

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ENFERMAGEM**

José Augusto da Silva Filho

**A PERCEPÇÃO DA PRÁTICA DE YOGA NUMA UNIDADE DE
INTERNAÇÃO PSIQUIATRICA: UM OLHAR FENOMENOLÓGICO**

**Porto Alegre
2018**

José Augusto da Silva Filho

**A PERCEPÇÃO DA PRÁTICA DE YOGA NUMA UNIDADE DE
INTERNAÇÃO PSIQUIATRICA: UM OLHAR FENOMENOLÓGICO**

Trabalho de Conclusão do Curso realizado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem – Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Jacó Fernando Schneider

Porto Alegre

2018

AGRADECIMENTOS

Nesse ponto, peço que ao lerem essa frase, preparem-se para fechar seus olhos e buscar motivos ao quais são gratos, deixando de lado a negatividade e o vício pelos problemas, inicie agradecendo coisas “simples”, como o sol, o fato de poder ouvir, enxergar, caminhar e abranja esse sentimento buscando mais motivos para ser grato, quando achar que não tem mais motivos se esforce mais um pouco para achar mais motivos. Faça isso todo o dia, ao despertar ou antes de dormir e sinta os efeitos que o simples fato de agradecer agrega ao nosso ser. *INICIE AGORA O MOMENTO DE GRATIDÃO.*

Bem-aventurados aqueles que agradecem a vida que levam, pois dela virá o fruto maduro a ser saboreado por nós, quem o plantamos, cuidamos e colhemos. A colheita na caminhada de evolução é regada pelas ações, sentimentos e ideias sobre quem somos e o que fazemos no aqui e agora, para onde vamos e qual a nossa missão.

Estar grato é muito diferente de ser grato. Trata-se de um estilo de vida que tenha como ponto de referência esse sentimento tão sublime que é a gratidão. Viver em estado de gratidão é estar em comunhão com quem somos, de onde viemos, aceitando nosso destino de crescimento constante.

Saber agradecer é uma arte, um ato de benevolência para consigo, com o próximo e o planeta Terra. Agradecer por tudo, sem restrição alguma, é compreender como tudo funciona, é elevar seu ponto de atração. A gratidão cura nossa essência, alivia nossa alma e nos traz a paz ao coração.

Gratidão aos amigos, família e companheira que compreenderam minha ausência e alterações de humor nos últimos meses.

Gratidão a Juliana Vaz por me iniciar no mundo do yoga e ao Dada pela sua simplicidade, benevolência, sabedoria e instrução ao caminho do yoga. Gratidão a Shrii Shrii Anandamurti, o Baba, ser de grande sabedoria encarnado na Terra para levar o yoga a todo canto do mundo. Gratidão aos grandes mestres dessa prática milenar.

Gratidão aos professores da UFRGS que sempre que esbarrava na Escola de Enfermagem vinham com palavras de incentivo ao trabalho que estava sendo feito,

principalmente aos professores do Grupo de Estudo e Pesquisa de Enfermagem e Saúde Mental (GEPESM).

Gratidão a equipe do 4º Norte, enfermeiros, técnicos de enfermagem, higienização, residentes da equipe multidisciplinar e médicos pelo incentivo da prática do yoga no andar.

Gratidão aos pacientes da internação psiquiátrica que participaram da pesquisa e das práticas, dedico esse trabalho a vocês.

Por último, mas não menos importante, gratidão a Gi, educadora física, grande parceira, obrigado pela força, pelo incentivo e por tantas coisas mais. Gratidão ao Jacó, professor, chefe, orientador, sábio pesquisador que me instruiu na arte da pesquisa, do mundo fenomenológico, vocês Gi e Jacó, foram a ponte e os grandes responsáveis para que tudo isso fosse possível. Minha profunda gratidão.

Namaskar

(O Divino que habita em mim, saúda o Divino que habita em ti, com toda força da minha mente e amor do meu coração)

“Achamos que a inteligência e a percepção ocorrem exclusivamente no cérebro, mas o yoga ensina que eles devem permear o corpo. Cada parte do corpo deve literalmente ser tragada pela inteligência. Devemos casar a percepção do corpo com a da mente. Para o iogue, o corpo é o laboratório da vida, um campo de experimentação e pesquisa permanente.”

(B.K.S. Iyengar)

RESUMO

Introdução: As Práticas Integrativas e Complementares (PIC's), orientadas por uma política do Sistema Único de Saúde (SUS), contemplam recursos terapêuticos que envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde. Dentro desse cenário o yoga pode ser uma abordagem terapêutica utilizada na internação psiquiátrica, pois esse serviço continua sendo um recurso terapêutico para muitos pacientes. **Objetivo:** Compreender o significado da vivência da prática do yoga para pacientes hospitalizados na unidade psiquiátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). **Método:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com abordagem da fenomenologia da percepção de Merleau-Ponty. Por meio desse referencial se quer dar voz aos sujeitos, considerando as suas singularidades, desejos e subjetividades. O estudo foi realizado numa unidade de internação psiquiátrica do HCPA, com 15 pacientes internados nesta unidade psiquiátrica. A coleta das informações foi realizada por meio de entrevista, realizadas de outubro a dezembro de 2017. **Resultados:** A partir dos relatos do vivido surgiram seis unidades temáticas de acordo com o conteúdo das entrevistas: o emergir da corporeidade (atrelada à consciência corporal); sensações de bem-estar, de leveza, de tranquilidade, de paz (vinculada a estesia); melhoraria no padrão de pensamento e a mente se abrindo para novas possibilidades (permitindo que ele vivencie, experimente e compreenda aspectos de seu mundo interior); a quebra de paradigmas; melhoria da qualidade do sono; movimento de temporalidade (ressaltando as melhoras no decorrer da prática e projetando o yoga após a internação) **Conclusão:** Compreender o significado da vivência do yoga para os pacientes da internação psiquiátrica, proporcionou um melhor entendimento dos conceitos e percepções dessa prática milenar, podendo observar nas falas deles uma riqueza de vivências do impacto positivo em sua saúde como um todo. Os pacientes demonstraram que existem práticas integrativas capazes de fazer a diferença e se tornar parte de um processo renovado de implementação de modos complementares de promover e reestabelecer o usuário de saúde mental.

Palavras-chave: Terapias Complementares, Yoga, Enfermagem, Psiquiatria

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVO	11
3 O YOGA E O REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO.....	12
3.1 Yoga.....	12
3.2 Fenomenologia da Percepção.....	14
4 METODOLOGIA.....	17
4.1 Abordagem metodológica	17
4.2 Local da pesquisa.....	18
4.3 Participantes do estudo	20
4.4 Entrevista fenomenológica	21
4.5 Análise das descrições	21
4.6 Considerações bioéticas.....	22
5 ANÁLISE FENOMENOLÓGICA.....	24
6 COMPREENDENDO O SIGNIFICADO DA VIVÊNCIA DA YOGA PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS EM UMA UNIDADE DE INTERNAÇÃO PSIQUIÁTRICA.....	33
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	39
REFERÊNCIAS.....	41
APENDICE A - INSTRUMENTO DE COLETA DE INFORMAÇÕES.....	44
APENDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	45
APENDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	47

1 INTRODUÇÃO

Esta monografia está centrada na percepção da prática de yoga por parte dos usuários da internação psiquiátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, a partir do referencial da fenomenologia da percepção de Maurice Merleau-Ponty.

Ter saúde mental não é simplesmente ausência de sofrimento psíquico. Ter saúde é uma maneira de abordar a existência com uma sensação não apenas de possuidor ou portador, mas de criador de valor, de instaurador de normas vitais (BARRETO, 2009). Segundo Goswami (2004), em seu livro *O Médico Quântico*, a medicina mente-corpo só faz sentido quando se compreende que ela não é uma consequência da mente acima do corpo, mas uma consequência da consciência acima do corpo. Tanto o corpo como a mente são possibilidades quânticas de consciência.

As bases do yoga, foco deste estudo, chegaram ao ocidente no final do século XIX e, no Brasil, foram estudadas e ensinadas no início do século XX. Atualmente, o yoga é classificado como uma prática mente-corpo pela Organização Mundial da Saúde (2005), sendo considerada também integrativa e complementar de saúde. Além disso, o yoga foi inserido no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa da Academia de Saúde. (BARROS *et al*, 2014).

No ano de 2016, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC-SUS) completou dez anos. Neste período, a política obteve inúmeros avanços, principalmente no âmbito da atenção básica, o que possibilitou ao Ministério da Saúde a promoção de estratégias voltadas para a ampliação das práticas integrativas, que passou a incluir, em 2017, as seguintes modalidades: Yoga, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Musicoterapia, Naturopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Arteterapia, terapia comunitária integrativa e osteopatia (COFFITO, 2017). Em 2018, no Congresso Internacional de Práticas Integrativas e Complementares (CONGREPICS) foi anunciado a ampliação do número de práticas oferecidas. De acordo com o Ministério da Saúde (2018) os pacientes do SUS serão beneficiados com 10 novas Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Sendo elas: apiterapia,

aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais. Com isso o Brasil passa a contar com 29 práticas integrativas pelo SUS se tornando o país líder na oferta dessa modalidade.

A construção da PNPIC-SUS iniciou-se a partir do atendimento das diretrizes e recomendações de várias Conferências Nacionais de Saúde e às recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS). Aprovada por unanimidade pelo Conselho Nacional de Saúde em fevereiro de 2006 e publicada na forma das Portarias Ministeriais nº 971 em 03 de maio de 2006, e nº 1.600, de 17 de julho de 2006, contemplando a medicina tradicional chinesa, acupuntura, a homeopatia, as plantas medicinais, a fitoterapia, entre outras (BRASIL, 2006).

Segundo a OMS o campo da PNPIC contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos que envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (OMS, 2005).

A superação do modelo manicomial encontra ressonância nas políticas de saúde do Brasil que tiveram um marco teórico e político na 8ª Conferência Nacional de Saúde (1986), na 1ª Conferência Nacional de Saúde Mental (1987), na 2ª Conferência Nacional de Saúde Mental (1992), 3ª Conferência Nacional de Saúde Mental (2001) culminando na 4ª Conferência Nacional de Saúde Mental (2010) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010). Na reforma psiquiátrica busca-se privilegiar a criação de serviços substitutivos ao hospital psiquiátrico, quais sejam: redes de atenção à saúde mental, Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), leitos psiquiátricos em hospitais gerais, oficinas terapêuticas, residenciais terapêuticos, respeitando-se as particularidades e necessidades de cada local (HIRDES, 2009).

Os objetivos da internação psiquiátrica estão centrados na estabilização do paciente com o intuito de minimizar riscos, por meio do levantamento de necessidades psicossociais, ajuste medicamentoso bem como da reinserção social do paciente em seu meio (CARDOSO; GALERA, 2011). Por sua vez, os casos considerados graves são assim classificados quando há presença de transtorno

mental com pelo menos uma das seguintes condições: risco de autoagressão, risco de heteroagressão, risco de agressão à ordem pública, risco de exposição social e incapacidade grave de autocuidado (BRASIL, 2002).

A Reforma afetou o hospital de muitas maneiras, gerando novas modalidades assistenciais e modificando sua estrutura de funcionamento. Aqui se abre uma pauta de investigação que nos projeta em pequenas histórias, seus personagens e acontecimentos, que são fundamentais para a compreensão ampliada da Reforma Psiquiátrica Nacional: como terá sido construída em cada estado, em cada município, em cada estabelecimento público e privado? (GOULART, 2010). Apesar das melhorias e das tentativas de humanização do hospital, ainda é possível perceber traços de um modelo manicomial, marcado por uma acentuada estrutura normativa institucional. Todo homem tem uma vida cotidiana, mas a questão é como se constrói esse modo de viver dentro das características da estrutura da doença mental, sem ocorrer uma cisão com o mundo compartilhado (SALLES, 2006).

Dessa maneira, é clara a relação da filosofia do yoga com a promoção da saúde, sendo sua grande contribuição relacionadas a fatores de bem-estar físicos e psíquicos, para os quais os recursos do modelo de cuidado biomédico têm alcançado poucos resultados. Entre os principais benefícios do yoga para o campo da saúde observa-se: a) contribuições físicas: a consciência corporal; b) contribuições filosóficas: desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral (dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual); e c) contribuições sociais: associadas a construção de uma nova sociabilidade: desenvolvimento de cultura de paz (prática da não violência) e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre os grupos étnicos, gêneros e classes sociais e a reeducação de hábitos (Barros *et al*, 2014).

O Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), no Parecer Informativo 004/95, reconhece a profissão de enfermagem, embasado na visão holística do ser humano. O crescente interesse e utilização das práticas naturais no cuidado ao cliente e os aspectos do Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem permitem a utilização das terapias naturais. Em 19 de março de 1997, o COFEN, por meio da

Resolução 197 "Estabelece e reconhece as Terapias Complementares como especialidade e/ou qualificação do profissional de Enfermagem".

O número de estudos sobre o yoga aumentou desde o início da década de 1970 e começou a disparar nos últimos anos com artigos acrescentados quase todos os dias, com um corpo de informações bem limitado, estudos que vão dos não confiáveis e superficiais aos rigorosos e aprofundados. Tendo como supremacia estudos de origem quantitativa, sendo a questão fisiológica a mais abordada (BROAD, 2013).

Assim, espera-se através desse estudo qualitativo um aprofundamento dos benefícios do yoga no tratamento psiquiátrico através da compreensão do significado desses fenômenos proporcionados pela prática sob a perspectiva do paciente hospitalizado numa unidade de internação psiquiátrica.

2 OBJETIVO

Compreender o significado da vivência da prática do yoga para pacientes hospitalizados na Unidade Psiquiátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre.

3 O YOGA E O REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

Neste momento, trago para reflexão alguns elementos de revisão de literatura sobre o yoga e aspectos do referencial teórico-metodológico referente a fenomenologia da percepção de Maurice Merleau-Ponty.

3.1 Yoga

O Yoga refere-se ao conjunto de valores, atitudes, preceitos e técnicas – aplicadas ao desenvolvimento integral do ser humano. O yoga foi desenvolvido na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como os fundamentos mesmo da antiga civilização indiana (FEUERSTEIN, 2003; HERNANDEZ, 2005).

A ciência ocidental, depois de longos séculos de especulações, de dualismos, de pluralismos, de atomismos, somente no presente século vem adquirindo a visão real da globalidade psicofísica do ser humano, graças ao aperfeiçoamento dos métodos de estudo e pesquisa utilizados pelas ciências do homem. A ciência hindu, no entanto, há milênios que se baseia nessa globalidade (ANDRADE FILHO, 2014). Entretanto, mesmo tendo suas raízes no pensamento indiano, o conteúdo do yoga é universal, sendo assim, o fato de ter se originado na Índia, não quer dizer que devemos nos tornar hindus para praticá-lo (DESIKOCHAR, T. K. V. 2016).

Em dezembro de 2016, a Organização das Nações Unidas para a Educação a Ciência e a Cultura (UNESCO) elegeu o Yoga Patrimônio Imaterial da Humanidade, que segundo a organização, o yoga e a sua filosofia influenciaram e influenciam aspectos diversos da sociedade indiana, da saúde à educação, da medicina à arte e por isso sua contribuição é inestimável para o país como para o mundo. Ao lado dessa força coletiva e comunitária, o efeito individual da prática, em ajudar as pessoas a se auto realizarem, se libertarem e amenizarem seus sofrimentos, assim, como seu sentido universal e despedido de preconceitos, praticada por jovens e velhos, sem discriminação de gênero, classe ou religião, foi também essencial para a escolha (UNESCO, 2016).

Praticar yoga é aprender o caminho de volta para si mesmo. Patanjali escreveu, há dois mil e quinhentos anos, o *yoga-sutra*, o primeiro texto escrito sobre Yoga. Nele, ele definiu yoga como *chita-vrtti-nirodhah*, que significa: a cessação dos tumultos da mente. Enquanto a mente humana tende a ter pensamentos que oscilam entre o passado e o futuro, o corpo humano existe apenas no momento presente, portanto, ao abrir o corpo e a mente nas posturas de yoga e nas práticas respiratórias, você abre-se para uma experiência profunda e prazerosa de quietude interior (BROWN, 2009).

Patanjali apresenta a yoga como um sistema de oito partes, sendo que duas delas se referem às técnicas corporais, *ásanas* e *pranayamas* que são posturas físicas que se caracterizam pela permanência em condições de conforto e estabilidade e técnicas respiratórias, respectivamente (TAIMNI, 2006). Trata do cultivo de atitudes psicológicas corretas, sugerindo um esforço consciente, para que o praticante evite situações emocionais negativas que podem ser controladas. É, por conseguinte, um sistema que inclui o cultivo de atitudes saudáveis, práticas físicas corporais e respiratórias como um ponto de partida para se considerar as questões filosóficas da vida (KUALAYANANDA, 1971).

Segundo Ácarya (2008) os *ásanas* constituem um sistema científico de exercícios desenvolvidos há milhares de anos pelos mestres de Yoga. Eles não só mantêm a saúde física, como também ajudam a acalmar e controlar a mente. O potencial dos *ásanas* está sobre as glândulas endócrinas, elas por sua vez exercem uma forte influência nas emoções e nos estados de consciência, assim, a pressão suave dos *ásanas* sobre as diversas glândulas endócrinas interfere nas secreções hormonais e proporciona equilíbrio emocional e paz mental. Cada *ásana* deve ser realizado não como um simples exercício físico, mas como meio de entender o corpo e então integrá-lo com a respiração, a mente, a inteligência, a consciência e o centro. Dessa maneira, pode-se experimentar a verdadeira integração. A arte do yoga reside na acuidade da observação (IYENGAR, 2007).

O *pranayama* está ligado a um sistema de técnicas de respiração, a essência do yoga está muito mais ligada à respiração do que na intensidade das posturas. Tais técnicas dão vida aos *ásanas* e a meditação, promovendo a ponte que une a mente e o corpo. Trazendo diversos efeitos fisiológicos: atuando sobre o sistema

circulatório, o sistema digestório, o sistema nervoso central, ajudando no controle das emoções, diminuindo a ansiedade, aliviando o nível de tensão, atuando sobre o cortisol, que por sua vez diminui o estresse (BROWN, 2009).

Segundo Broad (2013) assim como acrobatas e contorcionistas sobre lesões, ou mesmo os esportistas, os praticantes de yoga também podem estar fadados a se machucarem, dependendo da intensidade da prática. Para a realização dessa atividade, o enfermeiro deve reconhecer os limites de cada paciente e aplicar exercícios de acordo com a sua capacidade individual. Por ser uma atividade mais leve e de baixo impacto, o yoga tornou-se uma atividade bem tolerada pelos usuários dos serviços de saúde (ANDRADE & PEDRÃO, 2005).

A prática de yoga por pacientes psiquiátricos em um Núcleo de Atenção Psicossocial (NAPS) proporcionou maior integração do grupo e maior participação dos pacientes em outras atividades promovidas pelo serviço. Em relação ao comportamento dos clientes, auxiliou no autocontrole, reduziu a ansiedade, promoveu o relaxamento e melhorou a auto-estima. Além disso, favoreceu a percepção sobre a consciência corporal e seus limites nos aspectos físico e emocional e estimulou a independência dos clientes, promovendo melhora da vestimenta, da postura corporal e na maneira de como verbalizam seus sentimentos (ANDRADE & PEDRÃO, 2005).

Dentro desse contexto, entende-se que yoga não é uma simples ginástica, nem uma instituição religiosa, uma seita nova ou apenas curtição esportiva, na verdade, é um auto treinamento integral, uma medicina eficiente com diversos benefícios para a saúde; seja ela: mental, emocional ou corporal.

3.2 Fenomenologia da Percepção

Maurice Merleau-Ponty, considerado o precursor da fenomenologia da percepção, nasceu na França em 1908 e faleceu em 1961 aos 53 anos. Em 1945 tornou-se doutor em Filosofia e em 1948 foi professor da Universidade de Lyon, época em que fez parte da direção da revista *Les Temps Modernes*, juntamente com Jean Paul Sartre. É conhecido por dedicar seus estudos à Fenomenologia com a

preocupação de que a filosofia deveria questionar coisas do cotidiano, do mundo vivido. Sua intenção era contribuir para que a filosofia se tornasse mais concreta (CARMO, 2002).

A fenomenologia é o estudo das essências, e todos os problemas, segundo ela, resumem-se em definir essências: a essência da percepção, a essência da consciência, por exemplo. Mas a fenomenologia é também uma filosofia que repõe as essências na existência, e não pensa que se possa compreender o homem e o mundo de outra maneira senão a partir da sua facticidade (MERLEAU-PONTY, 2011). De acordo com Pereira (2009), Merleau-Ponty tem sua concepção fundamentada no sentido de que a percepção não é uma ciência no mundo, mas sim a base sobre o qual todos os atos se destacam e ela é pressuposta por esses atos. Dessa forma, pretende trazer à tona todas as questões acerca da percepção e de como ela está diretamente ligada a um corpo que percebe e é percebido.

O corpo é o primeiro plano na reflexão de Merleau-Ponty, dessa forma entende-se que é com ele que o homem percebe o mundo, assim como a si mesmo. Numa visão mais tradicional, a percepção era explicada como uma abordagem intelectualista, considerando-se que o sentido do percebido está na consciência do sujeito, isto é, o sentido está no objeto. Porém, na fenomenologia, em uma perspectiva de intencionalidade considera-se que o sentido não se encontra em nenhum dos polos considerados isoladamente, mas surge da relação que se estabelece entre eles (MERLEAU-PONTY, 2011).

A noção de corpo aparece na *Fenomenologia da percepção* como a maior aproximação do homem com o mundo, esta obra mostra a participação efetiva e crucial do corpo no envolvimento com as coisas no mundo. Pensar o corpo e tentar descrever a sua dimensão não é uma tarefa fácil, partir da fenomenologia de Merleau-Ponty nos faz reconhecer a autenticidade de um pensamento que dá primazia ao corpo e que, nesse mesmo sentido, elabora a ideia de um sujeito nas suas próprias experiências (XAVIER, 2013).

A experiência perceptiva é uma experiência corporal, o movimento e o sentir são os elementos chaves da percepção, desse modo: A percepção sinestésica é a regra, e, se não percebemos isso, é porque o saber científico desloca a experiência e porque desaprendemos a ver, a ouvir e, em geral, a sentir, para deduzir de nossa

organização corporal e do mundo tal como concebe o físico aquilo que devemos ver, ouvir e sentir. Desaprendemos a conviver com a realidade corpórea, com a experiência dos sentidos, pois privilegiamos uma razão sem corpo (NOBREGA, 2008). Segundo Lima (2014), podemos resgatar esse saber corpóreo, tendo em vista que Merleau-Ponty reforça a teoria da percepção fundada na experiência do sujeito encarnado, do sujeito que olha, sente e, nessa experiência do corpo fenomenal, reconhece o espaço como expressivo e simbólico.

Apesar de não ter escrito obras específicas para a área da saúde, percebemos que ele traz grandes contribuições para esse campo em seus escritos filosóficos. Merleau-Ponty tece críticas ao pensamento clássico por este operar pelo homogêneo, um pensamento que não considera a diversidade humana, suas singularidades (MENDES, et al. 2014). Para Merleau-Ponty (2011), o pensamento clássico não apresenta a atenção devida ao animal, à criança, ao primitivo e ao louco. De acordo com o pensamento clássico há um padrão a ser seguido: o do homem adulto sadio.

Dessa forma, entende-se que a vivência da prática do yoga pelo sujeito internado numa unidade fechada de psiquiatria deve ter sua percepção levada em consideração. Assim, por meio do seu existir, do seu corpo e de sua percepção, esse sujeito dá significado para suas vivências, nos permitindo desvelar a essência do fenômeno estudado: a prática de yoga durante a internação psiquiátrica.

4 METODOLOGIA

Apresento a seguir, a abordagem metodológica, o local da pesquisa, os participantes da pesquisa, a entrevista fenomenológica, análise das descrições e as considerações bioéticas da pesquisa.

4.1 Abordagem metodológica

A trajetória metodológica evidencia uma pesquisa qualitativa de natureza fenomenológica pautada no referencial teórico-filosófico de Maurice Merleau-Ponty. Assim pretende-se por meio desta pesquisa ouvir os discursos dos pacientes, sobre o significado da vivência da realização da prática de yoga na Unidade de Internação Psiquiátrica do HCPA.

Entende-se por metodologia o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade. Neste sentido, a metodologia ocupa um lugar central no interior das teorias e está sempre referida a elas, distinguindo a forma exterior com que muitas vezes é abordado tal tema (como técnicas e instrumentos) do sentido generoso de pensar a metodologia como a articulação entre conteúdos, pensamentos e existência (MINAYO, 2001).

Segundo Poupart (2017), a pesquisa qualitativa conheceu recentemente um novo impulso nas ciências humanas. Dentre elas, as análises fenomenológicas não têm como objetivo o objeto concreto, individual, mas sim, apresentar à comunidade científica conclusões que sejam mais duradouras.

Maurice Merleau-Ponty, filósofo francês, citado por alguns como filósofo da existência, entende que o corpo capta a impressão dos sentidos, dessa forma, diz que o organismo, em sua integralidade, deveria ser explorado a fim de entendermos o que se passa após inúmeros estímulos (CARMO, 2002).

Assim, neste estudo, o que orientou a atenção para o que se investigou foi a compreensão do viver, através da fenomenologia. Essa permitiu compreender a percepção dos pacientes em relação a prática de yoga.

4.2 Local da Pesquisa

O local da pesquisa foi o Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), situado na Rua Ramiro Barcelos, 2350, no bairro Santa Cecília da cidade de Porto Alegre. É um hospital público, geral e universitário, atendendo cerca de 60 especialidades, disponibilizando desde os procedimentos mais simples até os mais complexos a uma clientela formada, prioritariamente, por pacientes do SUS.

São ao total disponibilizando 661 leitos de internação, 67 de tratamento intensivo, 64 de emergência, mais 105 de apoio, incluindo as áreas de recuperação pós-anestésica, berçário e pré-parto. Desde total, a Unidade de Internação Psiquiátrica, situada no 4º andar do HCPA, compreende a ala Norte (4ºN), para adultos, totalizando 36 leitos, destes 26 vinculados ao SUS e 10 particulares (seis semi-privativos e quatro privativos). Entre os quartos dos convênios (417 A e B, 419, 421 A e B, 423 A e B, 425, 427, 429) e públicos (403 A, B, C, D, E, F; 405 A, B, C, D, E, F; 411 A, B, C, D, E, F; 413 A e B; 415 A, B, C, D, E, F) está o posto de enfermagem e a sala de computadores.

A unidade psiquiátrica também possui uma sala de recreação, que tem um determinado horário de funcionamento, três salas de aula, três consultórios – sendo um deles equipado com computador – um refeitório localizado na parte do SUS, com uma televisão, onde os pacientes desta ala recebem suas refeições, na ala do convênio as refeições são entregues no quarto. Os pacientes podem circular por ambos espaços, sendo proibido apenas entrar em quartos que não sejam os seus.

A referida unidade, cenários deste estudo, dispõe de uma equipe multiprofissional, composta por médicos psiquiatras (Professores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS), residentes médicos, residentes multiprofissionais (enfermagem, psicologia, educação física), enfermeiros, técnicos de enfermagem, nutricionista, psicólogo e profissional de educação física contratados.

Nos espaços do serviço, realiza-se uma programação de atividades: às 7h30min os usuários acordam, realizam-se os cuidados de higiene e, ao longo do dia, tem-se café (8h-8h30min), televisão no refeitório e higiene (8h30min-9h), recreação e lanche para paciente que tem dieta especial, telefone (9h-11h30min),

almoço (11h30min-12h), visitas e telefone (14h-15h), lanche (15h-15h30min), recreação e telefone (15h30min-17h30min), janta (18h-18h20min), televisão refeitório (18h-23h30min), atualmente a recreação é disponibilizada aos sábados. Ressalta-se que a unidade disponibiliza semanalmente o grupo de familiares que tem o intuito de inserir a família no tratamento. Também existem as assembléias de pacientes que podem propiciar o exercício da autonomia destes, sendo estas atividades coordenadas por um enfermeiro.

O Hospital de Clínicas de Porto Alegre, por se tratar de um hospital escola, propicia na Unidade de Internação Psiquiátrica, o ensino e a pesquisa para alunos de Graduação e de Pós-Graduação de diversos cursos da UFRGS, dentre estes a Enfermagem.

A prática de yoga já está sendo realizada na unidade de internação psiquiátrica (UIP) a cerca de um ano, tendo sido realizado pelo serviço 618 atendimentos quanto ao yoga. As aulas são oferecidas três vezes por semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira), com duração média de 50 minutos, 14h00' às 14h50', na sala de recreação da UIP. São ministradas por dois profissionais, uma educadora física e um estagiário de enfermagem que tem como base o curso de instrutor de yoga (com 305 horas de curso e mais de 500 horas aulas já ministradas, atualmente instrutor no Centro de Yoga Durgha Bhavan – Avenida Venâncio Aires 1056/ 202). Durante a prática há também um estagiário de educação física dando auxílio aos pacientes quando necessário.

O público alvo da prática de yoga são os pacientes internados na unidade que ao serem convidados, demonstram disposição para a pratica do yoga, não havendo obrigatoriedade ou impedimentos caso não seja sua vontade participar. Os profissionais sabem previamente os perfis clínicos de todos pacientes adequando, assim, a prática de yoga, respeitando para suas individualidades. São usadas, por exemplo, cadeiras para pacientes com dificuldade em sentar-se no chão, para aqueles com algum problema na coluna são orientados a seguir a respiração sem movimentos na região. A idade dos pacientes que participa da atividade varia dos 18 aos 65 anos. Nesse período de prática oferecida não foi constatada nenhuma lesão referente ao yoga.

Frente ao exposto, a justificativa pela escolha deste campo de estudo deve-se ao meu vínculo com o serviço enquanto estagiário assistencial de enfermagem do Hospital de Clínicas de Porto Alegre na unidade de internação psiquiátrica. Devido possuir formação como instrutor de yoga foi oferecido a oportunidade de iniciar esse projeto.

4.3 Participantes do estudo

Sobre o número de participantes, de acordo com Gaskell (2007), há um limite máximo ao número de entrevistas que é necessário fazer e possível de analisar nas investigações qualitativas, sendo que para cada pesquisador, este limite é algo entre 15 e 25 entrevistas. No entanto, pela natureza fenomenológica da investigação, não foi estabelecido previamente o número de sujeitos que foram entrevistados, sendo finalizadas as entrevistas fenomenológicas quando se percebeu a convergência das informações nos depoimentos, no caso deste estudo foram 15 entrevistas ao total.

Os participantes desta pesquisa foram selecionados respeitando os critérios de inclusão, considerando-se a disponibilidade dos sujeitos em participar da investigação. Saliento que todas as entrevistas realizadas na coleta de informações serão utilizadas na análise.

Os critérios de inclusão dos sujeitos do estudo foram:

- a) Ter idade entre 18 e 65 anos de idade;
- b) Não apresentar déficit cognitivo e ter condições de estabelecer diálogo.
- c) Ter participado de pelo menos duas práticas de yoga na unidade.
- d) Aceitar a participação no estudo e assinar um termo de consentimento livre-esclarecido, em caso de internação voluntária.
- e) Aceitar a participação no estudo mediante assinatura do responsável legal do paciente, em caso de internação involuntária.

4.4 Entrevista fenomenológica

O instrumento é o artifício utilizado para colher dados sobre o fenômeno que se pretende compreender. Dado o caminho que se pretende seguir é, basicamente, a descrição da experiência, a entrevista tem sido o instrumento amplamente utilizado por pesquisadores fenomenológicos. Trata-se de uma entrevista semi-estruturada pautada por uma pergunta norteadora, ou disparadora. Esta pergunta pode estar subdividida, em forma de duas ou três, mas que visem essencialmente a compreender o significado da experiência vivida a ser pesquisada (MOREIRA, 2004). A entrevista fenomenológica é uma maneira acessível para o sujeito, penetrar a verdade mesma de seu existir, sem qualquer falseamento ou deslize, sem qualquer preconceito ou impostura, sendo esta entrevista uma experiência de compreensão, e não uma intervenção (CARVALHO; VALLE, 2002).

Assim, pode-se descrever e compreender os fenômenos vividos e que se mostram e se expressam de si mesmos. Nesta perspectiva, foi utilizada duas questões norteadoras para a coleta das informações: (1) “Conte-me como foi para você a vivência com a prática de yoga?” (2) Quais sensações o yoga lhe proporcionou? (Apêndice A)

As entrevistas foram realizadas por mim (acadêmico de enfermagem) em um consultório na internação psiquiátrica ao final do horário de recreação à tarde, entre 17h30' e 18h00', com duração média de 10 a 20 minutos. A coleta ocorreu no período de outubro a dezembro de 2017.

4.5 Análise das descrições

A fim de compreender o significado da prática de yoga pelos pacientes na internação psiquiátrica, as informações obtidas foram submetidas à análise fenomenológica em consonância com o referencial da fenomenologia da percepção de Maurice Merleau-Ponty.

Assim, para a análise das descrições seguiu-se os momentos metodológicos utilizados por Giorgi (2003), que apresenta quatro passos como procedimento de uma análise fenomenológica:

1. Leitura de cada descrição transcrita na íntegra, com o intuito de dar um sentido geral;

2. Quando o sentido do todo é compreendido, haverá o retorno ao começo, com uma nova leitura com o objetivo específico de discriminar as unidades de significado, com o foco no fenômeno, no caso específico dessa pesquisa, centrado na percepção da prática de yoga dentro de uma unidade psiquiátrica. O sentido geral compreendido depois da leitura do texto não é interrogado nem explicitado em nenhum sentido, servindo de base para o próximo passo, a descrição das unidades de significado;

3. Ao delinear as unidades de significado, as mesmas são explicitadas, expressando o entendimento contido nelas. As unidades de significado revelam a verdade do fenômeno pesquisado, surgindo como consequência da análise, que são discriminações percebidas dentro da descrição da matéria obtida ao se assumir uma postura fenomenológica para com a descrição concreta.

4. Ao final, as unidades de significado são sintetizadas e transformadas em uma declaração consciente a respeito da experiência demonstrada nos depoimentos, usualmente nominado como estrutura do fenômeno situado.

A partir das unidades temáticas, por meio da análise compreensiva dos discursos em Merleau-Ponty (2011), pretendeu-se compreender como o paciente, enquanto participante do estudo, pensa e compreende a prática de yoga, sendo essa a estrutura e essência do fenômeno a ser estudado.

4.6 Considerações bioéticas

Nesta pesquisa, as exigências estabelecidas pela Resolução Nº 466/2012, de 13 de junho de 2013 do Conselho Nacional de Saúde que trata sobre as normas e os aspectos éticos com pesquisa envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012) foram respeitadas. Quando a submissão ao comitê de ética em pesquisa e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Além disso, tal proposta foi encaminhada e aprovada (número do projeto 170520) pela Comissão de Pesquisa

da Escola de Enfermagem - Compesq EENF da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

A proposta de estudo foi apresentada para os pacientes convidados, destacando o objetivo, a relevância e o método de coleta de informações. Além disto, os participantes foram informados sobre a garantia de sigilo e confidencialidade quanto às informações prestadas, e ainda lhes foi assegurado o direito de serem esclarecidos ou de abandonarem o estudo em qualquer etapa do processo, sem danos a sua integridade, conforme consta no termo de consentimento livre e esclarecido, por meio do TCLE (Apêndice B).

5 ANÁLISE FENOMENOLÓGICA

A partir desse momento, passo a desenvolver o tratamento das informações, que emergiram dos discursos dos sujeitos participantes da pesquisa, onde realizo uma análise fenomenológica por meio da construção das unidades temáticas e a interpretação compreensiva dos resultados, tendo em vista o que emergiu dos relatos do vivido sobre o fenômeno em estudo – o significado da vivência da prática do yoga para pacientes hospitalizados em uma Unidade de Internação Psiquiátrica.

Assim, a partir da análise das informações dos pacientes hospitalizados em uma Unidade de Internação Psiquiátrica, foi possível organizar os resultados das vivências da prática do yoga em seis unidades temáticas: (1) o emergir da corporeidade; (2) sensações de bem-estar, de leveza, de tranquilidade, de paz; (3) melhoraria no padrão de pensamento e a mente se abrindo para possibilidades ; (4) a quebra de paradigmas; (5) melhoria da qualidade do sono e (6) movimento de temporalidade.

Para os pacientes na internação psiquiátrica a vivência da prática do yoga significa o emergir da corporeidade (1)

Os pacientes na internação psiquiátrica, ao vivenciarem a prática do yoga, referem o emergir da corporeidade atrelada à consciência corporal que a prática do yoga proporciona. Relatam que sentem os músculos trabalhando, propiciando sabedoria ao conhecer o próprio corpo, conforme os relatos abaixo:

“Conseguí trabalhar melhor meu equilíbrio, sentir os músculos trabalhando.” (P1)

“Yoga foi interessante pois eu gosto de fazer, sempre tem alguma coisa que nos surpreende e me deu mais noção do meu corpo descobri por exemplo que sou muito mais desequilibrada do lado esquerdo do que do lado direito, descobri que tenho mais força de um lado que outro e nunca tinha me dado conta disso. [...] “Com a

prática fui me sentindo mais a vontade, tremendo menos nos exercícios percebendo já uma certa elasticidade. Para mim foi bem enriquecedor pois não temos muito conhecimento do corpo.” (P2)

“Trouxe a paz a tranquilidade e a sabedoria de conhecer o próprio corpo” (P3)

“Como se faz yoga quase sempre com olhos fechados se amplia os sentidos até distendendo os braços você percebe os músculos se mexendo, coisa que a gente não percebe normalmente. No dia a dia a gente se mexe, se bate e o organismo filtra, parece que tá abafado. Se fosse fazer uma analogia no dia a dia é um abafado, quando faço yoga tira o tampão dos outros sentidos e passa a se perceber melhor.” (P4)

“Traz uma coisa de reconhecimento das partes do corpo é como se cada parte do corpo tivesse vida independente e como se pudéssemos sentir essa vida então assim sentir o pé, a perna, a batata da perna, sentir a mão, o pescoço, barriga, costas, gostei disso dessa sensação dos órgãos externos.” (P7)

“Foi um crescente assim, fui me soltando mais, quando tu diz alonga o pescoço no início eu não sentia o pescoço alongar, mas já nas últimas eu já conseguia sentir alongar o pescoço, sentia o movimento do corpo para os lados, inclinar para frente. Consegui sentir mais o movimento.” (P11)

Para os pacientes na internação psiquiátrica a vivência da prática do yoga significa sensações de bem-estar, leveza, tranquilidade e paz (2)

Essa unidade temática está vinculada a estesia, ou seja, na habilidade do indivíduo entender sentimentos e sensações emanadas pela vivência da prática de yoga. Isso ocorre quando o mesmo relata que sente bem-estar, leveza, tranquilidade e paz.

“Me senti bem, foi uma experiência nova, novos conhecimentos para mim foi uma experiência maravilhosa, tantos pelos professores serem atenciosos como pela experiência em si. Foi minha primeira vez então me senti à vontade, me senti leve, tranquila, me senti em paz.” (P1)

“Senti muita tranquilidade, muita paz, parece que saímos mais leve da aula” (P2)

“Sensação de bem-estar geral. Quando eu inspiro parece que estou absorvendo o mundo e quando exalo parece que tudo que é ruim está saindo. (P4)

“A primeira aula foi bem boa, uma sensação de bastante calma, assim inicialmente, depois uma paz [...] Diria paz de espírito, sensação agradável de calma. A pratica é muito boa, muito valida, acho que valido para todas as idades (P5)

“Paz, me sentia leve, me sentia bem, assim, relaxada, confortável, não tinha dor, não era um exercício que depois sentia dor, me sentia bem confortável acho que isso.” (P6)

“Eu não sei se para todo mundo, mas senti uma sensação de alivio e bem-estar, sensação boa [...] com a yoga me senti melhor a gente relaxa a gente sai, viaja, é gostoso fazer.” (P9)

“Tipo hoje todo mundo saiu zen dali, falando como é bom e foram verificar a pressão 11, 10, todo mundo relaxado dava para ver. [...] Conforto, tranquilidade, harmonia, tipo todas coisas leves e coisas boas, sério mesmo eu saio me sentindo mais leve, mais confiante, confortável, por isso que eu tô sempre lá. (P10)

“Saia numa paz tão grande, depois de ouvir aquele mantra de ficar ali deitado, ficar pensando e não pensando, vibrando com aquele mantra no ouvido que é tão bonito, dava uma sensação agradável,

saia leve de lá. Saia com a sensação de ter deixado um caminhão de coisas, foi muito bom, gostei bastante.” (P11)

Desde que eu entrei aqui comecei a fazer as aulas de yoga, e me sinto bem relaxado, sai aquele peso, deixa tranquilo mesmo, não tem outros sentimentos, tudo que for relaxante e tuas células vão se abrir, tu vai sentir o aroma das coisas, eu acabo pegando minhas pecinhas juntando com as tuas e daí formamos um forte. (P12)

“Baixa minha ansiedade, me dá uma sensação de estar mais tranquilo, não sei te dizer o que é assim se tu ti leva pela voz da pessoa que está falando, pela música, pelos exercícios, eu consigo me sentir bem mais tranquila, eu fico triste os dias que não faço. Não tinha ideia de que era tão bom.” (P13)

“Foi bom, me deixa tranquila, me alivia.” (P15)

Para os pacientes na internação psiquiátrica a vivência da prática do yoga significa melhoria no padrão de pensamento e a mente se abrindo para possibilidades (3)

Os pacientes na internação psiquiátrica referem que a prática de yoga propiciou melhora no padrão de pensamentos, assim, como o abrir da mente para possibilidades, permitindo que ele vivencie, experimente e compreenda aspectos de seu mundo interior.

“Senti a questão de pensamentos, como se a mente estivesse se abrindo para novas possibilidades, pensamentos mais tranquilos, calmos voltado para a paz. Bem-estar mental” (P1)

“Senti que melhorei que tenho pensado menos e quando penso não são em coisas negativas foi uma experiência bem legal. Gostei.” (P2)

“Na prática [...] abri caminhos e fronteiras da mente... relaxando mentalmente e espiritualmente [...] Fronteiras da mente igual seria

esvaziar a dor e pensar no caminho da tranquilidade e do bem para o corpo, bem para a alma e espírito e leveza dos temores e dores que a vida nos causa. [...] a capacidade de esvaziar os pensamentos ruins abrindo fronteiras para os caminhos e pensamentos bons do dia a dia.” (P3)

“Foi boa, está sendo boa no sentido que nosso dia é muito confuso, muito cheio de informação, troca técnico, tem medicação, não tem, troca medicação. É um turbilhão para uma cabeça que já não está mais organizada assim, pelo menos nos primeiros dias e o yoga fez tipo “ahhh, deixa tudo de lado agora e pensa em você”. (P4)

“É um momento único ali, eu conto as horas para chegar na hora da yoga, te ajuda a pensar, principalmente a gente que está internado, a refletir, dá ânimo [...] A mente ela te alivia bastante os teus pensamentos, pensamentos positivos, a mente se liberta também, ajudou eu a me libertar do preconceito que eu tinha e está ajudando no meu tratamento [...] acho que o momento de relaxamento faz que tu se relaxe mesmo, como posso te falar, que olhe para dentro de si e repense no que tu fez que é bem importante. Digamos que uns 30%, 40% está me reabilitando a estar apto a estar indo nesse final de semana para casa e em breve uma alta”. (P8)

“Me senti relaxada, muito relaxada. Na hora da pratica não se tinha muitos pensamentos, durante a prática ficamos escutando aquela música ficávamos pensando em cachoeira, em água, eu pensava muito na praia, pensamentos bons, ajudava.” (P9)

“Foi assim como um desprendimento, acho que é a palavra certa, a sensação agradável de estar por fora de mim, meio que flutuando, bem bom. Desprendimento de mim mesmo, parecia que me desacoplei, uma refrescada um fresco de mim mesmo, me dei uma trégua, um minuto de sossego. Me larguei de mão um pouco, no sentido de parar de se preocupar, pois ficamos martelando na cabeça os problemas, (P11)

Me sinto mais leve mais animado, mais pensativo, mas penso melhor nas coisas, agora por exemplo não estou falando rápido demais eu falo mais pausadamente. (P14)

Para os pacientes na internação psiquiátrica a vivência da prática do yoga significa quebrar paradigmas (4)

Nos relatos dos pacientes na internação psiquiátrica observou-se a mudança de concepção referente ao yoga, com o desligamento de um padrão de pensamento que antes era seguido para que um novo entendimento da prática fosse adotado. Podendo ser percebido nas transcrições abaixo:

“Nunca quis fazer yoga pois nunca consegui fazer meditação em casa tentei umas meditações guiadas sozinha e achava uma bobagem, quando alguém me dizia não pensa em nada aí sim penso em um monte de coisas. Yoga é bobagem, pois tinha para mim yoga mais como uma coisa de meditação que íamos ficar sentados fazendo OM, algo mais assim, não tinha noção do que era yoga.” (P2)

Eu sempre achava que yoga era mais exercícios, mas yoga é mais, tem a respiração, o controle do corpo. (P5)

“[...] e de primeira eu não dava nada, tinha um preconceito e agora eu como te falei fico contando o tempo para chegar a hora da yoga, pensava que era só de mulher, bem preconceito machista, bobo (risos) e quebrei esse preconceito. Acho que está sendo muito bom, muito bom mesmo.” (P8)

“Nunca tinha participado e até tinha um certo preconceito com yoga, como vim da luta e rugby, não que seja uma coisa de preconceito mesmo, mas que era uma coisa para mulher, como tem a coisa de respiração não era pesado eu via como algo para mulher. Mas eu vi

que não é cara [...] vou até sugerir após minha alta, mais prática de yoga (P10)

“Estou achando legal, pois estou aprendendo a dar valor as coisas e eu achava que essas meditações, até acreditava na paz e tudo mais, mas não levava fé não sentia realmente e agora com a yoga que é uma prática, eu vou até levar um estilo de vida, porque olha cara que coisa boa que é tu respirar, tu sentir realmente, tu ver como tu pode produzir ao invés de tu ficar procurando em outras substancias (P14)

Para os pacientes na internação psiquiátrica a vivência da prática do yoga significa melhor qualidade do sono (5)

De acordo com os pacientes a prática de yoga, assim como, os exercícios de respiração (*pranayamas*) auxiliavam para a indução ao sono. Como consta nos seguintes discursos:

“Gostei bastante, consegui me concentrar melhor, até para dormir agora quando eu não consigo eu faço a respiração ensinada e consegui dormir, acho que me ajudou a tipo ser mais calma, ter mais paciência eu acho. (P9)

“ [...] fiz todas as práticas e gostei muito, me ajudou pra caramba, me ajudou até a dormir em relação a minha insônia, fazia a respiração que aprendi aqui e me ajudou mesmo, a relaxar na hora de dormir, [...] quando eu me deito era milhões de pensamentos rápidos, parecia que trocava a estação do rádio a mesma coisa, interferências de pensamentos, ideias e isso me tirava o sono e com a técnica principalmente da respiração já está me ajudando com minha insônia.” (P10)

“Da uma paz, fica tranquilo, te relaxa, é as noites que eu durmo melhor a dos dias que eu faço yoga, já reparei isso, meu sono tem sido bem melhor. (P13)

Para os pacientes na internação psiquiátrica a vivência da prática do yoga significa um movimento de temporalidade (6)

Nessa unidade temática percebe-se que os discursos permeados por aspectos do passado, do presente e do futuro, possibilitando que os pacientes fizessem um resgate do passado até o presente ressaltando as melhoras no decorrer da prática de yoga, todavia, também visam o futuro, projetando levar adiante a prática após a internação. Podemos conferir tal movimento temporal nos relatos abaixo:

“Foi muito valido, uma coisa que quero levar para vida toda.” (P1)

“É uma coisa que quero fazer assim que eu tiver alta, vou procurar uma academia do lado de casa que sei que tem, pois me animei [...] Algo que usarei para vida por isso quero continuar [...] Apesar de ter feito só 5 aulas eu consegui melhorar, senti que melhorei da 1ª aula para a 5ª, ontem na aula já estava bem melhor, já tinha pego melhor a sequência [...] também era difícil quando vocês pediam para se concentrar num som específico mas nas ultimas vezes já via que conseguia me concentrar mais.” (P2)

“Fiz todas sessões que pude a aula de hoje foi tipo uma sequência de continuidade de elevação hoje me senti mais completa do que nas outras aulas tendo continuidade de cada aula desenvolver mais meu corpo e minha mente esvaziando mais minha mente tendo paz interior [...] Acho muito importante esse trabalho que fazem que é gratificante e é muito valido para o tratamento e terapia.” (P3)

“Acho que yoga é uma junção que faz bem para o corpo e para alma e espirito, acho que é um exercício completo e penso em fazer fora, minha filha já esta procurando, saio amanhã e já está procurando. Eu nunca tinha feito, agora tenho vocês como referencia.” (P6)

“Realizei cerca de 3 ou mais vezes, da 1ª até então percebi que fiquei com maior facilidade nas posturas dos pés onde fica apoiada

nos pés, nos joelhos, alongando braço, senti que consegui melhorar um pouquinho mais um porquinho mais... devagarzinho [...] Eu acho que vou fazer mais adiante pela minha vida, procurar fazer yoga mais adiante ver se consigo fazer algumas coisas e é muito relaxante, nossa muito relaxante, muito relaxante, muito de soltar o corpo, desprender o corpo, eu particularmente não tenho esse habito.de desprender o corpo dessa forma” (P7)

“Vou ter que fazer uma atividade após sair daqui mas vou buscar fazer yoga. Não esperava, tem sido único, fui por ir, para matar tempo e a partir da terceira aula em diante eu notei que era uma coisa boa de fazer, que ia me trazer beneficidade [...] sou muito descoordenado e ainda continuo um pouco mas acho que melhorei bastante já [...] é uma prática única que estou tendo que vou levar comigo daqui, foi muito valido mesmo.” (P8)

“Vou ver como vai ser fora agora mas é provável que eu até procure um estúdio de yoga, para relaxar [...] vai até me ajudar psicologicamente.” (P10)

“Foi incrível, foi ótimo, uma alegria assim, foi muito bom, ter experimentado ter me forçado a fazer aqueles movimentos que eu fiz inicialmente contigo mesmo com dificuldade de corresponder os movimentos dados, e errei muito errei bastante, mas depois com sucessíveis sessões eu fui podendo aprender mais, ficar mais solto e aproveitar mais, pois eu não estava aproveitando eu estava mais preocupado em fazer o movimento certo do que em aproveitar o momento, mas consegui aproveitar.” (P11)

“Adorei, pretendo levar daqui para fazer lá fora, nunca tinha feito aqui foi a primeira vez.” (P13)

6 COMPREENDENDO O SIGNIFICADO DA VIVÊNCIA DA PRÁTICA DE YOGA PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS EM UNIDADE DE INTERNAÇÃO PSIQUIÁTRICA

Nesta etapa da análise, realizo a interlocução das ideias sobre a vivência da prática de yoga dos pacientes hospitalizados na unidade de internação psiquiátrica com a concepção teórica de Maurice Merleau-Ponty. Frente as questões norteadoras – (1) “Conte-me como foi para você a vivência com a prática de yoga?” (2) “Quais sensações o yoga lhe proporcionou?”, emergiram várias percepções dos pacientes.

Nas falas dos sujeitos da internação psiquiátrica podemos observar que suas percepções sobre a prática de yoga estão atreladas de forma a entendê-las como um “emergir da corporeidade”, referente à consciência corporal vinculada a motricidade que a vivência lhes trouxe. O sujeito compreende que há mudanças positivas na percepção corporal no período em que realizou a prática do yoga e atribui o significado de se perceber melhor, trazendo autopercepção e conhecimento no que diz respeito ao seu corpo no mundo, podendo ser observado no discurso do praticante 4:

“Se amplia os sentidos ao distender os braços você percebe os músculos se mexendo, coisa que a gente não percebe normalmente. No dia a dia a gente se mexe, se bate e o organismo filtra, parece que tá abafado. Se fosse fazer uma analogia no dia a dia é um abafado, quando faço yoga tira o tampão dos outros sentidos e passa a se perceber melhor.”

Essa percepção agregada pelo sujeito, à possibilidade de melhorias, pode ser comparada com a colocação de Merleau-Ponty sobre a percepção do corpo. Em Merleau-Ponty (2011), o sujeito no mundo é o corpo no mundo, então o sujeito da percepção é o corpo, porque é ele que percebe, é ele que sente, é uma unidade perceptiva viva e não mais a consciência da qual provem o conhecimento. Ao considerar o sujeito como corpo no mundo, Merleau-Ponty assinala a importância da experiência perceptiva e nos mostra que o conhecimento começa no corpo próprio.

É na percepção que surge a significação fundamental como verdade implícita da existência. Perceber é, pois, uma atitude que se opõe ao representar ou instaurar um conhecimento objetivo. Segundo Merleau-Ponty (2011) o corpo e a motricidade geram sentido e constituem o “nó entre a essência e a existência que em geral encontramos na percepção”, pois com a imbricação do caráter primordial e projetivo do campo perceptivo, a corporeidade é situada, dotada de sentido prévio e aberta concomitantemente.

Referente às descrições dos pacientes da internação psiquiátrica à questão norteadora - “Quais sensações o yoga lhe proporcionou?” - observa-se que o fenômeno surgiu como um relato de suas experiências vividas trazendo a significação das sensações de bem-estar, de leveza, de tranquilidade, de paz:

“Me senti bem, foi uma experiência nova, novos conhecimentos [...] para mim foi uma experiência maravilhosa, tanto pelos professores serem atenciosos como pela experiência em si. Foi minha primeira vez então me senti à vontade, me senti leve, tranquila, me senti em paz.” (Praticante 1)

“Tipo hoje todo mundo saiu zen dali, falando como é bom e foram verificar a pressão 11, 10, todo mundo relaxado dava para ver. [...] Conforto, tranquilidade, harmonia, tipo todas coisas leves e coisas boas, sério mesmo eu saio me sentindo mais leve, mais confiante, confortável, por isso que eu tô sempre lá.” (Praticante 10)

Para Merleau-Ponty (2011), o corpo confirma nossa existência no mundo, por meio de nossas sensações, uma vez que nosso corpo não está primeiramente no espaço: ele é o espaço. Segundo Merleau-Ponty (2006) o sensível é o que se apreende pelos sentidos. Assim não se pode falar de sensação como pura impressão. O algo "sentido" não são sensações, são na verdade sensíveis, e assim a qualidade não é um elemento da consciência, mas sim uma propriedade do objeto. Neste ponto, Merleau-Ponty atenta:

Em sua ontologia o corpo próprio não é um objeto entre tantos outros que consegue resistir à reflexão “[...] colado ao sujeito [...]”; mas ele anima e mantém o espetáculo da vida com quem forma um sistema, estando no mundo como o “[...] coração no organismo.”

O sensível é aqui a palavra definitiva, que se desdobra, como se sabe, na elaboração de uma original ontologia do corpo: o corpo seria precisamente o elemento que estabelece aquela afinidade. A afirmativa nos situa de forma a compreender a existência humana como singular, essencial, única e disparadora de diversas sensações necessária para a afirmação do ser humano.

Nas falas dos pacientes da internação percebe-se o movimento temporal, pelo discurso de quebra de paradigmas, com o desligamento de um padrão de pensamento que antes era seguido para que um novo entendimento fosse adotado referente ao yoga:

“Nunca quis fazer yoga pois nunca consegui fazer meditação em casa, tentei umas meditações guiadas sozinha e achava uma bobagem, quando alguém me dizia não pensa em nada ai sim penso em um monte de coisas. Yoga é bobagem, pois tinha para mim yoga mais como uma coisa de meditação que íamos ficar sentados fazendo OM, algo mais assim, não tinha noção do que era yoga.”
(Praticante 2)

Não obstante, também é observado nos discursos da sexta unidade temática um resgate do passado até o presente, em que o sujeito percebe que há mudanças positivas no período em que realizou a prática, seguindo na questão temporal, onde os pacientes lançam-se ao futuro, projetando a prática do yoga após a internação:

“Foi incrível, foi ótimo, uma alegria assim, foi muito bom, ter experimentado ter me forçado a fazer aqueles movimentos que eu fiz inicialmente contigo mesmo com dificuldade de corresponder os movimentos dados, e errei muito, errei bastante, mas depois com sucessíveis sessões eu fui podendo aprender mais, ficar mais solto e aproveitar mais, pois eu não estava aproveitando eu estava mais preocupado em fazer o movimento certo do que em aproveitar o momento, mas eu consegui aproveitar.” (Praticante 11)

“Acho que yoga é uma junção que faz bem para o corpo e para alma e espírito, acho que é um exercício completo e penso em fazer fora, minha filha já está procurando, saio amanhã e já está procurando. Eu nunca tinha feito, agora tenho vocês como referência.” (Praticante 6)

Merleau-Ponty tem a ideia do retorno à percepção como fundamento da relação sujeito-mundo e na inclusão da temporalidade para se compreender a consciência; para Merleau-Ponty, a temporalidade tem caráter primordial no movimento da consciência perceptiva:

A análise do tempo faz sujeito e objeto aparecerem como dois momentos abstratos de uma única estrutura, que é a *presença* [...] “é pelo tempo que pensamos o ser, porque é pelas relações entre o tempo sujeito e o tempo objeto que podemos compreender as relações entre o sujeito e o mundo” (MERLEAU-PONTY, 2011, p. 577).

A análise do tempo confirmou uma noção do sentido e do compreender: o tempo só tem sentido para nós porque nós “o somos”, e só podemos dizer isso do tempo porque nós estamos no passado, no presente e no porvir. Para Merleau-Ponty (2006), não é só a noção do corpo, pelo presente, que é necessariamente ligada à noção do para si, mas a existência efetiva de meu corpo é indispensável à existência de minha consciência. Todavia, não é ao corpo objetivo que Merleau-Ponty se refere, mas sim ao corpo fenomenal que possui a verdade do corpo tal qual o vivemos.

No capítulo “O Sentir”, MerleauPonty (2011) faz a relação entre tempo e corpo, dizendo que o corpo faz o tempo ao invés de sofrê-lo, o que quer dizer que a temporalidade deve ser compreendida como mais uma dimensão por meio da qual o ser no mundo organiza significativamente o campo fenomenal.

Na prática, o yoga permitiu que os pacientes vivenciassem e compreendessem aspectos de seu mundo interior, conforme eles expuseram na melhora no padrão de pensamentos, assim, como o abrir da mente para novas possibilidades:

“É um momento único ali, eu conto as horas para chegar na hora da yoga, te ajuda a pensar, principalmente a gente que está internado, a refletir, dá ânimo [...] A mente ela te alivia bastante, os teus pensamentos, pensamentos positivos, a mente se liberta também, ajudou eu a me libertar do preconceito que eu tinha e está me ajudando no meu tratamento [...] acho que o momento de

relaxamento faz que tu relaxe mesmo, como posso te falar, que olhe para dentro de si e repense no que tu fez que é bem importante. Digamos que uns 30%, 40% está me reabilitando a estar apto a estar indo nesse final de semana para casa e em breve uma alta". (Praticante 8)

Essa melhora no padrão de pensamento reflete na quarta unidade temática onde os discursos permeiam a questão da melhora na qualidade do sono:

"[...] fiz todas as práticas e gostei muito, me ajudou pra caramba, me ajudou até a dormir em relação a minha insônia, fazia a respiração que aprendi aqui e me ajudou mesmo, a relaxar na hora de dormir, [...] quando eu me deito era milhões de pensamentos rápidos, parecia que trocava a estação do rádio a mesma coisa, interferências de pensamentos, ideias e isso me tirava o sono e com a técnica principalmente da respiração já está me ajudando com minha insônia." (Praticante 10)

Merleau-Ponty (2011) busca-se esclarecer a relação entre corpo e consciência, inaugurando uma nova possibilidade de compreensão deste fenômeno:

O sujeito, o qual não pode ser uma série de eventos psíquicos, não pode, no entanto, ser eterno. Resta o fato de que ele é temporal não por algum capricho da constituição humana, mas em virtude de uma necessidade interior. Nós somos convidados a constituirmos do sujeito e do tempo uma concepção de modo tal que eles comunicam do lado de dentro.

Para o sujeito, o momento retido e modificado é um momento perceptivo que abre um campo espacial e prático, descrevendo a relação com os momentos precedentes como momentos que temos em mãos, Merleau-Ponty encontra uma maneira de dizer que é primeiramente com nosso corpo que experienciamos o tempo. Desse modo, para Merleau-Ponty (2011) o meu presente se ultrapassa rumo a um porvir e a um passado próximos, e os toca onde esse passado e esse porvir estão, e assim o passado não nos vem apenas em forma de recordações expressas, nós o sentimos "como um saber adquirido irrecusável".

Assim, podemos ver que o corpo é percebido como identificador de uma mudança positiva através da prática do yoga pelos pacientes da unidade de internação psiquiátrica. Para o filósofo, a experiência do corpo revela um modo de existência profundamente significativo, que para vivenciar o corpo do outro ou o meu próprio corpo não tenho outro jeito senão vivendo-o (MERLEAU-PONTY, 2011). Nesse sentido, Merleau-Ponty nos apresenta um grande desafio: o de romper com os dualismos que dicotomizam a compreensão sobre o ser humano. Para esse filósofo, o homem é um ser de totalidade e é dessa forma que deve ser compreendido.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Se, na verdade, não estou no mundo para simplesmente a ele me adaptar, mas para transformá-lo; se não é possível mudá-lo sem um certo sonho ou projeto de mundo, devo usar toda possibilidade que tenha para não apenas falar de minha utopia, mas participar de práticas com ela coerentes.”
(PAULO FREIRE, 2014)

A realização da pesquisa, que teve por objetivo compreender o significado da vivência da prática do yoga para pacientes numa internação psiquiátrica, proporcionou um melhor entendimento frente ao fenômeno, através das percepções e sensações que os pacientes tiveram quanto a prática de yoga. Pode-se observar nas falas deles uma riqueza de vivências do impacto positivo em sua saúde como um todo.

O corpo é o instrumento para o autoconhecimento e o ponto de partida para a descoberta do potencial de evolução pessoal que reside em todos nós. O trabalho realizado nesta pesquisa sobre o yoga demonstrou que, através de *ásanas*, *pranayamas* e meditação, o praticante pode acalmar a mente, perceber o corpo e conduzir o caminho para o conhecimento de sua essência.

Relatos de consciência corporal atrelado a estesia, assim como a melhoria no padrão de pensamentos, abrindo a mente para novas possibilidades, quebrando paradigmas e projetando a prática para após a internação, me deixa muito satisfeito com esse trabalho. Mostrando que existem práticas integrativas capazes de fazer a diferença e se tornar parte de um processo renovado de implementação de modos complementares de promover e reestabelecer o usuário de saúde mental.

Entretanto, este estudo traz limitações ou talvez sugestões para outros estudos. Antes do paciente receber alta, indicávamos lugares de práticas de yoga ao ar livre e de graça aos interessados, além do discurso dos pacientes em buscar locais como academias para continuar a prática. Todavia, não se sabe sobre o seguimento após sua saída do hospital, deixando, assim, uma lacuna ou um objeto de futuras pesquisas.

Cabe, por fim, ressaltar que o cuidar na enfermagem atravessa um momento de redirecionamento, perante um novo olhar das práticas possibilitando vislumbrá-la

também como objeto da enfermagem. Nesta realidade precisa-se de uma mudança nos nossos pensamentos, valores e crenças. Essa visão inclui uma abordagem holística para com a saúde da pessoa, ou seja, de uma maneira de ver o mundo com possibilidades infinitas de intercâmbio entre a ciência, filosofia, arte e tradições espirituais, tornando-as interativas e transdisciplinar.

O Yoga não é terapia, nem religião, nem uma ciência médica, mas é complementar a tudo isso.

REFERÊNCIAS

- ÁCARYA, A.. Yoga para a saúde integral. **Ananda Marga**. 2016.
- ANDRADE, R.L.P.; PEDRAO, L.J.. Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica. **Revista Latino Americana de Enfermagem**. vol.13, n.5, p. 737-742. Ribeirão Preto, 2005.
- BARRETO, M. Saúde Mental e Trabalho: a necessidade da “escuta” e olhar atentos. **Caderno Brasileiro de Saúde Mental**. V. 1, n.1. Rio de Janeiro, 2009.
- BARROS, N.F.; et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**. p.1306-14. Rio de Janeiro, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. **Legislação em saúde mental: 1990-2002**. 3ª ed. Brasília; 2002.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução Nº 466/2012, de 13 de junho de 2013: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. **Conselho Nacional de Saúde**. Brasília, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC- SUS. **Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica**. 92 p. Brasília, 2006.
- BROAD, W.J. **A Moderna ciência do Yoga: Os riscos e as recompensas**. 1ª ed. editora valentina. Rio de Janeiro, 2013.
- BROWM, C. **A Bíblia do Yoga**. Pensamento. São Paulo, 2003.
- CARDOSO, L.; GALERA, S. A. F.. Internação psiquiátrica e a manutenção do tratamento extra-hospitalar. **Revista de Escola de Enfermagem USP**. São Paulo, 2011.
- CARMO, P.S. **Merleau-Ponty, uma introdução**. p. 9. São Paulo, 2002.
- CARVALHO, M.D.V; VALLE, E.R.M.A Pesquisa fenomenológica e a enfermagem. **Acta Scientiarum**. v. 24, n. 3, p. 843-847. Maringá, 2002.
- COFFITO. Ministério da Saúde amplia oferta das Práticas Integrativas Complementares de Saúde. **Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional**. Brasília, 2017.
- DESIKOCHAR, T. K. V.. O coração do yoga. **Mantra**. São Paulo, 2016.
- FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática**. Editora Pensamento. 3ª ed. p.38. São Paulo, 2003.
- FREIRE, P. Pedagogia da Indignação. **Paz e Terra**. São Paulo, 2014.

GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: BAUER, W. M.; & GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som. Um manual prático**. Petrópolis: Vozes, 2007.

GIORGI, A. Phenomenology and Psychological Research. **Duquesne University Press**. Pittsburg, 2003.

GOSWAMI, A. **O Médico Quântico**: orientações de um físico para a saúde e a cura. Cultrix. São Paulo, 2004.

GOULART, M.S.B. A Reforma e os Hospitais Psiquiátricos: histórias da desinstitucionalização. **Psicologia e Sociedade**. p.112-20. São Paulo, 2010.

HERNANDEZ, D. **Claves Del Yoga**: Teoria y practica. Editorial La Liebre de Marzo. 6ª ed. p. 20. Barcelona, 2005.

ANDRADE FILHO, J. H.. Autoperfeição com Hatha-Yoga. **Best Seller**. São Paulo, 2014.

HIRDES, A. A reforma psiquiátrica no Brasil: uma (re)visão. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 14, n. 1, p. 297-395. Rio de Janeiro, 2009.

IYENGAR, B. K. S.. Luz na vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema. **Summus**. São Paulo, 2007.

KUVALAYANANDA, S. Yogic therapy. **Central Health Bureau**. 1971.

LIMA, A. B. M.. A relação sujeito e mundo na fenomenologia de Merleau-Ponty. Ensaios sobre fenomenologia. **Editus**. Ilheus. 2014.

MENDES, M. I. B. S., et al. Reflexões sobre corpo, saúde e doença em Merleau-Ponty: implicações para práticas inclusivas. **Ensaios**. v. 20, n. 4. Porto Alegre, 2014.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. 4ª ed. São Paulo, 2011.

MERLEAU-PONTY, M. A estrutura do comportamento. **Martins Fontes**. São Paulo, 2006.

MINAYO, M.C.S. **Pesquisa Social**: Teoria, método e criatividade. 18ª ed. Petrópolis, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS**. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42737-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>> Acesso em 15 de maio de 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Relatório Final: IV Conferência Nacional de Saúde Mental Intersetorial**. Rio de Janeiro, 2010.

MOREIRA, V. O Método Fenomenológico de Merleau-Ponty como Ferramenta Crítica na Pesquisa em Psicopatologia. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. p. 447-56. Porto Alegre, 2004.

NOBREGA, T. P. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. **Estudos de Psicologia**. Campinas, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional. Geneva. 2002-2005.

PEREIRA, C. A. Na senda de uma antropologia fenomenológica em Maurice Merleau-Ponty. **Bioethikos**. v. 2. n. 3. São Camilo, 2009

POUPART, J. A Pesquisa Qualitativa. **Vozes**. São Paulo, 2017.

SALLES, M.M.; BARROS, S. O caminho do doente mental entre a internação e a convivência social. **Imaginário**. p.397-418. São Paulo, 2006.

TAIMNI, I. K. A ciência do yoga. **Teosófica**. Brasília, 2006.

UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION. Inscribed in 2016 on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. Disponível em: < <https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163>> Acesso em 20 de fevereiro de 2018.

XAVIER, L. L.; Corporeidade e Subjetividade em Merleau-Ponty. **Anais – Congresso de Fenomenologia da Região Centro-Oeste**. Goiânia, 2013.

APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE COLETA DE INFORMAÇÕES

Entrevista Nº:

Data:

Código:

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO:

Idade:

Sexo:

Escolaridade:

Estado civil:

Ocupação/profissão:

2. QUESTÕES NORTEADORAS DA ENTREVISTA FENOMENOLÓGICA:

Conte-me como foi para você a vivência com a prática de yoga? Quais sensações o yoga lhe proporcionou?

APENDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nº do projeto GPPG ou CAAE 170520

Título do Projeto: A percepção da prática de yoga numa unidade de internação psiquiátrica: Um olhar fenomenológico

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa cujo objetivo é compreender o significado da vivência da prática do yoga para pacientes hospitalizados na internação psiquiátrica. Esta pesquisa está sendo realizada pelo Serviço de Enfermagem Psiquiátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

Se você aceitar participar da pesquisa, os procedimentos envolvidos em sua participação são os seguintes: será realizada sessões de yoga, e no decorrer da internação será realizada uma entrevista com a seguinte pergunta: Conte-me como foi para você a vivência da prática de yoga? Quais sensações o yoga lhe proporcionou? A entrevista será gravada e transcrita na íntegra, garantindo-lhe o anonimato e o caráter confidencial das informações recebidas, sendo realizada de acordo com a sua disponibilidade, em uma sala da Unidade de Internação com ambiente tranquilo e apropriado.

Não são conhecidos riscos pela participação na pesquisa, no entanto, o desconforto possível poderá se relacionar ao tempo de duração da entrevista, que terá uma duração média de 30 minutos.

Os possíveis benefícios decorrentes da participação estará nos efeitos da prática de yoga que poderão cita-los depois na entrevista, como as sensações vividas, e também contribuirá para o aumento do conhecimento sobre o assunto estudado, e, se aplicável, poderá beneficiar futuros pacientes.

Sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso você decida não participar, ou ainda, desistir de participar e retirar seu consentimento, não haverá nenhum prejuízo ao atendimento que você recebe ou possa vir a receber na instituição.

Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela sua participação na pesquisa e você não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos, porém, poderá ser ressarcido por despesas decorrentes de sua participação, cujos custos serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

Caso ocorra alguma intercorrência ou dano, resultante de sua participação na pesquisa, você receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal.

Os dados coletados durante a pesquisa serão sempre tratados confidencialmente. Os resultados serão apresentados de forma conjunta, sem a identificação dos participantes, ou seja, o seu nome não aparecerá na publicação dos resultados.

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Jacó Fernando Schneider, pelo telefone 3359-8602, com o pesquisador José Augusto da Silva Filho, pelo telefone 3359-8341 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), pelo telefone (51) 33597640, ou no 2º andar do HCPA, sala 2227, de segunda à sexta, das 8h às 17h.

Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma para o participante e outra para os pesquisadores.

Nome do participante da pesquisa

Assinatura

Nome do pesquisador que aplicou o Termo

Assinatura

Local e Data: _____

APENDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nº do projeto GPPG ou CAAE 170520

Título do Projeto: A percepção da prática de yoga numa unidade de internação psiquiátrica: Um olhar fenomenológico

O paciente pela qual você é responsável está sendo convidado a participar de uma pesquisa cujo objetivo é compreender o significado da vivência da prática do yoga para pacientes hospitalizados na internação psiquiátrica. Esta pesquisa está sendo realizada pelo Serviço de Enfermagem Psiquiátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

Se você aceitar participar da pesquisa, os procedimentos envolvidos em sua participação são os seguintes: será realizado sessões de yoga, e no decorrer da internação será realizada uma entrevista com a seguinte pergunta: Conte-me como foi para você a vivência da prática de yoga? Quais sensações o yoga lhe proporcionou? A entrevista será gravada e transcrita na íntegra, garantindo-lhe o anonimato e o caráter confidencial das informações recebidas, sendo realizada de acordo com a sua disponibilidade, em uma sala da Unidade de Internação com ambiente tranquilo e apropriado.

Não são conhecidos riscos pela participação na pesquisa, no entanto, o desconforto possível poderá se relacionar ao tempo de duração da entrevista, que terá uma duração média de 20 minutos.

Os possíveis benefícios decorrentes da participação estará nos efeitos da prática de yoga que poderão externá-los depois na entrevista as sensações vividas e também contribuirá para o aumento do conhecimento sobre o assunto estudado, e, se aplicável, poderá beneficiar futuros pacientes.

A participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso você decida não autorizar a participação, ou ainda, retirar a autorização após a assinatura desse Termo, não haverá nenhum prejuízo ao atendimento que o participante da pesquisa recebe ou possa vir a receber na instituição.

Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela participação na pesquisa e não haverá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos, porém, poderá ser ressarcido por despesas decorrentes de sua participação, cujos custos serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

Caso ocorra alguma intercorrência ou dano, resultante da pesquisa, o participante receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal.

Os dados coletados durante a pesquisa serão sempre tratados confidencialmente. Os resultados serão apresentados de forma conjunta, sem a identificação dos participantes, ou seja, os nomes não aparecerão na publicação dos resultados.

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Jacó Fernando Schneider, pelo telefone 3359-8602, com a pesquisadora José Augusto da Silva Filho, pelo telefone 3359-8341 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), pelo

telefone (51) 33597640, ou no 2º andar do HCPA, sala 2227, de segunda à sexta, das 8h às 17h.

Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma para o participante e seu responsável e outra para os pesquisadores.

Nome do participante da pesquisa:

Assinatura (*se aplicável*)

Nome do responsável

Assinatura

Nome do pesquisador que aplicou o Termo

Assinatura

Local e Data: _____