



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE COLETIVA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA

LARISSA SOUZA

**A PRÁTICA DO YOGA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DURANTE A  
PANDEMIA DA COVID-19**

Brasília - DF

2023

LARISSA SOUZA

**A PRÁTICA DO YOGA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DURANTE A  
PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito  
parcial para obtenção do título de Bacharel em Saúde Coletiva  
Orientadora: Professora Doutora Helena Eri Shimizu  
Coorientadora: Doutoranda Maíra Catharina Ramos

Brasília – DF

2023

LARISSA SOUZA

**A PRÁTICA DO YOGA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DURANTE A  
PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito  
parcial para obtenção do título de Bacharel em Saúde Coletiva.

**BANCA EXAMINADORA**

Doutora Helena Eri Shimizu

Curso de Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de  
Brasília  
Orientadora

Doutor Carlo Henrique Goretti Zanetti

Curso de Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de  
Brasília  
Avaliador Interno 1

Doutora Priscila Almeida Andrade

Curso de Saúde Coletiva da Faculdade de Ceilândia da Universidade de Brasília  
Avaliadora Interna 2

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus pelo dom da vida, pela saúde e pela possibilidade de concluir a graduação e por sempre abençoar minha caminhada.

Agradeço aos meus pais por terem me dado todo apoio e sustento necessário nesses longos anos de graduação, por sempre me aconselharem, por terem sido indescritivelmente as pessoas que mais se orgulhavam dos meus estudos, obrigada pelos mínimos detalhes que fizeram toda a diferença para a conclusão do curso. Agradeço especialmente a minha irmã, que é o meu refúgio nas horas mais desesperadoras, obrigada por toda parceria, companheirismo e por todos os conselhos e incentivos. Dedico esse trabalho a vocês, que acreditaram no meu empenho e dedicação, mesmo com todo estresse e ansiedade para entrega de trabalhos e realização de estágios.

Aos grandes professores e supervisores agradeço por todas as aulas ministradas, colaboração e extensões de trabalho para que fosse possível ter contato com as diversas áreas da profissão, agradeço a dedicação e empenho nesta grande habilidade que é o ensinar. Agradeço especialmente o professor Cláudio Lorenzo, por ter me dado a oportunidade de colaborar com uma de suas matérias, por meio da monitoria, seus ensinamentos e conselhos ficaram marcados em toda a minha graduação.

Agradeço à minha orientadora Professora Dra. Helena Eri Shimizu e a coorientadora Maíra Catharina Ramos pela paciência, ensinamentos e oportunidade de aprender com vocês um pouco mais sobre a saúde coletiva.

Agradeço também a minha amiga Júlia Vitória, por ter sido uma grande parceira todos esses anos de graduação, você foi essencial e acolhedora em diversos momentos, obrigada por toda companhia e ajuda em diversas disciplinas, pesquisa de campo e estágio.

Por fim, agradeço a Universidade de Brasília e todos os seus funcionários pelo serviço prestado, não somente nos meus anos de graduação, mas por todos os anos que virão.

## RESUMO

O coronavírus, agente etiológico da Covid-19, foi identificado em janeiro de 2020 originalmente na China e logo se espalhou para diversos países. Com o aumento de casos, fez-se necessário o isolamento social, para evitar aglomerações e diminuir a propagação do vírus. Essa medida foi necessária para o controle da pandemia, porém, nos trouxe várias consequências relacionadas à saúde mental e física. As práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) se mostraram um recurso terapêutico potente para a promoção da saúde em sua integralidade. Esta pesquisa objetiva analisar os benefícios do *yoga* para melhorar sintomas relacionados à saúde mental, durante o período de isolamento social na pandemia da Covid-19. Foi realizada uma revisão de escopo, sendo definida como uma síntese de evidências de pesquisas, mapeando a literatura existente em um campo específico. A estratégia de busca permitiu identificar 350 publicações. Por meio da análise dos títulos e resumos, 9 artigos internacionais atenderam aos critérios de seleção, consistindo no universo de análise desta pesquisa. Os resultados comprovaram a eficácia do *yoga* para o cuidado da saúde mental, além de outros benefícios fisiológicos, tais como: redução de estresse, ansiedade e depressão; além de efeitos positivos como felicidade, sentimentos de êxtase e resiliência. Foi constatado também a sensação de alívio e melhoras dos sintomas relacionados à saúde mental. O conhecimento e acesso às PICS, em especial ao *yoga*, promove a saúde mental e pode contribuir para o enfrentamento de transtornos mentais. A prática do *yoga* favorece o alcance de um estado de equilíbrio físico, mental e emocional, o que contribuiu para os participantes cuidarem de sua saúde mental durante o isolamento social da pandemia.

Palavras-chave: Covid-19, Yoga, Isolamento Social, Saúde Mental, Saúde Coletiva, PICS.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1: Fluxograma da busca e seleção de artigos para a revisão de escopo..... 29

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Guia para a elaboração da pergunta PECO.....	25
Quadro 2: Distribuição dos artigos selecionados sobre Covid-19, isolamento social, yoga e saúde mental, segundo autor, ano, país de origem e publicação, no período de 2020 a 2021.....	31

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

DNA	Ácido desoxirribonucleico
MS	Ministério da Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
PICS	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
RNA	Ácido ribonucleico
SUS	Sistema Único de Saúde
TRE	Técnica de Redução de Estresse

## SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	10
1.1 Referencial Teórico.....	12
1.1.1 Pandemia da Covid-19.....	12
1.1.2 Métodos não farmacológicos para a prevenção da Covid-19.....	14
1.1.3 Práticas integrativas e complementares em saúde para redução dos sintomas de saúde mental.....	16
2. OBJETIVOS.....	18
2.1 Objetivo Geral.....	18
2.2 Objetivos Específicos.....	18
3. ARTIGO CIENTÍFICO a ser enviado a Interface.....	20
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS DO TCC.....	44
5. REFERÊNCIAS DO TCC.....	45
6. ANEXOS.....	50
Anexo A - Estratégia de busca.....	50
Anexo B - Normas da revista Interface.....	52

## 1. APRESENTAÇÃO

No final do ano de 2019, a China identificou casos graves de uma pneumonia de origem desconhecida em Wuhan; e logo precisou comunicar à Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre a suspeita de uma nova doença que estava se espalhando rapidamente por toda a região. No início do ano de 2020 foi identificado um novo coronavírus que seria a causa dessa pneumonia e assim o vírus foi nomeado de “2019-nCov” (SÁ, 2020).

O vírus emergente tinha uma taxa de mortalidade significativamente alta. Sua transmissão era principalmente propagada entre humanos e foi necessário a cidade de Wuhan entrar em quarentena com o intuito de diminuir a propagação do vírus para as demais regiões. Contudo, o vírus já havia se espalhado, surgindo outros casos fora da China, como em países da Europa e América do Norte. Em fevereiro, a OMS nomeou oficialmente a síndrome respiratória aguda grave causada pelo vírus como Covid-19 (SÁ, 2020).

A Covid-19 foi definida pela OMS, em 11 de março de 2020, como uma pandemia, devido aos altos níveis de propagação do vírus em diferentes países. No mês seguinte, o número de infectados no mundo já ultrapassava 140 milhões e 3,1 milhões de mortes (STRALEN et al, 2022).

Com o aumento de casos fez-se necessário o isolamento social para diminuir a propagação do vírus e evitar aglomerações. Com várias medidas sanitárias restritivas, o isolamento social foi a mais difícil de ser realmente acatada pela população, visto que somos seres altamente sociais (BITTENCOURT, 2020). Essa medida foi muito necessária para o controle do vírus, porém, nos trouxe várias consequências relacionadas à saúde mental e física. Dentre os vários sentimentos desencadeados estão: medo, angústia, ansiedade, estresse, entre outros, que podem se estender até depois do controle do vírus (PEREIRA, 2020).

Toda pandemia desperta ameaças de contaminação e disposições pânicas entre nações vizinhas, sendo necessárias medidas sanitárias restritivas, inevitáveis nesse tipo de calamidade social (BITTENCOURT, 2020). Nesse período pandêmico, o medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e agrava naquelas com transtornos mentais pré-existentes. É importante salientar que

um dos principais gatilhos para o estresse no isolamento social é a perda do direito de ir e vir. O aumento dos problemas relacionados à saúde mental durante a pandemia, decorrente do isolamento social, foi drasticamente alto (PEREIRA, 2020).

Devido ao aumento de transtornos mentais, muitas pessoas tiveram que utilizar medidas para diminuir as crises ocasionadas por estresse e ansiedade. Todas essas medidas tiveram que ser realizadas em casa ou em lugares isolados. Uma das estratégias que tornou o período de distanciamento social menos adoecedor foi a prática de atividades físicas, sendo muito importante para a promoção da saúde (PEREIRA, 2020).

Diante de todo esse período pandêmico, o número de pessoas com transtornos mentais aumentou drasticamente, sendo necessário utilizarmos medidas para diminuir a causa desses problemas e não gerar consequências piores no futuro. Para combater os sintomas, as práticas integrativas, especificamente o *yoga*, que se mostrou bastante oportuno para a promoção da saúde mental (DA ROSA; MIRANDA, 2017).

O termo *yoga* é um substantivo masculino sânscrito. O sânscrito é uma língua indo-europeia, originalmente da Índia antiga, tendo início no século XX a.C. e durando por todos os séculos futuros. O *yoga* originou-se a partir da raiz sânscrita, *YUJ*, que simboliza “atrelar, unir e juntar” e tem relação com o latim *iugo*, no português “jungir”. Assim, *yoga* pode significar “junção”, “união” ou mesmo “jugo” (GULMINI, 2002).

O *yoga* formou-se a partir de uma perspectiva especial sobre o ser humano, com intuito de preparar e formar um caminho para o autoconhecimento e crescimento pessoal. Essa prática nos abre a compreensão de nos conectarmos com o nosso eu interior, dando a possibilidade de nos libertarmos de condicionamentos e crenças que impedem o crescimento, plenitude e felicidade (KUPFER, 2016).

O *yoga* é considerado como um jogo de autoconhecimento e não apenas uma série de exercícios (KUPFER, 2016). Pode-se atrelar essa prática com o conceito de união, que se conecta diretamente com alguns princípios da saúde, como a universalidade, integralidade e em particular com o desafio da promoção da saúde, em entendimento complexo de promoção da saúde na cultura, numa perspectiva crítica e integrativa. Para além dos reducionismos do autocuidado ou de estilos

saudáveis de vida. Os benefícios do *yoga* para o indivíduo estão diretamente ligados ao reparo psíquico e físico, nessa prática é desenvolvido o cuidado de si, habilidade de se reconhecer nas dificuldades, compreensão do outro, melhor qualidade de vida, entre outros inúmeros benefícios (DA ROSA; MIRANDA, 2017).

Durante a pandemia da Covid-19, o *yoga* atraiu muito interesse como um método potencial para melhorar a saúde mental. É fundamental investigar estratégias holísticas que possam apoiar com sucesso o bem-estar mental, enquanto as pessoas em todo o mundo lutam para lidar com os problemas da pandemia. Dessa forma, é necessário que os profissionais sanitários ajudem a orientar iniciativas e estratégias de saúde pública destinada a promover o bem-estar mental de todas as pessoas.

Com o intuito de relacionar a prática do *yoga* com os transtornos mentais decorrentes do isolamento social, este estudo teve como objetivo identificar evidências da eficácia da prática do *yoga* para promoção da saúde mental visando diminuir os impactos psicológicos, físicos, espirituais e sociais durante a pandemia da Covid-19, em especial nos momentos de isolamento social.

A motivação para realizar este estudo, surgiu por meio de uma experiência pessoal na pandemia da Covid-19. A partir da disciplina “práticas de saúde” do curso de Saúde Coletiva, me instigou um grande interesse na junção das práticas integrativas, especificamente o *yoga*, para a saúde mental e bem-estar dos indivíduos.

Além disso, meu envolvimento em atividades extracurriculares e outras disciplinas focadas na conscientização sobre saúde mental aprofundou minha compreensão da necessidade de intervenções eficazes durante esses tempos difíceis.

Este estudo apresentou uma grande oportunidade para examinar o potencial do *yoga* como terapia para aliviar as repercussões da pandemia de Covid-19 na saúde mental. Deste modo, gerou uma motivação maior de preencher a lacuna entre o estudo e a prática, contribuindo para o bem-estar dos indivíduos diante dos enormes desafios da pandemia. Esta pesquisa representa minha dedicação aos princípios da saúde pública e meu desejo sincero de explorar novas possibilidades para melhorar a assistência à saúde mental durante e após pandemias.

A revista Interface (Botucatu) tem uma reputação notável para uma oportunidade de discussão interdisciplinar e de divulgação de pesquisas para ligação de vários campos, o que motivou a decisão de submeter este trabalho acadêmico a ela. Este artigo explora um assunto pouco analisado no campo da Saúde Coletiva, sendo assim, exige uma investigação mais aprofundada nesta área, para o vínculo dos pontos de vista de outros campos. Desta forma, a revista Interface, torna-se um local apropriado para compartilhar os achados desta pesquisa.

## **1.1 Referencial Teórico**

### **1.1.1 *Pandemia da Covid-19***

Infecções e doenças causadas por vírus estão presentes na humanidade desde sempre. Os vírus são elementos acelulares constituídos de um fragmento de ácido desoxirribonucleico (DNA) ou ácido ribonucleico (RNA) que são envolvidos por uma cápsula proteica, o capsídeo. Pode ser transmitido por humanos e animais, no qual consegue ter novas variações de vírus em um curto período (NOGUEIRA, 2020).

O vírus Sars-CoV-2 foi identificado pela primeira vez em Wuhan, China, no ano de 2019. É um vírus altamente transmissível e que tem uma mutação muito rápida em seu hospedeiro, na qual, encontrou afinidade maior por uma das formas humanas de receptor. A compatibilidade do vírus em humanos foi aumentando, resultando na pandemia (KONZEN, 2020). Esse vírus causa problemas respiratórios importantes, provocando a síndrome respiratória aguda grave, que pode causar a morte principalmente na população mais idosa; entretanto, também foram registrados muitos casos também em jovens e adultos. O vírus partilha de similaridade com infecções respiratórias causadas pela SARS, uma espécie de vírus que se espalhou de morcegos para pangolins e humanos em 2002, na China (NOGUEIRA, 2020).

A origem do SARS-CoV-2 ainda é desconhecida por vários pesquisadores. Muitos acreditam que foi um vírus desenvolvido em laboratório ou que tenha sido por seleção natural, transmitido do animal (morcego) para humanos. Contudo, a teoria mais aceita cientificamente é que o vírus atravessou barreiras evolutivas e se

espalhou de animais para humanos e, a partir daí, pode ter adquirido essa variabilidade altamente contagiosa (NOGUEIRA, 2020).

A exposição a microrganismos existentes no ar é um fato no dia a dia, sendo que grande parte das doenças infecciosas é propagada por contato direto ou por fômites (REINHARDT, 2022). Por ser uma doença altamente contagiosa, a Covid-19 tem uma disseminação muito rápida, em razão de se espalhar de pessoa para pessoa, por meio de gotículas respiratórias contaminadas, especialmente com espirros, tosse e compartilhamento de itens pessoais (NOGUEIRA, 2020). A OMS e o Ministério da Saúde do Brasil, enfatizaram a importância dos indivíduos em evitar lugares fechados, já que a proliferação do vírus nestes locais é instantânea. Nisso foi comprovado que a transmissão da doença se dá tanto pelo contato direto ou por gotículas quanto pelo contato indireto (REINHARDT, 2022).

O Sars-CoV-2 possui um período de incubação de 5 a 12 dias, mas a transmissibilidade pode acontecer depois de 7 dias da infecção, assim que aparecer os sintomas ou até mesmo sem sintomas aparentes. Alguns dos sintomas são: febre, tosse e dificuldade de respirar, que em casos graves podem evoluir para uma pneumonia com insuficiência respiratória aguda grave, podendo levar ao óbito (NOGUEIRA, 2020). Nas duas primeiras ondas da doença, um dos sintomas mais frequentes foi a perda do paladar e olfato, sendo comum a permanência do sintoma mesmo após a infecção, dificultando a recuperação e retorno à rotina do paciente.

A prevenção e controle da Covid-19 aumentou gradualmente e a OMS e o Ministério da Saúde atuaram como as principais instituições que disseminaram informações sobre a prevenção da doença no Brasil. As principais medidas de higiene e combate foram: higienização frequente das mãos com sabonete ou álcool 70%, uso de máscaras e protetores faciais, evitar contato das mãos com o rosto, distanciamento de no mínimo um metro entre as pessoas e o lockdown (NOGUEIRA, 2020).

Essas medidas foram amplamente divulgadas e adotadas por diversos países como forma de controle da propagação do vírus, além da conscientização das pessoas para se isolarem caso tivessem algum sintoma. Essas medidas sanitárias foram de grande importância para diminuir o impacto nos serviços de saúde, lugar em que todas as pessoas estavam mais suscetíveis a contrair o vírus (SOARES, 2021).

Uma pesquisa realizada com pacientes que haviam sido internados com Covid-19 mostra que o principal problema relatado foi a dificuldade para respirar (dispneia). Essa seria uma das sequelas da doença em nosso corpo, na qual impacta negativamente a qualidade de vida dos indivíduos (ANDRADE, 2020).

As sequelas decorrentes da Covid-19 são permanentes em grande parte da população que contraiu a doença. De acordo com estudos realizados pela Fiocruz Minas, foram identificados diversos impactos da Covid-19 na saúde e adoecimento da população, como: fadiga, tosse persistente, dores de cabeça frequente, insônia, ansiedade, tontura, além dos problemas que já foram citados anteriormente (MAIA, 2022).

### ***1.1.2 Métodos não farmacológicos para a prevenção da Covid-19***

Os métodos não farmacológicos visam reduzir a transmissão de uma determinada doença entre humanos, diminuindo significativamente os níveis de pico na curva epidêmica. Desse modo, há uma redução na demanda nos serviços e cuidados de saúde, amenizando todas as formas de impacto da pandemia sobre a vida, como também sobre a morbidade e mortalidade (GARCIA; DUARTE, 2020).

Os métodos podem ter alcance individual, ambiental e comunitário. Como já citado, os métodos não farmacológicos individuais utilizados para a Covid-19 abrangeram a lavagem das mãos, uso de máscaras, distanciamento social, quarentena, entre outros. Os métodos ambientais incluíram a limpeza diária dos ambientes e superfícies e arejamento, pois o vírus Sars-CoV-2 pode se manter ativo fora do corpo humano por até 3 dias. Todos os espaços físicos de grande fluxo de pessoas eram rotineiramente sanitizados, por exemplo, elevadores, maçanetas de portas, corrimãos, entre outros vários objetos que temos contato frequente (GARCIA; DUARTE, 2020).

Os métodos comunitários são operações e ações tomadas pelo Estado, mais precisamente pelos gestores e líderes comunitários, com o intuito de amparar a população. Essa parte contou com a restrição do funcionamento dos espaços públicos, de forma a se evitar a aglomeração de pessoas. A definição de ações estratégicas para o controle da Covid-19 foi de suma importância, pois influenciou diretamente o número dos casos na comunidade (GARCIA; DUARTE, 2020).

Partindo desse pressuposto, a medida mais importante praticada por diversos países foi o isolamento social. O ato de se manter isolado, muitas vezes incômodo, exige paciência para que se torne mais agradável o período restrito. Grande parte dos tomadores de decisão optaram por concretizar essa medida, tendo também o apoio da população, com o objetivo de prevenir da Covid-19 (BEZERRA et al, 2020).

A trajetória do isolamento social gerou alguns impactos negativos na vida das pessoas. Embora esses esforços tenham sido feitos para a redução do vírus, outras consequências apareceram em curto e longo prazo na saúde mental. Além do problema já existente, o vírus, sofrimentos mentais tornaram-se preocupantes na saúde pública (DE OLIVEIRA et al, 2021).

O isolamento social foi reforçado proporcionalmente ao aumento dos casos da Covid-19. Diante disso, a população foi se adaptando às novas formas de rotinas, mesmo não estando infectadas. É evidente que o isolamento social, por mais que seja necessário em casos extremos de calamidade pública, impulsiona uma rotina solitária, caracterizada por diversas mudanças no ambiente, além de restrições de contato e comunicação, ansiedade, medo, entre outros (HARDEN et al, 2020, apud DE OLIVEIRA et al, 2021).

Diversos países adotaram o isolamento social e quarentena como principal medida de prevenção. É fundamental que tais determinações sejam mantidas por tanto tempo quanto o vírus estiver circulando na população, ou até a criação de um método que extingue o vírus. É importante reconhecer que as providências tomadas não são facilmente estipuladas. A quarentena e isolamento estabelecido por diversos países, geraram custos sociais e econômicos negativos nas principais esferas do governo (SCHUCHMANN et al, 2020).

Os métodos não farmacológicos, demonstraram ser eficazes para a redução da mortalidade da pandemia. Medidas amplas de isolamento trouxeram impactos negativos para a economia, visto que todos os lugares não essenciais foram fechados, mas em contrapartida minimizou o avanço da doença e possíveis colapsos na saúde pública (SCHUCHMANN et al, 2020).

Além disso, o isolamento social possibilitou o aprimoramento das formas de trabalho, convivência e lazer. A utilização de novas tecnologias, o home office, telemedicina, entre outros, deram a possibilidade de alcançar e englobar pessoas em diferentes lugares. Muitas empresas ainda adotam a modalidade home office, o

que é muito mais eficaz e produtivo para algumas pessoas, pois a locomoção para o trabalho era dispendiosa (SCHUCHMANN et al, 2020).

### ***1.1.3 Práticas integrativas e complementares em saúde para redução dos sintomas de saúde mental***

As práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) tiveram origem nos conhecimentos tradicionais que buscavam a prevenção, promoção da saúde e tratamento de doenças. Surgiram predominantemente, por meio das práticas orientais de saúde (medicinas ancestrais/tradicionais), complementando ao longo dos anos e avanços tecnológicos com a medicina ocidental. Embora as duas trabalhem com paradigmas médicos distintos, possuem pontos de concordância, como o mesmo objeto, no caso o ser humano doente e a cura do mesmo (TELESI, 2016).

As PICS tiveram início no campo da saúde pública em 1970 com a Primeira Conferência Internacional de Assistência Primária em Saúde (Alma Ata, Rússia, 1978). No Brasil, a partir de 1986, teve o seu espaço por meio da Oitava Conferência de Saúde, ganhando cada vez mais força e familiaridade pelos serviços de saúde, principalmente no Sistema Único de Saúde (SUS) (TELESI, 2016).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), denominadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como medicinas tradicionais e complementares, foram institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), aprovada pela Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006. A PNPIC contempla diretrizes e responsabilidades institucionais para oferta de serviços e produtos de homeopatia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, plantas medicinais e fitoterapia, além de constituir observatórios de medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia (BRASIL, 2018, P.9).

Por meio de políticas públicas, a implantação das práticas integrativas se tornou um desafio e prioridade para o Estado e o SUS. A criação de políticas que traziam o conhecimento e importância dessas práticas, colaborou grandemente para a descentralização do cuidado em saúde e trouxe outra alternativa de cuidado, a medicina tradicional (TELESI, 2016).

As portarias implementadas a partir da 8ª Conferência de Saúde regularizaram a implantação das práticas integrativas e complementares, como homeopatia, a acupuntura, o uso de plantas medicinais, a fitoterapia, a adoção de práticas corporais e meditativas, entre outras. Desde então, as práticas integrativas vêm somando e contribuindo para o aprimoramento da integralidade da assistência (TELESI, 2016).

As portarias ministeriais nº 971, de 3 de maio de 2006, e nº 1.600, de 17 de julho de 2006, aprovaram o documento final da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A PNPIC é um conjunto de normas e diretrizes destinadas a acolher e implementar as PICS no âmbito do SUS. A política centra-se na prevenção de agravos à saúde, promovendo a saúde, com foco na atenção básica para uma assistência continuada, humanizada e integral (BRASIL, 2015).

As práticas integrativas e complementares englobam sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos em que abrangem métodos que enfatizam a escuta empática, o desenvolvimento do relacionamento terapêutico e a integração das pessoas com seu ambiente e a sociedade. Esses métodos visam estimular mecanismos naturais de prevenção de doenças e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficientes e seguras (BRASIL, 2006, p.19).

A portaria nº 702, do Ministério da Saúde, publicada em 21 de março de 2018, altera a portaria de consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017. Um importante passo na aceitação e integração das práticas integrativas e complementares no SUS, reconhecendo a função das práticas complementares na prevenção de doenças, promoção da saúde e assistência integral ao paciente, aprimorando a PNPIC para estabelecer o cuidado centrado no paciente e promover a autonomia do mesmo na escolha dos tratamentos (BRASIL, 2018).

No Distrito Federal o SUS disponibiliza 17 práticas integrativas, exercidas por profissionais habilitados e capacitados para um atendimento humanizado e multiprofissional. Algumas dessas práticas são: Acupuntura, Arteterapia, Auriculoterapia, Automassagem, Fitoterapia, Homeopatia, Lian Gong em 18 terapias, Medicina e Terapias Antroposóficas, Meditação, Musicoterapia, Reiki, Shantala, Tai Chi Chuan, Terapia Comunitária Integrativa, Ayurveda, Yoga (Hatha e Laya) e a Técnica de Redução de Estresse (TRE) (BRASIL, 2023).

Ao longo das últimas décadas é possível observar o desenvolvimento de agravos na saúde mental dos indivíduos, principalmente a ansiedade. Assim, diversas pesquisas mostram que com a pandemia os danos na saúde mental que já eram um problema de saúde pública se tornaram ainda mais preocupantes. Essa crise na saúde mental durante a pandemia exige uma atenção maior, tanto do Estado como dos próprios indivíduos (MIRADA et al, 2021).

Com essa crise instalada, foi preciso tomar medidas preventivas e promotoras de saúde com urgência, para implementar ações e melhorar os serviços de saúde mental. Partindo desse pressuposto, justifica-se o uso das PICS, como possibilidade de cuidado mental, visando a diminuição dos sintomas e futuros sintomas, que afetam a qualidade de vida e bem-estar de toda a população (MIRANDA et al, 2021).

Como objetivo principal deste estudo, foi escolhido o *yoga*, uma das práticas integrativas, que traz diversos benefícios para o corpo e principalmente para a saúde mental. Alguns estudos mostram como o *yoga* tem sido utilizado como a principal prática terapêutica, que visa o cuidado da mente e do corpo, proporcionando autoconhecimento e autopercepção (BARROS et al, 2014). Barros et al (2014, p. 1305) identificaram que “a prática alcança o mesmo efeito positivo para todas as pessoas que a praticam, como preconizam algumas tradições de *yoga*”. Tendo em vista os agravos na saúde mental decorrentes da pandemia da Covid-19, este estudo analisa os efeitos que o *yoga* tem, sendo promotor na redução do sofrimento psíquico, seja ele em um cenário pandêmico ou não (BARROS et al, 2014).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

- Analisar a produção científica internacional sobre a relação entre *yoga* e a saúde mental, durante o período de isolamento social na pandemia de Covid-19.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Descrever os estudos que trataram dos efeitos da prática do *yoga* para melhorar os sintomas relacionados à saúde mental;
- Analisar os potenciais benefícios do *yoga* para melhorar sintomas relacionados à saúde mental durante e após o período de isolamento social na pandemia de Covid-19;
- Sistematizar, qualitativamente, as evidências disponíveis na literatura sobre os efeitos da prática do *yoga* para melhorar os sintomas relacionados à saúde mental.

**3. ARTIGO CIENTÍFICO a ser enviado a Interface**

**A Prática do Yoga para a Promoção da Saúde Mental durante a  
Pandemia da Covid-19**

**The Practice of Yoga to Promote Mental Health during the Covid-19  
Pandemic**

**La Práctica de Yoga para Promover la Salud Mental durante la  
Pandemia del Covid-19**

Larissa Souza<sup>1</sup>

Helena Eri Shimizu<sup>2</sup>

Maira Catharina Ramos<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Saúde Coletiva. Faculdade de Ciências da Saúde.  
Universidade de Brasília

<sup>2</sup> Profa Titular do Departamento de Saúde Coletiva. Faculdade de Ciências da  
Saúde. Universidade de Brasília

<sup>3</sup> Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade  
de Brasília

## RESUMO

O coronavírus foi identificado em 2020 na China e logo se espalhou para diversos países. Com o aumento de casos, fez-se necessário o isolamento social, para diminuir a propagação do vírus. As práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) se mostraram um recurso terapêutico para a promoção da saúde em sua integralidade. Esta pesquisa analisa os benefícios do yoga para a melhora dos sintomas relacionados à saúde mental, durante a pandemia. Foi realizada uma revisão de escopo, para sintetizar as evidências. A busca identificou 350 publicações. Por meio da análise, 9 artigos atenderam aos critérios de seleção. Os resultados comprovaram a eficácia do yoga para o cuidado da saúde mental, além de outros benefícios, como: redução de estresse, ansiedade e depressão. A prática do yoga favorece o alcance de um estado de equilíbrio físico, mental e emocional, que contribuiu para a saúde mental durante a pandemia.

Palavras-chave: Covid-19. Yoga. Saúde Mental. PICS.

## Introdução

Casos significativos de uma pneumonia não identificada foram descobertos na cidade chinesa de Wuhan em 2019. A Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre uma possível nova doença que estava se espalhando rapidamente por toda a região. No início de 2020, um novo coronavírus foi identificado como agente etiológico desta pneumonia, e o vírus foi designado como "2019-nCov" (SÁ, 2020).

O vírus único teve uma alta taxa de mortalidade e foi transmitido predominantemente entre indivíduos, fazendo com que a cidade de Wuhan estabelecesse medidas de quarentena para evitar que a doença se espalhasse para outros locais. O vírus, no entanto, já havia se espalhado com casos identificados fora da China, principalmente na Europa e na América do Norte. Em fevereiro de 2020, a OMS chamou formalmente como síndrome respiratória aguda grave causada por vírus da Covid-19 (SÁ, 2020).

Após a declaração da OMS de uma nova pandemia, tornou-se fundamental estabelecer medidas de isolamento social para reduzir a transmissão do vírus e evitar aglomerações. O isolamento social provou ser a medida sanitária restritiva mais difícil de adotar adequadamente em comparação a outras medidas sanitárias restritivas (BITTENCOURT, 2020).

Embora essa estratégia fosse crítica para o controle do vírus, ela teve várias repercussões não intencionais para a saúde mental e física, como por exemplo, medo, angústia, ansiedade, tensão e outros sentimentos desencadeados que podem continuar mesmo após a contenção do vírus (PEREIRA, 2020).

Ao longo da pandemia, notou-se um aumento significativo do número de pessoas com perturbações mentais, o que levou à importância da implementação de medidas que visam combater as causas centrais destes problemas e prevenir implicações mais negativas no futuro. O *yoga* é uma prática integrativa que tem se mostrado extremamente benéfica para o fortalecimento da saúde mental (DA ROSA; MIRANDA, 2017).

A prevalência de problemas de saúde mental dos indivíduos, particularmente ansiedade, aumentaram dramaticamente nas últimas décadas. Como resultado, vários estudos mostram que os problemas de saúde mental, que já eram uma

preocupação de saúde pública antes da pandemia, tornaram-se consideravelmente mais preocupantes. Os problemas de saúde mental durante a pandemia requerem maior atenção tanto do governo quanto dos indivíduos (MIRANDA et al., 2021).

As práticas integrativas e complementares de saúde (PCIS) originaram-se dos saberes tradicionais visando a prevenção e tratamento de doenças. Eles surgiram da medicina oriental e se expressaram entre nós mediadas pelo diálogo, nem sempre reconciliado, com as práticas, valores, crenças e justificações da medicina ocidental. Apesar de funcionarem sob médicos diferentes, ambos os tratamentos têm um ponto em comum: ambos focam o indivíduo doente e seu processo de cura (TELESI, 2016).

O *yoga* surgiu de uma perspectiva única sobre o ser humano, com o objetivo de cultivar e abrir caminho para a autodescoberta e desenvolvimento pessoal. Essa prática aprofunda nossa compreensão da conexão com nosso eu interior, permitindo libertarmos de comportamentos e crenças arraigados que sufocam o progresso, a realização e o bem-estar, pode-se dizer o quanto isso é mais amplo que apenas a doença e a cura (KUPFER, 2016).

Com a crise instalada, foi fundamental implementar medidas preventivas e de promoção da saúde para melhorar os serviços de saúde mental o mais rápido possível. Com base nessa premissa, justifica-se a utilização das PICS como promoção de saúde mental, com o objetivo de reduzir os sintomas existentes e futuros que influenciam na qualidade de vida e bem-estar de toda a população (MIRANDA et al., 2021).

O *yoga* é uma das práticas integrativas que proporciona inúmeras vantagens para a vida, corpo e mente, em especial, para a saúde mental. Vários estudos mostram como o *yoga* evoluiu como uma atividade terapêutica primária, concentrando-se no cuidado mente-corpo e promovendo a autoconsciência e a autopercepção (BARROS et al., 2014).

O termo *yoga* é um substantivo masculino sânscrito. O sânscrito é uma língua indo-europeia, originalmente da Índia antiga, tendo início no século XX a.C. e durando por todos os séculos futuros. O *yoga* originou-se a partir da raiz sânscrita, YUJ, que simboliza “atrelar, unir e juntar” e tem relação com o latim iugo, no português “jungir”. Assim, *yoga* pode significar “junção”, “união” ou mesmo “jugo” (GULMINI, 2002).

Com o intuito de relacionar a prática do *yoga* com os transtornos mentais decorrentes do isolamento social, este estudo teve como objetivo analisar a produção científica internacional sobre a relação entre *yoga* e a saúde mental, durante o período de isolamento social na pandemia de Covid-19. Deste modo, gerou uma motivação maior de preencher a lacuna entre o estudo e a prática, contribuindo para o bem-estar dos indivíduos diante dos enormes desafios da pandemia.

## Metodologia

Foi realizada uma revisão de escopo. Do inglês *scoping review*, recomendada pelo Instituto Joanna Briggs, a revisão de escopo vem sendo amplamente utilizada na área das ciências da saúde, sendo definida como uma síntese de evidências de pesquisas que tem como objetivo mapear a literatura existente em um campo específico, fornecendo uma visão descritiva dos estudos revisados (FERRAZ et al, 2020). Diferente da revisão sistemática, a revisão de escopo é amplamente adaptada a tópicos, que se reúnem em desenhos de estudos, com o intuito de reconhecer evidências produzidas, de modo que, a confiabilidade seja altamente indicativa de aperfeiçoamento na área (CORDEIRO; SOARES, 2019).

Utilizou-se o *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) para elaboração desta revisão. O PRISMA foi criado para ajudar os revisores a relatar os motivos por trás da revisão, a metodologia usada e os resultados de maneira transparente (PAGE, 2023). Primeiro, definiu-se a pergunta de revisão: “O *yoga* teve efeito positivo nos sintomas relacionados à saúde mental durante o isolamento social causado pela pandemia de Covid-19?”. A partir da pergunta de revisão, estabeleceu-se a pergunta PECO, acrônimo utilizado para: P - problema ou população; E - exposição; C - comparador; O - desfecho, do inglês *outcome*. A pergunta PECO é apresentada no Quadro 1.

Quadro 1: Guia para a elaboração da pergunta PECO

P	Isolamento Social na pandemia de COVID-19 Isolamento Social COVID-19
---	--

<p> COVID19  Doença pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV)  Doença por 2019-nCoV  Doença por Coronavírus 2019  Doença por Coronavírus 2019-nCoV  Doença por Coronavírus-19  Doença por Novo Coronavírus (2019-nCoV)  Doença por Novo Coronavírus de 2019  Doença por Vírus COVID-19  Doença Viral COVID-19  Epidemia de Pneumonia por Coronavírus de Wuhan  Epidemia de Pneumonia por Coronavírus de Wuhan de 2019-2020  Epidemia de Pneumonia por Coronavírus em Wuhan  Epidemia de Pneumonia por Coronavírus em Wuhan de 2019-2020  Epidemia de Pneumonia por Novo Coronavírus de 2019-2020  Epidemia pelo Coronavírus de Wuhan  Epidemia pelo Coronavírus em Wuhan  Epidemia pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV)  Epidemia pelo Novo Coronavírus 2019  Epidemia por 2019-nCoV  Epidemia por Coronavírus de Wuhan  Epidemia por Coronavírus em Wuhan  Epidemia por Novo Coronavírus (2019-nCoV)  Epidemia por Novo Coronavírus 2019  Febre de Pneumonia por Coronavírus de Wuhan  Infecção pelo Coronavírus 2019-nCoV  Infecção pelo Coronavírus de Wuhan  Infecção pelo SARS-CoV-2  Infecção por 2019-nCoV  Infecção por Coronavírus 2 com Síndrome Respiratória Aguda Grave  Infecção por Coronavírus 2019-nCoV  Infecção por Coronavírus de Wuhan  Infecção por Novo Coronavírus de 2019  Infecção por SARS Coronavirus 2  Infecção por SARS-CoV-2  Infecção por Vírus COVID-19  Infecção Viral COVID-19  Infecções por SARS-CoV-2  Pandemia COVID-19  Pandemia por COVID-19  Pandemias por COVID-19  Pneumonia do Mercado de Frutos do Mar de Wuhan  Pneumonia por Coronavírus de Wuhan  Pneumonia por Novo Coronavírus de 2019-2020  Surto de Coronavírus de Wuhan  Surto de Pneumonia da China 2019-2020  Surto de Pneumonia na China 2019-2020  Surto pelo Coronavírus 2019-nCoV </p>
---

	<p>Surto pelo Coronavírus de Wuhan  Surto pelo Coronavírus de Wuhan de 2019-2020  Surto pelo Novo Coronavírus (2019-nCoV)  Surto pelo Novo Coronavírus 2019  Surto por 2019-nCoV  Surto por Coronavírus 2019-nCoV  Surto por Coronavírus de Wuhan  Surto por Coronavírus de Wuhan de 2019-2020  Surto por Novo Coronavírus (2019-nCoV)  Surto por Novo Coronavírus 2019  Virose COVID-19  SARS-CoV-2  2019-nCoV  Coronavírus 2 Causador de Síndrome Respiratória Aguda Grave  Coronavírus 2 da Síndrome Respiratória Aguda Grave  Coronavírus Causador da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2  Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2  Coronavírus de Wuhan  Novo Coronavírus (2019-nCoV)  Novo Coronavírus de 2019  SARS Coronavirus 2  Vírus da COVID-19  Vírus da COVID19  Vírus da Doença por Coronavírus de 2019  Vírus da Pneumonia do Mercado de Frutos do Mar de Wuhan  Vírus SARS-CoV-2  Wuhan coronavirus</p>
E	Yoga
C	Não se aplica
O	Melhoria dos sintomas relacionados a saúde mental Saúde mental

Foi realizada busca em bases de dados no período de julho a outubro de 2022. Utilizaram-se as bases MEDLINE via PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), The Cochrane Library (Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), PDQ-Evidence e Health Systems Evidence (HSE). Também foi realizada busca no Google Scholar com o objetivo de identificar a literatura cinzenta sobre o assunto, além do rastreamento de evidências a partir das referências bibliográficas. Literatura cinzenta, tradução literal do termo *grey literature*, é uma expressão atualmente designada para definir os documentos e

publicações realizados por meios não oficiais, produzidos nos âmbitos governamental, acadêmico, comercial e da indústria (GOMES et al, 2000).

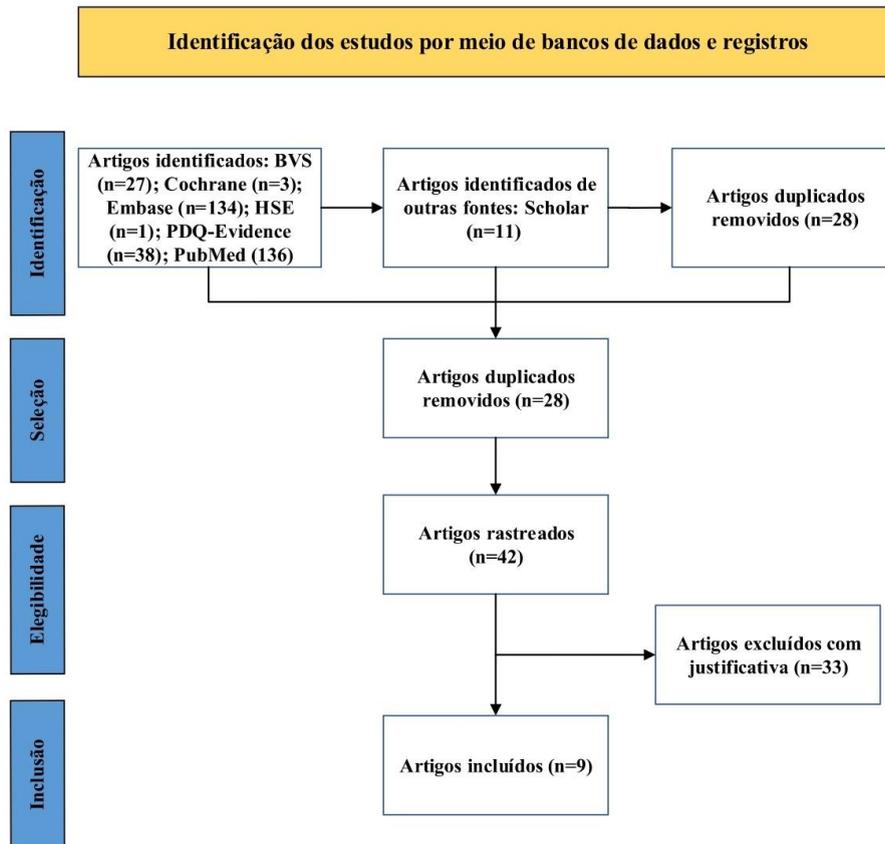
Usou-se os termos MESH, *Yoga AND Mental Health AND COVID-19 AND SARS-CoV-2 AND Social Isolation*. A estratégia de busca completa está disponível no Anexo A. Não houve restrição de idioma ou de data de publicação. Delimitou-se como critério de inclusão artigos que apresentavam assuntos e concepções sobre a Covid-19, *yoga*, isolamento social e saúde mental no período da pandemia. Excluíram-se artigos que não possuíam os assuntos abordados acima, aqueles que abordavam doenças específicas e que eram apenas para uma população exclusiva, por exemplo, gestantes ou adolescentes.

A seleção de artigos incluídos foi realizada em duas etapas: i) seleção por título e resumo por dois revisores independentes, utilizando a plataforma Rayyan; ii) seleção após leitura completa dos estudos por dois revisores independentes, sendo as divergências resolvidas por um terceiro revisor. Para a extração de dados, utilizou-se uma tabela padrão, que continha as informações de Covid-19, *yoga* e isolamento.

## **Resultados**

A seleção e inclusão dos artigos seguiu a extensão PRISMA para revisões de escopo (PRISMA-ScR). A estratégia de busca permitiu identificar 350 publicações (BVS = 27; Cochrane = 3; Embase = 134; HSE = 1; PDQ-evidence = 38; PubMed = 136; Scholar = 11). Após a retirada das duplicatas, detectadas pela plataforma Rayyan, resultaram 322 artigos. Na leitura com a análise dos títulos e resumos, permaneceram 42. Na leitura integral dos textos 33 artigos foram excluídos. No final, permaneceram 9 artigos, conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1: Fluxograma da busca e seleção de artigos para a revisão de escopo



Fonte: Elaboração própria.

Majoritariamente, os artigos foram desenvolvidos por pesquisadores provenientes da Índia (n=7), seguidos por estudos publicados no Canadá (n=2). Os estudos foram publicados nos anos de 2020 e 2021, na língua inglesa, conforme exposto no Quadro 2. O embasamento metodológico dos artigos incluídos dispôs de pesquisas empíricas (n=4) e teóricas (n=5). Os desenhos de pesquisa foram destacados por quatro estudos de revisão de literatura, dois estudos transversais, uma revisão sistemática, um estudo randomizado e um estudo de coleta de dados (Quadro 2).

Quanto ao financiamento, 4 publicações não apresentaram dados sobre a fonte de fomento, enquanto 4 estudos relataram não ter recebido qualquer apoio. Apenas 1 artigo recebeu financiamento, que foi fornecido pelo *Canada Research Chairs Program* e *Canadian Institutes of Health Research*, instituição de financiamento de pesquisas internacionais.

Os 9 artigos tratam do *yoga* e da Covid-19, apresentando os principais dados e evolução da doença, a participação dos principais atores governamentais, ações indispensáveis de saúde pública e os diversos efeitos na saúde mental. O *yoga* e a meditação são as principais medidas para a redução de danos quando relacionadas com a saúde mental e física.

Os temas apresentaram similaridade, sendo definidos como: 1. A prática do *yoga* como intervenção, para combater a Covid-19; 2. *Yoga* e meditação na Covid-19 e isolamento; 3. Impacto da Covid-19 na saúde mental; 4. Atividades em casa para saúde mental na Covid-19; 5. Combatendo o impacto psicológico da pandemia da Covid-19 por meio do *yoga*; 6. *Yoga* e meditação para a ansiedade entre trabalhadores durante a Covid-19.

A avaliação dos estudos sobre o uso do *yoga* para apoiar a saúde mental durante a pandemia de Covid-19 produziu vários resultados interessantes. Em primeiro lugar, todas as pesquisas indicaram que praticar *yoga* durante e após a pandemia têm sido bom para a saúde mental das pessoas. Os artigos documentaram resultados benéficos, incluindo diminuição dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, mais bom humor, resiliência emocional e melhoria do bem-estar psicológico em geral.

Esses achados foram confirmados pelo estudo experimental que, entre eles, tem o maior rigor metodológico e validade interna para produzir evidências, por ser um ensaio randomizado e controlado (PUTERMAN et al, 2021). Ao mesmo tempo que esse mesmo estudo confirma que outras práticas de cuidado que incluem exercícios de alta intensidade podem produzir resultados semelhantes.

Aulas de *yoga online*, terapias virtuais baseadas em *mindfulness* e programas de *yoga* personalizados desenvolvidos para lidar com o estresse, ansiedade, depressão e insônia relacionados à pandemia são alguns métodos apresentados nas revisões analisadas. As práticas do *yoga* foram adaptáveis e acessíveis, especialmente por meio de plataformas na Internet, o que promoveu sua adoção e alcance para ajuda na saúde mental.

Quadro 2: Distribuição dos artigos selecionados sobre Covid-19, isolamento social, *yoga* e saúde mental, segundo autor, ano, país de origem e publicação, no período de 2020 a 2021

<b>Autor (Ano)</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>País</b>	<b>Método</b>	<b>População</b>	<b>n</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusões</b>
PIMPLE & AGRAWAL (2020)	Efficacy of practicing positive psychological interventions, yoga, and mindfulness meditation in COVID-19 lockdown	Oferecer visão geral da prática da meditação e <i>yoga</i> , seus benefícios na saúde, especialmente em tempos de crises e lockdown.	Índia	Revisão da literatura	População geral	-	Yoga e meditação	A prática do <i>yoga</i> e a meditação podem ajudar a aumentar a imunidade e manter a saúde mental e física. As práticas do <i>yoga</i> ( <i>asanas</i> , <i>pranayama</i> , <i>dhyana</i> ) provaram ser eficazes na cura e na prevenção de várias doenças, podem acalmar e focar a mente para desenvolver maior consciência e diminuir a ansiedade e, assim, resultar em maior qualidade de vida, na qual, poderá ter vários efeitos positivos a longo prazo.	Com a prática rotineira dessas intervenções é possível evitar ansiedade, depressão, pensamentos negativos, podendo aumentar o afeto positivo. Os fatores psicológicos podem afetar o corpo e vice-versa, por isso é importante cuidar do corpo, bem como manter o afeto positivo para evitar problemas físicos ou psicológicos durante ou após o bloqueio.
PHALGUNE; MANDLECH A & MUJAWAR (2020)	Impact of lockdown due to COVID-19 on physical and mental health	Encontrar o impacto do bloqueio devido ao Covid-19 na saúde física e mental.	Índia	Transversal	Entre 18 e 55 anos	310	Yoga	No presente estudo, os entrevistados que praticaram <i>yoga</i> e exercícios regularmente tiveram mudanças positivas nos sintomas relacionados à depressão, ansiedade, estresse e insônia. As mulheres gostaram mais de suas atividades durante o confinamento em comparação com os homens. Observou-se que o <i>yoga</i> pode ser necessário para redução	A maioria dos entrevistados seguiram medidas preventivas, como uso de máscaras, lavagem das mãos e distanciamento social. Foi relatado uma mudança positiva em relação à vida, como mais disposição e melhora do estresse, ansiedade e fortalecimento da função imunológica. Os entrevistados que praticavam <i>yoga</i> e se exercitavam regularmente, gostaram de suas atividades durante o bloqueio.

								de riscos à saúde, melhora do estresse e ansiedade e fortalecimento da função imunológica.	
PUYAT; et al. (2020)	A rapid review of home-based activities that can promote mental wellness during the COVID-19 pandemic	Atividades domiciliares que promovem o bem-estar mental durante a pandemia de Covid-19	Canadá	Revisão rápida	Pessoas privadas de liberdade	-	Exercício físico, <i>yoga</i> , relaxamento, música e atividades religiosas	De 1.236 registros únicos identificados, 160 foram revisados na íntegra, resultando em 16 estudos incluídos. Os estudos incluídos relataram os efeitos benéficos do exercício, <i>yoga</i> , relaxamento muscular progressivo e ouvir música relaxante. A prática do <i>yoga</i> envolve o corpo, a respiração e a mente, afetando vários sistemas simultaneamente e resultando na redução da ansiedade, estresse e aumento do bem-estar positivo.	Para aqueles com sintomas moderados a graves, combinar as atividades mencionadas nesta revisão com versões online de terapia comum, pode levar a melhores resultados. É fundamental ter orientações sobre atividades realizadas em casa que possam melhorar a saúde mental. São necessárias diretrizes para ajudar a otimizar os benefícios e, ao mesmo tempo, minimizar os riscos potenciais ao realizar essas atividades.
BELE; et al. (2021)	Impact of Exercises, Yoga, and Meditation on Anxiety and Depression during COVID 19 Lockdown	Revisar o efeito do bloqueio no Covid 19 na ansiedade e na depressão e como <i>yoga</i> , exercícios e meditação são benéficos para lidar com a ansiedade e a depressão	Índia	Survey	Homens e mulheres		Yoga e meditação	Este artigo de revisão mostrou que <i>yoga</i> , exercícios e meditação são eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e depressão durante o período de bloqueio do Covid-19.	Este estudo concluiu que o <i>yoga</i> é mais benéfico na depressão e na ansiedade, juntamente com exercícios regulares e meditação.

KOTWANI; et al. (2021)	A holistic care approach to combat the COVID-19 disease	Oferecer tratamento holístico para reduzir consequências negativas na saúde mental de pacientes com Covid-19	Índia	Entrevista	Pacientes internados	10	Dietoterapia, <i>yoga</i> e Exercícios Terapêuticos, <i>AYUSH KIT</i> , Musicoterapia, Livros e salão de jogos	As sessões de <i>yoga</i> , meditação e respiração, além de divertidos jogos de salão e livros, relaxaram ainda mais o sofrimento psíquico devido ao isolamento e à doença. A incorporação dessas novas práticas no tratamento da pandemia de Covid-19, aumentará significativamente a qualidade do atendimento e reduzirá o aspecto psicológico negativo do isolamento e da hospitalização, melhorando a qualidade de vida dos pacientes positivos para Covid-19 mantidos em isolamento.	Os serviços mencionados acima podem ter influência potencial na saúde mental do paciente, na taxa de recuperação e na satisfação do paciente com Covid-19. No entanto, pesquisas futuras são necessárias para avaliar e quantificar o impacto da "Abordagem de Cuidado Holístico".
SAHNI; et al. (2021)	Yoga an effective strategy for self-management of stress-related problems and wellbeing during COVID19 lockdown: A cross-sectional study	Estudar o efeito da prática de <i>yoga</i> na percepção da doença e no bem-estar de adultos saudáveis durante 4 a 10 semanas de bloqueio devido ao surto de Covid-19	Índia	Transversal	Homens e mulheres praticantes e não praticantes de <i>yoga</i>	668	<i>Yoga</i>	Os resultados do exame do efeito da prática de <i>yoga</i> demonstram que os praticantes percebem ter maior controle pessoal, maior coerência/compreensão, menor impacto emocional, menor risco e maior controle preventivo para contrair Covid-19 do que outros praticantes espirituais e não praticantes.	Ao todo, as descobertas deste estudo mostram que a <i>yoga</i> é considerada uma maneira eficaz de gerenciar o estresse, a ansiedade e a depressão devido e durante o bloqueio do Covid-19.
PUTERMAN; et al. (2021)	COVID-19 Pandemic and Exercise (COPE)	Identificar os benefícios de exercícios em	Canadá	Estudo randomizado	Entre 18 e 64 anos	334	<i>Yoga</i> e Exercício de alta	Os participantes foram divididos em quatro grupos (Grupo Controle, HIIT,	O exercício em casa é um comportamento potente para melhorar a saúde mental em

	trial: a multigroup pragmatic randomised controlled trial examining effects of app-based at-home exercise programs on depressive symptoms	casa, incluindo exercícios de alta intensidade (HIIT) e/ou <i>yoga</i> , para reduzir os sintomas depressivos na população em geral nos primeiros meses da pandemia.					intensidade (HIIT)	<i>Yoga</i> e HIIT/ <i>Yoga</i> ). Nenhuma diferença nos sintomas depressivos foram evidentes no início do estudo. Após algumas semanas, os efeitos positivos no tratamento de sintomas depressivos foram observados em participantes que completaram o HIIT ou <i>yoga</i> , ou uma combinação dos dois em casa, usando um conjunto de aplicativos móveis durante um período de 6 semanas.	adultos durante a pandemia, especialmente naqueles com níveis elevados de sintomas depressivos. A promoção de exercícios em casa pode ser uma meta global de saúde pública com importantes implicações pessoais, sociais e econômicas à medida que o mundo emerge afetado pela pandemia.
THAKUR; SINGH & SETHI; (2021)	Role of Yoga and Meditation for Anxiety among Working Adults during COVID-19	Examinar o efeito da <i>yoga</i> e da meditação sobre a ansiedade e a produtividade entre adultos que trabalham durante a pandemia de Covid-19	Índia	Revisão da literatura	Adultos		<i>Yoga</i> e meditação	A <i>yoga</i> e a meditação têm mostrado efeitos positivos na redução da ansiedade. As pessoas podem incluir exercícios básicos e fáceis de <i>yoga</i> em suas rotinas diárias para relaxar, reduzir ou prevenir ansiedades e aumentar a criatividade, o desempenho e a produtividade.	Foi observado um enorme impacto positivo da <i>yoga</i> e da meditação na redução da ansiedade e do estresse relacionado ao trabalho entre os funcionários durante a pandemia do Covid-19. A estratégia de gerenciamento para enfrentar as condições de confinamento social pode ajudar a aumentar a autoconsciência e o autopotencial para alcançar o bem-estar da mente e do corpo. Assim, a organização pode alcançar a produtividade ideal e um local de trabalho mais saudável para seus funcionários, promovendo <i>yoga</i> e meditação mesmo no modo remoto de condições de trabalho.

KULKARNI; et al. (2021)	Combating the psychological impact of COVID-19 pandemic through yoga: Recommendation from an overview	Resumir as evidências de diferentes revisões sistemáticas de diferentes intervenções de <i>yoga</i> usadas para melhorar a saúde mental e recomendar práticas de <i>yoga</i> para o mesmo	Índia	Revisão Sistemática	População geral		<i>Yoga</i>	Os resultados indicam que a <i>yoga</i> tem efeitos benéficos na saúde mental. Nossos resultados estão em consenso com outra visão geral que acrescenta um exame abrangente e metódico das intervenções de <i>yoga</i> em populações adultas para o tratamento de condições de saúde agudas e crônicas e relata que a <i>yoga</i> parece ser mais eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e dor.	Os dados que estão sistematicamente compilados nesta revisão indicam que praticar <i>yoga</i> pode ser benéfico para melhorar a saúde psicológica das pessoas. Essa revisão esclarece que posturas físicas, exercícios respiratórios, meditação e terapias do riso têm efeitos benéficos sobre a saúde mental. Como a natureza dos problemas de saúde mental na pandemia de Covid-19 é bastante complexa, não pode haver um modelo “adequado para todos” e precisa ser personalizado dependendo da idade, sexo, constituição física e sintomas psicológicos.
-------------------------	---	---	-------	---------------------	-----------------	--	-------------	--	--

Fonte: Elaboração própria.

Verificou-se que a maioria dos estudos eram provenientes da Índia, país no qual a prática do *yoga* é comum como método para as crises psicológicas como ansiedade, depressão e insônia. No confinamento da pandemia da Covid-19 as pessoas estavam mais suscetíveis a consequências como confusão, raiva, sintomas pós-traumáticos, depressão, estresse, insônia, assim como o esgotamento emocional (PIMPLE & AGRAWAL, 2020).

A prática do *yoga* de origem indiana possui técnicas diversas e ensinamentos, consiste em uma variedade de posturas físicas chamadas *asanas*, exercícios respiratórios chamados *pranayama*, exercícios contemplativos chamados *dhyana*, exercícios de canto chamados mantras e ensinamentos de sabedoria na forma de sutras, com objetivo de incentivar a harmonia do corpo, mente e alma. Essa prática também contribui para a redução do sofrimento psíquico, melhorias na resiliência que afeta diretamente o humor e qualidade de vida (PIMPLE & AGRAWAL, 2020).

A pesquisa realizada no Hospital Parul Sevashram, na Índia, usou uma estratégia de foco não apenas na melhoria da saúde mental dos pacientes com Covid-19, mas também o uso de medicamentos AUSH (ervas e medicamentos tradicionais) para aumentar a imunidade, que são ligados diretamente com a medicina oriental, associada também como uma terapia holística. A implementação de medicamentos naturais foi realizada juntamente com a prática diária do *yoga* orientado por profissionais da área da saúde com técnicas respiratórias para fortalecer a musculatura, tendo assim a redução significativa na gravidade da doença. A participação dos pacientes em todas as atividades foi voluntária, porém, notou-se que a grande parte se adaptou à prática do *yoga* e aderiram a continuação no dia a dia (KOTWANI et al, 2021).

Bele et al (2021) discorreram que o tratamento de doenças psíquicas com a prática do *yoga* mostrou sua adequação, muitas vezes equivalente a um tratamento convencional (medicamentoso) ou até mesmo superior. É uma terapia que auxilia e estimula o tratamento de transtorno de ansiedade, transtorno de pânico e de depressão (BELE et al, 2021).

Observou-se nos estudos que a constante prática do *yoga* durante a pandemia afetou positivamente a percepção do indivíduo com a sensação de controle pessoal sobre a doença e risco menor de contrair Covid-19, visto que, a prática pode colaborar no aumento da imunidade (SAHNI et al, 2021). Destaca-se

que, durante a pandemia, houve piora da sensação de vulnerabilidade das pessoas, em geral, e piorou as dificuldades psicológicas daquelas que já tinham algum distúrbio prévio. A falta de informações precisas sobre a doença, o tratamento, as falsas informações veiculadas pela mídia aumentavam a sensação de terror. O papel da mídia em tempos pandêmicos precisa ser diligente, não abordar apenas os efeitos do vírus no corpo, mas também, os possíveis efeitos positivos na saúde mental, estabelecendo formas e linguagens compreensíveis, como é chamado na saúde pública, a comunicação de risco (KOTWANI et al, 2021).

Pessoas em regime de trabalho remoto durante a pandemia declararam ter, com mais frequência, crises de ansiedade, tanto pela demanda do trabalho como pelo isolamento social. O trabalho remoto sem ponderação gerou uma sobrecarga maior do que o regime presencial (THAKUR et al, 2021). Além disso, as cobranças foram maiores e os resultados esperados foram equivalentes aos tempos normais, mesmo em condições não favoráveis. O *yoga* nesses casos mostrou ser eficaz na diminuição considerável das crises e propiciaram mais concentração para dar continuidade nas demandas do trabalho. Em poucos minutos de prática, foi observado sensação de alívio e melhoras dos sintomas relacionados à saúde mental (THAKUR et al, 2021).

Em um dos estudos foi relatado que comparativamente mais mulheres do que homens sentiram satisfação com a prática do *yoga* e exercícios durante o bloqueio. Assim, esses resultados levantam a possibilidade de uma conexão entre exercícios regulares, prática de *yoga* e maior bem-estar durante o isolamento (PHALGUNE; MANDLECH; MUJAWAR, 2020).

O padrão notado em praticamente todos os estudos analisados foi que, os indivíduos praticantes de *yoga* e exercícios regularmente tiveram mudanças positivas na atitude em relação à vida e gostaram de suas atividades durante o bloqueio. A melhora nas condições de saúde e qualidade de vida esteve presente em todos os artigos. No geral, os resultados desta revisão de escopo destacam o papel importante que o *yoga* pode desempenhar na promoção da saúde mental durante a pandemia da Covid-19. Algumas limitações foram expostas em relação à oferta e pesquisa mais aprofundada sobre o *yoga*, porém não afetou os resultados esperados acerca das vantagens dessa prática.

## Discussão

É importante destacar que os estudos sobre o *yoga* possuem diversas vertentes. É uma prática heterogênea com múltiplos fatores, saberes, participantes, intensidades, entre outras características. Não podemos pensar nela apenas com um olhar, como uma prática engessada, mas sim como uma prática que sucede da diversidade. Neste sentido, os resultados aqui identificados, apesar de apontarem para a melhora nas condições de saúde e qualidade de vida, não podem ser generalizados, necessitando de maiores investigações para confirmar a eficácia da prática de *yoga* para redução de sintomas relacionados à saúde mental em situações de isolamento.

Uma revisão sistemática realizada por Gothe et al. (2019), ofereceu grandes resultados que se concentraram no impacto do *yoga* na saúde mental. A fim de determinar como a prática de *yoga* afeta várias áreas da estrutura e função do cérebro, os pesquisadores utilizaram estudos transversais e de intervenção para aprimorar essa busca. Eles enfatizam as vantagens potenciais da prática regular de *yoga* para a mente e a alma. A revisão abrangeu pesquisas sobre neuroplasticidade, função cognitiva, controle emocional e redução do estresse de praticantes de *yoga*. De acordo com a pesquisa, praticar *yoga* pode ajudar a melhorar a conectividade cerebral, a função cognitiva e o bem-estar emocional. Esta revisão possibilitou, o aumento do interesse em compreender os processos cerebrais contidos nos efeitos do *yoga* para a promoção da saúde e ofereceu informações perspicazes para estudos futuros nesta área (GOTHE, et al., 2019).

A literatura apresenta diversas revisões que avaliaram os efeitos do *yoga* na saúde mental (ROSS & THOMAS, 2010; HENDRIKS, JONG & CRAMER, 2017; CIEZAR-ANDERSEN, HAYDEN & KING-SHIER, 2021). Uma revisão que investigou a eficácia da intervenção em profissionais de saúde (em formação ou formados). Embora não estejam claros por quanto tempo os benefícios da intervenção persistem após a interrupção da intervenção, os autores concluíram que, de forma geral, a intervenção de *yoga* tem efeitos benéficos em vários resultados de saúde mental, principalmente na redução da depressão, ansiedade e estresse. Benefícios físicos, particularmente diminuição da dor musculoesquelética, também foram

resultados identificados pelos autores (CIEZAR-ANDERSEN, HAYDEN & KING-SHIER, 2021).

Tal resultado se assemelhou ao achado desta revisão de escopo, cujos estudos indicaram que o *yoga* tem efeitos benéficos no tratamento de algumas condições de saúde agudas e crônicas. Isso porque o *yoga* trabalha com a melhoria da postura física para diferentes partes do corpo, ajudando na promoção da força, flexibilidade e resistência, melhorando a função respiratória e cardiovascular (KULKARNI et al, 2021). Segundo Kulkarni e colaboradores (2021), o *yoga* possui evidências que comprovam sua prática para a redução de estresse, ansiedade e depressão, efeitos positivos como felicidade, sentimentos de êxtase e resiliência, resultando na melhora cognitiva, emocional e bem-estar psicológico.

É relevante ressaltar a importância do *yoga* para a “resiliência” em sentido amplo e em sentido psicológico mais estrito, seja, entendida como resistência ao estresse ou sua relação a processos de recuperação e superação (BRANDÃO et al, 2011, p.264)

Tais evidências são particularmente importantes quando analisado o cenário de isolamento social decorrente da pandemia de Covid-19. Uma revisão sintetizou narrativamente os principais problemas de saúde mental durante a pandemia de Covid-19 (HOSSAIN et al, 2020). Os autores identificaram que durante a pandemia a população estava exposta a uma gama de problemas de saúde mental, incluindo depressão, transtornos de ansiedade, estresse, pânico, raiva, impulsividade, transtorno de somatização, do sono, pós-traumático, distúrbios emocionais e comportamento suicida (HOSSAIN et al, 2020).

Além disso, os autores identificaram diversos fatores que pareciam estar associados a problemas de saúde mental durante a Covid-19, como a idade, gênero, estado civil, escolaridade, ocupação, local de moradia, apoio social, entre outros. Segundo os autores, pessoas de idade mais jovem e mais velha tinham riscos diferentes de desenvolver problemas de saúde mental, enquanto as mulheres apresentavam maior risco de tais problemas em comparação com os homens. Além disso, a preocupação constante com o desemprego, perda de renda ou oportunidades econômicas devido ao bloqueio ou outras medidas sociais, assim como a proximidade da residência com áreas de surto epidemiológico foram associados a resultados negativos de saúde mental (HOSSAIN et al, 2020).

Uma metanálise sobre a prática do *yoga* na saúde mental em adultos (HENDRIKS, JONG & CRAMER, 2017) identificou efeito positivo na autoavaliação de bem-estar psicológico quando comparado a nenhuma intervenção (n = 768; SMD = 0,69, IC95% = 0,16 a 1,22; p = 0,01; I<sup>2</sup> = 90%). Uma revisão de estudos comparativos (ROSS & THOMAS, 2010) identificou que o *yoga* pode ser eficaz no alívio dos sintomas de doenças mentais, incluindo depressão, ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo e esquizofrenia. Ao comparar o *yoga* com caminhada, corrida, exercícios sentados e em pé e relaxamento, ambos os grupos de *yoga* e exercícios exibiram reduções significativas nos sintomas psicóticos, mas o grupo de *yoga* melhorou significativamente (F = 5,0; p = 0,03). O grupo de *yoga* pontuou consideravelmente melhor do que o grupo de exercício no funcionamento social e ocupacional (F = 7,98; p <0,01) e nas subescalas psicológicas, sociais e ambientais de qualidade de vida, conforme medido no instrumento WHOQOL-BREF da OMS (todos p<0,01).

Pode-se dizer que existe uma modalidade de *yoga* adequada para cada pessoa. O *yoga* abrange diversos caminhos ou disciplinas para a realização individual, como *Kriya*, que envolve o *Hatha Yoga* (*Yoga* da técnica), *Jnana* (*Yoga* do conhecimento), *Bhakti* (*Yoga* da devoção), *Karma* (*Yoga* do serviço) e *Raja Yoga* (integração dos quatro tipos anteriores) (PEÇANHA; CAMPANA, 2010, p. 203).

Neste contexto, o desenvolvimento de intervenções e estratégias voltadas à saúde mental da população foi ponto de extrema relevância durante a pandemia. Além das intervenções psicossociais (seja ela oferecida presencialmente ou por meio de plataformas digitais), é importante oferecer métodos não farmacológicos aos pacientes. Assim, é importante despertar a atenção dos profissionais de saúde sobre a prática do *yoga* como um meio de gestão de problemas de saúde mental. Além dos benefícios para a saúde, ele tem a vantagem de ser realizado em casa, podendo auxiliar no tratamento do indivíduo em situação de isolamento (KULKARNI et al, 2021).

## **Conclusão**

Este estudo de escopo permitiu o mapeamento da literatura sobre como a prática do *yoga* tem o potencial de melhorar a saúde mental daqueles que

vivenciaram o isolamento social decorrente da pandemia de Covid-19. A relação do *yoga* e outras práticas integrativas com a pandemia da Covid-19, tem implicações significativas para o avanço da saúde mental, uma questão fundamental na saúde pública. Ao compreender os benefícios potenciais do *yoga* para a saúde mental, pode-se analisar estratégias para melhorar o bem-estar social e os programas de gestão em saúde.

Concluiu-se que o *yoga* foi benéfico para alívio dos sintomas relacionados aos transtornos psicológicos durante a pandemia de Covid-19. Demonstrou-se útil na redução da ansiedade, estresse e depressão, além de proporcionar aos indivíduos uma sensação de resiliência e equilíbrio. Ademais, o *yoga*, como prática integrativa e complementar, pode fornecer um tremendo apoio e aumentar o bem-estar geral quando incorporada a intervenções de saúde mental, especialmente em tempos difíceis, o que reitera a importância dessa prática integrativa e complementar no âmbito do SUS.

## **Referências**

BARROS, Nelson Filice de; et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1305-1314, 2014.

BELE, Ashish; et al. Impact of exercises, yoga, and meditation on anxiety and depression during COVID 19 lockdown. **J Datta Meghe Inst Med Sci Univ**, v. 16, n. 1, p. 219-21, 2021.

BITTENCOURT, Renato Nunes. Pandemia, isolamento social e colapso global. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 19, n. 221, p. 168-178, 2020.

BRANDÃO, Juliana Mendanha; MAHFOUD, Miguel; GIANORDOLI-NASCIMENTO, Ingrid Faria. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 21, p. 263-271, 2011.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA-EXECUTIVA. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde/Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 04 maio de 2006. Seção 1, p. 19.

CIEZAR-ANDERSEN, Sylwia; HAYDEN, K. Alix; KING-SHIER, Kathryb M. A systematic review of yoga interventions for helping health professionals and students. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 58, p. 102704, 2021.

CORDEIRO, Luciana; SOARES, Cassia Baldini. Revisão de escopo: potencialidades para a síntese de metodologias utilizadas em pesquisa primária qualitativa. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde**, v. 20, n. 2, p. 37-43, 2019.

DA ROSA, Alvaro Lemes; MIRANDA, Andreia Valéria de Souza. **O yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si**. Rizoma: Experiências interdisciplinares em ciências humanas e sociais aplicadas, v. 2, n. 1, p. 178-190, 2017.

FERRAZ, Lucimare; PEREIRA, Rui Pedro Gomes; PEREIRA, Altamiro Manuel Rodrigues da Costa. Tradução do Conhecimento e os desafios contemporâneos na área da saúde: uma revisão de escopo. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 200-216, 2020.

GOMES, Sandra Lúcia Rébel; MENDONÇA, Marília Alvarenga Rocha; SOUZA, Clarice Muhlethaler de. Literatura cinzenta. In: **Fontes de informação para pesquisadores e profissionais**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2000. p. 97-104.

GOTHE, Neha P; KHAN Imadh; HAYES Jéssica; ERLNBACH Emily; DAMOISEAUX Jessica S. Yoga Effects on Brain Health: **A Systematic Review of the Current Literature**. **Brain Plast.** 2019 Dec 26;5(1):105-122. doi: 10.3233/BPL-190084. PMID: 31970064; PMCID: PMC6971819.

GULMINI, Lilian Cristina. **O Yogasutra, de Patañjali - Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos**. 2002. Dissertação (Mestrado em Lingüística: Semiótica e Lingüística Geral) - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002. doi:10.11606/D.8.2002.tde-03122003-163103. Acesso em: 2023-08-07.

HENDRIKS, Tom; JONG, Joop de; CRAMER, Holger. The effects of yoga on positive mental health among healthy adults: a systematic review and meta-analysis. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 23, n. 7, p. 505-517, 2017.

HOSSAIN, Mahbub; et al. Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. **F1000Res**, v. 9, p. 636, 2020.

KOTWANI, Priya; et al. A holistic care approach to combat the COVID-19 disease. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, v. 10, n. 2, p. 844-849, 2021. Disponível em: [http://www.doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_1549\\_20](http://www.doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1549_20). Acesso em: 02 jul. 2023.

KULKARNI, Medha Sanjay; et al. Combating the psychological impact of COVID-19 pandemic through yoga: Recommendation from an overview. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, p. 100433, 2021.

KUPFER, Pedro. **O que é yoga**. Yoga.pro.br. 2016. Disponível em <http://www.yoga.pro.br/artigos/350/3047/o-que-e-yoga>. Acesso em 02 out. 2022.

MIRANDA, Geane Uliana; VIEIRA, Carolina Rocha. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e368101018917-e368101018917, 2021.

PAGE, Matthew J.; et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 46, p. e112, 2023.

PEÇANHA, Doris Lieth; CAMPANA, Daniel Perdigão. Quali-quantitative evaluation of intervention with Yoga in promoting the quality of life in a University. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 30, n. 1, p. 199-218, 2010.

PEREIRA, Mara Dantas; et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2020.

PIMPLE, Jui; AGRAWAL, Tanmay. Efficacy of practicing positive psychological interventions, yoga, and mindfulness meditation in COVID-19 lockdown. **Int J Indian Psychol**, v. 8, n. 2, p. 293-303, 2020.

PUTERMAN, Eli; et al. COVID-19 Pandemic and Exercise (COPE) trial: a multigroup pragmatic randomised controlled trial examining effects of app-based at-home exercise programs on depressive symptoms. **British journal of sports medicine**, v. 56, n. 10, p. 546-552, 2022.

PUYAT, Joseph H.; et al. A rapid review of home-based activities that can promote mental wellness during the COVID-19 pandemic. **PLoS One**, v. 15, n. 12, p. e0243125, 2020.

PHALGUNE, Deepak; MANDLECHA, Ajitkumar; MUJAWAR, Gous. Impact of lockdown due to COVID-19 on physical and mental health. **International Journal of Indian Psychology**, v. 8, n. 4, 2020.

ROSS, Alyson; THOMAS, Sue. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 16, n. 1, p. 3-12, 2010.

SAHNI, Pooja Swami; et al. Yoga an effective strategy for self-management of stress-related problems and wellbeing during COVID19 lockdown: A cross-sectional study. **PloS one**, v. 16, n. 2, p. e0245214, 2021.

SÁ, Dominichi Miranda de. Especial Covid-19: Os historiadores e a pandemia. **Fundação Oswaldo Cruz Notícias**, 2020. Disponível em: <https://www.coc.fiocruz.br/index.php/pt/todas-as-noticias/1853-especial-covid-19-os-historiadores-e-a-pandemia.html>. Acesso em: 02/10/2022.

THAKUR, Janhvi; SINGH, Ishita; SETHI, Smriti R. Role of Yoga and Meditation for Anxiety among Working Adults during COVID-19. **International Journal of Indian Psychology**, v. 9, n. 2, 2021.

TELESI, Emílio Junior. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v. 30, p. 99-112, 2016.

## **ABSTRACT**

The coronavirus was identified in 2020 in China and soon spread to several countries. With the increase in cases, social isolation was necessary to reduce the spread of the virus. Integrative and complementary practices in health (PICS) proved to be a therapeutic resource for the promotion of health in its entirety. This research analyzes the benefits of yoga for improving symptoms related to mental health during the pandemic. A scoping review was carried out to synthesize the evidence. The search identified 350 publications. Through analysis, 9 articles met the selection criteria. The results proved the effectiveness of yoga for mental health care, in addition to other benefits, such as: reduction of stress, anxiety and depression. The practice of yoga favors achieving a state of physical, mental and emotional balance, which has contributed to mental health during the pandemic.

Keywords: Covid-19; Yoga; Mental Health. ICPH.

## **RESUMEN**

El coronavirus fue identificado en 2020 en China y pronto se propagó a varios países. Con el aumento de casos, se hizo necesario el aislamiento social para reducir la propagación del virus. Las prácticas integradoras y complementarias en salud (PICS) demostraron ser un recurso terapéutico para la promoción de la salud en su totalidad. Esta investigación analiza los beneficios del yoga para mejorar los síntomas relacionados con la salud mental durante la pandemia. Se llevó a cabo una revisión de alcance para sintetizar la evidencia. La búsqueda identificó 350 publicaciones. A través del análisis, 9 artículos cumplieron con los criterios de selección. Los resultados comprobaron la efectividad del yoga para el cuidado de la salud mental, además de otros beneficios, como: reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. La práctica del yoga favorece alcanzar un estado de equilibrio físico, mental y emocional, lo que ha contribuido a la salud mental durante la pandemia.

Palabras clave: Covid-19; Yoga; Salud mental.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS DO TCC

Este Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado em formato de artigo científico, possibilitou mapear a literatura sobre as evidências de como a prática do *yoga* tem potencial em promover saúde mental para indivíduos em isolamento social durante a Covid-19. O *yoga* é uma prática de muitos anos e vem sendo aperfeiçoado por diversos praticantes e ministrantes. As descobertas e estudos indicam que ela pode ser eficaz no controle da ansiedade, estresse e depressão, seja em períodos pandêmicos ou não. Como um recurso bastante oportuno na promoção da saúde mental, a prática do *yoga* nos possibilita resguardar de problemas crônicos, gera autoconhecimento, reduz os impactos psicológicos, melhorando diariamente o bem-estar físico e mental.

Um dos focos do bacharelado em Saúde Coletiva, envolve conhecer os elementos que têm impacto significativo na saúde da população. A relação do *yoga* e outras práticas integrativas com a pandemia da Covid-19, tem implicações significativas para o avanço da saúde mental, uma questão fundamental na saúde pública. Ao compreender os benefícios potenciais do *yoga* para a saúde mental, pode-se analisar táticas para melhorar o bem-estar social. Os anos de pandemia foram traumáticos para todas as pessoas. Muitos perderam parentes ou até mesmo tiveram consequências irreparáveis fisicamente e psicologicamente. Sendo assim, o conhecimento dessas práticas integrativas facilita o enfrentamento de qualquer situação que exige mais da nossa saúde mental. O ser humano necessita de estar em equilíbrio, ter consciência que a vida tem altos e baixos e o que determina como iremos reagir às situações é a nossa mente, faz-se necessário ter um zelo e cuidado maior com a saúde mental. O *yoga* nos traz recuperação e conforto para nos sentirmos mais equilibrados em tempos que o estresse fisiológico e psicológico é mais elevado.

Ao fornecer alternativas complementares para melhorar a saúde mental dos pacientes, o *yoga* pode ser usado em programas de gerenciamento de saúde para melhorá-los. Isso pode resultar em um método mais completo e bem-sucedido, alinhando-se aos princípios do SUS e da gestão da saúde.

## 5. REFERÊNCIAS DO TCC

ANDRADE, Oliveira Rodrigo. Os efeitos da COVID-19. **Revista Pesquisa FASPEP**, v. 2, n. 295, p. 18-23, 2020.

BARROS, Nelson Filice de; et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1305-1314, 2014.

BELE, Ashish; et al. Impact of exercises, yoga, and meditation on anxiety and depression during COVID 19 lockdown. **J Datta Meghe Inst Med Sci Univ**, v. 16, n. 1, p. 219-21, 2021.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos; et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2411-2421, 2020.

BITTENCOURT, Renato Nunes. Pandemia, isolamento social e colapso global. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 19, n. 221, p. 168-178, 2020.

BRANDÃO, Juliana Mendanha; MAHFOUD, Miguel; GIANORDOLI-NASCIMENTO, Ingrid Faria. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 21, p. 263-271, 2011.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA-EXECUTIVA. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde/Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 04 maio de 2006. Seção 1, p. 19.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de

2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

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**. 2º Ed. Brasília, DF, 2015. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: 24 mai. 2023.

BRASIL. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. **Práticas Integrativas em Saúde (PIS)**. Brasília: Ministério da Saúde, 23 jan. 2023. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude>. Acesso em: 26 jan. 2023.

CIEZAR-ANDERSEN, Sylwia; HAYDEN, K. Alix; KING-SHIER, Kathryb M. A systematic review of yoga interventions for helping health professionals and students. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 58, p. 102704, 2021.

CORDEIRO, Luciana; SOARES, Cassia Baldini. Revisão de escopo: potencialidades para a síntese de metodologias utilizadas em pesquisa primária qualitativa. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde**, v. 20, n. 2, p. 37-43, 2019.

DA ROSA, Alvaro Lemes; MIRANDA, Andreia Valéria de Souza. **O yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si**. Rizoma: Experiências interdisciplinares em ciências humanas e sociais aplicadas, v. 2, n. 1, p. 178-190, 2017.

DE OLIVEIRA, Vinícius Vital; et al. Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 3718-3727, 2021.

FERRAZ, Lucimare; PEREIRA, Rui Pedro Gomes; PEREIRA, Altamiro Manuel Rodrigues da Costa. Tradução do Conhecimento e os desafios contemporâneos na área da saúde: uma revisão de escopo. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 200-216, 2020.

GARCIA, Leila Posenato; DUARTE, Elisete. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, 2020.

GOMES, SANDRA LÚCIA RÉBEL; MENDONÇA, MARÍLIA ALVARENGA ROCHA; SOUZA, Clarice Muhlethaler de. Literatura cinzenta. In: **Fontes de informação para pesquisadores e profissionais**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2000. p. 97-104.

GULMINI, Lilian Cristina. **O Yogasutra, de Patañjali - Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos**. 2002. Dissertação (Mestrado em Lingüística: Semiótica e Lingüística Geral) - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002. doi:10.11606/D.8.2002.tde-03122003-163103. Acesso em: 2023-08-07.

HENDRIKS, Tom; JONG, Joop de; CRAMER, Holger. The effects of yoga on positive mental health among healthy adults: a systematic review and meta-analysis. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 23, n. 7, p. 505-517, 2017.

HOSSAIN, Mahbub; et al. Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. **F1000Res**, v. 9, p. 636, 2000.

KOTWANI, Priya; et al. A holistic care approach to combat the COVID-19 disease. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, v. 10, n. 2, p. 844-849, 2021. Disponível em: [http://www.doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc\\_1549\\_20](http://www.doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_1549_20). Acesso em: 02 jul. 2023.

KOZEN, Enéas Ricardo. **Evidências científicas para a origem natural do novo coronavírus**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Campus Litoral Norte: Departamento Interdisciplinar do Campus Litoral Norte da UFRGS. 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/coronaviruslitoral/covid-19-origem-e-disseminacao/>. Acesso em: 02 jul. 2023.

KULKARNI, Medha Sanjay; et al. Combating the psychological impact of COVID-19 pandemic through yoga: Recommendation from an overview. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, p. 100433, 2021.

KUPFER, Pedro. **O que é yoga**. Yoga.pro.br. 2016. Disponível em <http://www.yoga.pro.br/artigos/350/3047/o-que-e-yoga>. Acesso em 02 out. 2022.

MAIA, Keila. Pesquisa da Fiocruz avalia síndrome da Covid longa. **Fundação Oswaldo Cruz**. 2022. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-da-fiocruz-avalia-sindrome-da-covid-longa>. Acesso em: 02 jul. 2023.

MIRANDA, Geane Uliana; VIEIRA, Carolina Rocha. Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e368101018917-e368101018917, 2021.

NOGUEIRA, José Vagner Delmiro. Conhecendo a origem do SARS-CoV-2 (COVID-19). **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 11, n. 2, p. 115-124, 2020.

PAGE, Matthew J.; et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 46, p. e112, 2023.

PEÇANHA, Doris Lieth; CAMPANA, Daniel Perdigão. Quali-quantitative evaluation of intervention with Yoga in promoting the quality of life in a University. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 30, n. 1, p. 199-218, 2010.

PEREIRA, Mara Dantas; et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2020.

PIMPLE, Jui; AGRAWAL, Tanmay. Efficacy of practicing positive psychological interventions, yoga, and mindfulness meditation in COVID-19 lockdown. **Int J Indian Psychol**, v. 8, n. 2, p. 293-303, 2020.

PUTERMAN, Eli; et al. COVID-19 Pandemic and Exercise (COPE) trial: a multigroup pragmatic randomised controlled trial examining effects of app-based at-home exercise programs on depressive symptoms. **British journal of sports medicine**, v. 56, n. 10, p. 546-552, 2022.

PUYAT, Joseph H.; et al. A rapid review of home-based activities that can promote mental wellness during the COVID-19 pandemic. **PLoS One**, v. 15, n. 12, p. e0243125, 2020.

PHALGUNE, Deepak; MANDLECHA, Ajitkumar; MUJAWAR, Gous. Impact of lockdown due to COVID-19 on physical and mental health. **International Journal of Indian Psychology**, v. 8, n. 4, 2020.

REINHARDT, Érica Lui. Transmissão da COVID-19: um breve reexame das vias de transmissão por gotículas e aerossóis. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, 2022.

ROSS, Alyson; THOMAS, Sue. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 16, n. 1, p. 3-12, 2010.

SAHNI, Pooja Swami; et al. Yoga an effective strategy for self-management of stress-related problems and wellbeing during COVID19 lockdown: A cross-sectional study. **PloS one**, v. 16, n. 2, p. e0245214, 2021.

SÁ, Dominichi Miranda de. Especial Covid-19: Os historiadores e a pandemia. **Fundação Oswaldo Cruz Notícias**, 2020. Disponível em: <https://www.coc.fiocruz.br/index.php/pt/todas-as-noticias/1853-especial-covid-19-os-historiadores-e-a-pandemia.html>. Acesso em: 02/10/2022.

SCHUCHMANN, Alexandra Zanella; et al. Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3556-3576, 2020.

SOARES, Karla Hellen Dias; et al. Medidas de prevenção e controle da covid-19: revisão integrativa. **Revista eletrônica acervo saúde**, v. 13, n. 2, p. e6071-e6071, 2021.

STRALEN, Ana Cristina van; et al. Estratégias internacionais de flexibilização da regulação da prática de profissionais de saúde em resposta à pandemia da COVID-19: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p.

e00116321, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00116321>. Acesso em: 2 out. 2022.

THAKUR, Janhvi; SINGH, Ishita; SETHI, Smriti R. Role of Yoga and Meditation for Anxiety among Working Adults during COVID-19. **International Journal of Indian Psychology**, v. 9, n. 2, 2021.

TELESI, Emílio Junior. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v. 30, p. 99-112, 2016.

## 6. ANEXOS

### Anexo A - Estratégia de busca

- 1 yoga [MeSH Major Topic]
- 2 yoga [Title/Abstract]
- 3 #1 OR #2
- 4 mental health [MeSH Major Topic]
- 5 mental health [Title/Abstract]
- 6 Health, Mental [Title/Abstract]
- 7 Mental Hygiene [Title/Abstract]
- 8 Hygiene, Mental [Title/Abstract]
- 9 #4 OR #5 OR #6 OR #7 OR #8
- 10 #4 AND #9
- 11 COVID-19 [MeSH Major Topic]
- 12 COVID-19 [Title/Abstract]
- 13 SARS-CoV-2 Infection [Title/Abstract]
- 14 Infection, SARS-CoV-2 [Title/Abstract]
- 15 SARS CoV 2 Infection [Title/Abstract]
- 16 SARS-CoV-2 Infections [Title/Abstract]
- 17 2019 Novel Coronavirus Disease [Title/Abstract]
- 18 2019 Novel Coronavirus Infection [Title/Abstract]
- 19 2019-nCoV Disease [Title/Abstract]
- 20 2019 nCoV Disease [Title/Abstract]
- 21 2019-nCoV Diseases [Title/Abstract]
- 22 Disease, 2019-nCoV [Title/Abstract]
- 23 COVID-19 Virus Infection [Title/Abstract]
- 24 COVID 19 Virus Infection [Title/Abstract]
- 25 COVID-19 Virus Infections [Title/Abstract]
- 26 Infection, COVID-19 Virus [Title/Abstract]
- 27 Virus Infection, COVID-19 [Title/Abstract]
- 28 Coronavirus Disease 2019 [Title/Abstract]
- 29 Disease 2019, Coronavirus [Title/Abstract]
- 30 Coronavirus Disease-19 [Title/Abstract]

- 31 Coronavirus Disease 19 [Title/Abstract]
- 32 Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Infection [Title/Abstract]
- 33 SARS Coronavirus 2 Infection [Title/Abstract]
- 34 COVID-19 Virus Disease [Title/Abstract]
- 35 COVID 19 Virus Disease [Title/Abstract]
- 36 COVID-19 Virus Diseases [Title/Abstract]
- 37 Disease, COVID-19 Virus [Title/Abstract]
- 38 Virus Disease, COVID-19 [Title/Abstract]
- 39 2019-nCoV Infection [Title/Abstract]
- 40 2019 nCoV Infection [Title/Abstract]
- 41 2019-nCoV Infections [Title/Abstract]
- 42 Infection, 2019-nCoV [Title/Abstract]
- 43 COVID19 [Title/Abstract]
- 44 COVID 19 [Title/Abstract]
- 45 COVID-19 Pandemic [Title/Abstract]
- 46 COVID 19 Pandemic [Title/Abstract]
- 47 Pandemic, COVID-19 [Title/Abstract]
- 48 COVID-19 Pandemics [Title/Abstract]
- 49 SARS-CoV-2 [MeSH Major Topic]
- 50 SARS-CoV-2 [Title/Abstract]
- 51 SARS Coronavirus 2 [Title/Abstract]
- 52 Coronavirus 2, SARS [Title/Abstract]
- 53 Coronavirus Disease 2019 Virus [Title/Abstract]
- 54 2019 Novel Coronavirus [Title/Abstract]
- 55 2019 Novel Coronaviruses [Title/Abstract]
- 56 Coronavirus, 2019 Novel [Title/Abstract]
- 57 Novel Coronavirus, 2019 [Title/Abstract]
- 58 Wuhan Seafood Market Pneumonia Virus [Title/Abstract]
- 59 SARS-CoV-2 Virus [Title/Abstract]
- 60 SARS CoV 2 Virus [Title/Abstract]
- 61 SARS-CoV-2 Viruses [Title/Abstract]
- 62 Virus, SARS-CoV-2 [Title/Abstract]
- 63 2019-nCoV [Title/Abstract]

- 64 COVID-19 Virus [Title/Abstract]
- 65 COVID 19 Virus [Title/Abstract]
- 66 COVID-19 Viruses [Title/Abstract]
- 67 Virus, COVID-19 [Title/Abstract]
- 68 Wuhan Coronavirus [Title/Abstract]
- 69 Coronavirus, Wuhan [Title/Abstract]
- 70 COVID19 Virus [Title/Abstract]
- 71 COVID19 Viruses [Title/Abstract]
- 72 Virus, COVID19 [Title/Abstract]
- 73 Viruses, COVID19 [Title/Abstract]
- 74 Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 [Title/Abstract]
- 75 #11 OR #12 OR #13 OR #14 OR #15 OR #16 OR #17 OR #18 OR #19 OR  
#20 OR #21 OR #22 OR #23 OR #24 OR #25 OR #26 OR #27 OR #28 OR #29 OR  
#30 OR #31 OR #32 OR #33 OR #34 OR #35 OR #36 OR #37 OR #38 OR #39 OR  
#40 OR #41 OR #42 OR #43 OR #44 OR #45 OR #46 OR #47 OR #48 OR #49 OR  
#50 OR #51 OR #52 OR #53 OR #54 OR #55 OR #56 OR #57 OR #58 OR #59 OR  
#60 OR #61 OR #62 OR #63 OR #64 OR #65 OR #66 OR #67 OR #68 OR #69 OR  
#70 OR #71 OR #72 OR #73 OR #74
- 76 Social isolation [MeSH Major Topic]
- 77 Social isolation [Title/Abstract]
- 78 Isolation, Social [Title/Abstract]
- 79 #76 OR #77 OR #78
- 80 #75 AND #79
- 81 #10 AND #80

## **Anexo B - Normas da revista Interface**

### Formato e Estrutura

1. Os originais devem ser digitados em Word ou RTF, fonte Arial 12, respeitando o número máximo de palavras definido por seção da revista.

Todos os originais submetidos à publicação, sem exceção, devem ter autoria com a afiliação completa (Instituição, cidade, estado e país) e ID do ORCID, título próprio diferente do título da seção, nos três idiomas da revista (português, inglês e espanhol), citações e referências bibliográficas. Devem conter, também, resumo e palavras-chave alusivas à temática, nos três idiomas, com exceção das seções Resenhas, Notas breves e Cartas ao editor.

No ato da submissão do manuscrito é preciso que a ordem de apresentação dos autores esteja definida e acordada com todos, pois caso o artigo seja aprovado para publicação, os nomes dos autores serão apresentados exatamente na ordem estabelecida quando o artigo foi submetido.

#### Notas

- O texto inicial da seção Debates deve dispor de título, resumo e palavras-chave alusivas à temática, nos três idiomas da revista (português, inglês e espanhol). Os demais textos do Debate devem apresentar apenas título nos três idiomas e tema do Debate.
  - As entrevistas devem dispor de título e palavras-chave nos três idiomas.
  - As resenhas devem apresentar, na primeira página do texto, título alusivo ao tema da obra resenhada, elaborada pelo autor da resenha. O título da obra resenhada, em seu idioma original, também deve estar indicado na primeira página do texto, abaixo da imagem da obra resenhada.
2. As seguintes precauções devem ser tomadas pelos autores ao submeter seu manuscrito:

Excluir do texto todas as informações que identificam a autoria do trabalho, em referências, notas de rodapé e citações, substituindo-as pela expressão NN [eliminado para efeitos da revisão por pares]. Os dados dos autores são informados apenas em campo específico do formulário de submissão.

Em documentos do Microsoft Office, remover a identificação do autor das Propriedades do Documento (no menu Arquivo > Propriedades), iniciando em Arquivo, no menu principal, e clicando na sequência: Arquivo > Salvar como... > Ferramentas (ou Opções no Mac) > Opções de segurança... > Remover informações pessoais do arquivo ao salvar > OK > Salvar.

Em PDFs, também remover o nome dos autores das Propriedades do Documento, em Arquivo, no menu principal do Adobe Acrobat.

Informações sobre instituições que apoiaram a realização da pesquisa e/ou pessoas que colaboraram com o estudo mas não preenchem os critérios de autoria também são incluídas em campo específico do formulário de submissão.

#### Nota

- Caso o manuscrito seja aprovado para publicação, todas as informações que foram omitidas devem ser incluídas novamente pelos próprios autores do texto.
3. O número máximo de autores do manuscrito está limitado a cinco. A partir desse número é preciso apresentar uma justificativa, que será analisada pelo Editor. A autoria implica assumir publicamente a responsabilidade pelo conteúdo do trabalho submetido à publicação e deve estar baseada na contribuição efetiva dos autores no que se refere a: a) concepção e delineamento do trabalho ou participação da discussão dos resultados; b) redação do manuscrito ou revisão crítica do seu conteúdo; c) aprovação da versão final do manuscrito. Todas as três condições precisam ser atendidas e descritas para cada um dos autores.

#### Nota

- O número máximo de manuscritos de um mesmo autor, nos Suplementos, está limitado a três.
4. A página inicial do manuscrito (Documento principal) deve conter as seguintes informações (em português, espanhol e inglês): título, resumo e palavras-chave. Na contagem de palavras do resumo, excluem-se título e palavras-chave. Observe as exceções indicadas no item 1, em relação a essas informações.

4.1 Título: deve ser conciso e informativo (até vinte palavras).

#### Notas

- Se no título houver sigla, o seu significado por extenso deve estar incluído nas vinte palavras.

- Se no título houver nome de cidade, deve-se complementar com estado e país, tudo incluído nas vinte palavras.

4.2 Resumo: deve destacar os aspectos fundamentais do trabalho, podendo incluir o objetivo principal, o enfoque teórico, os procedimentos metodológicos e resultados mais relevantes e as conclusões principais (até 140 palavras). Deve-se evitar a estrutura do resumo em tópicos (Objetivos, Metodologia, Resultados, Conclusões).

Notas

- Se no resumo houver sigla, o seu significado por extenso deve estar incluído nas 140 palavras.
- Se no resumo houver nome de cidade, deve-se complementar com estado e país, tudo incluído nas 140 palavras.

4.3 Palavras-chave: devem refletir a temática abordada (de três a cinco palavras).

5. Notas de rodapé são identificadas por letras pequenas sobrescritas, entre parênteses.

Devem ser sequenciais às letras utilizadas na autoria do manuscrito. E devem ser sucintas, usadas somente quando necessário.

6. Manuscritos referentes à pesquisa com seres humanos devem incluir informação sobre aprovação por Comitê de Ética da área, conforme a Resolução nº 466/2013, do Conselho Nacional de Saúde, ou a Resolução nº 510/2016, que trata das especificidades éticas das pesquisas nas Ciências Humanas e Sociais. Deve-se informar apenas o número do processo, apresentando-o no corpo do texto, no final da seção sobre a metodologia do trabalho. Esse número deve ser mantido na versão final do manuscrito, se for aprovado para publicação.

7. Manuscritos com ilustrações devem incluir seus respectivos créditos ou legendas e, em caso de imagens de pessoas, deve-se incluir também a autorização para o uso dessas imagens pela revista.

8. Imagens, figuras ou desenhos devem estar em formato tiff ou jpeg, com resolução mínima de 300 dpi, tamanho 16 x 20 cm, com legenda e fonte Arial

9. Tabelas e gráficos podem ser produzidos em Word ou Excel. Outros

tipos de gráficos (pizza, evolução...) devem ser produzidos em programa de imagem (Photoshop ou Corel Draw). Todas as ilustrações devem estar em arquivos separados do texto original (Documento principal), com seus respectivos créditos ou legendas e numeração. No texto deve haver indicação do local de inserção de cada uma delas.

#### Nota

- No caso de textos submetidos para a seção de Criação, as imagens devem ser escaneadas em resolução mínima de 300 dpi e enviadas em jpeg ou tiff, tamanho mínimo de 9 x 12 cm e máximo de 18 x 21 cm.
9. É possível incluir no manuscrito um texto suplementar, denominado Apêndice [de autoria do (s) próprio (s) autor (es)] ou Anexo (de outra autoria). Esse texto suplementar deve ser inserido logo após o item de Conclusão do manuscrito, antes das informações autorais e das referências.
  10. Interface adota as regras da Convenção de Vancouver como estilo para citações e referências de seus manuscritos. Detalhes sobre essas normas e outras observações referentes ao formato dos manuscritos encontram-se no final destas Instruções.