

# YOGA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E RECURSO TERAPÊUTICO NO APOIO AO ALEITAMENTO MATERNO

YOGA AS AN INTEGRATIVE PRACTICE AND THERAPEUTIC RESOURCE IN SUPPORT OF BREASTFEEDING

YOGA COMO PRÁCTICA INTEGRATIVA Y RECURSO TERAPÉUTICO EN APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Camila Clara Viana de Aguiar<sup>1</sup>

Valdecyr Herdy Alves<sup>1</sup>

Audrey Vidal Pereira<sup>1</sup>

Bianca Dargam Gomes Vieira<sup>1</sup>

Diego Pereira Rodrigues<sup>2</sup>

Giovanna Rosario Soanno Marchiori<sup>1</sup>

Felipe de Castro Felício<sup>1</sup>

Maria Bertilla Lutterbach Riker Branco<sup>1</sup>

(<https://orcid.org/0000-0002-4499-7071>)

(<https://orcid.org/0000-0001-8671-5063>)

(<https://orcid.org/0000-0002-6570-9016>)

(<https://orcid.org/0000-0002-0734-3685>)

(<https://orcid.org/0000-0001-5741-9716>)

(<https://orcid.org/0000-0002-0498-5172>)

(<https://orcid.org/0000-0003-1820-8662>)

(<https://orcid.org/0000-0001-6307-4830>)

## Descritores

Enfermagem; Aleitamento materno; Ioga; Terapêutica; Terapias complementares

## Descriptors

Nursing; Breastfeeding; Yoga; Therapeutics; Complementary therapies

## Descriptores

Enfermería; Lactancia materna; Yoga; Terapéutica; Terapias complementarias

## Recebido

10 de Maio de 2020

## Aceito

16 de Junho de 2021

## Conflitos de interesse

nada a declarar.

## Autor correspondente

Giovanna Rosario Soanno Marchiori  
E-mail: giovannamarchiori@id.uff.br

## RESUMO

**Objetivo:** Descrever a utilização da Yoga no apoio ao aleitamento materno, a partir do olhar das nutrizes.

**Métodos:** Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa, com dez mulheres lactantes, do município de Niterói - RJ, no período entre maio e setembro de 2018, utilizando-se como ferramenta de produção dos dados a entrevista estruturada, oficina de Yoga e diário de campo. Os dados foram submetidos à análise de discurso na modalidade temática.

**Resultados:** Foram identificadas três categorias: A Yoga como apoio emocional e físico para as mães; A assistência da equipe de saúde, e os significados da vivência durante o processo de parturição e amamentação; e A relação mãe-bebê como base para o bem-estar e segurança materna e continuidade da amamentação.

**Conclusão:** Identifica-se a convergência entre Yoga e aleitamento materno, uma vez que os processos fisiológicos e psíquicos se manifestam na saúde do corpo físico, interligados holisticamente. Os sentidos e emoções negativos, relatados no processo de aleitamento, foram minimizados com a utilização da Yoga como recurso terapêutico.

## ABSTRACT

**Objective:** Describe the use of Yoga in breastfeeding support, from the perspective of nursing mothers.

**Methods:** This is an exploratory, descriptive study with a qualitative approach, with ten lactating women, from the municipality of Niterói - RJ, in the period between May and September 2018, using the structured interview, workshop as data production tool Yoga and field diary. The data were submitted to discourse analysis in the thematic modality.

**Results:** Three categories were identified: Yoga as emotional and physical support for mothers; The assistance of the health team, and the meanings of the experience during the parturition and breastfeeding process; and The mother-baby relationship as a basis for maternal well-being and continuity of breastfeeding.

**Conclusion:** The convergence between Yoga and breastfeeding is identified, since the physiological and psychic processes are manifested in the health of the physical body, holistically interconnected. The senses and negative emotions, reported in the breastfeeding process were minimized with the use of yoga as a therapeutic resource.

## RESUMEN

**Objetivo:** Describir el uso del Yoga en apoyo de la lactancia materna, desde la perspectiva de las madres lactantes.

**Métodos:** Se trata de un estudio exploratorio descriptivo con enfoque cualitativo, con diez mujeres lactantes, del municipio de Niterói - RJ, en el período comprendido entre mayo y septiembre de 2018, utilizando la entrevista estructurada, el taller como herramienta de producción de datos. Yoga y diario de campo. Los datos fueron sometidos a análisis del discurso en la modalidad temática.

**Resultados:** Se identificaron tres categorías: Yoga como apoyo emocional y físico para las madres; La asistencia del equipo de salud y los significados de la experiencia durante el parto y el proceso de lactancia materna; y La relación madre-bebê como base para el bienestar materno y la seguridad y continuidad de la lactancia materna.

**Conclusión:** Se identifica la convergencia entre el yoga y la lactancia, ya que los procesos fisiológicos y psíquicos se manifiestan en la salud del cuerpo físico, interconectados holísticamente. Los sentidos y las emociones negativas, informados en el proceso de lactancia, se redujeron al mínimo con el uso del yoga como recurso terapéutico.

<sup>1</sup>Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Federal do Pará, Belém, PA, Brasil.

## Como citar:

Aguiar CC, Alves VH, Pereira AV, Vieira BD, Rodrigues DP, Marchiori GR, et al. Yoga como prática integrativa e recurso terapêutico no apoio ao aleitamento materno. *Enferm Foco*. 2021;12(2):237-43.

DOI: 10.21675/2357-707X.2021.v12.n2.3786

## INTRODUÇÃO

A legitimação e a institucionalização da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) teve início a partir da década de 1980, mediante o atendimento das diretrizes e recomendações de várias Conferências Nacionais de Saúde e das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Com a descentralização e a participação popular, os estados e os municípios ganharam maior autonomia na definição de suas políticas e ações em saúde, vindo a implantar as experiências pioneiras.<sup>(1)</sup>

Essa política pública trouxe avanços significativos para a qualificação do acesso e da resolutividade na Rede de Atenção à Saúde, presentes nos serviços de saúde em todo o país. Nesse processo, foram incorporadas as Terapias Comunitárias Integrativas (TCI), dentre elas a prática de Yoga. Conforme entendimento, os benefícios desse recurso terapêutico alcançam a melhoria da qualidade de vida, permite a redução do estresse, colabora com o controle da frequência cardíaca e a pressão arterial, além de aliviar sintomas da ansiedade, depressão e insônia. A Yoga, ainda, possibilita a melhora da aptidão física, força e flexibilidade geral.<sup>(2)</sup>

A amamentação é uma ação que traz benefícios para a criança e a mãe em vários aspectos, tanto no valor nutricional, na proteção imunológica quanto na redução da morbimortalidade infantil por diarreia ou por infecção respiratória. É válido ressaltar que a amamentação promove diversos benefícios para o binômio mãe-bebê, alimenta a criança e fortalece o vínculo familiar devido à proximidade e conexão que vão além do físico, trazendo conforto e aconchego do colo, atenuando as suas emoções em momentos de dor, desconforto e exposição ambiental.<sup>(3)</sup>

Esse ato promove adequado desenvolvimento da cavidade oral, resultado dos movimentos exigidos e dos músculos mobilizados no processo de sucção do leite da mama. No caso da mãe, amamentar significa, além do estreitamento do vínculo afetivo, provoca diferentes ações em seu corpo nos aspectos biofisiológicos, tais como: aceleração da involução uterina reduzindo o sangramento pós-parto, ampliação do tempo entre as gestações e partos, além de reduzir a probabilidade de alguns tipos de cânceres de mama e de ovário. O aleitamento materno estreita e estabelece laços sociais que permitem consolidar os vínculos afetivos, transmite maior segurança para a mãe, promove-se o desenvolvimento afetivo-emocional e social da criança.<sup>(4)</sup>

No que tange às políticas públicas de saúde, desde a década de 1980 o Brasil caminha por meio de ações voltadas à promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.

Entretanto, apesar dos comprovados benefícios da amamentação, sua prática está aquém das recomendações da OMS.<sup>(4)</sup> As Práticas integrativas, estão sendo aceitas e inseridas pelos profissionais da saúde, com diferentes finalidades, podendo ser aplicadas em várias condições clínicas, e ser um caminho de concluir a terapêutica junto ao tratamento biomédico, a depender da condição do indivíduo e, com isso, proporcionar um cuidado diferenciado e com resultados efetivos.<sup>(5,6)</sup> Nesse sentido, as práticas integrativas vêm somar esforços nessa perspectiva de consolidar a prática da amamentação. A inclusão de recursos terapêuticos no SUS busca a melhoria dos serviços e o incremento de diferentes abordagens, tornando disponíveis opções preventivas e terapêuticas aos seus usuários. O modelo de atenção se organiza transdisciplinar, busca-se a integralidade do cuidado em saúde e o envolvimento de enfermeiros, médicos, fisioterapeutas, educador físico e outros profissionais.<sup>(1)</sup>

Nesse cenário, e buscando responder à questão investigativa sobre quais aspectos são percebidos quanto à utilização da Yoga como cuidado integrativo na amamentação, tem-se como objetivo descrever a utilização da Yoga no apoio ao aleitamento materno, a partir do olhar das nutrizes.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa por ser a mais oportuna à identificação e compreensão dos fenômenos perceptivos e subjetivos sendo, portanto, não quantificáveis e irreduzíveis à operacionalização de variáveis.<sup>(7)</sup>

O estudo realizado no Banco de Leite Humano do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP), da Universidade Federal Fluminense, no Estado do Rio de Janeiro. As aulas foram realizadas no "Espaço de Yoga da professora Marianne D'elia", situado na cidade de Niterói/RJ, instituição particular.

Foram selecionadas, num total de 80 fichas de cadastro, dez mulheres que estavam vivenciando o aleitamento materno, usuárias do Banco de Leite Humano do HUAP. Realizou-se a caracterização das participantes que estão identificadas com letra e número: E1, E2, E3... E10. A seleção foi por meio do recrutamento por conveniência, oferecendo o convite a todas, e a seleção e realização a partir do aceite. Desta, apenas 30 mulheres obedeciam aos seguintes critérios de elegibilidade, como maior de 18 anos de idade; ser primípara; em aleitamento materno exclusivo. Como critério de exclusão: mulheres que não faziam mais atendimento do BLH.

Após, esse processo, e a condução dos instrumentos de coleta de dados, foi utilização da saturação teórica, com

a finalidade para o encerramento da coleta, que aponta a similaridades dos significados, e assim não precisando ampliar o número de participantes, e totalizando as 10 mulheres do estudo.

A pesquisa foi realizada no período de quatro meses, entre maio e setembro de 2018. Os dados foram produzidos em três etapas: entrevista individual, composta por dados demográficos, dados gestacionais e relato dos problemas na amamentação; aplicação de uma segunda entrevista, ao término de duas semanas de aulas de Yoga, com o objetivo de buscar novas sensações percebidas pelas participantes; e uma entrevista com perguntas abertas ao final de todas as aulas de Yoga, com o intuito de ouvir a percepção das mulheres quanto a sentimentos, emoção e seus reflexos na amamentação.

As entrevistas estabelecidas como técnicas de coletas de dados ocorreram em ambiente reservado, a partir do agendamento com as participantes, por meio de contato telefônico, e a partir do local combinado, ocorreu a entrevista com apenas a pesquisadora e a entrevistada, sendo realizado em média de duração de 40 minutos. As entrevistas foram gravadas em aparelho digital mp3 e transcrita na íntegra, para análise dos dados.

O estudo pautado na análise de conteúdo teorizada por Bardin.<sup>(6)</sup> O material foi organizado com vistas à identificação de unidades de registro e posterior categorização. Na fase de tratamento dos resultados, executou-se a análise quantitativa e qualitativa dos dados para classificá-los e reagrupá-los, segundo suas semelhanças e características comuns. Para tratamento dos dados utilizou-se recursos computadorizados simples, a partir da técnica de colorimetria em documento *Microsoft Office Word*<sup>®</sup>.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina do Hospital Universitário Antônio Pedro, da Universidade Federal Fluminense, como preceitua a Resolução 466/2012, e foi aprovado conforme CAAE nº 64104216.9.0000.5243, parecer nº 2.445.332.

## RESULTADOS

As características sociodemográficas das participantes envolvidas na pesquisa revelam que a faixa etária das participantes envolvidas variou de 32 a 41 anos. No que concerne à raça, predominou a raça branca. Em relação ao nível de escolaridade das participantes, oito possuem nível superior completo, enquanto outras duas estão cursando o nível superior. A faixa salarial das participantes teve uma média de três salários mínimos. Para a aproximação e entendimento da realidade do campo de pesquisa, realizou-se uma busca pelo histórico das participantes antes do início das aulas de

Yoga, o que possibilitou a compreensão da situação inicial e dos principais problemas relatados. Constatou-se que todas as participantes nunca haviam amamentado e estavam inseridas na amamentação exclusiva. Embora, tenham vivenciado alguma dificuldade de amamentação, mesmo recebendo apoio e até mesmo resolução, foi percebida a insegurança sobre o amamentar. Muitas delas, já inseridas no mercado de trabalho, traziam uma ansiedade sobre a plenitude na amamentação e maternidade, pelas pressões sociais, profissionais, cobranças externas e internas. As análises das unidades de registro segundo núcleo temático e frequências permitiram a identificação de três núcleos temáticos: a terapia integrativa como rede de apoio; os significados das vivências no processo de parturição e amamentação; e o vínculo mãe-bebê como significado para efetivação da amamentação. Em seguida, foram definidas as categorias temáticas: a Yoga como apoio emocional e físico para as mães; a assistência da equipe de saúde, e os significados da vivência durante o processo de parturição e amamentação; e a relação mãe-bebê como base para o bem-estar e continuidade da amamentação.

### A Yoga como apoio emocional e físico para as mães

As participantes, ao frequentarem as aulas de Yoga, puderam experimentar diferentes exercícios de respiração e relaxamento. Nesse processo, buscou-se desenvolver experiências que pudessem produzir respostas holisticamente e subjetivas, uma vez que a Yoga acalma e foca no corpo e na mente. As ações aumentam a energia e permitem que a mente se volte para dentro, estabelecendo intenção de paz durante a prática. As falas expressam essas sensações: Gosto muito do conceito da Yoga, para trabalhar a respiração, de trabalhar com a meditação e o próprio exercício que é praticado (E2). Minha dificuldade era mais emocional do que física e houve uma melhora muito nítida nesse sentido de conexão e ficar mais à vontade (E4). Acho que com a rede de apoio que eu fui criando tanto no grupo da Yoga, tanto em outros grupos que eu participo, me ajudou muito a fazer as coisas e a lidar com isso tudo (E9). A Yoga também proporcionou sentimentos de conforto e controle das emoções. As narrativas indicaram que as nutrizes experimentaram a aproximação afetiva no ato de amamentar como resultado desse recurso terapêutico: Fiquei muito feliz com a oportunidade, de poder ter feito yoga com meu filho. Foi um presente, uma oportunidade essencial, porque eu já sabia o quanto a Yoga era transformadora, o quanto propicia o bem estar para mim e para ele, e tudo refletir nele (E9). A participação nas aulas sempre me trouxe a oportunidade do momento presente, e refletir sobre esse

momento presente. [...] As aulas trouxeram essa oportunidade de olhar pra mim, de ter essa troca, de me sentir fortalecida [...] quando explicados os objetivos das posturas e a gente incorporava aquilo, era muito bom, sensação maravilhosa (E3).

### **A assistência da equipe de saúde, e os significados da vivência durante o processo de parturição e amamentação**

A partir das entrevistas ao se indagar: “Como foi sua vivência de parto?”, identificou-se nas falas das entrevistadas o desenho emocional desenvolvido por cada mulher, que posteriormente vieram a ter dificuldades na amamentação. Conforme os relatos há partos emocionalmente conturbados, com patologias de base ou com frustrações de percurso: Meu parto foi de urgência, porque eu tive eclâmpsia. O parto não foi o que eu esperava, foi traumático, cesariana de emergência (E1). Foi cesariana. Tive histórico de trombofilia, meu interesse era de ter tido parto normal, mas com o resultado dos exames o médico ficou preocupado em esperar o parto normal. Então eu tive com 38 semanas a cesárea (E8). Tive todas as dificuldades possíveis, porque quando meu filho nasceu em parto de urgência, nós fomos para a UTI, então ele não mamou nos primeiros dias. A primeira alimentação foi na mamadeira, além de todos os problemas tivemos esse problema da primeira pegada dele ser na mamadeira (E4). A rede de apoio, especialmente a equipe de enfermagem atuante no Banco de Leite Humano, integrados às dinâmicas da prática integrativa empregada com essas mulheres, consolidaram o bem estar buscado na atenção à saúde e encaminhamentos das questões ligadas apoio ao aleitamento materno. É o que se percebe nos depoimentos: Meu peito estava ferido e eu não estava conseguindo amamentar. Os dois bicos estavam muito machucados, foi ai que descobri que ele não estava fazendo a pega correta, ele mordía o bico do peito, sangrou muito, deu muita casquinha de ferida, tive fissuras horríveis. Foi bem difícil. Com seis dias de nascido, procurei o banco de leite (E8). No início da minha amamentação, eu passei por momentos difíceis porque meu peito rachou todo, minha filha mamava sangue. Isso aconteceu nas duas primeiras semanas e depois melhorou. Quando eu fui procurar o banco de leite ela tinha uns 3 meses e foi porque ela só queria mamar em um peito e no outro ela chorava, berrava e não mamava de jeito nenhum (E4). Essas sensações de impotência são destacadas e explicadas pelo desenrolar da situação: mãe que não amamenta apresenta sentimentos de angústia, ansiedade, liberação dos hormônios estressores. Além da expectativa pelo ato de amamentar, que é uma das

formas mais concretas de realização da maternidade, a angústia vem como um sentimento de ter que fazer algo; saber que precisa fazer e não sabe como ou se vai conseguir. Isso pode gerar uma culpa, sentimento bem característico em um quadro puerperal de insucesso no aleitamento materno.

### **A relação mãe-bebê como base para o bem-estar e continuidade da amamentação**

Os dados indicaram, ainda, que o vínculo mãe-bebê advindo do aleitamento materno deixa marcas afetivas e servem de base para superação de desafios multifacetados. As dimensões humanas são tensionadas até o seu limite. As participantes vivenciaram diferentes emoções nesse processo de amamentar e venceram as barreiras mediante persistência e resiliência. Elas relataram sentimento de culpa, incapacidade materna pela sensação de insuficiência nas demandas do bebê e sensação de insegurança nos cuidados maternos pelas dificuldades de amamentação. Ao mesmo tempo, relataram a superação e a persistência no aleitamento materno, como expressado nas falas: [...] amamentar é da natureza dos mamíferos, e quando vi que não era desse jeito eu fiquei angustiada, triste e uma mãe incompleta. E busquei ajuda para tentar suprir esse vazio dentro de mim, porque estava feliz como mãe, mas mesmo assim me sentia incompleta. Não sentia a plenitude de ser mãe (E1). [...] A sensação é muito boa, é muito legal a conexão de estar esticando uma perna e seu filho te olhar e te dar um sorrisinho. Você fazer algo com seu filho e é indescritível a sensação (E5). Não digo que aumenta o vínculo, mas fortalece bastante. Alegria o coração, você estar ali e ver o que estava há poucos meses dentro de mim, agora está junto de mim fazendo algo [...] (E6).

## **DISCUSSÃO**

Os momentos vivenciados nas aulas de Yoga, integrados ao processo de orientação e manejo clínico no BLH, permitiram minimizar essas angústias, estabelecer um equilíbrio emocional e devolver o prazer ao ato de amamentar. Os benefícios da Yoga como ferramenta terapêutica, preventiva e promocional em saúde mental, mostram-se bastante significativos, em se tratando de uma prática holística, paralela ao modelo biomédica e ainda pouco utilizada, principalmente em nível de saúde pública.<sup>(9-11)</sup>

Quando a prática de yoga é iniciada desde a gestação, auxilia em respostas associadas ao estresse, por sofrerem influência, as respostas imunológicas de mulheres grávidas obtêm resultados positivos, que são correlacionados também às práticas de yoga. Algumas funções vitais do feto

também o foram, como a oximetria de pulso, tocometria uterina e frequência cardíaca.<sup>(12)</sup>

A Yoga e a Meditação podem ser vistos como um conjunto de técnicas terapêuticas e de condicionamento físico e mental visando à saúde e o bem-estar, sendo utilizado como prática para o auxílio de pessoas com ansiedade, depressão e insônia [...].<sup>(13)</sup> Também são apontados benefícios para a mente, especialmente sensações que reduzem o estresse e favorecem a saúde mental, como sentimentos de calma e tranquilidade.<sup>(14,15)</sup>

A Yoga como prática integrativa e recurso terapêutico está respaldada na perspectiva de se alcançar uma saúde equilibrada, nas diferentes dimensões do humano: físico, psíquico, social, emocional e espiritual. O cuidado de si tomado no campo da ética nos mostra a necessidade do compromisso consigo mesmo, da importância de saber o que se deve ou não fazer em detrimento do bem estar biopsicossocial. Isso nos aponta a relevância em aprender o cuidado de si com a prática da Yoga voltado para a prevenção e promoção da saúde mental<sup>9</sup>. Nesse sentido, a indicação desse recurso terapêutico no apoio ao aleitamento materno permite que a nutriz consiga se organizar e encontrar tranquilidade para manter a amamentação exclusiva.

A sensação de bem estar, organização mental proveniente da Yoga também foi identificado em outras pesquisas. Há registro de benefícios não somente físicos, mas também mentais, aumentando a sensação de bem estar, tranquilidade e disposição para lidar com seus afazeres mesmo após um dia de trabalho. Esses benefícios podem ser relacionados com os movimentos físicos leves, o relaxamento, a atenção no momento presente e a respiração consciente, que geram um efeito direto sobre o sistema nervoso e emoções.<sup>(15)</sup>

A rede de apoio ao aleitamento materno no BLH tem cumprido seu papel, contudo, para enfrentar as dificuldades relacionadas ao processo de amamentação, é imperativo que ocorra orientação profissional adequada. Dentre as indicações possíveis, a recomendação da prática da Yoga, uma vez que permite aflorar sentimentos e emoções benéficas no enfrentamento dos eventos adversos ao ato de amamentar, tornando o processo mais prazeroso desde o início. As dificuldades, existindo, podem ser contornadas rapidamente. Destaca-se a importância da orientação profissional de saúde, que deve estar presente durante o pré-natal, preparando a mulher e a família para o processo de amamentação.<sup>(16)</sup>

Os resultados do estudo apontam que a vivência do processo de amamentação é marcada por sentimentos ambíguos. Entre os relatos, afloraram as dificuldades vividas,

como a pega do peito no início da amamentação e as fissuras mamilares. Mesmo diante dos desafios enfrentados no estabelecimento da amamentação, esse momento proporciona sentimentos de satisfação e realização, fortalecendo o vínculo entre mãe e filho.<sup>(16,17)</sup>

Identificamos a convergência entre Yoga e aleitamento materno, uma vez que os processos fisiológicos e psíquicos se manifesta na saúde do corpo físico, fazem com que seus praticantes identifiquem sua própria essência e ligação com o espiritual. Através de exercícios de posturas físicas, controle da respiração, controle da atenção e da mente, o praticante da Yoga e da meditação realiza um processo introspectivo de mergulho dentro de si mesmo e encontro com sua natureza mais íntima e profunda [...].<sup>13</sup> Nesse sentido, esse bem estar aproxima o binômio, promovendo um ambiente acolhedor e propício para efetivar a amamentação.

Dessa forma, dentre as estratégias para promoção, proteção e apoio da amamentação, devemos mencionar os benefícios para o bebê e para a mãe, fazendo com que muitos profissionais estejam engajados em buscar vários caminhos para adesão ao aleitamento materno pelas mães. Ademais, o acesso à informação e à conscientização da maternidade real, consolida uma quebra de tabus, os quais diminuem a expectativa de maternidade romantizada, diminuindo ilusões e melhorando aspectos maternos de força e superação das adversidades.<sup>(18)</sup>

Evidentemente, ainda, que a amamentação pode vir a ser um processo muitas vezes doloroso e difícil, principalmente se a primípara não recebeu as orientações corretamente ou não obteve ajuda de forma apropriada e confiável, porém o prazer, a satisfação e o benefício que tal ato proporciona, fortalecendo os laços e o vínculo entre mãe e filho, no pesar da balança, compensa todos os sacrifícios encontrados, como encontrado nesta pesquisa. Evidenciou-se que, mesmo diante das adversidades, a amamentação se caracterizou como um momento de reconhecimento entre mãe e filho, e, portanto, um formador de vínculos entre os dois. O ato de amamentar e nutrir o seu filho, traz sentimentos de realização plena do papel materno.<sup>(17)</sup>

Alerta-se para a intervenção preventiva diante de possíveis sinais de depressão pós-parto, uma vez que alterações de humor, rejeição ao bebê e negação do leite materno podem indicar, dentre várias possibilidades, insegurança para enfrentar essa nova fase e um momento transitório de desequilíbrio emocional. Há inúmeros impactos que a depressão pós-parto causa no aleitamento materno, como: tristeza, medo e falta de afeto com o neonato e pode se manifestar em puérperas de qualquer idade. Existem

fatores que contribuem para o aparecimento dessa patologia, dentre eles o socioeconômico, a falta de amparo familiar, a ausência de apoio paterno, os fatores genéticos, a gravidez indesejada e a menor escolaridade.<sup>(19)</sup>

As atividades integrativas de apoio que utilizam da Yoga exigem apropriação das técnicas e exercícios mediante estudos e treinamentos. Desta forma, a limitação consiste em ampliar a formação para a equipe de enfermagem e colaboradores (Doulas), permitindo a mobilização dos fundamentos da Yoga no processo de acolhida da gestante e acompanhamento do aleitamento materno. Tendo em vista que os sentimentos são manifestações subjetivas e particulares de cada sujeito, há uma limitação em replicar o estudo, exigindo-se novas ferramentas para ampliar o debate e consolidar a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), como um direito das usuárias do SUS.

Pretende-se que os resultados do estudo possam contribuir com a aproximação entre a pesquisa científica e os serviços de saúde nas maternidades públicas da Região Metropolitana II do Estado do Rio de Janeiro, ampliando-se o campo de pesquisa na área da Saúde da Mulher, na perspectiva do apoio à amamentação, com novas estratégias e recursos. No ensino, a contribuição ocorrerá por meio da participação dos docentes e discentes das Escolas de Enfermagem no sentido de incentivar o conhecimento e a vivência de novos métodos de suporte à amamentação, como também a inclusão do despertar de um modelo atualizado de alcance às mães que necessitam desse apoio e sofrem com suas angústias e inseguranças.

## CONCLUSÃO

Quanto à utilização do Yoga como cuidado integrativo na amamentação, os sentidos e emoções negativos relatados no processo de aleitamento foram minimizados com

a utilização do recurso terapêutico. Verificou-se, ainda, que após as aulas de Yoga para as nutrizes, acarretou uma modificação do enfrentamento das inseguranças inerentes ao amamentar, bem como uma melhora na relação com outras mulheres, gerando uma identificação positiva, além da satisfação em poder participar das aulas junto com o seu bebê, consolidando o vínculo afetivo. A Yoga no apoio ao aleitamento materno, a partir do olhar das nutrizes, afluou a percepção de segurança nos enfrentamentos dos desafios da amamentação, melhorando vínculo e resposta da eficácia na efetividade do aleitamento materno. As aulas de Yoga apoiam e focam em diversos caminhos de atuação para obter o melhor equilíbrio da nutriz e sua importância voltados para o bem-estar. Deduz-se que tais aulas são ferramentas eficazes para que os resultados do aleitamento materno sejam satisfatórios. Incorporar o hábito de sair da perspectiva dos sentimentos negativos, proveniente dos percalços que surgem na amamentação, traz como consequência ter uma visão otimista da vida que pode ser encontrada na prática da Yoga. Observar-se como alguém que pode ser falho, alguém que pode se frustrar, mas acima de tudo estar aberto a aprender não só a amamentar, mas também a ser mãe, serenando as flutuações mentais e sabendo lidar com as sensações dos órgãos internos. Aprende-se a beleza e a imensidão do silêncio interno, aquele em que a paz é vivida internamente, onde se tira força para enfrentar os desafios em busca do sucesso na amamentação.

## Contribuições

CCVA e VHA, concepção, desenho, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica, revisão final. AVP, BDGV, DPR e GRSM, análise e interpretação dos dados, redação do artigo, revisão crítica e revisão final. FCF e MBLRB, revisão crítica, revisão final.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2015. [citado 2020 Abr 20]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf)
2. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria no. 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares [Internet]. Diário Oficial da União, Brasília (DF); 2017 [citado 2020 Abr 20]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html)
3. Maciel HI, Costa MF, Costa AC, Marcatto JO, Manzo BF, Bueno M. Medidas farmacológicas e não farmacológicas de controle e tratamento da dor em recém-nascidos. Rev Bras Ter Intensiva. 2019; 31(1):21-6.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Bases para a discussão da Política Nacional de Promoção, Proteção e Apoio ao Aleitamento Materno [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2017. [citado 2020 Abr 20]. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/bases\\_discussao\\_politica\\_aleitamento\\_materno.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/bases_discussao_politica_aleitamento_materno.pdf)
5. Mendes DS, Moraes FS, Lima GO, Silva PR, Cunha TA, Crossetti MG, et al. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. J Health NPEPS. 2019;4(1):302-18.

6. Holden SC, Manor B, Zhou J, Zera C, Davis RB, Yeh GY. Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Glob Adv Health Med*. 2019;8:2164956119870984.
7. Minayo MC. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14ª ed. São Paulo: Hucitec; 2014.
8. Bardin L. Análise de conteúdo. 4a ed. Lisboa: Edições 70; 2010.
9. Rosa AL, Miranda AV. O Yoga como Prática Integrativa na Promoção de Saúde Mental: uma ferramenta ética para o cuidado de si. *Rizoma*. 2017;1(2):119-26.
10. Giménez GC, Olguín G, Almirón MD. Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *An Fac Cienc Méd*. 2020;53(2):137-44.
11. Yoshida K, Furlan P. Caracterização de participantes de grupos de yoga em serviço universitário de atenção primária à saúde. *Rev Saúde (St. Maria)*. 2021;47(1):e61929.
12. Mooventhan A. A comprehensive review on scientific evidence-based effects (including adverse effects) of yoga for normal and high-risk pregnancy-related health problems. *J Bodyw Mov Ther*. 2019;23(4):721-7.
13. Medeiros AM. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. *Correlatio*. 2017;16(2):283-301.
14. Araújo MA, Prado BG. A Prática do Yoga no Pré-natal: redução do estresse e outros achados. *Rev Psicol Saúde*. 2020;9(3): 374-87.
15. Fava MC, Rocha AO, Bittar CM, Tonello MG. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. *Aletheia*. 2019;52(1):37-49.
16. De Bortoli CF, Poplaski JF, Balotin PR. A amamentação na voz de puérperas primíparas. *Enferm Foco*. 2019;10(3):99-104.
17. Lima CM, Sousa LB, Costa EC, Santos MP, Cavalcanti MC, Maciel NS. Auto eficácia na amamentação exclusiva: avaliação dos domínios técnica e pensamentos intrapessoais em puérperas. *Enferm Foco*. 2019;10(3): 9-14.
18. Corrêa MS, Feliciano KV, Pedrosa EN, Souza AI. Acolhimento no cuidado à saúde da mulher no puerpério. *Cad Saúde Pública*. 2017;33(3):e00136215.
19. Oliveira MG, Teixeira R, Costa V, Alencar P, Rodrigues E, Lima A, et al. Sentimentos de mulheres com depressão pós-parto frente ao aleitamento materno. *Enferm Foco*. 2019;10(3):88-92.