

A YOGA NA FORMAÇÃO MÉDICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA ESCOLA MULTICAMPI DE CIÊNCIAS MÉDICAS DO RIO GRANDE DO NORTE

Everly Brito Oliveira (1); Marcel Alves Franco (2)

Universidade Federal do Rio Grande do Norte everlybrito@gmail.com; macfranco1@gmail.com.

A Portaria nº849, de 27 de março de 2017, inclui a yoga na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Diversos autores apontam para a relação desta prática com a medicina Oriental. Por sua vez, no campo da medicina Ocidental, identificamos a yogaterapia sendo compreendida como um treinamento holístico para o resgate e a manutenção da saúde. Mediante práticas posturais e respiratórias associadas à atitude mental, a yoga proporciona aos praticantes assíduos melhoria na qualidade do trabalho, nas defesas contra estresse e fadiga, entre outros benefícios. Para com a formação médica, em especial, àquela promovida pela Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte (Caicó/RN), a disciplina de Práticas Corporais na Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, composta por 25 alunos, criou um espaço de facilitação de diversas práticas corporais, sendo uma delas, a yoga. A vivência da prática teve duração de 50 minutos, compreendendo 4 momentos: centramento, execução de posturas associadas a técnicas respiratórias, relaxamento e meditação. Ao final, foram realizadas discussões a respeito da yoga como uma técnica corporal que vitalizou o corpo dos alunos, ampliando e potencializando-o energeticamente; possibilitou o reconhecimento da yoga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial; e seus impactos na promoção da saúde. O impacto na formação médica se deu também pela ampliação dos conceitos de corpo, de saúde e do autocuidado através da yoga, cuja aplicabilidade já é uma realidade na atenção básica, ocupando lugar em projetos terapêuticos por compreender a saúde a partir da complexidade existencial de cada sujeito.

Palavras-chaves: Yoga. Formação Médica. Práticas Corporais. Saúde.

Referências:

- BARROS, N. F.; SIEGEL, P.; MOURA, S. M. et al. Yoga e a promoção de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, p. 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF, 2017.
- PINHEIRO; C. H. J.; MEDEIROS, R. A. R.; PINHEIRO, D. G. M.; et al. Uso do ioga como recurso não-farmacológico no tratamento da hipertensão arterial essencial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.