

Yoga na promoção da saúde do trabalhador - relato de experiência

Yoga in the promotion of occupational health - experience report

Rosângela Maria Greco
Professora Doutora da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)
romagreco@gmail.com

Heloisa Campos Paschoalin
Professora Doutora da Faculdade de Enfermagem da UFJF
hcpaschoalin@gmail.com

Denise Cristina Alves de Moura
Doutoranda em Saúde Coletiva da Faculdade de Medicina da UFJF
denisematipo@yahoo.com.br

Fernanda Mazzoni da Costa
Doutora em Enfermagem. Enfermeira da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-estar - UFJF
fernanda.mazzoni@ufjf.edu.br

Andrea D'amoré
Professor de Yoga, Juiz de Fora
andrea.damore@gmail.com

Amanda Soares de Oliveira
Acadêmica da Faculdade de Serviço Social da UFJF
amanda.soares.ufjfm@gmail.com

RESUMO

Introdução: o Projeto de Extensão “Conversas com Trabalhadores: prevenindo a doença e promovendo a saúde” vem, ao longo de seus dez anos, discutindo temas variados sobre saúde e trabalho. Devido ao crescente debate sobre a utilização de práticas não convencionais, considerou-se importante discutir com os participantes sobre tais práticas. **Objetivo:** descrever a experiência de uma atividade educativa com trabalhadores sobre a utilização do yoga e seus benefícios nos âmbitos laboral e pessoal. **Método:** relato de experiência de uma atividade educativa sobre o yoga com trabalhadores afastados de suas funções. **Participaram** desta atividade professores, alunos, trabalhadores e professores de yoga. **Resultados:** apresentar uma prática integrativa e complementar de saúde possibilitou que os trabalhadores tivessem contato com uma forma diferenciada de busca do equilíbrio físico e mental. **Conclusões:** a prática do yoga é uma possibilidade de promoção e reabilitação da saúde do trabalhador, podendo ser realizada no trabalho ou fora dele.

Palavras-chave: *Saúde do Trabalhador. Educação em Saúde. Terapias Complementares.*

ABSTRACT

Introduction: the Extension Project “Conversations with Workers: preventing illness and promoting health” has come, throughout its 10 years, discussing various topics on health and work. Due to the growing debate on the use of unconventional practices, it was considered important to discuss with participants about such practices. **Objective:** to describe the experience of an educative activity with workers on the use of yoga and its benefits in the labor and personal spheres. **Method:** experience report of an educational activity on yoga with workers removed from their functions. **Participants** included teachers, students, workers and yoga teachers. **Results:** presenting an integrative and complementary health practice allowed the workers to have contact with a different form of search for physical and mental balance. **Conclusions:** the practice of yoga is a possibility of promotion and rehabilitation of the health of the worker, and can be performed at work or outside it.

Keywords: *Occupational Health. Health Education. Complementary Therapies.*

INTRODUÇÃO

As universidades federais brasileiras realizam várias funções e atividades para a formação de recursos humanos, que são balizadas em três vertentes: o ensino, a pesquisa e a extensão, e tais atividades estão vinculadas ao compromisso com a sociedade. A extensão universitária tem como finalidade promover a integração entre o ensino e a pesquisa articulada com as demandas das comunidades, possibilitando a tomada de consciência quanto às necessidades sociais (SANTOS; ROCHA; PASSAGLIO, 2016; GRECO; MOURA; CINSA; PILATE; FARIA; NASCIMENTO, 2012).

Nesse sentido, o Projeto de Extensão “Conversas com Trabalhadores: prevenindo a doença e promovendo a saúde” foi criado com o objetivo de proporcionar a discussão e sensibilizar os trabalhadores sobre temas variados relacionados à saúde e ao trabalho.

Tendo em vista o crescente debate sobre a utilização e necessidade de ser disponibilizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) terapias não convencionais, considerou-se importante discutir com os trabalhadores participantes do projeto as práticas que compõem a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (BRASIL, 2006).

A partir das discussões sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PIC), percebeu-se a importância de abordar o yoga, que, apesar de não estar inserido na PNPIC, é uma prática que atua sobre a mente e o corpo, sendo recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma possibilidade de terapia integrativa e complementar que possui benefícios para o bem-estar físico e mental demonstrados por vários estudos (HARTFIEL; HAVENHAND; KHALSA; CLARKE; KRAYER, 2011; BRASIL, 2006; WHO 2005; WHO, 2002).

O yoga é uma das terapias utilizadas pelo Ayurveda, a medicina praticada na Índia há 5 mil anos, e que se baseia na teoria de que as patologias que surgem no corpo físico podem ter origem na mente, assim como o estado psicológico pode ser alterado pelas doenças do corpo físico (TELLES; SINGH; JOSHI; BALKRISHNA, 2010; WHO 2005; WHO, 2002).

O yoga está incluído no SUS, apontado como uma das atividades que podem ser desenvolvidas no Programa Academia da Saúde (BRASIL, 2013). Ao se inserir no contexto de saúde, estando presente nos diversos níveis de assistência, a prática do yoga atua principalmente sob a perspectiva do autocuidado e autonomia, promove a melhoria sistêmica e integrada e pode ser realizada por crianças e adultos (ESPÍRITO SANTO, 2013).

A prática do yoga melhora a flexibilidade, as dores articulares, os vícios posturais e a concentração, promove também o equilíbrio entre a mente e o corpo, além de possibilitar que o praticante se beneficie dos estados de calma e bem-estar. Além disso, atua na redução do estresse, da ansiedade e de doenças cardiovasculares, propiciando o autoconhecimento (ESPÍRITO SANTO, 2013).

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 (WOLEVER et al., 2012; MANOCHA; BLACK; SARRIS; STOUGH, 2011; PEÇANHA e CAMPANA, 2010).

Assim, o objetivo deste relato foi descrever a experiência de uma atividade educativa com trabalhadores sobre a utilização do yoga e seus benefícios nos âmbitos laboral e pessoal.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de uma atividade educativa desenvolvida com trabalhadores, vinculada ao projeto de extensão: “Conversas com trabalhadores – prevenindo a doença e promovendo a saúde”, sobre a prática da yoga na promoção da saúde do trabalhador. Para o desenvolvimento do tema com os trabalhadores, foi realizada uma prática educativa em saúde por meio de dinâmica de grupo, que proporcionou a participação de todos e criou um espaço de discussão e reflexão.

A educação em saúde pode ser compreendida como um conjunto de práticas e saberes, delineado pela integração entre uma pluralidade de conhecimentos legítimos. Dessa forma, ela possibilita o compartilhamento de experiências, a criação de vínculo entre a população e profissionais de saúde, estimulando uma visão crítica da realidade (NOGUEIRA; OLIVEIRA; MORE; LOPES, 2015).

Participaram da atividade educativa 13 trabalhadores que se encontravam afastados de suas funções para tratamento de doenças diversas relacionadas ao trabalho e que frequentam o Departamento de Saúde do Trabalhador/Centro de Referência em Saúde do Trabalhador de um município mineiro.

A equipe do projeto foi composta por docentes da Faculdade de Enfermagem, acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Odontologia e Serviço Social, mestrandos em Enfermagem e Saúde Coletiva, sendo todos de uma universidade pública. Além desses, contou-se com a participação de dois professores de yoga convidados especialmente para esse encontro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para iniciar a atividade educativa, os trabalhadores foram recepcionados pelos discentes e docentes com um cumprimento de boas-vindas. Após todos estarem acomodados, foi realizada uma dinâmica de motivação e socialização, que, em consonância com a época do ano, consistiu na confecção de duas cartas: uma com um pedido de Natal direcionado ao Papai Noel e outra com os desejos para o ano seguinte destinada à família. Em seguida, os participantes tiveram a oportunidade de expor ao grupo quais foram seus pedidos em ambas as correspondências.

Apesar de todos serem adultos, eles se envolveram com a atividade de forma bastante lúdica e expressaram na carta para o Papai Noel desejos, em sua maioria, relacionados a materiais (carro, casa, dinheiro). Já, para a família, eles descreveram sentimentos como: mais afeto, atenção, companheirismo, presença, entre outros. No momento da apresentação das cartas produzidas, eles também manifestaram sentimentos vivenciados com o afastamento do trabalho, tais como “obsolescência”, “desvalorização”, “inadequação à nova condição” e “tristeza”.

Ao final da dinâmica, emergiram reflexões no sentido de que muitos dos desejos expressos, principalmente em relação à família, são possíveis de ser alcançados e foram apontados como os mais significativos para cada um. Como um primeiro passo para o alcance dos mesmos, os participantes levaram suas cartas para casa a fim de entregá-las aos familiares. Em seguida, deu-se início ao desenvolvimento do tema pelos instrutores de yoga. Os palestrantes fizeram uma apresentação citando origem, história e filosofia dessa prática.

O yoga clássico é uma filosofia milenar, com origem na Índia, transmitida oralmente de mestre a discípulo (*parampara*), recuperada e sistematizada por Patañjali, que a apresenta no Yoga Sutra como um sistema composto por oito membros (*Ashtanga yoga*). Inclui uma disciplina ético-filosófica, práticas físicas, respiratórias e meditativas e, ao longo dos séculos, difundiu-se para o ocidente, sendo praticado até os dias atuais (BARROS et al., 2014; MARTINS, 2012; BAPTISTA; DANTAS, 2002).

Os instrutores enfatizaram a necessidade do autoconhecimento, da valorização pessoal, independentemente das circunstâncias nas quais a pessoa se encontra no momento, e ressaltaram que o yoga proporciona uma mudança positiva no estilo de vida.

De acordo com alguns autores, esta prática propõe a harmonia entre o corpo e a mente, com possíveis resultados positivos nas esferas físicas e filosóficas, assim como no âmbito social, diminuindo a agitação mental e promovendo bem-estar através da essência de cada um e de sua conexão com a energia criadora (MEDEIROS, 2016; MARTINS, 2012; SIEGEL, 2010).

Para dar continuidade à atividade, foram apresentados os oito

membros do yoga clássico descritos por Patañjali (*Ashtanga Yoga*), ressaltando que a prática se baseia em alguns princípios éticos e morais ou Yamas e Niyamas (MARTINS, 2012). Yamas são relacionados a atitudes que se devem evitar, como: violência aos seres vivos (*Ahimsa*); mentira (*Satya*); roubo (*Asteya*); perversão da sexualidade (*Brahmacharya*) e cobiça (*Aparigraha*). Já os Niyamas são atitudes que se devem colocar em prática: a pureza (*Saucha*); a gratidão e o contentamento (*Santosha*); a determinação e a disciplina (*Tapas*); o autoconhecimento (*Svadyaya*) e a devoção a algo maior (*Ishvarapranidhana*) (MARTINS, 2012).

Também foi abordada a prática física das posturas (*Ásanas*), o controle da energia vital (*Pranayana*), a retração dos sentidos (*Pratyahara*), a concentração (*Dharana*), a meditação (*Dhyana*) e o controle da mente ou iluminação (*Samadhi*) (MARTINS, 2012). Discutiram-se ainda os benefícios da prática regular de yoga, como: fortalecimento dos músculos; desbloqueio e desintoxicação do corpo; melhora da flexibilidade, da postura, do padrão respiratório; favorecimento da circulação; atuação no sistema endócrino, regulando a função das glândulas, e fortalecimento do sistema imunológico.

Além disso, essa prática favorece o desenvolvimento da consciência corporal e do autoconhecimento, promovendo a percepção das posturas inadequadas e tensões desnecessárias, bem como dos estados de prazer e relaxamento, equilíbrio da mente e emoções para lidar com as questões da vida (redução da ansiedade, estresse e depressão), aumento da sensação de vitalidade, desenvolvimento do sentimento de contentamento, gratidão, felicidade, reencontro com a essência de cada um e conexão com o divino.

No que se refere às contribuições físicas, tem-se a prevenção de doenças, a promoção de saúde e o combate ao sedentarismo e ao estresse. Há incentivo ao vegetarianismo, ao exercício da consciência corporal, além de contribuir para o envelhecimento saudável e o controle de doenças crônicas (SIEGEL, 2010).

No exercício da consciência corporal, o yoga possibilita o cuidado com a alimentação (ligação direta com a tradição vegetariana na Índia). Seus adeptos deixam de se alimentar de forma apenas mecânica, exclusivamente por necessidades fisiológicas, e iniciam o modo consciente de alimentação, com o objetivo de conhecer os atributos dos alimentos, resultando, assim, no reconhecimento destes como dádivas da natureza. Auxilia também no desenvolvimento do autocontrole no combate à gula (SIEGEL, 2010).

Os palestrantes reforçaram os benefícios dessa prática ao trabalhador como: melhora das dores osteomusculares, aumento da sensação de vitalidade, da concentração e produtividade, diminuição das faltas ao trabalho e estímulo para hábitos saudáveis.

Na área social, uma nova sociabilidade se torna possível, com o desenvolvimento da cultura da paz (prática da não violência), com a reedu-

cação de hábitos relacionados a vícios, sejam eles legais (associados ao uso descontrolado de medicações, alimentos, ingestão de álcool, uso de tabaco, excesso de trabalho), ou ilegais (drogas ilícitas, jogos) (SIEGEL, 2010).

Dando prosseguimento à atividade, foi apresentado o vídeo “Medicina sem remédios”, de uma palestra proferida pelo professor José Hermógenes de Andrade Filho, um dos maiores disseminadores do yoga no Brasil, falando sobre a importância e os benefícios da prática (ANDRADE FILHO, 2001).

Visando tornar as práticas corporais mais seguras, prazerosas e efetivas, os instrutores de yoga abordaram a importância de uma avaliação de saúde antes de iniciar a atividade e forneceram orientações sobre alimentação, momento, local, roupas e acessórios mais adequados para praticá-la. Explicaram também os cuidados durante a prática, enfatizando que o yoga não é uma atividade isolada, e sim uma filosofia que permeia todos os momentos da vida, configurando-se como uma opção de estilo de vida, e ressaltaram que não há restrições para a prática, mas adequações individuais.

Vale destacar também que as contribuições filosóficas do yoga estão relacionadas ao auxílio na capacidade meditativa do indivíduo que a pratica, incentivando a compreensão do seu ser com relação ao universo, consequentemente, ampliando a percepção de totalidade (SIEGEL, 2010).

Após a apresentação, foi realizado um momento de práticas corporais, relaxamento e meditação com a participação de todos, respeitando a capacidade funcional de cada um. Todos os trabalhadores se envolveram ativamente, realizando as posturas e a meditação com concentração. Eles demonstraram entusiasmo com a atividade e relataram bem-estar físico e mental com essa prática que era desconhecida para muitos, tanto no que diz respeito ao yoga como aos seus benefícios.

Ao término do encontro, fez-se uma avaliação por meio de figuras com expressões faciais, representando o nível de satisfação. Todas as avaliações foram positivas e houve vários pedidos de realização de mais palestras, bem como elogios à prática realizada. Por fim, todos foram convidados a compartilhar um lanche e receberam um cartão de final de ano confeccionado pelos integrantes do projeto.

CONCLUSÃO

Apresentar uma prática integrativa e complementar de saúde contribuiu para que os trabalhadores que não conheciam ou nunca tinham vivenciado a prática do yoga tivessem contato com essa forma de busca do equilíbrio físico e mental. O encontro possibilitou a troca de conhecimentos e a expressão de sentimentos, fortalecendo o vínculo entre os trabalhadores, os acadêmicos e os profissionais envolvidos no projeto.

A prática do yoga se mostra como uma possibilidade de prevenção de doenças, promoção e reabilitação da saúde do trabalhador, podendo ser realizada no local de trabalho ou fora dele. Destarte, assim como a ginástica laboral, algumas empresas poderiam adotar também a prática do yoga, já que vai além da atividade física, por ser uma filosofia de vida.

Esse projeto de extensão possibilitou, por meio das atividades educativas realizadas, apoio e autonomia ao trabalhador no que diz respeito ao seu processo saúde-doença, contribuindo para o seu empoderamento. Além disso, contribuiu para a formação acadêmica, demonstrando a importância do trabalho multiprofissional e em equipe, do processo de planejamento e da tomada de decisão em saúde, bem como da atenção à saúde do trabalhador e da educação como forma de transformação social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE FILHO, J. H. Medicina sem remédios. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Ng39A65YFiQ>. Acesso em: 15 de dezembro de 2016.
- BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M. O Yoga no Controle do Stress. *Fitness & Performance Journal*, n. 01, p.12–20, 2002. Disponível em: http://www.fjournal.org.br/painel/arquivos/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Portugues.pdf. Acesso em: 19 mar. 2017.
- BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. v.19, n. 4, 2014, p.1305–14. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n4/1413-8123-csc-19-04-01305.pdf>. Acesso em: 24 de mar. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, p.92, 2006.
- BRASIL. Portaria nº 2681, de 07 de novembro de 2013. Redefine o Programa Academia de Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). *Diário Oficial da União*. Brasília (DF), Seção 1, p. 37. 2013.
- ESPÍRITO SANTO. Secretaria de Saúde. Manual de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Governo do Espírito Santo. 2013.
- GRECO, R. M.; MOURA, D. C. A.; CINSÁ, L. A.; PILATE, L. Q.; FÁRIA, R. M. O.; NASCIMENTO, P. O. A organização do Ambiente de Trabalho com o Método 5s – Cuidando da saúde do trabalhador. *Revista Ciência em Extensão*. v.8, n.3, p.303–307, 2012. Disponível em: http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/832. Acesso em: 2 de abr. 2017.
- HARTFIEL, N.; HAVENHAND, J.; KHALSA, S. B.; CLARKE, G.; KRAYER, A. The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scand J Work Environ Health*, v. 37, n.1, p.70–76, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20369218>. Acesso em: 05 de mar. de 2017.
- MANOCHA, R.; BLACK, D.; SARRIS, J.; STOUGH, C. A randomized, controlled trial of meditation for work stress, anxiety and depressed mood in full-time workers. *Evid Based Complement Alternat Med* 2011. ID 960583, 8p. Disponível em: <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/960583.pdf>. Acesso em: 05 de mar. de 2017.
- MARTINS, R. A (Orgs.). O Yoga tradicional de Patañjali. O Raja-Yoga segundo o Yoga-Sutra e outros textos indianos clássicos. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2012.
- MEDEIROS, A. M. Yoga e Saúde. Disponível em: < <http://www.portalconscienciapolitica.com.br/ci%C3%Aancia-politica/politicas-publicas/saude/espiritualidade-e-saude/yoga/>>. Acesso em: 16 mar. 2017.
- NOGUEIRA, M. L.; OLIVEIRA, M. G. A.; MOREL A. P.; LOPES, M. C. R. A Educação Popular em Saúde como base da preceptorial na formação técnica de Agentes Comunitários de Saúde. *Rev. APS*. v. 18, n. 4, p.438 – 446, 2015. Disponível em: <https://aps.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/view/2658/907>. Acesso em: 02 de abril de 2017.
- PEÇANHA, D. L.; CAMPANA, D. P. Avaliação quali-quantitativa de intervenção com yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.* v.30, n.1, p. 199–218, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v30n1/v30n1a14.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2016.
- SANTOS, J. H. S.; ROCHA, B. F.; PASSAGLIO, K. T. Extensão Universitária e Formação no Ensino Superior. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*. v. 7, n. 1, p.23–28, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufrs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/3087>. Acesso em: 18 de set. 2017.
- SIEGEL, P. Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS. Tese de Doutorado, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 217 f, 2010.
- TELLES, S.; SINGH, N.; JOSHI, M.; BALKRISHNA, A. Post traumatic stress symptoms and heart rate variability in Bihar flood survivors following yoga: a randomized controlled study. *BMC Psychiatry*, v. 10, n. 18, p.1–10, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836997/pdf/1471-244X-10-18.pdf>. Acesso em: 18 de set. 2017.
- WOLEVER, R. Q. et al. Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: a randomized controlled trial. *J Occup Health Psychol*. v.17, n. 2, 2012, p.246–58. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22352291>. Acesso em: 25 de mar. de 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. *Traditional Medicine Strategy 2002–2005*. Genebra: World Health Organization, 2002.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. *Promoting Mental Health: concepts, emergin/g evidence, practice*. Genebra: World Health Organization, 2005.