

YÔGA SCHOOL

MARCELO BARBARA DOS SANTOS

**A PRÁTICA DE YÔGA COMO TRATAMENTO PARA A SÍNDROME DE
BURNOUT**

2023

SUMÁRIO

1. Definição de YÔGA	pg.3
2. Síndrome de Burnout.....	pg.5
3. Benefícios da Prática.....	pg.6
4. Intervenção utilizando a metodologia SWÁSTHYA YÔGA.....	pg.7
4.1 Pránáyáma.....	pg.8
4.2 Ásana.	pg.9
4.3 Yôganidrá.....	pg.13
5. Conclusão.....	pg.15
6. Referências Bibliográficas.....	pg.16

1. DEFINIÇÃO DE YÔGA

O Yôga é uma prática ancestral originária da Índia antiga, que combina técnicas corporais, técnicas de respiração e meditação, seus benefícios para a saúde mental e emocional são amplamente reconhecidos, e cada vez mais estudos científicos têm comprovado sua eficácia no combate ao estresse e ao esgotamento.

Se trata de uma metodologia estritamente prática que conduz ao samádhi, o qual se caracteriza por um estado de hiperconsciência e autoconhecimento. Tem se popularizado principalmente como uma prática de atividades físicas que trazem diversos benefícios à saúde do corpo, entretanto, ele pode trazer benefícios que vão além do corpo físico, sobretudo quando é incluído na rotina das pessoas como uma filosofia de vida. **(PANTOJA, Patricia D., CHIESA, Gustavo R.,2022).**

Uma prática de Yôga não pode ser comparada com atividades físicas, pois compreende técnicas orgânicas, bioenergéticas, emocionais, mentais, etc., através de respiratórios, relaxamentos, limpeza de órgãos internos, vocalizações, concentração, meditação e mentalização o que comprova que se popularizou erroneamente.

Swásthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, e o mais completo do mundo.

Uma das principais características do Swásthya Yôga é o ashtánga sádhana que significa prática em oito partes (ashta = oito; anga = parte; sádhana = prática). São utilizados diversos níveis desse programa óctuplo.

O primeiro nível é o ády ashtánga sádhana (ádi/ády = primeiro, fundamental), o qual é constituído pelas oito partes seguintes, nesta ordem:

- 1) mudrá: gesto reflexológico feito com as mãos;
- 2) pújá: sintonização com o arquétipo; retribuição de energia;
- 3) mantra: vocalização de sons e ultra-sons;
- 4) pránáyáma: expansão da bioenergia através de respiratórios;
- 5) kriyá: atividade de purificação das mucosas;
- 6) ásana: técnica corporal;
- 7) yôganidrâ: técnica de descontração;

A Prática de Yôga como Tratamento para Síndrome de Burnout

8) samyama: concentração, meditação e hiperconsciência.

1) Mudrá

É o gesto ou selo que auxilia o praticante a conseguir um estado de receptividade superlativa. Mesmo os que não são sensitivos podem entrar em estados alfa e theta já nesta introdução.

2) Pújá (manasika pújá)

É a técnica que estabelece uma perfeita sintonia do sádha com o arquétipo desta linhagem. Com isso, seleciona um comprimento de onda adequado a esta modalidade de Yôga, conecta seu plug no compartimento certo do inconsciente coletivo e liga a corrente, estabelecendo uma perfeita troca de energias entre o discípulo e o Mestre.

3) Mantra (vaikharí mantra: kirtan e japa)

A vibração dos ultrassons que acompanham o "vácuo" das vocalizações, neste caso do ády ashtánga sádhana, tem a finalidade de desesclerosar os canais para que o prána possa circular. Prána é o nome genérico da bioenergia.

4) Pránáyáma (swara pránáyáma)

São exercícios respiratórios que bombeiam o prána através das nádís a fim de vitalizar todo o organismo, assim como, distribui entre os milhares de chakras que temos espalhados por todo o corpo. Bombear energia através de dutos obstruídos por detritos decorrentes de maus hábitos alimentares, secreções internas mal eliminadas e emoções intoxicantes, pode ser prejudicial. Por isso, antes do pránáyáma, deve-se proceder à prévia limpeza dos canais, na área energética.

5) Kriyá

São atividades de purificação das mucosas, que têm a finalidade de auxiliar a limpeza do organismo, no âmbito orgânico. Em se tratando de Yôga, só se deve proceder às técnicas corporais após o cuidado de limpar o corpo por meio dos kriyás.

A Prática de Yôga como Tratamento para Síndrome de Burnout

6) Ásana

Esta é a parte mais conhecida e característica do Yôga. Se tratam de técnicas corporais que produzem efeitos extraordinários para o corpo em termos de boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso e saúde em geral. Para aproveitar ao máximo seu potencial, os ásanas devem ser precedidos pelos kriyás, pránáyámas, etc. Os efeitos dos ásanas começam a se manifestar a partir do yôganidrá.

7) Yôganidrá

É a descontração que auxilia o yôgin na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os angas. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa recuperação muscular e nervosa. O yôganidrá aplica não apenas a melhor posição para relaxar, mas também a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de respiração, de perfume, de indução verbal, etc.

8) Samyama

Essa técnica compreende concentração, meditação e samádhi "ao mesmo tempo", isto é, praticados juntos, em seqüência, numa só sentada (etimologicamente, samyama pode significar ir junto). Se o praticante vai fazer apenas concentração, chegar à meditação ou atingir o samádhi, isso dependerá exclusivamente do seu adiantamento pessoal.

Assim, também é correto denominar o oitavo anga de dhyána, que significa meditação.

2. SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é caracterizada por um estado de exaustão física, emocional e mental causado pelo excesso de trabalho e atividades laborais estressantes.

Os sintomas que podem ocorrer variam de dores musculares ou de cabeça, até o desenvolvimento de baixa imunidade, o que os deixa mais suscetíveis a várias doenças.

A Prática de Yôga como Tratamento para Síndrome de Burnout

Alguns dos primeiros sinais de esgotamento geralmente estão ligados à saúde mental. Oscilações de humor, aumento da irritabilidade, dificuldades de concentração ou pequenos lapsos de memória podem ocorrer de forma silenciosa, sendo atribuídos ao cansaço comum. Outros sinais bastante flagrantes de Burnout são os sentimentos de desesperança e apatia em relação ao trabalho, e que podem também ser transferidos para o cotidiano e a vida como um todo. (PARAZZI, M. ,2023)

Do ponto de vista psicológico, alguém que sofre de Síndrome de Burnout é um profissional que perde o prazer em desempenhar atividades de que gostava, e pode sofrer constantemente de baixa autoestima, ter pensamentos pessimistas e se sentir muito deprimido, tendendo inclusive ao isolamento. (PARAZZI, M. ,2023)

Apesar de ser uma doença considerada relativamente atual, uma das técnicas usadas para preveni-la e tratá-la é o Yôga.

A inclusão do Yôga foi efetivada na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde Brasileiro através da Portaria 849/2017. Além disto, o Yôga foi classificado como uma prática mente-corpo pela OMS e, apesar de não ser uma terapia, tem sido cada vez mais utilizado com sucesso no tratamento do estresse e da ansiedade. Entretanto, apesar da intensa propagação do Yôga, não há a pretensão de substituir a conduta médica tradicional, senão integrá-lo à assistência à saúde.

3. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA

Um dos principais aspectos que possibilita o tratamento da Síndrome de Burnout com o apoio de técnicas de Yôga é a sua capacidade de promover uma melhor consciência mental e corporal.

Mediante o treinamento de técnicas respiratórias, o praticante desenvolve maior oxigenação corporal e cerebral, aumentando o seu rendimento.

A respiração consciente, profunda, mas, especialmente, a ritmada, é extremamente eficiente no sentido de estabilizar a mente, reduzindo a resposta rápida a estímulos externos e internos ao organismo e, assim, promovendo serenidade.

A Prática de Yôga como Tratamento para Síndrome de Burnout

Quando interferimos voluntariamente no ato respiratório ocorre uma mudança no estado de consciência: a migração do involuntário para o voluntário, a saída do puro instinto de sobrevivência para a percepção do poder de mudar a condição de vida.

É notória a relação do ritmo respiratório com os estados emocionais. Quando sentimos medo, ele se acelera, para que o cérebro receba mais oxigênio e assim promova respostas rápidas para sair do perigo. O excesso de stress, ansiedade, medo, raiva, irritação, entre outras emoções negativas, faz com que o padrão respiratório fique alterado, produzindo uma série de desajustes vitais e emocionais podendo causar somatizações e entre elas a Síndrome de Burnout.

Por isso, se faz necessário termos consciência da respiração, pois além de proporcionar uma melhor gestão das nossas emoções, proporcionará também clareza mental para tomar melhores decisões e um ganho imenso de vitalidade e saúde.

Através das técnicas corporais, o tônus muscular melhora e aumenta sua capacidade de enfrentar desafios.

Praticando técnicas de meditação e descontração, ambas atuam no estímulo dos hemisférios cerebrais, estimula a intuição e o autoconhecimento. A meditação é uma pausa. É aquele hiato entre a inspiração e a expiração, entre um batimento cardíaco e outro, entre um pensamento e outro. Pela respiração, consegue-se acessar e prolongar, sem esforço, esse período, por assim dizer, de lazer. Por essa razão, é uma técnica excelente para aquietar a mente.

4. INTERVENÇÃO UTILIZANDO A METODOLOGIA SWÁSTHYA YÔGA

Basicamente, cada sessão será executada em dois momentos, sendo o primeiro dedicado a uma prática heterodoxo de Yôga, com foco nos Angas Pránáyâma, Asana e Yoganidra com duração de aproximadamente 40 minutos e o segundo momento será dedicado à troca de experiências, com duração de 10 minutos, a fim de ouvir os participantes, compartilhar dúvidas, sensações ou sentimentos que emergiram durante a sessão.

4.1 Pránáyáma

Assim como a respiração se altera de acordo com os estados de espírito, também os estados psicológicos podem ser alterados pelo controle da respiração. Os pránáyámas utilizados durante a pratica serão:

Rája pránáyáma – *respiração completa, sem ritmo, sem bandhas.*

- a) Inspirar projetando o abdômen para fora, em seguida, as costelas para os lados e, finalmente, dilatando a parte mais alta do tórax, sem contar ritmo;
- b) Reter o ar nos pulmões por alguns segundos, sem contar ritmo;
- c) Expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta depois da parte média e, finalmente, da parte baixa dos pulmões (há autores que preferem expirar na ordem inversa – o que, a nosso ver, não altera quase nada).

Antara kumbhaka – *respiração completa com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2).*

- a) Inspirar dilatando a parte baixa (adhama), média (madhyama) e alta (uttama) dos pulmões, primeiramente projetando o abdômen para fora, depois as costelas para os lados e finalmente expandindo o alto do tórax, contando um tempo;
- b) Reter o ar nos pulmões, contando dois tempos;
- c) Expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões, contando um tempo.

Obs.: para os mais adiantados, o ritmo pode ir progressivamente passando para 1-4-2, que é muito mais forte.

Chaturánga pránáyáma – *respiração quadrado.*

- a) Inspirar dilatando a parte baixa (adhama), média (madhyama) e alta (uttama) dos pulmões, primeiramente projetando o abdômen para fora, depois as costelas para os lados e finalmente expandindo o alto do tórax, contando um tempo de 4 segundos;
- b) Reter o ar nos pulmões, contando um tempo de 4 segundos;

A Prática de Yôga como Tratamento para Síndrome de Burnout

c) Expirar, soltando o ar primeiramente da parte alta, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões, contando um tempo de 4 segundos;

d) Reter sem o ar nos pulmões, contando um tempo de 4 segundos;

Obs: o ritmo pode ser aumentado ou diminuído desde que seja o mesmo nas 4 fases.

4.2 Ásanas

A prática de ásanas desenvolve a coordenação, aumenta a resistência, o equilíbrio, a clareza mental, a concentração e a saúde em geral.

Posições de Equilíbrio:

As posições de equilíbrio expressam nosso estado mental. Para manter o equilíbrio, temos que estabelecer um foco para impedir a mente de ficar saltando de um pensamento a outro.

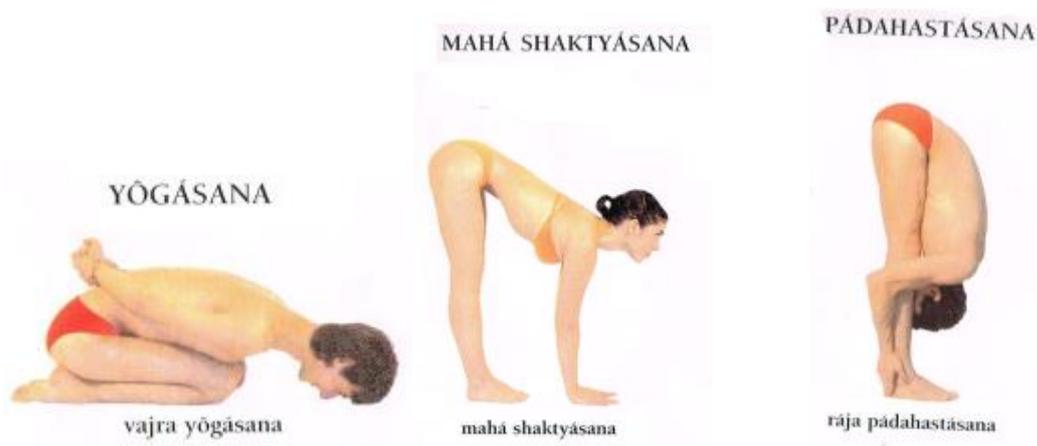


Posições de Ante flexão:

A ante flexão a partir do quadril provoca intenso alongamento dos tendões das pernas e da coluna lombar. Essa posição, mesmo que mantida apenas por uns instantes leva sangue novo ao cérebro e provoca uma sensação de ânimo e bem estar.

As ante flexões tonificam os órgãos abdominais e acalmam o sistema nervoso. Eles neutralizam os efeitos negativos do stress. A prática ante flexão coloca a mente num estado mais receptivo e intuitivo nesse estado, você pode ouvir o que diz seu coração.

A Prática de Yôga como Tratamento para Síndrome de Burnout



Posições de Lateroflexão:

A forma incomum destas posições são um convite a ampliar a visão de quem somos e de que maneira atuamos no mundo. Praticadas de ambos os lados, estas posições aumentam a circulação do prana, a nossa energia vital. Fortalecem as pernas, mobilizam os quadris, alongam o tronco e abrem o peito para possibilitar uma respiração mais profunda.

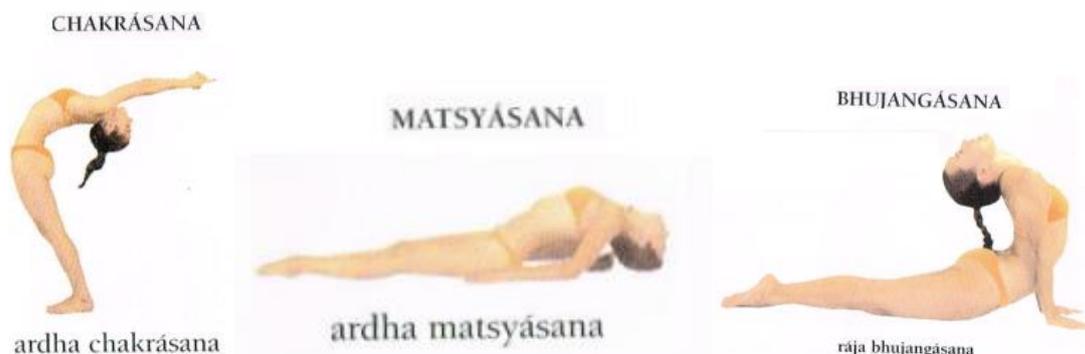


Posições de Retroflexão:

As flexões para trás aquecem o corpo, aumentam o nível de energia e nos revigoram. Elas dão flexibilidade ao eixo central que suporta e fortalece os músculos debilitados das costas. As flexões para trás contrabalançam as flexões para frente que predominam nas atividades cotidianas, sentar, dirigir, realizar tarefas domésticas e trabalhos no computador. As flexões para trás aumentam a determinação e a força de vontade. Ao nos estendermos para o desconhecido às nossas costas nos dispomos a confrontar os medos quando a

A Prática de Yôga como Tratamento para Síndrome de Burnout

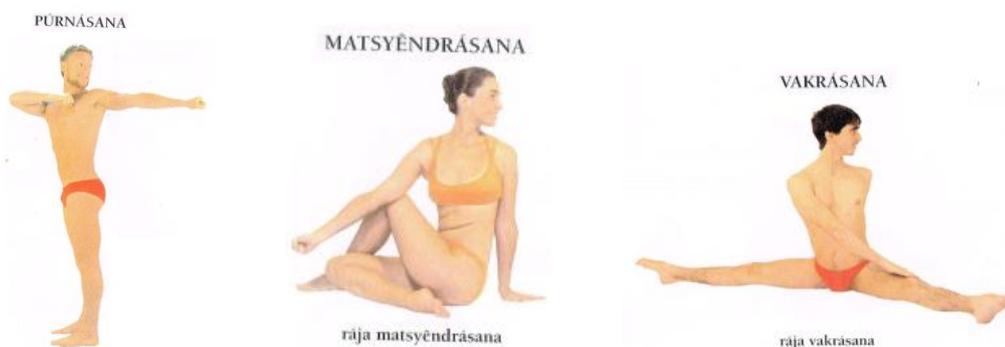
vida nos apresenta desafios desconhecidos. Como as flexões para trás abrem o peito, elas elevam o ânimo. Peito aberto melhora a qualidade da respiração e o coração se expande para trazer alegria e vitalidade à nossa vida.



Torções:

No corpo humano, o centro de gravidade está no abdômen. Nele, está o centro de atividade de todos os importantes órgãos, abdominais. As torções levam o sangue recém-oxigenado para nutrir os órgãos e os intestinos. Juntamente com o efeito de sua massagem, as torções promovem o funcionamento saudável dos processos digestivos eliminatórios. Tonificar os músculos abdominais é vital para manter a boa postura da coluna lombar e protege-la da dor nas costas.

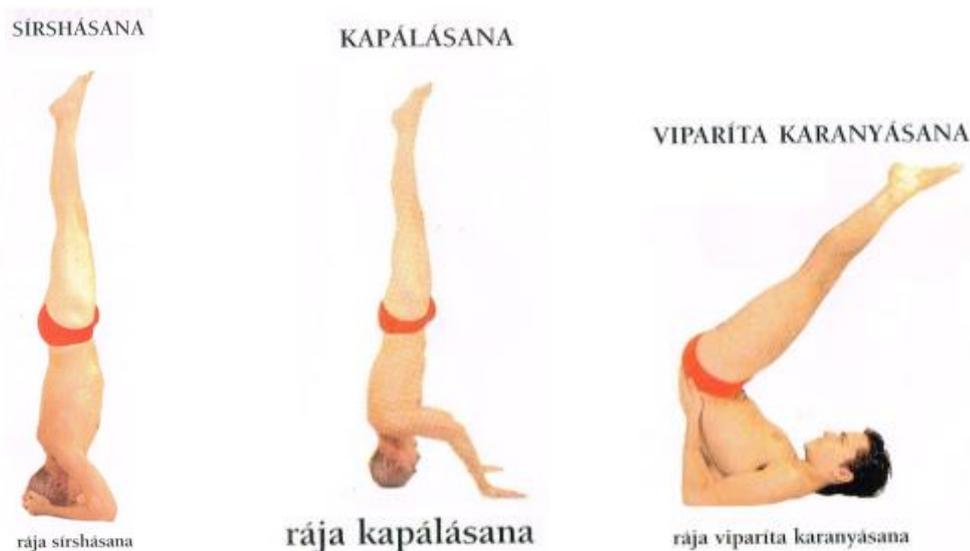
As torções também oferecem a chance de ver as coisas de outra perspectiva. Liberam uma grande quantidade de tensão dos pequenos músculos em volta da coluna. São excelentes práticas para promover o equilíbrio. Quando a pessoa está irrequieta e agitada, as torções tendem a acalmá-la. E quando a pessoa está cansada e apática, elas elevam o ânimo.



Posições invertidas:

As posições invertidas melhoram a circulação linfática e venosa. Elas atuam sobre o coração e fortalecem o sistema imunológico, aumenta o suprimento de sangue para as glândulas endócrinas da garganta. Esta é a razão que justifica o fato de as inversões serem consideradas eficientes para equilíbrio hormonal. Como para manter uma relação totalmente nova com a gravidade requer certo equilíbrio físico e mental, as inversões são posições que acalmam.

Elas nos possibilitam enxergar de um ângulo diferente. Aliviam o cansaço e aumentam a capacidade de concentração. Como as inversões aquietam a mente e acalmam todo o corpo, elas costumam ser praticadas no final de uma sessão de asanas, quando o corpo já está aquecido.



No contexto da prática de Yôga, a hora de relaxar e descontrair é a oportunidade de deixar o corpo integrar os efeitos da prática. Durante esse período de repouso, o prana ativado pelas posições praticadas pode ser usado para energizar todo o organismo. De acordo com ritmo normal de pulsação da vida, é natural repousar após ter realizado um grande esforço. Enquanto vai soltando aos poucos as tensões do corpo, da mente e das emoções, você aprende a acessar um estado de profunda paz interior. Nele, não há pressões nem anseios. Não há nada a que se prender. Apenas reaprender a relaxar.

4.3 Yôganidrá

Modelo de Referência

1ª Fase -Entrada (tempo estimado 5 minutos)

- **Posição:** deite-se na posição mais confortável que encontrar ou no shavásana de sua preferência;
- **Respiração:** inspire profundamente e ao expirar, solte-se completamente;
- **Filtro:** permaneça lúcido e acordado, ouvindo tudo o que eu disser, para filtrar e assimilar somente aquilo que você quiser.
- **Descontração descrição generalizada**
 - Descontraia pele e músculos superficiais, músculos e nervos profundos, tendões e ossos até a medula.
- **Descontração descrição detalhada**
 - **Pé:** dedos dos pés, planta dos pés, dorso dos pés, calcanhares e tornozelos.
 - **Perna:** panturrilhas, articulações dos joelhos e coxas;
 - **Quadril:** músculos dos glúteos, órgãos da pélvis e quadril;
 - **Abdômem:** órgãos da cavidade abdominal (estômago, fígado, rins, pâncreas, braço e intestino), músculos abdominais e diafragma;
 - **Costas:** toda extensão da coluna vertebral (vértebras coccígeas, sacrais, vértebras lombares, torácicas e cervicais), grandes músculos das costas (grande dorsal, trapézio e omoplatas);
 - **Tórax:** caixa torácica, diafragma, músculos intercostais, costelas, músculos peitorais, acalmando o coração, revitalizando os pulmões;
 - **Braços e mãos:** ombros, braços (deltoide, tríceps, bíceps), cotovelos, antebraços, punhos, dedos das mãos, dedos das mãos, articulação dos dedos, dorso e palma das mãos.
 - **Cabeça:** nuca, músculos laterais do pescoço, pescoço, músculos faciais, mandíbula, maxilar, músculos em torno da boca, lábios entreabertos, dentes, língua, músculos em torno dos olhos, nariz, narinas, globo ocular, nervos ópticos, intercílio, pálpebras, sobrancelhas, couro cabeludo, testa e orelhas.
- **Faça uma respiração profunda e relaxe ao expirar.**

2ª Fase- Utilização (tempo estimado 3 minutos)

- **Criação de imagens sentidas e expressadas pelo instrutor:**

Rio, gota de orvalho, uma praia deserta, deitado num bosque, cachoeira etc.

- **Visualização de cores, seguida de mentalizações:**

Saúde e vitalidade: cor alaranjada;

Mudança de hábitos: violeta;

Reprogramação emocional: rosa/azul;

Despertar do yôgi interior: dourado

Música de absorção (tempo estimado 1 minuto)

3º Fase - Preparar para retorno (tempo estimado 30 segundos)

Ex: Dentro de alguns instantes prepare-se para retornar e ao retornar deste relaxamento estará se sentindo mais energizado e com mais vitalidade

4º Fase - Retorno (tempo estimado 1 minuto)

- **Despertar do mais sutil para mais denso:** audição, olfato, gustação, visão e tato.

- Ex: Agora retorne aos seus sentidos, ouça melhor o som ao seu redor, inspirando profundamente e sentindo o perfume do ar; movendo a língua, procurando sentir gosto; abrindo os olhos e enxergando, movendo o corpo todo sentindo o tato de todo o corpo, espreguiçando bastante devolvendo força e vitalidade aos músculos;

5. CONCLUSÃO

Espera-se que a prática de Yôga traga benefícios aos portadores da síndrome de Burnout, uma vez que proporciona uma melhora significativa dos indicadores de estresse, ansiedade, depressão e da estratégia de manejo para enfrentamento dos estressores ocupacionais.

A partir dessa experiência, recomenda-se que haja sessões regulares para manutenção dos ganhos proporcionados pela prática de Yôga, com o propósito de que se torne um hábito cotidiano que desenvolva a consciência de exercer, sempre que necessário, as técnicas aprendidas (de respiração, relaxamento, meditação, etc.) com o Yôga a fim de que os benefícios não se percam.

Sendo assim, se esta prática é capaz de reduzir os níveis de estresse e ansiedade, então é possível que o Yôga possa auxiliar no tratamento contra o Burnout.

6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROWN, C. A Bíblia do Yoga: O Livro Definitivo em Posições de Yoga Edição Padrão, Editora Pensamento, 2011

DeRose. Tratado do YOGA by DeRose. 46ª Edição Editora Egrégora

DeRose Faça YOGA Antes que Você Precise, 10ª Edição Editora Nobel, 2004

PANTOJA, Patricia D., CHIESA, Gustavo R. Yôga: um método-chave para o cuidado de si e do outro. Publicado em: 24/10/2022 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/JWdt5FzDqW5pXKpSxJkSCbB/>

PARAZZI, M. Tratamento para Síndrome de Burnout: como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ajudar. Publicado em: 02/02/2023 Disponível em: <https://www.marceloparazzi.com.br/blog/tratamento-para-sindrome-de-burnout-como-a-terapia-cognitivo-comportamental-pode-ajudar/>