

A intervenção Hatha-Yoga na percepção de cuidadores de crianças e adolescentes com câncer em tratamento hospitalar

The Hatha-Yoga intervention in the perception of caregivers of children and adolescents with cancer undergoing hospital treatment

La intervención de Hatha-Yoga en la percepción de los cuidadores de niños y adolescentess con cáncer en tratamiento hospitalario

Recebido: 02/03/2022 | Revisado: 11/03/2022 | Aceito: 26/05/2022 | Publicado: 01/06/2022

Marina Lima Daleprane Bernardi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1776-3130>
Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil
E-mail: Marinadaleprane@gmail.com.br

Maria Helena Costa Amorim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4252-7092>
Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil
E-mail: mhcamorimap@gmail.com.br

Luciane Bresciani Salaroli

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1881-0306>
Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil
E-mail: lucianebresciani@gmail.com.br

Eliana Zandonade

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5160-3280>
Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil
E-mail: elianazandonade@uol.com.br

Resumo

Objetivo: Analisar a percepção dos cuidadores de crianças e adolescentes com diagnóstico recente de neoplasia maligna, em tratamento hospitalar, quanto à prática de hatha-yoga. **Método:** Participaram do estudo quatorze cuidadores que realizaram de quatro a seis práticas, aplicadas individualmente, com 35 minutos de duração, em um período que variou entre quatro e quatorze dias. Utilizou-se abordagem qualitativa a partir de entrevistas semiestruturadas, gravadas em áudio e transcritas após o período da intervenção; e análise de conteúdo na interpretação dos dados. **Resultados:** Os participantes relataram sensações positivas e melhorias em sua condição psicofísica. Praticar hatha-yoga lhes oportunizou: aquisição de autoconhecimento; apreensão de aspectos filosóficos e práticos em suas vidas; desdobramento dos benefícios aos seus afins, e reconhecimento de sua relevância ao serviço de oncologia hospitalar. **Conclusão:** O hatha-yoga é uma boa referência de cuidados integrais em saúde, recomendável a cuidadores de crianças e adolescentes com diagnóstico recente de câncer em tratamento hospitalar.

Palavras-chave: Cuidadores; Câncer; Criança; Adolescente; Enfrentamento; Ioga.

Abstract

Objective: To analyze perception two caregivers in hatha-yoga practice during the period that assists a child or adolescent in cancer treatment. **Method:** Participants in the study of caregivers who accompanied teenagers and adolescents with a recent diagnosis of malignant neoplasm, providing care during or hospital treatment. These participants will carry out from four to six practices, applied individually, with 35 minutes duration, in a period that varied between four and four days. I use qualitative approaches based on semi-structured interviews, recorded in audio and transcribed after or period of intervention; and analysis of content in the interpretation of two dice. **Results:** The participants will report positive feelings and identify melhorias in their psychophysical condition. Practicing hatha-yoga opportunized to individual esses: aquisição de autoconhecimento; appraisal of philosophical and practical aspects to or their context of life; repercussion of two benefits to their assistants and relatives, and recognition of their relevance to or service of hospital oncology. **Conclusion:** A hatha-yoga intervention is a comprehensive health care referral, recommended to caregivers of children and adolescents with a recent diagnosis of cancer in hospital treatment.

Keywords: Caregivers; Cancer; Child; Adolescent; Adaptación, Psychological; Yoga.

Resumen

Objetivo: Analizar la percepción de los cuidadores respecto a la práctica del Hatha-yoga durante el periodo de asistencia a niños o adolescentes sometidos a tratamiento oncológico. **Método:** Catorce cuidadores que siguieron a niños y adolescentes con diagnóstico reciente de neoplasia maligna fueron incluidos en el estudio, brindando atención durante el tratamiento hospitalario. Estos participantes realizaron de cuatro a seis prácticas, aplicadas individualmente, con 35 minutos de duración, en un periodo que varió entre cuatro y catorce días. Se utilizó un enfoque cualitativo basado en entrevistas semiestructuradas grabadas en audio y transcritas después del período de intervención; y análisis de contenido para la interceptación de datos. **Resultados:** Los participantes reportaron sensaciones positivas e identificaron mejoras en su condición psicofísica. La práctica Hatha-yoga proporcionó a estos individuos: adquisición de autoconocimiento; aprehensión de aspectos filosóficos y prácticos en su contexto de vida; repercusión de los beneficios a sus afines, y el reconocimiento de su relevancia al servicio de la oncología hospitalaria. **Conclusión:** El Hatha-yoga es una buena referencia de atención integral de salud, recomendada para cuidadores de niños y adolescentes con diagnóstico reciente de cáncer en tratamiento hospitalario.

Palabras clave: Cuidadores; Neoplasias; Adolescente; Adaptación psicológica; Yoga.

1. Introdução

O diagnóstico de neoplasia maligna em crianças e adolescentes representa um momento de grande impacto aos familiares, pela apreensão da descoberta da doença e pela perspectiva de seu tratamento e controle (Caprini & Motta, 2017, Paula et al., 2019). Acompanhar esses indivíduos em sua trajetória de luta pela vida ocasiona grande sofrimento a todos os envolvidos, especialmente para aqueles que passam a assumir o cuidar de forma inesperada e aprender novos significados, atitudes e habilidades para o desempenho desse ofício (Carreño-Moreno et al., 2017, Medeiros et al., 2018, Justin et al., 2021, Souza et al., 2021, Borrescio-Higa & Valdés, 2022).

O cuidado envolve mudanças na rotina familiar dessas pessoas e renúncias em suas atividades pessoais, sociais, profissionais; além de implicações financeiras (Amador et al, 2013, Costa et al, 2016, Oliveira et al, 2018, Pinheiro et al., 2021). Ademais, a condição psicoemocional desses familiares pode fragilizar a relação com suas crianças e adolescentes, e comprometer o tratamento dos mesmos (Oliveira et al., 2018).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece tal circunstância e recomenda aos seus Estados-membros a necessidade de garantir suporte aos cuidadores familiares durante o enfrentamento da doença, ou até mesmo durante a fase do luto (World Health Organization, 2002). A ciência aponta a necessidade de intervenções que promovam o bem-estar físico, social e emocional desses indivíduos fundamentadas no princípio da integralidade do Sistema Único de Saúde (Carreño-Moreno et al., 2017, Medeiros et al., 2018, Amador et al., 2013, Costa et al., 2016, Oliveira et al., 2018, Justin et al., 2021, Pinheiro et al., 2021, Souza et al., 2021, Borrescio-Higa & Valdés, 2022).

Nessa perspectiva, o yoga corresponde a uma tradição indiana milenar com propósito de autoconhecimento e transcendência, que impulsiona o desenvolvimento físico, psíquico, espiritual e social dos indivíduos; oferecendo-lhes uma via para qualidade do viver. Essa experiência os induz a atentarem-se ao momento presente, perceberem-se física e mentalmente; e relacionarem-se melhor consigo mesmos e com o que está ao seu redor. No Ocidente o hatha-yoga é a principal vertente do yoga, fundamentado em técnicas que equilibram corpo, pensamentos e emoções. Através da auto-observação, do conhecimento e da superação, esses praticantes agregam consciência corporal integrada à consciência da respiração, ao conforto postural, ao aprendizado do relaxamento, à prática da concentração e da meditação. Além disso, o yoga é estimado como um valioso instrumento ao profissional da saúde ao permitir enxergar o paciente em sua totalidade (Peçanha & Campana, 2010, Kuyalayananda & Vinekar, 2019).

Na literatura há carência de estudos sobre benefícios físicos e psíquicos da prática de yoga ou de suas técnicas isoladas em cuidadores (Dharmawardene et al., 2016, Danucalov et al., 2016; Caro et al., 2016, Liu et al., 2018), sobretudo de estudos que avaliem os efeitos desta prática na população de cuidadores de crianças e adolescentes com câncer. Por outro lado, a utilização da metodologia qualitativa em estudos clínicos envolvendo o yoga como intervenção é uma tendência recente e

incipiente na última década, e precisa, portanto, ser explorada (Bernardi et al., 2020).

Essa pesquisa teve como objetivo analisar a percepção dos cuidadores quanto à prática de hatha-yoga durante o período que assistem uma criança ou adolescente em tratamento hospitalar de câncer.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório de abordagem qualitativa (Gil, 2017), que compõe um estudo clínico quanti-qualitativo, com propósito de investigar os efeitos da intervenção hatha-yoga em cuidadores de crianças e adolescentes com câncer em um hospital referência estadual.

Constituíram o grupo de estudo 14 cuidadores que acompanhavam crianças e adolescentes internados como casos novos de neoplasias malignas no período entre setembro de 2016 e setembro de 2017. A produção do material do estudo encerrou-se quando estabelecido o ponto de redundância das questões abordadas no roteiro.

O convite à participação no estudo ocorreu até o sétimo dia após o diagnóstico de neoplasia maligna nas crianças e adolescentes, e foi dirigido aos acompanhantes maiores de 18 anos que acompanhavam seus assistidos por um período mínimo de 40 horas semanais, sem contato prévio com a prática yoga, meditação ou técnicas afins. Foram excluídos do estudo indivíduos com qualquer tipo de comprometimento cognitivo, ou déficit de audição e/ou, que pudesse comprometer a entrevista ou a intervenção.

Ao aceitarem o convite os cuidadores assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, participaram de uma entrevista para coleta de dados de identificação pessoal - sexo, idade, situação conjugal, escolaridade, religião, atividade profissional, vínculo com o acolhido e tempo de atenção prestada ao mesmo – e foram orientados a não praticarem hatha-yoga com estômago cheio, ou com vontade de urinar e/ou evacuar; e vestirem-se com trajes confortáveis, sem colares, pulseiras, sapatos e outros acessórios nas extremidades. Ainda nesta ocasião, os participantes receberam um diário de campo para notificarem suas impressões no decorrer do período do estudo.

Os cuidadores realizaram de quatro a dez práticas de hatha-yoga com 35 minutos de duração em um período que variou entre quatro e 14 dias, flexibilizado em virtude das demandas e rotatividade da rotina hospitalar e da sua rotina de assistência.

A intervenção foi aplicada individualmente, em local calmo e privativo dentro da instituição, sob o assalto, com a utilização de colchonetes e travesseiros como material de apoio. O protocolo da intervenção foi composto por um roteiro com os seguintes momentos; acolhimento e interiorização, realização de posturas corporais, exercícios respiratórios, relaxamento, exercícios de concentração preparatórios para meditação.

Todas as atividades desempenhadas durante a intervenção foram demonstradas pela pesquisadora e instrutora das práticas, seguindo-se o padrão dos exercícios do hatha-yoga. As atividades foram corrigidas por essa profissional de forma verbal ou manual, quando necessário, e adaptadas conforme a possibilidade física dos participantes.

Durante as práticas enfatizou-se aos cuidadores a importância dos seguintes aspectos: entrar em contato consigo mesmo, perceber a respiração, centrar a mente no momento presente em atitude de entrega, desapegar-se de pensamentos em situações que não poderiam ser solucionadas em tal ocasião. Em todas as sessões ressaltou-se a necessidade de perceber e explorar o corpo, como também de reconhecer e respeitar seus limites. Deste modo, os procedimentos foram realizados lentamente, sem qualquer sensação de dor ou desconforto.

Após o término de cada intervenção foi reservado aos participantes um momento para esclarecimento de dúvidas e considerações. Além disso, eles receberam um disco de vídeo digital e uma cartilha com o roteiro proposto pela intervenção, e foram incentivados a praticarem sempre que possível.

Findado o período de intervenção - após a última prática - esses voluntários participaram de uma entrevista, individual, a fim de relatarem suas percepções acerca da intervenção enquanto acompanhavam seus assistidos em tratamento oncológico.

As entrevistas ocorreram em local silencioso e não houve interrupções durante a coleta dos dados. Antes de conduzir a entrevista, a pesquisadora mencionou aos participantes o objetivo da reunião, salientando a manutenção do anonimato e a importância da colaboração por meio de suas respostas. Os participantes foram informados que todas as discussões a partir daquele momento seriam gravadas em áudio para análise dos dados.

A condução das entrevistas foi composta a partir de questões norteadoras estabelecendo um roteiro semiestruturado com as seguintes perguntas norteadoras:

- Como tem sido acompanhar seu assistido em tratamento de câncer nestes dias de internação?
- Sobre a prática de hatha-yoga (comente): Você percebeu mudanças no seu corpo? Você percebeu mudanças na sua mente? Qual momento da prática você mais identificou? Qual momento da prática você teve mais dificuldade? Você quer contar mais alguma coisa?

Os relatos foram gravados em áudio com a autorização dos participantes e transcritos na íntegra. Foram redigidos todos os detalhes que pudessem parecer importantes, além da verbalização, como momentos de silêncio, risos e choro. As anotações notificadas no diário de campo pelos voluntários sobre suas impressões durante o período do estudo, bem como as impressões do observador, também foram aproveitadas no processo de análise dos dados.

A interpretação dos dados da entrevista e do diário de campo foi realizada por meio da técnica da Análise de Conteúdo de Bardin (2016) prevista em três etapas. A primeira etapa, a pré-análise, envolveu a leitura dos dados brutos e a retomada das questões norteadoras e objetivos iniciais do estudo. Também nesse período foram definidas as unidades de registro em seu contexto (palavras-chave, frases), os recortes, forma de categorização, a modalidade de codificação, além de conceitos teóricos a serem utilizados na fase seguinte. Na segunda etapa, a fase de exploração do material, as unidades de registro foram categorizadas através das regras estabelecidas na primeira etapa, e responsabilizadas pela especificação dos temas. Na terceira etapa realizou-se o tratamento dos resultados. Nesta fase foram inseridas inferências e interpretações sobre os dados já tratados.

A pesquisadora, responsável pela produção do material e dos resultados, apresenta os seguintes critérios de confiabilidade: domínio da temática por atuar na área oncológica; capacitação para conduzir a intervenção proposta; conhecimentos e experiências prévias no campo da pesquisa clínica.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo pelo protocolo 1.727.171.

3. Resultados

Participaram do estudo treze mulheres e um homem, entre 18 e 50 anos, acompanhando crianças e adolescentes com diagnóstico recente de câncer. A relação dessas pessoas com as crianças e adolescentes internados foi declarada pelo vínculo mãe (dez), avó (dois), noivo (um) e irmã (um). Onze participantes relataram viver com um companheiro, enquanto três participantes declararam-se separadas. Todos os participantes do estudo manifestaram ter uma religião, que variou entre protestante (seis), católica (cinco), luterana (dois), espírita (um). A escolaridade oscilou entre inconclusão do ensino fundamental (quatro), conclusão do primeiro ensino fundamental (três), conclusão do ensino médio (seis) e em curso do ensino superior (um). Quatro dos participantes trabalhavam com vínculo empregatício e estavam em licença para assistirem aos seus, seis trabalhavam como autônomos e optaram por parar de trabalhar para cuidarem de seus assistidos, e quatro deles não

estavam trabalhando. Seis participantes acompanhavam seus assistidos em tempo integral, enquanto cinco tiveram um breve período de revezamento e três revezaram os cuidados em período proporcional com outros cuidadores.

Mesmo quando introspectivos ou inicialmente resistentes, manifestando tristeza, apreensão e/ou abatimento, os 14 participantes do estudo mostraram-se empenhados na realização das práticas durante o período de intervenção. As entrevistas resultaram em dados sobre a descrição do período vivenciado e suas percepções sobre a prática de hatha-yoga. Os relatos sobre a experiência foram analisados, categorizados e sintetizados, como demonstra a Tabela 1.

Tabela 1: Categorias e subcategorias identificadas nos relatos dos cuidadores de crianças e adolescentes com câncer.

Descrição do período vivenciado	Impressões negativas: “estado de choque”, “medo”, “aflição pelo desconhecido”, “tristeza”, “nervosismo”, “preocupação”, “angústia”, “ansiedade”, “pensamentos em coisas negativas”, “mal humor”, “mente muito pesada”, “depressão”, “psicológico agitado”.		
	Percepções negativas: “tensão”, “cansaço”, “exaustão física e emocional”		
	Dificuldades	Suporte ao assistido	Absorver a notícia do diagnóstico Presenciar procedimentos dolorosos Não poder saciar todas as necessidades Conversar sobre a doença e implicações
		Pessoais	Administração das próprias limitações físicas Saúde e preocupação com seus afins e responsabilidades Mudança no planejamento de vida
			Satisfação em assistir
	Necessidade de superação		
Modos de enfrentamento	Apego a Deus		
	Suporte oferecido pela equipe médica	Orientação Apoio psicológico Prática de Hatha-Yoga	
Prática de hatha-yoga	Antes da prática	Alterações de Humores Receptividade Resistência a ausentarem-se de seus assistidos	
		Desempenho durante a prática	Atrelado à comprometer-se fisicamente Melhora no decorrer do estudo
	Após a prática	Sensações positivas Maior identificação vinculada ao esvaziamento mental e a autopercepção Menor identificação vinculada a limitações físicas	
Interpretação da prática	Assimilação de benefícios psíquicos		
	Agregamento das concepções propostas pela prática em sua filosofia ao seu contexto de vida	Inteiração harmoniosa entre corpo, mente e ambiente Desapego Autoconhecimento	
Benefícios percebidos	Percepções físicas	Consciência corporal Equilíbrio Execução de atividades Dores e desconfortos Funcionamento intestinal Qualidade do sono Controle da respiração	
		Percepções psíquicas	Relaxamento, tranquilidade, calma Bem-estar, leveza Pensamentos positivos, melhora do humor, alegria Desconexão com as angústias vivenciadas Controle emocional, paciência Confiança
		Satisfação	
Repercussão da experiência	Benefícios projetados aos assistidos e afins		
	Interesse em dar continuidade a prática após o período de internação		
	Reconhecimento da necessidade de extensão da prática aos demais cuidadores		

Fonte: Autores.

O impacto do diagnóstico é relatado como uma situação de muita dificuldade, com muitas impressões e percepções desfavoráveis ao bem-estar físico e psicossocial dos cuidadores. No entanto, apesar da situação de desconforto em lidar com o inesperado, a ocasião também foi interpretada como oportunidade de aprendizado e de uma maior aproximação com seus acolhidos.

Os voluntários expuseram suas dificuldades durante o período de suporte aos seus assistidos, tais como: assimilar a notícia do diagnóstico; presenciar procedimentos dolorosos – principalmente àqueles que exigiam acesso venoso, ainda que não houvesse sofrimento manifesto pelos assistidos, e especialmente quando não houvesse êxito em tais procedimentos. A impossibilidade de saciar todas as necessidades desses enfermos aos seus cuidados e a complexidade em conversar com os mesmos sobre a doença e suas implicações também foram apontadas como situações dificultosas.

O curso do tratamento e a incerteza do prognóstico refletiu em mudanças no planejamento de vida desses cuidadores. Estes relataram seus agravantes pessoais, envolvendo a administração das próprias limitações (cansaço, dores, doenças); a saudade de seus afins e de sua rotina; e a preocupação com outras responsabilidades, como o trabalho e os outros entes da família dependentes de seus cuidados. Em meio a essa situação angustiante, reconheceram a necessidade de superarem-se e de buscarem forças para auxiliarem suas crianças e adolescentes no enfrentamento da doença.

No que diz respeito à forma de enfrentar a situação, dez cuidadores declararam ou demonstraram, espontaneamente, apego a Deus – revelada no relato abaixo.

“[...] estou me perguntando o porquê disso com ela, tão novinha com uma vida inteira pela frente, com 14 aninhos. Sei que é difícil enfrentar essa situação, mas eu coloco tudo nas mãos de Cristo. É nessa fé e esperança que tenho certeza que minha irmãzinha vai ficar curada” (Participante 5)

O conhecimento sobre a situação e opinião médica, o apoio psicológico dos profissionais envolvidos e a prática de hatha-yoga foram condições mencionadas como importantes ao suporte emocional no enfrentamento da situação de assistir, como demonstra o relato a seguir:

Diante do diagnóstico e da expectativa dos médicos eu fico mais tranquila [...] neste momento os acontecimentos estão amadurecendo dentro de mim. Mas eu não entro em desespero pois aqui no hospital profissionais empenhados nos seus ofícios que se colocam a disposição a todo momento. Isso para mim é fundamental. Encontro segurança nas ações de cada um em relação ao meu filho [...] aqui estou encontrando muito apoio psicológico, assim consigo manter minhas emoções. Estou também fazendo yoga, é um momento muito prazeroso, que está me trazendo muitos benefícios. É muito bom. ” (Participante 09)

Durante o período que praticaram hatha-yoga a apreensão psíquica dos cuidadores antes das práticas foi bastante oscilável, em função do momento em que foram solicitados. Os relatos demonstram percepções alteráveis com a ocasião ou perduráveis ao final do estudo, tais como: tristeza, positividade, preocupação, angústia, serenidade, abatimento, disposição, introspeção, espontaneidade, simpatia, ou mesmo uma indefinição caracterizada pela dificuldade em expressar percepções.

De forma geral houve receptividade à prática de hatha-yoga. Alguns acompanhantes, ocasionalmente, foram resistentes em participar por receio de se ausentarem dos cuidados aos seus assistidos, anseio que foi atenuado no decorrer das práticas.

O desempenho dos cuidadores foi diversificado e atrelado aos seus comprometimentos físicos decorrentes de lesões musculoesqueléticas, obesidade, fraqueza e encurtamentos musculares, ou ainda à pouca percepção sobre o corpo e sobre o padrão respiratório. Para obter um melhor aproveitamento das práticas pelos voluntários foram realizadas adaptações compatíveis às suas necessidades e possibilidades durante as atividades propostas, o que possibilitou um maior controle dessas

adversidades físicas no transcorrer do período de intervenção.

Ao final das práticas, normalmente os cuidadores demonstravam ou expressavam sensações positivas, relatadas como: “bem-estar”, “tranquilidade”, “alívio”, “leveza”, “relaxamento físico e mental”, “disposição”, “alívio das dores”, além do reconhecimento de sentirem-se melhor do que estavam previamente. Em participantes menos expressivos esse reconhecimento se fez após algumas práticas.

Das atividades propostas pela intervenção, a meditação e o relaxamento foram referidos pelos participantes como momento de desapego da situação enfrentada. A auto percepção após cada postura física foi apontada como oportunidade de identificarem seus efeitos. O treino do controle respiratório e do equilíbrio foram associados às dificuldades pessoais desses indivíduos, assim como à compreensão sobre suas necessidades. Essas atividades, junto a outras envolvendo alongamento e fortalecimento do tronco, tiveram menor identificação entre os cuidadores voluntários, o que foi associado à dificuldade de execução e às limitações físicas do praticantes.

Os cuidadores não tiveram nenhum contato prévio com a prática de hatha-yoga, e por isso não tinham um conceito elaborado sobre o assunto, apenas opiniões de outras pessoas ou a concepção física apontada pela mídia, como demonstra o relato a seguir: “[...] só ouvi falar e vi na televisão, mas não fiz [...]algumas pessoas criticam...como sempre, em tudo...mas eu não tinha opinião formada [...]” (Participante 01).

Após o período da intervenção, a concepção dos cuidadores sobre prática esteve significativamente associada à assimilação de seus benefícios psíquicos. Conceitos como paz e tranquilidade referenciaram um estado emocional ou forma de viver positiva. Além disso, os relatos dos participantes agregaram concepções propostas pela prática em sua filosofia ao seu contexto de vida, tais como:

- A necessidade de inteiração respeitosa entre o corpo, a mente, e o ambiente.

“O que é yoga? Eu falaria que são posturas que a gente faz, que relaxa o corpo, que acalma, que traz tranquilidade, que ensina a gente a lidar com a respiração, trabalhar várias partes do corpo sem agredir, sem ter que fazer muito esforço [...] e que trabalha tudo: mente, respiração, postura, corpo, local, ambiente, tudo” (Participante 07).

- Viver com mais atenção e consciência, focalização no momento presente e desapego das distrações da mente.

“[...]o yoga faz a gente assim [...] prestar atenção, a gente ter mais paciência, ficar mesmo de bem com a gente mesmo, e a gente de bem com a gente mesmo consegue resolver muita coisa mais tranquilo, prestando atenção, não fazer as coisas sem perceber, sempre... pensando duas vezes no que vai fazer primeiro [...]” (Participante 09.)

“[...] você esquece tudo lá fora...a gente vive aquele momento ali que é para viver” (Participante 06).

- Autoconhecimento.

“[...] para mim foi assim, conhecer um pouco de mim, do meu corpo, de como eu tenho acesso ao meu corpo, de como eu tenho poder para me asser , respirar...me conhecer melhor [...] às vezes a gente não para para se conhecer, não para se tocar, não para...não se olha no espelho, né [...] a vida é tão corrida, é tanta coisa que a gente não para isso [...]” (Participante 14).

Com o decorrer da prática os cuidadores apontaram melhoras na consciência corporal e postural, no equilíbrio, na execução de atividades, e redução e suspensão de dores e desconfortos. Também foram relatadas melhora do sono e no funcionamento do asser s .

O maior controle sobre a respiração extrapolou o asser da intervenção, sendo associado também como útil às

situações da rotina, na administração das injúrias físicas e psíquicas. Os relatos abaixo demonstram que apesar da dificuldade de alguns participantes em controlar a respiração, este exercício foi reconhecido como um recurso valioso nesse processo de tomada de consciência e construção do equilíbrio.

“[...] com o tempo, depois que eu comecei a fazer yoga comecei a ver a importância da respiração. Porque as vezes a respiração ela dificulta até o nosso dia a dia. Agora eu vejo que as vezes a gente consegue suportar algumas coisas com a respiração, da forma que a gente está respirando...igual se eu tiver muito nervosa, agitada [...] [o voluntário inspira demonstrando a respiração] começo a asser s[...]aí eu consigo, e agora eu já vejo que eu já consegui descobrir a importância da respiração” (Participante 07).

“[...]a respiração é tudo, você controla seu corpo, dor e outras coisas, com a respiração você consegue controlar uma dor, lógico não é dor insuportável, mais você controla a respiração e a dor também. Seu corpo chega onde você quer. É incrível!” (Participante 11).

Quanto as percepções psíquicas, os cuidadores expuseram percepções de relaxamento, tranquilidade, paz, calma, leveza, bem-estar, pensamentos positivos, alegria, melhora no humor. Um deles descreve que a circunstância de esvaziamento mental, que lhe possibilitou a desconexão com as angústias vivenciadas.

“Esvaziou bem a minha mente, eu estava pensando muita coisa [...] e fiquei até mais calmo agora, com a mente mais vazia [...] Trouxe mais alegria para mim, com asser [...] me ajudou bastante, tirou muito pensamento ruim da minha cabeça [...] estou pensando até mais asser s agora” (Participante 02).

A experiência de praticar yoga trouxe aos cuidadores controle emocional, paciência, confiança, bem como a percepção da necessidade de estar equilíbrio para desempenhar seu ofício de cuidador de forma satisfatória, como demonstra o relato a seguir.

“[...] com o yoga eu consegui controlar mais os meus sentimentos [...] me controlar perante ele, ficar mais firme, porque...se a gente fica desabando toda hora, eu penso assim que o nosso comportamento é algo principal para recuperação deles” (Participante 09).

Todos os participantes demonstraram satisfação com a experiência proposta, evidenciada verbalmente, ou pelo empenho empregado em participar da pesquisa, ou ainda pela da entrega durante a realização das práticas. O período foi apontado como uma oportunidade de usufruir de um suporte para o enfrentamento da situação vivenciada, como evidencia o relato.

“Fiquei muito feliz que o hospital me deu uma chance de ver a vida de outra maneira, me preparando psicologicamente para que eu possa estar bem comigo mesma e asser segurança para minha filha internada, de uma maneira que um exercício físico me ajudasse a asser s equilíbrio e paciência para lidar com a situação” (Participante 08).

O suporte emocional oferecido pela prática de hatha-yoga repercutiu positivamente em seus acolhidos e afins, à medida que aflorou percepções positivas nos participantes do estudo.

“[...] leveza, mais calma [...] não só eu senti isso, meu marido também porque ele falou que eu estou tranquila. Ele está sentindo assim [...] que eu estou tranquila, uma pessoa leve, então eu estou me sentindo muito muito bem” (Participante 06).

“Diferença que eu fazendo yoga [...] eu me pego, assim [...] surpresa com a força que eu estou tendo para poder

asser para minha irmã, pra gente asser esse momento juntas [...] não tenho ficado muito triste mais, me conformei [...] tá me ajudando bastante [...] "(Participante 09).

Sete participantes manifestaram espontaneamente a intenção de continuar praticando hatha-yoga regularmente em seu cotidiano após a alta do assistido. Houve o reconhecimento da necessidade de projetar esse aprendizado às outras situações cotidianas, assim como de oportunizar a intervenção aos demais acompanhantes, que também vivenciam a situação de acompanhar crianças e adolescentes em tratamento de câncer.

4. Discussão

A análise interpretativa das informações no campo científico, por meio da metodologia qualitativa evidencia o processo, e não o resultado em si; contextualiza as atitudes e situações às representações de experiências e palavras; e, finalmente, reconhece o impacto da influência entre os envolvidos no contexto da pesquisa e a situação investigada (Zanette, 2017). Nesse sentido, o presente manuscrito apreendeu as impressões dos cuidadores acerca do período que prestavam cuidados a crianças e adolescentes com diagnóstico recente de câncer em tratamento hospitalar e suas percepções sobre a prática de hatha-yoga.

A caracterização da amostra é bastante diversificada, contudo, retrata a figura materna assumindo a responsabilidade nos cuidados com seus filhos e renunciando outros interesses, tal como evidenciado pela literatura (Paula et al., 2019, Vieira & Cunha, 2020). Além disso, todos os cuidadores do estudo manifestaram uma religião, o que demonstra uma busca que se faz muito presente no enfrentamento do câncer infantil (Alves et al., 2016), reflexo do perfil da população brasileira – de acordo com o Instituto Brasileiro de Pesquisa e Estatística (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010) 92% declaram ter uma religião.

Essas pessoas vivenciavam uma realidade até então desconhecida, de intenso desgaste físico e emocional, e adaptaram-se abruptamente a essas novas circunstâncias. Entende-se que esses cuidadores representam as referências afetivas de seus acolhidos e por isso têm função central no tratamento pediátrico (Kohlsdorf & Costa Junior, 2012, Pinheiro et al., 2021), o que justifica a preocupação com seu bem-estar. Nesse sentido, faz-se importante desmistificar o cuidado centrado na doença e sua cura, e (re) estruturar as práticas de saúde sob a ótica da integralidade (Silva et al., 2015; Freitas et al., 2020; Silva et al., 2020).

Os participantes demonstraram satisfação com a intervenção proposta, e reconheceram benefícios físicos e psíquicos advindos dessa experiência. A prática de hatha-yoga os auxiliou no enfrentamento de suas impressões negativas e do desgaste físico e emocional que experienciavam no ofício de cuidador, assim como na construção de suas percepções positivas. Este achado reforça os benefícios físicos e psicossociais crescentemente evidenciados em ensaios clínicos que propõem a intervenção hatha-yoga, e/ou suas técnicas isoladas, em diversas populações condicionadas ao estresse e ansiedade (Field, 2017, Mooventhan & Nivethitha, 2017, Abhijit et al., 2022).

Essencialmente, a prática de yoga ameniza estímulos advindos do sistema nervoso simpático e do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Deste modo, há redução nos estímulos sensoriais e, conseqüentemente, na cascata de eventos neuroquímicos que desencadeiam as respostas: inflamatória e imunológica. Desse modo, caracteriza-se nos organismos uma condição ao equilíbrio dos sistemas, que induz os praticantes ao relaxamento, tornando-os mais resilientes às condições estressantes (Arora & Bhattacharjee, 2008, Cahn et al., 2017, Pascoe et al., 2017).

As percepções atribuídas à prática de hatha-yoga pelos participantes correspondem a noção mais harmoniosa sobre si mesmos, embora a capacidade pessoal de enfrentamento dos voluntários também possa influenciar tais impressões. Nesse sentido, a religião e a espiritualidade configuram fontes de conforto e de esperança aos cuidadores, e operam como recurso de

suporte na aceitação do adoecer de seus afetos, no manejo de situações difíceis do assistir e na mudança gerada em suas vidas (Alves et al, 2016, Di Primio et al, 2010, Nascimento et al., 2010, Zonta et al., 2020, Trindade et al., 200). Tais recursos foram reconhecidos no universo pessoal dos participantes, além da confiança no suporte oferecido pela equipe médica.

Das diversas apreensões positivas dos cuidadores, o controle da respiração, foi unanimemente apontado como um elemento desafiador e relevante desse processo de tomada de consciência e construção do equilíbrio. Esse aprendizado foi importante na administração das injúrias físicas e psíquicas dos participantes. A projeção desse elemento da prática em situações desafiadoras também foi constatada em outros estudos. Em estudantes de ensino médio essas técnicas foram apontadas como ferramentas de grande utilidade em diferentes cenários de suas atividades desportivas, tais como: a preparação antes dos jogos, a recuperação entre as partidas e o repouso após os treinos (Conboy et al., 2013). Sobreviventes de trauma relataram que técnicas respiratórias e meditativas auxiliaram no controle das emoções e facilitaram a abertura e a conscientização para espiritualidade (Gulden & Jennings, 2016). Em mulheres acometidas pelo câncer de mama, o controle da respiração foi compreendido como um motivador para a prática, e possivelmente como um veículo para atingir resultados (Galantino et al., 2012).

A respiração e a emoção influenciam-se reciprocamente. Se por um lado, a mudança de um padrão emocional pode influenciar a frequência, a profundidade, e padrão respiratório; por outro lado uma modificação voluntária no padrão de na modulação respiratória pode também influenciar emoções (Souto, 2009, Philippot et al., 2010). Portanto, a respiração é um elemento fundamental para assimilação da prática de yoga e no desenvolvimento do bem-estar físico, da meditação e da consciência (Brown, Gerbarg et al., 2009).

As manifestações de melhora no desempenho e do interesse em dar continuidade a prática, a compreensão do valor da respiração no controle psicofísico, o agregamento do conteúdo filosófico do yoga ao cotidiano, a projeção dos benefícios da prática aos assistidos e afins, e o reconhecimento da necessidade de oportunizar a prática aos demais cuidadores correspondem a uma tomada de consciência dos indivíduos no gerenciamento de suas emoções e de sua saúde. Sob esta ótica, o hatha-yoga configura uma estratégia de promoção à saúde com caráter emancipador (Carvalho & Gastaldo, 2008, Souza et al., 2014), ao possibilitar aos praticantes um saber construído sobre si. Esse construto lhes oportunizou reconhecerem-se em seus potenciais e limitações, e conviverem harmoniosamente com mesmos.

Essa autonomia dos indivíduos em melhorar suas vidas atribuída à prática de yoga também foi constatada em outras populações. Um programa de 12 semanas destinado a redução da compulsão alimentar proporcionou às mulheres obesas o contato diário com o yoga em seus aspectos filosóficos e práticos, incentivando-as a cultivar a consciência no momento presente e a exercitarem-se nos domínios da consciência física e respiratória, da concentração e da meditação. Ao final, as participantes relataram que a experiência lhes trouxe encorajamento, e lhes possibilitou uma reconexão saudável com os alimentos e um maior controle sobre o seu desempenho físico (McIver et al., 2009). Em estudantes do ensino médio de uma escola na zona rural, a prática de yoga substituiu as práticas desportivas durante um semestre e impulsionou esses jovens em seu desempenho atlético e escolar, na gestão de emoções negativas e na aquisição de mais otimismo. No plano social, os autores associaram essa intervenção à redução do interesse no uso de álcool e drogas ilícitas, e ao aumento da coesão social com a família e colegas (Conboy et al., 2013).

Ainda em referência ao impacto positivo do yoga no padrão comportamental, pacientes psiquiátricos em internação reconheceram o yoga como uma estratégia importante no apoio ao sofrimento psíquico. A prática influenciou na mudança do padrão de pensamento e na quebra de paradigmas, proporcionando-lhes abertura a outras possibilidades de vivenciar, experimentar e compreender aspectos de seu mundo interior (Silva Filho et al., 2020).

Esse processo de expansão da consciência por meio das técnicas meditativas, por vezes, pode não corresponder ao êxito dos praticantes. Essa situação foi demonstrada em um estudo que explorou as experiências de 20 mulheres participantes de um programa de yoga como terapia complementar para a cessação do tabagismo, durante 8 semanas, com frequência de 2 vezes por semana. Embora a maior parte dos relatos evidenciam o yoga como ferramenta útil para lidar com o estresse e os desejos de cigarro, a auto percepção e conscientização de algumas participantes acerca dos efeitos do fumo sobre o corpo repercutiu em culpa e ansiedade pela incapacidade de dominar vício (Rosen et al., 2016).

Tal condição não foi constatada no presente estudo, o que pode ser justificado pelo curto período de intervenção ou pela situação de impotência vivida pelos cuidadores, já que a cura de seu afeto não está atrelada a sua competência. Nessa perspectiva, a intervenção hatha-yoga possibilitou sensações positivas a esses voluntários e os auxiliou no enfrentamento do estresse cotidiano, assumindo, portanto, uma função facilitadora na busca de bem-estar. Importante destacar que o yoga, embora configure-se como ferramenta para o autoconhecimento, o autocuidado e a transformação pessoal dos praticantes, não corresponde a um elemento decisivo para saúde das pessoas. Esta, por sua vez, não depende apenas do elemento vontade, mas constitui-se como produto de múltiplos determinantes econômicos, sociais, culturais e políticos aos quais os indivíduos estão inseridos (Fernandez et al., 2019).

5. Considerações Finais

O momento do diagnóstico de câncer nas crianças e adolescentes causou grande impacto em seus cuidadores, e a experiência do cuidar em um ambiente hospitalar lhes impôs muitas dificuldades, ao passo que lhes possibilitou grande aprendizado.

O curto período da intervenção hatha-yoga esteve atrelado ao contexto da alta rotatividade da rotina hospitalar e da disponibilidade dos participantes, o que tornou desigual a participação dos mesmos. Entretanto, essa condição não os impossibilitou de se beneficiarem com a experiência e relatarem suas percepções.

Os cuidadores, que nunca haviam praticado hatha-yoga e nenhuma outra técnica meditativa afim, puderam fazer uma breve pausa na rotina e dedicar-se ao contato consigo mesmos, em sua dimensão física, psíquica e emocional. Esse contato lhes possibilitou a aquisição de conhecimento sobre si, na identificação de suas potencialidades e de suas limitações, e lhes proporcionou sensações positivas. Tais sensações contribuíram para o estabelecimento do seu equilíbrio psicofísico e auxiliaram esses indivíduos na construção de habilidades para liderar e resolver os conflitos de seu ofício.

Foi possível compreender a intervenção hatha-yoga como uma boa referência de cuidados em saúde sob o pilar da integralidade, princípio que promove a interação de ações e serviços existentes no Sistema Único de Saúde para assistir os indivíduos em suas necessidades.

Para um maior compreensão do alcance do hatha-yoga em cuidadores de crianças e adolescentes com câncer sugerimos novas explorações envolvendo essa população em outras fases do enfrentamento à doença de seus assistidos, por um período mais longo e com seguimento desses indivíduos após o período de intervenção.

Referencias

- Dutta, A., Aruchunan, M., Mukherjee, A., Metri, K.G., Ghosh, K., & Basu-Ray, I. (2022). A Comprehensive Review of Yoga Research in 2020. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 28(2), 114-123. <https://doi.org/10.1089/jicm.2021.0420>
- Alves, D. A., Silva, L. G., Delmondes, G. A., Lemos, I. C. S., Kerntopf, M. R., & Albuquerque, G. A. (2016). Cuidador de criança com câncer: religiosidade e espiritualidade como mecanismos de enfrentamento. *Revista Cuidarte*, 7(2), 1318-24. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v7i2.336>
- Amador, D. D., Gomes, I. P., Reichert, A. P. S., & Collet N. (2013). Repercussões do câncer infantil e para o cuidador familiar: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 66(2), 267-70. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672013000200017>

- Arora, S. & Bhattacharjee, J. (2008). Modulation of immune response in stress by yoga. *International Journal of Yoga*, 1, 45–55. 10.4103/0973-6131.43541
- Bardin, L. (2016) *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Salaroli, L. B., & Zandonade, E. (2020). Effects of Hatha Yoga on caregivers of children and adolescents with cancer: a randomized controlled trial. *Escola Anna Nery*, 24(1), e20190133. <https://dx.doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2019-0133>
- Borrescio-Higa, F. & Valdés, N. (2022). The Psychosocial Burden of Families with Childhood Blood Cancer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 599. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010599>
- Kuyalayananda, S. & Vinekar, S.L. (2019). *Yogaterapia: princípios e métodos básicos*. Cartago.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 54-62. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x>
- Cahn, B. R., Goodman, M. S., Peterson, C. T., Maturi, R., & Mills, P. J. (2017). Yoga, Meditation and Mind-Body Health: Increased BDNF, Cortisol Awakening Response, and Altered Inflammatory Marker Expression after a 3-Month Yoga and Meditation Retreat. *Frontiers in human neuroscience*, 11(315). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00315>
- Caprini, F. R. & Motta, A. B. (2017). Câncer infantil: uma análise do impacto do diagnóstico. *Psicologia: teoria e prática*, 19(2), 164-176. <https://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n2p161-173>
- Caro, D. S., Swedberg, D., Brown, C., & Jodi, L. (2016). Laughter Yoga, Adults Living With Parkinson's Disease, and Caregivers: A Pilot Study. *Explore (N.Y.)*, 12(3), 196-9. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.02.005>
- Careño-Moreno, S., Chaparro-Díaz, L. & López-Rangel, R. (2017). Intervenciones en cuidadores familiares de niños con cáncer. *Index de Enfermería*, 26(1-2), 43-47. Recuperado em 24 de março de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000100010&lng=es&tlng=es.
- Carvalho, S. R. & Gastaldo, D. (2008). Promoção à saúde e empoderamento: uma reflexão a partir das perspectivas crítico-social pós-estruturalista. *Ciência e Saúde Coletiva*, 13, 2029-40. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232008000900007>
- Conboy, L. A., Noggle, J. J., Frey, J. L., Kudesia, R. S., & Khalsa, S. B. S. (2013). Qualitative evaluation of a high school yoga program: feasibility and perceived benefits. *Explore (N.Y.)*, 9 (3), 171-80. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.02.001>
- Costa, M. A. D. J., Agra, G., Souza Neto, V. L., Silva, B. C. O., Braz, L. C. S. B., & Mendonça, A. E. O. (2016). Desvelando a experiência de mães de crianças com câncer. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, 1(6), 2052-65. <https://doi.org/10.19175/recom.v0i0.965>
- Danucalov, M. A., Kosaka, E., & Leite, J. R. (2017). Yoga and compassion meditation program improve quality of life and self-compassion in family caregivers of Alzheimer's disease patients: A randomized controlled trial. *Geriatrics & gerontology international*, 17(1), 85-91. <https://doi.org/10.1111/ggi.12675>
- Dharmawardene, M., Givens, J., Wachholtz, A., Makowski, S., & Tjia, J. (2016). A systematic review and meta-analysis of meditative interventions for informal caregivers and health professionals. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 6(2),160-9. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2014-000819>
- Di Primio, A. O., Schwartz, E., Bielemann, V. L. M., Burille, A., Zillmer, J. G. V., & Feijó, A. M. (2010). Rede social e vínculos apoiadores das famílias de crianças com câncer. *Texto & contexto - Enfermagem*, 19 (2), 334-42. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072010000200015>
- Fernandez, K., Kühn, J., López, C., Moraga, M., Ortega, M., & Morrison, R. (2019). Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud. *Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional*, 27(4), 765-75. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1674>
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145-61. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>
- Freitas, J. L. G., Souza, M. L. N., Cavalcante, D. F. B., Orfao, N. H., Mendes, V. A. & Alves, J. C. (2020). Avaliação da integralidade na atenção primária à saúde da criança na perspectiva dos cuidadores. *Revista Enfermagem UERJ*, 28, e52548. <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2020.52548>
- Galantino, M. L., Greene, L., Archetto, B., Baumgartner, M., Hassall, P., Murphy, J. K., & Desai, J. U. K. (2012). A qualitative exploration of the impact of yoga on breast cancer survivors with aromatase inhibitor-associated arthralgias. *Explore (N.Y.)*, 8(1): 40-7. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2011.10.002>
- Gil, A. C. (2017). *Como elaborar projetos de pesquisa*. (5a ed.), Atlas.
- Gulden, A.W. & Jennings, L. (2016) How Yoga Helps Heal Interpersonal Trauma: Perspectives and Themes from 11 Interpersonal Trauma Survivors. *International Journal of Yoga Therapy*, 26(1), 21-31. <https://doi.org/10.17761/1531-2054-26.1.21>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2010) *Censo demográfico 2010: características gerais da população, religião e pessoas com deficiência*. Rio de Janeiro. https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf. Acesso em 01 mar 2022.
- Justin, P., Lamore, K., Dorard, G. & Untas, A. (2021). Are there young carers in oncology? A systematic review. *Psychooncology*, 30(9), 1430-1441. <https://doi.org/10.1002/pon.5708>
- Kohlsdorf, M. & Costa Junior, A. L. (2012). Impacto psicossocial do câncer pediátrico para pais: revisão da literatura. *Paideia*, 22(51),119-29. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2012000100014>
- Liu, Z., Sun, Y. Y. & Zhong BL. (2018). Mindfulness-based stress reduction for family carers of people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 14,8(8), CD012791. <https://doi.org/10.1002/14651858>

- McIver, S., McGartland, M., & Halloran, P. (2009). "Overeating is not about the food": women describe their experience of a yoga treatment program for binge eating. *Qualitative health research*, 19 (9), 1234-45. <https://doi.org/10.1177/1049732309343954>
- Medeiros, J. R. A., Carvalho, M. A. P., Medeiros, A. P. G., Dantas, G. D., Matos, M. L., Pimentel, E. R., Pascoal, F. F. S., & Souza, G. P. (2018). Transtorno mental comum em cuidadores de crianças. *Revista de Enfermagem UFPE*, 12(3), 651-7. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i3a109914p651-657-2018>
- Mooventhan, A. & Nivethitha, L. (2017) Evidence based effects of yoga in neurological disorders. *J Clin Neurosci*, 43, 61-7. <https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012>
- Nascimento, L. C., Oliveira, F. C. S., Moreno, M. F., & Silva, F. M. (2010). Cuidado espiritual: componente essencial da prática da enfermeira pediátrica na oncologia. *Acta Paulista de Enfermagem*, 23(3), 437-40. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000300021>
- Oliveira, J. S., Cunha, D. O., Santos, C. S., & Morais, R. L. G. L. (2018). Repercussões na vida de cuidadores de crianças e adolescentes com doença oncológica. *Cogitare Enfermagem*, 23(2), 1-8. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v23i2.51589>
- Paula, D. P. S., Silva, G. R. C., Andrade, J. M. O., & Paraiso, A. F. (2019). Câncer infantojuvenil do âmbito familiar: percepções e experiências frente ao diagnóstico. *Revista Cuidarte*, 10 (1), e570. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v10i1.570>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-8. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Peçanha, D. L. & Campana, D. P. (2010). Avaliação quali-quantitativa de intervenção com yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 30(1), 199-218. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2010000100014&lng=pt&tlng=pt
- Philippot, P., Chapelle, G., & Blairy, S. (2010). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition and Emotion*, 16, 605-27. <https://doi.org/10.1080/02699930143000392>
- Pinheiro, I. S., Guerra, B. C. O., Silva, R. L. R., Pacheco, P. Q. C., Monnerat, I. C., Teixeira, S. V. B., Macedo, E. C., & Veras, R. C. (2021). Impactos na saúde da mulher mãe cuidadora de criança com câncer. *Research, Society and Development*, 10(1), e31510111828. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11828>
- Rosen, R. K., Thind, H., Jennings, E., Guthrie, K. M., Williams, D. M., & Bock. (2016) "Smoking Does Not Go With Yoga:" A Qualitative Study of Women's Phenomenological Perceptions During Yoga and Smoking Cessation. *International Journal of Yoga Therapy*, 26(31), 33-41. <https://doi.org/10.17761/1531-2054-26.1.33>
- Silva Filho, J. A. da, Schneider, J. F., Camatta, M. W., Nasi, C., Tisott, Z. L., & Schmid, M. (2020). Percepção de pacientes sobre a prática de yoga em unidade de internação psiquiátrica em hospital geral. *Cogitare Enfermagem*, 25, e65641. <https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.65641>
- Silva, K. C. S. A., Fernandes, L. T. B., Oliveira, M. V. M., Braga, T. C., & Silva, K. L. (2020). Desafios de cuidadores familiares de crianças e adolescentes com Epidermólise Bolhosa. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 19, e50427. <https://doi.org/10.4025/ciencuccuidsaude.v19i0.50427>
- Silva, R. M. M., Vieira, S. C., Toso, B. R. G. O., Neves, E. T., & Silva-Sobrinho, R. A. S. (2015). A integralidade na assistência à saúde da criança na visão dos cuidadores. *Saúde debate*, 39(106), 718-29. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201510600030013>
- Souto, A. (2009) *A essência do hatha-yoga: hatha pradipika, gheranda samhita, goraska shataka*. Phorte.
- Souza, J. A., Souza, J. A., Campos, J. Y. F. A., Santos Neto, F. T., Araújo, M. N., & Sousa, M. N. A. (2021). Câncer infantil e impactos emocionais para a família: Uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*, 10(10), e5610101793. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.17931>
- Souza, J. M., Tholl, A. D., Córdova, F. P., Heidemann, I. T. S. B., Boehs, A. E., & Nitschke, R. G. (2014). Aplicabilidade prática do empowerment nas estratégias de promoção da saúde. *Ciência e saúde coletiva*, 19(7), p.2265-76. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014197.10272013>
- Trindade, K. A., Andrade, L. F., Sampaio, P. Y. S., Melo, M. S. S. & Hernandez, R. S. (2022). Espiritualidade e Saúde: um olhar por meio de diferentes atores sociais. *Research, Society and Development*, 11(2), e41311225874. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25874>
- Vieira, A. C., & Cunha, M. L. R. (2020). My role and responsibility: mothers' perspectives on overload in caring for children with cancer. *Revista Escola de Enfermagem USP*, 54, e03540. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018034603540>
- World Health Organization (WHO). (2002) *National Cancer Control Programmes: policies and managerial guidelines*. (2a ed.), World Health Organization. <http://www.who.int/cancer/media/en/408.pdf>.
- Zanette, M. S. (2017) Pesquisa qualitativa no contexto da Educação no Brasil. *Educar revista*, 65, 149-166. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.47454>
- Gomes, L. N., Rodrigues, I. C. F., Rocha, S. M. A., Alves, W. G., Botelho, L. L., Franco, A. C. S. M., Santana D. S., Labuda, S. F., Gonçalves L. S. F., & Soares G. F. G. (2020). A influência da Religiosidade/Espiritualidade na terapêutica e prognóstico de pacientes com transtornos mentais: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(11), e2889119784. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9784>