

# 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.

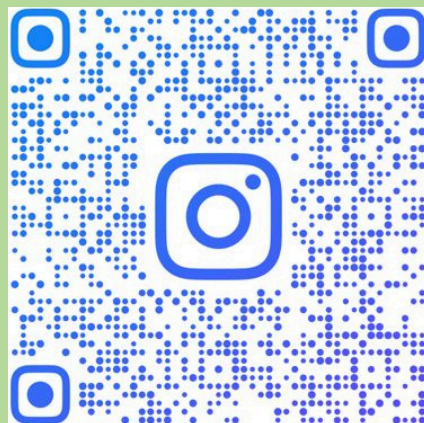


Busca trabalhar o corpo e a mente de maneira interligada através dessas práticas.

**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.

