

## **CONSTRUÇÃO TERAPÊUTICA DAS POSSIBILIDADES DO YOGA NO ACOLHIMENTO DE MULHERES QUE SOFRERAM VIOLÊNCIA SEXUAL**

**Bruna Céa Galha, Marcelle Souza Lima Machado e Silvia Helena Fabbri Sabbag**

**RESUMO:** A violência sexual é um fenômeno de epidemia velada, fruto da cultura a qual se insere, ou seja, esta é uma realidade presente na história que persiste na atualidade, com seus números crescentes, não se limita a determinada classe social, nem etnia, sua característica é a predominância do gênero feminino entre as vítimas. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a violência sexual é um problema de saúde pública de escala global, é compreendida como uma conduta que obriga a vítima a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força, e de qualquer modo que envolva a sexualidade e que a impeça de usar qualquer método contraceptivo/aborto ou que seja forçada ao matrimônio, à gravidez, à prostituição, e que coloque a vítima em um lugar de vulnerabilidade como o estupro e exploração sexual comercial. A ansiedade é uma das consequências na saúde das vítimas de violência sexual. O quadro de transtorno de ansiedade é decorrente de uma excessiva preocupação e estimulação do sistema nervoso simpático, responsável pela luta ou fuga, que é sentida diariamente por mais de seis meses, podendo afetar a nível físico, mental, emocional e social de quem sofre com o transtorno decorrente do trauma. O Yoga se mostra como uma prática promissora para ajudar neste transtorno, pois é uma disciplina que trabalha corpo e mente de forma integrada por meio de exercícios físicos, de respiração e meditação, que se praticado regularmente, pode trazer efeitos benéficos para a saúde como um todo, principalmente para a saúde mental. **OBJETIVO:** Este trabalho tem como objetivo específico entender os danos que a violência sexual causa nas mulheres, em especial a ansiedade e tem como objetivo geral, verificar possibilidades terapêuticas com o Yoga na redução dos sintomas, com melhorias nos quadros de ansiedade e qualidade de vida das vítimas. **METODOLOGIA:** Esta revisão narrativa foi realizada em bases de dados eletrônicas e busca manual em periódicos e obras literárias com os descritores: Violência sexual, Mulheres, Yoga, Ansiedade, Naturologia. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** Foram encontrados 42 artigos sobre o tema, sendo excluídos 29 e utilizados 13 artigos. 7 estudos falam que o Yoga é benéfico para quadros de ansiedade, 2 citam ser inconclusivo e nenhum para efeitos negativos. **CONCLUSÃO:** Esta revisão narrativa apresenta possibilidades com a prática do Yoga de desenvolvimento terapêutico do cuidado com a mulher que sofreu a violência sexual. Evidenciou-se até o momento que não há nenhum estudo prático envolvendo essas duas temáticas, demonstrando que é necessário novas investigações e até mesmo aplicações dessa técnica narrada nesta pesquisa para constatação de que realmente seja efetiva a prática do Yoga nos transtornos de ansiedade para mulheres que sofreram violência sexual.

**Palavras-chave:** Mulheres, Ansiedade, Naturologia, Violência de gênero, saúde mental.

## **1 INTRODUÇÃO**

A violência sexual é um fenômeno de epidemia velada, fruto da cultura a qual se insere. Com os avanços da Tecnologia e das redes sociais via internet, as informações sobre a violência sexual chegam a um grande número de pessoas, mas ainda muito precisa ser feito para minimizar os danos causados por essa mazela e evitar sua incidência. A violência é uma realidade presente na história que persiste na atualidade, com seus números crescentes, não se limita a determinada classe social, nem etnia, tendo como característica a predominância do gênero feminino entre as vítimas de violência sexual. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2002), a violência sexual é um problema de saúde pública de escala global (OMS, 2002), se caracterizando como uma realidade que data desde os anos mais remotos. Movimentos por uma sociedade mais justa, igualitária e universal, fazem uma luta persistente, dia após dia, para reduzir a subjugação de uns sobre outros. O patriarcado é uma das razões para essa estruturação hierárquica e desigual de gênero que resulta em uma subordinação daqueles que são considerados mais fracos e submissos. (BRASIL, 2012)

A pauta do Feminismo vem ganhando força a cada ano com o objetivo de expor, reduzir e acabar com a violência sexual, de gênero e o feminicídio. Segundo o Fórum de Segurança Pública, a estatística para violência sexual relativas ao gênero feminino somam 81.8%; para as meninas com até 13 anos a violência é de 53.8%; nas mulheres negras 50.9%; e nas mulheres brancas é de 48.5%. Somando no Brasil um total de 180 estupros por dia, sendo 4 meninas de até 13 anos estupradas por hora. (FÓRUM DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2018).

A prática de *Yoga* é uma sabedoria milenar, datada de mais 5 mil anos, tendo seu berço na Índia, é fundamentada em princípios ético-morais, corporais, mentais e espirituais que utilizam de diversas ferramentas como a prática de meditação, exercícios respiratórios, físicos e de relaxamento. É tema de muitos estudos promissores em situações de saúde e bem-estar e muitas associações estão sendo feitas como melhorias nos quadros depressivos, de TEPT (Transtorno de Experiência Pós-traumática), síndrome do pânico, autoestima, bem como de ansiedade. (FEUERSTEIN e PAYNE, 2011).

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

### **1.1 Violência**

As mulheres vêm resistindo tanto individualmente quanto coletivamente dentro da sociedade. Com os movimentos Feministas trazendo questionamentos, reflexões e apoio aos direitos das mulheres, essa pauta vem ganhando força e espaços que seriam inimagináveis há 1 século atrás, como o direito ao voto, de se divorciar, liberdade de trabalho e de se expressar, e a possibilidade de denunciar seu agressor em delegacias específicas nos assuntos da mulher, e com leis de proteção (HEISE, 1994 apud MENEGHEL, 2003).

A definição de violência sexual segundo Machado e Gonçalves (2003):

A violência sexual é entendida como qualquer conduta que constranja a vítima a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sexualidade; que impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos. Exemplos: estupro e exploração sexual comercial. (MACHADO e GONÇALVES, 2003, p. 15)

No Brasil para diminuir a violência contra a mulher se instituiu a Lei Maria da Penha Nº 11.340, de 7 de agosto de 2006: Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal; e dá outras providências (BRASIL, 2006).

### **1.2 Danos da violência sexual**

Os danos da violência sexual são um problema de saúde pública, bem como de saúde mental pública. Estes podem desencadear efeitos no físico até danos

psicológicos/mentais, como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), Síndrome do Pânico, ansiedade, depressão, dificuldades em ter relações sexuais consensuais, transtornos alimentares, distúrbios no humor, baixa autoestima, etc. Pode acarretar: IST's (Infecções Sexualmente Transmissíveis), lesões físicas, gravidez indesejada, aborto bem-sucedido ou tentativa do mesmo com resultado nem sempre satisfatório devido à escolha de um procedimento ilegal. (ORAM, 2017)

Além dos acima citados, ainda podem ocorrer distúrbios emocionais como perda de sentido pela vida, dificuldade em relações interpessoais, redução da qualidade de vida, insatisfação com o corpo, abuso e dependência de substâncias químicas. Esses danos podem persistir por muito tempo, em muitos casos serem permanentes quando não há nenhum acompanhamento ou tratamento especializado medicamentoso, terapêutico e desacolhimento. (HEISE, 1994 apud MENEGHEL, 2003).

Pesquisa coordenada pela OMS (2002) em oito países que retrata o perfil da violência infligida às mulheres na faixa etária entre 15 e 49 anos e que teve uma participação do Brasil, no estado de São Paulo e na zona da mata de Pernambuco, onde 29% das mulheres relataram violência física e/ou sexual por parte do companheiro (OMS, 2002).

Dentre as mulheres agredidas foram relatados os seguintes agravos em saúde: dores ou desconforto severo, problemas de concentração e tontura. Nesse grupo havia muita prevalência de tentativa de suicídio e maior frequência do uso do álcool (BRASIL, 2002).

É importante destacar que a violência muitas vezes segue uma ordem por parte do agressor, que vai se intensificando com o tempo. Inicia com uma violência psicológica; danificação de objetos externos; violência leve contra a vítima; violência moderada à grave, até que pode levar a um homicídio. Um estudo feito pela Organização Fórum Brasileiro de Segurança Pública, realizado de 2007 a 2017, mostra que em escala nacional, houve um aumento de 1,7% nos números de homicídios, e em 2016 aumentou em 5,4% em 17 Unidades Federativas. O estado de Roraima respondeu com as maiores taxas, sendo 10,6% de mulheres vítimas de homicídio por grupo de 100 mil mulheres, índice mais de duas vezes superior à média nacional que é de 4,7%. No mesmo ano estimou-se que os estados do Distrito Federal, do Espírito Santo e de São Paulo tiveram uma redução em seus números, sendo este último o estado com menos

casos registrados. A diminuição desses índices provavelmente fora resultado da atuação e implementação de políticas públicas de proteção à mulher, como a Lei Maria da Penha Nº 11.340, de 7 de agosto de 2006 e a Lei do Feminicídio, Lei Nº 13.104, de 09/03/2015 (IPEA e FBSP, 2019).

Segundo os dados IPEA e FBSP, 2019, as políticas públicas contra a violência de gênero no Brasil têm defasagem quanto à igualdade racial, o que sugere o mesmo estudo de 2017, o qual indica que a violência que acomete as mulheres negras corresponde a quase 60 vezes mais que em mulheres não negras. O crescimento da violência contra mulheres não negras é de 1,7%, comparado a de mulheres negras que é de 60,5%. Esses números são subestimados, considerando que a Lei do Feminicídio (Lei no 13.104, de 09/03/2015) é relativamente nova, e ainda está entrando em vigor. As medidas de contenção e notificação precisam ser efetivas para que os números sejam mais próximos da realidade, o mesmo ocorre com as violências que culminam em homicídio. A Lei Maria da Penha foi de muita relevância para conter o crescimento das taxas de violência contra a mulher, mas ainda há muito a ser feito. (IPEA e FBSP, 2019).

### **1.3 Ansiedade**

Para entender melhor a ansiedade, se recorre ao Compêndio de Psiquiatria dos autores Kaplan, H.I. e Saddock, B.J., 2017, p.409 que explicam: “O transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado por um padrão de preocupação e ansiedade frequentes, persistentes, desproporcional ao impacto do acontecimento ou da circunstância que é o foco da preocupação.” (KAPLAN e SADDOCK, 2017, p. 409)

O transtorno pode ser classificado como uma resposta normal e adaptativa à ameaças que advém com a ativação do sistema nervoso simpático, em que o organismo se prepara para a luta ou fuga. A ansiedade, as preocupações e/ou os quadros de sintomas físicos causam sofrimento ou prejuízo nas estruturas sociais, profissionais ou em outras áreas importantes da vida; A perturbação/ansiedade não está relacionada aos efeitos fisiológicos de uma substância. (KAPLAN e SADDOCK, 2017)

### **1.4 Naturologia**

A Naturologia é uma profissão da área da saúde que traz um olhar ampliado para a saúde individual e coletiva. Em seus pilares principais, a visão multidimensional e

complexa entra como um novo modo de enxergar o paradigma da saúde de cada indivíduo, compreendendo que para além de corpos biofísicos, também somos preenchidos de um corpo mental, emocional e vital e assim deve ser o olhar de cuidado para com eles. (SILVA, 2012)

A Naturologia surge das defasagens da Medicina Ocidental em tratar apenas o sintoma/doença, sob a ótica fragmentada, determinista, e reducionista da saúde, sem olhar para as possíveis causas daquele desequilíbrio. A promoção da saúde e a prevenção da doença estruturam a base de um pensamento ainda em construção que é a Naturologia. Sendo assim, um Naturólogo sempre mantém seu olhar para a descoberta da raiz da doença, não só para o sintoma. (SILVA, 2012)

Dentro da Naturologia, além das filosofias Orientais já mencionadas acima, encontramos algumas das PIC's (Práticas Integrativas e Complementares) já atuantes dentro do Sistema Único de Saúde (SUS) como a Aromaterapia e Fitoterapia, Florais de Bach, Acupuntura, *Yoga* e meditação, (BRASIL, 2020), dentre outras práticas cuja racionalidade provém de recursos naturais e boa parte são de medicinas milenares de modo a promover, manter ou melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos. (SILVA, 2012)

## **1.5 *Yoga***

O *Yoga* é uma disciplina que trabalha corpo e mente, e permite observar na prática a integração de todas as dimensões de cada indivíduo, trabalhando simultaneamente com o corpo, a mente e o espírito. A prática de *Yoga* é tema de muitos estudos promissores em situações de saúde e bem-estar. É uma sabedoria milenar, datada de mais 5 mil anos, e seu berço é a Índia, a prática é fundamentada em princípios ético-morais, corporais, mentais e espirituais que utilizam de diversas ferramentas como a prática de meditação, exercícios respiratórios, físicos e de relaxamento, se torna um veículo que conduz a um caminho de compreensão e crescimento pessoal. O campo de pesquisas na área e a importância para o meio científico é algo que está em constante crescimento. (FEUERSTEIN e PAYNE, 2011).

A filosofia do *Yoga* foi estruturada por *Patanjali* por volta de II a.C, e se dividiu em 8 pilares: 1) *yamas*- o que deve ser controlado (não violência, veracidade, não mentir, castidade e desapego); 2) *niyamas*- o que devemos desenvolver (pureza,

contentamento, disciplina, estudo de si e das escrituras, devoção); 3) *àsanas* - posturas com o corpo; 4) *pranayama* - exercícios de respiração; 5) *pratyahara* – controle dos sentidos; 6) *dharana* - concentração; 7) *dhyana* - meditação; 8) *samadhi* – transe. *Patanjali* denomina como *kleshas*, as cinco raízes do sofrimento. São elas: a ignorância; identificação com o ego; o apego, a aversão e a vontade de viver. (IYENGAR, 2016)

O *Yoga* tem eficácia no combate à ansiedade e à depressão, e sua prática é associada a uma melhor qualidade de vida. (VORKAPIC e RANGE, 2011)

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Este trabalho tem como objetivo específico entender os danos que a violência sexual causa nas mulheres, em especial a ansiedade e tem como objetivo geral, verificar possibilidades terapêuticas com a prática do *Yoga* para possivelmente agregar na redução dos sintomas, com e melhorias nos quadros de ansiedade e qualidade de vida das vítimas.

Esta revisão narrativa foi realizada em bases de dados eletrônicas e busca manual em periódicos e obras literárias entre os meses de junho de 2020 a março de 2021. Os critérios de inclusão foram materiais que contemplavam o tema da violência sexual contra o gênero feminino, ansiedade e *Yoga*. Foram descartados (critério de exclusão) estudos de ansiedade em não humanos, estudos somente com a aplicação de práticas meditativas, ou somente corporais e ou somente práticas de relaxamento.

Uma análise inicial foi realizada com base nos títulos e resumos dos estudos que preenchiam os critérios de inclusão ou que não permitiam ter certeza de que deveriam ser excluídos. Na sequência, foi feita a análise dos títulos e resumos, todos os artigos selecionados foram obtidos na íntegra e posteriormente examinados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

Foi definido quais estudos seriam incluídos das bases eletrônica, então foram realizadas buscas manuais de forma remota das referências dos artigos selecionados, visando localizar outras publicações que preenchessem os critérios de inclusão.

A busca eletrônica foi conduzida nas seguintes bases de dados: PubMed, Cochrane Wiley, Uricer, Gov.br, BIREME, ScienceDirect, Bvsalud, Scielo, ResearchGate, PlosOne, Google Academics. A seleção dos descritores utilizados foram Violência sexual, Mulheres, Yoga, Ansiedade, Naturologia, no processo de revisão foi efetuada mediante consulta aos MEShterms e DECs (descritores de assunto em ciências

da saúde da BIREME). Não houve restrição por ano de publicação, porém foi dada preferência às publicações mais recentes. Artigos de pesquisa original que utilizou o *Yoga* para o manejo da ansiedade e as consequências psicológicas da violência sexual; ser um RCT (Estudo clínico randomizado controlado) ou artigo de RCT controlado publicado em periódicos indexados comparando intervenções com o uso do *Yoga* para o manejo da ansiedade e as consequências psicológicas da violência sexual com um grupo controle de placebo e/ou outros grupos recebendo outras intervenções ou prática integrativa e complementar em humanos, sem restrição da idade e duração do tratamento. Textos completos elegíveis em inglês, português ou espanhol foram considerados para revisão. Artigos de revisão, teses e dissertações foram incluídos nesta revisão.

Uma análise inicial foi realizada com base nos títulos e resumos dos estudos que preenchiam os critérios de inclusão ou que houvesse dúvidas se deveriam ser excluídos. Após a análise dos títulos e resumos, todos os artigos selecionados foram obtidos na íntegra e posteriormente examinados de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. Todos os processos de seleção e avaliação de artigos foram realizados por pares independentes.

**Quadro 1. Organograma dos estudos encontrados, descartados e inclusos:**

<b>Plataforma</b>	<b>Textos Encontrados</b>	<b>Textos Excluídos</b>	<b>Textos Inclusos</b>
PubMed	5	4	1
Cochrane Wiley	4	1	3
Uricer	1	0	1
Gov.br	1	1	0
BIREME	3	1	2
ScienceDirect	1	1	0

Bvsalud	5	5	0
Scielo	10	9	1
ResearchGate	3	3	0
Plos One	1	0	1
Google Academics	8	4	4
Total de estudos	42	29	13

Fonte: autor, 2021

Após a definição de quais estudos seriam incluídos com base na busca eletrônica, foram realizadas buscas pelo nome do primeiro autor dos artigos selecionados, visando localizar outras publicações que preenchessem os critérios de inclusão.

Para a extração dos dados, foi elaborada uma planilha na qual foram registradas todas as informações sobre autores, país, ano, intervenções, desfecho; descritos nesta obra no item “RESULTADOS” a seguir.

### 3 RESULTADOS

Dos 42 artigos encontrados, 29 foram excluídos e 13 foram incluídos nesta pesquisa. Dos 13 artigos, 6 são do Brasil; 2 dos Estados Unidos; 1 Alemanha; 1 Turquia; 1 Holanda; 1 Austrália e 1 Reino Unido. Foram encontrados 4 artigos sobre violência sexual (Quadro 2) e 9 artigos sobre *Yoga* e ansiedade (Quadro 3).

#### Quadro 2. Violência sexual e suas consequências - artigos encontrados

AUTOR/ANO	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADO
-----------	----------	--------	-----------

<p>BRILHANTE; et.al.  2016</p>	<p>Este artigo objetivou descrever o panorama da produção científica sobre violência de gênero, procurando tecer uma análise crítica diante da magnitude da demanda.</p>	<p>Estudo bibliométrico</p>	<p>Os agravos à saúde mental são os mais presentes (37, 8,2%), porém, a maioria dos estudos (372, 82,7%), não abordou as consequências da violência de gênero para os indivíduos que a vivenciam.</p>
<p>KAPLAN; SADDOCK.  2017</p>	<p>Livro-independente que descreve doenças mentais e atende aos interesses de diferentes grupos profissionais: médicos psiquiatras e não psiquiatras, estudantes de medicina, psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros psiquiátricos e outros profissionais da saúde mental, como terapeutas ocupacionais e arteterapeutas.</p>	<p>Compêndio de psiquiatria</p>	<p>A ansiedade, as preocupações e/ou os quadros de sintomas físicos causam sofrimento ou prejuízo nas estruturas sociais, profissionais ou em outras áreas importantes da vida;</p>

<p>ORAM, S. et. Al. 2017</p>	<p>Este artigo revisa as evidências sobre a associação entre violência contra as mulheres e saúde mental, a identificação e resposta à violência contra as mulheres por serviços de saúde mental e intervenções de saúde mental para vítimas e perpetradores de violência contra as mulheres.</p>	<p>Artigo isento de ensaio clínico</p>	<p>Relatou aumento de quatro vezes na probabilidade de perturbações de ansiedade para as mulheres que sofreram violência doméstica e abuso sexual.</p>
<p>SIEBRA; et.al. 2019</p>	<p>Este artigo discute os prejuízos causados à saúde mental e à vida sexual adulta das mulheres vítimas de abuso sexual na infância.</p>	<p>Artigo isento de ensaio clínico</p>	<p>Pode-se concluir que os danos decorrentes da violência sexual estão para além das consequências socioeconômicas e cultural, mas é igualmente e potencialmente altos os riscos à saúde mental das vítimas, e podem gerar quadros graves de depressão e ansiedade,</p>

Fonte: autor, 2021

As consequências da violência sexual podem afetar muitas dimensões na vida e saúde da mulher, como as dimensões culturais, amorosas, socioeconômicas, físicas e mentais, refletindo em problemas como maior abuso de álcool e drogas, fuga da realidade, dificuldades nas relações amorosas e sexuais, condutas criminosas, perda de interesse pela vida e dificuldades em estabelecer vínculos duradouros (Brilhante; et. al.2016). Porém a saúde mental tende a ser a mais afetada, podendo levar a quadros graves de depressão e ansiedade, como demonstra a pesquisa de Siebra; et. al. (2019).

Kaplan e Saddock (2017) citam em seu livro que a violência sexual pode levar a um acúmulo de sequelas que podem perdurar pela vida toda, causando sérios sofrimentos e debilidades, tanto individuais quanto coletivas.

Na pesquisa de Brilhante; et. al. (2016) as consequências na saúde mental das mulheres são as mais presentes e as que mais trazem danos a longo prazo, como se evidencia também na pesquisa de Siebra; et. al. (2019).

Oram, S; et. al. (2017) cita que há um aumento de quatro vezes na probabilidade de quadros de ansiedade em mulheres vítimas de violência sexual em relação àquelas que não tiveram.

Os estudos do Quadro 2 não abordaram ou tiveram dificuldades em relatar mais detalhes acerca das consequências na vida e saúde da mulher vítima de violência sexual, já que uma vez compreendidos, podem ser enfrentados com mais eficácia e direcionamento.

### **Quadro 3. *Yoga* e ansiedade - artigos encontrados**

<b>AUTOR/ANO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>RESULTADOS</b>
MANINCOR; et. Al.  2016	O objetivo deste estudo é testar a eficácia de uma intervenção de <i>Yoga</i> individualizada de 6 semanas na redução dos sintomas de depressão e / ou ansiedade e aumentos associados na saúde mental e bem-estar.	Estudo randomizado e controlado	A intervenção de <i>Yoga</i> foi também eficaz para a redução do sofrimento psicológico, melhorias na saúde global dos voluntários - a saúde total

<p>ROSA; MIRANDA.  2017</p>	<p>O trabalho visa apresentar o <i>Yoga</i> como uma alternativa bastante eficiente para a demanda de promoção da saúde mental, a partir de um minucioso levantamento bibliográfico que nos mostra ótimos resultados de trabalhos realizados com a prática do <i>Yoga</i>.</p>	<p>Levantament o bibliográfico</p>	<p>Prática do <i>Yoga</i> ainda é reduzida em números de estudos comprovando sua eficácia, porém ela é promissora quanto ao seu potencial em ser uma ferramenta preventiva e promotora da saúde mental.</p>
<p>CRAMER; et. al.  2018</p>	<p>O objetivo desta revisão foi avaliar sistematicamente e medir a eficácia e segurança da <i>Yoga</i> para ansiedade.</p>	<p>Ensaio s controlados aleatórios (RCTs), ensaio de agrupamento aleatório, e cruzamentos aleatórios de todos os países publicados em qualquer língua</p>	<p>O <i>Yoga</i> parece ser eficaz quanto a intensidade da ansiedade, porém há limitações quanto aos diagnósticos inclusos, a heterogeneidade das intervenções, e as potenciais biografias incluídas</p>

<p>NGUYEN-FENG; CLARK; BUTLER.  2019</p>	<p>O presente estudo tem como objetivo avaliar sistematicamente e sintetizar quantitativamente a eficácia das intervenções de <i>Yoga</i> para sintomas psicológicos (transtorno de estresse pós-traumático [TEPT], depressão, sintomas de ansiedade) após eventos de vida potencialmente traumáticos.</p>	<p>Revisão sistemática e síntese quantitativa</p>	<p>Não encontrou evidências de qualidade para atestar se o <i>Yoga</i> tem efeito contra sintomas de ansiedade pós experiência traumática, é necessário estudos mais aprofundados.</p>
<p>ARBOIT, et. Al.  2019</p>	<p>O objetivo deste trabalho é revisar estudos recentes que possam indicar os possíveis resultados advindo da atividade do <i>Yoga</i>, em relação à quadros de ansiedade e estresse.</p>	<p>Pesquisa em revisão bibliográfica</p>	<p>Estudo evidencia efeitos do <i>Yoga</i> no sistema nervoso do praticante, podendo diminuir os sintomas de stress e ansiedade</p>
<p>JÚNIOR; et. al.  2019</p>	<p>O objetivo do trabalho foi o de analisar através de uma revisão sistemática se o <i>Yoga</i> atua ou não na redução ou controle da ansiedade e da depressão na população adulta e idosa.</p>	<p>Revisão sistemática</p>	<p>Estudo de pesquisas com resultados conflitantes. Algumas apresentaram eficácia a curto prazo da prática do <i>Yoga</i>, mas a longo prazo não obtiveram resultados efetivos.</p>

VOLLBEHR; et. Al.  2019	O objetivo deste estudo foi investigar sistematicamente a eficácia da <i>hatha yoga</i> no tratamento de transtornos de ansiedade e humor agudos, crônicos e / ou resistentes ao tratamento.	Revisão sistemática e meta-análise	O <i>Yoga</i> apresenta estudos promissores quanto ao tratamento para transtornos de ansiedade quando colocado em períodos longos de acompanhamento, apesar de alguns estudos mostrarem resultados mistos quanto a sua eficácia.
YÜCE; MUZ.  2020	Este estudo, conduzido em uma universidade pública na Turquia, buscou determinar os efeitos da atividade física baseada no <i>Yoga</i> na percepção do estresse, ansiedade e qualidade de vida em adultos jovens.	Estudo semi experimental não randomizado com um grupo de controle.	Estudos comprovam que o <i>Yoga</i> tem efeitos positivos contra os sintomas da ansiedade em geral.
SANTAELLA; AFONSO; SIEGEL.  2020	O objetivo do artigo foi compilar uma série de Mapas de Evidências sobre aplicação clínica da prática do <i>Yoga</i> para compor a grade das PIC's.	Busca bibliográfica de revisões sistemáticas e metanálises para compor a aplicação clínica das PIC's	Foi achado trabalho em revisões sistemáticas sobre Transtornos de Ansiedade, com os seguintes resultados: - Positivo 17; Potencial positivo 5; Sem efeito 6; Inconclusivo/misturado 4;

Fonte: autor, 2021

O trabalho de Manincor; et. al. (2016) relata que o *Yoga* pode ser benéfico para a saúde mental quando como prática individualizada, visto que a ansiedade é um sintoma recorrente da população em geral.

Para Rosa e Miranda (2017) a prática do *Yoga* ainda carece de trabalhos acadêmicos. Apesar disso, pode ser classificada como benéfica tanto para o

autoconhecimento e autocuidado, ajudando a desenvolver novos padrões de pensamento quanto em relação a autonomia na saúde, bem como promovendo a saúde mental e recuperando quadros de ansiedade.

Cramer et. al. (2018) cita o *Yoga* como prática segura para pacientes com ansiedade e que não querem se comprometer com outros exercícios. Os autores também colocam que as pesquisas coletadas em seu estudo não mostram provas conclusivas sobre a eficácia em distúrbios de ansiedade e salientam a importância de estudos de maior qualidade para comprovação das mesmas.

Nguyen-Feng et. al. (2019) coloca que são necessários mais estudos de alta qualidade. Apesar disso, o *Yoga* se mostra benéfico para ansiedade relacionada a quadros traumáticos por ser uma prática complexa que envolve vários componentes. Arboit, et. al. (2019) coloca a necessidade em mais pesquisas da área em âmbito nacional. Apesar dos poucos estudos, o *Yoga* tem indícios de ser uma prática de inúmeros benefícios para a saúde mental, redução da ansiedade e estresse e melhora na qualidade de vida de quem o pratica.

Júnior; et. al. (2019) diz que apesar das evidências positivas da prática do *Yoga*, seu número baixo de estudos e baixa qualidade dos mesmos empobrecem a confiança nas pesquisas já feitas. Os autores também relataram achados conflitantes no que consiste o resultado entre pacientes com transtornos de ansiedade. Não foram encontrados efeitos adversos.

Vollbehre; et. al. (2019) concluíram que não há estudos suficientes para que o *Yoga* seja considerado uma prática para tratamento de transtornos de ansiedade e citam a importância de mais estudos clínicos randomizados-controlados para averiguar ao certo sua eficácia nesses casos.

Para Yüce e Muz (2020) o *Yoga* reduz os níveis de ansiedade-estado, mas não reduz os níveis de ansiedade-traço.

No estudo de Santaella, Afonso e Siegel (2020) apontam que o *Yoga* pode ter efeitos benéficos para a saúde mental e ansiedade se adequado à necessidade de cada indivíduo. Também relatam a necessidade de mais estudos na área e criticam as pesquisas encontradas que em sua maioria englobava apenas pessoas brancas, magras e de classe média.

Apesar de alguns estudos se mostrarem satisfatórios quanto à efetividade das práticas do *Yoga*, muitos relataram limitações.

Dentre esses, Vollbehr; et. al. (2019) cita que nem nas metanálises, nem nas revisões sistemáticas houve estudos em populações com a ansiedade crônica, apesar de terem um potencial para. A maioria desses estudos encontrados não especifica quais foram as práticas utilizadas para pesquisa - meditação, *pranayama*, posturas físicas, modificações na rotina, etc. O que dificulta a análise de quais práticas funcionam e quais não. Apenas cinco das intervenções incluídas utilizaram o *Yoga*, projetados especificamente para pacientes com transtornos de humor e ansiedade, o resto não teve rigidez quanto à seleção dos participantes, indicando que os estudos eram heterogêneos.

O mesmo autor e Júnior; et. al. (2019) citam que essa falta de rigidez e heterogeneidade dos estudos resulta em uma baixa qualidade das pesquisas, podendo levar a resultados inconclusivos e que exigem estudos com maior rigorosidade.

Outros estudos de conclusões semelhantes como o de Cramer; et. al. (2018), Manincor; et. al. (2016) e Vollbehr; et. al. (2019) citam a opacidade geral e do julgamento particular das intervenções, onde muitos dos julgamentos não incluíam o diagnóstico formal mais rigoroso e normalizado. A descrição dos critérios de muitas pesquisas foi mudada com o tempo e a bibliografia inclusa se tornaram pontos frágeis quanto à eficácia dos resultados. Também citam heterogeneidade e falta de detalhes, lógica e consistência de abordagem nos tipos de intervenções de *Yoga* e, por isso, concluem que o *Yoga* seria mais eficaz na população em geral, e menos eficaz em pacientes com diagnóstico de transtornos de ansiedade.

Yüce e Muz (2020) concluíram nos estudos feitos que os parâmetros fisiológicos e psicológicos do stress não foram bem avaliados. Além disso, não houveram grupos placebo para devida comparação dos efeitos em grupos praticantes do *Yoga*, o que demonstra mais uma limitação frente aos estudos incluídos.

Para concluir, Nguyen-Feng, Clark e Butler (2019) mostraram que a revisão sistemática e síntese quantitativa de 12 estudos empíricos não obtiveram qualidade suficiente de evidências e foram incapazes de confirmar a eficácia do *Yoga* como uma intervenção para o TEPT, depressão, e sintomas de ansiedade após experiências de traumatismo - dentre elas a violência sexual - e citam serem necessárias mais investigações.

## **4 DISCUSSÃO**

Souza, et al. (2012) cita que a violência sexual, é muito comum, o que não a coloca dentro de um padrão de normalidade. Seus efeitos e danos gerados à mulher causam consequências inimagináveis em diversas dimensões da vida da vítima, como as físicas, mentais e emocionais, sexuais e sociais.

O mesmo autor diz que, em mulheres, em sua maioria apresentam: “...índices mais severos de transtornos e consequências psicológicas, como TEPT, depressão, ansiedade, transtornos alimentares, distúrbios sexuais e distúrbios do humor. Outras variáveis podem ser agregadas, como maior consumo ou abuso de álcool e de drogas, problemas de saúde, redução da qualidade de vida e comprometimento do sentimento de satisfação com a vida, o corpo, a vida sexual e os relacionamentos interpessoais. Existe significativa associação entre violência sexual e altos índices do TEPT, com sintomas que incluem dissociação, congelamento e hipervigilância e podem permanecer por muito tempo. (SOUZA, et al. 2012, p.102)

Nos artigos pesquisados, Kaplan, H.I. e Saddock, B.J. (2017) listam alguns dos efeitos da violência sexual em diversas dimensões, estes incluem transtornos como depressão e ansiedade. Estudos como o de Arboit, et. al. (2019), Yüce; Muz (2020), Cramer, et. al. (2018) e Rosa e Miranda (2017) apontam que com a prática regular do *Yoga*, há um aumento na ação inibitória do GABA, pela ativação do sistema nervoso parassimpático, o que fisiologicamente reduz os níveis de ansiedade, como descrito no trabalho de Kaplan e Saddock (2017) e Oram, S. et. al. (2017). Santaella, Afonso, Siegel (2020) mostraram que os transtornos de ansiedade tratados com o *Yoga* foram positivos em 17 estudos; 5 demonstraram potencial positivo; 6 estudos sem nenhum efeito e 4 foram inconclusivos. Levando isso em conta, este trabalho apresenta 22 estudos com efeitos benéficos do *Yoga* para transtorno de ansiedade, o que demonstra ser uma via de comprovação da eficácia para o mesmo.

Oram, S. et. al. (2017) diz que o TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático) segue como um dos sintomas mais comuns, seguido da depressão e ansiedade. Isso faz com que as consequências na saúde dessas mulheres resultem em uma maior utilização dos serviços de saúde.

Nguyen-Feng, Clark e Butler (2019) mostraram que a revisão sistemática e síntese quantitativa de 12 estudos empíricos não obtiveram qualidade suficiente de

evidências e foi incapaz de confirmar a eficácia do *Yoga* como uma intervenção para o TEPT, depressão, e sintomas de ansiedade após experiências de traumatismo - dentre elas a violência sexual -, e citam ser necessárias mais investigações. No entanto, foi constatado no estudo de Manincor et. al. (2016) que o *Yoga* tem tido maior adesão em complementar tratamentos convencionais tanto para problemas físicos quanto relacionados à saúde mental, além de terem observado através das pesquisas, a redução nos quadros de depressão e ansiedade. Por isso, mais estudos são de suma importância para que além de comprovar sua eficácia, o *Yoga* possa entrar como um tratamento - à depender do caso -, ou como prática complementar ao tratamento convencional, para maior potencialização dos efeitos de recuperação na vítima.

Na pesquisa de Oram, S. et. Al. (2017), investigaram uma revisão sistemática e meta-análise da pesquisa de Trevillion K. et. Al. (2012) que relatou um aumento de três vezes na probabilidade de perturbações depressivas, um aumento de quatro vezes na probabilidade de perturbações de ansiedade para as mulheres que sofreram violência doméstica e abuso sexual.

As consequências que incidem sobre as vítimas de abuso sexual na infância, em sua maioria tem relação com vergonha, ansiedade, quadros depressivos, problemas de autoestima, insegurança e tendência suicidas, dificuldade de criar vínculos sociais e de estabelecer relacionamentos longos. (SIEBRA, et. al., 2019, p. 12).

No estudo de Manincor, et. al. (2016) sobre o *Yoga* constatou-se a redução nos quadros de depressão e ansiedade, bem como no estudo de Vollbehr; et. al. (2019), algumas intervenções citam a prática do *Yoga* como efetiva com mais de quatro semanas, inclusive para quadros crônicos. Com isso, mostra-se que o *Yoga* depende de uma integração com o estilo de vida de cada pessoa, pois é uma prática que depende da regularidade para observação de mais benefícios.

Da mesma forma Siebra, et.al. (2019) pesquisaram a violência sexual na época da infância e seus efeitos na fase adulta. É interessante ver que essas mulheres apresentam comumente mais consequências físicas e principalmente psicológicas do que as que não sofreram nenhum tipo de violência na infância. Em relação ao abuso quando crianças e adolescentes, constam que as mesmas apresentam diversos distúrbios psíquicos, transtornos de estresse e de ansiedade (HABIGZANG et al., 2008; MILLER

et al., 2013 apud SIEBRA et. al, 2019), e que quanto mais velha a criança estiver quando for vítima de abuso, mais grave serão as consequências, pois ela compreende melhor o significado cultural da conduta de quem a violou (FINKELHOR e BROWNE, 1985 apud SIEBRA et.al, 2019).

Conforme Siebra et. al, (2019), pode-se concluir que os danos decorrentes da violência sexual estão para além das consequências socioeconômicas e culturais, mas é igualmente e potencialmente altos os riscos à saúde mental das vítimas, e podem gerar quadros graves de depressão e ansiedade, bem como interferir negativamente na vida e na satisfação sexual desses indivíduos. Os efeitos negativos à saúde mental do indivíduo podem perdurar por anos ou até pela vida toda, o que se mostra um fator preocupante para a sociedade como um todo, e revela a importância de buscar em meio sociopolíticos, maneiras para diminuir a ocorrência desse tipo de delito, bem como propostas e projetos sociais que possam atuar na melhora dos danos psicológicos e na reabilitação e reinserção social (SIEBRA, et.al., 2019).

Levando em conta a pesquisa de Siebra et. al. (2019), o acontecimento da violência na fase da infância e adolescência, leva à efeitos que podem se instalar por muito tempo, correndo o risco de perdurar pela vida inteira, sendo assim, seria importante os efeitos do *Yoga* a nível mais duradouro na vida das vítimas. Na pesquisa de Júnior et. al. (2019) e de Yüce; Muz (2020), confirma-se os efeitos do *Yoga* a curto prazo, mas a longo prazo se manteve sem efeitos. Por outro lado, no estudo de Vollbeh; et. al. (2019) os resultados foram satisfatórios quando a prática se estendia por longos períodos, apesar de apresentarem muitos resultados mistos.

Brilhante, et.al. (2016, p.712) cita que “os agravos à saúde mental são os mais presentes (37, 8,2%), seguidos da combinação entre os agravos a saúde física, mental e social (27, 6%).” Além disso, este trabalho elucidou o que foi a nossa dificuldade em encontrar artigos e pesquisas referentes as consequências da violência sexual e de gênero.

Segundo Brilhante, et.al. (2016, p. 712)

A maioria dos estudos (372, 82,7%), no entanto, não abordou as consequências da violência de gênero para os indivíduos que a vivenciam, o que demonstra um ponto cego de grande importância

para o desenvolvimento de políticas públicas de atenção a esses sujeitos. BRILHANTE, et.al. (2016, p. 712)

Analisando uma prática mais específica dentro do *Yoga*, estudos como o de Cramer et. al.(2018), Rosa e Miranda (2017) e ARBOIT et. al. (2019) constataram que apenas a prática de *pranayama* (exercícios de respiração) também pode auxiliar no combate à ansiedade. Kaplan e Saddock (2017) atestam da mesma idéia onde dizem que além das psicoterapias individuais, o tratamento pode ser intensificado com psicoterapia em grupo, arteterapia, musicoterapia e práticas voltadas para o corpo, dançaterapia e movimentos se seus efeitos forem comprovados e terem um efeito positivo para a paciente. Este tipo de informação valida as diversas possibilidades da prática do *Yoga* em suas diversas esferas.

Vollbehr et. al. (2019) e Júnior et. al. (2019) citam que essa falta de rigidez e heterogeneidade dos estudos resulta em uma baixa qualidade das pesquisas, podendo levar a resultados inconclusivos e que exigem estudos com maior rigorosidade. Outros estudos de conclusões semelhantes como o de Cramer et. al. (2018), Manincor et. al. (2016) e Vollbehr et. al. (2019) concluem que o *Yoga* seria mais eficaz na população em geral, e menos eficaz em pacientes com diagnóstico de transtornos de ansiedade. Essa constatação reforça que o *Yoga* carrega potenciais benefícios para a população, mas que ainda necessita de estudos mais aprofundados e de maior qualidade para validação da prática em função da melhora em quadros de ansiedade e saúde mental como um todo.

## **5 CONSIDERAÇÃO FINAL**

Este artigo evidencia as falhas nos estudos já feitos e aqui encontrados: as limitações de outras pesquisas em relação à qualidade, heterogeneidade das práticas e dos participantes, a rasa abordagem e falta de detalhes das intervenções, dizem respeito à necessidade de um aprofundamento e rigidez quanto à qualidade de cada estudo para

comprovação da prática e seus efeitos terapêuticos. Ainda assim, o *Yoga* demonstra ser uma prática promissora na maioria dos estudos e artigos encontrados.

Foi encontrado um baixo número de artigos e estudos relacionados aos efeitos e consequências da violência sexual, uma vez que demonstra ser um assunto pesquisado ao abordar sobre o contexto que essas violências acontecem, em quais situações e locais, qual população é mais ou menos afetada e devido aos seus números crescentes somados ao impacto na população, é imprescindível que seja produzido mais artigos que abordem o tema em sua maior complexidade e profundidade, o que poderia ajudar a entender quais práticas seriam melhor encaixadas para o tratamento dessas vítimas, bem como fazer com que os traumas sejam amenizados na vida de cada uma. Por outro lado, os artigos sobre os efeitos do *Yoga* em quadros de ansiedade obtiveram maiores números, demonstrando um crescente interesse em comprovar sua eficácia para futuros tratamentos e práticas clínicas.

Esta revisão narrativa apresenta possibilidades de desenvolvimento da concordância do cuidado com a mulher que sofreu a violência sexual somado à prática do *Yoga*. Evidenciou-se até o momento que não há nenhum estudo prático envolvendo esses dois temas, demonstrando que é necessário novas investigações e até mesmo aplicações dessa técnica narrada nesta pesquisa para constatação de que realmente seja efetiva a prática do *Yoga* nos transtornos de ansiedade para mulheres que sofreram violência sexual.

## **6. REFERÊNCIAS**

ARBOIT, et. al. Benefícios do Yoga nos transtornos de ansiedade e estresse. 2019. Disponível em: <[http://uricer.edu.br/cursos/arq\\_trabalhos\\_usuario/3841.pdf#page=50](http://uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3841.pdf#page=50)> p. 49.

Acesso em: 10/03/2021

BRASIL, Ministério da Saúde. 1ª edição. Brasília, DF: Autor. 2006 Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm)> Acesso em: 10/03/2021-18:00

\_\_\_\_\_,Ministério da Saúde. 3ª edição. Brasília, DF: Autor. 2012. Disponível em: <chrome-extension://oemmndcblldboiebfnladdacbfmadadm/https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publi

cacoes/prevencao\_agravo\_violencia\_sexual\_mulheres\_3ed.pdf> acesso em: 08/02/2021-18:20

\_\_\_\_, Ministério da Saúde. Portaria nº 1.988, 20 de dezembro de 2018. Ministério da Saúde, 2020. Disponível em:<<https://aps.saude.gov.br/ape/pics>> Acesso em: 20/01/2021-13:00

BRILHANTE, Aline V.M. et al. Um estudo bibliométrico sobre a violência de gênero. Saúde e Sociedade [online]. 2016, v. 25, n. 3, pp. 703-715. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902016148937>> Acesso em: 21/03/2021

CHAVES, Maria M. Complexidade e Transdisciplinaridade: Uma abordagem multidimensional do Setor Saúde. Revista Brasileira de Educação Médica [online], 1998, v. 22, n. 01, pp. 07-18. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v22.1-002>> Acesso em: 01/04/2021

CRAMER, et. al. Yoga para ansiedade: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. Depressão e ansiedade. 2018. doi: 10.1002 / da.22762

DAY, Vivian Peres et. al . Violência doméstica e suas diferentes manifestações. Revista de psiquiatria, Rio Grande do Sul, Porto Alegre, v. 25, supl. 1, p. 9-21, Apr. 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082003000400003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082003000400003&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 16/02/2021 - 14:31

MANINCOR, M. et. al. Ioga individualizado para reduzir a depressão e a ansiedade e melhorar o bem-estar: um teste randomizado e controlado. 2016. Depression and Anxiety, 33 (9), 816-828. doi: 10.1002 / da.22502

DREZETT, Jefferson; PEDROSO, Daniela. Aborto e violência sexual. Cienc. Culto, São Paulo, v. 64, n. 2, pág. 35-38, junho de 2012. Disponível em <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252012000200015&lng=en&nrm=iso](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252012000200015&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17/03/2021 DOI: <http://dx.doi.org/10.21800/S0009-67252012000200015>.

DREZETT, Jefferson. Aborto legal: implicações éticas e religiosas. 2003 DOI: 10.13140/2.1.1772.0000.

ERDOGAN YÜCE; MUZ, G. Efeito da atividade física baseada em ioga na percepção do estresse, ansiedade e qualidade de vida em adultos jovens. 2020. Perspectivas em Atenção Psiquiátrica. doi: 10.1111 / ppc.12484

FEUERSTEIN, Georg. PAYNE, Larry. Yoga para Leigos. Tradução da 2ª Edição. Rio de Janeiro: Starlin Alta Con. Com. Ltda, 2011

Fórum de Segurança Pública, 22 de fevereiro de 2018. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/estatisticas/>. Acesso em: 08/02/2021-17:30

\_\_\_\_, 2019. Visível e Invisível 2º ed. Brasil. Disponível em: [https://forumseguranca.org.br/publicacoes\\_posts/visivel-e-invisivel-a-vitimizacao-de-mulheres-no-brasil-2-edicao/](https://forumseguranca.org.br/publicacoes_posts/visivel-e-invisivel-a-vitimizacao-de-mulheres-no-brasil-2-edicao/) - Acesso em: 19/01/2021.

HEISE, L. Violência e gênero: Uma epidemia global. Cadernos de Saúde Pública, 10:135-146, 1994.

IPEA e FBSP, 5 de junho de 2019. Disponível em: <[https://forumseguranca.org.br/publicacoes\\_posts/atlas-da-violencia-2019/](https://forumseguranca.org.br/publicacoes_posts/atlas-da-violencia-2019/)> Acesso em: 08/02/2021 - 18:00

Instituto Patrícia Galvão. Violência Sexual (2006). Disponível em: <<https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia/violencias/violencia-sexual/>> Acesso em: 16/02/2021

IYENGAR, B. K. S. Luz sobre o Yoga. São Paulo: Pensamento, 2016.

JÚNIOR, et. al. Yoga para tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos: qual a eficácia/efetividade e segurança da yoga para o tratamento da ansiedade ou depressão em adultos e idosos? Brasília; Fiocruz Brasília; Instituto de Saúde de São Paulo; dez. 3, 2019. p. 32.

KAPLAN, H.I; SADDOCK, B.J. Compêndio de Psiquiatria. 11ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2017.

MACHADO, C .& GONÇALVES, R. A. Violência e Vítimas de Crimes. Coimbra: Quarteto, 2003. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csp/2003.v19n4/955-963/>>

MATTAR, R. et. al. Assistência multiprofissional à vítima de violência sexual: a experiência da Universidade Federal de São Paulo. 2007. Cadernos de Saúde Pública, 23(2), 459–464. doi:10.1590/s0102-311x2007000200023

MEDEIROS, Alex Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. Portal Metodista de São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/view/8369>. Acesso em: 10/01/2021

MENEGHEL, Stela Nazareth. Impacto de grupos de mulheres em situação de vulnerabilidade de gênero. Cadernos de saúde pública. Rio Grande do Sul. Janeiro, 2003. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csp/2003.v19n4/955-963/>>. Acesso: 18/01/2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. 25 de maio de 2017. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics>>

\_\_\_\_. Portaria n. 971, de 03 de maio de 2006. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971\\_03\\_05\\_2006.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html)>. Acesso em: 10/01/2021 - 11:40

\_\_\_\_. Portaria n. 849, de 27 de março de 2017. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html)> Acesso em: 17/03/2021 - 11:47

NGUYEN-FENG, et. al. Yoga como uma intervenção para sintomas psicológicos após um trauma: Uma revisão sistemática e uma síntese quantitativa. Psychol Serv. 2019 Aug;16(3):513-523. doi: 10.1037/ser0000191. Epub 2018 Apr 5. PMID: 29620390.

OMS. Krug EG, Dahlberg LL, Mercy JA, Zwi AB, Lozano R, editors. World report on violence and health. Geneva: World Health Organization; 2002.

ORAM, S; KHALIFEH, H; HOWARD, LM. (2017). Violência contra a mulher e saúde mental. *The Lancet Psychiatry*, 4 (2), 159-170. doi: 10.1016 / s2215-0366 (16) 30261-9. Disponível em: <sci-hub.se/10.1016/S2215-0366(16)30261-9> Acesso em: 15/02/2021 - 15:15

ROSA, Álvaro Lemes; MIRANDA, Andreia Valéria de Souza. O Yoga como prática integrativa na promoção de saúde mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. v. 1, n. 2, p.178-190, abril, 2017.

SABBAG, et. al. A Naturologia no Brasil: Avanços e desafios. 2013. *Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares*, v. 2, n. 2. <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v2e2201311-31>

SANTAELLA, Danilo Forghieri; AFONSO, Rui; SIEGEL, Pamela. Mapa de evidências e efetividade clínica da prática do Yoga. São Paulo; s.n; 2020. 24 p.

SIEBRA, Danielle Xenofonte, et. al. Os Prejuízos causados à Saúde Mental e à vida sexual adulta das mulheres vítimas de Abuso Sexual na infância. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 2019, vol.13, n.46, p.359-378. ISSN: 1981-1179

SILVA, AEM. Naturologia: um diálogo entre saberes [tese de doutorado]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP); 2012. Disponível em: <[http://www.sapientia.pucsp.br/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=15262](http://www.sapientia.pucsp.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=15262)> Acesso em: 16/03/2021

SOUZA, Flavia Bello Costa; et. al. Aspectos psicológicos de mulheres que sofrem violência sexual. *Reprodução & Climatério*, Volume 27, Issue 3, 2012, Pages 98-103. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S141320871300006X>> Acesso em: 28/03/2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.recli.2013.03.002>.

SUDÁRIO, Sandra; ALMEIDA, Paulo César e JORGE, Maria Salete Bessa. Mulheres vítimas de estupro: contexto e enfrentamento dessa realidade. *Psicologia & Sociedade* [online]. 2005, v. 17, n. 3, pp. 80-86. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-71822005000300012>> Acesso em: 11/03/2021 DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822005000300012>.

VOLLBEHR, NK, et al. Hatha yoga for acute, chronic and/or treatment-resistant mood and anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. 2018. *PLOS ONE* 13(10): e0204925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204925>

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGE, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. 2011 (*Rev. bras. ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 50- 54, jun. 2011.