

YOGA NO COTIDIANO DE CUIDADO DURANTE A INTERNAÇÃO PSIQUIÁTRICA: SIGNIFICADOS, IMAGENS E VIVÊNCIAS

*YOGA IN THE DAILY CARE DURING PSYCHIATRIC HOSPITALIZATION:
MEANINGS, IMAGES, AND EXPERIENCES*

*EL YOGA EN EL CUIDADO DIARIO DURANTE HOSPITALIZACIÓN PSIQUIÁTICA:
SIGNIFICADOS, IMÁGENES Y VIVENCIAS*

Sandra Mara Corrêa¹
Rosane Gonçalves Nitschke²
Adriana Dutra Tholl³
Sandra Greice Becker⁴
Maria Lígia dos Reis Bellaguarda⁵
Juliano de Amorim Busana⁶
Selma Maria Fonseca Viegas⁷

Resumo

O presente estudo tem por objetivo compreender o significado do yoga no cotidiano de cuidado das pessoas com transtorno mental, a partir da vivência da prática em um hospital psiquiátrico e do imaginário de seus familiares. Trata-se de uma Pesquisa Convergente Assistencial (PCA), com abordagem qualitativa e embasada pela Sociologia Compreensiva e do Cotidiano de Michel Maffesoli. A partir de entrevistas, estabeleceram-se duas categorias de análise: *Significados do yoga* e *O yoga no cotidiano de cuidado*, com subcategorias. Na primeira categoria, o yoga é descrito através de termos como: relaxamento, autoconhecimento, liberdade, meditação e filosofia de vida. Na segunda, as expressões utilizadas para descrever a prática foram: melhora, mudanças e relaxamento. Concluímos que as oficinas de yoga promovem uma melhor qualidade de vida e estimulam o enfrentamento da doença de maneira positiva, por intermédio do empoderamento, autoconhecimento e autocuidado; possibilita-se, assim, a promoção da saúde das pessoas com transtorno mental e de suas famílias.

Palavras-chave: yoga; saúde mental; atividades cotidianas; promoção da saúde; família.

Abstract

This study aims to understand the meaning of yoga in the daily care of people with mental disorders, from the experience of the practice in a psychiatric hospital and the imagination of their families. It is a Convergent Care Research (CCR), with a qualitative approach, based on Michel Maffesoli's

¹ Enfermeira. Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN/UFSC. E-mail: sandramaraenf@yahoo.com.br.

² Enfermeira. Doutora em Filosofia de Enfermagem pela UFSC/SORBONNE/Paris V. Professora do Departamento de Enfermagem e do PEN/UFSC. Florianópolis (SC). E-mail: rosanenitschke@gmail.com.

³ Enfermeira. Doutora em Filosofia de Enfermagem pela UFSC. Professora do Departamento de Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação Gestão do Cuidado da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN/UFSC. Florianópolis (SC). E-mail: adrianadtholl@gmail.com.

⁴ Enfermeira. Doutora em Filosofia de Enfermagem pela UFSC. Professora da Escola de Enfermagem de Manaus, na Universidade Federal do Amazonas. E-mail: sandra.g.becker@gmail.com.

⁵ Enfermeira. Doutora em Filosofia de Enfermagem pela UFSC. Professora do Departamento de Enfermagem e do PEN/UFSC. Florianópolis (SC). E-mail: bellaguardaml@gmail.com.

⁶ Enfermeiro. Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN/UFSC. Professor do Departamento de Enfermagem do Centro Universitário Avantis – UNIAVAN. Florianópolis (SC). E-mail: julianobusana@hotmail.com.

⁷ Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro-Oeste (UFSJ/CCO), Divinópolis-MG. E do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PGENF) UFSJ/CCO. E-mail: selmaviegas@ufsj.edu.br.

Comprehensive and Everyday Life Sociology. Two categories of analysis were established from interviews: Meanings of yoga and Yoga in daily care, with subcategories. In the first category, yoga is described through terms such as: relaxation, self-knowledge, freedom, meditation, and philosophy of life. In the second, the expressions used to describe the practice were: improvement, changes, and relaxation. We conclude that yoga workshops, in this context, promote a better quality of life and encourage the fight against the disease in a positive way, through empowerment, self-knowledge, and self-care; this makes it possible to promote the health of people with mental disorders and their families.

Keywords: yoga; mental health; daily activities; health promotion; family.

Resumen

El presente estudio tiene el objetivo de comprender el significado del yoga en el cuidado diario de personas con trastornos mentales, a partir de la experiencia de pasantías en un hospital psiquiátrico y del imaginario de sus familiares. Se trata de una Investigación Convergente de Asistencia (ICA), con acercamiento cualitativo apoyado en la Sociología Comprehensiva y de lo Cotidiano de Michell Maffesoli. A partir de entrevistas, se establecieron dos categorías de análisis: *Significados del yoga* y *El yoga en el cuidado cotidiano*, con subcategorías. En la primera, se describe el yoga por medio de los términos relajamiento, autoconocimiento, libertad, meditación y filosofía de vida. En la segunda, las expresiones usadas para describir esa práctica fueron: mejora, cambios y relajamiento. Llegamos a la conclusión de que la práctica de yoga ofrece mejor calidad de vida y permite enfrentar la enfermedad de forma positiva, por el empoderamiento, autoconocimiento y autocuidado; se hace posible, por lo tanto, fortalecer la salud de las personas con trastorno mental y la de sus familias.

Palabras-clave: yoga; salud mental; actividades cotidianas; fortalecimiento de la salud; familia.

1 Introdução

Dados da Política Nacional de Saúde Mental apontam que 3% da população geral apresenta transtornos mentais severos e persistentes, necessitando de cuidados contínuos; 9% da população necessita de atendimento eventual por apresentar transtornos psiquiátricos menos graves e de 6% a 8% apresenta transtornos psiquiátricos decorrentes do uso de álcool e outras drogas¹.

Estes números elevam o patamar das discussões sobre o paradigma assistencial às pessoas com transtornos mentais, que vem sendo discutido e reconstruído ao longo dos anos, nas bases da Reforma Psiquiátrica Brasileira. A Lei Nº 10.216 de 06 de abril de 2001 foi o marco desta reforma, o que contribuiu para desenhar um cenário muito favorável e promissor para o campo da saúde mental no Sistema Único de Saúde (SUS)². Deste modo, o fazer da enfermagem, que se restringia apenas ao modelo hospitalocêntrico, ganhou novos horizontes e deixou de ser voltado somente às pessoas institucionalizadas.

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) estabelece os pontos de atenção para o atendimento de pessoas com problemas mentais no SUS. Em 2017, segundo a Portaria Nº 3.588, de 21 de dezembro de 2017, o hospital psiquiátrico começou a fazer parte da RAPS, visto que o serviço prestado atualmente visa atender a pessoa em

momento de crise, com internações de curta permanência; depois de superá-la, o usuário deverá ser encaminhado a outras unidades de atendimento comunitário³. Deste modo, entendemos que o papel da enfermagem, desenvolvido no hospital psiquiátrico, precisa acontecer por estímulos para o seu autocuidado, com vistas ao autoconhecimento, à educação, à prevenção de agravos e à promoção da saúde. Neste sentido, Becker et al.⁴ (2018) sustentam que o enfermeiro precisa ser comprometido com ações e práticas de educação, promoção à saúde e prevenção das doenças e agravos, em busca de qualidade de vida e de um empoderamento crítico e construtivo.

A assistência de enfermagem humanizada é de grande importância no cuidado da pessoa que vivencia o transtorno mental, pois possibilita uma relação de empatia entre profissionais e pacientes, ocasiona melhoria na qualidade de vida, inserção na sociedade e resgate da dignidade e da cidadania dos indivíduos com transtornos mentais⁵.

Para que cuidado seja realizado de forma inovadora e voltado para a promoção da saúde, dentro de um hospital psiquiátrico, temos recorrido às Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS), como forma de integrar outras técnicas complementares ao cuidado de enfermagem. Estas práticas são sustentadas pela Portaria N° 971, de 03 de maio de 2006, do Ministério da Saúde com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; ressalta-se que, em 2017, o yoga e a meditação foram incluídos como práticas na ampliação da política⁶.

O termo yoga diz respeito a uma ciência prática do autoconhecimento, que leva ao reconhecimento da integração do ser humano, em seus diferentes aspectos: a mente, o corpo e a alma, como um todo; ou seja, a união do eu que representa a consciência individual com o absoluto representado pela consciência universal⁷.

Ao considerar os dados epidemiológicos atuais, o processo de Reforma Psiquiátrica e as recomendações da política pública nacional para a reorientação do modelo de atenção em Saúde Mental, a enfermagem de um hospital psiquiátrico no sul do Brasil vem utilizando o yoga como estratégia de cuidado, tendo como finalidades: o estímulo ao autocuidado, a superação de limites, autoconhecimento, o tratamento e a Promoção da Saúde Mental. Neste sentido, questiona-se: qual o significado do yoga no cotidiano de cuidado das pessoas com transtorno mental, a partir da vivência da prática em um hospital psiquiátrico e do imaginário de seu familiar?

O cotidiano pode ser compreendido como a “maneira de viver dos seres humanos que se mostra no dia a dia, expresso por suas interações, crenças, valores, símbolos, significados, imagens e imaginário, que vão delineando seu processo de viver, num movimento de ser saudável e adoecer, pontuando seu ciclo vital”⁸. Assim, tem-se como objetivo de pesquisa: compreender o significado do yoga no cotidiano de cuidado de pessoas com transtorno mental e de suas famílias, a partir da vivência da prática de Yoga em um hospital psiquiátrico, considerando seu imaginário. Deste modo, contemplando as experiências dos sujeitos, buscamos o sentido e o significado desta Prática Integrativa e Complementar em Saúde, na maneira de viver das pessoas envolvidas.

2 Método

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, do tipo Pesquisa Convergente Assistencial (PCA), orientada pelo olhar da Sociologia Compreensiva e do Cotidiano de Michel Mafessoli. A PCA, como método de investigação, dispõe de instrumentos para promover mudanças na prática assistencial do profissional, além de melhorar a qualidade do processo de cuidar; caracteriza-se como delineamento dual, em que o pesquisador conduz o estudo e se aproxima da prática profissional. Nesta dimensão, este método propõe o desenvolvimento do conhecimento técnico para a redução de problemas, introdução de inovações, gerando mudanças na prática assistencial⁹.

Para o desenvolvimento deste estudo, foram preconizadas as seguintes fases propostas pela PCA: concepção, instrumentação, perscrutação e análise.

A fase de concepção é o momento em que o pesquisador, diante de suas experiências profissionais e direcionamento teórico, formula um problema de pesquisa. A fase de instrumentação é o momento em que acontece o processo investigativo, o que envolve decisões sobre a delimitação do espaço físico da pesquisa, escolha dos participantes e instrumentos de coletas de dados. A fase de perscrutação diz respeito à aplicação das técnicas de produção de dados e efetivação na prática assistencial. A análise das informações conta com quatro processos: apreensão, síntese, teorização e transferência, que ocorrem de maneira mais ou menos sequencial⁹.

A pesquisa foi realizada em uma unidade de curta permanência de um hospital psiquiátrico na região Sul do Brasil que atende pessoas do sexo masculino com transtorno mental, tendo como as principais causas de internação: transtornos do espectro esquizofrênico, transtornos afetivos, transtornos ansiosos e uso de substâncias psicoativas. Esta unidade foi escolhida como campo de pesquisa por ser o local onde a pesquisadora trabalha como enfermeira assistencial e desenvolve as Oficinas de Yoga, tendo também formação nesta área.

Fizeram parte desta pesquisa, as pessoas com diagnóstico de transtorno mental que vivenciavam hospitalização psiquiátrica e seus familiares. As pessoas hospitalizadas participantes deste estudo foram selecionadas a partir de uma consulta de enfermagem, realizada semanalmente, com objetivo de realizar a sistematização da assistência de Enfermagem, já identificando quais pessoas estão aptas para participar da oficina de Yoga. Conforme Bruggamann¹⁰ (2015), uma das atribuições do enfermeiro assistencial é a realização da consulta de enfermagem, sendo esta privativa do enfermeiro, conforme a Resolução N° 358/2009¹¹.

Os critérios de inclusão das pessoas que vivenciam a hospitalização foram: ser do sexo masculino; não estar em estado psicótico; não ser curatelados; ter condições físicas para realizar a prática de yoga; aceitar participar das oficinas de yoga; ser voluntário na internação; ter 18 anos de idade ou mais. Foram critérios de inclusão para o familiar da pessoa que vivencia a internação psiquiátrica: ser familiar das pessoas com transtorno mental que participaram das oficinas de yoga; visitar a pessoa que vivencia a internação psiquiátrica pelo menos duas ou três vezes no período de internação e realização da coleta de dados; ter 18 anos de idade ou mais. Os critérios de exclusão para a pessoa hospitalizada foram: estar na primeira semana de internação; ter patologias prévias que impossibilitem participar da oficina de Yoga; ter deficiência intelectual. O critério de exclusão para o familiar da pessoa que vivencia a internação psiquiátrica foi ter algum déficit cognitivo que impossibilite de responder as questões da entrevista.

O fechamento do número de participantes se deu por saturação teórica dos dados. O conceito de saturação teórica se refere ao estabelecimento de critérios para a identificação dos participantes, objetivando uma seleção que proporcione os dados necessários para atingir os objetivos estabelecidos, e a suspensão da inclusão de novos participantes quando os dados coletados passarem a apresentar redundância ou repetição¹².

A coleta de dados foi realizada no período de julho a novembro de 2019, após a aprovação do Comitê de Ética (CEPSH) da UFSC, estando de acordo com a Resolução 466/2012, tendo como parecer N°.3.442.851 e CAAE 15315519.6.0000.0121¹³.

A partir das consultas de enfermagem de rotina, as pessoas foram selecionadas e convidadas pela pesquisadora para participar da pesquisa.

As oficinas deste estudo foram embasadas na proposta do Projeto Ninho, justificando-se pela sua natureza integrativa, aproximando o pesquisador dos participantes de pesquisa. Nitschke¹⁴ (1999) sinaliza que as oficinas são possibilidades de integração e conjunção de estratégias sensíveis no processo de pesquisar.

O período de internação na unidade, geralmente, é de três semanas. Na primeira semana, acontece a estabilização dos sintomas, a familiarização com o local e a equipe, de modo a conhecer a história dessas pessoas, suas potências e limites, com o objetivo de direcionar o cuidado às necessidades individuais de cada um. Na segunda semana, as pessoas que estão em condições mentais são convidadas para participarem de oficinas terapêuticas fora da enfermagem. Neste momento, a equipe tem a possibilidade de avaliar o comportamento e a evolução dessas pessoas. Na terceira semana, se houver boa evolução do quadro mental, a pessoa fica de “pré-alta”, continuando a participar das oficinas e sendo avaliada por uma equipe multidisciplinar para os encaminhamentos da alta hospitalar.

Após a realização de no mínimo duas Oficinas de Yoga (OY), a pessoa era convidada a participar de uma entrevista individual. Com o aceite, e após ter assinado o termo de consentimento livre e esclarecido, a entrevista era realizada em uma sala específica, seguindo o roteiro semiestruturado construído pela pesquisadora; integrava-se dados de identificação e perguntas abertas sobre o cotidiano, com suas experiências e os significados do yoga no processo de cuidado para a promoção da saúde. Quanto aos familiares que atendiam aos critérios de inclusão, em momentos que antecediam a visita ou após, eram convidados a participar da entrevista, em sala específica. Os dados foram registrados em gravação digital por meio de *smartphone*, sendo, posteriormente, transcritos para o Google Drive.

Quanto aos achados relativos às percepções sobre o estudo, estes foram transcritos para o corpo do trabalho, preservando a identidade dos envolvidos com a

utilização do codinome P (Pessoa que vivencia a internação) e F (Familiar que realizava as visitas), seguido de um numeral (Ex. P 1, F 1).

3 Resultados

3.1 Conhecendo o perfil dos participantes

Participaram desta pesquisa um total de quinze pessoas, sendo cinco familiares e dez pessoas do sexo masculino, em situação de internação em hospital psiquiátrico. Entre os familiares, havia um do sexo masculino e quatro do sexo feminino, com idade entre 30 e 57 anos, tendo como parentesco um pai, uma irmã e três mães. A escolaridade dos familiares se distribui em: dois com ensino fundamental incompleto, um com o ensino fundamental completo, um com ensino médio completo e um com ensino superior. Quanto às profissões dos familiares: duas eram auxiliares de serviços gerais, uma aposentada, uma empresária, um motorista, uma professora.

Os participantes internados no hospital psiquiátrico foram dez homens, com idade entre 19 e 35 anos, com escolaridade entre ensino médio incompleto ao ensino superior completo, tendo como profissão um estudante, um instrutor de informática, um manobrista, um químico, um repositor, um serviço geral, um vendedor e três estavam desempregados. O tempo de permanência na instituição variou entre 14 a 21 dias de internação. Os participantes realizaram entre duas e quatro oficinas de Yoga. Os diagnósticos médicos variaram entre: transtorno do espectro esquizofrênico (cinco pessoas); transtorno bipolar (quatro pessoas); e transtorno depressivo maior (uma pessoa). Quatro participantes tinham como comorbidade a dependência química.

Com base na análise dos dados obtidos nas entrevistas, emergiram as seguintes categorias: Os significados do Yoga e o Yoga no cotidiano de cuidado de pessoas que vivenciam a internação psiquiátrica e o imaginário de seu familiar.

3.2 Os significados do Yoga

Os significados do Yoga para as pessoas que vivenciaram a internação em um hospital psiquiátrico e que participaram das Oficinas de Yoga emergiu de seu imaginário a partir de imagens como: relaxamento, autoconhecimento, liberdade,

filosofia de vida, uma forma de levar a vida mais leve, conexão, exercício, trabalho e a busca de um bem-estar.

Relaxamento: As pessoas ao vivenciarem as oficinas de yoga trouxeram como significado o relaxamento, traduzido pelo movimento, pelo preparo, e pelas contrações que levam ao relaxamento, conforme os relatos abaixo:

- (P8) Pelas aulas que tive aqui, acho que é **um jeito de viver que trabalha tudo**, pensamento, respiração, movimento e relaxamento.
- (P7) Tem todo um preparo pra no final relaxar.
- (P3) Em questão de apenas alguns movimentos que me relaxam, contrações, **coisas que fazem com que eu fique mais tranquilo no meu dia a dia**.

Autoconhecimento: As pessoas que vivenciam a internação psiquiátrica afirmaram que o significado do yoga, para elas, é o autoconhecimento, expresso por: conhecer a si mesmo, seu corpo, seus limites; novas capacidades; autossuperação, estar aprendendo; modo de ver a vida, de evoluir, conforme as falas:

- (P4) Conhecer a si mesmo, conhecer o seu corpo, conhecer os seus limites, explorar novas capacidades, autossuperação.
- (P10) Ainda estou aprendendo, mas acho que é um modo de ver a vida, de se conhecer, de evoluir.

Liberdade: Nesta subcategoria, o significado de liberdade emergiu na fala das pessoas internadas: “Significa uma liberdade que eu posso ter em questão do meu próprio corpo.” (P 3).

Filosofia de vida: O yoga foi significado como uma filosofia de vida, caracterizando uma subcategoria contemplada pelas imagens: jeito de viver, pensamento, modo de ver a vida, forma de levar a vida, conforme os relatos:

- (P7) [...] só sei o que foi falado nas aulas, mas acho que é uma filosofia de vida.
- (P8) [...] acho que é um jeito de viver que trabalha tudo, pensamento, respiração, movimento e relaxamento.
- (P4) [...] é uma forma de levar a vida, uma forma de levar a vida mais leve.
- (P10) [...] mas acho que é um modo de ver a vida.

Conexão: O yoga também é compreendido como uma conexão com o mundo, sempre de uma forma mais agradável, conforme a imagem de um participante da oficina que relata:

- (P2) O yoga pra mim é uma forma de liberar a minha energia e me conectar com o mundo, sempre de **uma forma mais agradável e mais expressiva**.

Exercício: O significado do Yoga também emergiu em imagens referentes a exercício, concentração, respiração, equilíbrio.

- (P9) Exercício, concentração, respiração, equilíbrio.

Trabalho: O significado do yoga para algumas pessoas internadas que tinham vivenciado as Oficinas foi trazido com a imagem de trabalho: trabalhar tudo, pensamento, respiração, movimento e relaxamento e o trabalho em prol da saúde, conforme os relatos:

- (P8) [...] trabalha tudo, pensamento, respiração, movimento e relaxamento.
- (P5) Significa o trabalho do corpo em prol da saúde.

Busca de um bem-estar: Um participante significou o Yoga com a imagem de busca de um bem-estar, conforme a fala:

- (P6) Significa a busca de um bem-estar.

O imaginário do Yoga no olhar do familiar foi contemplado com imagens, expressando: uma coisa boa, legal, meditação, exercícios, relaxamento, paz, calma, e, enfim, equilíbrio. Houve também a situação de familiares que referiram não conhecer o Yoga.

Coisa boa, legal: Os familiares trouxeram de seu imaginário o Yoga como uma coisa boa, algo que deve ser bom, deve ser legal, mesmo sem nunca ter feito, ou, inicialmente, tendo referido não saber.

- (F2) Nunca fiz, mas acho que é uma coisa boa.
- (F4) Não sei [...] deve ser legal.

Meditação: No imaginário de alguns familiares, o yoga é meditação, descrevendo-a com imagens sobre trabalhar a mente, respiração, exercícios, ficar de cabeça para baixo, conforme as falas:

- (F2) [...] trabalha a mente, né[...] meditação?
- (F3) [...] respiração, exercícios, ficar de cabeça pra baixo, meditação.

Assim, foi possível evidenciar, que o imaginário do yoga para o familiar, é semelhante aquele trazido pela pessoa internada, quando nos trazem as imagens de

ser: exercícios e relaxamento, paz, calma, tranquilidade e equilíbrio, conforme os relatos:

- (F3) Eu sei que é relaxamento.

Paz, calma, equilíbrio: O imaginário do yoga para os familiares, como relaxamento, é potencializado quando também nos trazem imagens de: paz, calma, enfim, equilíbrio, conforme os relatos:

- (F5) Paz, calma, equilíbrio.

Também houve a situação em que o familiar referiu não conhecer o Yoga:

- (F1) Ele já me falou, que aqui faz yoga, mais eu não conheço [sic].
- (F4) Não sei [...] passa na televisão, agora na novela das sete.

3.3 O Yoga no cotidiano de cuidado

O yoga no cotidiano de cuidado, sob o olhar da pessoa que vivencia a internação psiquiátrica, trouxe-nos imagens de: melhora, mudança, mais, relaxado.

A vivência do Yoga no cotidiano de cuidado, em uma internação psiquiátrica, significa a melhora, pois expressam que houve melhoria em todos os sentidos, uma grande melhora, conforme os relatos:

- (P9) Depois das aulas, eu fiquei melhor.
- (P10) Com certeza melhor, melhor em todos os sentidos.
- (P6) Na aula anterior, me fez muito bem, apesar de não conseguir fazer tudo, pois tenho problema no braço. Isso me limitou em alguns movimentos. Nesta foi bem melhor e tô aguardando pra fazer outra aula [sic], **eu senti uma grande melhora** e sei que essa sementinha vai permanecer um bom tempo comigo.

Quando vivenciar o Yoga no cotidiano de cuidado significa mudança, os relatos são de que a mente mudou, o olhar mudou, conforme a fala:

- (P1) O meu corpo relaxado, a minha mente mudou, **eu tô bem mais parecido com as pessoas** [sic], até meu olhar parece que mudou, está mais brilhante, tudo.

No cotidiano, quando se realizam as Oficinas de Yoga, as imagens de ser “mais”, expressando suas experiências, *de estar mais parecido com as pessoas*, são reforçados quando também referem estar *mais pra cima*, conforme a fala:

- (P4) Ahh, foi tipo tirar a mente deste lugar, colocar a mente mais pra cima, elevar a alegria a felicidade, usar o nosso corpo pra fazer uma atividade [sic]. Assim, desperta tudo no cara, teve momentos que eu esqueci que eu tava aqui dentro da clínica psiquiátrica [sic].

Participar das Oficinas de Yoga no Cotidiano de Cuidado, enquanto está hospitalizado, denota uma experiência em que as pessoas que tem o diagnóstico de transtorno mental relatam seu vivido como: **dá uma relaxada, faz bem, para de pensar nas besteiras que fez, faz ter esperança na vida, ficar calmo, a minha interação com os outros é melhor, fazer as posições deixam tranquilo**, conforme a seguir:

- (P5) Dá uma relaxada, faz bem [sic].
- São momentos em que eu relaxo, paro de pensar nas besteiras (P7) que eu fiz, e faz eu ter esperança na minha vida.
- (P8) As aulas são muito boas, eu consigo ficar calmo, relaxo, durmo bem, minha interação com os outros é melhor.
- (P9) [...] eu fiquei melhor, relaxei.
- (P1) O meu corpo relaxado.
- (P3) Olhe, meu dia ele melhora bastante com o yoga, porque eu consigo relaxar, fazer posições que me deixam tranquilo, deixam mais aeróbico, me deixam mais relaxado na realidade.

O yoga no cotidiano de cuidado da pessoa que vivencia a internação psiquiátrica na percepção do familiar, culminou em vivências traduzidas por: gostar, relaxar e melhorar o sono. Quando o familiar fala que a pessoa internada gosta das Oficinas de Yoga, se expressa dizendo que ele está gostando, que ele gosta de tudo, conforme as falas:

- (F5) Sabe, que ele tá aceitando bem a internação, reconhece que não estava bem, pede desculpas por tudo o que aconteceu. Sobre o yoga, ele tá gostando, disse que dormiu melhor depois da aula [sic].
- (F3) Eu sei que no começo ele dá trabalho, fica agitado, briga, não respeita as regras, mas depois de uns dias ele fica bom, o remédio vai fazendo efeito e ele fica normal. Sobre as oficinas ele gosta de tudo, cinema, missa, futebol... a argila também ele gosta, e do yoga também.

- (F2) Eu gosto do hospital, se não fosse isso aqui, seria muito pior, porque quando ele entra em crise, não dá pra segurar em casa, ele fica violento, então a gente diz (fala o nome do paciente), você tá precisando internar e ele aceita, gosta muito de vocês, às vezes ele fala sobre como é, como vocês cuidam dele, como o médico trata ele, ele gosta.
- (F1) [...] os exercícios, ele gosta de fazer.

Um familiar que não soube expressar a percepção do paciente, enquanto outro familiar expressou desconhecimento sobre as vivências do Yoga no cotidiano de cuidado, relatando que a pessoa de sua família que está internada não falou sobre o assunto, conforme o relato:

- (F 4) [...] também nem me fala que faz yoga aqui.

4 Discussão

O yoga é um sistema filosófico científico originário da Índia e tem como objetivo estimular o praticante a ter boa saúde física e mental, para alcançar estados profundos de concentração. A integração da mente, corpo e o espírito a torna uma filosofia prática. O yoga pode auxiliar o indivíduo na compreensão de suas angústias, utilizando seus princípios como meio para se alcançar sua quietude mental e liberdade, conquistando então a paz tão almejada¹⁵.

Ao utilizar a teoria da sensibilidade, de Maffesoli, em que sustenta a Razão Sensível com seus pressupostos, para a compreensão do significado do yoga no cotidiano de cuidado de pessoas com transtorno mental, apreende-se a que é preciso respeitar os aspectos individuais destas pessoas, com suas singularidades e subjetividades, mediante a “investigação de sentido”, que passa pelo olhar aprofundado nos detalhes da vida cotidiana, tendo como base as teorias do imaginário, ressaltando-se a relevância dos significados e das imagens, que constroem o viver e o conviver, bem como são construídos por eles.

No primeiro pressuposto da teoria, Maffesoli traz a *Crítica ao dualismo esquemático*, defendendo de um lado, a construção, a crítica, o mecanismo e a razão, e do outro, a natureza, o sentimento, o orgânico e a imaginação. Quando o significado de yoga é filosofia de vida, por meio do “modo de ver a vida”, temos a possibilidade de trazer o sentimento, que a vivência trouxe. Para o teórico, é necessária uma dosagem sutil entre as duas atitudes descritas, para que se possa ter uma visão mais

bem construída do fenômeno estudado¹⁶⁻¹⁷. O yoga como uma filosofia de vida é sustentado por Arieira¹⁸, que interpreta os Yoga Sutras de Patanjali como um modo de vida para a aquisição da plenitude do ser humano.

Um estudo sobre a prática de yoga em uma ala psiquiátrica trouxe como resultado o emergir da corporeidade, sendo 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 mundo¹⁹.

Quanto ao relaxamento, referido como significado para o Yoga, trazemos estudos sobre ações voltadas à saúde mental de estudantes de medicina, em que o Yoga conseguiu transmitir, aos presentes, formas de relaxar e controlar crises de ansiedade²⁰. Outro estudo, sobre as percepções do Yoga na saúde do trabalhador, descreve evidências referentes à redução da ansiedade, relaxamento e aumento da disposição. Estes resultados podem ser relacionados com os movimentos físicos leves, a atenção no momento presente e a respiração consciente, o que gera um efeito direto sobre o sistema nervoso e as emoções²¹.

O relaxamento como significado para o yoga remete-nos à sustentação teórica da Sensibilidade de Maffesoli em seu quarto pressuposto, *uma pesquisa estilística*. Ele propõe que a ciência se apresente por meio de um *feedback* constante entre a empatia e a forma, com oportunidade de descrever, contrapondo-se entre uma reflexão sobre si mesmo, o seu rigor científico e o interesse aos personagens do estudo. Portanto, torna-se necessário encontrar um modo de expressão capaz de perceber a multiplicidade dos sentidos que constituem a narrativa dos acontecimentos¹⁶⁻¹⁷.

Para a pessoa que vivencia o transtorno mental, e internada em hospital psiquiátrico, o sentido de relaxamento, vivido na oficina de yoga, remete-nos à história singular dela, as ocorrências anteriores à hospitalização, seu modo de convivência na unidade de internação e sua percepção corporal.

O yoga é uma prática milenar que propõe o equilíbrio entre corpo, mente e emoções. Seu significado é 'união', seus ensinamentos promovem em seus participantes benefícios de ordem motora, física, cognitiva, mental, emocional e social²². Assim, o yoga enquanto significado de autoconhecimento também é sustentado.

Com a prática do Hatha yoga, a pessoa tem a possibilidade de viver sua totalidade: autoconhecimento, equilíbrio espiritual, bom relacionamento com a natureza, com o próximo e consigo mesmo²³. Podemos aqui falar da “inteireza do ser”, trazida por Maffesoli¹⁷ (2018, p. 8), “ou seja, não se trata apenas uma parte do humano, como, por exemplo, o cognitivo e a razão – o que seria bastante esquizofrênico”¹⁷.

No quinto pressuposto teórico da Sensibilidade, Maffesoli¹⁶ (2010) traz o *pensamento Libertário*, que defende a liberdade do olhar, o que permite intensas trocas e estimula a compreensão pelo olhar do outro, e o pesquisador se torna ator e participante. Quando a pessoa internada fala sobre o autoconhecimento como significado do yoga, trago a minha própria vivência; assim, pode-se sustentar o que foi dito, além de apreender algo diariamente, me redescobrir e evoluindo como pessoa.

O professor Hemogenes²⁴ (2014) explica que o Hatha Yoga é um método natural que afeta energeticamente o sistema nervoso e o endócrino. Tal método proporciona saúde e resistência ao corpo, trazendo sintonia com os planos mais sutis do universo, o que possibilita ao ser humano uma crescente libertação e a superação de suas debilidades físicas e mentais. Assim, trata-se de relacionar o individual ou o particular ao conjunto em que está situado, considerando a complexidade e as muitas facetas do viver, delineando-se assim um holismo. Neste sentido, considerar a totalidade, a “inteireza” do ser, implica em dar relevância aos sonhos, à paixão, e à emoção¹⁷.

A conexão como significado para o yoga também pode ser sustentada pelo segundo pressuposto teórico da Sensibilidade de Michel Maffesoli, pois é uma maneira de fazer ciência, sublinhando a pertinência da razão sensível, pois possibilita “Descrever os contornos de dentro, os limites e a necessidade das situações e das representações construtivas da vida cotidiana, trata-se de uma modulação afinada que permite apreender a labilidade e as cálidas correntes do vivido¹⁶”, remetendo-se à noção de formismo. Esta busca é identificada como uma potência, sendo uma força que vem de dentro, o que possibilita o crescimento, além de trazer força e vigor. No processo de saúde-doença-cuidado, no hospital psiquiátrico, as oficinas terapêuticas são estratégias que podem proporcionar condições e possibilidades para enfrentar o desafio da doença mental. Os momentos que antecederam a internação são importantes para fazer a pessoa pensar nas possibilidades de mudanças. Logo, as

Oficinas de Yoga são ferramentas para despertar a potência, estimulando o envolvimento de seres humanos como seres autônomos, críticos, solidários²⁵.

Um estudo sobre a promoção da saúde no cuidado de pessoas com doenças crônicas descreve que as atividades realizadas pelos enfermeiros estão voltadas, principalmente, para as práticas educativas. Ressalta-se que as orientações que podem melhorar o conhecimento das pessoas sobre sua condição de saúde, mudanças no estilo de vida e prática de exercícios físicos. Assim, a dimensão “Mais”, presente nas falas das pessoas que participaram das Oficinas de Yoga, demonstra isso. Os autores reforçam que as ações educativas, quando mediadas por palavras como adesão e sustentada por interações salutogênicas entre estas pessoas e os profissionais, são fundamentais no cuidado em saúde²⁶.

A partir da Reforma Psiquiátrica, o cuidado é voltado para a pessoa com transtorno mental, pensando na sua reinserção social. Desse modo, tendo em vista que a família é considerada um dos principais grupos sociais primários, esta, se torna uma das estratégias mais eficientes para este processo²⁷.

A participação da família no tratamento em um hospital psiquiátrico é compreendida como uma oportunidade para cuidar das relações entre os membros da família. Esse processo é, muitas vezes, descrito como doloroso e difícil, mas com um resultado positivo para as interações familiares no decorrer do tratamento. Contudo, os entendimentos sobre as formas como isso precisa acontecer são diversos e, muitas vezes, contrastantes. Essa família é apresentada ora como parceira do tratamento, ora como produtora de adoecimento, ora como sistema a ser cuidado. A abordagem familiar, em tratamentos terapêuticos, tem sido decisiva e vital para pessoas com problemas psiquiátricos²⁸. Sendo assim, é importante ter conhecimento sobre o que a família pensa sobre o Yoga e as vivências desta oficina no cotidiano de internação de seu familiar. É importante destacar que a internação atualmente é curta e tem o propósito de reinserção social.

Para Michel Maffesoli²⁹ (2014), o se apoia no sentimento de pertencimento apoia a noção de tribo, com um lugar determinado, sendo que neste espaço vivido circulam as emoções, os afetos e os símbolos, compondo a memória coletiva que possibilita a identificação de um grupo em comum, estabelecendo uma ética específica e uma rede própria de comunicação. “Com isso, temos as Tribos das Famílias, e a Tribo Família, sendo uma entidade complexa em que razão e afetos se ajustam, o melhor possível, em um misto sem fim”²⁹. A família pode estar num

movimento de ser saudável quando existe uma interação positiva caracterizada por um relacionamento de respeito e liberdade, onde seus integrantes tentam se colocar um no lugar do outro, expressando sentimentos de afeto e suas ideias, possibilitando-os crescerem, definirem, ajustarem e desempenharem seus papéis, evoluírem e se envolver³⁰. Quando esta família está envolvida no processo de internação e expressa-se positivamente sobre o Yoga, esta Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) pode realizar o seu propósito de promover saúde e estimular a família a ser saudável.

Na categoria **Yoga no cotidiano do cuidado da pessoa que vivencia a internação psiquiátrica**, um dos significados chamou muito a atenção: a “mudança”. Uma fala traz a subjetividade desta mudança quando se refere a “estar bem mais parecido com as pessoas”. Percebemos que a pessoa com transtorno mental, e que está internada, sente-se excluída no cotidiano. Amarante² (2018 p.71) reflete sobre a exclusão das pessoas com transtorno mental no modelo anterior de cuidado e a necessidade de se criar estratégias para a efetivação da Lei Nº 10.216 de 06 de abril de 2001, quando postula que “é preciso mudar mentalidades, mudar atitudes, mudar relações sociais”.

Esta mudança no modo de cuidar, referida na lei, precisa estar presente no cotidiano em todos os dispositivos da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), sendo fundamental em qualquer parte da rede de assistência na saúde mental. Esta questão vem ao encontro do terceiro pressuposto teórico da sensibilidade, quando nos alerta que a clássica formação não é suficiente, sendo preciso acompanhar as necessidades de mudança no cotidiano do cuidado contemporâneo que nada exclui do todo social, mas que tenta se transformar de novo¹⁶. Assim, o Yoga no cotidiano do cuidado, no contexto hospitalar, sublinha uma necessidade da Rede de Atenção Psicossocial e de Atenção à Saúde Mental, contemplando os princípios do nosso Sistema Único de Saúde (SUS); ou seja, precisamos de práticas que respeitem a integralidade do ser, com suas singularidades, sendo preciso, para tal, envolver o sensível, a inclusão, integrando-se, assim ao que também é proposto na Reforma Psiquiátrica.

Alguns limites no estudo também precisam ser elencados, contribuindo, desde já, com outros estudos a serem realizados posteriormente como a suspensão na realização da oficina programada, devido à superlotação da unidade e à função assistencial desta pesquisadora/enfermeira.

Outro limite a ser considerado foi o fato da impossibilidade de todos os participantes da Oficina do Yoga serem entrevistados, como era o propósito, pois, muitas vezes, recebiam alta médica anterior à coleta.

O familiar foi entrevistado antes ou após o horário da visita. Isto gerava uma inquietude no familiar, tanto para ver a pessoa internada quanto para ir embora, devido aos horários do transporte público. Outros familiares também gostariam de ter participado da entrevista; entretanto, o familiar não era contemplado devido aos critérios de inclusão na pesquisa.

Na saúde mental, o enfermeiro tem a possibilidade de elaborar e incluir suas próprias oficinas no plano terapêutico da instituição, com o objetivo de desenvolver ações de educação em saúde. Deste modo, pode, ainda, possibilitar melhoria na qualidade de vida da pessoa com transtorno mental e de suas famílias, ao envolver no cotidiano de cuidado práticas sensíveis, integradoras, inclusivas.

Assim, é preciso considerar os significados e as imagens, ou seja, as subjetividades que delineiam o viver e o conviver das pessoas que vivenciam um transtorno mental e uma internação psiquiátrica, sem focar apenas no adoecimento, mas, também, nas possibilidades de promover a saúde destas pessoas e famílias. Transfigura-se, assim, imagens de cenários voltados, anteriormente, apenas para o sofrimento e desequilíbrio, apontando caminhos para a criação de ambientes de relaxamento, paz e de equilíbrio. Assim é o yoga, enquanto uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde, no cotidiano de cuidado.

5 Conclusão

O yoga no cotidiano de cuidado para as pessoas que vivenciam a internação psiquiátrica possibilita melhora em inúmeras dimensões do viver, mudança no estado de espírito e na autoimagem, ao se sentirem “mais” parecidos com as pessoas, além de proporcionar relaxamento cotidiano. Para o familiar, a prática de yoga no cotidiano de cuidado dos seus membros em internação psiquiátrica é prazerosa e contribui para relaxamento e melhora do sono.

Como contribuição, apresentamos o yoga como uma estratégia sensível para o cuidado terapêutico na área da Saúde Mental. Neste sentido, recomenda-se para o profissional que atua na Saúde Mental, e pensa em adotar o yoga como ferramenta de cuidado, estar capacitado e realizar curso de formação em yoga. Este profissional

necessitará avaliar as condições do participante da Oficina de Yoga (OY), tanto mentais quanto físicas, pois, conforme seu transtorno, suas condições mentais e de julgamento podem ficar prejudicadas interferindo no envolvimento do autoconhecimento — proporcionado pela filosofia do Yoga. A condição física do participante também é importante para que não ocorram agravos no momento dos ásanas, respeitando os limites de cada pessoa que pratica o Yoga.

Este estudo poderá colaborar ainda para que outros enfermeiros se sensibilizem, estudem sobre o tema e desenvolvam oficinas, voltadas ao cuidado humanizado. A pesquisa pode, também, estimular outras produções científicas, no cenário da prática assistencial em Saúde Mental. Enfatiza-se, dessa forma, a importância de envolver as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no cotidiano do SUS, contemplando o respeito à integralidade, singularidade e inclusão do ser humano, bem como o respeito ao conhecimento tradicional na constituição de uma ciência que expresse a Razão Sensível, estando afetiva e, portanto, efetivamente envolvida com a realidade.

Referências

1. Brasil. Caderno HumanizaSUS. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas [Internet]. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2015 [acesso em 16 jun 2021]. 548 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_volume_5.pdf
2. Amarante P, Nunes MO. A reforma psiquiátrica no SUS e a luta por uma sociedade sem manicômios. Ciênc. Saúde Colet. [Internet]. 2018 [acesso em 16 jun 2021]; 23(6):2067-2074. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.07082018>
3. Brasil. Portaria n. 849, 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 [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2017 [acesso em 21 jun 2021]. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html
4. Becker RM, Heidemann ITSB, Meirelles BHS, Costa MFBNA, Antonini FO, Durand MK. Práticas de cuidado dos enfermeiros a pessoas com Doenças Crônicas não Transmissíveis. Rev. Bras. Enferm [Internet]. 2018 [acesso em 16 jun 2021]; 71(supl.6):2643-2649. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0799>

5. Espindola AA, Silva PIO. Assistência de enfermagem à saúde mental - uma revisão da literatura. Rev. Fac. Atenas [Internet]. 2018 [acesso em 17 abr 2020];1-21. Disponível em: http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/ASSISTENCIA_DE_ENFERMAGEM_A_SAUDE_MENTAL_uma_revisao_da_literatura.pdf
6. Medeiros AM. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. Correlatio [Internet]. 2017 [acesso em 16 jun 2021];16(2):283-301. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15603/1677-2644/correlatio.v16n2p283-301>
7. Bitencourt P, Pimentel J. Yoga para a Saúde. São Paulo: Novo século; 2016.
8. Nitschke RG, Tholl AD, Potrich T, Silva KM, Michelin SR, Laureano DD. Contributions of Michel Maffesoli's thinking to research in nursing and health. Texto Contexto- Enferm. [Internet]. 2017 [acesso em 16 jun 2021];26(4):e3230017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072017003230017>
9. Trentini M, Paim L, Silva DMG. Pesquisa Convergente Assistencial: Delineamento provocador de mudanças nas práticas de saúde. Porto Alegre: Moriá; 2014.
10. Bruggmann M. Sistematização da assistência de enfermagem: Construção de um saber coletivo para implantação em um hospital psiquiátrico [dissertação]. Florianópolis: Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina;2015 [acesso em 17 abr 2021]. 192 p. Disponível em: <http://www.hu.ufsc.br/setores/enfermagem/wp-content/uploads/sites/10/2014/10/2015-MARIO-S%C3%89RGIO-BRUGGMANN.pdf>
11. Conselho Federal de Enfermagem. Resolução n. 358/2009. Dispõe sobre a Sistematização da Assistência de Enfermagem e a implementação do Processo de Enfermagem em ambientes, públicos ou privados, em que ocorre o cuidado profissional de Enfermagem, e dá outras providências [Internet]. Brasília: Cofen; 2009 [acesso em 17 abr 2020]. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/resoluco-cofen-3582009_4384.html
12. Fontanella BJB, Ricas J, Turato ER. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2008 [acesso em 16 jun 2021];24(1):17-27. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000100003>
13. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União [Internet]. 13 jun 2013 [acesso em 17 abr 2020]. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
14. Nitschke RG. Mundo imaginal de ser família saudável: a descoberta dos laços de afeto como caminho numa viagem no cotidiano em tempos modernos

[tese]. Florianópolis: Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina; 1999 [acesso em 16 abr 2020]. 478 p. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/80898>

15. Carvalho RP. Prática psicoterápica e prática de yoga: um olhar fenomenológico de suas possíveis relações [trabalho de conclusão de curso]. Atibaia: Curso de Psicologia, Faat- Faculdades; 2017 [acesso em 17 abr 2020]. 136 p. Disponível em: <http://186.251.225.226:8080/bitstream/handle/123456789/43/Carvalho%2C%20Rafael%20Prado%20de%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Maffesoli M. O Conhecimento Comum - Introdução à Sociologia Compreensiva. Porto Alegre: SULINA; 2010.
17. Maffesoli M. Pactos Emocionais: Reflexões em torno da moral da Ética e da deontologia. Curitiba: PUCPRESS; 2018.
18. Arieira G. O Yoga que conduz à plenitude. Rio de Janeiro: Sextante; 2017.
19. Silva Filho JA, Schneider JF, 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 16 jun 2021];25: e65641. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.65641>
20. Saraiva JV, Pacheco EVF, Silva Junior VM, Cerquetani LK, Silva HTF, Diniz HS, et al. Mãos amigas: ações relacionadas à saúde mental do estudante de medicina. Braz. J. Hea Rev [Internet]. 2020 [acesso em 17 abr 2020];3(1):504-511. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n1-038>
21. Fava MC, Rocha AO, Bittar CML, Tonello MGM. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. Aletheia [Internet]. 2019 [acesso em 16 jun 2021];52(1):37-49. Disponível em: <http://periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/5280>
22. Piagentini S, Camargo EAO. Neurociências, yoga e educação. Rev. Pós-Graduação Multidisciplinar [Internet]. 2018 [acesso em 16 jun 2021];1(3):237-250. Disponível em: <https://doi.org/10.22287/rpgm.v1i3.711>
23. Silva AFPL. Estudo sobre elementos metodológicos relacionados ao ensino de hatha yoga tradicional [dissertação] Goiânia: Curso de Educação Física, Universidade Federal de Goiás; 2016 [acesso em 17 abr 2020]. 69 p. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/11981/5/TCCG%20-%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20-%20Ana%20F%C3%A1bia%20Ponce%20Leon%20da%20Silva.pdf>
24. Hermógenes J. Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 55. ed. Rio de Janeiro: Essenciais Bestseller; 2014.
25. Maffesoli M. O tempo retorna: formas elementares do pós modernidade. Rio de Janeiro: Forense Universitária; 2012.

26. Becker RM, Heidemann ITSB. Promoção da saúde no cuidado às pessoas com doença crônica não transmissível: revisão integrativa. *Texto Contexto - Enferm.* [Internet]. 2020 [acesso em 16 jun 2021];29:e20180250. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0250>
27. Paixão ER, Marques LMO, Duarte RA. Família e saúde mental: um estudo sobre a convocação da família nas leis federais reguladoras da política nacional de saúde mental. In: *Anais do 16º Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais* [Internet]; 30 out-3 nov 2019; Brasília, DF: CFESS, ABEPSS, CRESS-DF; [acesso em 17 abr 2020]. p.1-13. Disponível em: <http://broseguini.bonino.com.br/ojs/index.php/CBAS/article/view/724>
28. Martins PPS, Guanaes-Lorenzi C. Participação da Família no Tratamento em Saúde Mental como Prática no Cotidiano do Serviço. *Psic.: Teor. e Pesq.* [Internet]. 2016 [acesso em 16 jun 2020];32(4):1-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e324216>
29. Maffesoli M. *Homo Eroticus: comunhões emocionais*. Rio de Janeiro: Forence Universitária; 2014.
30. Nitschke RG. *Nascer em família: uma proposta de assistência de enfermagem para a interação familiar saudável [dissertação]*. Florianópolis: Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde; 1991 [acesso em 17 abr 2020]. 269 p. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/75726/93737.pdf?sequence=1&isAllowed=y>