



YOGA COMO ESTRATÉGIA DE AUTOCUIDADO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: REDUÇÃO DO ESTRESSE E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO

LUIZA GARCIA DA SILVEIRA LIMAS; DJENANE FERNANDES DA SILVA; GABRIELA BARROS AMORIM; ENYSON SANTOS DE ASSIS; JOHN MAIA KHOURY HEDAYE

Introdução: Os profissionais de saúde enfrentam altos níveis de estresse e sobrecarga emocional, o que pode comprometer sua qualidade de vida e desempenho. O autocuidado é fundamental para preservar a saúde física e mental desses profissionais. A prática de yoga surge como uma estratégia eficaz para promover relaxamento, equilíbrio emocional e bem-estar. **Objetivo:** Proporcionar um momento de autocuidado aos profissionais da unidade, utilizando a prática de yoga como ferramenta para reduzir o estresse, promover relaxamento e incentivar hábitos saudáveis no ambiente de trabalho. **Materiais e Métodos:** A atividade foi realizada em um espaço adequado dentro da própria unidade de saúde da família. Foram utilizados tapetes próprios para a prática e uma caixa de som para a reprodução de mantras. A aula ocorreu no mês de setembro, alinhada à campanha *Setembro Amarelo*, com duração de 30 minutos. Iniciou-se com uma introdução sobre a importância do autocuidado, seguida de exercícios respiratórios para alívio do estresse, posturas acessíveis de yoga focadas em alongamento e relaxamento, e finalização com meditação guiada. **Resultados:** A atividade contou com a participação de enfermeiros, técnicos de enfermagem e médicos, que demonstraram envolvimento e relataram sensação de alívio do estresse, maior disposição e bem-estar. Os participantes reconheceram a importância do autocuidado e sua influência positiva na rotina profissional. **Conclusão:** A experiência reforçou a relevância de iniciativas voltadas ao cuidado dos profissionais de saúde, evidenciando que a yoga pode ser uma ferramenta acessível e eficaz na promoção do bem-estar no ambiente de trabalho. Além disso, os participantes relataram interesse em continuar a prática, destacando a importância de ações que valorizam a saúde mental e física de quem cuida da população.

Palavras-chave: ; AUTOCUIDO; BEM-ESTAR; YOGA