



YOGA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E DE FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO INATO

ALINE MONTEIRO RODRIGUES ALVES DOS SANTOS

INTRODUÇÃO: Ao longo da história da medicina, observa-se o quão complexo é o organismo humano. Na Antiguidade, o médico grego Hipócrates introduziu a perspectiva científica na busca pelas causas das doenças. Assim, a medicina baseada em evidências evoluiu e constatou-se que o processo saúde-doença é muito profundo e dinâmico, uma vez que fatores, como: hábitos, alimentação, meio social, condições econômicas, dentre outros, influenciam na propensão de o indivíduo contrair doenças. Neste sentido, entre o liame saúde e doença, existem mecanismos naturais de defesa, os quais são impactados pelos fatores supramencionados. Diante disto, percebe-se a importância de aprofundar os estudos acerca do Yoga, uma prática alternativa introduzida no Brasil pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em 2006. Atualmente, visualizam-se os reflexos da pandemia do COVID-19, especialmente para o psicológico, acarretando o interesse científico em compreender como a imunidade inata atua em face do estilo de vida e da abordagem holística do paciente. **OBJETIVOS:** Este trabalho objetivou pesquisar os benefícios da prática habitual de Yoga; compreender os mecanismos naturais de defesa; e analisar se há relação entre imunologia inata e a prática de Yoga. **METODOLOGIA:** Fundamentou-se em pesquisas bibliográficas que abrangem discussões sobre a relação entre imunidade, sono e saúde mental, associando ao Yoga. **RESULTADOS:** Ao término desta pesquisa, obteve-se a estruturação de um plano de intervenção na comunidade atendida pelo Posto de Saúde Francisco Antenor Ramos, em Rio Branco, Acre, que será apresentado para avaliação de sua execução. Trata-se de ação preventiva e de conscientização da população sobre o sistema imunológico, incentivando a prática de algumas posturas simples do Yoga. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o Yoga contribui na qualidade do sono, o qual é essencial na produção das células de defesa. Entretanto, sendo um sono de má qualidade, ativa-se o sistema simpático, atrapalhando a organização dos mecanismos de proteção. Verificou-se que distúrbios emocionais e mentais desequilibram a relação entre cérebro, hormônios e sistema imunológico, além da produção exacerbada de cortisol, podendo gerar uma imunossupressão relativa. Portanto, o Yoga é uma escolha de autocuidado, que equilibra os processos fisiológicos e metabólicos, a partir da integração entre corpo, mente e espírito.

Palavras-chave: Práticas integrativas e complementares, Saúde na comunidade, Imunologia inata, Autocuidado, Equilíbrio fisiológico e metabólico.