

## YOGA COMO PRÁTICA RESTAURATIVA NO SUS.

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

RODRIGUES; Christiane Azevedo <sup>1</sup>

### RESUMO

A Yoga Restaurativa é uma prática que se utiliza de um grupo de posturas do Hata Yoga com o auxílio de “suportes” como: almofadas, blocos de madeira ou espuma, mantas com dobraduras especiais, *bolster* e almofadinhas de sementes, no intuito de levar o praticante a um relaxamento com mínimo de esforço físico, sem comprometer a eficiência da prática milenar do Yoga. A experiência, que será relatada, ocorreu no âmbito do SUS, no município de Cachoeiras de Macacu - RJ, mais especificamente, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). A prática foi oferecida a jovens com faixa etária de 10 a 19 anos, que frequentavam a unidade de saúde no Programa de Atenção Integral à Saúde do Adolescente e Jovem, referenciados pela psicologia como um grupo especial; vítimas de violência autoprovocada. A oficina era ofertada semanalmente, como prática de relaxamento corporal e a intenção era minimizar os agravos em saúde provocados pelo *stress* e ansiedade, a principal queixa em anamneses no grupo avaliado. Existem diferentes técnicas de relaxamento, contudo, alguns critérios devem ser contemplados por um determinado método. Segundo Payne (2002) “deve ser de fácil aprendizagem e aplicação, não requerer equipamento complexo, ser possível de utilizar com grupos pequenos e servir para todas as idades”. Para Vasquez (2001) “esta técnica consiste num procedimento, que visa conseguir a redução dos níveis de ativação, mediante uma diminuição gradativa e voluntária da contração muscular”. Seu objetivo é dotar a pessoa de habilidade, para controlar sua própria ativação fisiológica e confrontar *stress* e ansiedade. Ainda segundo Vasquez (2001, p.21) com a execução desta técnica, “muitos indivíduos poderiam se beneficiar ao adquirir a habilidade de relaxar, para gerir diferentes situações estressantes na sua vida diária”. Sendo assim, foi proposta a oficina experimental de Yoga Restaurativa no SUS no ano de 2018 - 2019, onde os adolescentes, uma vez por semana, eram recebidos em uma sala da UBS preparada para a prática. Os tapetes de yoga eram dispostos no chão para acomodar os adolescentes em diferentes posturas e com auxílio dos materiais de suporte como rolos de espuma sob os joelhos e tornozelos, aparos sob a cabeça e punhos e dobraduras de mantas apoiando e dando suporte à musculatura de todo o corpo. No intuito de trazer mais relaxamento, toalhinhas de pano com spray de óleo essencial de lavanda eram colocados sobre os olhos junto com almofadinhas de sementes e ervas de efeito calmante. A música com sons da natureza criava uma ambiência de paz e tranquilidade. Nessa atmosfera de calma e conforto, associada às posturas passivas da Yoga Restaurativa, amparada pelo tripé do método segundo “Judith Hanson Lasater”: Observação, Suporte e Compaixão, aliados aos fatores físicos dados por ausência de luz; temperatura confortável; ambiente discreto e articulações relaxadas permitiam logo, nos vinte minutos iniciais da prática observar seus efeitos benéficos. A Yoga Restaurativa revigora o corpo, refaz a mente, não tem contraindicação e pode ser praticada por qualquer pessoa, de qualquer idade. Ao final de cada oficina era possível perceber uma diminuição da irritabilidade e agitação, mentes menos aceleradas com um muitos jovens nesta faixa etária. Posteriores relatos de noites bem dormidas e diminuição de conflitos familiares, também eram trazidos no final de cada prática, o que levou a crer que, a Yoga Restaurativa influencia diretamente na melhoria da qualidade de vida, alterações em aspectos psicossociais e emocionais, estado de humor, fadiga e bem-estar geral. LASATER, J. H. **Relax and Renew: Resful Yoga**

<sup>1</sup> Prefeitura Municipal de cachoeiras de Macacu / Secretaria Municipal de Saúde, [promocaodasaudecm@gmail.com](mailto:promocaodasaudecm@gmail.com)

**for Stressful Times.** 1. ed. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 1995. PAYNE, R. **Técnicas de Relaxamento: um guia prático para profissionais de saúde.** 1. ed. Loures, Portugal: Lusociência, 2002. VASQUEZ, M. I. **Técnicas de Relajación y Respiración.** 1. ed Síntesis, Madrid, 2001.

**PALAVRAS-CHAVE:** Práticas Integrativas no SUS, Stress x Adolescência, Yoga restaurativa