

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: YOGA NA ATENÇÃO BÁSICA: UMA INTERVENÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE
Relatoria: SIMONE ALMEIDA DOS SANTOS
Autores: Joao Adelmo Menezes Dias Filho
Modalidade: Pôster
Área: Tecnologia, empreendedorismo e inovação no cuidado em Enfermagem
Tipo: Relato de experiência
Resumo:

Introdução. O Yoga é uma prática advinda da tradição milenar que surgiu na Índia e data por volta de 5.000 anos. Seus benefícios na vida do ser humano são inúmeros e cada vez mais comprovados pela ciência. Através de sua abordagem global em que se trabalham aspectos físicos e mentais integrados, entende-se o yoga como uma filosofia de vida. Em tratando de saúde pública, a prática de yoga vai de encontro com a PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde criada por meio da portaria MS 971/2006. Essas práticas entregam ao profissional de saúde uma excelente ferramenta para trabalhar a promoção de saúde e prevenção de agravos. Objetivo. O presente relato tem como objetivo mostrar a potencialidade que a prática de yoga resulta no espaço da unidade básica de saúde, local esse onde a premissa é promover saúde em seu aspecto integral, corpo e mente na vida das pessoas. Metodologia. A intervenção yoga na atenção básica, foi realizada numa UBS (unidade básica de saúde) da zona rural no sertão baiano. O grupo era composto por pacientes da comunidade e profissionais da UBS. Foi ofertada 01 sessão de hatha yoga por semana com duração de 01 hora durante 7 meses. Nesse tempo, a média de usuários participantes na prática eram 4 pessoas assíduas, sendo que o mínimo foram de duas pessoas e o máximo 10 pessoas. A prática era registrada em ata e prontuário eletrônico, ao longo das sessões as percepções sobre melhora na saúde eram evidentes e elencadas pela comunidade durante e após a prática. Resultados. O resultado da prática semanal de yoga era relatado no momento da sessão e também dias depois durante consulta de rotina dos usuários. A melhora no padrão de sono, redução de dores musculares, melhora na postura, maior percepção corporal, relaxamento, redução do estresse, ansiedade e mais disposição para enfrentar os desafios diários foram as percepções mais abordadas pelos praticantes de yoga. Considerações finais. Realizar ações de promoção à saúde junto a população são formas de gerar interação social e promover empoderamento no seu processo de autocuidado e percepção da própria vida. O resultado da prática de yoga semanal na UBS foi extremamente positivo de forma integral na vida dos participantes. Desse modo, conclui-se que é necessário fomentar cada vez mais a inserção de práticas integrativas na vida da comunidade uma vez que seus benefícios são inúmeros.