



HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM PREVENÇÃO E ASSISTÊNCIA EM
SAÚDE MENTAL E TRANSTORNOS ADITIVOS

LAURA FRITSCH DE FRAGA

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO DE YOGA PARA PACIENTES COM COMER
TRANSTORNADO

Porto Alegre

2024

LAURA FRITSCH DE FRAGA

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO DE YOGA PARA PACIENTES COM COMER
TRANSTORNADO

Trabalho de Conclusão de Mestrado apresentado ao Programa de Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de Porto Alegre como requisito parcial para a obtenção do título de mestra em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos.

Orientador: Dr. Miriam Garcia Brunstein
Coorientadora: Ma. Gisele Battistelli

Porto Alegre
2024

CIP - Catalogação na Publicação

Fraga, Laura Fritsch de
Protocolo de Intervenção de Yoga para Pacientes com
Sintomas de Comer Transtornado / Laura Fritsch de
Fraga. -- 2024.

103 f.

Orientadora: Miriam Garcia Brunstein.

Coorientadora: Gisele Battistelli.

Dissertação (Mestrado Profissional) -- Universidade
Federal do Rio Grande do Sul, Hospital de Clínicas de
Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Prevenção e
Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos,
Porto Alegre, BR-RS, 2024.

1. Yoga . 2. Comportamento Alimentar. 3. Terapias
Complementares. 4. Saúde Mental. I. Garcia Brunstein,
Miriam, orient. II. , Gisele Battistelli, coorient.
III. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os
dados fornecidos pelo(a) autor(a).

LAURA FRITSCH DE FRAGA

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO DE YOGA PARA PACIENTES COM COMER
TRANSTORNADO

Trabalho de Conclusão de Mestrado apresentado ao Programa de Mestrado Profissional em
Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de
Porto Alegre como requisito parcial para a obtenção do título de mestra em Prevenção e
Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos.

Aprovado em: 8 de novembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Dra Carolina Meira Moser
UFRGS

Dr Bruno Paz Mosqueiro
UFRGS/HCPA

Dr Cassio Lamas Pires
HCPA

*O valor do conhecimento reside nas
transformações que inspira.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe, Malu, por ter me concedido a vida e me estimulado, através da sua admiração, a estudar e chegar até aqui.

Ao meu pai Laur, que sempre me apoiou nas minhas decisões e guiou minha vida por meio de seus exemplos.

Às minhas irmãs Daniela e Andréa por estarem sempre ao meu lado com um amor incondicional e muito cuidado e amizade.

À minha avó Sueli por ter me inspirado na escolha da minha profissão e influenciado a estudar e aprender sempre.

Ao meu namorado Paulo, que, como sempre, me ajudou, apoiou, incentivou com muito companheirismo e amor.

À minha orientadora Miriam Brunstein por ter aceitado ser minha orientadora e tornado minha experiência com o mestrado muito mais rica, interessante, prazerosa, leve e repleta de aprendizado.

À minha co-orientadora Gisele Battistelli pelo seu entusiasmo, acolhimento, leveza e conhecimento, que enriqueceram ainda mais o trabalho e a minha experiência.

Aos professores e profissionais do Programa do Mestrado, do HCPA e da UFRGS, os quais, desde 2012, são responsáveis pela minha formação que impacta diariamente a vida de tantas pessoas.

RESUMO

Introdução: Comer Transtornado é um conceito empregado para pessoas com comportamentos alimentares de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Apesar de apresentar múltiplas causas, a preocupação com a imagem corporal é um dos focos cognitivos e emocionais dessas pessoas. O Yoga é uma prática que associa corpo e mente e já apresenta evidências sobre a diminuição da psicopatologia global do comer transtornado, redução dos comportamentos alimentares disfuncionais e maior satisfação com a imagem corporal. **Objetivo:** Desenvolver um protocolo de intervenção de Yoga para complementar o tratamento dos pacientes que apresentam sintomas de Comer Transtornado atendidos pelo Serviço de Nutrição da Secretaria Municipal de Saúde de Campo Bom. Aplicar o protocolo de intervenção de Yoga na população estudada e avaliar a experiência pessoal desta com a intervenção. **Métodos:** Foi escolhida a modalidade do Hatha Yoga, com a inserção das posturas que promovessem o desenvolvimento gradual de habilidades físicas, respiratórias, proprioceptivas e cognitivas para a execução do Surya Namaskar A e de Pranayamas de forma autônoma e segura pelos participantes até o final do protocolo. Ao final da intervenção, aqueles que participaram das aulas receberam um questionário online para a sua avaliação de forma anônima. **Resultados:** O protocolo criado se constitui de 4 práticas diferentes. Cada uma delas é realizada uma vez por semana por três semanas consecutivas, totalizando 12 semanas (3 meses) de aula. Além das posturas, está descrito o detalhamento da sua execução, os objetivos de cada uma delas, bem como orientações para as aulas. Das 13 pessoas que confirmaram sua participação nas aulas, 9 foram na primeira aula e 4 concluíram o tempo total de intervenção. Ao total, 6 participantes responderam ao questionário de avaliação. **Conclusão:** O protocolo demonstrou ter sido bem aceito e possível de ser praticado pelos usuários do Sistema Único de Saúde que apresentavam sintomas de comer transtornado, podendo ser uma ferramenta útil para utilização no tratamento dessas pessoas por profissionais de saúde habilitados.

Palavras-chave: Yoga, Comer Transtornado, Comportamento Alimentar, Terapias Complementares, Saúde Mental

ABSTRACT

Introduction: Disordered Eating is a concept used for people with eating behaviors that put them at risk for developing eating disorders. Despite having multiple causes, concern with body image is one of the core symptoms. Yoga is a practice that combines body and mind and has already shown evidence of reducing the global psychopathology of disordered eating, reducing dysfunctional eating behaviors and increasing satisfaction with body image. **Objective:** To develop a Yoga intervention protocol to complement the treatment of patients with symptoms of Disordered Eating treated by the Public Nutritional Service in the city of Campo Bom, Brazil. To apply the Yoga intervention protocol to the study population and evaluate their personal experience. **Methods:** The Hatha Yoga modality was chosen, with the insertion of postures that promoted the gradual development of physical, respiratory, proprioceptive, and cognitive skills for the execution of Surya Namaskar A and Pranayamas independently and safely by the participants until the end of the intervention protocol. At the end of the intervention, those who participated in the classes received an online questionnaire to rate their experience anonymously. **Results:** The intervention protocol created consists of four different practices. Each of them is performed once a week for three consecutive weeks, totaling twelve weeks (three months) of classes. In addition to the postures, the details of their execution, the objectives of each one, as well as guidelines for the classes are described. Thirteen people confirmed their participation in the classes, nine went to the first class and four completed the total intervention time. In total, six participants answered the evaluation questionnaire. **Conclusion:** The intervention protocol was successfully implemented, proved to be well accepted by users of the Public Healthcare Service who presented symptoms of Disordered Eating and can be a useful tool in the hands of qualified healthcare professionals.

Keywords: Yoga, Disordered Eating, Feeding Behavior, Complementary Therapies, Mental Health

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Passo a passo da implementação do projeto	20
Figura 2 - Fluxograma da amostra	22
Figura 3 - Avaliação subjetiva das participantes sobre o impacto das aulas de Yoga sob diferentes aspectos de saúde	24
Quadro 1 - Sequência das práticas nas aulas semanais	21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CID	Código Internacional de Doenças
CT	Comer Transtornado
DSM	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
PEPIC	Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
SMS	Secretaria Municipal de Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
TA	Transtornos Alimentares

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	JUSTIFICATIVA	13
1.2	OBJETIVOS	14
1.2.1	Objetivo geral	14
1.2.2	Objetivos específicos	14
2	MÉTODOS	15
3	RESULTADOS	16
4	DISCUSSÃO	17
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
	REFERÊNCIAS	19
	APÊNDICE A – PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO DE HATHA YOGA PARA PACIENTES COM COMER TRANSTORNADO	20
	APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	21
	APÊNDICE C – AVALIAÇÃO AULAS DE YOGA	22

1 INTRODUÇÃO

Os Transtornos Alimentares (TA) são condições psiquiátricas, definidos pela 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), como uma “perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial” (DSM, 2014). Para além disso, os TAs são o resultado de estratégias disfuncionais emocionais, cognitivas e comportamentais para lidar com questões de desenvolvimento, alterações de humor, relações interpessoais e conflitos intrapsíquicos, que se tornam autônomas em um contexto de crenças socioculturais que prometem benefícios para a magreza (KAPLAN & SADOCK'S, 2005).

Seus critérios diagnósticos são estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde, no Código Internacional de Doenças (CID), e pela Associação de Psiquiatria Americana, no Manual de Estatísticas de Doenças Mentais (DSM) e são classificados em: pica, transtorno de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo e, os mais comuns, a anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Esses três últimos têm em comum o desejo pela magreza, a tentativa de controle de peso através de comportamentos alimentares disfuncionais e uma autoavaliação indevidamente influenciada pela forma e peso do corpo. No entanto, se diferenciam em alguns aspectos: na anorexia nervosa, os indivíduos apresentam uma imagem distorcida do seu corpo e um medo intenso de ganhar peso que os motiva a realizar uma restrição da ingestão calórica e, em alguns casos, comportamentos purgativos (ex.: vômitos autoinduzidos, uso de laxantes, diuréticos), levando a um peso significativamente baixo e desnutrição. Já na bulimia nervosa é observado um predomínio de episódios de compulsão alimentar que levam a comportamentos compensatórios (vômitos auto induzidos, abuso de laxantes ou diuréticos, jejum ou exercício vigoroso) como forma de controlar o peso, mas não apresentam baixo peso. No transtorno de compulsão alimentar também há a presença de episódios recorrentes de compulsões alimentares com sensação de perda de controle, porém não vêm seguidos de comportamentos compensatórios inapropriados, como na bulimia nervosa (DSM, 2014).

A importância em definir e dominar as categorias diagnósticas, bem como suas principais diferenças, está em possibilitar uma correta abordagem terapêutica ao paciente. No entanto, enquadrar o paciente em um desses diagnósticos pode ser difícil, uma vez que a pessoa pode tanto migrar entre eles ao longo do tempo, como apresentar uma série de comportamentos alimentares anormais, mas que não preenchem os critérios diagnósticos para

qualquer um desses transtornos acima (HILUY, et al., 2019). Por esse motivo, utilizaremos nesse trabalho o conceito de “Comer Transtornado” (CT), o qual tem sido amplamente empregado para pessoas com comportamentos alimentares prejudiciais à saúde física, mental e social, mas que ocorrem de maneira menos específica do que o exigido para um diagnóstico de TA. Tem sido sugerido que o comer transtornado se encontra dentro de um continuum entre um comportamento alimentar normal e um transtorno alimentar diagnosticado (VAINIK, et al., 2015). De qualquer forma, são comportamentos de risco para o desenvolvimento de TA, altamente associados com redução significativa de qualidade de vida, e incluem: o consumo alimentar exagerado para além da fome física -como episódios de compulsões alimentares e comer emocional-, e práticas compensatórias, como restrições alimentares exageradas, jejum prolongado, vômitos auto-induzidos, uso de medicamentos laxativos ou diuréticos, prática extenuante de exercício ou outros métodos inadequados para perda ou controle do peso (ALVARENGA, et al., 2020).

Apesar de ser um problema de saúde mental com múltiplas causas, o ideal de magreza vigente na cultura pós-moderna tem um papel crítico no aumento e manutenção desses comportamentos alimentares, que faz com o que o corpo e a alimentação se tornem o ponto central do foco cognitivo e emocional das pessoas com comer transtornado e TA (OLIVEIRA & HUTZ, 2010). Essas também apresentam como características que corroboram com as causas e a manutenção dessa condição de saúde: a baixa consciência corporal e interoceptiva, auto-objetificação, dificuldade em descrever emoções ou sentimentos, estratégias precárias de regulação emocional, um alto grau de sentimentos depressivos em interação com uma vulnerabilidade genética e confusão de estados internos de fome e saciedade (STRIEN, 2018).

Tem-se observado cada vez mais na prática clínica o consumo excessivo de alimentos -na maioria das vezes poucos nutritivos e ricos em energia- como uma estratégia desadaptativa de coping para lidar com emoções desagradáveis. Em resposta, há um alívio instantâneo dessas emoções, através de uma distração temporária, acompanhada da sensação de conforto e redução do estresse. No entanto, esse resultado aparentemente positivo, vem seguido de culpa, vergonha e outros sentimentos indesejados, que corroboram com o ciclo do comer emocional. Então, à medida que esse comportamento vai se repetindo, um padrão de regulação emocional vai se estabelecendo e dificultando a busca por estratégias adaptativas de coping. A partir disso, podem surgir comportamentos alimentares restritivos, como forma de compensar as consequências do comer emocional. Porém, é sabido que as restrições alimentares são comportamentos de risco para um comer compulsivo, estabelecendo-se, assim, os ciclos de compulsão e restrição alimentar (ALVARENGA, et al., 2020).

Um estudo de Alvarenga encontrou uma alta prevalência, especialmente, de regime e comportamentos alimentares compensatórios para perda de peso após episódios de consumo excessivo entre universitárias brasileiras. Os comportamentos de restrição alimentar (não comer e pular refeições) foram ainda mais prevalentes nas estudantes com sobrepeso e obesidade. Das 2.489 universitárias avaliadas, 40,7% faziam regime para emagrecer; 35,6% usavam dieta ou métodos compensatórios; 23,9% pulavam refeições e 12,6% ficavam à base de líquidos ou sem comer para emagrecer; e 3,3% vomitavam (ALVARENGA, et al., 2013).

Por isso, considerando a prevalência dos comportamentos alimentares disfuncionais na população, a multifatorialidade e complexidade das suas causas e a gravidade dos seus desfechos, é de suma importância refletir sobre as possibilidades terapêuticas que corroborem sobretudo com a prevenção de sua ocorrência, mas também com o alívio dos seus sintomas e prevenção de seus agravos, promovendo o aumento da qualidade de vida e da saúde desses indivíduos de forma integral.

Nesse sentido, é comum que os tratamentos para comportamentos alimentares inadequados foquem em abordagens cognitivas e comportamentais, mas ignorem o âmbito “somático” ou do corpo. No entanto, se tratando de uma condição em que o corpo é tanto uma das grandes causas dos sintomas, como o local afetado por eles (por exemplo, problemas de densidade óssea, desnutrição, obesidade, desequilíbrio eletrolítico e outras consequências da extrema perda ou ganho de peso), é de suma importância associar intervenções que foquem na interação entre mente e corpo ao tratamento convencional. O Yoga (ou Hatha Yoga) é esse tipo de intervenção, que melhora não só o que os indivíduos pensam sobre o seu corpo, como também a forma que eles habitam e experienciam ele e, por isso, sua utilização deve ser considerada (PEREY, 2020).

O Yoga é uma filosofia oriunda da Índia, que está presente na medicina tradicional indiana há milênios, mas que chegou no ocidente por volta de 1800 d.C. e vem sendo cada vez mais difundido e praticado por conta de seus inúmeros benefícios de ordem física, mental, emocional, social e espiritual. Originalmente descrito como a união do corpo, mente e espírito, tem como objetivo crucial o de compreender e dominar as flutuações dos pensamentos e das emoções que são, em última instância, os maiores responsáveis pelo sofrimento humano, incluindo o que diz respeito ao comer transtornado. Esse objetivo é atingido por meio do exercício constante dos seus ensinamentos e de diferentes práticas meditativas e de atenção ao momento presente, que auxiliam na retirada do foco dos pensamentos automáticos, nocivos e disfuncionais, responsáveis pelos gatilhos emocionais que podem levar a um consumo alimentar disfuncional (DAUSTER, 2012).

Diversas pesquisas científicas têm confirmado os efeitos benéficos do uso da prática de Yoga em tratamentos para problemas de ordem emocional e mental, como depressão, ansiedade, estresse por auxiliar na promoção de um funcionamento psicológico mais positivo e adaptativo, bem como na regulação emocional e na produção de um estado de bem-estar, alegria e serenidade aos participantes (KLEIN, COOK-COTTONE, 2013; MENEZES, et al., 2015). Além disso, já está descrito na literatura que o Yoga está associado ao aumento dos fatores de proteção e diminuição dos fatores de risco relacionados a patologia do comer transtornado como, reatividade ao estresse, dificuldades de regulação emocional, afeto negativo (por exemplo, depressão e ansiedade), auto-objetificação, imagem corporal negativa, insatisfação corporal, autocrítica, perfeccionismo, baixa consciência e interocepção corporal, desconexão com o corpo, checagem/vigilância corporal e ansiedade social, solidão e isolamento (ARIEL-DONGES et al., 2019; CAREI et al., 2010; HALLIWELL et al., 2019; BRENNAN et al., 2020; DALE et al., 2009; DIERS et al., 2020; DITTMANN & FREEDMAN, 2009; COX et al., 2020).

Ainda, duas revisões sistemáticas e uma meta-análise associando a prática de Yoga para pessoas com comer transtornado apontaram uma diminuição da psicopatologia global do comer transtornado, redução dos comportamentos alimentares disfuncionais / transtornados (como comer compulsivo e sintomas de bulimia), comportamentos alimentares mais saudáveis, redução da preocupação com a imagem corporal e maior satisfação com a imagem corporal, sugerindo que o Yoga pode ser efetivo para prevenção e tratamento do comer transtornado (BORDEN & COOK-COTTONE, 2020; DOMINGUES & CARMO, 2019; OSTERMANN, et al., 2019).

Nas últimas décadas, o Yoga tem integrado projetos e programas na saúde e na educação, respaldados pela sua inclusão na Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC/RS) em 2013 e na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2017. A inserção do Yoga nas políticas de saúde amplia as ofertas terapêuticas e proporciona um cuidado integral à saúde, nesse caso, contemplando corpo, mente, emoções e espírito. Ademais, o Yoga demonstra-se um investimento efetivo na promoção da saúde, pois, além dos inúmeros benefícios associados, tem um baixo custo em relação ao custo da assistência (já que exige pouca tecnologia), tornando-o amplamente acessível (BRASIL, 2006; RIO GRANDE DO SUL, 2013).

No entanto, tem-se observado um movimento na indústria do yoga, no qual há o aumento da oferta de aulas que se concentram mais em ideais de aparência (como “Beach Body Yoga” e outros) do que com construtos importantes do mindfulness, como atenção

plena, aceitação, apreciação corporal e autocompaixão. Isso torna muito difícil a simples recomendação dessa prática como parte do tratamento para melhoria do quadro do comer transtornado. Por esse motivo, é indispensável que haja o cuidado no tipo de modalidade de Yoga ofertada, bem como a forma como a prática será conduzida (HALLIWELL et al., 2019). Isso reforça a importância de se criar um protocolo de Yoga direcionado a pacientes com sintomas de comer transtornado, a fim de evitar a piora dos sintomas e, sobretudo, amenizá-los. Com a condução correta, o Yoga pode ser um local de refúgio e alívio, conforme descrito por uma participante com comer transtornado após participar de aulas de yoga como parte do seu tratamento: “Esta é a única hora da minha semana em que não penso no meu peso” (CAREI et al., 2010).

Por isso, objetivou-se com esse trabalho a criação e disponibilização de um protocolo de intervenção de Yoga para pessoas com comer transtornado para o uso por profissionais habilitados para complementar o tratamento desse público, a fim de potencializar os seus resultados e proporcionar-lhes mais saúde de forma integral.

1.1 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista que no comer transtornado há um padrão de pensamentos intrusivos sobre comida, comer e insatisfação com o corpo que subsidia uma série comportamentos prejudiciais à saúde física, mental e social desses indivíduos; e que práticas corporais de atenção ao momento presente e meditativas auxiliam tanto na retirada do foco dos pensamentos automáticos, nocivos e disfuncionais, quanto no aumento da conexão com o corpo; incluir o Hatha Yoga como estratégia terapêutica junto com outras ferramentas psicoterápicas e da medicina ocidental, pode impulsionar o tratamento do paciente com comer transtornado, desde que tomados os devidos cuidados com o tipo de modalidade ofertada e com a forma de condução da prática para essa população.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Desenvolver um protocolo de intervenção de Yoga para complementar o tratamento dos pacientes que apresentam sintomas de Comer Transtornado atendidos pelo Serviço de Nutrição da Secretaria de Saúde do Município de Campo Bom.

1.2.2 Objetivos específicos

- a) Aplicar o protocolo de intervenção de Yoga na população estudada;
- b) Avaliar a experiência pessoal dessa população com a intervenção. Os objetivos específicos descrevem os resultados que se pretende alcançar a partir da pesquisa.

2 MÉTODOS

2.1 PROTOCOLO DE YOGA PARA PACIENTES COM COMER TRANSTORNADO

Foi desenvolvido um protocolo de intervenção de Yoga (APÊNDICE A) para complementar o tratamento de pacientes atendidos pelo Serviço de Nutrição da Secretaria de Saúde do Município de Campo Bom que apresentam sintomas de Comer Transtornado. Para a sua elaboração foram considerados os aspectos psicoemocionais dessa condição de saúde, bem como a experiência prática da pesquisadora, que além de ser nutricionista concursada na Secretaria de Saúde de Campo Bom e atender clinicamente pacientes com sintomas de Comer Transtornado, também é professora de Yoga e ministra aulas de Yoga no seu local de trabalho para esse público.

Neste trabalho foi escolhido o Hatha Yoga, ou “Yoga Físico”: uma modalidade do Yoga que utiliza o corpo, através de movimentos atrelados à respiração, como forma de ancorar a atenção ao momento presente e, assim, aumentar a consciência sobre os pensamentos, as emoções e os sinais físicos corpóreos. Além disso, também proporciona a conexão com o corpo. Outra prática do Yoga, que também foi utilizada neste trabalho, são os Pranayamas (em sânscrito, “Prana” que significa energia vital e “Yama” que significa controle ou domínio) ou “exercícios respiratórios”, conhecidos por acalmar a mente (Ujjyai Pranayama, por exemplo) e proporcionar o aquietamento e o controle dos pensamentos, como aqueles responsáveis pelos sintomas do comer transtornado (DAUSTER, 2012).

Objetivou-se com o protocolo o desenvolvimento gradual de habilidades físicas, respiratórias, proprioceptivas e cognitivas para a execução do Surya Namaskar A e de Pranayamas de forma autônoma e segura pelos participantes até o final dos 12 encontros. A escolha do Surya Namaskar A se deu pelo fato de ser uma prática rápida, relativamente fácil de ser executada -uma vez que tenha sido aprendida-, acessível, altamente difundida e conhecida, a qual é normalmente realizada no início das aulas de Hatha Yoga. O Surya A (como é popularmente chamado) é formado por um conjunto de movimentos atrelados à

respiração, que lubrifica as articulações, alonga e aquece os músculos, ancora o praticante ao momento presente e o conecta ao seu corpo, trazendo benefícios tanto de ordem física como também de ordem mental.

Para a realização segura e confortável do Surya A, foram incluídas ao longo do protocolo posturas e movimentos simples e diversificados do Hatha Yoga que desenvolvam aspectos físicos como abertura de peito, mobilidade do ombro (especialmente rotação externa), extensão dos braços e cotovelos sem tensionar os ombros e/ou curvar a coluna, relaxamento da região cervical, ativação e fortalecimento do core (abdômen, glúteos, lombar, coxas, assoalho pélvico), fortalecimento das costas e dos braços, alinhamento da coluna, alongamento das costas, da posterior e parte interna das pernas e ativação dos bandhas (= trava, fecho, contração): jalandhara (garganta), uddiyana (abdômen) e mula (assoalho pélvico). Além desses, também foram incluídas posturas que desenvolvessem a abertura do quadril, importante para a realização confortável dos pranayamas em postura de lótus - ou padmasana.

Posturas complexas, mais avançadas ou que exigissem muita força não foram incluídas no protocolo, pois: 1) ele deve ser acessível a qualquer usuário (conforme critérios de inclusão que encontram-se a seguir) do Sistema Único de Saúde (SUS); 2) seu objetivo é desenvolver habilidades físicas, respiratórias e cognitivas suficientes para realização do Surya Namaskar A e de Pranayamas em postura de Padmasana; 3) as práticas não devem incitar os traços presentes em pessoas com comer transtornado como excesso de perfeccionismo, auto-disciplina rigorosa, tendência a auto-abuso. Também foram incluídas no protocolo orientações e exercícios para a realização adequada da respiração e para a manutenção da atenção aos movimentos e às posturas, bem como aos aspectos sutis do corpo, tendo em vista a importância dessas habilidades para aumentar: 1) a atenção ao momento presente; 2) a consciência de pensamentos disfuncionais e automáticos; e a 3) propriocepção e conexão com o corpo, as quais costumam estar deficientes nessas pacientes.

2.2 AMOSTRA

Os pacientes em acompanhamento nutricional com a pesquisadora e nutricionista que, segundo a sua avaliação clínica, apresentavam algum sintoma de comer transtornado, foram convidados por ela, ao final do atendimento nutricional, a participar da intervenção de Yoga na data e no local disponibilizado. Aqueles que aceitaram fazer parte e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B) foram incluídos em uma lista de interesse.

Não foram incluídos pacientes com IMC maior que $50\text{kg}/\text{m}^2$ ou menor que $17\text{kg}/\text{m}^2$; com idade inferior a 18 anos; em período gestacional e pacientes que tinham contraindicação física ou psicológica para realização dessa prática. Isso se deu devido a necessidade de adaptação da prática de Yoga para esses subgrupos em relação à prática que será realizada para as demais pessoas que apresentem Comer Transtornado.

2.3 IMPLEMENTAÇÃO DO PROTOCOLO

Duas semanas antes do início das práticas, as pacientes foram contactadas para confirmar a sua participação e receber orientações para o início da intervenção. O protocolo foi aplicado pela própria pesquisadora -nutricionista e professora de Yoga-, em alguns pacientes com sintomas de comer transtornado acompanhados pelo Serviço de Nutrição da Secretaria de Saúde do Município de Campo Bom, em espaço público disponibilizado pela Prefeitura de Campo Bom, com os instrumentos do Serviço de Nutrição.

Foi criado um grupo de WhatsApp para a melhor organização das aulas e comunicação com os participantes. As duas primeiras práticas foram gravadas e disponibilizadas para aquelas que quisessem e pudessem praticar em casa.

2.4 AVALIAÇÃO DO PROTOCOLO PELAS PACIENTES

Após a conclusão das 12 aulas, as participantes foram convidadas a responder um questionário (APÊNDICE C) autoaplicável e anônimo de avaliação da sua experiência pessoal com as aulas, importante para a avaliação geral do protocolo.

Esse questionário foi enviado para as participantes e respondido através do Google Forms. Os dados coletados foram salvos automaticamente em planilhas do programa Google Sheets e utilizados para constituição do banco.

Figura 1: Passo a passo da implementação do projeto



3 RESULTADOS

O protocolo desenvolvido (APÊNDICE A) se constitui de 4 práticas (sequência de posturas) com duração de aproximadamente 1 hora. Cada prática é realizada uma vez por semana por três semanas consecutivas, totalizando 12 semanas (3 meses) de aula, conforme ilustrado no quadro a seguir:

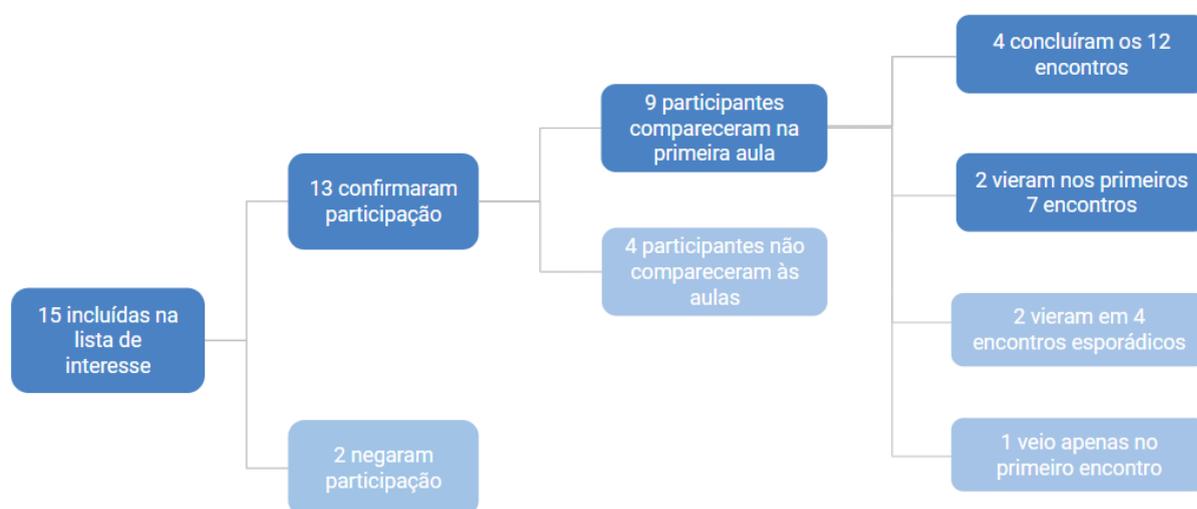
Quadro 1: Sequência das práticas nas aulas semanais

Prática 1	Semana 1	Aula 1
	Semana 2	Aula 2
	Semana 3	Aula 3
Prática 2	Semana 4	Aula 4
	Semana 5	Aula 5
	Semana 6	Aula 6
Prática 3	Semana 7	Aula 7
	Semana 8	Aula 8
	Semana 9	Aula 9
Prática 4	Semana 10	Aula 10
	Semana 11	Aula 11
	Semana 12	Aula 12

O protocolo completo inclui: informações a respeito dos materiais necessários para a realização das práticas; recomendações de cuidado com o ambiente onde as aulas serão realizadas; recomendações de cuidados ao guiar as práticas para esse público alvo que apresenta especificidades em relação a outros; o objetivo geral das aulas, bem como a descrição completa de cada uma das práticas, com informações específicas sobre a respiração em cada um dos movimentos e postura, o nome postura que será executada, orientações para execução mais adequada do movimento/postura e o objetivo específico de cada uma das posturas e movimentos incluídos na prática. Além disso, para facilitar a replicação do protocolo por outros profissionais que trabalham com esse público alvo, foram incluídas imagens de cada postura realizada ao longo da aula.

Das pessoas com comer transtornado que foram convidadas a participar da intervenção de Yoga, 15 pessoas foram incluídas da lista de interesse, todas do sexo feminino. Destas, 13 confirmaram sua participação e 9 compareceram na primeira aula. As participantes tinham idade entre 45 e 58 anos. Das nove participantes que compareceram na primeira aula, quatro foram até o final dos 12 encontros e mantiveram frequência ótima: três faltaram apenas 1 vez e uma teve 4 faltas em diferentes momentos devido a impossibilidade de comparecer à aula naqueles dias, mas, apesar disso, se manteve engajada e praticou em casa todas as semanas e concluiu o período de 12 semanas de prática. Duas participantes vieram até o 7º encontro e não vieram mais por problemas de disponibilidade na data e horário em que as aulas ocorreram, mas mantiveram-se ativas no grupo do WhatsApp. Duas tiveram 4 participações ao longo de todos os 12 encontros, mas sem assiduidade e faltaram a última aula. Uma veio apenas no primeiro encontro e não compareceu mais.

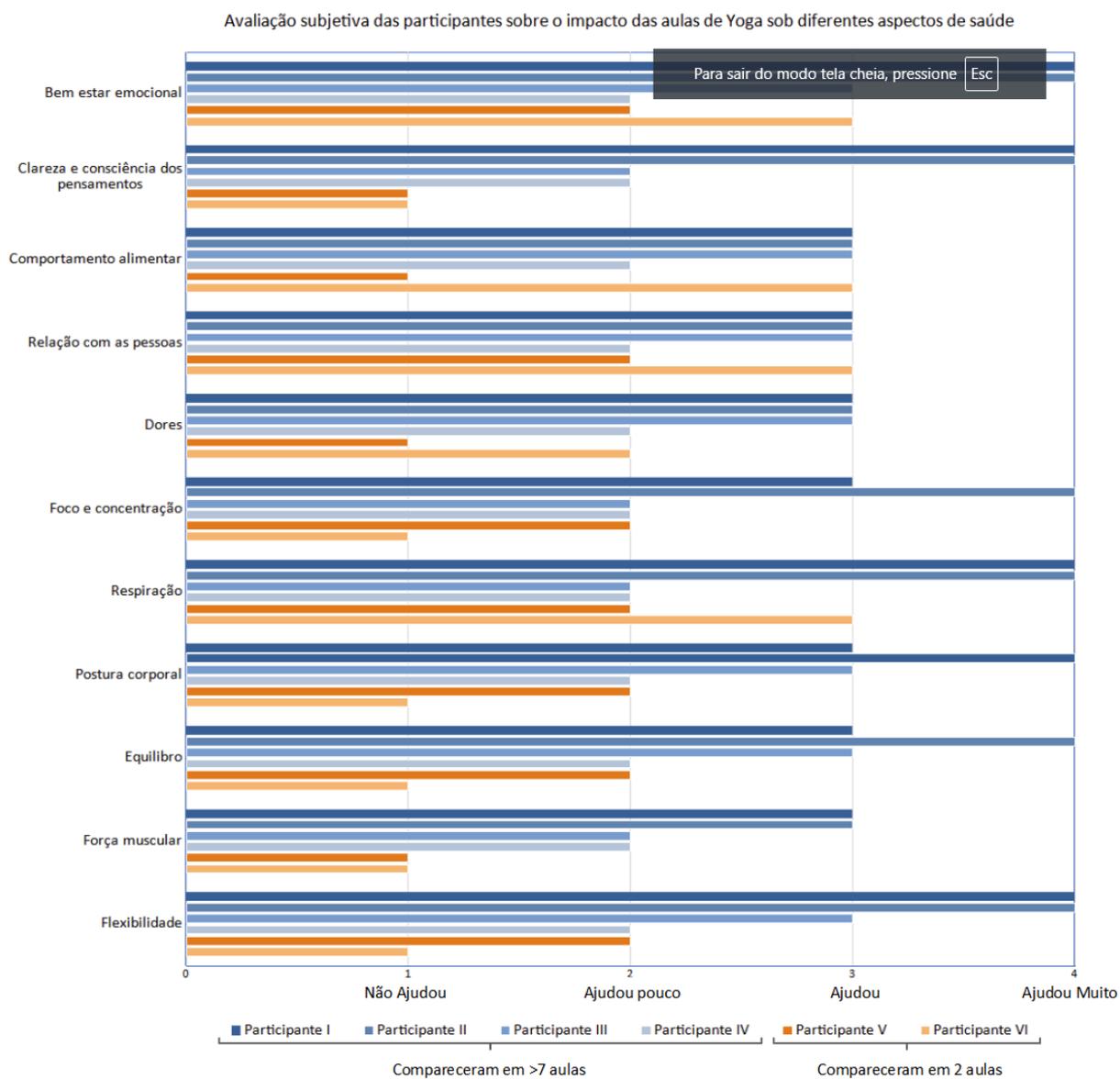
Figura 2: Fluxograma da amostra



O questionário autoaplicável e anônimo de avaliação da experiência pessoal com as aulas, foi respondido por seis participantes. Dessas, duas participaram de 2 aulas e as outras quatro participaram de mais de 7 aulas. Devido ao tamanho amostral pequeno, as respostas dos questionários foram avaliadas apenas descritivamente.

Neste questionário, as participantes tiveram que responder se, na sua percepção, o Yoga “Ajudou muito”, “Ajudou”, “Ajudou um pouco” ou “Não ajudou” sobre diferentes aspectos de saúde (FIGURA 3). Estão destacadas em azul as participantes que compareceram em mais de 7 aulas e em laranja as que compareceram em 2 aulas. Em relação a sensação de bem estar emocional, melhora da respiração e melhora das relações interpessoais, todas as seis participantes que responderam ao questionário, avaliaram que o Yoga ajudou entre pouco e muito. Em relação ao aumento da clareza mental / consciência dos pensamentos e aumento da força muscular, as 4 participantes que participaram de mais de 7 aulas, avaliaram que o Yoga ajudou entre pouco e muito e as duas participantes que vieram em apenas duas aulas, referiram que o Yoga não ajudou. Sobre os aspectos referentes ao aumento de flexibilidade, aumento do equilíbrio, melhora do foco e concentração, melhora da postura corporal, diminuição das dores e melhora do comportamento alimentar, cinco participantes avaliaram que o Yoga ajudou entre pouco e muito, e uma participante, que participou de apenas 2 aulas, avaliou que, em relação a todos esses aspectos, o Yoga não ajudou.

Figura 3: Avaliação subjetiva das participantes sobre o impacto das aulas de Yoga sob diferentes aspectos de saúde



Cinco participantes deram nota máxima (de 0 a 5) para o quanto gostaram das aulas e uma deu nota 4, sendo que essa foi uma das duas participantes que participou de apenas 2 aulas. As participantes que deram nota máxima, justificaram a sua nota através dos seguintes relatos:

“Está me ajudando em muitas coisas.”

“A yoga está me fazendo muito bem. Está mudando minha mente e já consigo fazer melhor o que nos é solicitado, assim faz bem ao meu corpo”

“Foi muito bom, momento de relaxamento, de superar limites, de auto conhecimento.”

“Me sinto bem e gosto muito”

“Gostei muito, pois teve exercícios que eu nem sabia que conseguiria fazer e consegui”

A participante que deu nota 4 (de 0 a 5), justificou sua nota através do seguinte relato:

“Me senti bem, só na questão do equilíbrio que senti desconforto”

Uma das participantes referiu que sentiu náusea e tontura na primeira e na segunda aula, mas depois não sentiu mais nenhum desconforto, incômodo ou dor. Outra participante referiu que sentiu dor no joelho, mas não especificou intensidade ou frequência. Ambas participantes participaram mais do que 7 vezes das aulas. Nenhuma participante trouxe reclamações, críticas ou sugestões de melhorias para as aulas.

4 DISCUSSÃO

O presente trabalho objetivou desenvolver um protocolo de Yoga e implementá-lo em uma amostra de pacientes que apresentam sintomas de comer transtornado acompanhados no Sistema Único de Saúde. Durante a construção do protocolo, foi dada muita atenção para os cuidados a serem tomados com a forma como essas aulas devem ser conduzidas, bem como com o ambiente em que elas devem ocorrer, a fim de evitar possíveis gatilhos relacionados aos sintomas do comer transtornado. A importância disso é confirmada na meta-análise de Borden e Cook-cottone, onde foi concluído que as condições em uma aula de yoga são importantes e que alguns fatores como espelhos e instruções relacionadas à aparência, podem colocar os praticantes de yoga em risco ou atenuar resultados positivos (BORDEN & COOK-COTTONE, 2020). No estudo de Frayeh e Lewis, os participantes que praticaram em uma aula de yoga espelhada relataram um nível significativamente mais alto de ansiedade e fizeram mais comparações da sua aparência com os outros do que aqueles que praticaram em uma aula de Yoga não espelhada (FRAYEH E LEWIS, 2018). Já Cox et al. encontraram uma checagem corporal significativamente maior e menor sensação de prazer com a prática de Yoga baseada na aparência quando comparadas às aulas de Yoga baseadas na atenção plena (COX et al., 2020). Por isso, a falta do conhecimento sobre a psicopatologia do comer transtornado e dos cuidados necessários ao guiar a prática, pode fazer com que as aulas de Yoga se tornem um espaço de ansiedade, comparações, pensamentos internos negativos, perfeccionismo, autodisciplina rigorosa e auto-abuso (BORDEN & COOK-COTTONE, 2020), o que não é o objetivo do Yoga e, portanto, do protocolo do estudo em questão, o qual se propõe a evitar esses sintomas, melhorar o quadro geral do comer transtornado e trazer bem-estar aos praticantes.

Embora a amostra tenha sido pequena, sugere-se, a partir da pesquisa de avaliação e dos retornos subjetivos recebidos das participantes ao longo das aulas, que o protocolo foi bem aceito e é factível de ser realizado para essa população. Ademais, as participantes perceberam uma melhora subjetiva sobre o seu bem estar emocional, mental, físico e social, mesmo com um tempo de realização pequeno (3 meses ao total). Essas também mencionaram

nas aulas que notaram melhorias significativas no humor, ansiedade, estresse, bem estar geral e melhor resposta emocional e comportamental aos estímulos do ambiente, principalmente no âmbito social-relacional. Essas percepções também são observadas por participantes de outros estudos que relataram sentir-se mais conscientes, conectados e positivos em relação ao seu bem-estar físico e emocional com a prática de Yoga (DIERS et al., 2020; DITTMANN, K. A. & FREEDMAN, 2009). Dale e colaboradores, observaram que o Yoga esteve associado com o aumento da consciência corporal e interoceptiva, regulação emocional e problemas afetivos (DALE et al., 2009). Isso é importante porque por meio do trabalho físico, emocional e cognitivo, o Yoga ajuda a melhorar os fatores associados ao bem-estar e reduzir o risco de comportamentos alimentares disfuncionais (BORDEN & COOK-COTTONE, 2020). Os participantes do estudo qualitativo de McIver e colaboradores relataram que a prática de Yoga os auxiliou no desenvolvimento de uma relação mais positiva com a comida, na redução da quantidade de alimentos ingeridos, bem como na diminuição da velocidade de consumo alimentar (MCIVER et al., 2009).

Em relação às percepções subjetivas sobre a experiência com a intervenção: antes da intervenção, todos os participantes apresentavam baixo condicionamento físico (força, flexibilidade, mobilidade), dificuldade de compreensão sobre o movimento a ser executado e baixa capacidade pulmonar, com respiração mais curta, superficial e concentrada na região alta do peito. Além disso, no início da intervenção, todos os participantes queixavam-se de ansiedade, sendo esse um dos motivadores para a sua participação nas aulas. Ao longo das semanas, foi observada uma evolução importante das participantes em diversos aspectos, sendo a mais notória o aprimoramento físico, especialmente em relação a compreensão do corpo e da sua capacidade de realizar diferentes movimentos, mas também em relação ao aumento da flexibilidade, sendo esse último percebido e relatado pelas próprias participantes. Dittmann & Freedman confirmaram no seu estudo que o aumento da consciência corporal está associada a alimentação intuitiva e melhor relação com a comida. Além disso, a melhora da auto-aceitação e satisfação com o corpo afeta positivamente o comportamento alimentar (DITTMANN, K. A. & FREEDMAN, 2009).

Outro impulsionador desses resultados positivos supracitados, foi a formação de vínculo e rede de apoio entre as participantes, que, além de trazer inúmeros benefícios conhecidos para a saúde, foi importante também para o engajamento com as aulas e a manutenção da frequência de participação. Isso vai ao encontro de Golaszewski e colaboradores, os quais observaram que pertencer a um grupo de exercício esteve associado a maiores níveis de apoio social e emocional, de companheirismo, de validação e também a maior quantidade de atividade física realizada por semana (GOLASZEWSKI et al, 2022).

Nota-se, ainda, que nenhuma das participantes que vieram em mais de 7 aulas, respondeu que o Yoga “Não ajudou” em qualquer um dos aspectos avaliados. Já os participantes que compareceram em apenas 2 aulas, avaliaram que o Yoga não ajudou em alguns aspectos, o que sugere que o tempo de prática é fator fundamental para o ganho e percepção de resultados. Essa hipótese é corroborada por Domingues e Carmos em sua revisão sistemática, as quais verificaram que os praticantes de yoga com menos comportamentos alimentares disfuncionais também foram aqueles que relataram passar mais tempo praticando Yoga, sugerindo que o tempo de prática de Yoga é um fator chave para a experimentar seus benefícios (DOMINGUES & CARMO, 2019).

O protocolo desenvolvido neste estudo levou em consideração aspectos específicos da literatura, porém, como salientado, é uma primeira versão passível de aprimoramento a medida que possa ser implementado em outros contextos. Além disso, para fins de avaliação dos seus impactos em saúde -apesar de não ter sido o objetivo deste trabalho-, o trabalho tem limitações como um tempo de acompanhamento curto (3 meses) e baixa frequência (1x/sem) -tendo em vista que maiores efeitos são observados com um tempo e frequência da prática de Yoga maior-, número pequeno de participantes e ausência de um grupo de controle para comparar os resultados. Embora a avaliação do protocolo tenha sido anônima, realizada em casa pelo google forms pelas próprias participantes e que essas tenham sido enfaticamente orientadas a expor aspectos a serem melhorados nas aulas, a relação de afeto desenvolvida com as participantes, pode ter influenciado as respostas da avaliação. No protocolo não há opções de variações de posturas para quando algum participante ainda não alcança a postura

proposta de forma completa. Sendo assim, se ocorrer uma situação como essa, o profissional que utilizar o protocolo deve, por conta, conduzir e adequar a prática da forma mais apropriada ao caso em questão.

Assim, as perspectivas são avaliar os efeitos do protocolo sobre variáveis sociais, emocionais, psicológicas e alimentares relacionadas ao comer transtornado através de um estudo com uma amostra maior, com um grupo controle, com tempo de acompanhamento e frequência maior.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O protocolo de Yoga desenvolvido demonstrou ter sido bem aceito e possível de ser praticado pelos usuários do Sistema Único de Saúde que apresentavam sintomas de comer transtornado. Devido aos seus potenciais efeitos sobre o aumento dos fatores de proteção e diminuição de fatores de risco para o comer transtornado, esse protocolo pode ser uma ferramenta útil para utilização por profissionais de saúde habilitados no tratamento das pessoas com essa condição.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. S., DUNKER, K. L. L., PHILLIPPI, S. T. Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento. 1 ed. Barueri - SP. 570 p; 2020.

ALVARENGA, M. S, et al. Nutrição Comportamental. 1 ed. Barueri – SP. 624 p., 2016.

ALVARENGA, M. S, et al. Comer transtornado entre universitárias brasileiras. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 29(5):879-888, mai, 2013.

ARIEL-DONGES, A. H. et al. Does yoga help college-aged women with body-image dissatisfaction feel better about their bodies? **Sex Roles**, 80(1–2), 41–51, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 4 maio 2006.

BRENNAN, M. A., WHELTON, W. J., & SHARPE, D. Benefits of yoga in the treatment of eating disorders: Results of a randomized controlled trial. **Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention**, 28(4), 438–457, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria 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. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 28 mar. 2017.

BORDEN, A., COOK-COTTONE, C. Yoga and eating disorder prevention and treatment: A comprehensive review and meta-analysis. **Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention**. 28, 400–437, 2020.

CAREI, T. R. et al. Randomized controlled clinical trial of yoga in the treatment of eating disorders. **Journal of Adolescent Health**, 46(4), 346–351, 2010.

COX, A. E. et al. Examining the effects of mindfulness-based yoga instruction on positive embodiment and affective responses. **Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention**, 28(4), 458–475, 2020.

DALE, L. P. et al. Yoga workshop impacts psychological functioning and mood of women with self-reported history of eating disorders. **Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention**, 17(5), 422–434, 2009.

DAUSTER, G. Yoga Sutra de Patanjali: uma abordagem prática. Brasil: Sankirtana Books, 2012.

DEROOST, N, CSERJESI, R. Attentional avoidance of emotional information in emotional eating. **Psychiatry Research**, v. 269, p. 172-177, aug, 2018.

DIERS, L., et al. A yoga-based therapy program designed to improve body image among an outpatient eating disorder population: Program description and results from a mixed methods pilot study. **Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention**, 28(4), 476–493, 2020.

DINGEMANS, A., DANNER, I V., PARKS, M. Emotion regulation in binge eating disorder: a review. **Nutrients**, 9,1274; 2017.

DITTMANN, K. A. & FREEDMAN, M. R. Body awareness, eating attitudes, and spiritual beliefs of women practicing yoga. **Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention**, 17(4), 273–292, 2009.

DSM-5. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento, et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli, et al. 5. ed.

DOMINGUES R. B., CARMO C. Disordered eating behaviours and correlates in yoga practitioners: a systematic review. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, 24:1015–1024, 2019.

FRAYEH, A., & LEWIS, B. The effect of mirrors on women's state body image response to yoga. **Psychology of Sport Exercise**, 35, 47–54, 2018.

GOLASZEWSKI N. M. et al. Group exercise membership is associated with forms of social support, exercise identity, and amount of physical activity. **Int J Sport Exerc Psychol**. 20(2): 630–643, 2022.

HALLIWELL, E., DAWSON, K., BURKEY, S. A randomized experimental evaluation of a yoga-based body image intervention. **Body Image**. 28, 119–127, 2019.

HILUY, J. C. et al. Os Transtornos Alimentares Nos Sistemas Classificatórios Atuais: Dsm-5 E Cid-11. **Psychiatry**, Jul/Set 2019.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2021 – POF**. Rio de Janeiro, 2021.

KAPLAN & SADOCK'S. Comprehensive textbook on psychiatry? editores Bj Sadock, VA Sadock, 8th ed. 2005, Lippicott Williams & Wilkins. **Eating Disorders**, cap 19, p. 2002-21.

KARLSEN, K. E., et al. Effect of yoga in the treatment of eating disorders: A single-blinded randomized controlled trial with 6-months follow-up. **International Journal of Yoga**, 11(2), 166–169, 2018.

KLEIN, J., COOK-COTTONE, C. The effects of yoga on eating disorder symptoms and correlates: a review. **International Journal of Yoga Therapy**, 23, 41-50, 2013.

Appetite, v. 107, p. 639-644, sep, 2016.

LITWIN, R. et al. Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. **Springer International Publishing Switzerland**, jul, 2016.

MENEZES, C. B. et al. Yoga and emotion regulation: a review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. **Psychology and Neuroscience**, 8(1), 82-101, 2015.

MORENO, A. L., et al. Factor structure, reliability and item parameters of the brazilian-portuguese version of the GAD-7 questionnaire. **Temas em psicologia**. 24(1), 367-76, 2016.

MOSER, C. M., et al. Cross-cultural adaptation and translation into Brazilian Portuguese of the instruments Sick Control One Stone Fat Food Questionnaire (SCOFF), Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) and Clinical Impairment Assessment Questionnaire (CIA). **Trends Psychiatry Psychother**. 42(3), 267-271, 2020.

NATACCI, L., JÚNIOR, M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista Nutrição**, Campinas, vol. 24, n. 3, May/June, 2011.

OLIVEIRA, L. L., HUTZ, C. S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em Estudo**. 15 (3), 2010.

OSTERMANN, T., et al. Effects of yoga on eating disorders—A systematic review. **Complementary Therapies in Medicine**. 46, 73–80, 2019.

PEREY, I., COOK-COTTONE, C. Eating disorders, embodiment, and yoga: a conceptual overview. **Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention**. 28, 315–329, 2020.

RIO GRANDE DO SUL. Resolução CIB-RS nº 695, de 20 de dezembro de 2013. Política Estadual de Práticas Integrativas Complementares do Rio Grande do Sul. Diário Oficial do Estado: Porto Alegre, 20 dez. 2013.

STRIEN, V. T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. **Springer**, apr, 2018.

STRIEN, V. T., et al. Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. **Appetite**, v. 100, p. 216–224, feb, 2016.

VAINIK, U., et al. Eating traits questionnaires as a continuum of a single concept. Uncontrolled eating. **Appetite**, 90, 229–239, 201

APÊNDICE A – PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO DE HATHA YOGA PARA PACIENTES COM COMER TRANSTORNADO

Materiais necessários:

1. Tapetes de Yoga confortáveis
2. Almofadas
3. Cobertores - opcional

Recomendações de cuidados com o ambiente:

1. Iluminação baixa ou em cores quentes. Evitar iluminação excessiva e/ou cores frias
2. Evitar espelhos ou superfícies que refletem a própria imagem
3. Temperatura confortável. Evitar calor ou frio excessivo
4. Silencioso. Sem poluição sonora

Recomendações de cuidados ao guiar a prática:

1. Evitar usar palavras gatilho para pessoas com comer transtornado, como “peso do corpo” ou “se teu corpo não consegue”
2. Fazer ajustes físicos e correções verbais sobre as posturas somente se estritamente necessário. De maneira geral, evitar. Isso se dá devido a preocupação excessiva com o corpo e a tendência ao perfeccionismo dessas pacientes.

Objetivo principal das práticas:

1. Aumentar a consciência corporal: propriocepção e interocepção
2. Aumentar a consciência respiratória
3. Aumentar a consciência sobre os pensamentos
4. Trazer a atenção ao momento presente
5. Retirar o foco dos pensamentos automáticos, nocivos e disfuncionais (responsáveis pelos gatilhos emocionais que podem levar a comportamentos alimentares restritivos ou compulsivos)

Prática 01			Duração total: 1h00		
Respiração	Postura	Imagem	Descrição da atividade	Tempo de permanência	Objetivo específico
Respirar de forma profunda, tranquila e fluida	Tadasana		Convidar a trazer a consciência para a respiração	-	Aprimorar a respiração. Trazer a atenção ao momento presente.
			Ensinar conceito de inspiração e exalação - o que é - e como realizar	-	
			Orientar a realização da respiração diafragmática	-	
			Convidar a mentalizar o Sankalpa (intenção ou propósito) pessoal daquela prática	-	
			Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, com foco na correção do encaixe do quadril, ativação do uddiyana bandha, alinhamento postural e vertebral, entrando em Tadasana	-	Promover conexão com o corpo e atenção ao momento presente. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural.
	Em pé. Mãos na cintura: Pé direito à frente		Orientar fazer movimentos circulares com o tornozelo para um lado e para o outro	3x para cada lado	Aquecer o corpo, lubrificar as articulações, promover conexão com o corpo e consciência corporal
	Tadasana			Sem permanência.	
	Em pé. Mãos na cintura: Pé esquerdo à frente		Orientar fazer movimentos circulares com o tornozelo para um lado e para o outro	3x para cada lado	

<p>Em pé. Mãos na cintura: joelho direito à frente flexionado a 90°</p>		<p>Orientar estender joelho na inspiração e flexionar em 90° na exalação</p>	<p>Sem permanência. Repetir 3x</p>
<p>Tadasana</p>			<p>Sem permanência.</p>
<p>Em pé. Mãos na cintura: joelho esquerdo à frente flexionado a 90°</p>		<p>Orientar estender joelho na inspiração e flexionar em 90° na exalação</p>	<p>Sem permanência. Repetir 3x</p>
<p>Em pé. Mãos na cintura</p>		<p>Orientar realizar movimentos circulares com o quadril para um lado e para o outro lado</p>	<p>3x para cada lado</p>
<p>Em pé. Mãos nos ombros</p>		<p>Orientar fazer movimentos circulares com os ombros, levando os cotovelos para cima e para trás na inspiração, abrindo o peito e levando os cotovelos para frente na exalação, fechando o peito</p>	<p>3x para cada lado</p>

<p>Em pé. Braços estendidos à frente. Mãos na mesma altura e largura dos ombros. Palmas das mãos voltadas pra frente. Dedos abertos.</p>		<p>Orientar flexionar os dedos, trazendo os braços rentes ao corpo, flexionando os cotovelos para trás na inspiração. Após empurrar as mãos à frente de volta à posição inicial de forma intensa na exalação.</p>	<p>Repetir 3x</p>
<p>Em pé. Cabeça em direção ao ombro direito com auxílio da mão direita</p>		<p>Orientar alongar a lateral esquerda do pescoço. Manter ombros baixos e peito aberto.</p>	<p>permanecer 5 respirações (15 seg)</p>
<p>Em pé. Cabeça em direção ao ombro esquerdo com auxílio da mão esquerda</p>		<p>Orientar alongar a lateral esquerda do pescoço. Manter ombros baixos e peito aberto.</p>	<p>permanecer 5 respirações (15 seg)</p>
<p>Em pé. Cabeça em direção ao peito com mãos entrelaçadas por trás da cabeça</p>		<p>Orientar trazer o queixo em direção ao peito com as mãos por trás da cabeça. Manter peito aberto</p>	<p>5 respirações (15 seg)</p>

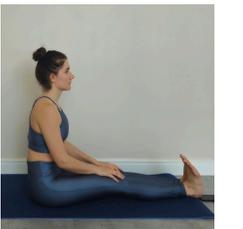
	Em pé. Mãos na cintura. Cabeça pra trás.		Orientar alongar bem o pescoço e garganta	5 respirações (15 seg)	
	Em pé		Orientar realizar movimentos circulares com a cabeça de forma lenta e suave para um lado e depois para o outro	3x para cada lado	
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo	Sem permanência	Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços

Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo		Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo		Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala	Utkasana		Orientar deixar baixo ventre ativo e quadril encaixado	3 respirações (10 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core
Inspira					

Exala	Uttanasana (joelhos flexionados)		Orientar soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdome em direção a lombar".	5 respirações (15 seg)	
Inspira	Ardha Uttanasana com joelhos flexionados		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito	Sem permanência	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna. Abrir o peito.
Exala	Ardha Uttanasana com joelhos flexionados e mãos na cintura		Orientar levar as mãos na cintura, mantendo coluna estendida e peito aberto	Sem permanência	
Inspira	Tadasana		Eleva tronco	Sem permanência	Transição
Exala				Sem permanência	Transição
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Utthita parśvakoṅṅāsana com antebraço direito apoiado na coxa direita		Orientar abrir o peito para lateral, deixando o braço esquerdo alongado na mesma linha do tronco e perna esquerda. Joelho esquerdo estendido. Ombros afastados das orelhas. Olhar na mão esquerda. Pernas, abdômen e baixo ventre ativo.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar braço e tronco. Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas

Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Utthita parśvako nāsana com antebraço esquerdo apoiado na coxa esquerda		Orientar abrir o peito para lateral, deixando o braço direito alongado na mesma linha do tronco e perna direita. Joelho direito estendido. Ombros afastados das orelhas. Olhar na mão direita. Pernas, abdômen e baixo ventre ativo.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Prasārita pādotānāsana A (mãos no chão).		Orientar trazer o quadril para frente e sentir uma pressão maior na parte interna e na ponta dos pés. Ativar coxas, manter pernas e joelhos estendidos. Baixo ventre ativo. Mãos no chão, na mesma distância dos ombros. Dedos apontados para frente e cotovelos para trás.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar posterior e interior das coxas, promover abertura de quadril, fortalecer core.
Exala	Prasārita pādotānāsana (mãos na cintura)		Levar mãos na cintura	Sem permanência	
Inspira	Em pé com as pernas afastadas uma da outra		Elevar tronco	Sem permanência	Transição
Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Mão direita segurando o joelho direito flexionado o 90 à frente. Mão esquerda na cintura		Orientar manter baixo ventre ativo, postura alinhada, peito aberto, fixar olhar em um ponto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio, ativar e fortalecer core

Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Mão esquerda no joelho esquerdo flexionado 90° à frente. Mão direita na cintura.		Orientar manter baixo ventre ativo, postura alinhada, peito aberto, fixar olhar em um ponto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio, ativar e fortalecer core
Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Namaskar asana		Orientar manter peito aberto, coluna estendida e alinhada. Com ajuda dos cotovelos, abrir o quadril.	permanecer 3 respirações (10 seg)	Promover abertura do quadril
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril	Sem permanência	Transição
Inspira olhar acima e exala olhar abaixo	Mārjāryasana		Orientar na inspiração levar a cabeça, o olhar e o quadril em direção ao teto (anteroversão da pelve) e o abdômen em direção ao chão e na exalação arredondar a coluna, levando o abdômen em direção ao teto e a cabeça em direção ao quadril (fazer retroversão da pelve)	5 inspirações 5 exalações	Aumentar a mobilidade da coluna, quadril, pescoço. Alongar abdômen e costas

Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Balāsana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.	permanecer 8 respirações (20 seg)	Relaxar. Conectar com a respiração. Promover aumento da interocepção: perceber batimentos cardíacos e outros aspectos internos do corpo
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Sentado			Sem permanência	Transição
Inspira	Dandasana com olhar à frente		Orientar abrir o peito, estender a coluna, levar os ombros para baixo e para trás, manter pernas e joelhos estendidos, coxas ativas, pontas dos pés em direção às canelas	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aprender as premissas básicas para realização do pascimotanasana: ativar anterior coxas, alongar posterior das coxas, ativar core, estender coluna. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural: abrir o peito, ombros para baixo e para trás, coluna alinhada.
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Baddha Konāsana		Orientar ativar baixo ventre e alongar parte interna das coxas e virilhas. Levar ombros para trás e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril
Exala	Deitado			Sem permanência	Transição

Inspira	Setu bandhasana		Pés e joelhos na mesma largura do quadril, coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas e mobilidade da coluna
---------	------------------------	---	---	-----------------------------------	--

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura

Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Orientar inspirar pelo nariz profundamente e soltar o ar de forma intensa pela boca. Repetir 3x	Distensionar. Liberar tensão. Relaxar. Soltar o corpo
Deitado com mão esquerda em cima do peito e mão direita em cima da barriga	Guiar respiração diafragmática: orientar sentir com a mão direita o abdômen ir pra cima na inspiração e o abdômen ir pra baixo na exalação. Repetir 5x. Após, orientar sentir a mão direita e a esquerda (peito) subir na inspiração e descer na exalação.	Aprender e desenvolver respiração diafragmática. Aumentar capacidade pulmonar
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, convidando a relaxar cada parte do corpo	Trazer a atenção ao momento presente, Aumentar a consciência corporal e relaxar o corpo.
	Convidar a relembrar o sankalpa	Relembrar o seu propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
	Convidar a permanecer de 3 a 4 min nessa postura de relaxamento e entrega, confiante de que a sua parte está sendo feita e que o resto não se pode controlar.	Desenvolver a entrega e liberação do controle
	Convidar a fazer uma auto massagem no couro cabeludo, pescoço, rosto, da mesma forma que faria com uma pessoa muito querida.	Desenvolver a autocompaixão

Finalização

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Sentado em postura de lótus	Orientar unir palmas em frente ao peito, colocar um sorriso no rosto e fazer agradecimentos a tudo que reconhece que tem de bom na vida. Incluir agradecimento a si mesma por estar se dando a oportunidade de realizar esse tratamento e autocuidado	Desenvolver a gratidão

Prática 02			Duração total: 1h00		
Respiração	Postura	Imagem	Descrição da atividade	Número de respirações ou repetições ou tempo de permanência	Objetivo específico
Respirar de forma profunda, tranquila e fluida	Tadasana		Convidar a trazer a consciência para a respiração	-	Aprimorar a respiração. Trazer a atenção ao momento presente.
			Fazer mantra "OM"	-	
			Ensinar respiração Ujjayi - respiração ressonante	-	
			Convidar a mentalizar o Sankalpa (intenção ou propósito) pessoal daquela prática	-	Trazer à mente pensamentos saudáveis e funcionais, além do propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
			Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, com foco na correção do encaixe do quadril, ativação do uddiyana bandha, alinhamento postural e vertebral, entrando em Tadasana	-	Promover conexão com o corpo e atenção ao momento presente. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural.
	Em pé. Mãos na cintura: Pé direito à frente		Orientar fazer movimentos circulares com o tornozelo para um lado e para o outro	3x para cada lado	Aquecer o corpo, lubrificar as articulações, promover conexão com o corpo e consciência corporal
	Tadasana			Sem permanência.	
	Em pé. Mãos na cintura: Pé esquerdo à frente		Orientar fazer movimentos circulares com o tornozelo para um lado e para o outro	3x para cada lado	

<p>Em pé. Mãos na cintura: joelho direito à frente flexionado a 90°</p>		<p>Orientar estender joelho na inspiração e flexionar em 90° na exalação</p>	<p>Sem permanência. Repetir 3x</p>
<p>Tadasana</p>			<p>Sem permanência.</p>
<p>Em pé. Mãos na cintura: joelho esquerdo à frente flexionado a 90°</p>		<p>Orientar estender joelho na inspiração e flexionar em 90° na exalação</p>	<p>Sem permanência. Repetir 3x</p>
<p>Em pé. Mãos na cintura</p>		<p>Orientar realizar movimentos circulares com o quadril para um lado e para o outro lado</p>	<p>3x para cada lado</p>
<p>Em pé. Mãos nos ombros</p>		<p>Orientar fazer movimentos circulares com os ombros, levando os cotovelos para cima e para trás na inspiração, abrindo o peito e levando os cotovelos para frente na exalação, fechando o peito</p>	<p>3x para cada lado</p>
<p>Em pé. Braços estendidos à frente. Mãos na mesma altura e largura dos ombros. Palmas das mãos voltadas para frente.</p>		<p>Orientar flexionar os dedos, trazendo os braços rentes ao corpo, flexionando os cotovelos para trás na inspiração. Após empurrar as mãos à frente de volta à posição inicial de forma intensa na exalação.</p>	<p>Repetir 3x</p>

Dedos abertos.				
Em pé. Cabeça em direção ao ombro direito com auxílio da mão direita		Orientar alongar a lateral esquerda do pescoço. Manter ombros baixos e peito aberto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Em pé. Cabeça em direção ao ombro esquerdo com auxílio da mão esquerda		Orientar alongar a lateral esquerda do pescoço. Manter ombros baixos e peito aberto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Em pé. Cabeça em direção ao peito com mãos entrelaçadas por trás da cabeça		Orientar trazer o queixo em direção ao peito com as mãos por trás da cabeça. Manter peito aberto	5 respirações (15 seg)	
Em pé. Mãos na cintura. Cabeça pra trás.		Orientar alongar bem o pescoço e garganta	5 respirações (15 seg)	
Em pé		Orientar realizar movimentos circulares com a cabeça de forma lenta e suave para um lado e depois para o outro	3x para cada lado	

Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo	Sem permanência	Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo		Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços

Exala forte	Tadasana		Solta os braços de forma intensa ao lado do corpo		Energizar para iniciar a prática com vigor e atenção
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdômen em direção a lombar".	5 respirações (15 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna, glúteos e posterior das coxas.
Inspira	Ardha Uttanasana (com mãos nas canelas)		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito	Sem permanência	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna e posterior das coxas. Abrir o peito.
Exala					
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços

Exala	Tadasana		Solta os braços ao lado do corpo	Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	5 respirações (15 seg)	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.	5 respirações (15 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna, glúteos e posterior das coxas.
Inspira	Ardha Uttanasana (com mãos nas canelas)		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito	Sem permanência	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna e posterior das coxas. Abrir o peito.
Exala					
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos.		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Alinhar postura e coluna, promover mobilidade do ombro e flexibilidade dos braços

Exala	Utkasana		Orientar deixar baixo ventre ativo e quadril encaixado	3 respirações (10 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core
Inspira					
Exala	Uttanasana (joelhos flexionados, mãos no chão)		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdome em direção a lombar".	5 respirações (15 seg)	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna, glúteos e posterior das coxas.
Respiração fluida					
	Uttanasana		Orientar tentar estender os joelhos aos poucos até onde for possível sem perder a conexão do abdômen às coxas e sem tirar as mãos do chão	5 respirações (15 seg)	
Inspira	Ardha Uttanasana (com mãos nas canelas)		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito	Sem permanência	Ativar, fortalecer e trazer consciência pro core. Alongar a coluna. Abrir o peito.
Exala					
Inspira	Tadasana		Eleva tronco	Sem permanência	Transição
Exala					
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Virabhadrasana B. Lado Direito		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho esquerdo estendido. Tronco rotado para frente, abrir bem o quadril. Ombros afastados das orelhas. Braços estendidos na lateral na mesma linha do	permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas

			ombro. Olhar na mão direita.		
Inspira	Em pé com as pernas afastadas uma da outra		Elevar tronco	Sem permanência	Transição
Exala mão direita no chão. Inspira mão esquerda em direção ao teto	Prasārīta pādōtānās ana (mão direita no chão no centro entre as pernas, mão esquerda em direção ao teto).		Orientar trazer o quadril para frente e sentir uma pressão maior na parte interna e na ponta dos pés. Ativar coxas, manter pernas e joelhos estendidos. Baixo ventre ativo. Mão no chão, no centro entre os dois pés. Outra mão em direção ao teto, fazendo uma torção com o tronco e a coluna.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar posterior e interior das coxas, promover abertura de quadril, mobilidade da coluna, fortalecer core.
Exala mão esquerda no chão. Inspira mão direita em direção ao teto	Prasārīta pādōtānās ana (mão esquerda no chão no centro entre as pernas, mão direita em direção ao teto).			permanecer 5 respirações (15 seg)	
Exala	Prasārīta pādōtānās ana (mãos na cintura)		Levar mãos na cintura	Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé com as pernas afastadas uma da outra		Elevar tronco	Sem permanência	Transição

Exala	Virabhadrasana B. Lado Esquerdo		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho esquerdo estendido. Tronco rotado para frente, abrir bem o quadril. Ombros afastados das orelhas. Braços estendidos na lateral na mesma linha do ombro. Olhar na mão direita.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas.
Inspira	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Mão direita segurando o joelho direito flexionado 90 à frente. Mão esquerda na cintura		Orientar manter baixo ventre ativo, postura alinhada, peito aberto, fixar olhar em um ponto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio, ativar e fortalecer core
Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição
Inspira	Em pé. Mão esquerda no joelho esquerdo flexionado 90 à frente. Mão direita na cintura.		Orientar manter baixo ventre ativo, postura alinhada, peito aberto, fixar olhar em um ponto.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio, ativar e fortalecer core
Exala	Tadasana			Sem permanência	Transição

Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Namaskar asana		Orientar manter peito aberto, coluna estendida e alinhada. Com ajuda dos cotovelos, abrir o quadril.	permanecer 3 respirações (10 seg)	Promover abertura do quadril
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril	Sem permanência	Transição
Exala					
Inspira olhar acima e exala olhar abaixo	Mārjāryas ana		Orientar na inspiração levar a cabeça, o olhar e o quadril em direção ao teto (anteroversão da pelve) e o abdômen em direção ao chão e na exalação arredondar a coluna, levando o abdômen em direção ao teto e a cabeça em direção ao quadril (fazer retroversão da pelve)	5 inspirações 5 exalações	Aumentar a mobilidade da coluna, quadril, pescoço. Alongar abdômen e costas
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição
Inspira	Bhujanga sana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	Sem permanência	Aumentar a mobilidade da coluna. Fortalecer costas, glúteos e posterior das coxas.
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição

Inspira	Bhujanga sana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	Sem permanência	Aumentar a mobilidade da coluna. Fortalecer costas, glúteos e posterior das coxas.
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição
Inspira	Bhujanga sana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	Sem permanência	Aumentar a mobilidade da coluna. Fortalecer costas, glúteos e posterior das coxas.
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição
Inspira	Bhujanga sana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	permanecer 3 respirações (10 seg)	Aumentar a mobilidade da coluna. Fortalecer costas, glúteos e posterior das coxas.
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			Sem permanência	Transição

Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.	permanecer 8 respirações (20 seg)	Relaxar. Conectar com a respiração. Promover aumento da interocepção: perceber batimentos cardíacos e outros aspectos internos do corpo
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Adomuca		Orientar ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas". Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço. Quadril para o alto e para trás. Pés na mesma largura do quadril. Cuidar a distância das mãos dos pés.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar coluna, glúteos e posterior das coxas. Fortalecer core e coxas. Aumentar a mobilidade de ombro.
Inspira	Sentado			Sem permanência	Transição
Exala					
Inspira	Dandasana com olhar à frente		Orientar abrir o peito, estender a coluna, levar os ombros para baixo e para trás, manter pernas e joelhos estendidos, coxas ativas, pontas dos pés em direção às canelas	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aprender as premissas básicas para realização do paschimotanasana: ativar anterior coxas, alongar posterior das coxas, ativar core, estender coluna. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural: abrir o peito, ombros para baixo e para trás, coluna alinhada.

Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Baddha Konasana		Orientar ativar baixo ventre e alongar parte interna das coxas e virilhas. Levar ombros para trás e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Janusirsana Lado Direito		Orientar abrir o quadril levando a perna direita em direção ao chão e cuidando para não torcer o joelho. Ativar baixo ventre. Levar tronco para frente e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril e alongamento das costas e da posterior da coxa.
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Baddha Konasana		Orientar ativar baixo ventre e alongar parte interna das coxas e virilhas. Levar ombros para trás e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Janusirsana Lado Esquerdo		Orientar abrir o quadril levando a perna esquerda em direção ao chão e cuidando para não torcer o joelho. Ativar baixo ventre. Levar tronco para frente e para baixo.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura de quadril e alongamento das costas e da posterior da coxa.
Inspira sobre o quadril. Exala desce o quadril	Setu bandhasana		Orientar manter os pés e joelhos na mesma largura do quadril, coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas e mobilidade da coluna
Inspira eleva pernas pro alto. Exala desce pernas.	Invertida com tronco no chão, braços e pernas pro alto		Orientar estender o punho, levando os dedos das mãos em direção aos braços. Apontar calcanhares para o teto, levando dedos dos pés em direção às canelas (dorsiflexão do tornozelo). Manter coxas e baixo ventre ativo. Abdômen e lombar em direção ao chão.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento abdômen e pernas.

Pranayama Ujjayi	Postura de lótus ou Sukhasana		<p>Orientar deixar coluna estendida e alinhada, peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, baixo ventre ativo. Orientar manter a contração na garganta, aumentando gradativamente o volume de ar inalado/exalado e tempo de inspiração/exalação. Guiar respiração Ujjayi</p>	<p>5 segundos de inspiração e 5 segundos de exalação</p>	<p>Aumentar foco, atenção, concentração. Promover calma e aumentar a consciência. Ampliar capacidade respiratória</p>
-------------------------	--------------------------------------	---	--	--	---

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura

Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Orientar a inspirar pelo nariz profundamente e soltar o ar de forma intensa pela boca. Repetir 3x	Distensionar. Liberar tensão. Relaxar. Soltar o corpo
Deitado com mão esquerda em cima do peito e mão direita em cima da barriga	Guiar respiração diafragmática: orientar sentir com a mão direita o abdômen ir pra cima na inspiração e o abdômen ir para baixo na exalação. Repetir 5x. Após, orientar a sentir a mão direita e a esquerda (peito) subir na inspiração e descer na exalação.	Aprender e desenvolver respiração diafragmática. Aumentar capacidade pulmonar
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, convidando a relaxar cada parte do corpo	Trazer a atenção ao momento presente, Aumentar a consciência corporal e relaxar o corpo.
	Convidar a relembrar o sankalpa	Relembrar o seu propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
	Convidar a permanecer de 3 a 4 min nessa postura de relaxamento e entrega, confiante de que a sua parte está sendo feita e que o resto não se pode controlar.	Desenvolver a entrega e liberação do controle
	Convidar a fazer uma auto massagem no couro cabeludo, pescoço, rosto, da mesma forma que faria com uma pessoa muito querida.	Desenvolver a autocompaixão

Finalização

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Sentado em postura de lótus	Orientar a unir palmas em frente ao peito, colocar um sorriso no rosto e fazer agradecimentos a tudo que reconhece que tem de bom na vida. Incluir agradecimento a si mesma por estar se dando a oportunidade de realizar esse tratamento e autocuidado	Desenvolver a gratidão

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura

Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Prática 03			Duração total: 1h00		
Respiração	Postura	Imagem	Descrição da atividade	Número de respirações ou repetições ou tempo de permanência	Objetivo específico
Respirar de forma profunda, tranquila e fluida	Tadasana		Convidar a trazer a consciência para a respiração	-	Trazer a atenção ao momento presente. Conectar-se à prática. Acalmar a mente.
			Fazer mantra "OM"	-	
			Guiar respiração Ujjayi - respiração ressonante	-	
			Convidar a mentalizar o Sankalpa (intenção ou propósito) pessoal daquela prática	-	Trazer à mente pensamentos saudáveis e funcionais, além do propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
			Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, com foco na correção do encaixe do quadril, ativação do uddiyana bandha, alinhamento postural e	-	Promover conexão com o corpo e atenção ao momento presente. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural.

			vertebral, entrando em Tadasana		
O instrutor demonstra o Surya Namaskar A e os alunos observam. Após faz junto com os alunos, conforme segue:					
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Conectar a respiração ao movimento. Trazer o foco e a atenção para o corpo e para o momento presente promovendo um estado meditativo. Alongar e aquecer o corpo e as articulações.
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdômen em direção a lombar".		
Inspira	Ardha Uttanasana (com mãos nas canelas)		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito. OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas		
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em "prancha alta"		
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.		
	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao				

	lado do peito				
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas		
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	4 apoios				
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas". Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	

Inspira	Ardha Uttanasana		<p>Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito.</p> <p>OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas</p>	Sem permanência	
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdômen em direção a lombar".		
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.		
Exala	Tadasana				
Repetir mais 1x. Se possível, o instrutor guia verbalmente e observa os praticantes fazendo. Mas, se necessário, faz junto com os alunos novamente.					
Respiração fluida	Vr̥kṣāsana lado direito		Orientar encaixar quadril, ativar baixo ventre e glúteos, estender coluna, pressionar pé contra a coxa e fixar olhar em um ponto e respirar de forma fluida e tranquila	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio.

	Vr̥kṣāsana lado esquerdo				
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Virabhadra sana A. Lado Direito		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho esquerdo estendido. Tronco rotado para a perna direita. Ombros afastados das orelhas, peito aberto. Cotovelos estendidos. Olhar nas mãos.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas
Exala	Anjaneyasana. Lado Direito		Orientar manter o joelho na mesma linha do calcanhar e levar o quadril para frente e para baixo. Ativar baixo ventre. Estender cotovelos. Olhar para frente ou para os polegares	permanecer 5 respirações (15 seg)	Fortalecer e alongar a coxa
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Virabhadra sana A. Lado Esquerdo		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho direito estendido. Tronco rotado para a perna esquerda. Ombros afastados das orelhas, peito aberto. Cotovelos estendidos. Olhar nas mãos.	permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover abertura do quadril, mobilidade de ombro e fortalecimento das pernas
Exala	Anjaneyasana. Lado Esquerdo		Orientar manter o joelho na mesma linha do calcanhar e levar o quadril para frente e para baixo. Ativar baixo ventre. Estender cotovelos. Olhar para frente ou para os polegares	permanecer 5 respirações (15 seg)	Fortalecer e alongar a coxa
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril	Sem permanência	Transição
Exala					

Inspira	4 apoios com braço direito estendido à frente na linha e largura do ombro e perna esquerda estendida atrás na linha e largura do quadril		Orientar ativar baixo ventre, ativar glúteo e manter braço e perna estendida	permanecer 5 respirações (15 seg)	Fortalecer braços, costas, abdômen, coxas e glúteos.
Exala	4 apoios			Sem permanência	Transição
Inspira	4 apoios com braço esquerdo estendido a frente na linha e largura do ombro e perna direita estendida atrás na linha e largura do quadril		Orientar ativar baixo ventre, ativar glúteo e manter braço e perna estendida	Sem permanência	Fortalecer braços, costas, abdômen, coxas e glúteos.
Exala	Balāsana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.	permanecer 8 respirações (20 seg)	Relaxar. Conectar com a respiração. Promover aumento da interocepção: perceber batimentos cardíacos e outros aspectos internos do corpo
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição

Exala	4 apoios com braço direito por baixo do tronco e estendido e para a lateral esquerda, fazendo torção com a coluna		Orientar respirar profundamente e torcer coluna	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar mobilidade da coluna
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	4 apoios com braço esquerdo por baixo do tronco e estendido e para a lateral direita, fazendo torção com a coluna		Orientar respirar profundamente e torcer coluna	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar mobilidade da coluna
Inspira	4 apoios			Sem permanência	Transição
Exala	Adomuca		Orientar ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas". Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço. Quadril para o alto e para trás. Pés na mesma largura do quadril. Cuidar a distância das mãos dos pés.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar coluna, glúteos e posterior das coxas. Fortalecer core e coxas. Aumentar a mobilidade de ombro.

Inspira	Sentado			Sem permanência	Transição
Exala					
Inspira	Dandasana com olhar à frente		Orientar abrir o peito, estender a coluna, levar os ombros para baixo e para trás, manter pernas e joelhos estendidos, coxas ativas, pontas dos pés em direção às canelas	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aprender as premissas básicas para realização do pascimotanasana: ativar anterior coxas, alongar posterior das coxas, ativar core, estender coluna. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural: abrir o peito, ombros para baixo e para trás, coluna alinhada.
Exala	Pascimotanasana		Orientar levar o tronco para frente e para baixo, soltar o tronco, pescoço e cabeça. Quadril para trás. Trazer pontas dos pés em direção às canelas. Ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção a lombar".	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar posterior das coxas e glúteos, fortalecer baixo ventre, abdômen e coxas.
Inspira	Pascimotanasana com coluna estendida à frente			Sem permanência	Transição
Exala	Upavisthakonasana		Orientar levar o tronco para frente e para baixo, soltar o tronco, pescoço e cabeça. Quadril para trás. Trazer pontas dos pés em direção às canelas. Ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção a lombar".	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar parte interior e posterior das coxas, fortalecer baixo ventre, abdômen e coxas.

Inspira sobre quadril. Exala desce o quadril	Setu bandhasanacom pé direito por cima do joelho esquerdo		Orientar manter coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás e afastar a perna direita do tronco, levando-a em direção ao chão, promovendo abertura do quadril.	Permaneçer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas, mobilidade da coluna e abertura do quadril
Inspira sobre o quadril. Exala desce quadril	Setu bandhasanacom pé esquerdo por cima do joelho direito		Orientar manter coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás e afastar a perna esquerda do tronco, levando-a em direção ao chão, promovendo abertura do quadril.	Permaneçer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas, mobilidade da coluna e abertura do quadril
Inspira eleva pernas pro alto. Exala desce pernas.	Invertida com tronco no chão, braços e pernas pro alto		Orientar estender o punho, levando os dedos das mãos em direção aos braços. Apontar calcanhares para o teto, levando dedos dos pés em direção às canelas (dorsiflexão do tornozelo). Manter coxas e baixo ventre ativo. Abdômen e lombar em direção ao chão.	Permaneçer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento abdômen e pernas.
Pranayama Ujjayi	Postura de lótus ou Sukhasana		Orientar deixar coluna estendida e alinhada, peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, baixo ventre ativo. Orientar manter a contração na garganta, aumentando gradativamente o volume de ar inalado/exalado e tempo de inspiração/exalação. Guiar respiração Ujjayi	8 segundos de inspiração e 8 segundos de exalação	Aumentar foco, atenção, concentração. Promover calma e aumentar a consciência. Ampliar capacidade respiratória

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura

Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
---------	------------------------	----------

Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Orientar a inspirar pelo nariz profundamente e soltar o ar de forma intensa pela boca. Repetir 3x	Distensionar. Liberar tensão. Relaxar. Soltar o corpo
Deitado com mão esquerda em cima do peito e mão direita em cima da barriga	Guiar respiração diafragmática: orientar sentir com a mão direita o abdômen ir pra cima na inspiração e o abdômen ir para baixo na exalação. Repetir 5x. Após, orientar a sentir a mão direita e a esquerda (peito) subir na inspiração e descer na exalação.	Aprender e desenvolver respiração diafragmática. Aumentar capacidade pulmonar
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, convidando a relaxar cada parte do corpo	Trazer a atenção ao momento presente, Aumentar a consciência corporal e relaxar o corpo.
	Convidar a relembrar o sankalpa	Relembrar o seu propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
	Convidar a permanecer de 3 a 4 min nessa postura de relaxamento e entrega, confiante de que a sua parte está sendo feita e que o resto não se pode controlar.	Desenvolver a entrega e liberação do controle
	Convidar a fazer uma auto massagem no couro cabeludo, pescoço, rosto, da mesma forma que faria com uma pessoa muito querida.	Desenvolver a autocompaixão
Finalização		
Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Sentado em postura de lótus	Orientar a unir palmas em frente ao peito, colocar um sorriso no rosto e fazer agradecimentos a tudo que reconhece que tem de bom na vida. Incluir agradecimento a si mesma por estar se dando a oportunidade de realizar esse tratamento e autocuidado	Desenvolver a gratidão

Prática 04			Duração total: 1h00		
Respiração	Postura	Imagem	Descrição da atividade	Número de respirações ou repetições ou tempo de permanência	Objetivo específico

Respirar de forma profunda, tranquila e fluida	Tadasana		Convidar a trazer a consciência para a respiração	-	Trazer a atenção ao momento presente. Conectar-se à prática. Acalmar a mente.
			Fazer mantra "OM"	-	
			Guiar respiração Ujjayi - respiração ressonante	-	
			Convidar a mentalizar o Sankalpa (intenção ou propósito) pessoal daquela prática	-	Trazer à mente pensamentos saudáveis e funcionais, além do propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
			Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, com foco na correção do encaixe do quadril, ativação do uddiyana bandha, alinhamento postural e vertebral, entrando em Tadasana	-	Promover conexão com o corpo e atenção ao momento presente. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural.

O instrutor guia verbalmente o primeiro Surya Namaskar A, conforme segue:

Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Conectar a respiração ao movimento. Trazer o foco e a atenção para o corpo e para o momento presente promovendo um estado meditativo. Alongar e aquecer o corpo e as articulações.
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar "abdômen em direção a lombar".		
Inspira	Ardha Uttanasana		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito. OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa,		

			orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas		
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em "prancha alta"		
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.		
	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas		
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	4 apoios				

Exala	Balāsana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar “abdômen em direção às costas”. Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	
Inspira	Ardha Uttanasana		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito. OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas	Sem permanência	
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.		
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.		

Exala	Tadasana				
O instrutor guia verbalmente mais 1x o Surya Namaskar A. Após, guia mais 2x apenas as inspirações e exalações e deixa os praticantes fazerem os movimentos sozinhos para que eles memorizem a prática.					
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.	Sem permanência	Introduzir alguns movimentos mais complexos do Surya Namaskar B. Alongar e aquecer o corpo e as articulações.
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.		
Inspira	Ardha Uttanasana		Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito. OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas		
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em “prancha alta”		
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.		

	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas		
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	4 apoios				
Exala	Balāsana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas".	permanecer 5 respirações (15 seg)	

			Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.	
Inspira	Virabhadrasana A. Lado Direito		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho esquerdo estendido. Tronco rotado para a perna direita. Ombros afastados das orelhas, peito aberto. Cotovelos estendidos. Olhar nas mãos.	permanecer 5 respirações (15 seg)
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em "prancha alta"	Sem permanência
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.	
	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas	
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito			

Inspira	4 apoios				
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas". Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Inspira	Virabhadrasana A. Lado Esquerdo		Orientar manter pernas, abdômen e baixo ventre ativo. Joelho direito estendido. Tronco rotado para a perna esquerda. Ombros afastados das orelhas, peito aberto. Cotovelos estendidos. Olhar nas mãos.	permanecer 5 respirações (15 seg)	
Exala	Phalakasana		Levar pés para trás, ficando em "prancha alta"	Sem permanência	
	Phalakasana (com joelhos no chão)		Apoiar joelhos no chão e descer com os braços rentes ao corpo e cotovelos apontados para trás.		

	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	Bhujangasana		Orientar elevar e abrir o peito e olhar a frente com a força e contração das costas, glúteos e posterior das coxas		
Exala	Deitado de barriga para baixo com as palmas das mãos no chão ao lado do peito				
Inspira	4 apoios				
Exala	Balasana		Orientar soltar tronco e cabeça em direção ao chão e relaxar pescoço. Soltar totalmente o corpo.		
Inspira	4 apoios		Orientar deixar mãos na mesma linha e largura dos ombros e joelhos na mesma linha e largura do quadril		
Exala	Adomuca		Cuidar a distância das mãos dos pés dos praticantes. Orientar levar o quadril para o alto e para trás, ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção às costas".	permanecer 5 respirações (15 seg)	

			Afastar ombros das orelhas. Soltar a cabeça e relaxar o pescoço.		
Inspira	Ardha Uttanasana		<p>Orientar deixar baixo ventre ativo, estender bem a coluna e abrir o peito.</p> <p>OBS.: Caso o praticante não consiga fazer a postura completa, orientá-lo a manter joelhos estendidos e colocar mãos nas canelas</p>	Sem permanência	
Exala	Uttanāsana		Orientar para soltar o tronco, pescoço e cabeça. Ativar coxas, baixo ventre, levar “abdômen em direção a lombar”.		
Inspira	Em pé. Braços estendidos no alto. Palmas das mãos unidas. Cotovelos estendidos		Orientar deixar o peito aberto, ombros para baixo e para trás, cotovelos estendidos, palmas das mãos bem unidas pressionando uma contra a outra.		
Exala	Tadasana				
Respiração fluida	Vr̥kṣāsana lado direito		Orientar encaixar quadril, ativar baixo ventre e glúteos, estender coluna, pressionar pé contra a coxa e fixar olhar em um ponto e respirar de forma fluida e tranquila	permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar equilíbrio.

	Vṛkṣāsana lado esquerdo				
Inspira	Namaskarasana		Orientar manter peito aberto, coluna estendida e alinhada. Com ajuda dos cotovelos, abrir o quadril.	Sem permanência	Transição
Exala	Sentado			Sem permanência	Transição
Inspira	Dandasana com olhar à frente		Orientar abrir o peito, estender a coluna, levar os ombros para baixo e para trás, manter pernas e joelhos estendidos, coxas ativas, pontas dos pés em direção às canelas	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aprender as premissas básicas para realização do pascimotanasana: ativar anterior coxas, alongar posterior das coxas, ativar core, estender coluna. Aprender as premissas básicas do alinhamento postural: abrir o peito, ombros para baixo e para trás, coluna alinhada.
Exala	Pascimotanasana		Orientar levar o tronco para frente e para baixo, soltar o tronco, pescoço e cabeça. Quadril para trás. Trazer pontas dos pés em direção às canelas. Ativar coxas, baixo ventre e levar "abdômen em direção a lombar".	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Alongar posterior das coxas e glúteos, fortalecer baixo ventre, abdômen e coxas.
Inspira	Pascimotanasana com coluna estendida à frente			Sem permanência	Transição

Exala	Sentado			Sem permanência	Transição
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Torção em Postura de lótus ou Sukhasana lado direito		Orientar fazer a torção a partir da base da coluna, manter respiração fluida.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar mobilidade da coluna, promover abertura de quadril
Inspira para iniciar a postura, exala para encaixar na postura	Torção em Postura de lótus ou Sukhasana lado direito		Orientar fazer a torção a partir da base da coluna, manter respiração fluida.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Aumentar mobilidade da coluna, promover abertura de quadril
Inspira sobre o quadril. Exala desce quadril	Setu bandhasana		Orientar manter os pés e joelhos na mesma largura do quadril, coxas e glúteos ativos, quadril para o alto e para trás.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento dos glúteos, coxas e costas e mobilidade da coluna
Inspira eleva pernas pro alto. Exala desce pernas.	Invertida com tronco no chão, braços e pernas pro alto		Orientar estender o punho, levando os dedos das mãos em direção aos braços. Apontar calcanhares para o teto, levando dedos dos pés em direção às canelas (dorsiflexão do tornozelo). Manter coxas e baixo ventre ativo. Abdômen e lombar em direção ao chão.	Permanecer 5 respirações (15 seg)	Promover fortalecimento abdômen e pernas.
Pranayama Nadi Shodana	Postura de lótus ou Sukhasana		Orientar deixar coluna estendida e alinhada, peito aberto, ombros pra baixo e pra trás, baixo ventre ativo. Guiar respiração Nadi Shodana	5 ciclos	Aumentar foco, atenção, concentração. Promover calma e aumentar a consciência. Ampliar capacidade respiratória

Relaxamento com o corpo deitado no tapete

Orientações gerais:

Verificar conforto dos participantes nessa postura
Adequar o conforto se necessário (almofada no pescoço ou embaixo dos joelhos ou onde possa ser necessário para cada pessoa)

Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Orientar inspirar pelo nariz profundamente e soltar o ar de forma intensa pela boca. Repetir 3x	Distensionar. Liberar tensão. Relaxar. Soltar o corpo
Deitado com mão esquerda em cima do peito e mão direita em cima da barriga	Guiar respiração diafragmática: orientar sentir com a mão direita o abdômen ir para cima na inspiração e o abdômen ir para baixo na exalação. Repetir 5x. Após, orientar sentir a mão direita e a esquerda (peito) subir na inspiração e descer na exalação.	Aprender e desenvolver respiração diafragmática. Aumentar capacidade pulmonar
Deitado com os braços estendidos ao lado do corpo e palmas das mãos voltadas para cima	Guiar escaneamento corporal - dos pés a cabeça, convidando a relaxar cada parte do corpo	Trazer a atenção ao momento presente, Aumentar a consciência corporal e relaxar o corpo.
	Convidar a lembrar o sankalpa	Relembrar o seu propósito/intenção de vida e com esse tratamento (por ex.: melhorar sua saúde)
	Convidar a permanecer de 3 a 4 min nessa postura de relaxamento e entrega, confiante de que a sua parte está sendo feita e que o resto não se pode controlar.	Desenvolver a entrega e liberação do controle
	Convidar a fazer uma auto massagem no couro cabeludo, pescoço, rosto, da mesma forma que faria com uma pessoa muito querida.	Desenvolver a autocompaixão
Finalização		
Postura	Descrição da atividade	Objetivo
Sentado em postura de lótus	Orientar unir palmas em frente ao peito, colocar um sorriso no rosto e fazer agradecimentos a tudo que reconhece que tem de bom na vida. Incluir agradecimento a si mesma por estar se dando a oportunidade de realizar esse tratamento e autocuidado	Desenvolver a gratidão

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto: Desenvolvimento de protocolo de intervenção de hatha yoga para pacientes com sintomas de Comer Transtornado.

Você está sendo(a) convidado(a) a participar de uma pesquisa cujo objetivo é desenvolver um protocolo de intervenção de Hatha Yoga para complementar o tratamento de pacientes com sintomas de Comer transtornado atendidos pelo Serviço de Nutrição da Secretaria de Saúde do Município de Campo Bom. Esta pesquisa está sendo realizada pelo Programa de Pós Graduação de Mestrado Profissional Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

Se você aceitar o convite, é previsto que sua participação na pesquisa envolverá realizar práticas semanais de 1 hora de duração de Yoga por um período de 3 meses e responder questionários sobre seus dados sociodemográficos, sobre seus comportamentos alimentares e sobre suas impressões em relação a sua experiência com as aulas de Yoga.

Os possíveis riscos ou desconfortos decorrentes da participação na pesquisa são o tempo de realização da prática e para responder aos questionários, o desconforto com as suas respostas e quebra de confiabilidade.

Os possíveis benefícios decorrentes da participação na pesquisa são melhorias de ordem mental, emocional e física com a realização da prática de Yoga e a contribuição para o aumento do conhecimento sobre o assunto estudado que poderá beneficiar futuros participantes.

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 poderá 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.

Caso ocorra alguma intercorrência, dano, risco ou demanda em saúde, resultante de sua participação na pesquisa, você receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal. Para isso, a pesquisadora se responsabilizará por realizar o seu encaminhamento e

promover o seu acesso ao serviço de saúde necessário de acordo com a demanda em questão e poderá ser contatada através do número abaixo.

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 a pesquisadora responsável Laura Fritsch de Fraga, pelo telefone 51 999430917 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), pelo e-mail cep@hcpa.edu.br, telefone (51) 33596246 ou Av. Protásio Alves, 211 - Portão 4 - 5º andar do Bloco C - Rio Branco - Porto Alegre/RS, 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 e assinatura do participante da pesquisa:

Nome e assinatura do pesquisador:

Local: _____

Data: ____/____/____

4. Justifique a resposta acima. Dê um breve relato de como foi sua experiência. O *
que sentiu? O que você gostou? O que não gostou? Sinta-se livre e à vontade
para expor o que você quiser. A avaliação é anônima.

5. Você sentiu algum desconforto, incômodo ou dor ao realizar a prática de Yoga? *

Marcar apenas uma oval.

Não

Sim

6. Se sua resposta foi sim, qual foi o desconforto, incômodo ou dor que você teve?

7. Você pretende continuar participando das aulas de Yoga? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

8. Se a sua resposta foi não, por qual(is) motivo(s)? Selecione as possibilidades correspondentes. Pode marcar mais de uma opção.

Marcar tudo o que for aplicável.

- Não tenho disponibilidade no dia e horário em que os encontros estão ocorrendo
- Não gostei da forma como a aula foi conduzida
- Não gostei de praticar Yoga
- Senti dores e/ou desconfortos e/ou incômodos
- Não é minha prioridade no momento
- Outra: _____

9. Se você participou de 3 ou mais encontros ou acha que, mesmo em poucos encontros, o Yoga já te trouxe resultados, responda a pergunta que segue: O quanto você acha que a prática de Yoga contribuiu para cada um dos itens abaixo? *

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não ajudou	Ajudou um pouco	Ajudou	Ajudou muito
Bem estar emocional (calma, controle emocional, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bem estar / clareza mental (maior consciência dos pensamentos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumento da Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aumento da força muscular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhora do equilíbrio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhora da postura corporal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhora da respiração	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maior foco e concentração	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhora das dores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhora do comportamento alimentar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhora das relação com as pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

nessas
pessoas

10. Tem alguma sugestão final de melhoria para nossas práticas futuras? Fique à vontade para expor sua opinião
