

Projeto Yoga para Funcionários do Instituto de Psiquiatria

A sociedade contemporânea submete qualquer indivíduo a situações estressantes e o ambiente hospitalar, com todos os seus significados, incrementa esses efeitos. Em função de jornadas maiores de trabalho em plantões, como é o caso do pessoal da área de saúde, as consequências do estresse são ainda mais intensas. Muitas técnicas têm sido estudadas para diminuir as respostas fisiológicas frente ao estresse. Tendo por base esses estudos, aplicamos técnicas de alongamentos, respiração e concentração, além de técnicas de meditação do Yoga clássico em funcionários do Instituto de Psiquiatria (IPq). O Yoga é um sistema milenar de filosofia e de práticas psicofísicas de origem indiana que busca a aquisição de estados profundos de concentração e a interação entre mente, corpo e espírito para uma boa saúde física, mental e espiritual. Apesar das técnicas do Yoga não serem descritas como terapêuticas para estados de doença, vários trabalhos científicos comprovam sua eficácia em vários distúrbios da saúde. As técnicas utilizadas nas aulas desse projeto estão descritas nos textos clássicos de Yoga e se compõem de 4 a 6 posturas físicas, com foco em equilíbrio, em aumentar a força muscular e alongamentos de grupos musculares. Foram escolhidas pela facilidade de execução e pelos riscos mínimos de lesões.

São também feitas nas aulas técnicas simples de controle respiratório cuja finalidade é aumentar o rendimento da respiração e modular o fluxo dos

pensamentos por ser conhecido nos meios científicos, as consequências na mente, de padrões respiratórios alterados. Complementar ao treinamento, adotamos algumas técnicas de concentração e de meditação para controle dos turbilhões dos pensamentos. No final da prática aplicamos o relaxamento induzido por 5 minutos, para conscientização do praticante dos efeitos de todo o conjunto de exercícios realizados. A finalidade dos exercícios é despertar a consciência do praticante acerca dos padrões de comportamento que causam algum tipo de desequilíbrio físico e/ou mental.



A promoção de bem estar está na reconfiguração do comportamento, tornando possível outros padrões de relacionamento com os pensamentos, sensações e sentimentos, experimentando-os como parte natural do ser humano, com plena consciência de cada uma das nossas ações. Os encontros são semanais e têm 90 minutos de duração.

Os artigos publicados pela Rede Humaniza FMUSPHC são de inteira responsabilidade do autor