



## **Programa de Yoga e Meditação (PYM) no cuidado do sofrimento mental de universitárias(os)**

### ***Yoga and Meditation Program (YMP) in the care of mental suffering of university students***


### ***Programa de Yoga y Meditación (PYM) en el cuidado del sufrimiento mental de universitarias(os)***

**Veridiana Noronha Vaccarelli** 

Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Campinas – São Paulo – Brasil

**Gustavo Antonio Raimondi** 

Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Uberlândia – Minas Gerais – Brasil

**Nelson Filice de Barros** 

Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Campinas – São Paulo – Brasil

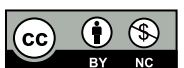
#### **RESUMO**

**Objetivo:** Relatar e discutir a implementação do Programa de Yoga e Meditação (PYM) como estratégia de cuidado voltada ao sofrimento mental de estudantes universitárias(os) da área da saúde. **Síntese dos dados:** O PYM foi desenvolvido em 2020, em uma universidade do Estado de São Paulo, durante a pandemia da COVID-19, período marcado pelo aumento do sofrimento mental estudantil. Esse programa seguiu princípios de promoção da saúde, ao valorizar as singularidades das(os) participantes e promover habilidades para escolhas conscientes de cuidado. Estruturou-se em dois ciclos, cada um com 13 semanas de aulas, organizadas a partir do referencial teórico-prático do yoga, em diálogo com a Técnica Klauss Vianna (TKV), ampliando a consciência corporal. As práticas incluíram respiração, posturas psicofísicas, concentração, relaxamento, meditação, *mudrās*, *mantras* e princípios éticos dos *yāmas* e *nyāmas*. Para avaliação dos efeitos do PYM, utilizaram-se instrumentos como: MYMOP (sintomas autorrelatados), *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) (sofrimento mental), Escala de Sonolência de Epworth e Escala de Estresse Percebido (PSS). Complementarmente, foram realizadas entrevistas com roteiro flexível, visando compreender sentidos e representações atribuídos à prática. **Conclusão:** Instrumentos e relatos indicaram redução de sintomas físicos e emocionais, sofrimento mental e estresse percebido, além de melhora da qualidade do sono. Durante o confinamento, o PYM promoveu presença, tempo para si e calma, fortalecendo autopercepção, manejo de tensões e habilidades de cuidado. Portanto, o PYM mostrou-se eficaz como estratégia de cuidado em saúde mental, com potencial de replicação em universidades, para beneficiar o bem-estar das(os) futuras(os) profissionais da saúde e contribuir para ambientes acadêmicos saudáveis e solidários.

**Descritores:** Yoga; Meditação; Saúde mental; Ensino superior; Promoção da saúde.

#### **ABSTRACT**

**Objective:** To report and discuss the implementation of the Yoga and Meditation Program (YMP) as a care strategy aimed at the mental suffering of university students in the health field. **Data synthesis:** The YMP was developed in 2020 at a university in the State of São Paulo during the COVID-19 pandemic, a period marked by an increase in student mental suffering. This program followed health promotion principles by valuing the participants' singularities and promoting skills for conscious care choices. It was structured into two cycles, each with 13 weeks of classes, organized based on the theoretical-practical framework of yoga in dialogue with the Klauss Vianna Technique (KVT), expanding body awareness. Practices included breathing, psychophysical postures, concentration, relaxation, meditation, *mudrās*, *mantras*, and the ethical principles of *yāmas* and *nyāmas*. To evaluate the effects of the YMP, instruments such as the MYMOP (self-reported symptoms), *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) (mental suffering), Epworth Sleepiness Scale, and Perceived Stress Scale (PSS) were used. Complementarily, flexible-script interviews were conducted to understand the meanings and representations attributed to the practice. **Conclusion:** Instruments and reports indicated a reduction in physical and emotional symptoms, mental suffering, and perceived stress, as well as an improvement in sleep quality. During confinement, the YMP promoted presence, time for oneself, and calmness, strengthening



Este artigo está publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições, desde que o trabalho seja corretamente citado.

Recebido em: 28/04/2025

Aceito em: 15/12/2025

self-perception, tension management, and care skills. Therefore, the YMP proved effective as a mental health care strategy, with the potential for replication in universities to benefit the well-being of future health professionals and contribute to healthy and supportive academic environments.

**Descriptors:** Yoga; Meditation; Mental health; Higher education; Health promotion.

## RESUMEN

**Objetivo:** Relatar y discutir la implementación del Programa de Yoga y Meditación (PYM) como estrategia de cuidado dirigida al sufrimiento mental de estudiantes universitarios(as) del área de la salud. **Síntesis de los datos:** El PYM fue desarrollado en 2020, en una universidad del Estado de São Paulo, durante la pandemia de COVID-19, periodo marcado por el aumento del sufrimiento mental estudiantil. Este programa siguió los principios de promoción de la salud al valorar las singularidades de los(as) participantes y promover habilidades para elecciones conscientes de cuidado. Se estructuró en dos ciclos, cada uno con 13 semanas de clases, organizadas a partir del marco teórico-práctico del yoga, en diálogo con la Técnica Klauss Vianna (TKV), ampliando la conciencia corporal. Las prácticas incluyeron respiración, posturas psicofísicas, concentración, relajación, meditación, mudrās, mantras y los principios éticos de los yāmas y nyāmas. Para la evaluación de los efectos del PYM, se utilizaron instrumentos como: MYMOP (síntomas autoinformados), Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) (sufrimiento mental), Escala de Somnolencia de Epworth y Escala de Estrés Percibido (PSS). Complementariamente, se realizaron entrevistas con guion flexible, con el fin de comprender los sentidos y representaciones atribuidos a la práctica. **Conclusión:** Los instrumentos y relatos indicaron una reducción de los síntomas físicos y emocionales, del sufrimiento mental y del estrés percibido, además de una mejora en la calidad del sueño. Durante el confinamiento, el PYM promovió la presencia, el tiempo para sí mismo y la calma, fortaleciendo la autopercepción, el manejo de tensiones y las habilidades de cuidado. Por lo tanto, el PYM se mostró eficaz como estrategia de cuidado en salud mental, con potencial de replicación en universidades para beneficiar el bienestar de los(as) futuros(as) profesionales de la salud y contribuir a entornos académicos saludables y solidarios.

**Descripciones:** Yoga; Meditación; Salud mental; Educación superior; Promoción de la salud.

---

## INTRODUÇÃO

O sofrimento mental no ensino superior é intensificado por um modelo acadêmico orientado pelo desempenho e pela competitividade, que transforma a universidade em um espaço de estresse e ansiedade<sup>(1)</sup>. A pressão por excelência, associada às expectativas sociais e ao ritmo acelerado, contribui para a naturalização desse tipo de sofrimento entre estudantes<sup>(2)</sup>.

Entre estudantes universitárias(os), aqueles da área da saúde, especialmente de medicina, apresentam elevados índices de sofrimento mental, associados a dificuldades nos relacionamentos interpessoais, às expectativas familiares e ao baixo desempenho acadêmico<sup>(3)</sup>. A alta carga de trabalho e a exigência de produtividade acadêmica, somadas ao contato frequente com o sofrimento e a morte de pacientes, à falta de tempo para lazer e ao déficit de (auto) cuidado, contribuem para quadros de desequilíbrio psicológico, ansiedade, prejuízos no sono e ideação suicida<sup>(1)</sup>.

Nesse sentido, o sofrimento mental entre estudantes do ensino superior tem impulsionado pesquisas voltadas a abordagens de cuidado, com destaque recente para práticas não medicamentosas no contexto acadêmico, como yoga, meditação e outras Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)<sup>(4,5)</sup>. As PICS, fundamentadas em saberes não hegemônicos, valorizam as subjetividades e a autonomia na escolha dos modos de cuidado, estimulando o cuidado autorreferido, o (auto)conhecimento e a agência das pessoas<sup>(6,7)</sup>.

O yoga e a meditação, enquanto PICS, incentivam a experimentação ativa e a prática coletiva, promovendo transformações intra e interpessoais<sup>(8)</sup>. O yoga atua nas dimensões física, psíquica, social e espiritual da pessoa, constituindo um sistema filosófico composto por práticas psicocorporais como *prāṇāyāmas* (técnicas respiratórias), *āsanas* (posturas psicofísicas), *dhāraṇā* (concentração), yoga *nidrā* (relaxamento), *dhyāna* (meditação), *mudrās* (gestos) e *mantras* (vibração sonora), além de preceitos éticos que orientam as condutas externas (*yāmas*) e internas (*nyamas*) da(do) praticante<sup>(9,12)</sup>.

No Brasil, cresce o movimento de universidades que oferecem aulas de yoga e meditação nos seus *campi*, com o objetivo de promover autopercepção, conscientização, descoberta das potencialidades pessoais e bem-estar na comunidade acadêmica. Esses programas fornecem suporte aos estudantes por meio de escuta acolhedora e reflexões compartilhadas, fortalecendo uma cultura de cuidado no ambiente universitário<sup>(10,11)</sup>. Destacam-se iniciativas como: “Conexão e bem-estar por meio do yoga”, na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS); “Yoga para Todos”, na Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP); “Pé de Ioga”, na Universidade Federal do Sergipe (UFS); “Yoga na UENF”, na Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF); e “Yoga e meditação: formas de reconectar com a vida”, na Universidade Federal do Pará (UFPA).

Tendo em vista as iniciativas exitosas com as PICS, com o yoga e com a meditação nas universidades e os resultados satisfatórios dessas práticas para promover autorregulação emocional e ampliação da consciência corporal – aspectos que fortalecem a autonomia e o (auto)cuidado para além de abordagens prescritivas ou de normalização de condutas, em consonância com uma concepção ampliada de promoção da saúde<sup>(13-16)</sup> –, desenvolvemos o Programa de Yoga e Meditação (PYM) para estudantes universitárias(os) da área da saúde. O programa foi ofertado no período de isolamento social, devido à pandemia da COVID-19.

A pandemia agravou o sofrimento mental de estudantes universitárias(os) e impactou os processos de saúde-doença, devido ao isolamento social, ao medo da infecção, à frustração, à perda de rendimentos e ao estigma, em um contexto de desigualdades sociais, econômicas e sanitárias e de condutas negacionistas de gestores<sup>(17,18)</sup>. Como consequência, os índices de depressão, ansiedade e estresse aumentaram, evidenciando a necessidade de estratégias de cuidado para mitigar o sofrimento mental no ensino superior<sup>(18,19)</sup>.

Sendo assim, o objetivo deste artigo é relatar e discutir a experiência da implementação do Programa de Yoga e Meditação (PYM) como proposta de cuidado frente ao sofrimento mental de estudantes universitárias da área da saúde.

## SÍNTESE DOS DADOS

### Programa de Yoga e Meditação (PYM) para estudantes universitárias(os)

O Programa de Yoga e Meditação (PYM), desenvolvido a partir de uma pesquisa de doutorado, foi concebido como estratégia de cuidado da saúde mental de estudantes de graduação e pós-graduação da área da saúde, grupo com elevados níveis de sofrimento mental no contexto acadêmico<sup>(1,3)</sup>. O PYM segue uma perspectiva crítica de promoção da saúde, valorizando a autonomia, o reconhecimento das singularidades e o desenvolvimento de estratégias de cuidado, evitando abordagens prescritivas ou centradas apenas na mudança de condutas<sup>(8,10)</sup>.

Inicialmente planejado para ser presencial em uma universidade pública do Estado de São Paulo, o PYM foi adaptado para o formato remoto em razão da pandemia da COVID-19 e das medidas de isolamento social, enfrentando desafios como limitações de espaço, instabilidade de conexão, alterações emocionais e resistência ao ensino on-line<sup>(18,19)</sup>. As atividades ocorreram de forma síncrona, favorecendo a manutenção do vínculo e a interação em tempo real.

O programa foi estruturado em dois ciclos letivos, correspondentes aos semestres de 2020, cada um com 13 semanas de duração e encontros semanais de 1h15min. Atuei como professora de yoga no desenvolvimento da pesquisa e como pesquisadora implicada no campo, em uma posição fundamentada na perspectiva freiriana e na saúde coletiva, que reconhece o fazer pedagógico como parte da produção do conhecimento e valoriza o envolvimento crítico com a realidade investigada<sup>(20)</sup>.

As aulas virtuais foram realizadas por meio da plataforma *Zoom*, exigindo aprendizado técnico da professora e dos participantes. Para facilitar a prática, foram repassadas as instruções verbais detalhadas e as demonstrações das posturas, com planejamento adaptado ao ambiente doméstico, considerando espaço, qualidade da *internet* e presença de familiares. As(os) estudantes foram orientadas(os) a organizar um espaço confortável, iluminado e sem interrupções. A participação no programa foi aberta, voluntária e irrestrita, incluindo estudantes de graduação e pós-graduação da área da saúde. As(os) participantes preencheram um formulário de inscrição e a divulgação do PYM contou com o apoio de serviços estudantis, coordenadores, docentes e diretórios acadêmicos, garantindo ampla comunicação.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética (CAAE: 28638718.0.0000.5404), sob o número 3.893.189, seguindo todas as orientações das Resoluções n.º 466 e n.º 510.

### Espaço para coleta de informações

Ao longo dos dois ciclos, 23 estudantes participaram, com idades entre 20 e 32 anos, entre os quais dois se identificaram como do gênero masculino. Do total, 16 eram estudantes do curso de medicina, distribuídas(os) do primeiro ao último semestre da graduação. Além desses, participaram: uma estudante do quinto semestre do curso de farmácia; uma do terceiro semestre de educação física; duas do mestrado profissional; duas da residência médica e uma do doutorado em saúde coletiva.

As(os) 23 participantes responderam aos instrumentos de coleta de dados antes e depois das 13 semanas de aulas de cada ciclo, com o objetivo de avaliar os efeitos da prática sobre o corpo-mente. Foram utilizados: o MYMOP, para sintomas autorrelatados; o *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), para sofrimento mental; a Escala

de Sonolência de Epworth, para sonolência diurna; e a Escala de Estresse Percebido (PSS), para níveis de estresse percebido. Todas(os) preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, ao final de cada ciclo, registraram, de forma anônima, observações sobre potencialidades e limitações do programa.

As(os) estudantes relataram, no início do programa, sintomas como cansaço mental, dificuldade de foco, insônia, ansiedade, dores nas costas, dores musculares, pensamentos intrusivos, cefaleia tensional, procrastinação, insegurança, sonolência, dor no punho, refluxo gástrico e baixa autoestima. Ao final dos ciclos, observou-se redução de pelo menos um nível de intensidade na maioria dos sintomas autorrelatados, sem registro de agravamento. As reduções mais expressivas, observadas em ambos os ciclos, ocorreram nos sintomas de ansiedade, cefaleia tensional, cansaço mental, insegurança, dores nas costas e dor no punho. Esses resultados podem estar associados à integração entre posturas psicofísicas (*āsanas*), exercícios respiratórios (*prāṇāyāma*) e práticas meditativas, que favorecem o relaxamento, a ampliação da consciência corporal e a redução da hiperatividade mental, conforme apontado por estudos prévios<sup>(4,8,11,14,15)</sup>.

A análise dos outros instrumentos indica que as práticas propostas tiveram efeitos favoráveis sobre o sofrimento mental, o estresse percebido e a qualidade do sono das(os) estudantes, mesmo diante das adversidades do confinamento pandêmico. A comparação das pontuações pré e pós-intervenção revelou uma redução do sofrimento mental e uma tendência de melhora individual, especialmente entre participantes com níveis mais elevados de sofrimento no início do programa.

Esses achados corroboram estudos que reconhecem o yoga e a meditação como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) capazes de promover estímulos ao sistema nervoso parassimpático, equilíbrio neuroendócrino e ampliação da atenção e do foco. Dessa forma, ajudam na redução de ansiedade, insônia e estresse, favorecendo a autorregulação emocional e a autopercepção<sup>(21,25)</sup>.

Além dos instrumentos, após o programa, foram realizadas entrevistas com roteiro flexível, buscando compreender os sentidos e as representações atribuídos às práticas. As entrevistas foram transcritas integralmente e analisadas por meio de codificação temática, organização em categorias e interpretação dos temas frente aos objetivos do estudo. Essa abordagem permitiu identificar normas, tensões e possibilidades de subversão nas dinâmicas acadêmicas.

“Presença”, “Tempo para mim” e “Calmaria” constituem as principais categorias de sentidos atribuídos pelas(os) participantes à prática de yoga e à meditação e não devem ser vistas como privilégios, mas como dimensões do cuidado, a serem garantidas como direito. A recuperação da presença, do tempo e da calma representa um ato político e uma autonomia nos espaços acadêmicos e na vida cotidiana. Nessa perspectiva, as representações culturais mobilizadas pelas(os) estudantes deslocam o yoga e a meditação de práticas individuais para um espaço coletivo de cuidado e resistência, evocando imagens como abraço, floresta, mar, vento ou pássaro, que simbolizam pausas, acolhimento e leveza. Essas metáforas organizam formas de enfrentar e ressignificar o sofrimento mental, fortalecendo autonomia e protagonismo.

Portanto, compreendeu-se que a receptividade das(os) estudantes e a experiência no campo fundamentaram a sistematização de um modelo de implementação do PYM como estratégia de cuidado em saúde mental no contexto universitário.

### Estrutura do Programa de Yoga e Meditação (PYM)

O conteúdo das aulas foi fundamentado nos princípios filosóficos e práticos do “Haṭha Yoga”, linha que sustentou a condução das práticas. Sendo assim, o planejamento pedagógico inspirou-se nos oito *aṅgas* (passos) do *Aṣṭāṅga Yoga*, conforme descritos nos *Yoga Sūtras de Patañjali*<sup>(13)</sup>, tais quais: *yāmas* (condutas éticas na relação com o outro); *nyāmas* (disciplina interna); *āsanas* (posturas psicofísicas); *prāṇāyāma* (técnicas respiratórias e circulação do *prāṇa*); *pratyāhāra* (recolhimento dos sentidos), *dhāraṇā* (concentração); *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (estado contemplativo e não identificação com o ego)<sup>(9,10)</sup>. Além disso, utilizaram-se *hastasmudrās* (gestos com as mãos), para facilitar o estado de presença durante as práticas, e entoaram-se *mantras*, para desenvolver atenção e concentração<sup>(16)</sup>.

Os fundamentos do yoga foram trabalhados em formato contemporâneo, sensível às experiências, às necessidades e aos limites das(os) participantes, articulando-se à Técnica Klauss Vianna (TKV). A TKV é uma técnica de educação somática que, assim como o yoga, reconhece a unidade corpo-mente e os sistemas corpóreos integrados, favorecendo estados de presença e escuta do corpo. Por meio de um processo lúdico, o corpo é despertado e desbloqueado, ampliando movimentos a partir de vetores ósseos que acionam as cadeias musculares e a sensopercepção, promovendo um corpo que sente na presença<sup>(26)</sup>.

No programa, o trabalho com TKV incluiu elementos como: presença; reconhecimento e espaço nas articulações; peso, apoio e resistência, para percepção da amplitude corporal e do movimento; oposições ósseas; eixo global e

direções ósseas mapeadas em oito vetores de força para o (re)alinhamento corporal, sempre de forma consciente e respeitosa aos limites individuais. Esses vetores vão dos pés ao crânio e incluem, entre outros, os metatarsos e calcâneos (base), os púbis e sacro (encaixe da bacia e mobilidade da coluna), as escápulas (ampliação da cintura escapular e caixa torácica), os cotovelos e metacarpos (apoios e amplitude das mãos) e a sétima vértebra cervical (alinhamento da cabeça)<sup>(26)</sup>.

Esses elementos foram incorporados como dispositivos metodológicos de preparação corporal e afinação perceptiva durante as práticas de yoga, ampliando atenção ao corpo, ajustes tônicos e relações espaciais. Assim, os *angas* do yoga e os vetores da TKV, em sintonia, estimularam uma rede de percepções sensoriais, possibilitando maior escuta de si e do outro.

### Estrutura das aulas

As aulas do PYM intentaram apresentar o repertório do yoga como uma “assessoria de cuidado” autossustentável. Houve tempo hábil para troca de relatos, experiências, impressões e dúvidas, com disponibilidade para rever valores e diferenças<sup>(24,25)</sup>.

Cada aula desenvolveu a seguinte estrutura:

1. **Chegada do grupo na aula:** massagem nos pés, espreguiçamento, movimentos dinâmicos para mobilidade das articulações (*pawanmuktasana*) e circulação de energia.

2. **Introdução do tema da aula:** cada aula iniciava com um dos valores éticos do yoga (*yāmas* e *nyamas*), o que facilitou o vínculo e o estado de presença dos participantes.

3. **Entoação de mantras:** os mantras são sons, frases ou palavras que contribuem para o aquietamento da mente e para a concentração. No início das aulas, entoamos o verso para *Śri gaṇeśa*, com o intuito de diminuir as flutuações mentais, bem como trazer calma e confiança. Para a tradição do yoga, *gaṇeśa* destrói o sofrimento e remove os obstáculos, enquanto a frequência do *mantra* pode ajudar a dissolver a tensão e as projeções mentais<sup>(12,13)</sup>.

4. **Prāṇāyāma:** extensão do *prāṇa* (energia vital) com consciência da respiração. Tendo em vista que nosso estado mental está intimamente ligado à qualidade do *prāṇa* interno e, conseqüentemente, da nossa respiração, por meio de exercícios respiratórios, podemos mobilizar e potencializar a vibração e a expansão de energia, de modo a promover autopercepção e estado de presença<sup>(11,13,16)</sup>.

5. **Āsanas:** posturas psicofísicas, associadas à respiração, que atuam no corpo-mente. Exploramos as qualidades da estabilidade e a atenção, de forma a proporcionar conforto e leveza<sup>(9,12,20)</sup>. Nesse caso, os *āsanas* variaram nas posições em pé, sentada, deitada e invertida, incluindo flexões, extensões, equilíbrio, força, torções, abertura da pelve, alongamento dos quadríceps e inversões. Os *āsanas* foram executados em diálogo com a TKV.

6. **Relaxamento (yoga nidrā):** realizado em *śavāsana* (postura deitada), com reforço do *saṅkalpa* (intenção mental). Nessa postura, é possível o exercício da entrega e da mentalização de algo que ainda não está na seara da confiança<sup>(18)</sup>.

7. **Meditação:** nas meditações semanais, usamos o *prīthvī mudrā* para ajudar o *prāṇa* (energia) a fluir melhor por meio da coluna, aliviar a fadiga mental e a exaustão, facilitar o aterramento e a quietude mental<sup>(21,22)</sup>.

8. As **hastas mudrās**, gestos com as mãos, são eficientes para estimular o fluxo de energia (*prāṇa*), nas diferentes *nāḍīs* (canais energéticos), que atuam em aspectos específicos do corpo<sup>(16,27,28)</sup>. As *mudrās* facilitam o estado de recolhimento sensorial, melhoram a percepção e o padrão mental, facilitando a concentração, a meditação e a expansão da consciência<sup>(28)</sup>.

9. **Mantra final e reflexão:** juntas(os) entoávamos o *bija mantra OM*, seguido de três repetições do *mantra śantiḥ* no final das aulas. Um dos benefícios de entoar o *mantra OM* é se libertar do medo<sup>(13,16)</sup>. Além disso, discutimos sobre o tema da aula e os processos experimentados.

No desenvolvimento da experiência, seis dos dez *yāmas* e *nyamas* foram selecionados e revisitados a cada duas aulas, favorecendo a vivência contínua, a assimilação gradual e a incorporação desses princípios no cotidiano das(os) participantes. De forma semelhante, alguns *prāṇāyāmas*, sequência de *āsanas* e práticas meditativas foram repetidos para aprofundar a experiência vivencial e apoiar sua integração à prática diária. O quadro 1 apresenta os temas, *prāṇāyāmas*, sequências de *āsanas* e práticas meditativas utilizadas de forma integrada ao longo das 13 aulas de cada ciclo.

**Quadro 1.** Temas, *prāṇāyāmas*, sequências de *āsanas* e práticas meditativas utilizadas nas aulas do PYM.

<b>Temas</b>	<p><i>Yāma-Ahimsā</i> – Não-violência, respeito pelas diferenças.</p> <p><i>Yāma- Aparigraha</i> – Desapego, dissolver as crenças limitantes.</p> <p><i>Nyama –Sātya</i> –Reflexão sobre uma vida comprometida(o) com a verdade.</p> <p><i>Nyama- Śauca</i> – Limpeza, dos pensamentos negativos.</p> <p><i>Nyama-tapas</i> –Exercitar a vontade para realizar.</p> <p><i>Nyama- Santoṣa</i> – Exercitar o estado de contentamento.</p>
<b>Prāṇāyāmas</b>	<p>Respiração abdominal, associada ao <i>mukula mudrā</i> – reduz a ansiedade e o estresse, favorece a digestão, alivia as tensões e fortalece o sistema imunológico<sup>(28)</sup>.</p> <p>Respiração solar (<i>sūrya bheda prāṇāyāma</i> com a mão em <i>viṣṇu mudrā</i>) – aquece o corpo e ajuda a reduzir o estresse, a fadiga e os sintomas depressivos<sup>(12,27,28)</sup>.</p> <p>Na posição sentada, inspirar em três tempos e exalar em seis tempos. Usar <i>mukula mudrā</i>.</p> <p><i>Bhastrikā</i> com <i>Apāna Vāyu Mudrā</i> – favorece vitalidade e digestão<sup>(12,28)</sup></p> <p><i>Sāma Vṛtti prāṇāyāma</i>, com <i>Ākāśa Vardhak Mudrā</i> – aumenta o elemento espaço no corpo<sup>(27,28)</sup>.</p> <p><i>Nāḍī Śodhana prāṇāyāma</i>, com <i>mukula mudrā</i>.</p> <p><i>Kapāla Bhāti</i>, com <i>Mahāsīrṣa mudrā</i> – alivia preocupações e cefaleia<sup>(27,28)</sup>.</p> <p>Respiração completa yóguica, posição deitada.</p>
<b>Āsanas</b>	<p>Série relaxante – <i>hasta-uttānāsana</i>, <i>uttānāsana</i>, <i>repetição de mārjārīyāsana</i> com inspirações e exalações profundas, <i>balāsana</i> como recolhimento, <i>paścimottānāsana</i>, <i>apānāsana</i>, <i>jaṭhara parivartanāsana</i>, <i>setu-bandhāsana</i>, rolamento, <i>śavāsana</i>.</p> <p>Série para tonificar a coluna – <i>hasta-uttānāsana</i> com variação lateral e <i>uttānāsana</i>; <i>mārjārīyāsana</i> com braços e pernas alternadas; <i>ūrdhva mukha śvānāsana</i>; <i>adho mukha śvānāsana</i>; <i>balāsana</i>; <i>paścimottānāsana</i>, <i>apānāsana</i>, <i>jaṭhara parivartanāsana</i>, rolamento, <i>viparītā-karini</i>, <i>śavāsana</i>.</p> <p>Série para flexibilidade da coluna – <i>hasta</i>, <i>ardha</i> e <i>parivṛtta-uttānāsana</i>, <i>prasārita pādottānāsana</i>, <i>virabhadrāsana I</i>; <i>adho mukha śvānāsana</i>; <i>ūrdhva mukha śvānāsana</i>; <i>balāsana</i>; <i>jānu śīrṣāsana</i>, <i>paścimottānāsana</i>, alongamento das pernas, <i>halāsana</i>, <i>śavāsana</i>.</p> <p>Série para melhorar a concentração – <i>garudāsana</i>, <i>vṛkṣāsana bhujangāsana</i>, <i>adho mukha śvānāsana</i>, <i>virabhadrāsana I, II, III</i>; <i>natarājāsana</i>, <i>apānāsana</i>, <i>nāvāsana</i>, <i>sarvāṅgāsana</i>, <i>halāsana</i>, <i>matsyāsana</i>, <i>śavāsana</i>.</p> <p><i>Sūrya namaskāra</i>, <i>mūla</i>, <i>uḍḍīyāna</i> e <i>jalārmḍhara bandha</i>.</p> <p>Série de firmeza – <i>hasta -uttānāsana</i>, <i>uttānāsana</i>, <i>adho mukha śvānāsana</i>; <i>ūrdhva mukha śvānāsana</i>; <i>vṛkṣāsana</i>, <i>garudāsana</i>, <i>bhujangāsana</i>, <i>adho mukha śvānāsana</i>, <i>virabhadrāsana I</i>, <i>natarājāsana</i>, <i>prasārita-pādottānāsana</i>, <i>balāsana</i>, <i>jānu śīrṣāsana</i>, <i>sarvāṅgāsana</i>, <i>halāsana</i>, <i>matsyāsana</i>, <i>śavāsana</i>.</p> <p>Série para favorecer circulação – <i>hasta uttānāsana</i>, <i>prasārita pādottānāsana</i>, <i>adho mukha śvānāsana</i>; <i>bhujangāsana balāsana</i>; <i>mārjārīyāsana com variação dos joelhos na testa</i>, alongamento das pernas, rolamento <i>halāsana</i>, <i>śavāsana</i>.</p>
<b>Meditação</b>	<p><i>Niṣpanda bhāva</i> – concentração no mundo sonoro, fazendo uma varredura nos ruídos do ambiente.</p> <p>Concentração na respiração, no ar que entra e que sai pelas narinas.</p> <p><i>Ajapa japa</i> – SO'HAM.</p> <p><i>Vipassanā</i>.</p> <p>Repetição mental do mantra <i>Om</i>.</p> <p><i>Ātmā vicāra</i> – investigação do Eu.</p>

Fonte: elaboração própria (2025).

## Adaptação às necessidades das(os) participantes

Embora existisse uma proposta de atividade específica para cada aula do Programa de Yoga e Meditação (PYM), houve flexibilidade para acolhimento e adaptação às demandas e necessidades das(os) participantes, promovendo uma construção coletiva de autorreflexões e de inclusão. Alguns *āsanas* foram adaptados para que as(os) participantes pudessem executá-los em um espaço reduzido para a realização da postura ou diante de alguma restrição física-emocional para executá-lo. Dessa forma, os repertórios de cuidado puderam ser incentivados conforme as necessidades individuais das(os) participantes, ao longo das semanas.

## CONCLUSÃO

A estrutura do Programa de Yoga e Meditação (PYM), com conteúdo, diretrizes, formas de avaliação e dinâmica de trabalho, mostrou-se eficaz para programas de cuidado do sofrimento mental de estudantes universitárias(os) com Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Dessa forma, o PYM gerou impactos positivos para cada participante e apresentou potencial de replicação em futuras ações de cuidado em universidades.

Instrumentos de avaliação e relatos das participantes indicaram redução de sintomas físicos e emocionais, sofrimento mental, estresse percebido e melhora da qualidade do sono. O PYM promoveu, assim, presença, ampliando a consciência corporal e emocional; tempo, destacando-se como oportunidade de pausa e (auto) cuidado; e calma, refletida no cotidiano. Desse modo, os resultados evidenciaram que o Programa favoreceu autopercepção, manejo de tensões e desenvolvimento de habilidades de cuidado durante o confinamento imposto pela pandemia da COVID-19.

Adverte-se que programas de cuidado de saúde mental, com yoga e meditação, devem ter roteiro flexível, que permita adaptações das práticas para diferentes contextos, público, necessidades, interesses, bem como condições físicas das(os) participantes. Portanto, destacam-se as abordagens de acolhimento, com uma escuta ativa, para a auto(educação) e saúde integral<sup>(29)</sup>. Além disso, o espaço para a avaliação sistemática dos resultados do programa deve possibilitar medir os efeitos das intervenções de yoga e meditação na saúde mental das(os) participantes.

Conclui-se que investir na implementação de programas eficazes de intervenção em cuidados de saúde mental nas universidades não apenas beneficia o bem-estar das(os) futuras(os) profissionais da saúde, mas também contribui para a criação de ambientes de aprendizado e trabalho mais saudáveis e solidários<sup>(29)</sup>.

## CONFLITOS DE INTERESSE.

Não há conflito de interesses entre os autores.

## FONTES DE FINANCIAMENTO

Não houve financiamento.

## CONTRIBUIÇÕES

**Veridiana Noronha Vaccarelli** contribuiu com a elaboração e delineamento do estudo; aquisição, análise e interpretação de dados; redação e revisão do manuscrito. **Gustavo Antonio Raimondi** e **Nelson Filice de Barros** contribuíram com a redação e a revisão do manuscrito.

## REFERÊNCIAS

1. Brito Júnior MS, Coelho KSC, Serpa Junior OD. A formação médica e a precarização psíquica dos estudantes: uma revisão sistemática sobre o sofrimento mental no percurso dos futuros médicos[Internet]. *Physis Rev Saúde Coletiva*.2022[citado 16 abr 2025]; 32(4):1-23. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312022320409>
2. Piva FP. A racionalidade neoliberal como gestora e geradora do sofrimento psíquico universitário: uma análise interseccional do sofrimento psíquico na Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (USP). In: Trabalho apresentado na 33ª Reunião Brasileira de Antropologia[Internet]; 28 ago a 03 set 2022; Curitiba, Brasil. Curitiba: UFPR; 2022[citado 16 abr 2025]. p. 1–20. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/363779157>

3. Costa DS, Medeiros NSB, Cordeiro RA, Frutuoso ES, Lopes JM, Moreira SNT. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento [Internet]. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2020[citado 16 abr 2025];44(1):1-10. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>
4. Verma R, Vashisht A, Bhatt M, Gupta A, Om R, Dabas A, et al. Global research trend on yoga intervention in educational systems: A bibliometric study of three decades. *Yoga Mimamsa*[Internet]. 2022[cited 2025 Apr 16];54(2):119-127. Available form: [https://doi.org/10.4103/ym.ym\\_60\\_22](https://doi.org/10.4103/ym.ym_60_22)
5. Rodrigues J, Lunardi M, Bertoli J, Biduski GM, Freitas C de la R. Hatha Yoga: efeito da prática nos níveis de ansiedade e depressão em estudantes universitários[Internet]. *Extensio Rev Eletrônica Extensão*. 2021[citado 15 abr 2025];18(38):111–22. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/72676>
6. Guimarães MB, Nunes JA, Velloso M, Bezerra A, Sousa IM. As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas[Internet]. *Saude soc*. 2020[citado 15 abr 2025];29(1):1-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020190297>
7. Tesser CD, Dallegrave D. Práticas integrativas e complementares e medicalização social: indefinições, riscos e potências na atenção primária à saúde[Internet]. *Cad Saúde Pública*. 2020[citado 15 abr 2025];36(9):1-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00231519>
8. Pantoja PD, Chiesa GR. Yoga: um método-chave para o cuidado de si e do outro[Internet]. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. 2022[citado 15 abr 2025]; 32(3): 1-18. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312022320308>
9. Siegel P, Bastos CLGB. Yoga: um objeto de fronteira? [Internet]. *Interface - Comun Saúde, Educ*. 2020[citado 15 abr 2025];24:1–14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200180>
10. Bernardi MLD, Amorim MHC, Salaroli LB, Zandonade E. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva[Internet]. *Interface - Comun Saúde, Educ*. 2021[citado 15 abr 2025];25:1–14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200511>
11. Barros NF, Siegel P, Moura SM, Cavalari TA, Silva LG, Furlanetti MR, et al. Yoga e promoção da saúde[Internet]. *Cien Saude Colet*. 2014[citado 15 abr 2025];19(4):1305–14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>
12. Feuerstein G. *A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento; 2006.
13. Di Mario S, Cocchiara RA, La Torre G. The Use of Yoga and Mindfulness-based Interventions to Reduce Stress and Burnout in Healthcare Workers: An Umbrella Review. *Altern Ther Health Med*. 2023;29(1):29-35.
14. Dantas WRS, Quadros TMB, Santos DFC, Santos AJ, Pereira MM, Galvão HS, et al. Efeitos do programa de extensão “Yoga: Awaken One” sobre a qualidade de vida de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19[Internet]. *Cenas Educacionais*. 2023[citado 15 abr 2025];6:1-18. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13833688>
15. Santos AJ, Gordia AP, Quadros TMB, Souza TF. Yoga na Universidade. In: Gordia AP, Quadros TMB, Souza TF, organizadores. *Educação Física da UFRB: 10 anos de história*. Cruz das Almas, Bahia: UFRB; 2022. p.15–34.
16. Siegel P, Barros NF. *Yoga: tradição e prática integrativa de saúde*. Campinas, SP: Pontes Editores; 2022.
17. Faro A, Bahiano MA, Nakano TC, Reis C, Silva BFP, Vitti LS. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado[Internet]. *Estud Psicol*. 2020[citado 15 abr 2025];37:1–14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>
18. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19[Internet]. *Estud Psicol*. 2020[citado 15 abr 2025];37:1–8. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
19. Bentes AC, Armani FH, Nobre KC. Impactos da pandemia de covid-19: compreendendo as percepções dos estudantes de graduação da Unicamp[Internet]. *Linha D'Água*. 2024[citado 15 abr 2025];37(3):373–396. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2236-4242.v37i3p373-396>

20. Freire P. Ação cultural para a liberdade e outros escritos. 17. ed. São Paulo: Paz e Terra; 2019.
21. Barros TF, Vivian GF, Farre AGM da C, Batista PDC. Efeitos de práticas de yoga na saúde mental de adolescentes: revisão integrativa[Internet]. Rev Bras Promoc Saúde . 2022[citado 15 abr 2025]; 35:1-10. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/11742>
22. Freitas NR, Gomes MK, Gonçalves LC, Magalhães-Neto A, Araújo P. Yoga: interface entre a prática corporal integrativa, qualidade de vida e educação física[Internet]. Conjecturas. 2022[citado 15 abr 2025]; 22:2764–2984. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.53660/CONJ-947-L09>
23. Ministério da Saúde (BR), Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Mapa de evidências: efetividade clínica da prática do yoga [Internet]. Brasília: BIREME/OPAS/OMS; 2020[citado 15 abr 2025]. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1117431/relatorio\\_mapa\\_de\\_evidencias\\_yoga\\_final.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1117431/relatorio_mapa_de_evidencias_yoga_final.pdf)
24. Vogler S, Salyer RE, Giacobbi PR. Yoga and Mental Well-being: A Qualitative Exploration of the Lived Experiences of Yoga Practitioners. International Journal of Yoga[Internet]. 2023[cited 2025 Apr 10];16(3):192-201 Available from: [https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy\\_191\\_23](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_191_23)
25. Bilibio LFS. Causos e notas sobre uma trágica micropromoção da saúde[Internet]. Interface (Botucatu). 2023[citado 15 abr 2025]; 27:1-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.220226>
26. Marques DAP, Miller J. Entre palavra e movimento: possíveis interlocuções na técnica Klaus Vianna[Internet]. Moringa. 2023[citado 15 abr 2025];14(1): 11-35. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/moringa/article/view/67251>
27. Sunitha S, Sharma CP. Mudra Therapy and Its Classification. International Journal of Health Sciences and Research[Internet]. 2021[cited 2025 Apr 15];11(1):118-125. Available from: [https://www.ijhsr.org/IJHSR\\_Vol.11\\_Issue.1\\_Jan2021/IJHSR16.pdf](https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.11_Issue.1_Jan2021/IJHSR16.pdf)
28. Le Page J. Mudras for healing and transformation. 2nd ed. California, USA: Integrativa Yoga Therapy; 2014.
29. Buss PM, Hartz ZMA, Pinto LF, Rocha CMF. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020)[Internet]. Ciênc. Saúde Coletiva. 2020[citado 15 abr 2025]; 25(12):4723-35. Disponível: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5BJghnvvZyB7GmyF7MLjqDr/?format=pdf&lang=pt>

#### **Primeira autora e endereço para correspondência**

Veridiana Noronha Vaccarelli

Departamento de Saúde Coletiva. Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).

Rua Tessália Vieira de Camargo, 126.

Bairro: Barão Geraldo

CEP: 13083-887 / Campinas, São Paulo, Brasil.

E-mail: [verivccarelli@gmail.com](mailto:verivccarelli@gmail.com)

---

**Como Citar:** Vaccarelli VN, Raimondi GA, Barros NF. Programa de Yoga e Meditação (PYM) no cuidado do sofrimento mental de universitárias(os). **Rev Bras Promoç Saúde**. 2025;38:e15946. <https://doi.org/10.5020/18061230.2025.15946>

---