

A PRÁTICA DO YOGA COMO TRATAMENTO ALTERNATIVO NA INTERVENÇÃO DO TRANSTORNO DA ANSIEDADE: História do yoga como uma prática de “curas” milenar

Fabricia Pereira da Silva¹

Resumo

Partindo do pressuposto que no futuro boa parte da população sofrerá com algum tipo de TA (transtorno de ansiedade), analisamos e verificamos que o yoga pode ser utilizado como tratamento alternativo para esse problema, e assim, contribuir positivamente e com grande escala de boas recuperações na vida das pessoas. A ansiedade é um “mal” que afeta o psicológico somatizando no físico. Portanto, o foco desse estudo bibliográfico é mostrar como a prática do yoga vem mediar o problema do TA trazendo vários benefícios e bem-estar para as pessoas. Denotamos que as teorias acerca dessa modalidade de tratamento são inovadoras, mas que já é comprovadamente eficaz e relevante, assim como bem-sucedida e com boa relação custo-benefício no tratamento dos transtornos de ansiedade.

Palavras-chaves: TA; yoga; eficaz; tratamento alternativo.

Abstract

On the assumption that in the future much of the population will suffer with some kind of TA (anxiety disorder), analyze and verify that yoga can be used as an alternative treatment for this problem, and thus contribute positively and with a large scale of good recoveries in people's lives. Anxiety is a "bad" that affects the psychological leading in the physical. Therefore, the focus of this bibliographic study is to show how the practice of yoga comes to mediate the problem of TA bringing multiple benefits and well-being for people. Denote that theories about this treatment modality are innovative, but it already is proven effective and relevant, as well as successful and cost-effective benefit in the treatment of anxiety disorders.

Keywords: Yoga; TA; Effective; Alternative Treatment.

¹Licenciada em Letras Vernáculas pela Universidade do Estado da Bahia-UNEB; Especialista em Docência Superior pela Faculdade do Sul da Bahia-FASB; Graduanda em Psicologia pela Faculdade Pitágoras de Teixeira de Freitas. fasilper@hotmail.com.

No futuro boa parte da população sofrerá com algum tipo de TA (transtorno de ansiedade), portanto fui à busca de algumas práticas alternativas na tentativa de contribuir um pouco teoricamente na solução do problema. Eis que analisando e verificando alguns artigos científicos, pois o referencial teórico acerca do assunto ainda é limitado, foi possível perceber e ver que o yoga, pode sim ser utilizado como tratamento alternativo e contribuir positivamente, e com grande escala de boas recuperações na vida das pessoas tratando o problema da ansiedade.

A ansiedade é um “mal” que afeta o psicológico e somatiza no físico. Portanto, é preciso mostrar que a prática do yoga vem mediar o problema do TA trazendo vários benefícios e bem-estar para as pessoas. Claro que, as teorias acerca dessa modalidade de tratamento são inovadoras, mas que já é comprovadamente eficaz e relevante, assim como bem-sucedida e com boa relação custo-benefício no tratamento dos transtornos de ansiedade.

Vale antes de qualquer coisa, ressaltar o que significa yoga. A palavra yoga é uma palavra masculina, portanto aceita o artigo masculino o, e a sua origem vem da raiz sânscrita *yuj*, cujo significado é atrelar, unir, juntar. Por ser uma língua antiga assim como o latim e o grego, o sânscrito expressa significados específicos de sua cultura religiosa, milenar e, portanto acaba sendo de pouco estudo e conhecimento entre outras nações.

Em Fernanda Maria de Andreis Betti (p. 2 – 8), podemos denotar características de uma pessoa quando ela está ansiosa pelas modificações corporais que ela demonstra, pois existe toda uma alteração da *cútis*, dos membros tensionados, da postura retraída, dentre outras. Portanto a autora traz em seu texto uma ideia acerca do yoga como intervenção no tratamento da ansiedade, onde o caminho a ser percorrido será corporal e mental. Não adianta tratar o físico sem tratar o psicológico, e o yoga vem fazendo isso: mente *sã*, corpo *são*.

Para Karina Forchesato; Marcelo Filócomo, e Carlos Zamai (2013), o yoga é uma prática milenar que só vem a crescer no mercado das atividades físicas, mas não como uma prática física apenas, e sim como uma demanda para o bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual.

Portanto, ambos os autores trazem no contexto de seus artigos a importância de pessoas com TA praticarem yoga uma vez que, o yoga é sem sombra de dúvidas, uma imensa dádiva

ofertada ao mundo vinda da Índia, berço do yoga, cuja dedicação, cuja perícia e perspicácia na seleção dos resultados, cujo empenho e trabalho intenso dos nossos irmãos indianos, resultaram numa quantidade muito grande de técnicas de fascínio e estímulo eternos, onde essas técnicas são valorizadas e atualizadas com teor comprovado por todos os seus exímios praticantes.

(GONZALEZ e WATERLAND, 1998) diz que a execução das práticas do yoga proporciona mudanças e benefícios no funcionamento como um todo do corpo humano permitindo ao mesmo melhoras psíquicas, cognitivas, afetivas, melhorando a memória, reduzindo a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade

Várias correntes ou caminhos são designados para a realização do indivíduo com a prática do yoga como: Kriya, incluindo Hatha Yoga (yoga da técnica), Jnana (yoga do conhecimento), Bhakti (yoga da devoção), Karma (yoga do serviço) e Raja Yoga (integral, pois combina os quatro tipos precedentes). Sendo assim, pode-se dizer que para cada tipo de pessoa existe uma modalidade de yoga (PEÇANHA & CAMPANA, 2011).

Pensemos então: o yoga não é privilégio apenas dos indianos, mas de todos; todos do oriente quanto do ocidente, todos do norte quanto do sul, até porque não é onde se cria algo que devemos dizer que este algo só será útil e exclusivo ao povo criador, assim já dizia o grande mestre Paramahansa Yogananda, (2001 apud FEUERSTEIN, 1998).

Devido a sua grande eficácia nas respostas obtidas nos tratamentos feitos para se intervir o TA, o yoga se tornou uma grande busca como terapia alternativa para muitas pessoas ansiosas no intuito de se livrarem ou pelo menos amenizar os efeitos da ansiedade, e com ela os seus coadjuvantes transtornos que em muitos aparecem de forma crônica.

Apesar da prática do yoga como intervenção na ansiedade ter uma historicidade relativamente recente, com a maior parte dos estudos realizados já nesta década, é notória a vantagem de se praticá-la como terapia alternativa no tratamento da ansiedade, pois como demonstram pesquisas feitas a priori, verificou-se a influência do yoga no bem-estar psicológico das pessoas.

Para Fernanda Maria de Andreis Betti,

O Yoga tem um caráter multidisciplinar que envolve aspectos metafísicos, ontológicos e teológicos, bem como aspectos psicológicos, físicos e práticos. Esse sistema baseia-se numa visão global e interdependente entre ser humano e mundo, buscando a cessação do turbilhão de pensamentos inúteis, a unificação da consciência, num estado de integração entre sujeito e objeto. Tudo isso em oposição à dicotomia que caracteriza a racionalidade ocidental (apud MORIN, 2007).

Chegamos então à resposta para a pergunta que queríamos: porque tratar a ansiedade com a prática efetiva do yoga? Simplesmente por ser um tratamento natural e comprovado para o estresse e a ansiedade, por ser uma prática holística, sem os efeitos secundários prejudiciais de prescrição de medicamentos, onde vários médicos e psicólogos também descobriram que, para muitos pacientes, o tratamento farmacológico era menos apropriado ou ineficaz, uma vez que, uma variedade de pacientes sentia-se grogue e desconectado depois de tomar os medicamentos prescritos, efeitos colaterais, como ganhos de peso, insônia, fadiga e dores de cabeça muitas vezes lhes faziam querer desistir do tratamento por completo, por ser uma prática que vai desde o fisiológico até o psicológico, pelo fato do yoga ser comparado com outras intervenções como o relaxamento, e então ser classificado como uma técnica que mais produziu reduções na ansiedade, por ser capaz de melhorar expressivamente diferentes domínios do estado de saúde, como a saúde mental e a função do papel emocional através da meditação (esvaziamento dos pensamentos), controle da respiração, exercícios de alongamentos, equilíbrio total do corpo e da mente onde o praticante possa atingir seu ponto máximo, ou seja, libertação para os estados condicionantes da mente e a partir daí o controle sobre as atividades do espírito.

Para além de uma simples prática de exercícios, o yoga é comparado com outras intervenções, porém por se só abre uma porta para a diminuição da ansiedade, claro que o relaxamento contribui sendo assim ambas as técnicas produtoras de reduções na ansiedade, mas só o yoga é capaz de melhorar expressivamente diferentes controles do estado de saúde, como a saúde mental e a função do papel emocional.

Jusselia Eugenia Oliveira Rosa diz que,

O corpo é o instrumento para a descoberta de si mesmo. O trabalho com o corpo proposto pelo Hatha Yoga atua diretamente nas dimensões emocional e psíquica, nos faz despertar para experiências mais sutis e está diretamente ligado à emoção (apud ROJO, 2003).

É por isso que quase todos os estudos que examinaram os efeitos do yoga na ansiedade mostraram que tal intervenção diminui admiravelmente os níveis de ansiedade e estresse, pois os níveis de GABA (ácido gama-aminobutírico) o principal neurotransmissor inibitório no Sistema Nervoso Central faz com que o índice dos estímulos nervosos diminua, relaxando assim as células ali no nosso cérebro. Pessoas com depressão apresentam uma drástica redução na quantidade de GABA.

Através de pesquisa foi possível perceber que o yoga eleva o índice de GABA e também de serotonina através da prática dos exercícios de alongamento e meditação onde os mesmos agem diretamente no sistema nervoso central, trazendo calma e relaxamento. Portanto, é de se supor que a soma dessas duas substâncias serotonina e GABA resultem em uma química natural, ou seja, onde o próprio corpo as produz, sendo assim praticamente imbatível contra a tristeza e ansiedade.

Contudo é de suma importância que primeiro o paciente procure um especialista para estabelecer o diagnóstico e as possibilidades terapêuticas adequadas, verificar as suas condições físicas para a prática do yoga, obter um diagnóstico preciso do transtorno (ou patologia) que lhe acomete, podendo assim se assegurar da terapia eficaz. Até porque a ausência de resultados satisfatórios afasta o paciente.

Ainda no seu artigo Fernanda Maria de Andreis Betti (p. 2 – 8), diz sobre o fato da prática do yoga ser algo para além da farmacologia. Por se tratar de uma prática eficaz e sem prescrição para os pacientes, diferentemente dos tratamentos medicamentosos, o yoga proporciona além de sentimentos de bem-estar, um conjunto de benefícios a vários níveis (emoções, humor, autoestima, etc.), onde não existe preferência de paciente A ou B na escolha por esse tratamento alternativo, exceto, aqueles que infelizmente são portadores de alguma limitação ou deficiência física, no mais todos podem desfrutar dos seus benefícios.

Claro que, contudo, não negamos que o tratamento da ansiedade deve envolver psicoterapia e em alguns casos o uso de medicação (ansiolíticos e antidepressivos) em pacientes específicos e de extrema relevância, mas com certeza podendo assim, nesses casos crônicos, serem associados ao yoga.

Em suma, é interessante vermos como o yoga traz para a pessoa uma desaceleração mental colaborando automaticamente com o corpo, uma vez que, o tratamento é psicossomático, trazendo para o paciente com TA uma calma e relaxamento, fazendo com que a pessoa consiga viver melhor nessa sociedade tão conturbada a qual está inserida.

Os efeitos do yoga sobre a ansiedade parecem ocorrer devido a uma resposta de relaxamento, uma redução generalizada na excitação somática produzida por uma atividade alterada no sistema nervoso autônomo (Aivazyan, 1990 apud VORKAPIC, 2011). No geral, o yoga parece tocar o sistema nervoso autônomo através da redução da atividade simpática.

Apesar da prática do yoga ser aceita internacionalmente, estudos que investigam tais terapias como um valioso tratamento para os transtornos mentais ainda são muito limitados. Por isso, é de suma importância que as pessoas possam ter opções de tratamentos confiáveis e que sejam baseadas em informação fidedigna.

Os profissionais da área de saúde devem sempre estar informados sobre a eficácia dessas alternativas para que possam aconselhar de maneira consistente seus usuários sobre a relevância de se cuidar bem da saúde mental.

Em geral, apesar da diversidade de estudos (condições, normas e qualidade), o yoga é visto como uma intervenção de confiança, bem-sucedida e com boa relação custo-benefício no tratamento dos transtornos de ansiedade, especialmente quando utilizado de maneira complementar a terapias bem-sucedidas. No entanto, investigações mais elaboradas e melhor conduzidas, especialmente aquelas relacionadas a parâmetros psicológicos e fisiológicos, são necessárias para estabelecer o yoga como um protocolo no tratamento da ansiedade, por isso jamais descartaremos a terapia, pelo contrário, ela deve ser associada ao yoga para melhores resultados no tratamento do TA.

Assim, Karina Forchesato; Marcelo Filócomo e Carlos Zamai (2013), citados acima, diz que a prática do Hatha Yoga está relacionada como um todo para o praticante, onde o favorecimento do mesmo é: uma vida mais equilibrada, mais ajustada, mais tranquila, menos acelerada e com domínios de si mesmo e direcionamentos para uma sobrevivência mais eficaz nesse mundo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BETTI, Fernanda Maria De Andreis; ROSA, Jusselia Eugenia Oliveira. **Os efeitos do yoga no tratamento da ansiedade**. Faculdade de Educação Física de Sorocaba (ACM), Sorocaba: Brasil. p. 2 – 8.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga**. São Paulo: Ed Pensamento, 1998.

FORCHESATTO, Karina; FILÓCOMO, Marcelo e ZAMAI, Carlos. **Análise da prática de Hatha Yoga e os benefícios para a saúde**. Revista Digital. Buenos Aires – ano 18 – nº 180 - maio de 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 10/06/2014.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro** (Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya, Trans.). 12 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

PEÇANHA D. L. & CAMPANA, D. P. 2011. Avaliação quali-quantitativa de intervenção com Yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. Bol. Acad. Paulista de Psicologia, São Paulo, Brasil – vol. 78, 01(10):199-218. Encontrado em 10 de novembro de 2011. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/946/94615157014.pdf> Acesso em 24/09/2014.

ROJO, M. **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo, CEPEUSP, 2003.

SANCHES, Maria Angélica. **O Resgate da autorregulação por meio da Psicologia Corporal e do Yoga**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/.../SANCHES,%20%20Maria%20Angelica>. Acesso em 13/06/14.

VORKAPIC, Camila Ferreira e RANGÉ, Bernard. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro – RJ. 2011. pp. 50-54. Disponível em: https://www.rbtc.org.br/audiencia_pdf.asp?aid2=140&nomeArquivo Acesso em: 13/06/14.