



**FACULDADE LEÃO SAMPAIO**  
**CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

**LETÍCIA BEZERRA DE MOURA**

**EFEITOS DA YOGA EM IDOSOS COM TRANSTORNOS MENTAIS**

**JUAZEIRO DO NORTE – CE**

**2014**

**LETÍCIA BEZERRA DE MOURA**

**EFEITOS DA YOGA EM IDOSOS COM TRANSTORNOS MENTAIS**

Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia que será apresentado à Faculdade Leão Sampaio, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Esp. Nathalia Matos de Santana.

**JUAZEIRO DO NORTE – CE**

**2014**

*“Todos os dias antes de dormir, lembro e esqueço como foi o dia, sempre em frente, não temos tempo a perder; nosso suor sagrado é bem mais belo que esse sangue amargo.”*

Renato Russo.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pelo dom da vida, por me ajudar a superar os obstáculos e me fazer seguir sempre em frente.

Aos meus pais, Graça e Miguel e aos meus irmãos, Leylton, Leyna e Lívio por me apoiarem nessa caminhada e serem tão pacientes.

Ao meu namorado, amigo, companheiro de todas as horas, Francisco, que esteve sempre do meu lado, nos momentos bons e nos momentos difíceis.

À minha grande amiga Clara que me aturou por todos esses anos do curso, sempre me ajudando quando eu precisava.

Aos professores responsáveis pelos ensinamentos necessários para minha formação profissional.

## RESUMO

MOURA, L. B. **Efeitos da Yoga em Idosos com Transtornos Mentais:** uma revisão literária. Juazeiro do Norte-CE, 2014.

Existe um número crescente de pessoas com transtornos mentais, que podem ser causados por inúmeros fatores. Neste estudo foram enfatizados os transtornos de depressão, ansiedade e estresse por acometerem tantos idosos nos dias atuais, danificando a vida cotidiana de seus portadores, prejudicando sua autoestima e causando seu isolamento social. Foi realizada a pesquisa por artigos que evidenciam os efeitos da yoga para pessoas com estes distúrbios, pois essa é uma técnica que trabalha a mente e o corpo com o intuito de amenizar os sintomas dessas patologias. O objetivo deste estudo foi listar os efeitos da yoga no estado físico e mental de idosos com transtornos mentais. A pesquisa por artigos foi realizada por meio das seguintes bases de dados: Scielo, Lilacs, Pubmed e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), com os seguintes descritores em saúde: Transtornos Mentais, Yoga, Idosos e Promoção de Saúde, obtendo-se um total de 136 trabalhos publicados. Quanto aos trabalhos que se adequassem aos critérios de elegibilidade, foram selecionadas 38 obras literárias. Observou-se que a técnica de yoga é eficaz na redução dos níveis de ansiedade, depressão e estresse, trazendo muitos benefícios e pontos positivos para o estado físico e mental de seus praticantes. Conclui-se que com a importância da yoga em pacientes idosos, os profissionais fisioterapeutas deveriam enquadrá-la como forma de tratamento das mais variadas patologias para, assim, desenvolverem mais estudos enfatizando a prática da yoga em pessoas que têm a esperança de voltar a ter uma vida saudável.

**Palavras-Chave:** Transtornos Mentais, Yoga, Idosos, Promoção de Saúde.

## **ABSTRACT**

MOURA, L. B. **Effects of Yoga in Elderly people with Mental Disorders: a review.** Juazeiro do Norte-CE, 2014.

There is a growing number of people with mental disorders that may be caused for several factors and in this study, disorders of depression, anxiety and stress were emphasized because they affect so many elderly people nowadays, damaging the everyday lives of its carries, harming their self-esteem and causing their social isolation. It was conducted a search for articles that emphasized the action of yoga in people with these disorders, because this is a technique that works the mind and the body in order to alleviate the symptoms of these diseases. The objective of this study was to list the effects of yoga on the physical and mental state of elderly people with mental disorders. The research for articles was conducted through the following databases: Scielo, Lilacs, Pubmed and VHL (Virtual Health Library) with the following descriptors in health: Mental Disorders, Yoga, Elderly People and Health Promotion, yielding a total of 136 published papers. As for the works which fitted the eligibility criteria, 38 literary works were selected. It was observed that the technique of yoga is effective in reducing anxiety, depression and stress levels, bringing many benefits and positive points for the physical and mental state of its practitioners. It is concluded that with the importance of yoga in elder patients, physiotherapists professionals should frame it as a treatment of several diseases, to thus, develop more studies emphasizing the practice of yoga in people who hopes to return to a healthy life.

**Key-Words:** Mental Disorders, Yoga, Elderly People, Health Promotion.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização dos artigos quanto a referência e local da pesquisa. ....	25
Tabela 2 - Caracterização dos artigos quanto a referência, título, objetivos e resultados obtidos. ....	26
Tabela 3 - Caracterização da amostra quanto a referência, título, transtorno mental e influência da yoga. ....	29

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AVD – Atividade de Vida Diária

MAC – Medicinas Alternativas e Complementares

OMS – Organização Mundial de Saúde

PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS

RPG – Reeducação Postural Global

TAS – Transtorno de Ansiedade Social

TC – Terapias Complementares

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>12</b>
2.1 OBJETIVO GERAL.....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>13</b>
3.1 TRANSTORNOS MENTAIS .....	13
3.1.1 DEPRESSÃO .....	13
3.1.2 ANSIEDADE.....	14
3.1.3 ESTRESSE .....	15
3.2. TERAPIAS COMPLEMENTARES.....	16
3.3 TRANSTORNOS MENTAIS EM IDOSOS .....	17
3.4 YOGA .....	18
3.5 YOGA PARA OS TRANSTORNOS MENTAIS .....	20
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	<b>22</b>
4.1 TIPO DE ESTUDO .....	22
4.2 LOCAL E PERÍODO DO ESTUDO.....	22
4.3 SELEÇÃO DA LITERATURA .....	22
4.4 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE .....	22
4.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	23
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>24</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>32</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A doença mental caracteriza-se por uma determinação complexa que envolve dimensões econômicas, sociais, políticas e culturais, expressando-se diferentemente nas classes sociais e nas relações de gênero (LUDERMIR, 2008).

Os fatores que podem causar transtornos mentais são inúmeros e neste estudo foram enfatizados os transtornos de depressão, ansiedade e estresse por acometerem tantos idosos nos dias atuais, danificando a vida cotidiana de seus portadores, prejudicando sua autoestima e causando seu isolamento social. Foi realizada a pesquisa por artigos que evidenciam os efeitos da yoga em pessoas com estes distúrbios, pois essa é uma técnica que trabalha a mente e o corpo com o intuito de amenizar os sintomas dessas patologias.

As terapias complementares (TC), também conhecidas como terapias alternativas ou não convencionais, são grandes aliadas no combate a doenças psicológicas e fazem parte de um grupo de terapias que não são consideradas parte da medicina alopática e englobam diversas práticas de atenção à saúde, tais como: acupuntura, reeducação postural global (RPG), homeopatia, medicina ayurvédica, naturopatia, medicina fitoterápica, quiropraxia, massagem, meditação, hipnose, yoga, terapia de cura por Reiki, entre outras. (GENTIL; ROBLES; GROSSEMAN, 2010).

Associadas ao tratamento médico convencional, as terapias complementares podem proporcionar ótimos efeitos à saúde. Segundo dados do Ministério da Saúde, no ano de 2008 existiam mais de 800 municípios brasileiros realizando práticas integrativas e complementares.

As Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) reconhecidas pelo Ministério da Saúde (2006) abrangem recursos que previnem danos e agravos, estimulando a recuperação da saúde por meio de técnicas seguras e eficazes, aumentando o vínculo terapeuta/paciente e atuando na integração do ser humano com a sociedade e o meio ambiente.

A técnica abordada neste estudo é a yoga, por ser uma prática ativa que visa o alongamento e condicionamento da musculatura corporal; além de estimular a mente exigindo atenção durante a execução dos exercícios, a yoga envolve

exercícios que adotam determinadas posturas denominadas de asanas, exigindo que o praticante se concentre associando a respiração na sua execução.

Diante dos benefícios adquiridos pela pesquisadora ao realizar práticas de yoga, despertou-se o interesse pela mesma em estudar mais acerca do assunto, no que se refere aos pontos positivos para outras pessoas, em especial aquelas com problemas de saúde física ou mental.

Existe um número crescente de pessoas com transtornos mentais que gastam quantias exorbitantes em medicamentos psicotrópicos. Para reduzir esses gastos, evitar possíveis efeitos colaterais dessas drogas e melhorar a saúde dessas pessoas, uma boa forma é fazer uso das terapias complementares, dentre elas, a prática da yoga é a que mais se destaca por apresentar ótimos resultados no estado mental desses pacientes. Por ser um tema de pesquisa ainda escasso, espera-se que este estudo incentive mais pessoas a pesquisarem sobre os efeitos da yoga nos transtornos mentais, trazendo assim mais adeptos a essa prática.

A yoga tem grandes vantagens tais como, baixo custo, fácil acesso, poucos efeitos colaterais, e pode ser praticada por qualquer pessoa, independente da faixa etária. O fisioterapeuta é um profissional bem qualificado para efetuar essa técnica, por tratar o indivíduo como um todo, incorporando a visão holística deste tipo de tratamento, na qual deve existir um equilíbrio entre o corpo físico e o corpo astral. Ainda é necessário que os fisioterapeutas englobem a prática de yoga em suas formas de tratamento, valorizando as terapias complementares que estão ganhando cada vez mais espaço atualmente. Espera-se que o uso das terapias complementares se espalhe pelo mundo, tornando-as tão conhecidas quanto a medicina tradicional.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

- Listar os efeitos da yoga no estado físico e mental de idosos com transtornos mentais.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever os benefícios proporcionados pela prática da yoga nos transtornos mentais;
- Identificar em que tipo de transtorno mental a influência da yoga é mais eficaz;
- Destacar os locais de pesquisa onde foram encontradas as obras mais relevantes sobre a prática da yoga.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 TRANSTORNOS MENTAIS

##### 3.1.1 DEPRESSÃO

De acordo com Hegadoren *et al* (2009), o termo depressão é usado para descrever alterações de humor, que variam em características, intensidade e duração, apresentando-se com diferentes manifestações clínicas de caráter crônico e que requerem estratégias adequadas de intervenção. Reichert *et al* (2011) informa que a depressão está relacionada a altos níveis de tensão e que ela é a quarta causa de incapacidade e morte prematura nos dias atuais.

Estudos comprovam que a depressão tem uma incidência maior no sexo feminino em comparação ao sexo masculino, manifestando-se principalmente após a puberdade. Ultimamente a mulher tem se destacado dentro da família e da sociedade, no entanto ela está sendo sobrecarregada pelo aumento de responsabilidades, tal fator pode causar depressão, mas existem diferenças biológicas que supõem que a distinção das depressões de homens e mulheres ocorra devido a hormônios sexuais (JUSTO; CALIL, 2006).

Furegato (2006) declara que as pessoas que têm depressão permanecem com esse estado emocional por um longo tempo sem procurar ajuda profissional por não estarem cientes de que isso é o aparecimento de uma patologia que deve ser diagnosticada e tratada de forma adequada. Com o passar do tempo, a depressão vai causando a diminuição no rendimento acadêmico, no trabalho e nas atividades cotidianas, faltando-lhes disposição e energia pra enfrentarem as situações.

Teng, Humes e Demetrio (2005) relatam que a depressão geralmente vem seguida de outras patologias clínicas, causando uma maior morbimortalidade e, muitas vezes, essa patologia não é diagnosticada de modo correto, tornando seu tratamento inadequado. É fundamental o tratamento correto da patologia clínica de base, uma vez que a depressão e as doenças clínicas quase sempre estão interligadas, atuando lado a lado para criarem uma situação deteriorante. A importância das associações entre a síndrome depressiva e as doenças clínicas deve exigir constante vigilância para se detectar a depressão, assim como alterações subclínicas das doenças mais comuns.

Vieira *et al* (2007) analisa que com a prática de exercícios físicos ocorre uma melhora no condicionamento físico, além de proporcionar benefícios psicofisiológicos a curto prazo, evidenciando que a prática é de grande importância sob as circunstâncias do tratamento da depressão de nível moderado. Os exercícios físicos parecem ter uma influência positiva como complemento terapêutico no tratamento da depressão, apresentando resultados favoráveis quando comparados ao tratamento convencional realizado apenas com medicamentos antidepressivos. Porém, para os benefícios do exercício físico permanecerem, sua prática deve ser mantida regularmente.

### 3.1.2 ANSIEDADE

O transtorno de ansiedade social (TAS), segundo Mululo *et al* (2009), é caracterizado por ansiedade excessiva diante de uma variedade de situações sociais. Os indivíduos temem comportar-se de modo inapropriado (pelo desempenho imperfeito ou pela demonstração da ansiedade) e sofrer reprovação e crítica por parte de outras pessoas. As pessoas ansiosas têm o desejo de realizar o contato social, porém elas evitam ou suportam as situações sociais com grande ansiedade e sofrimento. O comportamento fóbico-evitativo acarreta grave prejuízo no funcionamento do indivíduo, seja no trabalho, na escola ou nas relações sociais habituais.

Os mesmos autores, em um estudo de 2012, descobriram fatores que pioram a resposta ao tratamento da ansiedade, tais como: início precoce da doença, aumento de sua duração e severidade, histórico familiar de TAS e ser do sexo masculino, dentre estes os que mais se destacaram foram início precoce e severidade da patologia. Também foram encontradas evidências de que o aumento da severidade dos sintomas de ansiedade diminui a eficácia dos pacientes de responderem ao tratamento, seja este farmacológico ou psicológico.

Segundo Moraes, Crippa e Loureiro (2007), problemas como o distanciamento das relações pessoais, as dificuldades participativas em atividades de trabalho, sociais, de lazer e de autocuidado, constituem-se em prejuízos que interferem nas funções diárias e na participação na vida cotidiana, repercutindo em agravos das condições de saúde do indivíduo. Tendo em vista as dificuldades que são vivenciadas na vida diária dos portadores do TAS, geralmente em pessoas jovens,

em etapa de importantes aquisições escolares e profissionais, considera-se como relevantes as intervenções de saúde mental que objetivam minimizar tais prejuízos.

Menezes *et al* (2007) relata que os transtornos de ansiedade estão associados a importantes prejuízos funcionais. Apesar de avanços recentes na compreensão dessas desordens, o tratamento da ansiedade ainda representa um desafio para a prática clínica. Diversas intervenções, como a farmacológica e a psicológica, têm se mostrado eficazes na redução dos quadros de ansiedade; no entanto, muitos pacientes continuam a apresentar sintomas e limitações desencadeados por esse transtorno.

### 3.1.3 ESTRESSE

Segundo Duval *et al* (2010), o estresse é definido como um estímulo oportuno, que pode ou não ser agressivo e é percebido como uma ameaça à homeostase corporal. O estresse ativa um conjunto de reações que envolvem respostas comportamentais e fisiológicas (neurais, metabólicas e neuroendócrinas), permitindo que o organismo se manifeste contra os estímulos estressores da forma mais apropriada possível.

Baptista e Dantas (2002) definem estresse como a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais resultantes de vários estímulos como: preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas e fadiga física e/ou mental, que irão exigir uma adaptação e/ou produção de tensão.

Os autores ainda afirmam que os sinais e sintomas do estresse variam de pessoa para pessoa, sendo mais evidentes em alguns, que podem apresentar reações excessivas de ganho ou perda de massa corporal, ter padrões de sono irregular – ocasionando insônia, desenvolver problemas respiratórios, ter domínio da angústia mental – causando depressão e introversão. Essas pessoas passam a negligenciar a família, não rendem no trabalho e têm oscilações de humor e comportamento.

O estudo de Moreira e Furegato (2013), realizado com estudantes de enfermagem cursando o último período, mostrou que o estresse pode estar relacionado com a presença de sintomas de depressão, sendo assim, quanto maior a carga de estresse que o indivíduo apresenta, mais suscetível ele está a desenvolver sintomas de depressão.

O estresse também repercute nos níveis pressóricos, seja de forma positiva ou negativa. Neves *et al* (2012) afirma que a resposta da pressão arterial ao estresse mental é atenuada após uma única sessão de exercício dinâmico máximo em indivíduos saudáveis, tal efeito ocorre com menor volume sistólico e débito cardíaco.

### 3.2. TERAPIAS COMPLEMENTARES

Terapia complementar é considerada como uma prática terapêutica associada ao tratamento médico convencional e que é de grande importância para alcançar os efeitos esperados com o tratamento convencional (ELIAS, 2006). O termo Medicina Tradicional é utilizado pela OMS para se referir às práticas médicas oriundas da cultura de diversos países, como por exemplo, a medicina tradicional chinesa, a *ayurvédica* hindu, a medicina *unani* árabe e a medicina indígena. Para a OMS, a Medicina Tradicional é classificada como Medicina Tradicional/Complementar e Alternativa abrangendo práticas manuais e espirituais, sem uso de medicamentos (acupuntura, *reiki*, florais, quiropraxia) e atividades corporais (*tai chi chuan*, *yoga*, *lian gong*).

O desapontamento com a medicina convencional está levando muitas pessoas a buscarem formas alternativas de tratamento, aumentando assim o número de profissionais da área da saúde que praticam outras formas de cuidado e cura (OTANI; BARROS, 2011).

De acordo com Nagai e Queiroz (2011), os profissionais da área da saúde têm sido a favor da implantação de práticas e terapêuticas alternativas e complementares na rede básica de serviços de saúde, enfatizando que essas práticas estão relacionadas com os fundamentos promovidos pelo SUS, melhoram a qualidade de vida da população e contribuem para a promoção do autocuidado.

O Ministério da Saúde (2006) abrange a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) que contempla recursos os quais objetivam estimular os mecanismos naturais de prevenção de danos, agravos e recuperação da saúde por meio de técnicas seguras e eficazes, com destaque no desenvolvimento do vínculo terapeuta/paciente e na integração do ser humano com a sociedade e o meio ambiente. Outros fatores compartilhados por essas diversas

abordagens são a visão ampliada e compreendida do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano.

Christensen e Barros (2010) afirmam que experiências relatadas preveem a aglutinação de aprendizagem das Medicinas Alternativas e Complementares (MAC) com sua visão holística à da medicina convencional com seu paradigma cartesiano, objetivando o esclarecimento de diagnósticos e tratamentos, permitindo a atuação adequada na clínica, gerando assim, um novo modelo de cuidado e cura, com base em experiências e saberes da saúde e da vida.

### 3.3 TRANSTORNOS MENTAIS EM IDOSOS

O Brasil faz parte de um grupo de países que apresentam a maior população de pessoas com 60 anos ou mais de idade e, segundo estimativas, o Brasil terá no ano de 2050 mais de 10 milhões de idosos com mais de 80 anos de idade, apresentando-se com a maior porcentagem de crescimento da população idosa mundial (BOTTINO, 2012).

A população brasileira vem enfrentando ultimamente um processo acelerado de transição demográfica, com aumento significativo da população de idosos. Em 2010, os idosos já representavam 7,4% da população brasileira, sendo o segmento de 80 anos acima o que mostrou a maior taxa de crescimento (70%) na década anterior. Devido ao aumento da expectativa de vida dos cidadãos, cresceram as prevalências de doenças crônicas, os riscos de perdas cognitivas, de limitações físicas, de diminuição sensorial e de pré-disposição a acidentes e ao isolamento social. A saúde mental também é comprometida, com conseqüente deterioração da saúde dos idosos. Os quadros psiquiátricos nos idosos incluem, principalmente, a demência, estados depressivos e transtornos ansiosos (BORIM; BARROS; BOTEGA, 2013).

Os problemas de saúde mental são uma das principais causas de morbidade nas sociedades atuais. Apóstolo *et al* (2011) afirma que a área da saúde mental é de grande relevância na saúde pública, exigindo respostas cada vez mais precoces e eficientes por parte dos serviços de saúde. A gestão e o tratamento das perturbações mentais constituem um passo primordial para permitir que um maior número de pessoas tenha acesso aos serviços de saúde, porém nem todas as pessoas que necessitam desses serviços o procuram.

Santos e Pavarini (2011) relatam que as alterações e os *déficits* cognitivos podem levar o idoso ao declínio funcional, ou seja, há limitação ou perda da capacidade para realizar as atividades do dia-a-dia, como por exemplo, tomar banho, vestir-se, entrar e sair do carro, fazer compras, dentre outras. Dessa forma, idosos com idade mais avançada que apresentam alterações cognitivas, podem vir a ter maior probabilidade de redução em sua capacidade funcional.

Os mesmos autores ainda afirmam que o declínio nas capacidades funcionais pode levar o idoso a tornar-se dependente funcional, de forma gradual até atingir todos os domínios da funcionalidade do idoso, dificultando suas atividades cotidianas. A dependência funcional pode ser definida como a incapacidade de executar as atividades de vida diária (AVD). Referindo-se ao quesito idade, supõe-se que idosos mais velhos chegam a apresentar mais dependência quando comparados aos idosos mais jovens, visto que com o passar dos anos há o aparecimento de doenças crônicas incapacitantes, que tornam os idosos mais dependentes de ajuda.

### 3.4 YOGA

De acordo com Kirkwood *et al* (2005), a Yoga é um sistema que envolve práticas espirituais, físicas e morais, com o objetivo de atingir a “autoconsciência” ou “auto-realização”. A *Hatha Yoga* é o sistema no qual se baseia grande parte da yoga ocidental e é composto por vários elementos, tais como posturas (*asanas*), exercícios de respiração (*pranayama*), relaxamento (*yoganidra*) e meditação (*dhyana*).

Oken *et al* (2006) afirma que as técnicas de yoga compõem um sistema que busca desenvolver o bem estar físico e psíquico baseando-se em alongamentos musculares através de posturas que utilizam força, flexibilidade e equilíbrio. O praticante de yoga realiza várias posições estáticas, criando alinhamentos corporais específicos que solicitam contrações isométricas e relaxamento de diversos grupos musculares. Uma variação da prática de yoga muito utilizada para idosos é a *Iyengar Yoga*, que é realizada através da modificação das posturas e do uso de adereços, como cadeiras e cobertores.

A *Hatha Yoga* tornou-se popular no ocidente e é vista por muitos como uma forma alternativa de atividade física, devido suas posturas se assemelharem com

exercícios físicos tradicionais, assim como os resultados positivos alcançados com o uso de suas técnicas sobre a saúde relacionando-se ao condicionamento físico, associado a uma melhor flexibilidade e equilíbrio (SILVA, 2005).

Sabe-se que o exercício faz as pessoas se sentirem bem, mas a maneira como isto ocorre ainda é desconhecida. Alguns mecanismos cognitivos abrangem o contato social, desvio de pensamentos negativos e os sentimentos de controle sobre a própria saúde. O exercício classifica-se geralmente como aeróbico (correr ou caminhar), de resistência (musculação), ou com base na concentração (yoga ou *qigong*) (NAHAS; SHEIKH, 2011).

Estudos mostram os efeitos positivos da yoga na saúde mental (depressão, estresse e ansiedade), na função cardiorrespiratória (pressão arterial, função pulmonar), em dores musculares, em doenças como o câncer, entre outros. A motivação é de extrema importância para a prática da yoga, sendo assim, intervenções de curto tempo podem ser mais efetivas em casos de dores ou transtornos depressivos (BÜSSING *et al*, 2012).

Brown (2009) afirma que o praticante de yoga desenvolve a percepção dos padrões habituais de postura de seu corpo, com o passar do tempo ele vai descobrindo maneiras de mudar esses padrões. Por intermédio de uma prática equilibrada e regular, as áreas mais fracas do corpo se fortalecem e as áreas mais rijas tornam-se mais flexíveis. A vitalidade, assim como os níveis de energia, aumentam, e harmonizando o corpo-mente é possível alcançar mais facilmente o relaxamento. A prática de yoga desenvolve a coordenação, aumenta a resistência, o equilíbrio, a clareza mental, a concentração e a saúde de um modo geral. Ela é revitalizante em todos os sentidos.

A prática regular de yoga traz benefícios a médio e longo prazo para o corpo-mente, melhorando os aspectos físicos, psicológicos e espirituais que formam o ser humano e também proporciona o efeito imediato de bem-estar. É bem mais agradável estar num corpo mais leve e mais livre do que num contraído, tenso e preso. O corpo humano foi feito para se movimentar livremente. Com a integração de todas as partes que formam a totalidade do ser, é comum ao praticante, mesmo após a prática, continuar relaxado e se sentir feliz e à vontade. De acordo com a filosofia indiana, tudo é uma combinação das três qualidades essenciais chamadas *gunas*: *sattva* (estado puro de equilíbrio), *rajas* (agitação, atividade) e *tamas* (inércia, indolência, depressão) (BROWN, 2009).

### 3.5 YOGA PARA OS TRANSTORNOS MENTAIS

Menezes *et al* (2013) salienta que técnicas como as posturas de yoga, com a regulação da respiração, meditação e relaxamento, podem influenciar clinicamente nas saúdes mental e física. Em relação à fisiologia, os benefícios gerados podem ser observados durante, logo após ou algum tempo depois da prática de yoga, proporcionando tanto a curto quanto a longo prazo, mudanças positivas na saúde dos praticantes.

Segundo Vorkapic e Rangé (2011), embora exista uma gama de abordagens terapêuticas disponíveis para o tratamento de transtornos mentais, atualmente os pacientes mostram-se atraídos pelas chamadas terapias complementares que englobam práticas corporais como a yoga, desejando evitar os efeitos adversos da medicação, sua falta de resposta ou simplesmente por preferência a esta abordagem. Técnicas de respiração da yoga exercem influência favorável sobre mecanismos respiratórios involuntários e agem na interação entre os sistemas nervosos simpático e parassimpático, mudando profundamente os padrões de respiração e, conseqüentemente, o curso das emoções. A yoga parece ser uma prática bem-sucedida, de confiança, com boa relação custo-benefício e de grandes vantagens para o tratamento dos transtornos de ansiedade.

No estudo de Andrade e Pedrão (2005), a prática da yoga em pacientes psiquiátricos trouxe vários benefícios à saúde destes, como melhora no autocontrole, na redução da ansiedade e irritabilidade, aumento da autoestima e da memória, gerou relaxamento e promoveu a reintegração social. Além disso, favoreceu a percepção sobre a consciência corporal e seus limites nos aspectos físico e emocional. Por ser uma atividade leve e de baixo impacto, a yoga se tornou uma atividade bem tolerada pelos usuários, trazendo tanto benefícios físicos quanto psíquicos.

No estudo de Baptista e Dantas (2002), observou-se que a atividade física complementada pela yoga pode produzir bons resultados na saúde de quem a pratica, a saber: melhora na cognição, no equilíbrio emocional, na redução da excitabilidade ou apatia psicofísica, melhora da afetividade, autocontrole da ansiedade e redução dos sintomas emocionais e físicos do estresse; melhorando conseqüentemente, a saúde em geral e a qualidade de vida.

Quintero *et al* (2011) provou em sua pesquisa sobre a yoga, em variáveis psicológicas, funcionais e físicas, que houve melhora no humor de seus participantes idosos e foi relatada por um cuidador da seguinte forma: *“ri com mais frequência do que antes de iniciar o tratamento, se socializa mais com outras pessoas, busca sair do cotidiano, está mais ativo, respira melhor e está mais tranquilo.”* Também houve melhora em relação à funcionalidade instrumental, segundo cuidadores: *“se vestem mais rápido, têm maior facilidade para se levantar da cadeira, se sentar, entrar e sair do carro e maior resistência, pois andam mais rápido, se cansam e caem menos.”*

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 TIPO DE ESTUDO

Esta é uma revisão de literatura, descritiva de caráter bibliográfico.

A revisão de literatura envolve localizar, analisar, sintetizar e interpretar uma investigação anterior em revistas científicas, periódicos, livros, dissertações etc., relacionada com a área de estudo escolhida. É uma análise bibliográfica minuciosa, referente às obras literárias já publicadas sobre o tema (BENTO, 2012).

### 4.2 LOCAL E PERÍODO DO ESTUDO

Para esta pesquisa estritamente bibliográfica, realizou-se uma coleta de referências no período compreendido entre os meses de agosto a outubro de 2014, cujas bibliografias foram selecionadas e analisadas criteriosamente, encontradas nas bases de dados Scielo, Lilacs, Pubmed e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), com os seguintes descritores em saúde: "*transtornos mentais*", "*yoga*", "*idosos*" e "*promoção de saúde*".

### 4.3 SELEÇÃO DA LITERATURA

A execução da pesquisa foi conduzida através de buscas de acervo bibliográfico existentes, incluindo um livro, um relatório, uma dissertação, uma tese e 34 artigos, totalizando 38 obras literárias publicadas em línguas nacionais e internacionais (português=26, inglês=9 e espanhol=3), traduzidas pela autora e também com auxílio do *Google Tradutor*. Estas literaturas foram publicadas com uma abordagem referente aos efeitos da yoga nos transtornos mentais.

### 4.4 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Como critérios de inclusão, foi selecionada uma população de pacientes idosos com faixa etária de 60 a 85 anos, de ambos os sexos, com transtornos mentais, como estresse, ansiedade e depressão. As demais referências foram excluídas por não abordarem os temas depressão, estresse, ansiedade e yoga; pela população

apresentar patologias físicas, além daqueles que não obtiveram cognição compatível com a prática da yoga, ou por não se enquadrarem nos objetivos do estudo.

#### 4.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados obtidos através da revisão literária foram separados por referências, transtornos mentais e efeitos proporcionados pela prática da yoga nos aspectos físicos e mentais e expostos em tabelas feitas no *Microsoft Office Word* 2007.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo teve como objetivo listar os efeitos da yoga no estado físico e mental de idosos com transtornos mentais, assim como descrever os benefícios proporcionados pela prática da yoga nesses transtornos; identificar em qual deles sua influência é mais eficaz e destacar os locais de pesquisa onde foram encontradas as obras mais relevantes sobre a prática da yoga. Foram encontrados 38 trabalhos ressaltando a prática da yoga nos transtornos de ansiedade, depressão e estresse em idosos.

Vorkapic e Rangé (2011) observaram que quando a yoga é relacionada com outras intervenções como o relaxamento, ambas as técnicas causam reduções na ansiedade, mas apenas a yoga consegue melhorar de forma significativa diferentes domínios do estado de saúde, como o estado mental e a função do estado emocional; e quando comparada ao grupo controle, a prática da yoga diminui de forma considerável os níveis de ansiedade e estresse.

Na pesquisa de Andrade e Pedrão (2005) a prática da yoga por pacientes psiquiátricos também trouxe muitos benefícios, proporcionando maior integração do grupo, melhora do autocontrole, redução da ansiedade gerando relaxamento e melhora da auto-estima, além de favorecer a consciência corporal e os limites nos aspectos físico e mental.

Através dos exercícios respiratórios, realizados com muita concentração, da flexibilidade e da meditação presentes na prática da yoga, Baptista e Dantas (2002) relatam que com a associação desses fatores, o ser humano se torna mais tranquilo e consegue atingir um estado interno de autoconhecimento e equilibrar suas emoções, assim como seus desejos reprimidos. A yoga também gera o relaxamento e para assimilar melhor os seus efeitos nesse processo o praticante deve permanecer consciente de sua prática, se manter imóvel, com o corpo e a mente completamente relaxados, organizando seus pensamentos de forma positiva, direcionando-os ao seu bem-estar, cada pensamento gera uma emoção, fazendo com que as atitudes sejam compatíveis a essa emoção.

Os autores concordam que a yoga atua gerando o relaxamento do corpo e da mente, conseqüentemente ela exerce influência no estado físico e mental de seus praticantes, sendo capaz de reduzir os níveis de ansiedade e estresse e trazendo

vários benefícios como integração social, melhora da consciência corporal, aumento da auto-estima e melhor controle emocional.

**Tabela 1 - Caracterização dos artigos quanto à referência e local da pesquisa.**

Referência	Local da Pesquisa
BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E.H.M. (2002).	BVS
BORIM, F. S. A.; BARROS, M. B. A.; BOTEGA, N. J. (2013)	SCIELO
BROWN, C. (2009).	EDITORA PENSAMENTO, SÃO PAULO.
KIRKWOOD, G.; RAMPES, H; TUFFREY, V; RICHARDSON, J.; PILKINGTON, K. (2005).	PUBMED
MENEZES, G. B.; FONTENELLE, L. F.; MULULO, S.; VERSIANI, M. (2007).	LILACS
MULULO, S. C. C.; MENEZES, G. B.; FONTENELLE, L.; VERSIANI, M. (2009)	SCIELO
FUREGATO, A.R.F.; SILVA, E.C.; CAMPOS, M.C.; CASSIANO, R.P.T. (2006)	SCIELO

Fonte: Elaborado pela autora.

A tabela 1 apresenta as principais obras selecionadas para a pesquisa e o local em que foram encontradas.

Em uma pesquisa com 135 idosos saudáveis, de ambos os sexos, com faixa etária de 65 a 85 anos, foi realizada a prática de yoga durante um período de seis meses, no qual os participantes foram divididos em três grupos, um com aulas de yoga, um com aulas de ginástica e outro grupo controle da lista de espera. Oken *et al* (2006) encontrou em seus resultados uma significativa melhora nos aspectos físicos no grupo de yoga, como melhora na qualidade de vida, bem-estar, vitalidade e energia, quando comparado ao grupo de ginástica e grupo controle. Porém, não houve alterações no humor e no cognitivo dos praticantes de yoga.

No trabalho de Quintero *et al* (2011) realizado com 08 idosos, sete mulheres e um homem, que apresentavam Alzheimer, foi aplicado um programa de yoga durante 14 semanas. Várias escalas foram analisadas no primeiro e último dia do programa, direcionadas aos cuidadores dos participantes. Na escala de ansiedade, dois sujeitos apresentaram nível leve, um manteve o nível moderado, quatro passaram a um nível maior e apenas dois sujeitos passaram a um nível inferior. Na

escala de depressão seis participantes mantiveram o mesmo nível de depressão após o programa, e dois passaram de um estado de depressão moderada a não apresentar depressão. Em relação à qualidade de vida, quatro participantes apresentaram melhora, enquanto um manteve a mesma pontuação e três mostraram diminuição.

Em ambos os trabalhos com idosos foram observadas poucas alterações relacionadas à cognição, porém a prática de yoga foi capaz de reduzir os níveis de ansiedade e depressão de alguns praticantes e seus benefícios físicos são bastante significativos, melhorando a realização das atividades de vida diária e conseqüentemente a qualidade de vida dos participantes. A prática de yoga não teve resultados favoráveis na cognição dos praticantes provavelmente por estes apresentarem a neuroplasticidade cerebral diminuída, devido o processo neurodegenerativo associado à idade avançada, reduzindo a capacidade de absorver informações e causando limitações na concentração, na atenção e na memória.

**Tabela 2 - Caracterização dos artigos quanto à referência, título, objetivos e resultados obtidos.**

<b>Referência</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Resultados Obtidos</b>
VORKAPIC, C.F.; RANGÉ, B. (2011).	Os benefícios da yoga nos transtornos de ansiedade.	Discutir o uso de Yoga como intervenção para o tratamento de transtornos de ansiedade.	Diminui consideravelmente os níveis de ansiedade e estresse e ainda melhora o estado mental.
ANDRADE, R. L. P.; PEDRÃO, L. J. (2005).	Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo	Descrever modalidades terapêuticas não tradicionais que o enfermeiro tem possibilidade de	Melhora da memória, redução da depressão, ansiedade e irritabilidade. Promove

	enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica.	utilizar em sua prática diária.	relaxamento e maior sentimento de autodomínio.
BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E.H.M. (2002).	Yoga no controle de stress.	Investigar diversas causas e efeitos variados do stress nos aspectos mental, emocional e físico do ser humano.	O ser humano se torna mais tranquilo, melhora o seu autoconhecimento, equilibra suas emoções, gera relaxamento e promove pensamentos positivos e bem estar.
QUINTERO, E.; RODRÍGUEZ, M. C.; GUZMÁN, L. A.; LLANOS, O. L.; REYES, A. (2011).	Estudio piloto: efectos de un programa de hatha-yoga sobre variables psicológicas, funcionales y físicas, em pacientes con demencia tipo Alzheimer.	Determinar o efeito de um programa de <i>hatha-yoga</i> sobre variáveis psicológicas, físicas e funcionais.	Diminuição da ansiedade e da depressão.

Fonte: Elaborado pela autora.

A tabela 2 mostra através dos resultados obtidos pelos referidos autores, os benefícios proporcionados pela prática da yoga nos transtornos mentais dos pacientes estudados.

Os efeitos da yoga a nível físico e mental em uma população de idosos estudados foram: redução dos níveis de ansiedade, depressão e estresse, melhora do estado mental, relaxamento, equilíbrio das emoções, melhora do autoconhecimento, bem-estar, estimulação de pensamentos positivos, aumento da funcionalidade, melhora da qualidade de vida, vitalidade e energia.

Santaella (2010) realizou um estudo com 30 idosos de ambos os sexos, distribuindo-os aleatoriamente em 15 participantes no grupo experimental de yoga e 15 integrantes no grupo controle. O grupo controle realizava apenas sessões de alongamentos, enquanto o grupo experimental realizava práticas de yoga, ambos os grupos realizaram aulas 02 vezes por semana, com duração de 50 minutos, durante 4 meses. Para a avaliação do estresse foi utilizado o inventário de sintomas de estresse, obtendo resultados significativos na redução dos sintomas de estresse no grupo de yoga.

Em um estudo com 30 idosos institucionalizados, Cabrera (2011) separou-os em 15 participantes no grupo controle e 15 participantes no grupo experimental de yoga. Ambos os grupos realizaram exercícios durante 60 dias, os integrantes do grupo controle realizaram exercícios físicos diariamente, durante 30 minutos. O grupo experimental realizava técnicas de *hatha* yoga diariamente, durante 37 minutos. Foram avaliados os níveis de depressão dos participantes, no grupo experimental 12 integrantes passaram a níveis normais, alcançando o desaparecimento da depressão grave, comparado ao grupo controle, que apenas 5 participantes apresentaram redução de seus níveis de depressão.

A prática regular de yoga resultou em efeitos positivos, possibilitando a redução dos níveis e sintomas de estresse e depressão em ambos os estudos com idosos, promovendo a harmonia entre corpo e mente, melhorando a compreensão dos limites físicos dos praticantes, facilitando o alcance de um relaxamento que proporcionou alívio físico e mental, minimizando as tensões sofridas.

Em todos os estudos pesquisados a yoga teve eficácia em reduzir os níveis de ansiedade, depressão e estresse de alguns participantes, tendo maior influência no transtorno de depressão, convertendo a depressão grave em níveis normais após a prática de yoga, confirmando seus efeitos positivos tanto em transtornos mentais quanto em aspectos físicos.

**Tabela 3 - Caracterização da amostra quanto à referência, título, transtorno mental e influência da yoga.**

<b>Referência</b>	<b>Título</b>	<b>Transtorno Mental</b>	<b>Influência da Yoga</b>
QUINTERO, E.; RODRÍGUEZ, M. C.; GUZMÁN, L. A.; LLANOS, O. L.; REYES, A. (2011).	Estudio piloto: efectos de un programa de hatha-yoga sobre variables psicológicas, funcionales y físicas, em pacientes con demencia tipo Alzheimer.	Ansiedade e depressão	Diminuição da ansiedade e da depressão. Melhora na funcionalidade instrumental.
OKEN, B. S.;ZAJDEL,D.; KISHIYAMA, S.;FLEGAL,K.; DEHEN, C.;HAAS,M.;KR AEMER,D. F.;LAWRENCE, J.;LEYVA,J. (2006).	Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life.		Melhora na qualidade de vida, bem estar, vitalidade e energia.
SANTAELLA, D. F. (2010)	Efeitos do treinamento em técnicas respiratórias da yoga sobre a função pulmonar, a variabilidade da frequência cardíaca, a qualidade de vida, a qualidade de sono e os sintomas de estresse em idosos saudáveis.	Estresse	Redução dos sintomas de estresse na fase de exaustão
CABRERA, M.	Eficacia del hatha yoga en	Depressão	Diminui a pressão

C. G. (2011).	la tercera edad		arterial e temperatura corporal, normaliza os níveis de depressão, aumenta a funcionalidade e normaliza o estado de ânimo, além da melhora psíquica.
---------------	-----------------	--	--

Fonte: Elaborado pela autora.

A tabela 03 expõe a influência da yoga nos transtornos mentais, ressaltando que a yoga teve maior eficácia nos pacientes que apresentavam o transtorno de depressão, sendo capaz de normalizar seus níveis e sintomas.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A técnica da yoga tem efeitos positivos nos transtornos mentais, dentre eles o estresse, a ansiedade e a depressão, agindo também de forma benéfica no estado físico e mental de seus praticantes. A yoga é capaz de reduzir os níveis desses distúrbios mentais em populações de idosos. Esta técnica proporciona benefícios físicos, como o aumento da flexibilidade, melhora da postura e da respiração, além de promover uma melhora na conscientização corporal, e também é eficaz na saúde mental através do relaxamento e da meditação, incentivando quem a pratica a adotar pensamentos positivos.

Dada à importância dessa técnica em pacientes idosos, os profissionais fisioterapeutas deveriam enquadrá-la como forma de tratamento das mais variadas patologias para, assim, desenvolverem mais estudos enfatizando os benefícios que a prática da yoga é capaz de produzir em pessoas que sofrem sem encontrar uma cura para seus males, adotando-a com a esperança de voltarem a ter uma vida saudável, dessa forma, promovendo o conhecimento e o uso desta técnica para pessoas do mundo inteiro.

Esta revisão literária abre espaço para novos estudos na área enquadrando tanto pessoas idosas, como outras populações que necessitem adquirir efeitos satisfatórios através da prática da yoga em sua saúde física e mental.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, R. L. P.; PEDRÃO, L. J. **Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica.** Rev Latino-am Enfermagem; 13(5):737-42. Setembro/outubro, 2005.
- APÓSTOLO, J. L. A.; FIGUEIREDO, M. H.; MENDES, A. C.; RODRIGUES, M. A. **Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde.** Rev. Latino-Am. Enfermagem mar-abr; 19(2), 2011.
- BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E.H.M. **Yoga no controle de stress.** Fitness & Performance Journal, v.1, n.1, p.12-20, 2002.
- BENTO, A. V. **Como fazer uma revisão da literatura: considerações teóricas e práticas.** Revista JA (Associação Acadêmica da Universidade da Madeira), nº 65, ano VII (pp. 42-44). Maio, 2012.
- BORIM, F. S. A.; BARROS, M. B. A.; BOTEGA, N. J. **Transtorno mental comum na população idosa: pesquisa de base populacional no município de Campinas, São Paulo, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29 (7): 1415-1426, jul, 2013.
- BOTTINO, C. M. C. **Lessons from the epidemiology of neuropsychiatric disorders in older people.** Arq Neuropsiquiatr; 70(3): 165-166, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório do 1º seminário Internacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PNPIC.** Brasília: Ministério da Saúde, 2009.
- BROWN, C. **A bíblia do yoga: o livro definitivo em posturas de yoga.** São Paulo, Editora Pensamento, 2009.
- BÜSSING, A. et al. **Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews.** Hindawi Publishing Corporation. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2012.
- CABRERA, M. C. G. **Eficacia del hatha yoga en la tercera edad.** MEDISAN; 15(5):617, 2011.
- CHRISTENSEN, M. C.; BARROS, N. F. **Medicinas alternativas e Complementares no ensino médico: revisão sistemática.** Revista Brasileira de Educação Médica. 34 (1): 97 – 105; 2010.

DUVAL, F.; GONZALÉZ, F.; RABIA, H. **Neurobiología del estrés**. Rev. Chil. Neuro-psiquiat. 48 (4): 307-318, 2010.

ELIAS, M. C.; ALVES, E.; TUBINO, P. **Uso de medicina não-convencional em crianças com câncer**. Revista Brasileira de Cancerologia, Brasília, p. 237-243, 2006.

FUREGATO, A.R.F.; SILVA, E.C.; CAMPOS, M.C.; CASSIANO, R.P.T. **Depressão e auto-estima entre acadêmicos de enfermagem**. Rev. Psiqu. Clín. 33 (5); 239-244, 2006.

GENTIL, L. B.; ROBLES, A. C. C.; GROSSEMAN, S. **Uso de terapias complementares por mães em seus filhos: estudo em um hospital universitário**. Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 1293-1299, 2010.

HEGADOREN, K.; NORRIS, C.; LASIUK, G.; SILVA, D. G. V.; WILSON, K. C. **The many faces of depression in primary care**. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, Jan-Mar; 18(1): 155-64, 2009.

JUSTO, L. P.; CALIL, H. M. **Depressão – o mesmo acometimento para homens e mulheres?** Rev. Psiqu. Clín. 33 (2); 74-79, 2006.

KIRKWOOD, G.; RAMPES, H.; TUFFREY, V.; RICHARDSON, J.; PILKINGTON, K. **Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence**. Br J Sports Med, 39 (12): 884-91, 2005.

LUDERMIR, A. B.; **Desigualdades de classe e gênero e saúde mental nas cidades**. *Physis* [online]. 18 (3): 451-67, 2008.

MENEZES, C. B.; BIZARRO, L.; TELLES, S. **Yoga, psicofisiologia e saúde: estudos do Departamento de Pesquisa de Yoga, Universidade Patanjali, Índia**. Temas em Psicologia – Vol. 21, nº 2, 411-417, 2013.

MENEZES, G. B.; FONTENELLE, L. F.; MULULO, S.; VERSIANI, M. **Resistência ao tratamento nos transtornos de ansiedade: fobia social, transtorno de ansiedade generalizada e transtorno do pânico**. Rev Bras Psiquiatr. 29 (Supl II): S55-60, 2007.

MORAIS, L. V.; CRIPPA, J. A. S.; LOUREIRO, S. R. **Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade social: uma revisão**. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, USP, 2007.

MOREIRA, D. P.; FUREGATO, A. R. R.; **Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem.** Rev. Latino-Am. Enfermagem. Jan.-fev. 2013.

MULULO, S. C. C.; MENEZES, G. B.; FONTENELLE, L.; VERSIANI, M. **Eficácia do tratamento cognitivo e/ou comportamental para o transtorno de ansiedade social.** Rev Psiquiatr RS. 31(3):17.7-186, 2009.

MULULO, S. C. C.; MENEZES, G. B.; VIGNE, P.; FONTENELLE, L. F. **A review on predictors of treatment outcome in social anxiety disorder.** Rev Bras Psiquiatr. 34: 92-100, 2012.

NAGAI, S.C.; QUEIROZ, M.S. **Medicina complementar e alternativa na rede básica de serviços de saúde: uma aproximação qualitativa.** Universidade Paulista, Campinas-SP, 2011.

NAHAS, R.; SHEIKH, O. **Complementary and alternative medicine for the treatment of major depressive disorder.** Can Fam Physician.57:659-63, 2011.

NEVES, F. J.; CARVALHO, A. C. G.; ROCHA, N. G.; SILVA, B. M.; SALES, A. R. K.; DE CASTRO, R. R. T.; ROCHA, J. D.; THOMAZ, T. G.; NÓBREGA, A.C.L.; **Hemodynamic mechanisms of the attenuated blood pressure response to mental stress after a single bout of maximal dynamic exercise in healthy subjects.** Braz J Med Biol Res. Volume 45(7) 610-616, July 2012.

OKEN, B. S.; ZAJDEL, D.; KISHIYAMA, S.; FLEGAL, K.; DEHEN, C.; HAAS, M.; KRAEMER, D. F.; LAWRENCE, J.; LEYVA, J. **Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life.** Altern Ther Health Med.12(1): 40–47, 2006.

OTANI, M.A.P.; BARROS, N.F. **A Medicina integrativa e a construção de um novo modelo na saúde.** Ciência & Saúde Coletiva, 16 (3):1801-1811, 2011.

**POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS.** Atitude de ampliação e acesso. Ministério da Saúde, 2006.

QUINTERO, E.; RODRÍGUEZ, M. C.; GUZMÁN, L. A.; LLANOS, O. L.; REYES, A. **Estudio piloto: efectos de un programa de hatha-yoga sobre variables psicológicas, funcionales y físicas, em pacientes con demencia tipo Alzheimer.** Psychol. av. discip. Bogotá, Colombia. Vol. 5. N.º 2.p. 45-56. ISSN 1900-2386. Julio-diciembre, 2011.

REICHERT, C. L.; DIOGO, C. L.; VIEIRA, J. L.; DALACORTE, R. R. **Physical activity and depressive symptoms in community-dwelling elders from southern Brazil.** Revista Brasileira de Psiquiatria. Vol 33, nº 2, jun. 2011.

SANTAELLA, D. F. **Efeitos do treinamento em técnicas respiratórias da Yoga sobre a função pulmonar, a variabilidade da frequência cardíaca, a qualidade de vida, a qualidade de sono e os sintomas de estresse em idosos saudáveis.** [Tese]. Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2010.

SILVA, G. D. **Efeitos do yoga com e sem aplicação da massagem *tui na* em pacientes com fibromialgia.** Dissertação (Mestrado em Ciências)–Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

TENG, C. T.; HUMES, E. C.; DEMETRIO, F. N. **Depressão e comorbidades clínicas.** Rev. Psiquiatr. Clín. 32 (3); 149-159, 2005.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; ROCHA, P. G. M. **A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão.** J Bras Psiquiatr, 56 (1): 23-28, 2007.

VORKAPIC, C.F.; RANGÉ, B. **Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. 7(1). pp. 50-54, 2011.