



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

KAMILA HELOISY PEREIRA DE SOUSA

A PRÁTICA DO YOGA NA PANDEMIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

CAMPINA GRANDE

2022

KAMILA HELOISY PEREIRA DE SOUSA

A PRÁTICA DO YOGA NA PANDEMIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof. Dr^a. Virgínia Rossana Brito Vieira.

CAMPINA GRANDE

2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S725p Sousa, Kamila Heloisy Pereira de.
A prática do Yoga na pandemia [manuscrito] : uma revisão integrativa / Kamila Heloisy Pereira de Sousa. - 2023.
29 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Profa. Dra. Virgínia Rossana Brito Vieira, Coordenação do Curso de Enfermagem - CCBS. "
1. Terapia Complementar. 2. Saúde Mental. 3. Promoção da saúde. I. Título

21. ed. CDD 615.89

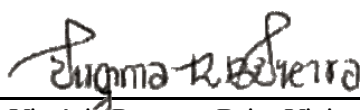
KAMILA HELOISY PEREIRA DE SOUSA

A PRÁTICA DO YOGA NA PANDEMIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

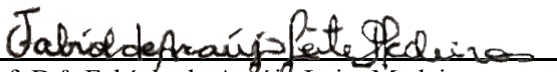
Aprovada em: 24/03/2023.

BANCA EXAMINADORA



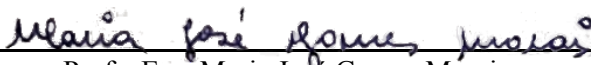
Prof. Dr^a. Virgínia Rossana Brito Vieira (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr^a. Fabíola de Araújo Leite Medeiros

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Esp. Maria José Gomes Morais

Universidade Federal da Paraíba (UEPB)

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Caracterização dos estudos de acordo com autores, ano de publicação, periódico, título, abordagem metodológica, objetivos e resultados **15**

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA	7
2.1 Tipo de estudo	7
2.2 Percurso metodológico	8
2.3 Análise dos dados	8
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	9
3.1 Práticas Integrativas e Complementares	9
3.2 COVID-19	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

A PRÁTICA DO YOGA NA PANDEMIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO

O Yoga como uma prática integrativa e complementar envolve técnicas que podem promover o autocuidado e reduzir sintomas físicos e mentais. O estudo teve o objetivo de identificar em publicações na base de dados da Biblioteca Virtual da Saúde qual o efeito das práticas de Yoga realizadas por adultos no período da pandemia. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura desenvolvida entre os meses de outubro a dezembro de 2022 utilizando para os critérios de inclusão artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, com resumos disponíveis no período compreendido entre 2019-2022. Os descritores utilizados e cruzados foram “Yoga”, “Covid-19”, “saúde pública”, “saúde mental”, “promoção da saúde” e “terapias complementares”. Entre 757 artigos identificados na busca, após a submissão dos critérios de inclusão, 13 artigos foram selecionados. **Resultados e discussão:** Após a leitura dos arquivos elegidos, 12 estavam no idioma inglês e um no português. A metodologia mais utilizada foi a quantitativa com estudos transversais e com a coleta dos dados predominantemente realizada de forma online, devido às restrições da pandemia. Nos estudos selecionados, a prática do Yoga em adultos durante a pandemia resultou na redução dos sintomas de depressão, ansiedade, exaustão do trabalho e alívio de desconfortos muscular e esquelético. Provocou ainda o aumento da resistência física, do humor e atenção. **Considerações finais:** No contexto da pandemia, a prática do Yoga produziu efeitos positivos em diferentes grupos como trabalhadores, mulheres e estudantes.

Palavras chaves: Yoga; Terapias Complementares; Saúde Mental; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Yoga as an integrative and complementary practice involves techniques that can promote self-care and reduce physical and mental symptoms. The study aimed to identify, in publications in the Virtual Health Library database, the effect of Yoga practices performed by adults during the pandemic period. This is an integrative review of the literature developed between the months of October and December 2022 using articles published in Portuguese, English and Spanish, with abstracts available in the period between 2019-2022. The descriptors used and crossed were “Yoga”, “Covid-19”, “public health”, “mental health”,

“health promotion” and “complementary therapies”. Among 757 articles identified in the search, after submission of the inclusion criteria, 13 articles were selected. Results and discussion: After reading the selected files, 12 were in English and one in Portuguese. The most used methodology was quantitative with cross-sectional studies and with data collection predominantly carried out online, due to the restrictions of the pandemic. In the selected studies, the practice of Yoga in adults during the pandemic resulted in the reduction of symptoms of depression, anxiety, work exhaustion and relief of muscular and skeletal discomforts. It also caused an increase in physical resistance, mood and attention. Final considerations: In the context of the pandemic, the practice of Yoga has had positive effects on different groups such as workers, women and students.

Keywords: Yoga - Complementary Therapies - Mental Health - Health Promotion.

1 INTRODUÇÃO

As medicinas tradicionais, complementares e integrativas (MTCI) se referem a um conjunto de práticas e atenção à saúde baseadas em teorias e experiências de diferentes culturas desenvolvidas para a promoção, a prevenção e a recuperação da saúde. Em muitos países as MTCI são a principal oferta de serviços à população e, em outros, a inserção nos sistemas de saúde acontece de forma complementar ao sistema convencional. Países como Argentina, Bolívia, Brasil, Equador e Peru possuem legislação, modelos e/ou normas próprias para sua regulamentação (OPAS, 2022).

No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares foi publicada em 03 de maio de 2006 pela Portaria GM/MS nº. 971, oportunizando aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) o direito de usufruir dessas práticas. Inicialmente, só foram inseridas cinco práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) na PNPIC, posteriormente em 2017 com a publicação da portaria GM/MS nº 849 foram inseridas mais 14 PICS, entre eles o yoga. E em 2018, a portaria GM/MS nº 702 inseriu mais 10, totalizando hoje no Brasil 29 PICS oficialmente instituídas no SUS (BARROS *et al.*, 2020).

O Yoga como uma prática integrativa e complementar envolve várias técnicas que podem promover o autocuidado e reduzir sintomas físicos e mentais (BRASIL, 2018a). Através de um compilado de técnicas ou disciplinas tem como propósito propiciar a evolução integral do indivíduo. A sua prática inclui atividades físicas e técnicas de respiração, meditação, relaxamento, princípios éticos e dieta moderada (Hermógenes, 2019). Além de

contribuir, na formação de indivíduos mais críticos e independentes na forma como idealizam o seu bem-estar (BERNARDI *et al.*, 2021).

Entre os benefícios do Yoga está a característica de ser uma estratégia que pode ser acessível e de baixo custo para a população e que promove atividades física e mental em diferentes grupos de pessoas, devido à não utilização de equipamentos (HARTFIEL *et al.*, 2017; MASON; SCHNACKENBERG; MONRO, 2017).

Na pandemia, o yoga foi uma prática que surgiu como uma possibilidade de enfrentamento para o restabelecimento das emoções, aliviando o estresse e a ansiedade oriundos do momento de isolamento e distanciamento social. Mostrando-se como uma prática segura, com mínimas contra indicações, que estimulam a autonomia em busca de uma vida equilibrada e saudável (ARAÚJO *et al.*, 2021).

Além disso, é uma prática que utiliza técnicas viáveis no contexto de distanciamento social, uma vez que pode ser realizado sob monitoramento virtual de um profissional, com instruções adequadas para utilização no domicílio do praticante (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020). Contribuindo para o autocuidado e cuidado com o outro, nesse momento em que o distanciamento foi uma estratégia de redução da circulação do vírus SARS-CoV-2 (TAYLOR, 2019).

Medeiros (2017) afirma que a importância da prática do Yoga e seus efeitos na saúde se dá através da redução do estresse, aliviando os sintomas da ansiedade, depressão e insônia. Além de, a longo prazo, contribuir para a melhora da aptidão física, força e flexibilidade, e diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Nesse contexto, o estudo teve como objetivo identificar através de uma revisão integrativa quais foram os efeitos da prática do Yoga em adultos realizada no período da pandemia, publicados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) no período de 2019 a 2022.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura que se caracteriza por sintetizar os estudos existentes a respeito de um assunto definido e possibilitar uma assistência baseada em fundamentos científicos. Ferramenta válida utilizada na área da saúde que garante a prática baseada em evidências, em especial no contexto da enfermagem brasileira (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

2.2 Percurso metodológico

O trabalho foi formulado seguindo as seguintes etapas: (1) identificação do tema e seleção da questão de pesquisa, (2) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, (3) identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados, (4) categorização dos estudos selecionados, (5) análise e interpretação dos resultados, (6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

Para formulação da questão norteadora, utilizou-se a estratégia PICO. Os formatos PICOT e PICOD fornecem uma estrutura eficiente para a busca de dados em bases eletrônicas (MELNYK *et al.*, 2010). O acrônimo PICOD considera P - a população alvo ; I - identifica a intervenção ou a área de interesse ; C - compara tipos de intervenção ou grupos; O – observa os resultados e efeitos alcançados com a intervenção; D – identifica o desenho do estudo.

Considerando a estratégia PICOD para o estudo o P foi definido – adultos, I –Yoga, C- efeitos da prática, O – resultado alcançado e D- desenho do estudo. Desta forma, formulou-se este estudo a partir da seguinte questão norteadora: **Quais foram os efeitos da prática do Yoga em adultos durante a pandemia do COVID-19 em estudos publicados na Biblioteca Virtual de Saúde?**

A pesquisa dos artigos foi realizada durante os meses de outubro a dezembro de 2022 tendo como base de consulta a Biblioteca Virtual em Saúde, com a utilização dos operadores booleanos “AND” ou “E” dependendo do idioma. Para os critérios de inclusão foram definidos artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol. Com resumos disponíveis na base definida, no período compreendido entre 2019-2022.

Os critérios de exclusão estabelecidos foram: revisões integrativas, revisões narrativas, arquivos não disponíveis na íntegra ou repetidos e relatos de caso. Como descritores controlados no idioma português foram utilizados “Yoga”, “Covid-19”, “saúde pública”, “saúde mental”, “promoção da saúde” e “terapias complementares”. Para o idioma inglês “Yoga”, “Covid-19”, "public health", "mental health", "health promotion" e complementary therapies. No espanhol "Yoga", "Covid-19", "salud pública", "salud mental", "promoción de la salud" e "terapias complementarias".

2.3 Análise dos dados

Para análise dos artigos selecionados foi utilizado um quadro sinóptico contendo nome do artigo, autores, objetivo do estudo, metodologia, resultados e ano de publicação. Após análise criteriosa dos artigos selecionados considerando os critérios de inclusão foi realizada uma síntese considerando a questão norteadora de quais foram os efeitos da prática de Yoga em adultos durante a pandemia do COVID-19 em estudos publicados na Biblioteca Virtual de Saúde.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 Práticas Integrativas e Complementares

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) é um conjunto de normativas e diretrizes que devem ser incorporadas e implementadas (PICS) no Sistema Único de Saúde. Baseia-se na perspectiva da prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção primária para o cuidado continuado, humanizado e integral (MARQUES *et al.*, 2020).

Preconiza que o cuidado integral ao indivíduo, atente para a tríade corpo-mente-alma com práticas que envolvam abordagens que estimulem os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde. Com uso de tecnologias eficazes e seguras e ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (ASSIS *et al.*, 2018).

As PICs abordadas na política apresentam várias modalidades de tratamento que possuem a capacidade de serem utilizadas em todos os níveis assistenciais, desde a atenção primária até a atenção terciária (Noll *et al.*, 2018). Incluindo nos tratamentos paliativos e nas doenças crônicas (BRASIL, 2018a). As recomendações iniciais para a práticas complementares e a medicina tradicional ganharam espaço na Primeira Conferência sobre a Atenção Primária à Saúde (Alma Ata, 1978). Com isso, a OMS criou o Programa de Medicina Tradicional com o objetivo de formular políticas públicas para uso racional e integrado dessas intervenções nos sistemas nacionais de atenção à saúde, visando o desenvolvimento de estudos científicos para aprimorar os conhecimentos de segurança, eficácia e qualidade. No

Brasil, essas implementações só começaram a ocorrer no ano de 1986, na VIII Conferência Nacional de Saúde (TELESI, 2016).

Assim, respaldado pelas diretrizes da OMS, o Ministério da Saúde aprovou, através da Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), que oficializou inicialmente cinco PIC no SUS: homeopatia, acupuntura/medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais e águas termais/minerais (MARQUES *et al.*, 2020).

Em 2017, através das Portaria nº 849/17 foram incluídas mais 14 PICS, sendo elas: a arteterapia, a Ayurveda, a biodança, a dança circular, a meditação, a musicoterapia, a naturopatia, a osteopatia, a quiropraxia, a reflexoterapia, o reiki, a shantala, a terapia comunitária integrativa e o Yoga. E em 2018 mais dez modalidades são incluídas e regulamentadas pela Portaria nº 702/18, que incluiu a apiterapia, a aromaterapia, a bioenergética, a constelação familiar, a cromoterapia, a geoterapia, a hipnoterapia, a imposição de mãos, a ozonioterapia e a terapia floral (BRASIL, 2017; BRASIL, 2018b).

A aprovação da PNPIC contribuiu para a visibilidade da oferta dessas práticas no país, demonstrada pelo aumento de serviços cadastrados e também para o pluralismo terapêutico no SUS (SILVA *et al.*, 2020). Desse modo, têm sido bastante aplicadas também como coadjuvantes de tratamentos convencionais alopáticos de saúde (ISCHKANIAN; PELICIONI, 2012).

Entre os objetivos da PNPIC estão: incorporar e implementar as práticas integrativas e complementares no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção primária, voltada ao cuidado continuado, humanizado e integral em saúde; contribuir para o aumento da resolubilidade do Sistema e ampliação do acesso à PNPIC, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso; promover a racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades; e estimular as ações referentes ao controle/participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde (BRASIL, 2006).

Nessa perspectiva, o uso de PIC de forma complementar a outros métodos, pode diminuir a necessidade do uso de elevadas doses de medicações (Moebus; Nunes, 2015). E também, como uma oportunidade para o paciente participar e ser o corresponsável no processo de melhora do seu quadro clínico, com a possibilidade de reduzir medicações e evitar seus efeitos colaterais (MARTINS, 2016).

Entre as 29 práticas atualmente reconhecidas e ofertadas pelo SUS está o Yoga, evidenciando resultados positivos no tratamento, acompanhamento, prevenção de doenças e na promoção da saúde (BARROS *et al.*, 2020).

O Yoga pode ser caracterizado como uma prática psicofísica que se utiliza de técnicas para controle de funções corporais e mentais (BRASIL, 2018a). A palavra Yoga tem origem na raiz verbal sânscrita **yuj** que significa unir, ligar ou juntar. A união, remete a conexão entre o corpo e a mente do indivíduo praticante (CASTRO, 2013).

O Yoga é considerado patrimônio cultural imaterial da humanidade desde sua inserção na lista salvaguardada da UNESCO em 2016, com o objetivo de celebrar e conscientizar um público mais amplo sobre a importância dessa prática. Seu surgimento se deu na Índia, há aproximadamente 7 mil anos. Pode ser considerada a filosofia prática mais antiga do planeta. Com a globalização, o Yoga se expandiu como uma prática adotada em vários países, em seus diferentes contextos, expressões, práticas e particularidades que se unificam sob as bases históricas, filosóficas e cosmológicas (ANTUNES *et al.*, 2020).

Numa perspectiva ocidental, o Yoga moderno, em sua maior parte, se enquadra na tradição Hatha yoga que contempla as posturas físicas (asana), a respiração (pranayama) e a meditação (dhyana). Essa modalidade, tem como objetivo o fortalecimento, o domínio e a harmonia do corpo para alcançar a união com a mente (AQUINO *et al.*, 2018).

Entre os principais benefícios obtidos por meio da sua prática estão a redução do estresse, a regulação do sistema nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono, o aumento da vitalidade psicofísica, o equilíbrio da produção hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da capacidade de concentração e de criatividade e a promoção da reeducação mental com consequente melhoria dos quadros de humor, o que reverbera na qualidade de vida dos praticantes (BRASIL, 2018a.).

A prática do yoga não tem apenas os benefícios dos exercícios físicos e mentais. Ao longo do tempo, torna-se uma ferramenta de autoconhecimento e um estilo de vida, influenciando nos valores, hábitos e crenças. Como efeito benéfico da união da mente, corpo e espírito o Yoga trabalha o movimento, o autoconhecimento, o respeito a todos os seres vivos, a empatia, a criatividade, a concentração, a meditação e a respiração (SATO, 2019).

Nagarathna *et al.*, (2021) em um estudo transversal (n= 23.290) de autoavaliação online, analisou a saúde física, a saúde mental, o estilo de vida e as habilidades de enfrentamento a pandemia em adultos praticantes de Yoga (n = 9.840) e não praticantes (n = 3.377). Para o grupo não praticante observou-se uma tendência maior para o uso de

substâncias e alimentos não saudáveis e menos tendência a ter um sono de boa qualidade. Já nos praticantes do Yoga observou-se melhor capacidade física, resistência e saúde mental, assim como, uma capacidade superior de lidar com o estresse e a ansiedade decorrentes da pandemia.

3.2 COVID-19

Coronavírus é uma família de vírus responsáveis por quadros de infecções respiratórias que se apresentam como a segunda principal causa de resfriado comum, após os rinovírus. Essa família de vírus é conhecida desde a década de 1960 e entre os sete coronavírus humanos (HCoVs) conhecidos, estão o SARS-CoV-1, o MERS-CoV que levam a infecções graves e potencialmente fatais no trato do aparelho respiratório. O SARS-CoV-2, vírus responsável pela Covid-19 surge em 2019 com a confirmação do impacto provocado na saúde da população e nos sistemas de saúde no mundo (BAPTISTA; VIEIRA, 2020).

Em dezembro de 2019, devido à alta transmissibilidade e letalidade causada pela nova cepa do coronavírus, iniciou-se um cenário de adoecimento, insegurança, estresse, luto, ansiedade e o medo do desconhecido. Apesar de ser uma infecção que se apresentou de forma assintomática em alguns indivíduos, estatisticamente foi agressivo, com rápida disseminação e alta taxa de letalidade nas populações (SANTOS; SANTOS, 2020).

Os primeiros casos da infecção surgiram em Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China, disseminando-se para a Europa (em princípio norte da Itália, Espanha e França) e, posteriormente, progressivamente para os outros continentes (América Latina, América do Norte, África e Oceania). Com o estado de pandemia decretado em 11 de março de 2020 pela OMS é iniciado um grande esforço mundial para o cuidado e tratamento da população (PEIXOTO, 2020).

No Brasil, o primeiro caso de COVID-19 foi identificado em 25 de fevereiro de 2020, com números crescentes de contaminação e letalidade pela região sudeste tendo como epicentro as suas duas maiores cidades, São Paulo e Rio de Janeiro respectivamente (OPAS, 2020). Em agosto do mesmo ano, de acordo com os dados do Ministério da Saúde, o país já registrava 3.057.470 casos confirmados e 101.752 mortos, ocupando o segundo lugar em números absolutos no mundo (BRASIL, 2020).

A rápida transmissão da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV -2) levou a uma sobrecarga nos sistemas de saúde globais, em detrimento de casos suspeitos e confirmados. Devido às características de transmissibilidade da Covid-19 foi necessário a

implementação de medidas estratégicas para diminuir a disseminação da doença. Diante da ausência de vacinas e de tratamento comprovadamente eficaz, as estratégias de distanciamento social e isolamento social foram apontadas como as mais importantes intervenções para o seu controle (TEIXEIRA *et al.*, 2020).

Ressalta-se a diferenciação entre os conceitos de distanciamento social, isolamento social e quarentena. O distanciamento social referido como o esforço de diminuição dos contatos e aproximação física entre as pessoas de uma população, a fim de diminuir a velocidade de contágio; o isolamento social como uma forma de separar as pessoas infectadas daquelas assintomáticas; e a quarentena como uma forma de mitigar a circulação de pessoas que podem ter sido potencialmente expostas à doença (WILDER-SMITH; FREEDMAN, 2020).

Alterações bruscas na rotina e na vida de toda população foram necessárias, a exemplo da restrição quanto a mobilidade de pessoas e circulação de veículos nas cidades, fechamento do comércio não essencial e de espaço responsáveis por aglomeração de pessoas dentre outros, escolas, universidades, templos religiosos, centros comerciais, equipamentos de lazer (cinemas, casa de festas, bares, restaurantes, etc) (PEIXOTO, 2020).

Alguns efeitos deste processo foram o estresse no ambiente familiar, incertezas socioeconômicas quanto ao futuro, medo relacionado aos acontecimentos, preocupação quanto ao adoecimento e a morte, consequências negativas para saúde mental, como altos níveis de ansiedade e quadros de depressão (BEZERRA *et al.*, 2020).

Em pacientes infectados com COVID-19 (ou com suspeita de infecção) foram identificadas intensas reações emocionais e comportamentais, como medo, tédio, solidão, ansiedade, insônia ou raiva, como já foi relatado sobre situações semelhantes no passado (Shigemura *et al.*, 2020). Tais condições podem incorrer em surtos psicóticos, ou mesmo evoluir para transtorno de ansiedade generalizada e transtorno depressivo maior, resultando em intenção suicida (XIANG *et al.*, 2019).

Hossain *et al.* (2020) afirmam que a pandemia do COVID-19 levou ao surgimento de um estado de pânico social em nível global e a sensação de isolamento social desencadeou sentimentos que podem se estender até mesmo após o controle do vírus. Nesse sentido, a condição mental dos indivíduos pode ser influenciada pelas escolhas saudáveis e razoáveis, a citar, o uso de estratégias calmantes.

Neste panorama, as contribuições terapêuticas que a prática do Yoga pode oferecer são variadas, não se limitando apenas ao caráter físico, mas também psicológico e na qualidade de vida. Entre alguns destes benefícios estão a diminuição ou melhora do quadro de

estresse, ansiedade, depressão, insônia, redução da frequência cardíaca e pressão arterial e melhora do condicionamento físico como flexibilidade e força (BRASIL, 2018a).

Estudos como Chang *et al.*, (2022) que teve por objetivo avaliar o impacto da prática do Yoga na saúde mental e o bem estar dos alunos na graduação durante a pandemia observou que a prática do Yoga resultou em uma importante ferramenta para redução do impacto negativo da pandemia na saúde mental e no bem-estar dos participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao utilizar os descritores Yoga AND Covid-19 AND "Promoção da Saúde" OR "Health Promotion" OR "Promoción de la Salud" e adicionando como assunto principal, Yoga, Covid-19 e Meditação, foram identificadas 198 publicações. Após a leitura dos resumos foram excluídos 102 arquivos duplicados, 85 não atendiam os critérios do estudo e 6 não estavam disponíveis. Resultando a seleção de 05 arquivos.

Ao utilizar os descritores Yoga AND Covid-19 AND "Saúde Pública" OR "Public Health" OR "Salud Pública" e adicionando como assunto principal, Yoga, Covid-19 e Meditação foram identificadas 188 publicações. Após a leitura nenhum arquivo foi selecionado, por já terem sido identificados no cruzamento anterior.

Ao utilizar os descritores Yoga AND Covid-19 AND "Terapias Complementares" OR "Complementary Therapies" OR "Terapias Complementarias" e adicionando como assunto principal, Yoga, Covid-19 e Meditação, foram identificadas 186 publicações. Porém, 85 arquivos estavam duplicados, 73 artigos não atendiam os critérios de seleção e 19 arquivos não estavam disponíveis. Resultando a seleção de 08 arquivos selecionados.

Ao utilizar os descritores Yoga AND Covid-19 AND "Saúde Mental" OR "Mental Health" OR "Salud Mental" e adicionando como assunto principal, Yoga, Covid-19 e Meditação foram identificadas 185 publicações. Contudo, 181 arquivos estavam duplicados, três artigos não atendiam os critérios de inclusão e um arquivo não estava disponível. Nesse cruzamento, nenhum arquivo foi selecionado.

Após a leitura dos arquivos elegidos pelos critérios do estudo, 13 pesquisas foram analisadas. Dos artigos avaliados, 12 estavam no idioma inglês, um no português e nenhum no espanhol. A metodologia mais utilizada foi a quantitativa com estudos transversais e com a

coleta dos dados predominantemente realizada de forma online, devido às restrições da pandemia.

Considerando que o Yoga envolve diferentes práticas identificou-se na revisão 10 artigos com o trabalho de posturas (ásanas) (MIYOSHI *et al.*, 2022; CHANG *et al.*, 2022; NAGARATHNA *et al.*, 2021; CURRIE *et al.*, 2022; GARCIA *et al.*, 2021; VERMA *et al.*, 2021; JAGADEESAN *et al.*, 2022; SINANOVIC; VIDACEK; MUFTIC, 2022; SANTOS *et al.*, 2022; CÔRREA *et al.*, 2020). Dois artigos focaram na prática de meditação (dhyana) (RASANIA *et al.*, 2021; UPADHYAY *et al.*, 2022) e um artigo sobre exercícios respiratórios (pranayama) (KANCHIBHOTLA *et al.*, 2022). Desses artigos, 13,5% ($n= 3$) focaram no impacto da prática de yoga em profissionais de saúde durante a pandemia.

Quadro 1. Caracterização dos estudos de acordo com autores, ano de publicação, periódico, título, abordagem metodológica, objetivos e resultados.

Autores, ano de publicação e periódico	Título	Abordagem metodológica, objetivos	Resultados
<p>MIYOSHI <i>et al.</i>, 2022. Int J Environ Res Public Health</p>	<p>Effects of Yoga and mindfulness programs on self-compassion in medical professionals during the COVID-19 pandemic: an intervention study.</p>	<p>Estudo observacional, baseado na oferta de um programa de yoga e atenção plena, realizado durante a pandemia de COVID-19. Foram selecionados 18 profissionais de saúde que trabalhavam no Hospital Universitário de Okayama (Japão), através de questionários online antes e depois do programa. O objetivo foi determinar se o programa oferecido poderia aliviar o esgotamento e outros sofrimentos psicológicos e físicos em profissionais de saúde e como isso poderia afetar sua empatia pelos pacientes</p>	<p>O programa de Yoga e atenção plena online ajudou a melhorar o senso de humanidade comum e reduzir o esgotamento excessivo em profissionais de saúde.</p>

<p>CHANG <i>et al.</i>, 2022.</p> <p>Applied Psychology: Health and Well-Being</p>	<p>Online Isha Upa Yoga for student mental health and well-being during COVID-19: a randomized control trial.</p>	<p>Estudo randomizado, com crossover de controle de lista de espera com o objetivo de avaliar o efeito de módulos online de prática de yoga através do aplicativo Isha Upa Yoga na saúde mental e no bem-estar de 679 alunos de graduação.</p>	<p>O Isha Upa Yoga online (aplicativo de prática de Yoga virtual) mostrou-se promissor para mitigar o impacto negativo da pandemia na saúde mental dos alunos de graduação e melhorar seu bem-estar.</p>
<p>CURRIE <i>et al.</i>, 2022.</p> <p>Frontiers in psychiatry</p>	<p>Reductions in anxiety, depression and insomnia in health care workers using a non-pharmaceutical intervention.</p>	<p>Estudo randomizado controlado com 445 profissionais de saúde recrutados digitalmente. O objetivo do estudo foi identificar o efeito de uma intervenção baseada no aplicativo Yoga of Immortals (YOI) na saúde mental dos profissionais de saúde.</p>	<p>A intervenção digital YOI reduziu significativamente a ansiedade, sintomas de depressão e insônia em profissionais de saúde de todas as faixas etárias.</p>
<p>KANCHIBHOTLA <i>et al.</i>, 2022.</p> <p>Frontiers in psychiatry</p>	<p>Alleviating work exhaustion, improving professional fulfillment, and influencing positivity among healthcare professionals during COVID-19: a study on Sudarshan Kriya Yoga.</p>	<p>Estudo observacional comparativo com o objetivo de avaliar uma prática respiratória de Yoga entre 27 profissionais de saúde de forma online, para aliviar a exaustão do trabalho, melhorar a realização profissional e influenciar a positividade entre os profissionais de saúde durante a COVID-19 .</p>	<p>A prática respiratória do Yoga elevou a realização profissional entre os envolvidos e reduziu a exaustão do trabalho e o efeito negativo da pandemia na saúde mental.</p>

<p>JAGADEESAN <i>et al.</i>, 2022.</p> <p>Journal of Ayurveda and integrative medicine</p>	<p>Effect of Bhramari pranayama intervention on stress, anxiety, depression and sleep quality among COVID 19 patients in home isolation</p>	<p>Estudo randomizado com o objetivo de examinar o efeito de uma intervenção de exercícios respiratórios de Yoga de forma online, no sofrimento psicológico de 92 pacientes durante o isolamento domiciliar imposto pela pandemia.</p>	<p>A intervenção do Yoga teve um impacto positivo na saúde psicológica, bem como na qualidade do sono entre os pacientes com COVID-19 durante o isolamento domiciliar.</p>
<p>UPADHYAY <i>et al.</i>, 2022.</p> <p>Frontiers in psychiatry</p>	<p>Short term effects of inner engineering completion online program on stress and well-being measures</p>	<p>Estudo prospectivo de coorte com o objetivo avaliar o impacto de uma prática de meditação online para redução dos efeitos negativos da pandemia em adultos ($n= 68$) e na promoção do bem-estar.</p>	<p>Incorporar a prática de meditação remotamente por 6 semanas produziu uma redução significativa do estresse, melhoria na qualidade do sono e atenção plena.</p>
<p>SINANOVIC; VIDACEK; MUFTIC, 2022.</p> <p>Mater Sociomed</p>	<p>Impact of yoga practice on level of stress during COVID-19 pandemic</p>	<p>Estudo transversal realizado com o objetivo de determinar se aqueles que praticaram o Yoga durante a pandemia ($n=51$) apresentaram níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão do que aqueles que não praticaram ($n=50$)</p>	<p>Os resultados sugerem que a prática de yoga durante a pandemia de COVID-19 esteve associada a menores níveis de estresse, ansiedade e depressão</p>
<p>SANTOS <i>et al.</i>, 2022.</p> <p>Sports medicine and health science</p>	<p>Yoga and mental health among Brazilian practitioners during COVID-19: an internet-based cross-sectional survey</p>	<p>Estudo transversal. O estudo teve como objetivo descrever a prática de yoga entre brasileiros praticantes de yoga, através de um formulário online e verificar sua associação com depressão, ansiedade e estresse durante a pandemia de COVID-19 entre praticantes brasileiros ($n= 860$).</p>	<p>A prática de yoga foi associada a melhores níveis de saúde mental durante a pandemia de COVID-19.</p>

<p>RASANIA <i>et al.</i>, 2021.</p> <p>Journal of family medicine and primary care</p>	<p>A cross sectional study of mental wellbeing with practice of yoga and meditation during COVID-19 pandemic.</p>	<p>Estudo transversal com o objetivo de compreender o nível de bem-estar mental envolvendo a população adulta em geral ($n=1.112$) através de formulário online e descobrir sua associação com a prática de yoga e/ou meditação durante a pandemia de COVID-19.</p>	<p>A prática do Yoga e meditação, de preferência ambas, esteve associada a um maior nível de bem-estar mental durante a pandemia de COVID-19.</p>
<p>NAGARATHNA <i>et al.</i>, 2021.</p> <p>Front Psychiatry</p>	<p>Yoga Practice is beneficial for maintainning healthy lifestyle and endurance under restrictions and stress imposed by lockdown during COVID-19 pandemic.</p>	<p>Pesquisa transversal com 23.390 participantes adultos cujo objetivo foi verificar o impacto da prática do Yoga na rotina diária aliada a capacidade de enfrentamento ao confinamento durante a pandemia. O instrumento utilizado foi um formulário disponibilizado digitalmente.</p>	<p>A prática do Yoga melhorou o estresse, a ansiedade, a imunidade e a resistência física durante a pandemia.</p>
<p>GARCIA <i>et al.</i>, 2021.</p> <p>Human factors</p>	<p>Impact of 10-min daily yoga exercises on physical and mental discomfort of home-office workers during COVID-19.</p>	<p>Estudo qualitativo com o objetivo de avaliar os efeitos de 10 min/dia de prática de yoga durante um mês, para alívio do desconforto musculoesquelético e no distúrbio do humor em 54 trabalhadores em home-office durante a pandemia.</p>	<p>O programa reduziu o desconforto musculoesquelético e a perturbação do humor dos trabalhadores home-office.</p>

<p>VERMA <i>et al.</i>, 2021.</p> <p>Frontiers in psychiatry</p>	<p>Yoga of Immortals intervention reduces symptoms of depression, insomnia and anxiety.</p>	<p>Estudo randomizado com objetivo de proporcionar uma intervenção domiciliar flexível que pudesse melhorar a saúde mental dos usuários do aplicativo durante a pandemia. Os participantes do estudo ($n= 1.505$) usaram o aplicativo de Yoga por um período de 8 semanas.</p>	<p>O uso regular da intervenção do Yoga durante um período de 8 semanas levou a reduções significativas nos sintomas de depressão e ansiedade, bem como alívio da insônia durante a pandemia.</p>
<p>CÔRREA <i>et al.</i>, 2020.</p> <p>Rev. bras. ativ. fís. saúde</p>	<p>Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga</p>	<p>Estudo transversal com 51 mulheres praticantes do Yoga e que continuaram esta prática durante a pandemia e o grupo de controle com 50 mulheres não praticantes. O objetivo do estudo foi determinar através de um formulário online, se aqueles que praticaram o Yoga durante a pandemia de COVID-19 apresentaram níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão do que aqueles que não praticavam.</p>	<p>A prática do Yoga durante a pandemia de COVID-19 esteve associada a menores níveis de estresse, ansiedade e depressão.</p>

Considerando que os profissionais de saúde na pandemia estiveram mais expostos a diferentes níveis de estresse em decorrência da grande demanda de usuários, do grande risco de contaminação, dos equipamentos de proteção individual escassos e da alta taxa de mortalidade pela contaminação, a utilização da prática do Yoga foi um recurso que contribuiu na saúde física e mental do grupo (SANTOS *et al.*, 2022; RASANIA *et al.*, 2021).

Foram os profissionais de saúde que continuaram a prestar cuidados aos pacientes apesar da exaustão, do medo de transmissão para si e sua família, da doença ou morte de amigos e colegas e da perda de muitos pacientes. Eles enfrentaram o estresse e a ansiedade adicionais também devido a longos turnos combinados com restrições populacionais sem precedentes, incluindo o isolamento pessoal. Nesse sentido, a prática do Yoga mostrou-se uma estratégia

para esses profissionais, melhorando o estresse, a ansiedade, a imunidade e a resistência física durante a pandemia (CURRIE *et al.*, 2022).

Para os 13 artigos selecionados observou-se que três estudos envolviam profissionais de saúde (CURRIE *et al.*, 2022; KANCHIBHOTLA *et al.*, 2022; MIYOSHI *et al.*, 2022). Neles houve a redução do esgotamento, da ansiedade, dos sintomas de depressão, a melhora do senso de humanidade comum e elevação da realização profissional.

Para Kanchibhotla *et al.* (2022) ao avaliar a utilização do método da respiração controlada e a meditação identificou a melhora na realização profissional e a redução da exaustão do trabalho entre 27 profissionais envolvidos no estudo. Exaustão levada pelas longas horas de trabalho, o cruzamento de responsabilidades, as preocupações com a segurança de si e dos entes queridos que favoreciam um pico de ansiedade, depressão, insônia e outros distúrbios relacionados ao estresse nos profissionais de saúde.

Outro estudo identificado que utilizou o efeito de uma intervenção de exercícios respiratórios no sofrimento psicológico durante o isolamento domiciliar imposto pela pandemia foi de Jagadeesan *et al.*, (2022). A intervenção de exercícios respiratórios do Yoga teve um impacto positivo na saúde psicológica, bem como na qualidade do sono entre os pacientes com COVID-19 durante o isolamento domiciliar.

Na perspectiva de trabalho, vale destacar outra classe bastante afetada durante esse período foram os trabalhadores em home office. A mudança abrupta de um ambiente de escritório territorialmente característico para um improvisado trouxe impacto à saúde desses trabalhadores. No estudo de Garcia *et al.*,(2021) ao avaliar os efeitos de 10 min/dia do Yoga durante 1 mês em 54 trabalhadores para alívio do desconforto musculoesquelético e do distúrbio de humor de trabalhadores em home-office, os resultados mostraram melhora em ambos os aspectos.

Em relação ao estresse quatro artigos identificaram melhoras para os praticantes do Yoga (UPADHYAY *et al.*, 2022; SINANOVIC; VIDACEK; MUFTIC, 2022; NAGARATHNA *et al.*, 2021; CÔRREA *et al.*, 2020). O estresse tem duas variáveis: o agudo e o crônico. O estresse agudo é mais intenso e curto. Enquanto o estresse crônico é mais brando é comum o agravamento de sintomas como: desinteresse no trabalho, redução do nível da energia, sentimento de apatia, dificuldade de concentração, pensamentos negativos, diminuição da capacidade de planejamento, alterações cognitivas e do juízo. Se não for tratado, pode levar à depressão e, até mesmo, ao suicídio (SOUZA; MILIONI; DORNELLES, 2018).

É interessante observar que mesmo utilizando a prática do Yoga através de aplicativos online houve reduções significativas também no alívio da falta do sono (Verma et al. 2021; Upadhyai et al. 2022). Upadhyay *et al.*, (2022) em estudo prospectivo de coorte com o objetivo de avaliar o impacto de uma prática de meditação online para redução dos efeitos negativos da pandemia e na promoção da saúde observaram uma redução significativa do estresse, melhoria da qualidade do sono e atenção plena.

Para os praticantes diários, Nagarathna *et al.*, (2021) observou que pode ser um aliado para a saúde mental e também física. No estudo, observou-se que os praticantes diários apresentaram um melhor estado psicológico em comparação com os não praticantes, além de relataram melhoras no condicionamento físico, sinalizando assim os efeitos positivos da prática. Identificou que os não praticantes eram menos propensos a ter boa força física e resistência, sugerindo que os atributos de resistência física podem ser superiores aos praticantes, que também se destacaram em relação à capacidade de enfrentamento da pandemia relacionado à saúde mental (82,8%), enquanto dos não praticantes relataram baixa capacidade (58,8%).

No estudo com alunos também foi observado o impacto da prática na saúde mental e o bem estar do grupo durante a pandemia. Chang et al., (2022) em um estudo de controle randomizado ofereceram de forma online módulos para prática do Yoga que mostrou aliviar a depressão e a ansiedade de estudantes de graduação mitigando o impacto negativo da pandemia na saúde mental e melhorando o bem estar do grupo. A presença da depressão, da ansiedade e do estresse entre praticantes do Yoga no Brasil também foi analisada (SANTOS *et al.*, 2022). Os resultados apontaram que um maior nível da prática do Yoga esteve associado a melhores níveis de saúde mental durante a pandemia.

E para finalizar, entre os grupos estudados as mulheres também estiveram presentes no estudo de Côrrea *et al.* (2020) ao avaliar o impacto da prática do Yoga para as praticantes e não praticantes. Entre as que praticaram durante a pandemia, os níveis de estresse, ansiedade e depressão foram menores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo apresentou como limitação a utilização de apenas uma base de dados, o que ampliando pode permitir uma maior robustez nos resultados encontrados. Entretanto, o estudo traz a contribuição de discutir estudos que investigam e apresentam uma prática milenar que pode contribuir tanto para a saúde física como para saúde mental apresentada pelos estudos

selecionados. No contexto da pandemia, apresentou-se como estratégia que produziu efeitos positivos em diferentes grupos (trabalhadores, mulheres, estudantes, praticantes) inclusive na versão online como intenção de reduzir a disseminação do vírus e ampliar a participação da amostra.

O uso das tecnologias digitais foi de extrema importância para a prática de Yoga durante a pandemia, tendo em vista as restrições desse período. Os artigos incluídos na revisão ressaltaram os benefícios da prática, caracterizando-a como uma aliada na redução do impacto negativo do período pandêmico, assim como, na manutenção da saúde física e mental. Proporcionando boa força física, resistência e flexibilidade, além do alívio dos sintomas de depressão, ansiedade e do estresse crônico resultantes do contexto de distanciamento e isolamento social.

REFERÊNCIAS

ALMA-ATA. Conferência Internacional sobre cuidados primários de saúde. 6-12 de setembro 1978. Brasília: Ministério da Saúde; 2001. p. 15.

Disponível em:<https://doi.org/10.1177/00187208211045766> Acesso em: 01 dez. 2022

ANTUNES, C. S. et al. Yoga como patrimônio imaterial da humanidade: diálogos interculturais e relações de poder. **Cadernos NAUI**. Florianópolis, vol. 9, n. 16, p. 2- 16, 2020. Disponível em:<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/209453> Acesso em: 2 nov.. 2021

AQUINO, B. S, et al. Técnica, história, conhecimento: um estudo de caso do método Ashtanga Yoga. 2018. Dissertação, (mestrado em Filosofia e Ciências Humanas). Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, p. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/193327>. Acesso: 10 nov. 2022.

ARAÚJO, C. L. **Saúde mental na pandemia da COVID-19 e alternativas complementares de tratamento: uma revisão**. 2021. Monografia , (Bacharelado em Farmácia). Universidade Federal de Campina Grande. Paraíba, p. 17- 46. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/21568>. Acesso: 10 nov. 2022

ASSIS, W. C et al. Novas formas de cuidado através das práticas integrativas no sistema único de saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 31, n. 2, p. 16, 2018. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/7575>. Acesso em: 14 nov. 2022.

BAPTISTA, A.; VIEIRA F. L. COVID-19, Análise das estratégias de prevenção, cuidados e complicações sintomáticas. **Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 38–47, 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8779>. Acesso em: 20 nov. 2022.

BARROS, L. C. N. et al. Práticas Integrativas e Complementares na atenção primária à saúde: percepções dos gestores dos serviços. **Escola Anna Nery**, v. 24, n. 2, p. 163-173, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0081>. Acesso em: 14 nov. 2022.

BERNARDI, M. L. D. *et al.* Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface: comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu – SP, v. 25, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200511>. Acesso em: 10 nov. 2022

BEZERRA, A. C. V. et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2020, v. 25., p. 2411-2421. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>>. Acesso em: 14 nov. 2022

BOTELHO, L. L. R. CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/10515/o-metodo-da-revisao-integrativa-nos-estudos-organizacionais/i/pt-br>. Acesso em: 14 de nov. de 2022.

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, 2006. 92 p. - (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Portaria n. 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União: Seção 1, Brasília, p. 68, 28 mar. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Glossário temático : práticas integrativas e complementares em saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018a, p.180

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC, Brasília, 2018b . Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 08 de nov. 2022

BRASIL. Ministério da Saúde, Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-Cov2). Brasília : Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br>. Acesso em: 15 dez. 2022

CASTRO, C. M. Yoga e doenças crônicas: inovações no cuidado do câncer e diabetes. 2013. 64 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000903103>>. Acesso em: 12 nov. 2022.

CHANG, T. F. H. et al. Online Isha Upa Yoga for student mental health and well-being during COVID-19: A randomized control trial. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 14, n. 4, p. 1408-1428, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/aphw.1234>. Acesso em: 26 nov. 2022

CORRÊA, C. A. et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, n.3, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14288> Acesso em: 15 dez. 2022

CURRIE, K. et al. Reductions in anxiety, depression and insomnia in health care workers using a non-pharmaceutical intervention. **Preprints**, v. 13, n.1, p. 98, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20944/preprints202205.0291.v2>. Acesso em: 20 dez. 2022

GARCIA, M. G. *et al.* Impact of 10-min daily yoga exercises on physical and mental discomfort of home-office workers during COVID-19. **Human Factors**, v.3, p. 200- 211, n. 5. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/00187208211045766>. Acesso: 20 nov. 2022

HARTFIEL, N. *et al.* Cost-effectiveness of yoga for managing musculoskeletal conditions in the workplace. **Occupational Medicine**, v. 67, n. 9, p. 687-695, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx161>. Acesso: 01 de nov. de 2022

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Editora Best Seller, 2019. Disponível em: <https://documents/autoperfeicao-com-hatha-yoga-jose-hermogenes-5c89685e56f18>. Acesso em: 27 nov. 2022

HOSSAIN, M. *et al.* Suicide of a farmer amid COVID-19 in India: Perspectives on social determinants of suicidal behavior and prevention strategies. **Center for Open Science**, v.1, n.10, p. 1-6, 2020. Disponível em: <https://ideas.repec.org/p/osf/socarx/ekam3.html>. Acesso em: 01. dez. 2022

ISCHKANIAN, P. C.; PELICIONI, M. C. F. Desafios das práticas integrativas e complementares no SUS visando a promoção da saúde. **Journal of Human Growth and Development**, v. 22, n. 2, p. 233-238, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.7322/jhgd.44936>. Acesso: 20 out. 2022

JAGADEESAN, T. *et al.* Effect of Bhramari Pranayama intervention on stress, anxiety, depression and sleep quality among COVID 19 patients in home isolation. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, v. 13, n. 3, p. 100-125, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100596> Acesso em: 01 dez. 2022.

KANCHIBHOTLA, D. *et al.* Alleviating work exhaustion, improving professional fulfillment, and influencing positivity among healthcare professionals during COVID-19: a study on Sudarshan Kriya Yoga. **Frontiers in psychology**, v. 13, n.2, p.406–417, 2022. Disponível em:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.670227> Acesso em: 25 out. de 2022

MARQUES, J. V. *et al.* **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS: um olhar sobre a formação profissional**. Tese de Doutorado. Fundação Oswaldo Cruz, Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio. Rio de Janeiro, p. 117, 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/43579> Acesso em: 05 dez. 2022

MARTINS, D. Uma abordagem às Práticas Integrativas e Complementares associados aos tratamentos especializados em comorbidades crônicas, na Estratégia de Saúde da Família. 2016. 16f. Especialização em Saúde da Família – Universidade Aberta do SUS, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, p. 14, 2016. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/7895/1/David%20Martins.pdf> . Acesso: 10 nov. 2022

MASON, H.; SCHNACKENBERG, N.; MONRO, R. Yoga and healthcare in the United Kingdom. **International journal of yoga therapy**, v. 27, n. 1, p. 121-126, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.17761/1531-2054-27.1.121> Acesso em: 10. nov. 2022

MELNYK, B. M. et al. Evidence-based practice: step by step: the seven steps of evidence-based practice. **The American Journal of Nursing**, v. 110, n. 1, p. 51-53, 2010. Disponível em: <https://10.1097/01.NAJ.0000366056.06605.d2>. Acesso em: 05 dez. 2022

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Correlatio**, v. 16, n. 2, p. 283-301, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15603/1677-2644/correlatio.v16n2p283-301>. Acesso em: 09 dez. 2022

MIYOSHI, T. et al. Effects of Yoga and mindfulness programs on self-compassion in medical professionals during the COVID-19 pandemic: an intervention study. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 19, p. 1– 10, 2022. Disponível em : <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101601> Acesso: 10. nov 2022

NAGARATHNA, R. et al. Yoga practice is beneficial for maintaining healthy lifestyle and endurance under restrictions and stress imposed by lockdown during COVID-19 pandemic. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, p. 61-76, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.613762> Acesso: 23 dez 2022.

NOLL, G. R. et al. Práticas Integrativas e Complementares: inserção no contexto do ensino Odontológico. **Revista da ABENO**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. 114–123, 2018. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/495>. Acesso em: 14 nov. 2022.

OLIVEIRA, F. P.; LIMA, M. R. da S.; FARIAS, F. L. R. Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. **Revista**

Interdisciplinar.v. 13, n. 1, p. 24, 2020. Disponível em:
revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br Acesso em: 05 dez. 2022

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). COVID-19 - doença causada pelo novo coronavírus. Brasília, 2020. Disponível em:https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 29 de out. de 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA (OPAS). MEDICINAS TRADICIONAIS COMPLEMENTARES E INTEGRATIVAS, Brasília, 2022. Disponível em:
<https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>. Acesso em: 10 de nov. de 2022.

PEIXOTO, W. O. As práticas integrativas e complementares como ferramentas para o cuidado em saúde: a experiência do projeto cuidar-se. 2020. Monografia- (Fisioterapia)- Universidade Federal da Paraíba. Paraíba, 12-33. 2020. Disponível em:
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/21409>. Acesso em: 20 out. 2022

RASANIA, S. K. et al. A cross--sectional study of mental wellbeing with practice of yoga and meditation during COVID-19 pandemic. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, v. 10, n. 4, p. 1576–1581, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_2367_20. Acesso em: 23 out. 2022

SATO, D. L. Yoga na Escola. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação – Universidade de Taubaté, Taubaté, 2019. 41p. Disponível em :
<http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/531>. Acesso em: 23 out. 2022

SANTOS, I. N. C.; SANTOS, I. N. C. Resignificações do espaço-tempo no contexto da Covid-19: **Perspectivas do cenário atual para um novo modo de ser e estar no mundo. Saúde Pública no século XXI: Pandemia de Covid-19**. Pernambuco: Triunfo, 2020. c. 41. v.1. p. 394-404. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/>. Acesso: 20 out. 2022

SANTOS, G. M. et al., Yoga and mental health among Brazilian practitioners during COVID-19: An internet-based cross-sectional survey. **Sports Medicine and Health Science**, v. 4, n. 2, p. 127-132, 2022. Disponível em:<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2022.04.005> Acesso em: 28 dez. 2022

SILVA, G. K. F. et al. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, n. 1, p. 1-25, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300110>. Acesso 23 nov. 2022

SINANOVIC, S.; VIDACEK, A.; MUFTIC, M. Impact of Yoga practice on level of stress during COVID-19 pandemic. *Materia socio-medica*, v. 34, n. 2, p. 118- 127, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5455/msm.2022.34.118-120> Acesso:28 dez.2022

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein* (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>. Acesso em: 15 set. 2022.

TAYLOR, S. The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing. *Asian Communication Research*, v. 17, n. 2, p. 98-103, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020131>. Acesso: 05 dez. 2022

SOUZA, S. B. C.; MILIONI, K.C. DORNELLES, T. M. Análise do grau de complexidade do cuidado, estresse e coping da enfermagem num hospital sul-rio-grandense. *Texto contexto enferm*. Florianópolis. v. 27, n. 4, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018004150017>. Acesso em: 23 out. 2022

TELESI, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estudos Avançados [online]*. 2016, v. 30, n. 86, p. 99-112. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100007>>. Acesso: 28 Novembro 2022

TEIXEIRA, C. F. S. et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. v. 25, n. 9, p. 3465-3474, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>>. Acessado 12 nov. 2022

UPADHYAY, P. et al. Short term effects of inner engineering completion online program on stress and well-being measures. *Frontiers in Psychology*, v. 1, n.3, p. 210-224, 2022. Disponível: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814224> Acesso: 28 dez. 2022

VERMA, S. *et al.* Yoga of immortals intervention reduces symptoms of depression, insomnia and anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, v. 12, n. 6, p. 74-80, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648029> Acesso: 5 jan. 2023

Acesso: 28 dez. 2022

WILDER-SMITH, A.; FREEDMAN, D. O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. **Journal of travel medicine**, v. 27, n. 2,p. 1-4. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>. Acesso em: 20 nov. 2022

XIANG, Y. T. et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 3, p. 228-229, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8) Acesso em: 13 out. 2022