



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DA SAÚDE  
Subsecretaria de Estado de Atenção à Saúde  
Gerência de Política e Organização das Redes de Atenção em Saúde  
Núcleo Especial de Atenção Primária

**NOTA TÉCNICA NEAPRI/GEPORAS/SSAS/SESA Nº 34/2023**  
**YOGA NA REDE DE ATENÇÃO E VIGILÂNCIA À SAÚDE**

Orientação aos gestores e profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS) sobre a implantação da modalidade yoga como Prática Integrativa e Complementar (PICS) na Rede de Atenção e Vigilância em Saúde (RAVS) dos municípios do Espírito Santo.

**1. JUSTIFICATIVA**

Yoga é uma tradição milenar indiana, data cerca de 5.000 anos, que oportuniza aproximarem-se de suas experiências internas envolvendo emoções, pensamentos e sensações físicas. Esse conhecimento sobre si repercute em lucidez para reconhecerem suas possibilidades e limitações, tornando-os mais autônomos na busca de bem-estar e do seu desenvolvimento como seres humanos.

A palavra "yoga" origina-se do idioma sânscrito e quer dizer "união". Das concepções filosóficas que propõe esse sistema holístico, o Yoga Sutra de Patañjali representa um célebre texto clássico, registrado entre os séculos I a.C e V d.C. Através de 196 sutras, o autor sintetiza e organiza o conhecimento teórico e prático sobre yoga. Essa obra nos direciona ao autoconhecimento e ao autocuidado, e aponta um caminho óctuplo composto pelas seguintes partes: yamas, nyamas, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi.

Yamas e nyamas representam um código de conduta ética destinado a eliminar perturbações psíquicas dos praticantes e conduzi-los a viver de forma virtuosa. Desse modo, yamas equivalem a cinco preceitos éticos - não violência, compromisso com a verdade, honestidade, continência nos prazeres sensuais, desapego; e nyamas equivalem a cinco preceitos morais - purificação, contentamento, esforço sobre si mesmo, estudo, consagração a Deus. Asana

consiste em postura física estável e confortável, na qual se trabalha, gradualmente, o relaxamento do esforço. Pranayama consiste exercício do controle da respiração. Na sequência, pratyahara (emancipação da atividade sensorial), dharana (concentração) e dhyana (meditação), são componentes que aprofundam o desenvolvimento da concentração e da percepção interna e findam-se em samadhi (integração), que corresponde a imersão nas camadas mais profundas da consciência (TAIMNI, 2006).

Diversos caminhos conduzem à realização dos indivíduos no propósito do yoga. Cada interpretação é um ramo ou componente desse sistema complexo e abrangente, alterável entre os indivíduos, grupos, sociedades. Das apreensões do yoga, o hatha-yoga é a vertente do yoga mais difundida no Ocidente. Essa interpretação do yoga busca desenvolver o potencial do corpo em integração com a mente, através do exercício de posturas corporais, do controle da respiração, da inibição sensorial, da concentração e da meditação, além de diversas técnicas de limpeza orgânica (FEUERSTEIN, 2006). O hatha-yoga, assim como outras assimilações do yoga, desdobra-se em diferentes estilos, desde os mais relaxantes até os mais vigorosos, tais como: ashtanga yoga; vinyasa yoga; iyengar yoga; yoga restaurativa, entre outras.

O dimensionamento desse legado nos tempos atuais vai ao encontro do conceito ampliado de saúde e da valorização de seus elementos, como: componente subjetivo, integralidade no cuidado, novas possibilidades de reflexão e ações individuais e coletivas, autonomia e corresponsabilização dos indivíduos sobre sua saúde (BERNARDI et al, 2021).

A popularização do yoga cresce concomitante ao empenho da ciência em reconhecer benefícios físicos e psicológicos advindos de sua prática - ou de suas técnicas isoladas - em indivíduos com diferentes condições de saúde (CRAMER; LAUCHE; DOBOS, 2014; FIELD, 2016). Desse modo, o yoga pode contribuir na redução do estresse, na regulação do sistema nervoso e respiratório, no equilíbrio do sono, no aumento da vitalidade psicofísica, no equilíbrio da produção hormonal, no fortalecimento do sistema imunológico, no aumento da capacidade de concentração e de criatividade, na melhoria dos quadros de humor dos praticantes, reverberando em sua na qualidade de vida (BRASIL, 2017).

O Mapa de Evidência sobre yoga e hatha-yoga, aponta resultados positivos dessas práticas, como: redução do índice de massa corporal, controle do tabagismo, redução de dores lombar e

cervical, fibromialgia, osteoartrite, artrite reumatoide, síndrome do túnel do carpo, intestino irritável, transtornos de ansiedade e depressão. Essas evidências apresentam baixo a moderado nível de confiança e necessitam ser aprimorados, todavia, são de suma importância para o desenvolvimento dessas práticas, para tomada de decisão por profissionais de saúde e construção de ações de saúde baseadas em evidências pelos pesquisadores (INSTITUTO DE SAÚDE DE SÃO PAULO; FIOCRUZ BRASÍLIA; INSTITUTO VEREDAS, 2021).

No Brasil, o SUS incluiu o yoga, através da Portaria nº 849 de 27 de março de 2017, à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICS). Dado o caráter transversal e complementar das PICS às ações de saúde, viabiliza-se a prática de yoga em todos pontos da RAVS, com acesso prioritário na Atenção Primária à Saúde (APS), principal porta de acesso ao SUS.

Desse modo, almeja-se incorporar e implementar o yoga na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde. Para tal, a oferta dessa prática nos serviços deve agregar valor ao cuidado continuado, humanizado e integral em saúde; contribuir para qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso; incentivar a racionalização das ações de saúde, através de alternativas socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades; e estimular as ações que promovam o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde.

## **2. IMPLANTAÇÃO NA REDE DE ATENÇÃO**

Dada a ampla natureza de benefícios associados ao yoga, interpreta-se que essa modalidade pode ser implantada na Rede de Atenção e Vigilância em Saúde (RAVS) com finalidade de promover a saúde e associa-la ao cuidado em agravos psicofísicos diversos.

A prática de yoga pode ser desempenhada em sessões individuais ou grupais, com frequência mínima de uma vez por semana.

### **2.1. Infraestrutura**

A prática de yoga pode ser flexibilizada a espaços fechados, semifechados ou abertos.

Materiais oportunos:

- Tapetes emborrachados são apropriados isolantes térmicos, além de evitar o escorregamento dos praticantes.
- Cobertores, almofadas e almofadinhas (pesos) para os olhos garantem conforto nas práticas de relaxamento.
- Acessórios, como blocos e cintas, são auxiliares na execução de algumas posições e movimentos.

A ausência desses elementos não deve inviabilizar a prática, que pode ser adaptada conforme a disponibilidade do espaço e da abordagem metodológica.

## **2.2. Recursos Humanos**

Recomenda-se que o profissional facilitador da prática possua certificado de formação de alguma escola de instrutores de yoga. Tradicionalmente, os cursos de formação em yoga contemplam abordagens como:

- Literatura, aspectos históricos, conceituais e desdobramentos do yoga;
- Aspectos filosóficos e éticos do yoga;
- Escolas de yoga e contemporaneidade;
- Técnicas de yoga: posturas físicas, técnicas de abstração dos sentidos, relaxamento, meditação;
- Aspectos anatômicos e fisiológicos direcionados as técnicas do yoga - sistema musculoesquelético, cardiovascular, respiratório, nervoso, imunológico, endócrino; indicações e contra-indicações da prática;
- Elementos sutis do yoga: prana, nadis, chakras.

Vale mencionar que o yoga envolve aspectos filosóficos e psicofísicos interpretáveis conforme o contexto sociocultural dos praticantes. O facilitador em yoga deve, portanto, desenvolver suas práticas sob essa ótica.

Embora as diretrizes e legislação federais recomendem que os profissionais ofertantes dessa prática no SUS possuam graduação em saúde (BRASIL, 2018) e atendam as normativas definidas para o exercício da prática de seus respectivos conselhos regionais, sabe-se que os municípios têm autonomia para legislar suas próprias políticas e inserir profissionais de acordo com suas especificidades regionais e de sua população.

### **2.3. Acesso ao yoga**

Propõe-se a inserção do yoga na RAVS do SUS, com destaque à APS. Nesta circunstância, o yoga deve inserir-se nas ações individuais e coletivas envolvendo a promoção da saúde, a prevenção de agravos, ou ainda como opção terapêutica complementar, uma vez identificada a indicação pelos profissionais de saúde dos serviços. No âmbito da Atenção Especializada essa prática também pode ser ofertada como opção terapêutica complementar aos usuários dos serviços ambulatoriais e hospitalares.

O projeto de implantação do yoga deve ser apreciado pelas instâncias de participação e de controle social, devendo constar do Plano de Ação Municipal de PICS, da Programação Anual de Saúde, do Plano Municipal de Saúde e do Relatório Anual de Gestão (BRASIL, 2018).

### **2.4. Registro das Atividades**

Os atendimentos realizados devem ser registrados no prontuário do usuário e/ou sistema de informação utilizado pelo serviço de APS ou especializado – para fins de evolução clínica e fins de pesquisa.

O yoga apresenta o código de procedimento 01.01.05.004-6 no SIGTAP, e as atividades devem ser registradas no e-SUS APS por meio do Prontuário Eletrônico do Cidadão (BRASIL, 2022).

### **2.5. Financiamento**

O yoga pode inserir-se em todos os pontos da RAVS, com prioridade na APS.

A implantação e implementação do yoga se faz através do financiamento instituído pela Portaria nº 2.979, de 12 de novembro de 2019/Previne Brasil. Para tal, compete ao gestor municipal elaborar normas técnicas para inserção da PNPIC na rede municipal de Saúde, definir recursos orçamentários e financeiros para a implantação e implementação da PICS, estabelecer mecanismos para a qualificação dos profissionais do sistema local de saúde (ESPÍRITO SANTO, 2013).

### **2.6. Monitoramento e Avaliação**

Recomenda-se que a implantação da prática de yoga nos municípios ocorra de forma planejada, com ações de monitoramento e avaliação. Caberá a cada município definir os

indicadores que melhor respondam à realidade local, a partir dos quais será acompanhado o desenvolvimento das atividades.

### 3. REFERÊNCIAS

BERNARDI, M.L.D. et al. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v.25, e200511, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200511>. Acesso em: 10 de nov. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria GM nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF, 2017. Disponível em: Acesso em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html). Acesso em: 11 de out. de 2023.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Portaria nº 1.988, de 20 de dezembro de 2018**. Atualiza os procedimentos e serviço especializado de Práticas Integrativas e Complementares na Tabela de Procedimentos Medicamentos Órteses Próteses e Materiais Especiais do SUS e no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES). Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2018/prt1988\\_31\\_12\\_2018.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2018/prt1988_31_12_2018.html). Acesso em: 21 de out. de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **SIGTAP**: sistema de gerenciamento da tabela de procedimentos, medicamentos e OMP do SUS. Disponível em: <http://sigtap.datasus.gov.br/tabela-unificada/app/sec/procedimento/exibir/0309050014/10/2022>. Acesso em: 21 de out. de 2023.

CRAMER, H.; LAUCHE, R.; DOBOS, G. Characteristics of randomized controlled trials of yoga: a bibliometric analysis. **BMC Complement Altern Med**, v.14, n.1, p.138, 2014. Disponível em: <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1472-6882-14-328.pdf>. Acesso em: 21 de out. de 2023.

ESPÍRITO SANTO. Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo. Núcleo de normalização. Coordenação de Práticas Integrativas e complementares. **Política de práticas integrativas e Complementares do estado do espírito santo**: homeopatia, fitoterapia/plantas medicinais e Medicina tradicional chinesa/acupuntura. Vitória, 2013. Disponível em: [https://saude.es.gov.br/Media/sesa/PIC/SESA\\_POLITICA%20DAS%20PICS\\_VERSAO%20FINAL.pdf](https://saude.es.gov.br/Media/sesa/PIC/SESA_POLITICA%20DAS%20PICS_VERSAO%20FINAL.pdf). Acesso em: 21 de out. de 2023.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga**: história, literatura, filosofia e prática. 5º ed. São Paulo: Pensamento; 2006.

FIELD, T. Yoga research review. **Complement Ther Clin Pract** . 2016 ; 24 : 145 – 61.

INSTITUTO DE SAÚDE DE SÃO PAULO; FIOCRUZ BRASÍLIA; INSTITUTO VEREDAS. **Mapa de Evidências Científicas sobre Yoga**. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS, março 2021. Disponível em: <https://public.tableau.com/app/profile/bireme/viz/yoga-hatha-yoga-pt/evidence-map> . Acesso em: 21 de out. de 2023.

TAIMNI, I.K. **A ciência do yoga**. 4a ed. Brasília: Teosófica, 2006.

#### 4. COLABORADORES

Marina Lima Daleprane Bernardi<sup>1</sup>

Érika Saiter Garrocho<sup>1</sup>

Raiany Christe Boldrini Jalles<sup>1</sup>

Cynthia de Souza Felix<sup>2</sup>

Mariana Andrade dos Santos<sup>3</sup>

Cláudia Barbarioli de Miranda<sup>4</sup>

Raquel Santos Silva<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Núcleo Especial de Atenção Primária (NEAPRI) da Gerência de Política e Organização das Redes de Atenção em Saúde (GEPORAS) da Subsecretaria de Atenção à Saúde (SSAS) da Secretaria de Estado da Saúde (SESA), Espírito Santo

<sup>2</sup> Núcleo Especial de Atenção Especializada (NEAE) da Gerência de Política e Organização das Redes de Atenção em Saúde (GEPORAS) da Subsecretaria de Atenção à Saúde (SSAS) da Secretaria de Estado da Saúde (SESA), Espírito Santo

<sup>3</sup> Secretaria Municipal de Saúde, São Mateus, Espírito Santo

<sup>4</sup> Secretaria Municipal de Saúde, Vitória, Espírito Santo

Vitória, 22 de novembro de 2023

Atenciosamente,

Marina Lima Daleprane Bernardi

Referência Técnica – NEAPRI

Maria Angélica Callegario Vieira

Núcleo Especial de Atenção Primária - NEAPRI

Daysi Koehler Behning

Gerência de Política e Organização das Redes de Atenção em Saúde - GEPORAS

## ASSINATURAS (3)

Documento original assinado eletronicamente, conforme MP 2200-2/2001, art. 10, § 2º, por:

**MARINA LIMA DALEPRANE BERNARDI**

FISIOTERAPEUTA - QSS  
NEAPRI - SESA - GOVES  
assinado em 23/11/2023 15:07:33 -03:00

**MARIA ANGELICA CALLEGARIO VIEIRA**

CHEFE NUCLEO ESPECIAL FG-CNE  
NEAPRI - SESA - GOVES  
assinado em 23/11/2023 17:47:09 -03:00

**DAYS KOEHLER BEHNING**

GERENTE QCE-03  
GEPORAS - SESA - GOVES  
assinado em 24/11/2023 10:56:02 -03:00



### INFORMAÇÕES DO DOCUMENTO

Documento capturado em 24/11/2023 10:56:02 (HORÁRIO DE BRASÍLIA - UTC-3)  
por MARINA LIMA DALEPRANE BERNARDI (FISIOTERAPEUTA - QSS - NEAPRI - SESA - GOVES)  
Valor Legal: ORIGINAL | Natureza: DOCUMENTO NATO-DIGITAL

A disponibilidade do documento pode ser conferida pelo link: <https://e-docs.es.gov.br/d/2023-353BMG>