

ARTIGO ORIGINAL

PERCEPÇÃO DE PACIENTES SOBRE A PRÁTICA DE YOGA EM UNIDADE DE INTERNAÇÃO PSIQUIÁTRICA EM HOSPITAL GERAL

José Augusto da Silva Filho¹, Jacó Fernando Schneider², Marcio Wagner Camatta³, Cíntia Nasi⁴, Zaira Letícia Tisott⁵, Michele Schmid⁶

RESUMO

Objetivo: compreender o significado da prática de yoga para pacientes em uma Unidade de Internação Psiquiátrica em um Hospital Geral.

Método: pesquisa qualitativa, com o referencial teórico-filosófico da fenomenologia de Maurice Merleau-Ponty. Participaram do estudo 15 pacientes de uma Unidade de Internação Psiquiátrica de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. Os dados foram coletados no segundo semestre de 2017, por meio de entrevistas, e analisados mediante análise fenomenológica.

Resultados: o fenômeno em estudo foi sustentado pelas unidades temáticas: emergência da corporeidade; sensações de bem-estar, leveza, tranquilidade e paz; melhora no padrão de pensamento; quebra de paradigmas; melhora na qualidade do sono; movimento de temporalidade.

Conclusão: a prática de yoga com pacientes de uma Unidade de Internação Psiquiátrica proporcionou melhor entendimento dos conceitos e percepções dessa prática milenar por eles, observando-se nas falas a riqueza de vivências e impactos positivos em sua saúde mental.

DESCRITORES: Terapias Complementares; loga; Enfermagem; Saúde Mental; Psiquiatria.

COMO REFERENCIAR ESTE ARTIGO:

Silva Filho JA da, Schneider JC, Camatta MW, Nasi C, Tisott ZL, Schmid M. Percepção de pacientes sobre a prática de yoga em unidade de internação psiquiátrica em hospital geral. Cogitare enferm. [Internet]. 2020 [acesso em "colocar data de acesso, dia, mês abreviado e ano"]; 25. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.65641>.



Este obra está licenciado com uma Licença [Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

¹Enfermeiro. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil. 

²Enfermeiro. Doutor em Enfermagem. Docente da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil. 

³Enfermeiro. Doutor em Enfermagem. Docente da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil. 

⁴Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil. 

⁵Enfermeira. Doutoranda em Enfermagem. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil. 

⁶Enfermeira. Mestranda em Enfermagem. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil. 

PATIENTS' PERCEPTION OF YOGA PRACTICE IN A PSYCHIATRIC INPATIENT UNIT OF A GENERAL HOSPITAL

ABSTRACT

Objective: To understand the meaning of yoga practice for patients in a Psychiatric Inpatient Unit of a General Hospital.

Method: A qualitative research, with the theoretical-philosophical framework of Maurice Merleau-Ponty's phenomenology. Fifteen patients from a Psychiatric Inpatient Unit in the city of Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brazil, participated in the study. Data was collected through interviews in the second half of 2017, and analyzed using phenomenological analysis.

Results: The phenomenon under study was supported by the following thematic units: emerging from corporeity; feelings of well-being, lightness, tranquility and peace; improvement in thinking pattern; breaking of paradigms; improved sleep quality; temporality movement.

Conclusion: The practice of yoga with patients from a Psychiatric Inpatient Unit provided a better understanding of the concepts and perceptions of this millenary practice by them, observing in the statements the richness of experiences and positive impacts on their mental health.

DESCRIPTORS: Complementary Therapies; Yoga; Nursing; Mental Health; Psychiatry.

PERCEPCIÓN DE LOS PACIENTES SOBRE LA PRÁCTICA DEL YOGA EN UNA UNIDAD DE INTERNACIÓN PSIQUIÁTRICA DE UN HOSPITAL GENERAL

RESUMEN

Objetivo: comprender lo que significa la práctica del yoga para pacientes de una Unidad de Internación Psiquiátrica de un Hospital General.

Método: investigación cualitativa, con el referencial teórico-filosófico de la fenomenología de Maurice Merleau-Ponty. Del estudio participaron 15 pacientes de una Unidad de Internación Psiquiátrica de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Los datos se recolectaron en el segundo semestre de 2017 por medio de entrevistas, y se los analizó mediante análisis fenomenológico.

Resultados: el fenómeno en estudio fue sustentado por las siguientes unidades temáticas: emerger de la corporeidad; sensaciones de bienestar, liviandad, tranquilidad y paz; mejora en el patrón del pensamiento; ruptura de paradigmas; mejora en la calidad del sueño; y movimiento de temporalidad.

Conclusión: la práctica del yoga en pacientes de una Unidad de Internación Psiquiátrica permitió comprender mejor los conceptos y las percepciones de los pacientes con respecto a esta práctica milenaria, observándose en sus exposiciones la riqueza de experiencias y efectos positivos en su salud mental.

DESCRIPTORES: Terapias Complementarias; Yoga; Enfermería; Salud Mental; Psiquiatría.

INTRODUÇÃO

As bases do *yoga*, foco deste estudo, chegaram ao ocidente no final do século XIX e, no Brasil, foram estudadas e ensinadas a partir do início do século XX. Atualmente, o *yoga* é classificado como prática mente-corpo pela Organização Mundial da Saúde (OMS)⁽¹⁾, sendo considerada também uma prática integrativa e complementar de saúde. Além disso, o *yoga* foi inserido no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Portaria nº 719/2011, que criou o Programa da Academia de Saúde⁽²⁾.

Desde o ano de 2016, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS vem obtendo inúmeros avanços, principalmente no âmbito da atenção básica, nível de atenção responsável pela realização de 88% dessas práticas nos serviços públicos de saúde presentes em 3.173 municípios do país. Assim, em 2017 o Ministério da Saúde ampliou a oferta de diferentes modalidades de práticas integrativas e complementares (*Yoga, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Musicoterapia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Arteterapia* e *Terapia Comunitária Integrativa*) que, junto às outras práticas desta natureza, atingiram a marca de cinco milhões de atendimentos individuais e coletivos no SUS⁽³⁾.

Em 2018, foi anunciado no Congresso Internacional de Práticas Integrativas e Complementares (CONGREPICS) a ampliação do número de práticas oferecidas, em 10 novas Práticas Integrativas e Complementares (PICS), sendo elas incorporadas no sistema de saúde brasileiro, totalizando 29 práticas integrativas pelo SUS, elevando o país à liderança na oferta dessas modalidades de assistência⁽⁴⁾.

A construção da PNPIC-SUS iniciou-se a partir do atendimento das diretrizes e recomendações de várias Conferências Nacionais de Saúde e das recomendações da OMS. Aprovada por unanimidade pelo Conselho Nacional de Saúde em fevereiro de 2006 e publicada na forma das Portarias Ministeriais nº 971/2006, e nº 1.600/2006, contemplou a medicina tradicional chinesa, acupuntura, a homeopatia, as plantas medicinais, a fitoterapia, entre outras⁽³⁾.

A PNPIC envolve abordagens terapêuticas que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. As PICS possuem potência importante para serem trabalhadas no campo da saúde mental, ao privilegiar ações de promoção à saúde⁽¹⁾.

A promoção de saúde tem como finalidade o empoderamento das pessoas em relação à sua saúde, pois desenvolver novas habilidades e abordagens terapêuticas é ação que amplia a capacidade de autonomia e qualidade de vida das pessoas em busca do que consideram, para si, como qualidade de vida⁽⁵⁾.

No cuidado em saúde mental, reconhece-se a importância de abordagens psicossociais (grupos e oficinas terapêuticas) e também da terapia medicamentosa, no entanto, acredita-se que as PICS podem potencializar as ações de cuidado na rede de saúde mental⁽⁶⁾.

A rede de atenção psicossocial, instituída no SUS por meio da Portaria 3.088/2011, cria, amplia e articula pontos de atenção à saúde para o atendimento de pessoas em sofrimento mental e usuárias de drogas que visa garantir a efetividade do cuidado, a inclusão social, a promoção da autonomia e a cidadania das pessoas com transtornos mentais⁽⁷⁾. Essa rede é constituída por diversos serviços no território nos diferentes níveis de atenção em saúde - atenção básica, secundária e terciária. Na atenção terciária (hospitalar), estão incluídos principalmente os hospitais gerais que possuem leitos especializados para atender pessoas com transtorno mental, na modalidade de internação⁽⁷⁾.

A internação psiquiátrica é recurso terapêutico previsto pela Lei 10.216/2001 quando todas as alternativas extra-hospitalares não são suficientes⁽⁸⁾. Assim, a internação

é considerada como uma forma de cuidado para aquelas pessoas que se encontram fragilizadas e podem colocar-se em risco, ou outros, tendo como recomendação a curta duração e o manejo das situações de crise, além das questões clínicas, psicológicas e sociais, com o apoio de uma equipe multiprofissional⁽⁹⁾. Neste contexto de atuação, a inovação e a criatividade são necessárias para implantar e/ou ampliar a utilização de outros recursos terapêuticos que possam contribuir para o cuidado durante a internação hospitalar.

Dessa maneira, a filosofia do yoga está relacionada a fatores de promoção do bem-estar físicos e psíquicos. Nesse sentido, um estudo realizado com participantes do programa "Yoga e Promoção da Saúde" mostra que o yoga é uma prática mente-corpo que atua como importante estratégia terapêutica pelo fato de promover saúde para a maioria dos praticantes, além de ampliar a capacidade da autopercepção e do autocuidado corporal⁽²⁾. Nos processos de equilíbrio, na mobilidade e independência funcional, a prática do yoga tem demonstrado benefício⁽¹⁰⁾.

Estudos apontam interesses crescentes em desenvolver as práticas mentais e corporais como o yoga como coadjuvantes em diversas ações terapêuticas, bem como melhoras significativas na vitalidade dos praticantes, tornando-se efetiva na redução dos níveis de ansiedade e na melhoria da qualidade de vida. Outros estudos avaliaram o benefício do yoga nos distúrbios de sono e também no alívio dos sintomas depressivos, encontrando resultados que sugerem a remissão desses sintomas ao mesmo tempo em que outros não foram conclusivos no desaparecimento desses sintomas⁽¹¹⁻¹⁴⁾.

O presente estudo buscou responder a seguinte questão de pesquisa: o significado da prática de yoga para pacientes psiquiátricos. Para tanto, o objetivo do estudo foi compreender o significado da prática do yoga para pacientes em uma unidade de internação psiquiátrica em um hospital geral.

MÉTODO

A trajetória metodológica evidencia uma pesquisa qualitativa de natureza fenomenológica pautada no referencial teórico-filosófico de Maurice Merleau-Ponty⁽¹⁵⁾.

O local da pesquisa foi uma unidade de internação psiquiátrica (UIP) de um hospital geral universitário localizado no estado do Rio Grande do Sul. Esta unidade conta com 36 leitos, sendo 26 públicos e 10 particulares e/ou convênios, que atendem indivíduos com diferentes transtornos psiquiátricos como depressão, transtorno bipolar, alimentar, de ansiedade, espectros da esquizofrenia, entre outros.

A pesquisa foi realizada com todos os 15 participantes que realizaram a prática do yoga durante o período em que estiveram internados na UIP, não havendo recusas quanto à participação. Os critérios de inclusão foram: ter participado de no mínimo dois encontros de práticas de yoga e possuir idade igual ou superior a 18 anos. Os critérios de exclusão foram: não ter condições de verbalização devido a efeitos medicamentosos ou por desorganização mental no período da coleta de dados. Destaca-se que a prática de yoga foi desenvolvida por um profissional da equipe e por um dos pesquisadores desse estudo, tendo os dois formação nesta modalidade terapêutica.

Para se descrever e compreender o fenômeno vivido, foi utilizada entrevista fenomenológica, mediante a utilização de duas questões norteadoras para a coleta das informações: "Conte-me como foi para você a vivência com a prática de yoga?" e "Quais sensações o yoga lhe proporcionou?".

As entrevistas foram realizadas individualmente, em uma sala privativa, localizada na própria UIP. As entrevistas foram gravadas e tiveram duração média de 30 minutos, sendo transcritas na íntegra para posterior análise. A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2017 e foi realizada por um dos autores da pesquisa, a fim de compreender o

significado da prática de yoga pelos pacientes internados.

A análise fenomenológica das descrições seguiu quatro passos, sendo inicialmente realizada a leitura de cada descrição transcrita na íntegra, com o intuito de dar um sentido geral. Em seguida, foi realizada nova leitura com o objetivo específico de discriminar as unidades de significado, com o foco no fenômeno desta pesquisa, centrado na percepção da prática de yoga dentro de uma unidade psiquiátrica. Posteriormente realizou-se a descrição das unidades de significado. E por fim, ao delinear as unidades de significado, as mesmas foram explicitadas, revelando a essência do fenômeno pesquisado⁽¹⁶⁾. Ao final, as unidades de significado foram sintetizadas e transformadas em uma declaração consciente a respeito da experiência demonstrada nos depoimentos, nominada como estrutura do fenômeno situado, as quais foram organizadas em unidades temáticas⁽¹⁶⁾.

A partir das unidades temáticas, por meio da análise compreensiva dos discursos, pretendeu-se compreender como as pessoas, como participantes do estudo, compreendem a prática de yoga, sendo essa a estrutura e essência do fenômeno estudado⁽¹⁵⁾.

Este protocolo de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos, sob parecer n.º 2.322.056. Para garantir o anonimato dos participantes, utilizou-se a letra P (participante) e de número sequencial de 1 a 15 para referir-se aos participantes (P1 a P15).

RESULTADOS

Ao caracterizar os participantes do estudo, constatou-se que o número de pacientes entrevistados representou, em média, 40% do número de leitos disponibilizados no cenário do estudo. A faixa etária dos participantes variou entre 18 a 60 anos de idade, sendo que oito eram do sexo feminino (53%) e sete do sexo masculino (47%). Quanto ao perfil psiquiátrico dos pacientes participantes, todos apresentavam boas condições clínicas para participar das atividades de yoga propostas. As atividades de yoga foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 30 minutos cada encontro, durante o período em que os participantes estiveram internados.

Por meio da construção das unidades temáticas e da interpretação compreensiva do significado da vivência da prática do yoga para pacientes hospitalizados em uma UIP, foi possível organizar os resultados em seis unidades temáticas, as quais foram interpretadas à luz do referencial da fenomenologia da percepção de Merleau-Ponty: Emergir da corporeidade; Sensações de bem-estar, leveza, tranquilidade e paz; Melhoria no padrão de pensamento; Quebra de paradigmas; Benefícios na qualidade do sono; e Movimento de temporalidade.

Emergir da corporeidade

Os pacientes na internação psiquiátrica, ao vivenciarem a prática do yoga, referem o emergir da corporeidade atrelada à consciência corporal que a prática proporciona. Relatam que sentem os músculos trabalhando, propiciando sabedoria ao conhecer o próprio corpo, conforme os relatos abaixo:

[...] me dá mais noção do meu corpo, descobri, por exemplo, que sou muito mais desequilibrada do lado esquerdo do que do lado direito, descobri que tenho mais força de um lado que do outro e nunca tinha me dado conta disso. (P2)

Traz uma coisa de reconhecimento das partes do corpo, é como se cada parte do corpo tivesse vida independente e como se pudéssemos sentir essa vida então assim sentir o pé, a perna, a batata da perna, sentir a mão, o pescoço, barriga, costas [...]. (P7)

Foi um crescente, fui me soltando mais, quando tu diz alonga o pescoço no início eu não sentia o pescoço alongar, mas já nas últimas eu já conseguia sentir alongar o pescoço, sentia o movimento do corpo para os lados, inclinar para frente. (P11)

Sensações de bem-estar, leveza, tranquilidade e paz

Essa unidade temática está vinculada à estesia, ou seja, a habilidade do indivíduo entender as sensações emanadas pela vivência da prática de yoga. Isso ocorre quando o participante relata que sente bem-estar, leveza, tranquilidade e paz.

Me senti bem, foi uma experiência nova, novos conhecimentos para mim foi uma experiência maravilhosa, tantos pelos professores serem atenciosos como pela experiência em si. Foi minha primeira vez então me senti à vontade, me senti leve, tranquila, me senti em paz. (P1)

[...] me sentia bem, assim, relaxada, confortável, não tinha dor, não era um exercício que depois sentia dor, me sentia bem confortável acho que isso. (P6)

Melhoria no padrão de pensamento

Os pacientes na internação psiquiátrica referem que a prática de yoga propiciou melhora no padrão de pensamentos, ou seja, a abertura da mente para possibilidades, permitindo que ele vivencie, experimente e compreenda aspectos de seu mundo interior.

Senti a questão de pensamentos, como se a mente estivesse se abrindo para novas possibilidades, pensamentos mais tranquilos, calmos, voltado para a paz. (P1)

[...] esvaziar a dor e pensar no caminho da tranquilidade e do bem para o corpo, bem para a alma e espírito e leveza dos temores e dores que a vida nos causa. [...] a capacidade de esvaziar os pensamentos ruins abrindo fronteiras para os caminhos e pensamentos bons do dia a dia. (P3)

Na hora da prática não se tinha muitos pensamentos, durante a prática ficamos escutando aquela música, ficávamos pensando em cachoeira, em água, eu pensava muito na praia, pensamentos bons, ajudava. (P9)

Quebra de paradigmas

Nos relatos dos pacientes na internação psiquiátrica, observou-se a mudança de concepção referente ao yoga, com o desligamento de um padrão de pensamento que antes era seguido para que um novo entendimento da prática fosse adotado. Isso pode ser observado nas transcrições abaixo:

[...] tinha para mim yoga mais como uma coisa de meditação que íamos ficar sentados fazendo um som, algo mais assim, não tinha noção do que era yoga. (P2)

Eu sempre achava que yoga era mais exercícios, mas yoga é mais, tem a respiração, o controle do corpo. (P5)

[...] eu não dava nada, tinha um preconceito e agora eu como te falei fico contando o tempo para chegar a hora da yoga, pensava que era só de mulher, bem preconceito machista, bobo (risos) e quebrei esse preconceito. Acho que está sendo muito bom, muito bom mesmo. (P8)

Benefício na qualidade do sono

De acordo com os pacientes, a prática de yoga, assim como os exercícios de respiração

(pranayamas), auxiliavam para a indução ao sono, como consta nos seguintes discursos:

Gostei bastante, consegui me concentrar melhor, até para dormir agora quando eu não consigo eu faço a respiração ensinada e consegui dormir, acho que me ajudou a tipo ser mais calma, ter mais paciência eu acho. (P9)

[...] fiz todas as práticas e gostei muito, me ajudou pra caramba, me ajudou até a dormir em relação à minha insônia, fazia a respiração que aprendi aqui e me ajudou mesmo, a relaxar na hora de dormir. (P10)

Movimento de temporalidade

Nessa unidade temática percebeu-se que os discursos são permeados por aspectos temporais (passado, presente e futuro), possibilitando que os participantes das práticas de Yoga fizessem um resgate do passado até o presente, ressaltando as melhoras no decorrer da prática de yoga, bem como visando ao futuro, projetando levar adiante a prática após a alta da internação. Podemos conferir tal movimento temporal nos relatos a seguir:

Acho que yoga é uma junção que faz bem para o corpo e para alma e espírito, acho que é um exercício completo e penso em fazer fora, minha filha já está procurando[...]. (P6)

Eu acho que vou fazer mais adiante pela minha vida [...] é muito relaxante, muito de soltar o corpo, desprender do corpo, não tinha esse hábito de desprender o corpo dessa forma. (P7)

Vou ter que fazer uma atividade após sair daqui, mas vou buscar fazer yoga. Não esperava, tem sido único, fui por ir, para matar tempo e a partir da terceira aula em diante eu notei que era uma coisa boa de fazer, que ia me trazer benefícios. (P8)

DISCUSSÃO

Pode-se observar no depoimento dos participantes que suas percepções sobre a prática de yoga estão atreladas de forma a entendê-las como um “emergir da corporeidade”, referente à consciência corporal vinculada à motricidade que a vivência lhes trouxe. O indivíduo compreende que há mudanças positivas na percepção corporal no período em que realizou a prática do yoga e atribui o significado de se perceber melhor, trazendo autopercepção e conhecimento no que diz respeito ao seu corpo no mundo.

O sujeito no mundo é o corpo no mundo, porque é ele que percebe, que sente, ou seja, o sujeito da percepção é o corpo, pois trata-se de uma unidade perceptiva viva e não mais a consciência da qual provém o conhecimento. Ao considerar o sujeito como corpo no mundo, ressalta-se a importância da experiência perceptiva que nos mostra que o conhecimento começa no corpo próprio⁽¹⁵⁾.

Com isso, observa-se que a tomada de consciência corporal como forma de expressão e relação com o mundo mostrou-se como ponto de partida para novas descobertas sobre o seu corpo e suas sensações, despertando-os para explorar essa nova realidade apresentada no momento da prática de yoga na internação.

Nota-se que o fenômeno da prática de yoga surgiu como um relato de suas experiências vividas trazendo a significação das sensações de bem-estar, de leveza, de tranquilidade e de paz frente a essas práticas. Nesse sentido, essa percepção reforça que o corpo confirma a existência humana no mundo, por meio das sensações, uma vez que o corpo não está primeiramente no espaço, mas ele é o próprio espaço, ou seja, é o campo de apreensão dos sentidos. Assim, não se pode falar de sensação como pura impressão, porque o algo “sentido” não são sensações, mas sim uma propriedade do objeto, um

“algo” sensível⁽¹⁵⁾.

O sensível é aqui a palavra definitiva que se desdobra na elaboração de uma original ontologia do corpo, sendo precisamente o elemento que estabelece aquela afinidade. A afirmativa nos situa de forma a compreender a existência humana como singular, essencial, única e disparadora de diversas sensações necessária para a afirmação do ser humano⁽¹⁵⁾.

Na prática, o yoga permitiu que os pacientes vivenciassem e compreendessem aspectos de seu mundo interior, conforme eles expuseram na categoria que trata da melhora no padrão de pensamentos, assim como o de abrir a mente para novas possibilidades de existir.

Para o ser humano, o momento retido e modificado é o perceptivo, que abre um campo espacial e prático, descrevendo a relação com os precedentes como momentos que temos em mãos. Assim, é primeiramente com nosso corpo que experienciamos o tempo⁽¹⁵⁾.

Desse modo, o presente se ultrapassa rumo a um porvir e a um passado próximo, e os tocam onde esse passado e esse porvir estão, e assim, o passado não nos vem apenas em forma de recordações expressas. Com isso, vemos que o corpo é percebido como identificador de uma mudança positiva através da prática do yoga pelos pacientes da UIP. A experiência do corpo revela um modo de existência profundamente significativo, que para vivenciar o corpo do outro ou o meu próprio corpo não tem outro jeito senão vivendo-o⁽¹⁵⁾.

Percebe-se nos depoimentos o movimento temporal, pelo discurso de quebra de paradigmas, com o desligamento de um padrão de pensamento que antes era seguido para que um novo entendimento fosse adotado referente ao yoga. Não obstante, também é observado nos discursos o resgate do passado até o presente, em que o sujeito percebe que há mudanças positivas no período em que realizou a prática, em que as pessoas se lançam ao futuro, projetando a prática do yoga após a alta da internação.

A análise do tempo confirmou uma noção do sentido e do compreender: o tempo só tem sentido para nós porque nós “o somos”, e só podemos dizer isso do tempo porque nós estamos no passado, no presente e no porvir. Não é só a noção do corpo, pelo presente, que é necessariamente ligada à noção para si, mas a existência efetiva de meu corpo é indispensável à existência de minha consciência. Todavia, não é ao corpo objetivo que Merleau-Ponty se refere, mas sim ao corpo fenomenal que possui a verdade do corpo tal qual o vivemos⁽¹⁵⁾.

A limitação da pesquisa refere-se ao contínuo da realização da prática de yoga pelos pacientes após a alta hospitalar. Sugerem-se novos estudos referentes às práticas de yoga com pessoas na área da saúde mental a fim de preencher esta lacuna de publicações científicas e avançar na construção do conhecimento referente às práticas integrativas e complementares, como o yoga, no SUS.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do fenômeno “o significado da vivência da prática do yoga para pacientes numa internação psiquiátrica”, este estudo possibilitou a compreensão de que a prática de yoga com pessoas em internação psiquiátrica representa apoio significativo frente ao sofrimento psíquico, pelo fato de retomarem as suas vidas por meio do que as percepções e sensações lhes proporcionaram, trazendo impacto positivo em sua saúde.

Diante disso, as vivências da prática do yoga se mostraram fundamentais para os participantes no momento da internação psiquiátrica referente à percepção de seu corpo, bem como às sensações de bem-estar, leveza, tranquilidade e paz. Também proporcionou

que as pessoas construíssem pensamentos positivos, além da melhoria na qualidade do sono.

Participar dos grupos de yoga fez com que as pessoas resgatassem momentos do passado e do presente, e ainda expressassem expectativas futuras referentes ao desejo de continuar com as práticas. Ainda, o grupo propôs a reflexão, reconstruindo pensamentos acerca da prática do yoga.

Sendo assim, é importante promover o cuidar na enfermagem perante um novo olhar sobre as práticas. Torna-se necessária mudança de pensamentos, valores e crenças, acerca da inclusão de novas abordagens terapêuticas na saúde mental. Essa visão inclui a abordagem holística para com a saúde da pessoa, ou seja, uma maneira de ver o mundo com possibilidades infinitas de intercâmbio entre a ciência, filosofia, arte e tradições espirituais, tornando-as interativas e transdisciplinares.

Os dados desta pesquisa podem subsidiar ações nos processos de formação da enfermagem em saúde mental, dando visibilidade às práticas integrativas junto aos pacientes em uma Unidade de Internação Psiquiátrica.

REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial da Saúde (OMS). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002–2005. [Internet]. 2005 [acesso em 12 abr 2017]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&alias=796-estrategia-oms-sobre-medicina-tradicional-2002-2005-6&category_slug=vigilancia-sanitaria-959&Itemid=965.
2. Barros NF de, Siegel P, Moura SM de, Cavalari TA, Silva LG de, Furlanetti MR, et al. Yoga e promoção da saúde. Cien Saude Colet [Internet]. 2014 [acesso em 30 out 2018]; 19(4). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>.
3. Ministério da Saúde (BR). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. [Internet] Brasília: Ministério da Saúde; 2006 [acesso em 02 out 2019]. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>.
4. Ministério da Saúde. Portaria n. 145, de 11 de janeiro de 2017. Altera procedimentos na tabela de procedimentos na tabela de procedimentos, medicamentos, órteses, próteses e materiais especiais do SUS para atendimento na atenção básica. Diário Oficial da União, 11 jan 2017.
5. Malta DC, Silva MMD da, Albuquerque GM, Lima CM de, Cavalcante T, Jaime PC, et al. A implementação das prioridades da Política Nacional de Promoção da Saúde, um balanço, 2006 a 2014. Cien Saude Colet [Internet]. 2014 [acesso em 30 out 2018]; 19(2). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320141911.07732014>.
6. Carvalho JL da S, Nóbrega M do PS de S. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. Rev. Gaúcha Enferm. [Internet]. 2017 [acesso em 30 out 2018]; 38(4). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2017.04.2017-0014>.
7. Ministério da Saúde. Portaria n. 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União, 23 nov 2011.
8. Ministério da Saúde. Lei n. 10.216, de 06 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Diário Oficial da União, [Internet]. 06 abr 2001 [acesso em 30 out 2018]. Disponível em: <http://hpm.org.br/wp-content/uploads/2014/09/lei-no-10.216-de-6-de-abril-de-2001.pdf>.
9. Ministério da Saúde (BR). Coordenação Geral de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas. Saúde Mental

- em Dados – 12, Ano 10, nº 12, outubro de 2015. Informativo eletrônico de dados sobre a Política Nacional de Saúde Mental. Brasília [Internet]. 2015 [acesso em 30 out 2018]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/bvs/saudemental>.
10. Fragnani SG, Sousa ASK de, Lopes KL, Nery T, Wener E, Bezerra PP. Proposta de um programa de prática em grupo composto por fisioterapia, yoga e musicoterapia para pacientes com doença de Parkinson. Rev. bras. neurol [Internet] 2016 [acesso em 30 out 2018]; 52(3). Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rbn/article/view/5147>.
11. Carson JW, Carson KM, Olsen M K, Sanders L, Porter LS. Mindful Yoga for women with metastatic breast cancer: design of a randomized controlled trial. BMC Complement Altern Med. [Internet]. 2017 [acesso em 30 out 2018]; 17(153). Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1186%2Fs12906-017-1672-9>.
12. Kiecolt-Glaser JK, Bennett JM, Andridge R, Peng J, Shapiro CL, Malarkey WB, et al. Yoga's impact on inflammation, mood, and fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. J Clin Oncol [Internet]. 2014 [acesso em 30 out 2018]; 32(10). Disponível em: <https://doi.org/10.1200/JCO.2013.51.8860>.
13. Derry HM, Jaremka LM, Bennett JM, Peng J, Andridge R, Shapiro C, et al. Yoga and Self- 15 reported cognitive problems in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. Psycho-oncology. [Internet]. 2015 [acesso em 30 out 2018]; 24(8). Disponível em: <https://doi.org/10.1002/pon.3707>.
14. Chandwani KD, Perkins G, Nagendra HR, Raghuram NV, Spelman A, Nagarathna R, et al. Randomized, controlled trial of yoga in women with breast cancer undergoing radiotherapy. J Clin Oncol. [Internet]. 2014 [acesso em 30 out 2018]; 32(10). Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1200%2FJCO.2012.48.2752>.
15. Merleau-Ponty M. Fenomenologia da percepção. 5.ed. São Paulo: Martins Fontes; 2018. 666 p.
16. Giorgi A. The descriptive phenomenological method in psychology: a modified husserlian approach. Lebanon, New Hampshire: New England UNIV PR; 2017. 247 p.

Recebido: 02/04/2019

Finalizado: 04/12/2019

Autor Correspondente:

Jacó Fernando Schneider

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

R. Demétrio Ribeiro, 918 - 90010-312 - Porto Alegre, RS, Brasil

E-mail: jaco_schneider@uol.com.br

Contribuição dos autores:

Contribuições substanciais para a concepção ou desenho do estudo; ou a aquisição, análise ou interpretação de dados do estudo - JASF, JFS, MWC, CN

Elaboração e revisão crítica do conteúdo intelectual do estudo - JASF, JFS, MWC, CN, ZLT, MS

Aprovação da versão final do estudo a ser publicado - JASF, JFS, MWC, CN, ZLT, MS

Responsável por todos os aspectos do estudo, assegurando as questões de precisão ou integridade de qualquer parte do estudo - JASF, JFS, MWC, CN, ZLT, MS