



## PERFIL DOS USUÁRIOS QUE PRATICAM YOGA PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA ESF DE HERVAL D'OESTE - SANTA CATARINA

Pesquisador(es): ZUQUELLO, Isadora; CARVALHO, Diego de; GAVASSO, Wiliam César; ROSSONI, Carina

Curso: Medicina

Área: Área das ciências da vida e saúde

**Resumo:** O yoga – prática de posturas milenar surgido na Índia e integrado, recentemente, ao SUS como forma de terapia complementar, auxilia na melhora dos sintomas de redução de estresse, da depressão, da ansiedade e da insônia. O objetivo deste estudo foi analisar o perfil dos usuários que praticam Yoga para a prevenção e tratamento da depressão e ansiedade na ESF Central de Herval d'Oeste. A pesquisa de campo, característica quantitativa-descritiva, foi realizada com participantes das práticas de yoga no centro de atividade física da Estratégia da Família Central no município de Herval D'Oeste, no período de janeiro a março de 2020. Os dados foram obtidos por meio de instrumento desenvolvido pelos pesquisadores, constituído por variáveis sociodemográficas, clínicas e sobre o yoga, como: frequência da prática, mobilidade e flexibilidade, e por fim, melhora de sintomas. O perfil sociodemográfico dos usuários constitui-se de mulheres (100%), brancas (62,5%), na faixa etária > 40 e < 60 anos de idade (50%), casadas e divorciadas (37,5%) sendo predominantemente aposentadas e do lar. Nesta população, 37,5% são portadoras de doenças crônicas não transmissíveis, nenhuma delas foi diagnosticada com depressão, entretanto 37,5% (n=3) tem diagnóstico de ansiedade e afirmam melhora dos sintomas com a prática do Yoga. Concluímos que as participantes do yoga da ESF de Herval D'Oeste, são majoritariamente mulheres, brancas e que apresentam relevante melhora nos sintomas de ansiedade, bem como da qualidade de vida com a prática do Yoga.

**Palavras-chave:** Terapias complementares. Medicina. SUS.

E-mails: @isa\_zu@hotmail.com; carina.rossoni@unoesc.edu.br