



ANA BEATRIZ RODRIGUES DE CASTRO

**YOGA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR DA
DEPRESSÃO**

LAVRAS – MG

2021

ANA BEATRIZ RODRIGUES DE CASTRO

YOGA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR DA DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física, para a obtenção do título de Licenciado.

Prof. Dra. Nathália Maria Resende
Orientadora

**LAVRAS – MG
2021**

Ficha catalográfica elaborada pela Coordenadoria de
Processos Técnicos da Biblioteca Universitária da UFLA

Castro, Ana Beatriz Rodrigues de
Yoga como tratamento complementar da Depressão / Ana
Beatriz Rodrigues de Castro. 2021.
22 p.: il.

Orientadora: Nathália Maria Resende
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Lavras, 2021.

Bibliografia

1. Depressão. 2. Meditação. 3. Yoga.

ANA BEATRIZ RODRIGUES DE CASTRO

YOGA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR DA DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física, para a obtenção do título de Licenciado.

APROVADO em 03 de Setembro de 2021.

Banca Examinadora

Profa. Dra. Viviane Santos Pereira – DAE/UFLA – Membro

Profa. Dra. Nathália Maria Resende
Orientadora

**LAVRAS – MG
2021**

*Às minhas irmãs, sempre presentes em minha vida,
aos meus pais, avós e todos amigos e familiares.
À todas as pessoas que sofrem com algum
transtorno mental.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a grande Deusa por sempre iluminar minha vida e me acolher com seu amor divino.

Agradeço imensamente todas as pessoas que fizeram parte da minha formação, seja de forma direta ou indireta:

Agradeço à minha orientadora Nathália Maria Resende, que me deu todo suporte e incentivo necessário para concluir o presente Trabalho de Conclusão de Curso.

Agradeço a minha mãe, Elaine, que me deu à luz e sempre apoiou meus sonhos e sempre acreditou em mim até quando eu mesma não acreditava. Agradeço ao meu pai, Alexandre, que faz ver minhas sombras com tanta sabedoria. Agradeço a minhas irmãs, Patrícia e Ana Júlia que sempre me acompanham, me apoiam na loucura da vida. Agradeço a minha vovó Isa, sem ela não seria a pessoa que sou hoje.

Agradeço todos amigos e familiares que estiveram presentes na minha vida e de certa forma contribuíram com palavras e gestos de carinho e afeto. Tentar citar o nome de todos seria injusto, desafiador e provavelmente levaria mais de uma página. Mas saibam que amo todos, daqui até a lua, ida e volta, oitenta e quatro vezes.

Agradeço a ilustre República SohFadinha que me acolheu e me apoiou como uma segunda família e segunda casa, a todas moradoras e ex-moradoras que fizeram parte de um pedaço da minha história.

Agradeço a todos os integrantes e participantes de projetos desenvolvidos pelo Núcleo de Estudos Pesquisa e Extensão em Paradesporto - UFLA.

Agradeço a todos os integrantes e participantes do Projeto de Extensão Yoga e Qualidade de Vida.

Agradeço ao Koa, por quem tive a honra de ser a sua fada madrinha (fadrinha).

Possa minha energia de amor e gratidão preencher o coração de todos vocês.

Um grama de prática vale mais do que toneladas de teoria.

(Sri Swami Sivananda)

RESUMO

A Depressão tem se tornado cada vez mais frequentes na sociedade, devido ao aumento do uso de aparelhos tecnológico, ao estilo de vida corrido, levando a falta de cuidado consigo próprio. O Yoga é uma prática corporal milenar que tem se mostrado muito útil para o tratamento complementar de transtornos mentais, como a Depressão. Esta pesquisa teve o objetivo de realizar uma revisão da literatura sistematizada buscando identificar o efeito da prática de Yoga em pessoas com Depressão, assim como também, instruir e acompanhar a prática de Yoga em uma pessoa com Depressão. Para o desenvolvimento desta pesquisa foram realizadas buscas na base de dados do Google Acadêmico tendo como referência o período de janeiro de 2011 a junho de 2021, utilizando os critérios de inclusão, os artigos em Língua Portuguesa e descritores “Yoga” e “Depressão” contidos no título do artigo. Foi adotado como critério de exclusão, os artigos de revisão de literatura, trabalhos de conclusão de curso e que fugissem do tema central. Os dados mostraram que 7 artigos foram publicados nos últimos 10 anos. Respeitando os critérios de exclusão, foram selecionados 4 artigos. Todos os artigos selecionados abordaram a prática de Yoga como uma possível forma de intervenção para a redução dos sintomas da Depressão. Observou-se resultados relevantes para considerar a prática de Yoga como integrativa e complementar para auxiliar o tratamento e a prevenção de doenças que afetam a saúde mental, como a Depressão. Com relação a pessoa com Depressão, pode-se dizer que a prática de Yoga a ajudou a sair de crises profundas de ansiedade e crise do pânico, decorrentes do seu estado doentio pela Depressão. Portanto, o Yoga tem potencial para contribuir para o tratamento (não medicamentoso) de pessoas com Depressão, assim como para a melhora e manutenção da qualidade de vida de forma integral.

Palavras-chave: Depressão. Meditação. Yoga.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 REFERENCIAL TEÓRICO	2
3 OBJETIVOS	9
3.1 Geral	9
3.2 Específicos	9
4 JUSTIFICATIVA	9
5 METODOLOGIA	10
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

A prática de Yoga se apresenta de forma constante em minha vida desde quando entrei no curso de Graduação em Educação Física na UFLA, pelo Projeto de Extensão Yoga e Qualidade de Vida que acontece na Capela Ecumênica. A participação neste projeto proporcionou autoconhecimento. Inicialmente eu era somente participante do projeto, mas me identifiquei tanto que participei do Curso de Formação em Hatha Yoga Integral para me aperfeiçoar.

A escolha para o tema do presente Trabalho de Conclusão de Curso não poderia ter sido diferente, visto que encontrei no Yoga um caminho para o autocuidado da minha saúde integral, um caminho para realização profissional e um caminho para ajudar as pessoas ao meu redor. Minha maior motivação foi perceber os efeitos benéficos da prática de Yoga em minha irmã, Patrícia, que foi diagnosticada com Depressão. Em agosto do ano de 2020, o quadro dela foi se agravando até que ao ponto de dizer *"Não me deixe sozinha nem por um momento, tenho medo de cometer suicídio"*.

Nossa família tem o hábito de tratar todas as doenças com Homeopatia e sempre buscamos tratamentos naturais, e por isso houve uma resistência inicial ao buscar tratamento psiquiátrico com medicamentos. Porém não podemos negligenciar a saúde, apesar da resistência, acabamos cedendo e minha irmã passou a fazer uso de medicamentos alopáticos. Porém, continuamos com o tratamento homeopático e buscamos outras formas de tratamentos alternativos, para não ficar dependente somente dos remédios. Minha família sempre observou o corpo de uma perspectiva holística, englobando o corpo físico, mental, emocional e espiritual. Com isso, as práticas de Yoga e meditação se tornaram fundamentais em nossa rotina, como também o estudo de sua filosofia através do livro Yoga Sutras de Patanjali traduzido e comentado pelo Sri Swami Satchidananda (SATCHIDANANDA, 2000).

A Depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o "Mal do Século XXI". A doença é caracterizada pela falta de prazer, grandes oscilações de humor e pensamentos tristes. A pessoa depressiva pode apresentar, também, tristeza profunda, falta de apetite e ânimo, baixa autoestima, insônia, falta de energia, falta de concentração, entre outros sintomas (BRASIL, 2019). Sobre o tratamento da Depressão, muito se tem discutido, sobretudo as intervenções farmacológicas (VORKAPIC, 2011).

A partir desta inquietação, este Trabalho de Conclusão de Curso visa, realizar uma revisão da literatura sobre a prática de Yoga como auxílio ao tratamento da Depressão, investigando o efeito da prática de Yoga na saúde mental e bem-estar das pessoas com Depressão, além de relatar minha experiência com a prática de Yoga para auxiliar uma pessoa com Depressão.

Normalmente quando abordamos a palavra Yoga, que significa união, o que vem em mente são posturas psicofísicas (Asanas) realizadas em um tapete. Porém Yoga é uma filosofia de vida, ou seja, a união do EU individual com o EU universal (HERMÓGENES, 2005) que tem a finalidade de restabelecer a paz e a simplicidade da mente, e libertá-la da confusão e da dor, principalmente pela prática de Asanas e Pranayamas (respiração consciente) (PACHECO, 2016).

Portanto, este estudo pretendeu responder à seguinte pergunta: A partir de uma perspectiva mais holística para o tratamento de transtornos mentais, de que forma o Yoga pode auxiliar no tratamento da Depressão?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O Yoga é uma filosofia com origem na Índia, capaz de contemplar o ser como um todo, o que abrange o campo energético, mental, emocional e físico do ser humano. Essa filosofia contribui, através de diversas técnicas e ferramentas, para que a pessoa possa viver bem consigo mesmo e se relacionar melhor em sociedade (RIBEIRO, 2018). A palavra Yoga tem origem no sânscrito, derivado da palavra *yuj* e significa união, e esta união seria do EU individual com o EU universal (NUNES, 2008 apud TOMA, 2019).

Segundo DeRose (2007 apud DA SILVA OLIVEIRA, 2015), a tradição do Yoga era passada de mestre para discípulo. Até ser decodificada pelo sábio Patanjali, através do livro Yoga Sutras, a primeira literatura encontrada. Constatando os primeiros indícios de sua prática, há 5.000 anos, apontando para o Norte da Índia. A obra contém 196 aforismos, com frases simples, porém com imenso significado, a respeito da prática e filosofia. No livro, Patanjali cita os oito passos para alcançar a iluminação, oito atitudes para serem incluídas no dia a dia para a busca do equilíbrio perfeito entre corpo, mente e espírito. Esses oito passos ou atitudes são: Yamas (conduta social), Niyamas (conduta individual), Asana (postura psicofísica), Pranayama (exercícios respiratórios), Pratyahara (abstração dos sentidos), Dharana (concentração), Dhyana (meditação) e Samadhi

(hiperconsciência). Assim, o Yoga é uma disciplina que trabalha com a mente e as emoções, sendo o corpo apenas uma ferramenta para seu correto desempenho prático.

Os Yamas e Niyamas dizem respeito a conduta ética e moral que o sujeito deve aderir em seu dia a dia para viver bem com o coletivo e em sua própria companhia, encorajando-o para lidar com as controvérsias da vida de forma sábia e equilibrada. Os Asanas são posturas psicofísicas que trabalham no fortalecimento físico e mental, desenvolvendo a atenção e concentração do praticante, aprimorando o sistema imunológico, reduzindo o estresse e as ondulações da mente. Os Pranayamas são práticas respiratórias, que levam a atenção para o ato de respirar, estimulam a consciência e percepção da respiração e trazem diversos benefícios no campo físico, mental e emocional. Existem diversas técnicas do controle da respiração, como por exemplo, Nadhi Suddhi (respiração polarizada), Deergha Swasam (respiração completa), entre outras. O Pratyahara torna o praticante mais forte para lidar com influências externas à medida que foca no seu interior abstraindo os sentidos externos. O Dharana consolida a concentração tornando a mente forte e estável contra as suas próprias distrações. O Dhyana é capaz de fornecer ao praticante a vivência plena do momento presente. E o Samadhi é o estado de contemplação, quando o indivíduo adquire profunda união com o seu verdadeiro EU, atingindo tranquilidade e equilíbrio (RIBEIRO, 2018).

Os sutras do Yoga de Patanjali com tradução e comentários por Sri Swami Satchidananda (2000) descrevem os significados dos oito passos ou atitudes para a busca do equilíbrio perfeito entre corpo, mente e espírito, conforme Quadro 1.

Quadro 1. Oito passos ou atitudes para a busca da Iluminação.

<p>३०. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः । 30. AHIMSA SATYĀSTEYA BRAHMACARYĀPARI- GRAHĀ YAMĀḤ.</p> <p><i>Ahimsa</i> = não-violência; <i>satya</i> = veracidade; <i>asteya</i> = não-furtar; <i>brahmacharya</i> = continência; <i>aparigraha</i> = não-ganância; <i>yamah</i> = abstinência.</p> <p>Yama consiste de não-violência, veracidade, não-furtar, continência e ausência de ganância.</p>	<p>३२. शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः । 32. ŚAUCHA SAMTOṢA TAPAḤ SVĀDHYĀ- YEŚVARAPRAṆIDHĀNĀNI NIYAMĀḤ.</p> <p><i>Saucha</i> = purificação; <i>samtosha</i> = contentamento; <i>tapah</i> = aceitar a dor e não causar a dor; <i>svadhyaya</i> = estudo dos livros sagrados; <i>Isvarapranidhanani</i> = adoração a Deus e auto-rendição; <i>niyamah</i> = observâncias.</p> <p>Niyama consiste de purificação, contentamento, aceitar, porém não causar a dor, estudo dos livros sagrados e adoração a Deus (auto-rendição).</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>४६. स्थिरसुखमासनम् । 46. STHIRA SUKHAM ĀSANAM. <i>Sthira</i> = firme; <i>sukham</i> = confortável; <i>asanam</i> = postura. Asana é uma postura firme e confortável.</p>	<p>४९. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः । 49. TASMIN SATI ŚVĀSA PRAŚVĀSAYOR GATI VICCHEDAḤ PRĀṆĀYĀMAḤ. <i>Tasmīn</i> = esta; <i>sati</i> = sendo adquirida; <i>svasa</i> inalação; <i>prasvasayor</i> = e exalação; <i>gati</i> movimentos; <i>vichchedah</i> = controle; <i>pranayamah</i> = pranayama. Esta (postura firme) sendo adquirida, os movimentos de inalação e exalação devem ser controlados. Isto é pranayama.</p>
<p>५४. स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः । 54. SVA VIŚAYĀSAMPRAYOGE CITTA-SVARŪPĀNUKĀRA IVENDRIYĀṆĀM PRATYĀHĀRAḤ. <i>Sva</i> = deles próprios; <i>vishaya</i> = objetos; <i>asam-prayoga</i> = retirada; <i>chitta-svarupa</i> = natureza da substância da mente; <i>anukara</i> = imitar; <i>iva</i> = por assim dizer; <i>indriyanam</i> = sentidos; <i>pratyaharah</i> = abstração. Quando os sentidos se afastam dos objetos e imitam, por assim dizer, a natureza da substância da mente, isto é pratyahara.</p>	<p>१. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा । 1. DEŚABANDHAŚ CITTASYA DHĀRAṆĀ. <i>Desabandhah</i> = fixação em um lugar; <i>chittasya</i> = da mente; <i>dharana</i> = concentração. Dharana é a fixação da mente em um lugar, objeto ou idéia</p>
<p>२. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । 2. TATRA PRATYAYAİKATĀNATĀ DHYĀNAM. <i>Tatra</i> = aí; <i>pratyaya</i> = fluxo de cognição; <i>ekatanata</i> = contínuo; <i>dhyanam</i> = meditação. Dhyana é o fluxo contínuo de cognição rumo àquele objeto.</p>	<p>३. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । 3. TAD EVĀRTHAMĀTRA NIRBHĀSAM SVARŪPA ŚŪNYAM IVA SĀMADHIḤ. <i>Tad eva</i> = esta (meditação) mesma; <i>arthamatra</i> = o objeto apenas; <i>nirbhasam</i> = brilho; <i>svarupa</i> = de sua própria forma; <i>sunyam</i> = destituído de; <i>iva</i> = como se; <i>samadhih</i> = contemplação. Samadhi é a mesma meditação quando só há o brilho do objeto, como se destituído de forma.</p>

Fonte: SATCHIDANANDA (2000).

Existem diferentes “tipos” de Yoga, os quais são: Hatha Yoga; Jñana Yoga, que está relacionado ao estudo dos livros sagrados, sendo o caminho da sabedoria; Bhakti Yoga, que é associado ao Yoga da devoção, desenvolvendo a capacidade de amar, se entregando a prática com toda emoção; Karma Yoga, que é o Yoga da ação e do resultado das ações, com o princípio de se doar sem esperar nada em troca; Raja Yoga, considerado a ciência da mente focando suas práticas na meditação e controle da mente; e, Kria Yoga, conhecido como o Yoga da purificação, por meio de diversas práticas que buscam a sintonia interna. Todos esses “tipos” estão relacionados a conduzir o praticante para encontrar o equilíbrio físico, mental e emocional (RIBEIRO, 2018).

No Hatha Yoga, abordado mais recentemente, o eixo central passa a ser o corpo como ferramenta para se alcançar a mente, aprimorando os Asanas e se tornando grande foco da prática do Yoga no Ocidente. A sua prática passou a ser aceita e consolidada devido a percepção de seus diversos benefícios para a saúde, para a estética corporal, para tratamentos terapêuticos, e os efeitos

fisiológicos de tais benefícios (TOMA, 2019). Para ilustrar, a foto abaixo mostra um grupo de pessoas praticando o Hatha Yoga (Ilustração 1).

Ilustração 1. Prática de Hatha Yoga realizada em Curso de Formação de Professores em Yoga.



Fonte: Da autora (2019).

O Yoga não é e não contradiz nenhuma crença ou religião, e pode ser praticado por todos. Possui como natureza principal o desejo de estimular o praticante a viver a experiência concreta do seu EU interior, a ter mais confiança em si mesmo e em seu potencial criativo. O processo de transformação pela prática de Yoga visa a remoção das impurezas, libertação da ignorância, para um estágio de harmonia e equilíbrio interior. A ideia do Hatha Yoga de ser um caminho pelo corpo, parte do aperfeiçoamento do campo mais grosseiro para as dimensões mais sutis emocional, mental e psíquica a caminho da transcendência (MICHAEL, 1975 apud DA SILVA OLIVEIRA, 2015).

A parte mais relevante do Yoga se baseia no desenvolvimento da consciência à respiração, ao corpo e à mente, transcendendo essa consciência para as atividades do dia a dia, sendo o praticante um atento observador das reações do corpo em diversas situações. E não com o foco no desenvolvimento de flexibilidade ou capacidade de realizar posturas difíceis. As pessoas buscam através da prática de Yoga, uma melhora na qualidade de vida e no bem-estar, não somente para curar uma lesão/enfermidade ou somente para aprimorar a estética corporal, reduzindo também os

danos do estresse sobre o corpo e a mente. O yoga auxilia o praticante em seu caminho espiritual, induzindo ao autoconhecimento e serenidade, a um estado de plenitude e harmonia, proporcionando um estado de equilíbrio psicoemocional e físico (DA SILVA OLIVEIRA, 2015).

A prática de Yoga está distante de ser considerada simplesmente um exercício físico, porque nos conduz a ter um novo modo de viver, que abrange tanto a realidade interior, como a exterior. Entretanto, para compreender de fato seu real significado, cognitivamente, é preciso praticar e experienciar por si só (SARAWASTI, 2004).

Para Baptista e Dantas (2002), a respiração é um dos atos mais importantes de nossa vida e, contudo, não nos tornamos conscientes dela na maior parte do tempo. Os autores dizem que para o Yoga, a respiração é um ato fisiológico, psicológico e prânico. Quando a pessoa se encontra em um estado de inquietude mental e emocional, pode ser percebido alteração no ritmo respiratório, tornando-se acelerado. Quando a pessoa se encontra no estado físico, emocional e mental tranquilo, a respiração se torna mais lenta e profunda. Dessa forma, podemos induzir a um estado de calma, relaxamento, tranquilidade a partir de exercícios respiratórios, controlando a respiração de forma voluntária, tornando-a lenta e profunda.

O Yoga tem se mostrado bem-sucedido em qualquer forma de terapia, em diversas doenças como Asma, Diabetes, Hipertensão arterial, entre outras. Conforme dizem os médicos e cientistas, a Yogaterapia é eficaz porque promove equilíbrio nos nervos, regulariza o sistema endócrino e desta forma influencia outros sistemas e órgãos do corpo (SARASWATI, 2004).

Quando o Yoga é comparado com outras formas de intervenção, como por exemplo o relaxamento, percebe-se que as duas técnicas (yoga e relaxamento) são capazes de reduzir a ansiedade e Depressão, entretanto, somente o Yoga é capaz de aprimorar significativamente distintos aspectos do estado de saúde, como a saúde mental e a emocional (VORKAPIC; RANGE, 2011).

Segundo Vorkapic e Range (2011), nas últimas décadas vem acontecendo de forma crescente, os transtornos mentais na população adulta. Sendo, em sua maioria, tratada com intervenções psicológicas e farmacológicas. Diante disso, verifica-se uma urgência em dar visibilidade e estimular estratégias de autoajuda válidas, como práticas de Yoga e meditação, principalmente pelo fato dessas práticas não depender de remédios.

Muitos estudos têm mostrado que as drogas ansiolíticas para o tratamento de transtorno mentais têm limitada eficácia a longo prazo (YOUNGSTEDT; KRIPKE, 2007), geram sonolência

e dependência (BUFFET-JERROTT; STEWART, 2002), prejudicam cognição e memória (STRUZIK et al., 2004) e geram disfunção sexual (SEGRAVES, 1988).

No geral, o Yoga parece modular o tom nervoso autônomo através da redução da atividade simpática. Tanto as práticas de curto e longo prazo estão associadas a uma redução de cortisol, catecolaminas, taxa metabólica e consumo de oxigênio (KHALSA, 2004), os quais são os efeitos de uma atividade simpática reduzida. Além disso, técnicas de respiração exercem influência sobre mecanismos respiratórios involuntários e modulam a interação entre sistema nervoso simpático e parassimpático, mudando profundamente os padrões de respiração e, conseqüentemente, o curso das emoções (VORKAPIC; RANGE, 2011).

A prática de Yoga passou a ser institucionalizada por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC/SUS), assim como outras práticas que se constituem de Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais (BRASIL, 2015).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) possuem uma visão ampliada do processo saúde/doença, visualizando o ser como um todo, considerando seus vários aspectos: físico, psíquico, emocional e social. Atua como recurso terapêutico visando integrar o indivíduo com o ambiente e a comunidade. Possui um grande potencial de atuação, sendo transversal em suas ações no SUS e podem estar presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde, prioritariamente na Atenção Primária. Acontece a partir da integração ao modelo convencional de cuidado, atuando de forma integrada e/ou complementar no cuidado e autocuidado humano (BRASIL, 2015).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), a Depressão é um transtorno mental comum que afeta mais de 300 milhões de pessoas em todo mundo. Acrescenta, ainda que, a Depressão possui efeitos duradouros ou recorrentes, e lidera a causa de maior incapacidade do mundo, podendo afetar drasticamente a maneira da pessoa funcionar e viver uma vida gratificante.

As causas da Depressão envolvem relações profundas entre fatores sociais, psicológicos e biológicos, como os acontecimentos negativos na vida, traumas na infância, perda, luto e desemprego (OMS, 2019).

A pessoa diagnosticada com Depressão, muitas vezes manifesta desejos suicidas, que se apresentam de variadas formas, como por pensamentos obcecados, intrusivos e frequentes. As frases como “Gostaria de estar morto!” caracteriza uma vontade passiva e frases como “Eu quero me matar!” caracteriza uma vontade ativa com um impulso ou com um planejamento precisamente armado. Em algumas pessoas, a vontade se apresenta de forma constante, em outras de forma esporádica. Claramente, é de fundamental relevância perceber os sintomas suicidas, uma vez que é o único aspecto da doença que possui resultado fatal (BECK; ALFORD, 2016).

Os transtornos depressivos podem ser classificados como: transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno disfórico pré-mestruar, transtorno depressivo maior, distímia, transtorno depressivo induzido por substâncias ou medicamentos, transtorno depressivo causado por outra condição médica, transtorno depressivo especificado e não especificado. O transtorno depressivo maior é a condição clássica deste conjunto de transtornos englobando alterações afetivas, alterações cognitivas, funções neurovegetativas, como também remissões interepisódicas (DSM-5, 2014).

Os tratamentos mais comuns para a Depressão são o uso de fármacos e de psicoterapia, ou a junção de ambos (CRAMER et al., 2017). Porém, pesquisas tem demonstrado que apenas 1 em cada 3 pacientes que utilizam fármacos, conseguem superar a Depressão grave (RUSH et al., 2006). Logo, caminhos alternativos têm sido procurados para auxiliar como tratamento adjunto contra a Depressão, como a prática regular de atividade física, meditação, dieta saudável contendo altas quantidades de ômega-3 e Yoga (RAVINDRAN et al., 2009). O resultado de uma meta-análise realizada por Cramer et al. (2013) mostrou que o Yoga influenciou positivamente e a curto prazo na diminuição dos sintomas da Depressão.

Por meio do Yoga, a execução da respiração padronizada e exercícios que contribuem para a expansão do tórax têm potencial efeito sobre o fluxo sanguíneo, afetando positivamente o estado de humor e bem-estar psicológico em pessoas que apresentam Depressão. Para mais, a prática de Yoga tem manifestado capacidade para realizar progressos favoráveis em um curto espaço de tempo, nos sintomas da pessoa com Depressão (TOMA, 2019).

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

O objetivo principal deste estudo foi realizar uma revisão da literatura sistematizada sobre o efeito da prática de Yoga em pessoas com Depressão, assim como acompanhar e relatar a influência da prática de Yoga em uma pessoa com Depressão.

3.2 Específicos

- Contribuir com a produção científica do assunto abordado, identificando e analisando os artigos científicos produzidos nos últimos dez anos (2011-2021) com o título e temática envolvendo “Yoga e Depressão”.
- Acompanhar e relatar os efeitos da prática de Yoga em uma pessoa diagnosticada com Depressão.

4 JUSTIFICATIVA

No Brasil, 5,8% da população foi diagnosticada com Depressão e é o país com maior prevalência da doença da América Latina (OMS, 2017). Segundo o IBGE (2019), mais de 16 milhões de pessoas com mais de 18 anos, no Brasil, foram diagnosticadas com depressão no ano de 2019.

Na pior das situações, a Depressão pode conduzir ao suicídio. O suicídio foi a terceira causa de óbito de jovens na idade entre 15 e 29 anos, no Brasil, e é um problema grave de saúde pública. A cada 40 segundos um ser humano comete suicídio no mundo, totalizando cerca de 800 mil pessoas por ano. Dentre eles, 79% acontecem em países de baixa e média renda (OMS, 2019).

Com base nesses dados e pelo fato da escassez de estudos relacionados à temática, através desta pesquisa, busca-se alternativas não farmacológicas para auxiliar no tratamento de transtornos mentais como a Depressão.

5 METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão da literatura sistematizada, de natureza básica, objetivos exploratórios e abordagem quantiqualitativa (PRODANOV; FREITAS, 2013). A busca por artigos foi realizada na base de dados Google Acadêmico tendo como referência o período específico de janeiro de 2011 a junho de 2021, pesquisa feita em páginas na língua Portuguesa utilizando os termos “Yoga” e “Depressão” contidos no título do artigo. Após análise de cada um dos artigos obtidos na busca, foi adotado como critério de exclusão artigos de revisão de literatura, trabalhos de conclusão de curso e que fugissem do tema central.

Além disso, o estudo também se trata de um Relato de Experiência, com abordagem qualitativa, desenvolvido através da observação participante, acerca da minha vivência com a aplicação do Yoga para minha irmã que foi diagnosticada com Depressão, coletando dados por meio da observação dos acontecimentos e entrevistas informais durante as práticas do Yoga, no período de agosto de 2020 a janeiro de 2021.

As práticas variavam de acordo com o contexto, acontecendo de acordo com o que era possível. Por estarmos o tempo todo juntas na mesma casa, se tornou possível realizá-las a qualquer momento. As práticas de Hatha Yoga duravam em torno de 1 hora e 30 minutos, contendo Mantras, Netra Vyayama (exercício com os olhos), Asanas, Yoga Nidra, Pranayamas e Meditação.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca realizada no Google Acadêmico foram encontrados 7 artigos publicados nos últimos 10 (dez) anos (Figura 1). Respeitando os critérios de exclusão, foram selecionados 4 artigos. Sendo os artigos excluídos pelo motivo de ser classificado como: TCC (2) e revisão bibliográfica (1).

Figura 1. Filtros de busca na base de dados Google Acadêmico.

The screenshot shows the Google Scholar search interface. The search bar contains 'allintitle: yoga depressão'. The results section shows '7 resultados (0,03 s)'. On the left, there are filters for 'Período específico' (2011-2021), 'Classificar por relevância' and 'data', 'Pesquisar páginas em Português', and 'incluir patentes' and 'citações'. The 'Pesquisa avançada' (Advanced Search) dialog is open, showing search criteria: 'com todas as palavras' (yoga depressão), 'onde minhas palavras ocorrem' (no título do artigo), and 'Exibir artigos com data entre' (2011-2021).

Dos artigos seleccionados, um foi publicado no ano de 2013, um no ano de 2018, um no ano de 2020 e um no ano de 2021 (Gráfico 1), mostrando ainda uma baixa produção científica sobre a temática.

Gráfico 1. Resultado quantitativo em publicações por ano.



A tabela 1 a seguir demonstra, dentre os artigos revisados, por ordem de ano de publicação, o autor, a amostragem, o método utilizado, critérios de inclusão da amostragem, instrumentos para avaliação da saúde mental, as intervenções e os principais resultados de cada artigo.

Tabela 1. Artigos referentes à prática de Yoga e Depressão.

Autor	Amostragem	Método, critérios de inclusão e instrumento para avaliação para saúde mental	Intervenções	Principais Resultados
STEFFENS et al., 2013	n = 9 Idade (média) = 54 ± 5 anos	Estudo clínico. Ter diagnóstico clínico de síndrome da fibromialgia, estar apto para prática de exercícios físicos, residir em Florianópolis. Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Inventário de Depressão de Beck. Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF). Escala de Estresse Percebido Analógica - EVA. Escala Visual.	32 sessões da prática conjunta de caminhada e yoga. Caminhada com duração de 45 minutos cada, duas vezes por semana durante 4 meses. Sendo que 10 minutos destinado ao aquecimento, 25 minutos a caminhada, 10 minutos de relaxamento. Prática de Yoga de 45 minutos, sendo 5 minutos destinados ao estudo e discussão da filosofia do yoga, 10 minutos de exercícios respiratórios, 25 minutos de posturas psicofísicas, 5 minutos de meditação / relaxamento.	Houve uma melhora significativa na qualidade do sono (p=0,01), na Depressão (p=0,03) e no impacto da fibromialgia na qualidade de vida (p=0,04). Não verificaram reduções relevantes do estresse (p=0,32) e da intensidade da dor (p=0,06).
RIBEIRO, 2018	n = 27 Idade (média) = 54 ± 8 anos	Estudo quase-experimental. Mulheres que se	9 semanas de intervenção, com aulas de Yoga	Houve redução nos escores de Depressão,

		consideravam com estresse, ansiedade ou Depressão no climatério, entre 40 e 65 anos. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (EADS-21) e <i>Utian Quality of Life</i> (UQOL-BR).	semanais com 90 minutos de duração. Sendo 50 minutos destinados ao aquecimento e posturas psicofísicas (posturas que trabalham o corpo e a mente) e 40 minutos de técnicas de respiração, meditação e relaxamento.	ansiedade e estresse, sobretudo uma redução na intensidade com que as participantes sentiam os indícios. De acordo com o UQOL-BR, houve melhoras em todos os domínios, com exceção no sexual. Das 27 participantes, 21 tiveram melhora no escore total de qualidade de vida.
CORRÊA et al., 2020	n = 213 Idade (média) = 44 ± 13 anos	Estudo transversal. Praticantes de Yoga com experiência mínima de 6 meses. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 (DASS-21).	Questionário anônimo em plataforma online.	Experiência, frequência de prática semanal durante a pandemia e manutenção da prática habitual em relação ao período que precedeu a pandemia são fatores associados com menores sintomas severos de estresse, ansiedade e Depressão.
RODRIGUES et al., 2021	n = 17 Idade (média) = 26 ± 5 anos	Estudo quase-experimental. Estudantes universitários que praticavam Yoga através do projeto de extensão PRATICO (UFSC - Florianópolis - SC). Hospital Anxiety and Depression	Duas sessões de Yoga semanais de 75 minutos de duração, durante 16 semanas. Envolvendo palestra sobre filosofia do Yoga (10 min), técnicas respiratórias (5 min), técnicas posturais (40 min)	A intervenção com práticas de Hatha Yoga foi eficaz na redução dos níveis de ansiedade e Depressão.

Scale (HADS).	e, por fim, relaxamento e meditação (15 min).
---------------	--------------------------------------------------------

Todos os artigos selecionados abordaram a prática de Yoga como uma possível forma de intervenção para a redução dos sintomas da Depressão. Obtendo-se resultados relevantes para considerar a prática de Yoga como integrativa e complementar para auxiliar o tratamento e a prevenção de doenças que afetam a saúde mental, como a Depressão.

Os artigos estudados realizaram intervenções de até quatro meses de duração, com exceção do estudo transversal, por isso sugere-se a realização de estudos que observem o efeito da prática de Yoga a longo prazo.

De acordo com um estudo publicado pela revista *ConScientiae Saúde*, no ano de 2013, mediante a investigação dos efeitos da prática simultânea de caminhada e Yoga, foi possível observar que houve melhoras relevantes no quadro de sono, Depressão e qualidade de vida das pessoas com síndrome da fibromialgia. Não foram encontradas reduções relevantes no quadro de ansiedade e da intensidade da dor. Foram realizadas 32 sessões desses exercícios, com nove pacientes, os quais estavam escritos no programa de extensão “Psicologia do Esporte e do Exercício Aplicada à Saúde”, do centro de ciência da saúde e do esporte - Cefid, da Universidade do Estado de Santa Catarina – Udesc. Os pacientes com fibromialgia sofrem diversos sintomas, como a Depressão, ansiedade, cefaleia, Síndrome do Cólon Irritado, disfunção temporomandibular e Síndrome da Fadiga Crônica. A intervenção com práticas de caminhada e yoga é de fácil aplicação, não farmacológica e de baixo custo para o controle da Síndrome da Fadiga Crônica e tem se mostrado benéfica ao tratamento. Sobre à Depressão, percebeu-se uma redução em seu nível, quando comparado somente com as práticas de caminhadas orientada. O artigo sugere que mais pesquisas sejam realizadas, visto que a variável Depressão aparenta apresentar discordância entre os estudos (STEFFENS et al., 2013).

Conforme relata o estudo de **Ribeiro (2018)**, um programa de Hatha Yoga pode favorecer a diminuição dos níveis de Depressão, estresse e ansiedade com aprimoramento na qualidade de vida em mulheres no climatério. Setenta e oito mulheres demonstraram interesse em participar do programa. Dessas, sessenta e sete preencheram os critérios de elegibilidade. E, por falta de vaga

nas turmas, as quarenta primeiras mulheres foram inscritas no programa. No primeiro encontro, cinco mulheres não estiveram presentes, e ao decorrer das nove semanas de intervenção, oito participantes não deram continuidade. Por isso, 27 mulheres climatéricas participaram do programa até o final. Os resultados mostraram que essas mulheres obtiveram uma redução nos escores de Depressão, ansiedade, estresse com melhora na qualidade de vida, concluindo que o Yoga está relacionado com a redução destes sintomas em mulheres no climatério. Desta forma, o estudo sugere que a prática de Hatha Yoga deve ser incentivada como integrativa e complementar na Atenção Primária à Saúde.

A Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde publicou um artigo no ano de 2020 que examinou a prática de Yoga e sua relação com os níveis de ansiedade, Depressão e estresse durante a pandemia de COVID-19. O estudo foi realizado através de um questionário online anônimo e obteve duzentos e treze respostas. Como resultado, obteve-se menores sintomas severos de estresse, Depressão e ansiedade nas pessoas que apresentaram elementos como experiência, frequência de prática semanal durante a pandemia e continuação da prática habitual em relação ao período que precedeu a pandemia (**CORRÊA et al., 2020**).

Um artigo publicado em 2021 na Revista Eletrônica de Extensão - Extensio UFSC, que avaliou o efeito da prática de Hatha Yoga nos níveis de Depressão e ansiedade em estudantes universitários, constatou que a sua prática foi eficaz. A intervenção aconteceu no período de dezesseis semanas, ocorrendo por duas vezes na semana, com duração de 75 minutos. Os participantes foram divididos em duas turmas, uma no período da manhã e outra no período da noite. A turma da noite apresentou um score mais elevado nos níveis de ansiedade e Depressão em comparação a turma da manhã, possivelmente pelas pessoas que participaram da turma da noite possuírem uma maior sobrecarga diária de afazeres com relação a “trabalho x estudo x tarefas domésticas”. Mesmo assim, não houve um alto nível de estresse e ansiedade nas turmas, e depois das dezesseis semanas de intervenção, os escores de Depressão e ansiedade das duas turmas foram consideravelmente minimizados (**RODRIGUES et al., 2021**).

Com relação a minha vivência em conduzir as práticas de Yoga com uma pessoa diagnosticada com Depressão, no período de agosto de 2020 até janeiro de 2021, observei que alguns dias eram mais desafiadores, quando a pessoa nem sequer queria se levantar da cama, mas eu insistia e basicamente a carregava até a sala onde realizávamos a prática de Yoga. Mesmo que

ela ficasse apenas deitada em Savasana e eu realizasse a prática completa, era proveitoso, porque a energia gerada na prática reverberava por todo ambiente e em nós duas durante o decorrer do dia.

No decorrer dos meses as práticas variavam, se não era possível realizar todos os dias, eu conduzia a prática pelo menos duas vezes na semana. Mas sempre contendo sua essência de realizar os Mantras, Netra Vyayama (exercício com os olhos), Asanas, Yoga Nidra, Pranayamas e Meditação. No início (por 21 dias) procuramos realizar uma rotina de retiro, realizando a prática de Hatha Yoga todas as manhãs, Meditação caminhada antes do almoço e Meditação antes de dormir. Eu acordava às 4h45 da manhã para realizar minha prática pessoal para depois conduzir a prática para minha irmã. As Meditações tiveram a duração em torno de 20 minutos.

Considero importante relatar dois acontecimentos marcantes. O primeiro acontecimento foi quando a pessoa com Depressão chegou a mim e disse que estava em uma crise de ansiedade, perceptível pela frequência de respiração acelerada. Então ficamos abraçadas alguns minutos realizando uma técnica de respiração (Pranayama), a respiração completa (Deergha Swasam), até que conseguisse sair da crise. O segundo acontecimento foi quando a pessoa me chamou no quarto dizendo que não se sentia muito bem e então caiu semiconsciente em minha frente. Percebi que seu coração ainda batia, que respirava, não fazia muito tempo que havia se alimentado, então deduzi que a causa disso era de origem mental. Decidi colocar ela de ponta cabeça, na postura do Shirshasana (Ilustração 2) com meu apoio. E então, ela foi retomando a consciência e continuamos a prática, realizando outras posturas por mais 30 minutos, aproximadamente. Depois desse dia, toda vez que sentia a crise se aproximando, realizávamos a prática de Hatha Yoga e isto contribuía para a crise não se agravar. Com isso, obtive uma melhora no seu quadro, as crises que ainda apareciam tiveram menor intensidade e foi trazendo mais equilíbrio integral. A minha decisão ao induzi-la ao Shirshasana foi baseada nos ensinamentos do curso de formação de professores em Hatha Yoga Integral. Conforme diz no manual, a postura traz diversos benefícios, como melhora na circulação sanguínea, melhora no condicionamento do coração, alivia a pressão na parte inferior das costas e revitaliza órgãos internos estagnados (MANUAL..., 2016).

Um suprimento fresco de sangue rico em oxigênio é fornecido às células do cérebro, o que as rejuvenesce. Isto tem um efeito salutar no poder de raciocinar, na concentração, memória e faculdades sensoriais, e pode ajudar a combater a insônia. As glândulas endócrinas na cabeça, pituitária, pineal e hipotálamo também são alimentadas com um suprimento fresco de sangue arterial. Esta postura é energizante. É um remédio para Depressão. Yogis achavam que a

glândula pineal na cabeça - que eles viam como um agente refrescante, ou ‘lunar’ - secretava um fluido de imortalidade especial, chamado de ‘amrita’ que em posição vertical ‘normal’ gotejaria e seria queimada pelo plexo solar. Ao virar o corpo de cabeça para baixo, de preferência por longo tempo, ‘amrita’ poderia ser retida, e seria um elixir regenerador, produzindo saúde vigorosa e radiante (MANUAL..., 2016, p. 147)

Ilustração 2. Postura invertida sobre a cabeça – Shirshasana.



Fonte: Da autora (2021).

Hermógenes (2005), em seu documentário cita a postura invertida sobre a cabeça como: “Os Asanas trabalham o corpo físico, predominantemente. Mas simultaneamente trabalham o psiquismo. O corpo da mente, o corpo mental. Essa e essa daqui especialmente, promovem algo muito precioso para nossa saúde psíquica, que é a irrigação cerebral.”

Quando pedi para a pessoa com Depressão que apliquei as aulas de Yoga me contar um pouco sobre o que ela estava experimentando, ela disse:

Fala da pessoa com Depressão praticante de Yoga: Tenho muitos pensamentos e a minha mente vai longe por ser Vata, e vai longe dentro dos desequilíbrios da Depressão. O Yoga foi me ajudando a equilibrar, trazendo para o momento presente, me trazia e restabelecia o equilíbrio para mim, acreditava muito no benefício, acreditar na rotina e a prática fazia meu dia ser mais seguro. O Yoga é uma filosofia de vida e o estudo sobre o Sutra você não é seus pensamentos, me ajudou muito me deu uma base. Você é Aquele que vê. Não é o corpo nem a mente. É aquele que conhece ou que vê. Sempre vê sua mente e corpo agindo à sua frente. Você sabe que a mente cria pensamentos; ela discerne e deseja. Aquele que vê sabe disto, mas não está envolvido. De certa forma, o que estudamos desde o início da prática do Yoga ficou internalizado, ter entendido o funcionamento da mente me ajudava a ir me fortalecendo. No meio da crise conseguia pensar: ‘nada é estático, tudo está em constante movimento, vai passar, é uma condição minha nesse momento, é difícil, mas vai me fortalecendo para passar por isso com mais integridade, com mais força. De janeiro (2021) até agora sinto que melhorei muito e a base de ‘você não é seus pensamentos’ me acompanha nos momentos difíceis, com os pensamentos intrusivos e autodepreciativos, e nos bons também, para não me entregar em qualquer delírio da minha cabeça. A terapia com Ayurveda, que está conectado com Yoga, foi fundamental. As crises foram se enfraquecendo, perdendo a força, e acredito que vai passar em algum momento. Não que vai passar e eu vou ser uma pessoa perfeita. Mas as práticas me trouxeram forças para não me sucumbir para não me dopar de remédio, não fazer uma loucura, não se entregar à mente, sempre teve uma força que através das práticas foi aumentando a cada dia, uma força que ajudou a não sucumbir.

O sutra citado na fala pela pessoa com Depressão que acompanhei com as práticas de Yoga está demonstrado no Quadro 2.

Quadro 2. O sutra sobre Aquele que vê.

<p>३. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् । 3. TADĀ DRAṢṬUḤ SVARŪPE 'VASTHĀNAM.</p> <p><i>Tāda</i> = então; <i>drastuh</i> = Aquele que vê; <i>svarūpe</i> = em Sua própria natureza; <i>avasthanam</i> = subsistir. Então Aquele que vê [a Si mesmo] subsiste em Sua própria natureza.</p> <p>Você é Aquele que vê. Não é o corpo nem a mente. É Aquele que conhece ou que vê. Sempre vê sua mente e corpo agindo à sua frente. Você sabe que a mente cria pensamentos; ela discerne e deseja. Aquele que vê sabe disto mas não está envolvido.</p>

Fonte: SATCHIDANANDA (2000)

A pessoa com Depressão que acompanhei com a prática de Yoga foi a minha irmã (Ilustração 3). Sempre fui muito conectada e unida com ela e ver ela nesse estado me deixou

devastada. Com uma vontade tremenda de ajudá-la a sair da Depressão da melhor forma possível. E foi por meio da prática de Yoga que encontrei a ferramenta necessária para auxiliá-la. Para mim, a prática de Yoga foi importante para criar raízes, me conectar comigo mesma e ficar forte e estável para apoiar minha irmã. Foi perceptível observar a melhora do seu quadro, algumas vezes oscilava, tendo alguns dias melhores e outros nem tanto, mas com certeza ela se tornou mais forte para lidar com tudo. A prática nos ajudou a manter uma rotina de autocuidado e de atenção às emoções, pensamentos, sentimentos no corpo físico e sutil, buscando o equilíbrio sempre. Foi incrível poder perceber na prática, no dia a dia, os efeitos benéficos do Yoga, e não apenas em estudos teóricos. Cabe ressaltar que a prática de Yoga é uma forma não farmacológica de intervenção e que auxiliou e complementou o tratamento, sendo seu tratamento medicamentoso acompanhado por médico homeopata, psiquiatra e psicólogo o tempo todo.

Ilustração 3. Eu e minha irmã crianças e atualmente.



Fonte: Da autora.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados dos estudos selecionados, a prática de Yoga mostrou ser benéfica para a redução dos sintomas do estresse, ansiedade e Depressão. A prática de Yoga é capaz de contemplar o ser através de uma percepção holística, considerando os campos físico, mental, emocional e espiritual. Esses aspectos influenciam na qualidade de vida de forma integral.

Como relatado pela pessoa com Depressão que acompanhei com a aplicação da prática de Yoga, pode-se dizer que a prática a ajudou a sair de crises profundas de ansiedade e crise do pânico, decorrentes do seu estado doentio pela Depressão. Trazer o Yoga como parte da rotina foi essencial para a melhora do quadro geral de Depressão. Com ênfase em momentos delicados como por processos de crise do pânico e ansiedade, auxiliando-a não se tornar dependente de medicamentos e até mesmo reduzir o uso de remédios.

Dessa forma, acredita-se que a prática de Yoga deveria ser incentivada em todos os ambientes possíveis, desde escolas, parques, academias, estúdios, universidades, empresas, hospitais, de forma acessível, para que todas as pessoas possam ter acesso a maior saúde, melhora da qualidade de vida e uma opção não farmacológica para auxiliar o tratamento ou prevenir a ocorrência de transtornos mentais.

Por fim, sugere-se que estudos a respeito dos efeitos da prática de Yoga a longo prazo sejam realizados, concomitante a estudos que envolvam a prática de Yoga paralela a uma alimentação saudável como forma de minimizar os sintomas da Depressão.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, Marcio Rodrigues; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Yoga no controle do stress. **Fitness & Performance Journal**, v. 1, n. 1, p. 12-20, 2002.

BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. Depressão: causas e tratamento. Artmed Editora, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Campanha de Combate à Depressão. 2019. Disponível em: <<https://portalarquivos.saude.gov.br/campanhas/combateadepressao/#>> Acesso em: 4 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de ampliação de acesso. 2. ed. – Brasília: Ministério da saúde, 2015. Disponível em <<https://aps.saude.gov.br/ape/pics>> Acesso em: 9 set. 2021.

CÔRREA, Cinthia Andriota 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, p. 1-7, 2020.

DA SILVA OLIVEIRA, Márcia Cristina; WINIAWER, Fabiana Budy. Gestão de corpo e mente com Yoga: um enfoque para saúde, bem-estar e qualidade de vida. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 16, n. 3, p. 201-207, 2015.

HERMÓGENES - DEUS ME LIVRE DE SER NORMAL. Direção: Marcelo Buainain. Produção: DOCTV. Brasil, 2005. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=qpjUJ0y66U4&t=17s>> Acesso em: 25 nov. 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde. 2019. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>> Acesso em: 4 fev. 2021

LUQUINE JÚNIOR, César Donizetti et al. **Yoga para tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos**: Qual a eficácia/efetividade e segurança da yoga para o tratamento da ansiedade ou depressão em adultos e idosos?. Brasília; Fiocruz Brasília Instituto de Saúde; dez. 2019.

MANUAL para Professores de Yoga: Nível Intermediário - Integral Yoga. 2016. Belo Horizonte-Mg Brasil: Centro Jai Vida, 2016. 184 p.

OMS. World Health Organization. Topics: Depression. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1> Acesso em: 4 fev. 2021.

OMS. World Health Organization. Topics: Suicide. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1> Acesso em: 4 fev. 2021.

OPAS. Organização Pan-americana da Saúde. Tópico: Depressão. 2019. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>> Acesso em: 4 de fev. 2021.

OPAS. Organização Pan-americana da Saúde. Tópico: Transtornos Mentais. 2019. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>> Acesso em: 4 de fev. 2021.

PACHECO, Bibba. **O poder da alegria**: Recupere a sua conexão interior e equilibre a sua vida. Brasil, Editora Gente, 2016.

RIBEIRO, Mary Carmem Fróes. **Yoga como prática integrativa e complementar em mulheres com estresse, ansiedade e depressão no climatério**: um estudo quase-experimental. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, 2018.

RODRIGUES, Josiane et al. Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 18, n. 38, p. 111-122, 2021.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana Pranayama Mudra Bandha**, 3ª edição revisada. New Delhi: Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, Índia, 2004.

STEFFENS, Ricardo de Azevedo Klumb et al. Efeito da prática conjunta da caminhada e yoga no sono, depressão e qualidade de vida em pacientes com síndrome da fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, v. 12, n. 3, p. 371-378, 2013.

TOMA, Paulo Yussei. **A influência do Shivam Yoga na depressão, ansiedade e empatia**. Monografia apresentada ao Departamento de Ciências Biológicas, da Universidade Federal de Ouro Preto, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título: Bacharel em Ciências Biológicas, 2019.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGE, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 50-54, 2011.