

# REPERCUSSÕES FISIOLÓGICAS, MENTAIS E EMOCIONAIS DO YOGA NA GESTAÇÃO

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

ARAÚJO; Bárbara Régia Oliveira de <sup>1</sup>, SILVA; Jerdyanna Vera Cruz Patrício da <sup>2</sup>, SANTOS; Larissa Alves dos <sup>3</sup>, PINTO; Laura Maria Ribeiro Tenório <sup>4</sup>

## RESUMO

O yoga pré-natal é um exercício físico cuidadoso e de baixa intensidade, que serve de estímulo para motivar a atividade física, tornando-se uma importante prática de saúde preventiva e, por isso, de grande impacto na saúde coletiva. O Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares como forma de integrar outras técnicas com a atenção à saúde, por meio da Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006 e estabeleceu no Sistema Único de Saúde. A prática do yoga no pré-natal tem uma abordagem suave, na qual os instrutores estão cientes das necessidades únicas de mulheres gestantes e realiza adaptação das posturas de yoga para atender a essas necessidades. As mulheres são atraídas pelo yoga pré-natal para a gestão de queixas relacionadas à gravidez, como dor nas costas e por fornecer benefícios para parto e nascimento. O presente estudo tem como objetivo descrever repercussões fisiológicas, mentais e emocionais do yoga na gestação. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Na etapa de levantamento de dados foram utilizadas estratégias de buscas com os descritores em língua inglesa: “yoga” e “pregnan\*”, combinado com o operador booleano “AND” em consulta ao banco de dados *US National Library of Medicine (PUBMED)*. Foram examinados 16 artigos que compuseram a amostra, onde foram destacadas diversas repercussões fisiológicas, mentais e emocionais do yoga na gestação. Dentre os achados estão a sensação de bem-estar em geral em qualquer momento durante a gestação, alívio da dor, relaxamento, fortalecimento e flexibilidade dos músculos, melhora do humor, é eficaz no alívio dos sintomas de transtornos mentais, incluindo depressão e ansiedade, redução do estresse, diminuição dos sintomas físicos da gestação, estimula o vínculo mãe e filho e favorece o trabalho de parto e o parto. Para que esses benefícios sejam eficazes, é indispensável que o instrutor de yoga pré-natal seja qualificado na área, e realize adaptações das posturas de acordo com as necessidades fisiológicas da gestação. DAVIS, K. *et al.* A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. **Elsevier**, Estados Unidos, jun. 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26256135>>. Acesso em: 25 fevereiro 2020. CRAMER, H. *et al.* Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. **BMJ Open**, Austrália, jul. 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26297372>>. Acesso em: 25 fevereiro 2020. HOLDEN, S. C. *et al.* Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. **Global Advances in Health and Medicine**, Estados Unidos, vol. 8: 1–11, jul. 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31489259>>. Acesso em: 25 fevereiro 2020. JAHDI, F. *et al.* Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). **Complementary Therapies in Clinical Practice**, Estados Unidos, dez. 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28438273>>. Acesso em: 25 fevereiro 2020. KINSER, P.; MASHO, S. “Yoga Was My Saving Grace”: The Experience of Women Who Practice Prenatal Yoga. **Journal of the American Psychiatric Nurses Association**, Estados Unidos, vol. 21(5) 319 –326, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26511433>>. Acesso em: 25 fevereiro 2020.

**PALAVRAS-CHAVE:** Enfermagem, gestação, yoga

<sup>1</sup> Centro Universitário Unit, brboliveira@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Unit, jerdyanna10@hotmail.com

<sup>3</sup> Centro Universitário Unit, laari\_alves@hotmail.com.br

<sup>4</sup> Matria Parteria, lauraatenorio@gmail.com

<sup>1</sup> Centro Universitário Unit, brboliveira@gmail.com  
<sup>2</sup> Centro Universitário Unit, jedyanna10@hotmail.com  
<sup>3</sup> Centro Universitário Unit, laari\_alves@hotmail.com.br  
<sup>4</sup> Matria Parteria, lauraatenorio@gmail.com