

## O efeito do yoga na redução da sintomatologia de pacientes com transtorno de pânico

Camila Ferreira-Vorkapic<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Divisão de Psicologia Aplicada, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Email: [cfvorkapic@gmail.com](mailto:cfvorkapic@gmail.com)

**Introdução:** Devido aos seus conhecidos efeitos no corpo e mente, o yoga tem sido alvo de investigações científicas há décadas. A maioria dos estudos relacionados evidencia a efetividade destas técnicas no tratamento de transtornos mentais como ansiedade, pânico e depressão. O yoga tem sido considerado um método preventivo e seguro, capaz de representar grande economia para a saúde pública do país. **Objetivos:** o objetivo primário deste estudo foi observar a eficácia de técnicas de yoga no tratamento dos sintomas relacionados ao transtorno de pânico. **Método:** foram selecionados 17 sujeitos diagnosticados previamente com transtorno de pânico. Os sujeitos foram divididos em dois grupos experimentais: o grupo 1 participou de sessões de terapia cognitivo-comportamental (TCC) e o grupo 2 participou de práticas de yoga. Os sujeitos foram avaliados duas vezes durante a pesquisa, no início e no final do tratamento, que durou dois meses. Os participantes foram avaliados através das seguintes escalas: Beck de Depressão e Beck de Ansiedade, Escala para Pânico e Agorafobia, Questionário de Crenças de Pânico, Escala de Sensações Corporais, Escala de Cognições Agorafóbicas, Inventário de Mobilidade, SWB-PANAS, SF-36 – Questionário de Qualidade de Vida e Escala Brasileira de Assertividade. **Resultados:** após análise estatística, os resultados mostraram significativa redução nos níveis de ansiedade, sensações corporais associadas ao pânico, número e intensidade dos ataques de pânico e melhora na qualidade de vida apenas dos sujeitos que freqüentaram as sessões de yoga terapia (grupo 2). **Conclusão:** Em acordo com os estudos atuais da literatura, a presente investigação observou melhora significativa dos sintomas relacionados ao pânico em pacientes que praticaram yoga. Conclui-se que esta prática milenar pode representar uma eficaz metodologia de tratamento dos transtornos de ansiedade, podendo ser utilizada sozinha ou incorporada à psicoterapia tradicional, trazendo benefícios emocionais, psicológicos e comportamentais para os pacientes.

**Agradecimentos:** Pesquisa financiada pela FAPERJ.

**Palavras-chave:** Yoga. Transtorno de pânico. Ansiedade.