



**Telessaúde**  
Santa Catarina

<http://telessaude.sc.gov.br>  
[telessaude.sc@saude.sc.gov.br](mailto:telessaude.sc@saude.sc.gov.br)  
+55 48 3212-3505

# Yoga para Gestantes

Amanda Faqueti  
Mestre em Saúde Coletiva  
Instrutora de Yoga



SECRETARIA DE  
ESTADO DA SAÚDE



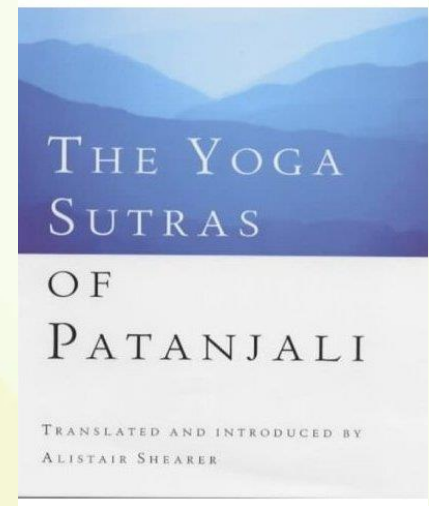
# O que é o yoga?

- O yoga é uma tradição indiana que utiliza um conjunto de práticas psicofísicas.
- É considerada uma Prática Integrativa e Complementar
- Seu uso é aconselhado para os sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde.
- No Brasil, o yoga foi inserido recentemente no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa da Academia de Saúde.



# Origens do yoga

- Pouco se conhece sobre a origem do Yoga, uma vez que seu legado foi transmitido oralmente de mestre a discípulo, dando margem a diferentes concepções, interpretações e metodologias em sua tradição (BOSSLE, 2006).
- Patanjali, o sistematizador do yoga clássico no século II a.C., define yoga como ausência de flutuações mentais.
- Patanjali compilou as tradições doutrinárias e técnicas do Yoga nas escrituras denominadas Sutras.
- Essas escrituras ofereceriam ao homem a possibilidade de conhecer-se e libertar-se do ilusório estado de sofrimento, e assim atingir o pleno estado de integração ou samadhi.



# Oito passos de Patanjali

**1º YAMAS (abstenções):** são cinco atitudes éticas que devemos ter diante do outro, da natureza e de nós mesmos.

- ✓ **Ahimsa** - Não violência
- ✓ **Satya** - Ser verdadeiro com você mesmo
- ✓ **Asteya** - Não se apropriar de algo que não lhe pertence.
- ✓ **Brahmacharya** - Não exagero ou a moderação: na alimentação, no consumo.
- ✓ **Aparigraha** - Não ter apego, não acumular, não cria necessidades desnecessárias



# Oito passos de Patanjali

**2º NYAMAS (promoções):** são cinco atitudes que devemos promover em relação a nós mesmos.

- ✓ **Saucha-** Purificação tanto física como sutil, mental
- ✓ **Santosha-** Contentamento
- ✓ **Tapas-** Autodisciplina, determinação para alcançar um objetivo
- ✓ **Swadhyaya-** Estudo de si mesmo, auto-observação
- ✓ **Ishvara Pranidhana-** Entrega ao absoluto, reconhecer a nós mesmos como parte integrante desse Universo



# Oito passos de Patanjali

**3º ASANAS** - posturas físicas. A prática traz saúde e leveza para o corpo, e disciplina para a mente.

**4º PRANAYAMA** - controle da energia vital (prana) por meio da respiração.

**5º PRATYAHARA** - controle dos sentidos e a estabilização das sensações da mente.

**6º DHARANA** - concentração e atenção fixa em um único ponto.

**7º DHYANA** - meditação.

**8º SAMADHI** - estado de ampliação da consciência



# Hatha-Yoga



- O Hatha-Yoga é uma vertente do Yoga que utiliza de posturas físicas, exercícios respiratórios e meditativos com o intuito de desenvolver o equilíbrio físico e mental;
- Difere das ginásticas na medida em que não pretende fazer exercícios repetitivos que causem um esforço muscular ao ponto de fadigar;
- Exercícios lentos, harmoniosos e precisos e buscam gastar menos energia, trazendo maior concentração e consciência;
- Pode ser realizada por pessoas de todas as idades, com potencial terapêutico.



# Benefícios do yoga

Dentre os benefícios do Yoga relatados em revisão de literatura realizada por Siegel e Barros (2014):

- Redução do estresse e ansiedade
- Asma
- Dores
- Aumentar a autoestima,
- Favorecer o autocuidado,
- Promoção da saúde,
- Qualidade de vida





# Como utilizar o yoga na APS

- Buscar parcerias com professores de yoga do seu município para a criação de grupos de yoga
- Aperfeiçoamento e formação em yoga dos profissionais da Atenção Básica
- Indicação de alguns Ásanas e Pranayamas que possam ser realizados durante os grupos já existentes nos Centros de Saúde.



# Yoga em grupos na APS

- promoção da saúde,
- tabagismo,
- crianças,
- idosos,
- **gestantes**



# Yoga pré natal

- Auxilia a construir a força muscular e flexibilidade auxiliando a mulher a ouvir o seu corpo;
- Pode reduzir o estresse e proporcionar um relaxamento profundo;
- Os exercícios auxiliam no controle da frequência respiratória através da respiração lenta e profunda;
- A meditação e o canto de mantras ajudam a acalmar a mente.



# Yoga pré natal

- A prática ajuda na correção da postura;
- Fortalecer a musculatura das costas;
- Tonificar os músculos do assoalho pélvico e abdominal;
- Redução da fadiga e de desconfortos associados a gravidez;
- Melhora a resistência física e a amplitude do movimento;
- Amplia a concentração no trabalho de parto;
- Aumentar a autoconfiança para o parto natural.



## **Estudo realizado na Índia** (Narendran et al, 2005)

- Diminui o número de bebês com baixo peso ao nascer
- Redução da prematuridade



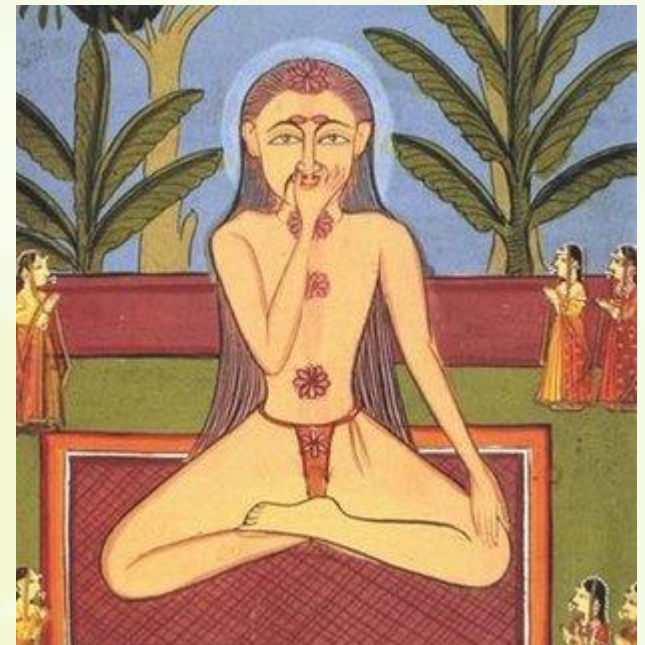
# Local para a realização da prática

- Criação de um espaço limpo e harmonioso para a prática;
- Pode ser realizada nas salas de reunião da unidade de saúde, ou em um ginásio de esportes ou em um gramado;
- Espaço necessário é de uma toalha estendida no chão por aluno;
- Pode-se solicitar que cada um traga sua toalha caso não haja colchonetes e uma ou duas almofadas de casa para auxiliar nos exercícios;
- Colocar alguma música relaxante de fundo, instrumental ou mantras em volume baixo;
- Iniciar perguntando como as pessoas estão, se sentem algum desconforto físico, no caso das gestantes, se estão com tonturas, enjoos, dor de cabeça, nas pernas ou na coluna (comuns nas gestantes).

# Pranayama

Durante a gestação os **pranayamas (controle da energia vital por meio da respiração)** cumprem um papel importante para o controle da pressão arterial, relaxam, distendem e deixam mais flexível a musculatura da parede abdominal e a região torácica.

- Induz tranquilidade, relaxamento e sensação de bem estar.
- Melhora a estabilidade emocional.
- Ajuda a eliminar a ansiedade, medos e fobias.
- Aumenta a capacidade respiratória e a resistência e vitalidade.
- Auxilia no trabalho de parto, com o mínimo de aflição e fadiga.



# Pranayama



## Sama Vritti Pranayama (Respiração Equalizada)

- Você deve iniciar a inalação contando mentalmente - 1 2 3 4 5
- Enquanto expira contar - 5 4 3 2 1
- Repita esse padrão de respiração durante 10 ciclos respiratórios;
- Objetiva que as inspirações e expirações possuam o mesmo tempo;
- Em seguida, deixe a respiração livre.

### **BENEFÍCIOS**

- Traz equilíbrio mental
- Amplia a capacidade respiratória



# Pranayama



## Nadi Shodhana Pranayama (Respiração Alternada)

- Feche a narina direita com o polegar direito, em seguida, inspire pela narina esquerda. Feche a narina esquerda com o quarto dedo da mão direita, abra a narina direita, em seguida, expire pela narina direita.
- Inspire pela narina direita, feche a narina direita com o polegar direito, abra sua narina esquerda com o quarto e dedo da mão direita, em seguida, expire pela narina esquerda. Isso completa um ciclo.
- Repita esse procedimento até fechar 10 ciclos.

### BENEFÍCIOS

- Aumenta a concentração e consciência;
- Reduz a ansiedade e nervosismo.

# Pranayama

## Sitali Pranayama (Respiração de Refrigeração)

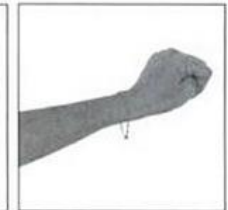
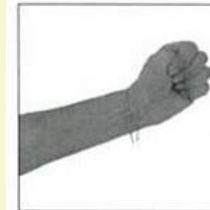
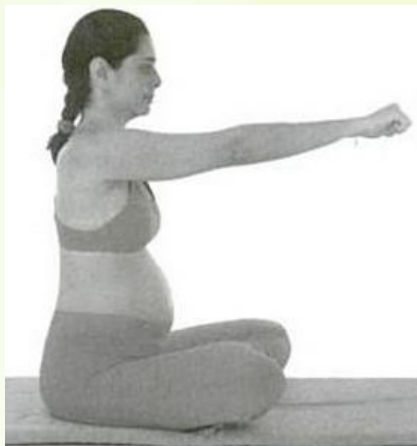


- Enrolar a **língua em forma de "U"**, e colocar a língua entre os lábios;
- Se a sua língua não formar um "U" com facilidade, você pode formar um "O" com seus lábios;
- Inspire pela língua ou pela boca;
- Expire pelo nariz;
- Continue esse padrão de respiração por 2-5 minutos.

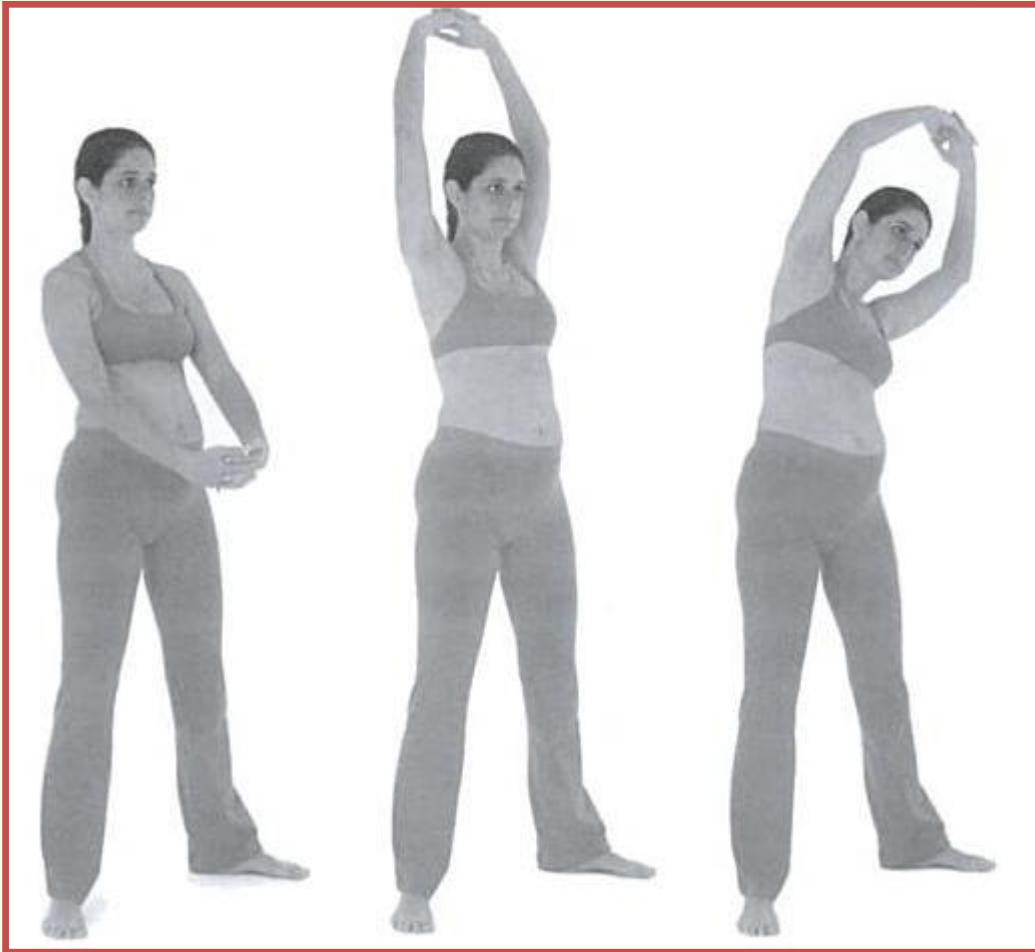
### BENEFÍCIOS

- Sensação de resfriamento, indicado para dias muito quentes.
- É calmante e aumenta a concentração.

# Aquecimento das articulações

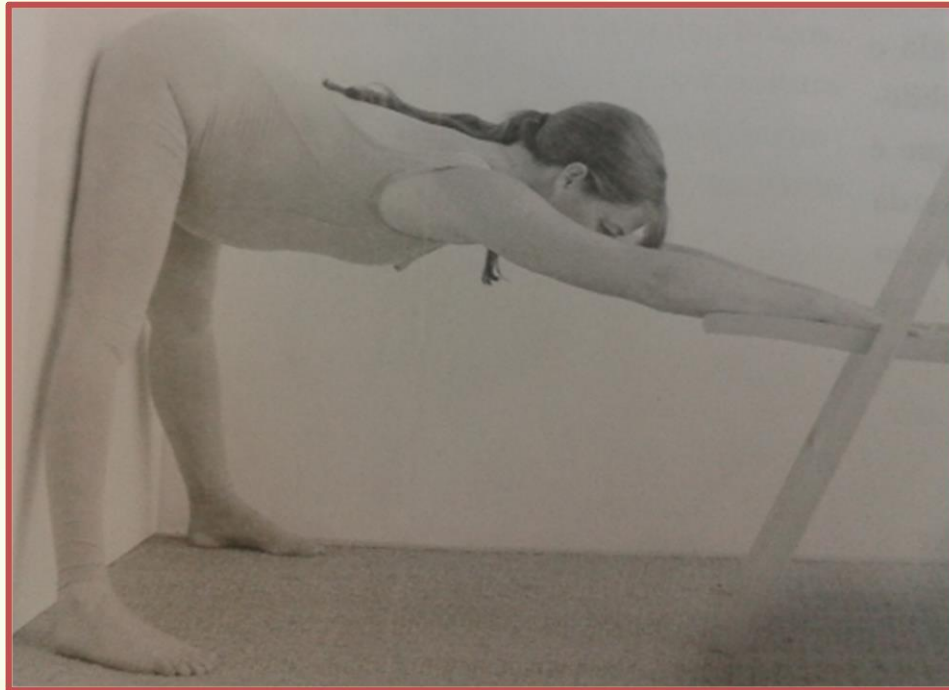


## Postura da Palmeira Envergando

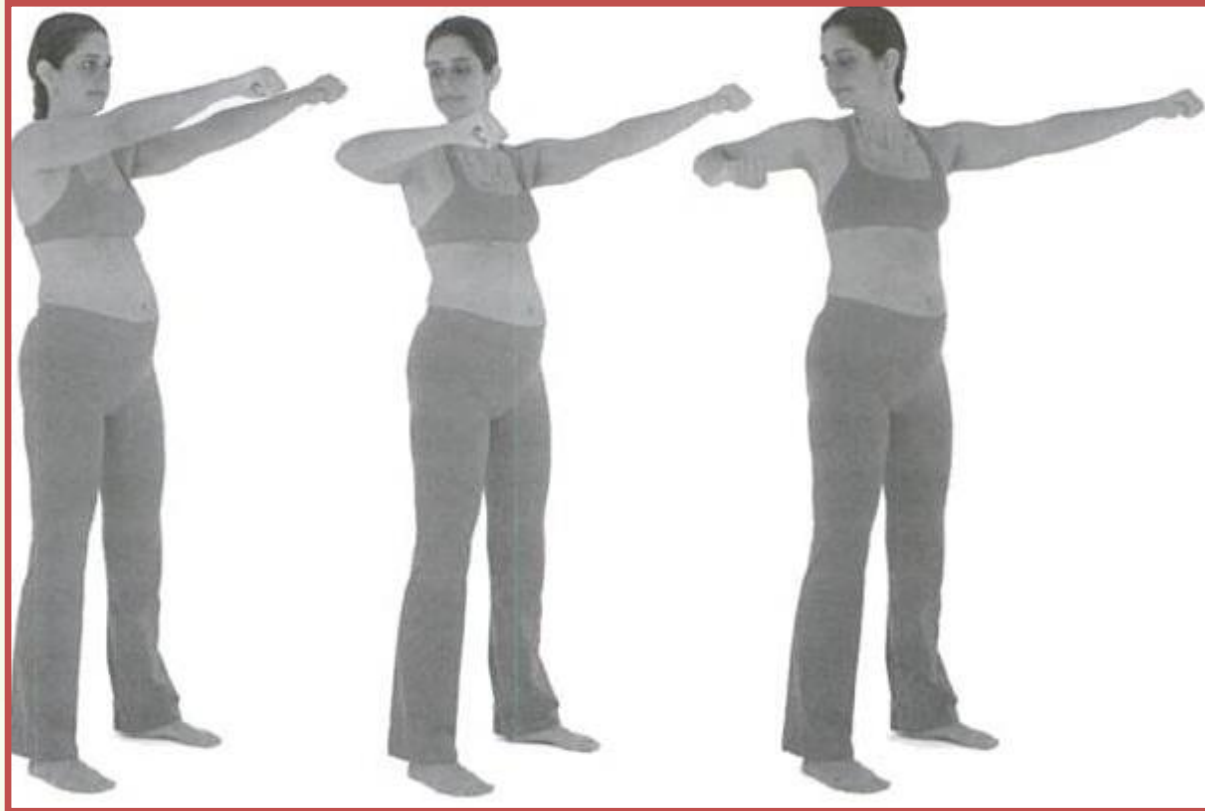


- Promove o alongamento da coluna, **abrindo a caixa torácica e os pulmões**, beneficiando a respiração.
- Excelente para gestantes com **gravidez avançada** e barriga alta, abrindo espaço interno entre as costelas.

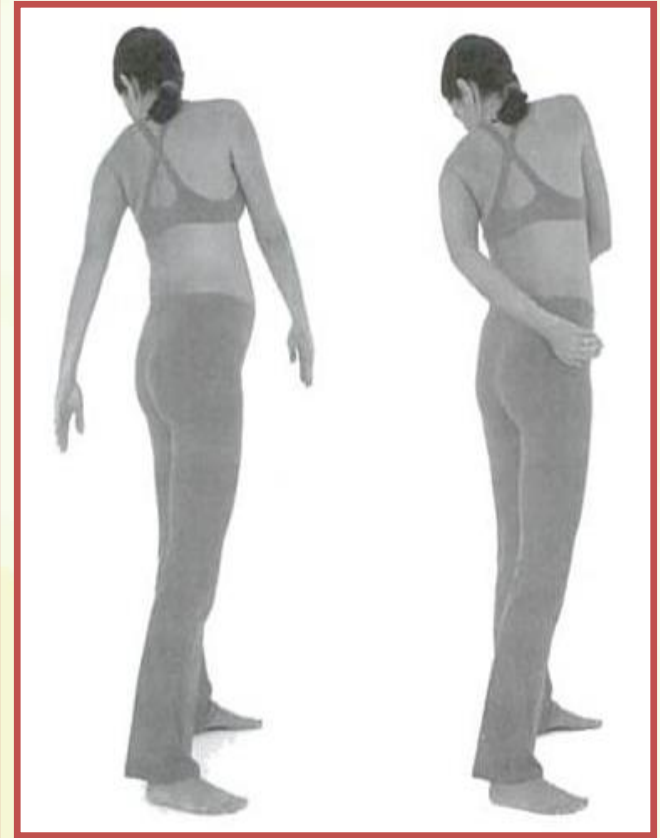
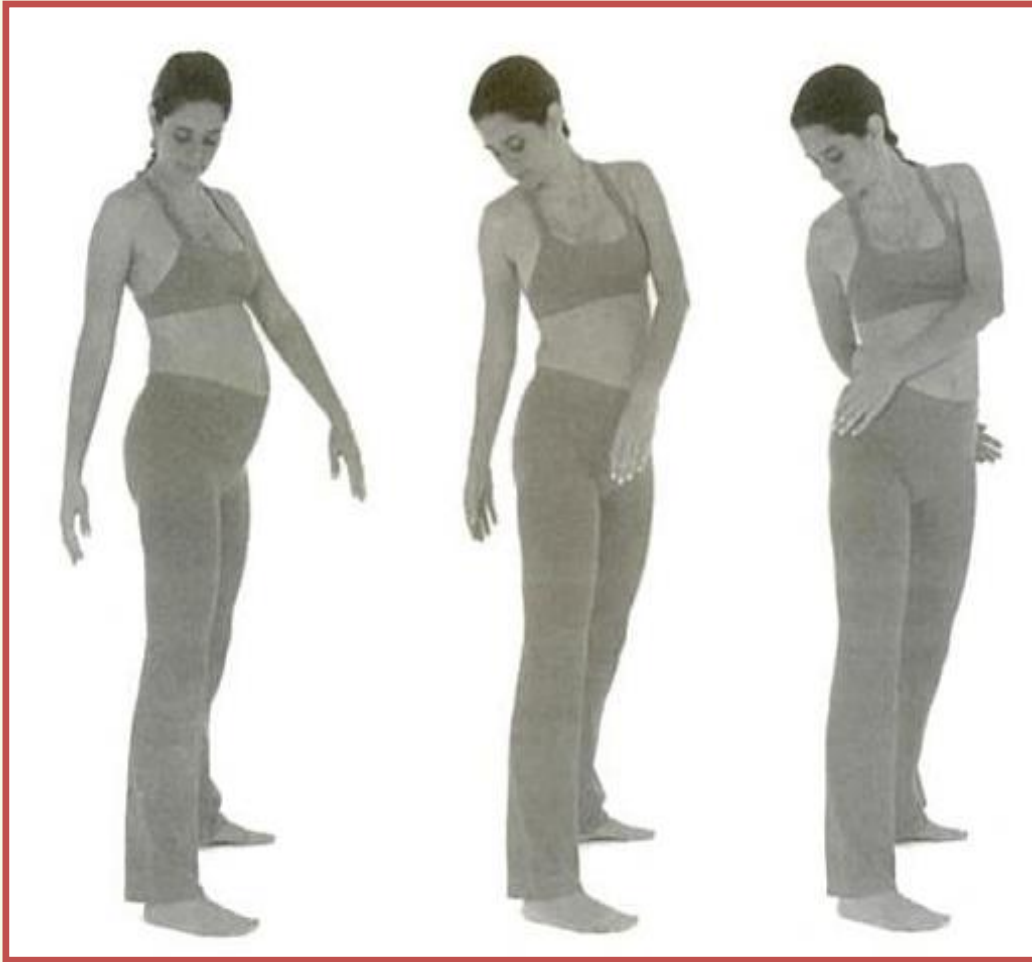
## Postura em pé com flexão para frente em ângulo aberto



- Essa postura favorece a **circulação nas pernas**, relaxa os músculos da base da pélvis e energiza o corpo inteiro.
- **Observação:** Ter cuidado com mulheres com pressão baixa ou se a postura causar tontura.

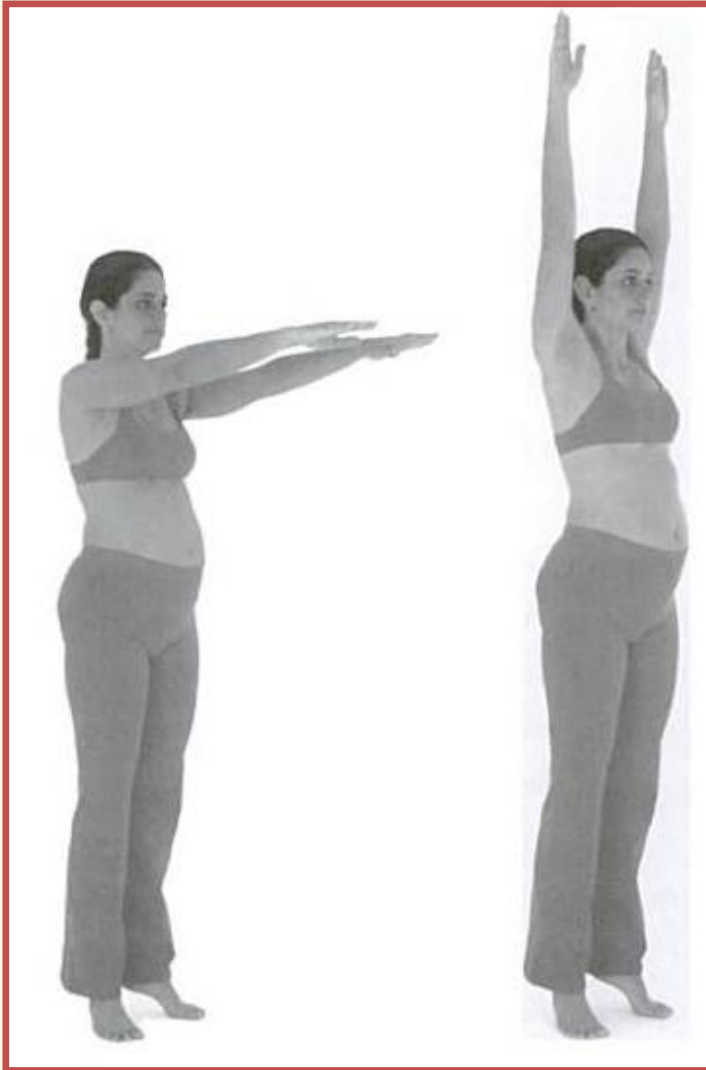


- Desenvolve a **força de vontade e a concentração**, promove uma leve torção na coluna abrindo mais espaço nas laterais do corpo,
- Abre a musculatura do tórax, **melhorando a capacidade respiratória**

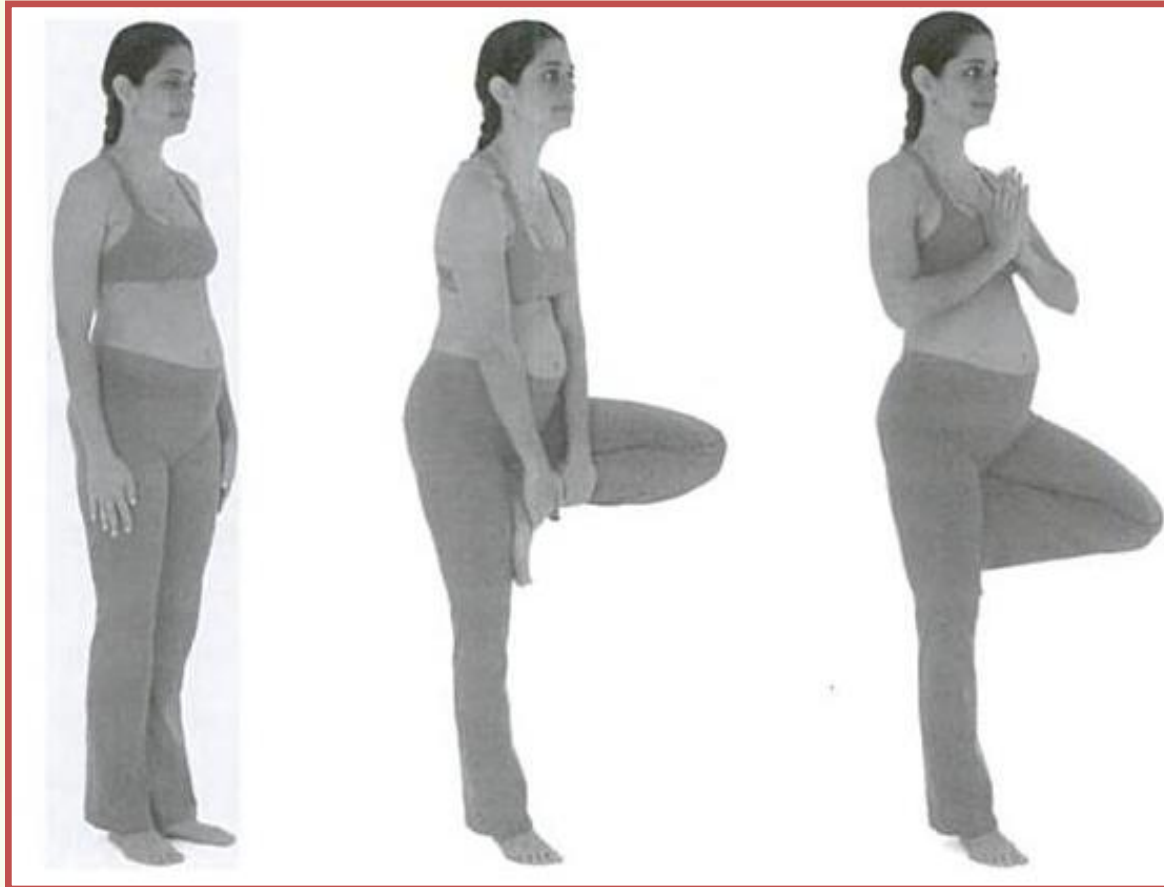


- **Relaxa totalmente a coluna, inclusive a região cervical, os braços e ombros, alivia e previne dores na coluna.**
- **Faz um balanço e uma *massagem interna no bebe.***



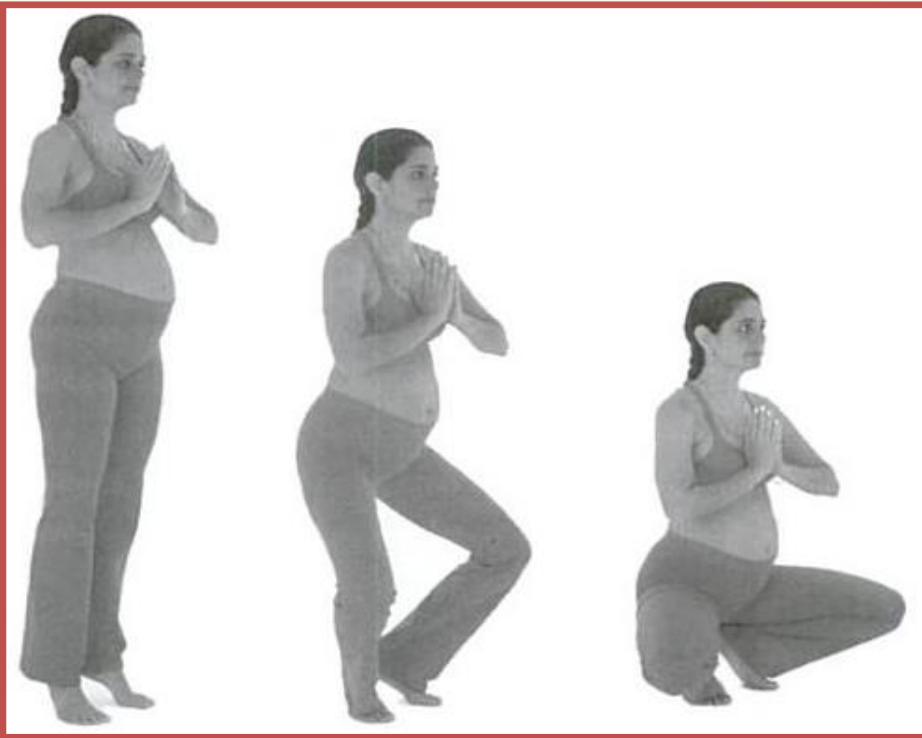


- Aumenta a **concentração e o equilíbrio**, ajuda na coordenação motora, alongado a coluna e o corpo inteiro.
- Beneficia os **intestinos** e descongessa a inervação da coluna vertebral.



- Traz equilíbrio físico, energético, mental e emocional
- Trabalha as articulações das pernas e tornozelos
- Atua sobre o assoalho pélvico e quadris, preparando-os para o parto

## Postura de Meia cócoras na ponta



- **Fortalece o períneo**, coxas e pernas, ajuda a manter a mobilidade das articulações dos quadris e da pélvis.
- No nono mês ela pode **facilitar a descida do bebê** pelo canal cervical.
- É um postura **ideal para o trabalho de parto**.
- **Observação:** Não pratique essa postura se tiver **hemorroidas e varizes doloridas**



- Alivia o **inchaço nas pernas e preveni varizes** .
- A posição dos braços é excelente para **manter o peito aberto** e os ombros flexíveis.
- No pós parto é especialmente útil para quem pretende **amamentar**, pois contrabalançam a posição dos ombros, que vem para frente, e do peito que se fecha, uma parte inevitável na amamentação.



- Postura calmante que ativa a introspecção.
- Pode ser **coordenada com a respiração**.
- Estimula as glândulas suprarrenais.
- Trabalha as articulações, aliviando as **tensões musculares e nervosas**.



## Postura sentada em ângulo fechado



- Auxilia a **ampliar a pélvis**, fortalecer a coluna, melhorar a postura, relaxa os músculos da região pélvica e tonifica a região abdominal.
- Ajuda a **posicionar a pélvis** para o processo de parto

## Postura reclinada em ângulo fechado



- Excelente postura para **abrir a pélvis** no sentido vertical e horizontal, criando mais espaço para o bebê.
- **Alivia náuseas** e facilita a respiração.
- Como é uma suave flexão para trás, ela **abre os ombros** e alivia a tensão na parte superior das costas.

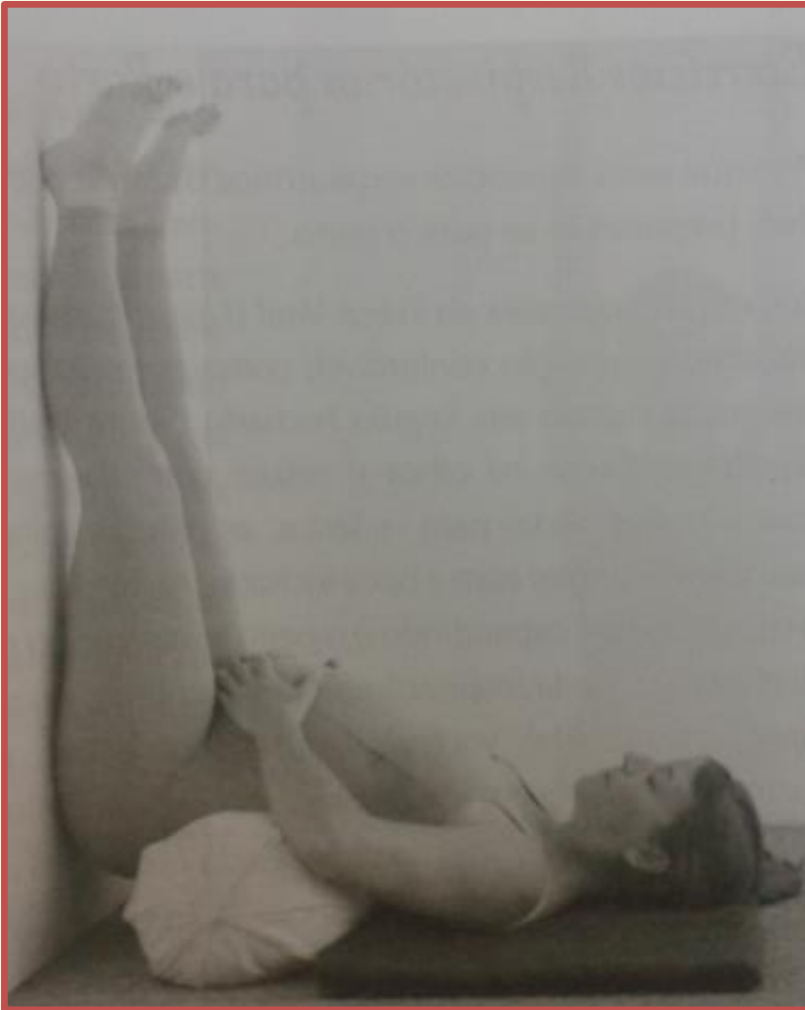


## Postura sentada em ângulo aberto



- Esta postura **amplia e tonifica a área pélvica**, para que o bebê tenha espaço para se mover.
- Fortalece a coluna, a base pélvica e a parte interna das coxas além de aumentar a **mobilidade dos quadris**.
- Se for praticada regularmente durante toda a gravidez **pode aliviar as dores do parto**.

## Postura com as pernas levantadas contra a parede



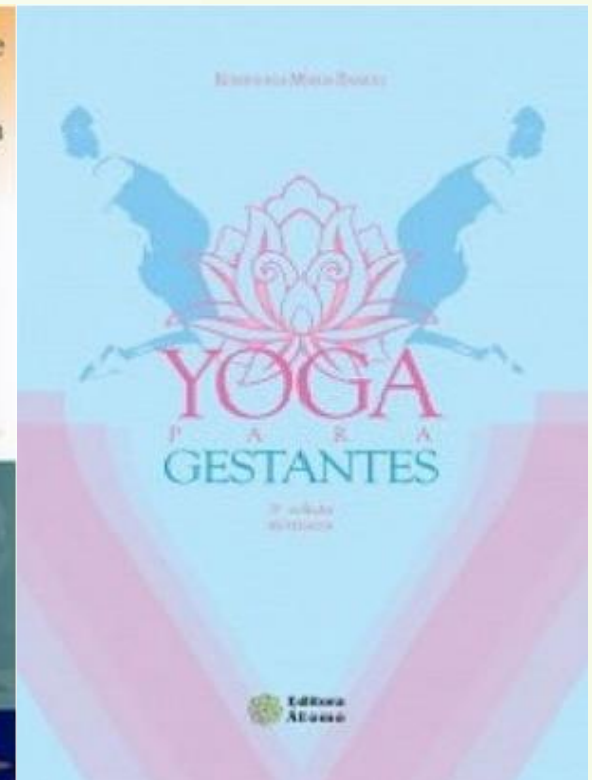
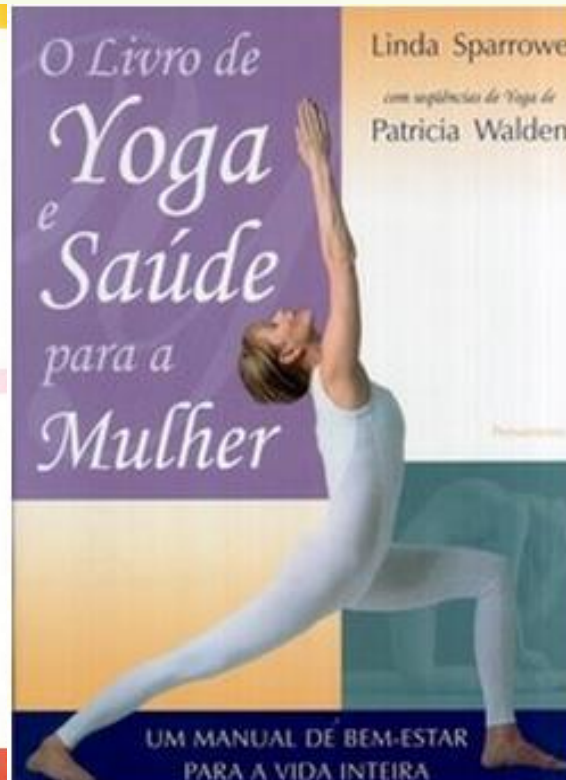
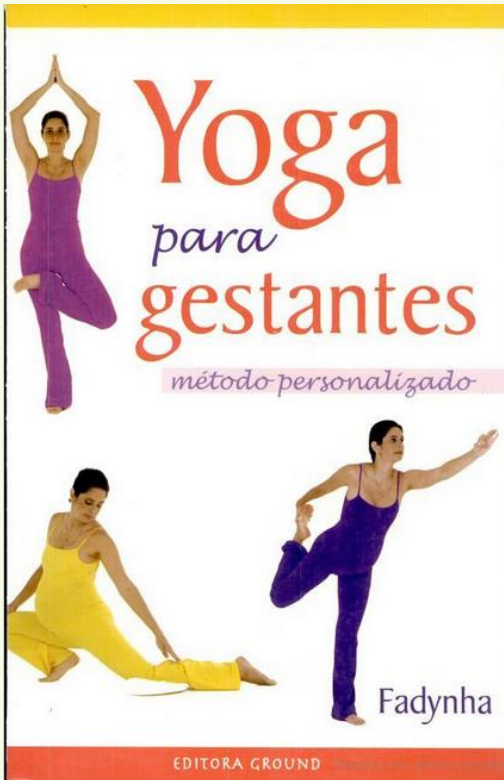
- Esta postura é calmante, alivia a fadiga em geral e especialmente a das pernas, **diminuindo o inchaço.**
- **Alivia a náusea.**

## Postura de relaxamento deitada



- Esta postura é profundamente relaxante, **acalma o sistema nervoso simpático**.
- Alivia a fadiga e a **ansiedade** e restaura o equilíbrio emocional.

# Referências



# Referências

- Barros, N. F., Siegel, P., de Moura, S. M., Cavalari, T. A., da Silva, L. G., Furlanetti, M. R., & Gonçalves, A. V. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4).
- Bossle N. B. Yoga. Rio de Janeiro: Ciência Moderna; 2006
- [Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. Sun YC; Hung YC; Chang Y; Kuo SC. \*Midwifery\*; 26\(6\): e31-6, 2010 Dec.](#)
- Feuerstein, G. A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática. 5º Ed. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla, São Paulo: Pensamento, 2006.
- Narendran, R. Nagarathna, V. Narendran, S. Gunasheela, H.R.R. Nagendra. **Efficacy of yoga on pregnancy outcome**. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11 (2005), pp. 237–244
- World Health Organization (WHO). *Traditional Medicine Strategy 2002-2005*. Geneva: WHO; 2002. 74p.[Internet]. [acessado 2014 out 06]. Disponível em:[http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf)



Se aparecerem novas dúvidas sobre o tema discutido hoje, ou sobre qualquer questão clínica ou de processo de trabalho, solicite uma teleconsultoria! É fácil e rápido. Estamos dispostos a ajudar!

[http:// telessaude.sc.gov.br](http://telessaude.sc.gov.br)

[telessaudesc@gmail.com](mailto:telessaudesc@gmail.com)