. 10, n. 4, p. 657-665, 2019.
- GULMINI, L. *O Yogasutra de Patanjali: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos*. Dissertação (Mestrado em Linguística) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.
- HENRIQUES, A. R. *Yoga & Consciência*. Porto Alegre: Editora Rigel, 2001.
- HERMÓGENES, J. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. 59ª ed., Rio de Janeiro: BestSeller, 2017.
- KLATT, M.; STEINBERG, B.; DUCHEMIN, A. M. Mindfulness in motion (MIM): an onsite mindfulness based intervention (MBI) for chronically high stress work environments to increase resiliency and work engagement. *J. Vis. Exp.*, n. 101, e52359, 2015.
- KLATT, M.; WEBSTER, O. *Yoga: theory and practice – a course that illustrates why Yoga belongs in the academy*. *Int. J. Yoga Therap.*, v. 29, n. 1, p. 109-118, 2019.
- KOINIS, A. *et al.* The impact of healthcare workers job environment on their mental-emotional health. Coping strategies: the case of a local general hospital. *Health Psychol. Res.*, v. 3, n. 1, p. 1984, 2015.

- LEITE, B. *et al.* A vulnerabilidade dos cuidadores de idosos com demência: revisão integrativa. *Rev. Fund. Care Online*, v. 9, n. 3, p. 888-892, 2017.
- LOPES, L. S.; JUNIOR, R. S.; WERNECK, A. L. *Yoga* para manejo e redução da síndrome de burnout em profissionais da saúde. *Rev. Bras. Terap. e Saúde*, v. 9, n. 2, p. 1-7, 2019.
- LOPEZ, G. *et al.* Group *Yoga* effects on cancer patient and caregiver symptom distress: assessment of self-reported symptoms at a comprehensive cancer center. *Integr. Cancer Ther.*, v. 17, n. 4, p. 1087-1094, 2018.
- LUTHAR, S.; CICCETTI, D.; BECKER, B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.*, v. 71, n. 3, p. 543-558, 2000.
- MALLISON, J.; SINGLETON, M. *Roots of Yoga*. London: Penguin Random House, 2017.
- NEGREIROS, M. Transitando entre incertezas científicas e práticas eficazes: o *Yoga* e a meditação como alternativas para dores e remédios. *Temáticas*, v. 28, n. 55, p. 123-162, 2020.
- PATIL, U. J. Paschimottanasana and its physioanatomical aspect. *Ayurpub*, v. 2, n. 1, p. 286-292, 2017.
- PEREZ, G. K. *et al.* Promoting resiliency among palliative care clinicians: stressors, coping strategies, and training needs. *J. Palliat. Med.*, v. 18, n. 4, p. 332-337, 2015.
- PURSER, R. *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater, 2019.
- RABELLO, E. G.; YONEZAWA, F. H.; LOUZADA, A. P. F. O *Yoga* como prática de áskesis. *Motrivivência*, v. 30, n. 55, p. 208-226, 2018.
- RILEY, K. E. *et al.* Improving physical and mental health in frontline mental health care providers: *Yoga*-based stress management versus cognitive behavioral stress management. *J. Workplace Behav. Health.*, v. 32, n. 1, p. 26-48, 2017.
- SAMPAIO, C. V. S.; LIMA, M. G.; LADEIA, A. M. Meditation, health and scientific investigations: Review of the literature. *J. Relig. Health*, v. 56, n. 2, p. 411-427, 2017.
- SCHULBERG, L. *Índia Histórica*. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio, 1973.
- SHARMA, H. Meditation: process and effects. *Ayu*, v. 36, n. 3, p. 233-237, 2015.
- SIEGEL, P. *Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS*. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.
- SILVA, I. J. *et al.* Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Rev. Esc. Enferm. USP*, v. 43, n. 3, p. 697-703, 2009.
- STEPHENS, I. Medical *Yoga* therapy. *Children (Basel)*, v. 4, n. 2, p. 12, 2017.

- STRAHM, M. F.; COHEN, M.; BORG-OLIVIER, S. University-based online *Yoga* education: a pilot study of students' experience. *Int. J. Yoga*, v. 9, n. 1, p. 86, 2016.
- SULENES, K. *et al.* Underuse of *Yoga* as a referral resource by health professions students. *J. Altern. Complement. Med.*, v. 21, n. 1, p. 53-59, 2015.
- TELESI JUNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estudos Avançados*, v. 30, n. 86, p. 99-112, 2016.
- TONIOL, R. *Do espírito na saúde: oferta e uso de terapias alternativas/complementares nos serviços de saúde pública no Brasil*. São Paulo: LiberArs, 2018.
- TUSAIE, K.; DYER, J. Resilience: a historical review of the construct. *Holist. Nurs. Pract.*, v. 18, n. 1, p. 3-8, 2004.
- VIVEKANANDA, S. *Raja Yoga: o caminho da meditação*. São Paulo: Editora Vedanta, 2018.
- WIEDERHOLD, B. K. *et al.* Intervention for physician burnout: a systematic review. *Open Med.*, v. 13, p. 253-263, 2018.
- YOGANANDA, P. *Autografia de um Iogue*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1999.
- ZIMMER, H. *Filosofias da Índia*. São Paulo: Palas Athena, 1991.

Notas

¹ Evidentemente, tal processo de inclusão e acomodação de uma prática oriental em uma política pública de saúde, em um contexto ocidental, não ocorreu sem que alguns tensionamentos se fizessem presentes, sobretudo no que diz respeito ao questionamento de seu estatuto científico a partir de uma lógica e visão de mundo exclusivamente biomédica. A coexistência de saberes e perspectivas distintas sobre o corpo e a saúde podem muitas vezes resultar em divergências de posicionamento político, especialmente quando o que está em jogo é a disputa por recursos financeiros para a saúde pública. A esse respeito, sugerem-se as leituras dos trabalhos de Toniol (2018) sobre as controvérsias envolvendo o processo de criação e expansão da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, e Negreiros (2020), sobre a presença específica das práticas do *Yoga* e meditação em uma Unidade Básica de Saúde localizada na cidade de São Paulo. De todo modo, a despeito de quaisquer divergências de natureza política, ideológica e/ou epistemológica, “é preciso reconhecer o enorme esforço de pesquisadores do país em comprovar cientificamente os conhecimentos milenares, no sentido de legitimá-los e inscrevê-los no campo das especialidades médicas ocidentais” (TELESI JUNIOR, 2016, p. 103).

² P. D. Pantoja e G. R. Chiesa trabalharam igualmente na pesquisa, redação e revisão do artigo.

Abstract

Yoga: a key method for caring for oneself and the other

This essay aims to present reflections on the benefits of *Yoga* to caregivers or health professionals, considering this practice as an effective strategy for coping with stressful situations that these people experience regularly, leading to better care of themselves and the others. To present this proposition, we will initially resort to some of the historical aspects of *Yoga*, to clarify its context of emergence, as well as its development in the world and in Brazil. Subsequently, we will reflect on the importance of taking care of oneself for the best care of the other and, finally, on the benefits of *Yoga* for caregivers, in dialogue with the scientific literature. We believe that the practice of *Yoga*, that contributes to the holistic development of the human being, can be a key method for health professionals to learn to know themselves better and to better deal with their difficulties, consequently improving the care that is offered to others. We suggest that the curricula of undergraduate healthcare courses in Brazil consider the inclusion of *Yoga*, so that these professionals can learn to use this strategy in their initial training, which would help in improving their quality of life and that of their patients.

► **Keywords:** *Yoga*. Meditation. Self-care. Caregivers.

