

YOGA

É uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento, sendo assim, as práticas físicas, mentais e respiratórias.

Promove a melhoria do equilíbrio, a sensação de bem-estar e a disposição, assim auxiliando no controle do estresse, ansiedade e dores no corpo.



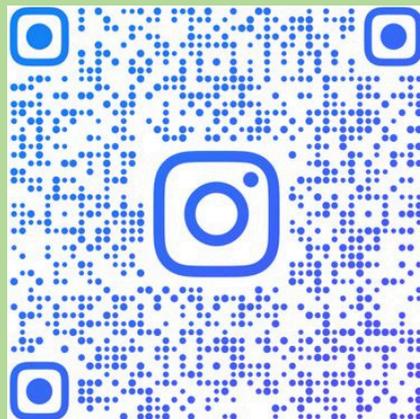
Busca trabalhar o corpo e a mente de maneira interligada através dessas práticas.

Referência: <https://www.ufrgs.br/sustentapics/wp-content/uploads/2022/01/Alexia-Barth-Cordova-e-Pamela-Do-Estreito-Oliveira-Yoga-PICS-1.pdf>

uff Universidade Federal Fluminense

NITERÓI
SEMPRE À FRENTE

PDPA
PROGRAMA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



Gleyce Moreno - Coordenadora do Projeto
Mariana Viegas e Karen Gonçalves - Alunas
Danielle Ribeiro - Coordenadora de PICS/ DESUM

Escola de Enfermagem
1944 **uff**
Aurora de Afonso Costa

FACULDADE
FARMÁCIA
Universidade Federal Fluminense **uff**

GIPETIS

Fundação
Euclides da Cunha

PICS- PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM SAÚDE

YOGA

PDPA
PICS
UFF

YOGA NO SUS

O Yoga faz parte do Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) desde 2017, a indicação dessa prática complementar no Sistema Único de Saúde ocorre no âmbito da atenção básica

No qual o profissional especializado realiza o encaminhamento para a realização das práticas.



HATHA YOGA

É a prática de Yoga mais conhecida e tem o objetivo de direcionar o usuário para o domínio e controle do corpo físico através das posturas (asanas).

PASSOS DO YOGA

1. **Yama** - Abstinências = não violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego.
2. **Niyama** - Regras da vida = pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo.
3. **Asanas** - Posturas do corpo.
4. **Pranayama** - Exercícios da respiração.
5. **Pratyahara** - Percepções sensoriais.
6. **Dharana** - Concentração.
7. **Dhyana** - Meditação.
8. **Samadhi** - Autoconhecimento.



BENEFÍCIOS

- Melhora o funcionamento do sistema respiratório pelo desenvolvimento de exercícios de respiração;
- Melhora o comportamento cardiovascular, diminuindo a frequência cardíaca e a pressão arterial;
- Fortalece o sistema imune;
- Melhora o sono o que auxilia na diminuição do estresse;
- Reduz o estresse e a ansiedade, pois leva a um estado de relaxamento do corpo e da mente, proporcionando a diminuição dos níveis de cortisol salivar.

