**Eixo Temático:** Educação, Saúde e Tecnologia

**TÍTULO:** YOGA E MEDITAÇÃO DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL: MEIOS DE COMBATE AO ESTRESSE E ANSIEDADE

Keerollen Cristyne da Silva Oliveira, keerollenn@gmail.com1,

Alexandre Resende Silva1,

Emile Fernandes de Oliveira dos Santos1

Mariana Ferreira Vale1,

Maria Neyrian de Fátima Fernandes2,

Discentes da Universidade Federal do Maranhão¹; Docente da Universidade Federal do Maranhão².

**RESUMO**

**Introdução:** As Práticas Integrativas e Complementares são terapias pautadas em conhecimentos tradicionais que atuam na prevenção e paliação de doenças. O Sistema Único de Saúde, atualmente, oferece 29 práticas, dentre elas o yoga, técnica intrinsecamente ligada à meditação (1). Nesse contexto de isolamento social, estudos apontam estresse e ansiedade como resposta às novas condições de vida, no entanto, pesquisas evidenciam os impactos positivos das práticas meditativas e do yoga na redução dos níveis de estresse e ansiedade, sendo uma forma de enfrentamento para aqueles limitados pelo isolamento social (2). **Objetivo:** Elucidar a relação entre práticas meditativas e de yoga à diminuição nos níveis de estresse e ansiedade no contexto do isolamento social.**Material e métodos:** Trata-se deuma revisão narrativa da literaturade artigos científicos publicadosna plataforma de dados eletrônicos SCIELO (Biblioteca Científica Eletrônica Online) e no buscador Google Acadêmico, as pesquisas foram feitas no mês de junho de 2020. As palavras-chave utilizadas nas buscas foram: Meditação, Yoga, Isolamento Social, Ansiedade e Estresse combinados entre si por meio dos conectores booleanos “OR” e “AND”. Foram incluídos artigos publicados em português, no período de 2016 a 2020, completos e que explorasse o tema proposto. **Resultados:** Por meio das buscas nas plataformas de dados, identificou-se 248 artigos, após a leitura dos títulos e resumos foram selecionados seis para análise criteriosa, após os parâmetros de elegibilidade aplicados, permaneceram três artigos. De acordo com evidências da literatura, o isolamento social repercute de forma negativa para a saúde mental, emocional e física, afetando o ser biopsicossocial e caracterizando a ascensão dos transtornos mentais. Sendo assim, as práticas complementares e integrativas como o yoga e a meditação são vieses benéficos para os indivíduos, pois ajudam no equilíbrio do corpo e da mente que auxiliam na redução das adversidades físicas e mentais (3). **Considerações finais:** Portanto, ilustrou-se que o yoga e a meditação são meios eficazes que objetivam a melhora do bem-estar físico e psíquico contra a ansiedade e o estresse, mazelas adquiridas ou desenvolvidas principalmente em meio ao isolamento social, que restringe o indivíduo a uma rotina que já estava habituado. Além disso, é importante a criação de novas rotinas para que não haja o esgotamento da saúde mental.

**Descritores:** Yoga; Qualidade de vida; Saúde Mental.

**Referências:**

1.MEDEIROS, Alexsandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v. 16, n. 2. 2017. Disponível em . Acesso em 05 set. 2019.

2. ZANON, Cristian et al . COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estud. psicol. (Campinas),Campinas ,** v. 37, e200072, 2020 . Avaiablefrom<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0103-166X2020000100506&lng=en&nrm=iso>. accesson 29 June 2020. EpubJune 01, 2020. http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072.

3. FELÍCIO DA SILVA DARIVA, Luana; MENDES, Dionéia Luciane. BEM-ESTAR, QUALIDADE DE VIDA E REGULAÇÃO EMOCIONAL: a prática do yoga como terapia complementar. **Perspectiva: Ciência e Saúde,Osório**, V. 4 (2): 18-49, Dez 2019., [*s. l.*], 1 jun. 2019. Acesso em: 28 jun 2020.