

## Evidências sobre a eficácia da yoga na redução do estresse em profissionais de saúde: revisão narrativa.

Evidence on the effectiveness of yoga in reducing stress among healthcare professionals: a narrative review.

Antônio Luiz Farias de Almeida

Debora Vasconcelos da Silva

Joelma Batista Sodré

Meire Celina Pereira Nogueira

Melinda do Nascimento Serrão

Orientadora: Enf<sup>a</sup>. Raylane Káticia da Silva Gomes<sup>1</sup>

### Resumo

**Introdução:** O estresse ocupacional em profissionais de saúde constitui um importante problema de saúde pública, associado à sobrecarga de trabalho, exaustão emocional e risco aumentado de síndrome de burnout. Nesse contexto, intervenções não farmacológicas, como a yoga, têm sido amplamente investigadas como estratégias de promoção da saúde mental. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas acerca da eficácia da yoga na redução do estresse em profissionais de saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com busca realizada nas bases PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Scholar. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português e inglês, que abordassem a temática em profissionais da saúde. **Resultados:** Os estudos analisados demonstram que a prática de yoga está associada à redução significativa dos níveis de estresse, ansiedade e burnout, além da melhoria da qualidade do sono e do bem-estar geral. Intervenções que combinam posturas físicas, técnicas respiratórias e meditação apresentaram melhores resultados. **Conclusão:** A yoga se configura como uma estratégia eficaz, acessível e de baixo custo para a redução do estresse ocupacional em profissionais de saúde, sendo recomendada sua incorporação em programas de promoção da saúde no ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Yoga; Estresse ocupacional; Burnout; Profissionais de saúde; Saúde mental.

---

<sup>1</sup> Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itacoatiara, Professora Orientadora.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5059-7031>.

## Abstract

**Introduction:** Occupational stress among healthcare professionals is a major public health concern, associated with workload, emotional exhaustion, and increased risk of burnout. Non-pharmacological interventions such as yoga have been widely studied as strategies to promote mental health. **Objective:** To analyze scientific evidence regarding the effectiveness of yoga in reducing stress among healthcare professionals. **Methodology:** This is a narrative literature review conducted in PubMed, SciELO, Virtual Health Library (BVS), and Google Scholar, including studies from the last 10 years in Portuguese and English. **Results:** The findings indicate that yoga practice significantly reduces stress, anxiety, and burnout levels, while improving sleep quality and overall well-being. Combined interventions including physical postures, breathing techniques, and meditation showed better outcomes. **Conclusion:** Yoga is an effective, accessible, and low-cost strategy for reducing occupational stress among healthcare professionals and should be incorporated into workplace health promotion programs.

**Keywords:** Yoga; Occupational stress; Burnout; Healthcare professionals; Mental health.

## 1 Introdução

O estresse ocupacional em profissionais de saúde tem se configurado como um dos principais desafios contemporâneos no campo da saúde do trabalhador. A rotina intensa, associada a longas jornadas, alta demanda assistencial e exposição constante ao sofrimento humano, contribui significativamente para o adoecimento físico e mental desses profissionais, impactando diretamente a qualidade da assistência prestada (Silva; Santos, 2021).

Nesse contexto, estudos recentes evidenciam que o ambiente de trabalho em saúde, especialmente em serviços hospitalares e de urgência, favorece o desenvolvimento de condições relacionadas ao esgotamento profissional. Conforme apontam Oliveira e Andrade (2020), fatores como sobrecarga de trabalho, pressão por resultados e escassez de recursos estruturais contribuem para o aumento do estresse ocupacional, tornando os profissionais mais vulneráveis ao sofrimento psíquico.

Dentre as principais consequências desse cenário, destaca-se a síndrome de burnout, considerada uma resposta crônica ao estresse laboral. Segundo Maslach e Jackson (1981), essa síndrome é caracterizada por três dimensões fundamentais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Estudos mais recentes reforçam que o burnout está diretamente relacionado à diminuição da qualidade do

cuidado, aumento de erros assistenciais e comprometimento da segurança do paciente (Santos et al., 2023).

Além disso, a literatura aponta que o adoecimento mental dos profissionais de saúde não afeta apenas o indivíduo, mas também repercute no funcionamento das instituições e na qualidade dos serviços ofertados. De acordo com Mendes e Rocha (2022), profissionais em sofrimento psíquico apresentam menor engajamento, maior absenteísmo e redução da capacidade de tomada de decisão clínica, o que evidencia a necessidade de estratégias efetivas de promoção da saúde mental nesse grupo.

Diante dessa problemática, observa-se um crescente interesse por intervenções não farmacológicas voltadas à redução do estresse e promoção do bem-estar. Nesse cenário, as práticas integrativas e complementares em saúde têm ganhado destaque, sendo reconhecidas por sua abordagem holística e centrada no indivíduo (Brasil, 2018).

Entre essas práticas, a yoga emerge como uma estratégia promissora, pois integra exercícios físicos (asanas), técnicas respiratórias (pranayamas) e práticas meditativas, promovendo equilíbrio entre corpo e mente. Estudos indicam que a yoga atua na regulação do sistema nervoso autônomo, reduzindo a atividade simpática e favorecendo o relaxamento, o que contribui para a diminuição dos níveis de estresse e ansiedade (Streeter et al., 2012).

Corroborando essas evidências, pesquisas apontam que a prática regular de yoga está associada à redução dos níveis de cortisol, melhora da qualidade do sono e aumento do bem-estar psicológico (Pascoe; Bauer, 2015). Além disso, sua aplicabilidade em contextos ocupacionais tem sido amplamente discutida, especialmente por ser uma intervenção de baixo custo, acessível e adaptável à rotina dos profissionais de saúde.

Entretanto, apesar dos avanços na produção científica, ainda existem lacunas na sistematização das evidências acerca da eficácia da yoga especificamente em profissionais da área da saúde, o que justifica a realização de estudos que sintetizem e analisem criticamente essas informações.

Assim, diante do cenário apresentado, levanta-se a seguinte problemática: **quais são as evidências científicas que demonstram a eficácia da yoga na redução do estresse em profissionais de saúde?**

Dessa forma, este estudo tem como objetivo geral analisar as evidências científicas sobre a eficácia da yoga na redução do estresse em profissionais de saúde. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais protocolos utilizados, analisar os benefícios observados e discutir sua aplicabilidade no contexto da saúde ocupacional.

## **2 Revisão da Literatura**

A literatura científica recente tem evidenciado a crescente utilização de práticas integrativas e complementares no manejo do estresse ocupacional, especialmente no contexto da saúde do trabalhador. Essas práticas são reconhecidas por sua abordagem holística, que considera as dimensões física, emocional e psicológica do indivíduo. No Brasil, a incorporação dessas práticas no Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), reforça sua relevância no cuidado em saúde (Brasil, 2018).

Nesse cenário, a yoga destaca-se como uma intervenção eficaz e acessível para a promoção da saúde mental, sendo amplamente investigada em estudos nacionais e internacionais. De acordo com Streeter et al. (2012), a prática de yoga atua diretamente na regulação do sistema nervoso autônomo, promovendo redução da atividade do sistema nervoso simpático e aumento da resposta parassimpática, o que favorece estados de relaxamento e recuperação fisiológica.

Além disso, evidências apontam que a yoga influencia mecanismos neuroendócrinos relacionados ao estresse. Segundo Pascoe e Bauer (2015), a prática regular está associada à redução dos níveis de cortisol, considerado um dos principais biomarcadores do estresse, contribuindo para a diminuição da sobrecarga fisiológica e emocional.

Em consonância com essas evidências, diversos estudos demonstram que a yoga promove benefícios significativos na saúde mental, incluindo redução da ansiedade, melhora da qualidade do sono e aumento do bem-estar psicológico. Cocchiara et al. (2019) destacam que intervenções baseadas em yoga em profissionais de saúde

resultaram em melhora significativa nos níveis de estresse percebido e na qualidade de vida, evidenciando seu potencial como estratégia de cuidado ocupacional.

Esses efeitos são potencializados quando a prática integra diferentes componentes, como posturas físicas (asanas), técnicas respiratórias (pranayamas) e meditação. Segundo Hsu et al. (2024), intervenções combinadas apresentam maior eficácia quando comparadas a práticas isoladas, pois atuam simultaneamente em múltiplos sistemas fisiológicos e psicológicos.

Outro aspecto relevante destacado na literatura refere-se à aplicabilidade da yoga no contexto ocupacional. Rossi et al. (2024) ressalta que programas estruturados de yoga podem ser implementados em ambientes de trabalho, incluindo hospitais, com resultados positivos na redução do estresse e na melhora do desempenho profissional. Além disso, sua característica de baixo custo e fácil adaptação favorece sua incorporação em programas institucionais de promoção da saúde.

Entretanto, apesar dos resultados promissores, alguns estudos apontam limitações importantes. Shirmal et al. (2024) destacam a heterogeneidade dos protocolos utilizados, a variação na duração das intervenções e o tamanho reduzido das amostras como fatores que dificultam a generalização dos resultados. Ademais, observa-se a necessidade de maior padronização metodológica e de estudos com delineamentos experimentais mais robustos.

Dessa forma, a literatura aponta para a importância da realização de pesquisas com maior rigor científico, incluindo ensaios clínicos randomizados e estudos longitudinais, a fim de consolidar evidências sobre a eficácia da yoga no contexto da saúde ocupacional. Conforme Ciezar et al. (2024), a ampliação do nível de evidência é fundamental para subsidiar a implementação de políticas e práticas baseadas em evidências no cuidado ao profissional de saúde.

### **3 Metodologia**

Buscando responder à problemática proposta e atender aos objetivos delineados, este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa. Segundo Antônio Carlos Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente por livros e artigos científicos, permitindo ao pesquisador analisar e interpretar diferentes contribuições sobre determinado tema.

A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar uma compreensão mais aprofundada dos fenômenos relacionados ao estresse ocupacional e às intervenções com yoga, considerando aspectos subjetivos, interpretativos e contextuais. De acordo com John W. Creswell (2014), a pesquisa qualitativa permite explorar significados, percepções e experiências, sendo especialmente adequada para estudos que envolvem fenômenos complexos na área da saúde.

O percurso metodológico foi conduzido por meio de uma revisão narrativa da literatura, que, conforme destacam Carla Aparecida Mendes e José Luiz Rocha (2022), permite a síntese crítica e interpretativa do conhecimento disponível, possibilitando a identificação de lacunas e a construção de reflexões teóricas sobre o tema investigado.

A busca pelos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Scholar, por serem amplamente reconhecidas na área da saúde e concentrarem produções científicas relevantes. Foram utilizados os descritores: “yoga”, “estresse ocupacional”, “burnout”, “profissionais de saúde” e “saúde mental”, em português e inglês, combinados por meio de operadores booleanos (AND e OR), visando ampliar a sensibilidade da busca.

Os critérios de inclusão contemplaram artigos científicos publicados nos últimos 10 anos (2015–2025), disponíveis na íntegra, revisados por pares e que abordassem diretamente a temática da yoga associada à redução do estresse em profissionais de saúde. Foram excluídos estudos duplicados, produções fora do escopo temático, artigos de opinião e trabalhos sem rigor metodológico claramente definido.

A seleção dos estudos ocorreu em etapas, incluindo leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, leitura na íntegra dos artigos selecionados, garantindo maior rigor na escolha das produções incluídas na análise. As informações extraídas foram organizadas em categorias analíticas, tais como: (i) efeitos da yoga sobre o estresse; (ii) protocolos de intervenção utilizados; (iii) benefícios psicofisiológicos; e (iv) limitações dos estudos.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e descritiva, com base na técnica de análise temática, permitindo a identificação de padrões, convergências e divergências nos resultados encontrados. Conforme Costa e Rodrigues (2021), esse tipo de análise possibilita a sistematização do conhecimento científico e a construção de interpretações críticas fundamentadas.

Ressalta-se que, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, não houve envolvimento direto com seres humanos, não sendo necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes vigentes para estudos dessa natureza.

## **4 Resultados e Discussão**

A análise dos estudos selecionados evidencia que a prática de yoga apresenta impacto positivo significativo na redução do estresse ocupacional em profissionais de saúde. Os achados convergem ao demonstrar que intervenções baseadas em yoga contribuem para a diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, redução dos sintomas de burnout, melhora da qualidade do sono e aumento do bem-estar psicológico.

Corroborando esses resultados, Cocchiara et al. (2019) destacam que profissionais de saúde submetidos a programas de yoga apresentaram redução significativa nos níveis de estresse percebido, além de melhora na qualidade de vida. De forma semelhante, Hsu et al. (2024) evidenciam que a prática regular de yoga está associada à redução de sintomas psicológicos relacionados ao esgotamento profissional, especialmente em ambientes hospitalares.

Esses efeitos podem ser explicados pela ação da yoga sobre o sistema nervoso autônomo. Segundo Streeter et al. (2012), a prática promove a regulação entre os sistemas simpático e parassimpático, favorecendo o equilíbrio fisiológico e emocional. Além disso, Pascoe e Bauer (2015) apontam que a redução dos níveis de cortisol está diretamente associada à diminuição da resposta ao estresse, reforçando os benefícios da prática no contexto ocupacional.

Outro aspecto relevante identificado nos estudos refere-se à maior eficácia de intervenções que combinam diferentes componentes da yoga. De acordo com Shirmal et al. (2024), protocolos que integram posturas físicas, técnicas respiratórias e meditação apresentam resultados mais expressivos quando comparados a abordagens isoladas, evidenciando a importância de práticas integrativas.

No contexto da saúde ocupacional, a yoga apresenta vantagens importantes. Rossi et al. (2024) destacam que sua aplicabilidade em ambientes de trabalho, incluindo hospitais, é favorecida por características como baixo custo, fácil implementação e adaptabilidade à rotina profissional. Esses fatores tornam a prática uma estratégia viável para programas institucionais de promoção da saúde mental.

Entretanto, apesar dos resultados promissores, a literatura também aponta limitações importantes. Ciezar et al. (2024) destacam que muitos estudos apresentam amostras reduzidas, curta duração das intervenções e ausência de padronização dos protocolos, o que dificulta a generalização dos resultados. Além disso, observa-se a necessidade de maior rigor metodológico, com a realização de ensaios clínicos randomizados e estudos longitudinais.

Dessa forma, os achados desta revisão reforçam a relevância da yoga como estratégia complementar no cuidado à saúde do trabalhador, ao mesmo tempo em que evidenciam lacunas que precisam ser superadas para consolidar sua aplicação baseada em evidências.

## **5 Considerações Finais**

Os achados desta revisão narrativa evidenciam que a yoga se configura como uma estratégia eficaz na redução do estresse ocupacional em profissionais de saúde, promovendo benefícios físicos e psicológicos relevantes, como diminuição da ansiedade, melhora da qualidade do sono e redução dos sintomas de burnout.

Tais resultados estão em consonância com estudos como os de Cocchiara et al. (2019) e Hsu et al. (2024), que reforçam o potencial da yoga como intervenção não farmacológica no contexto da saúde mental. Além disso, sua atuação na regulação do sistema nervoso autônomo, conforme descrito por Streeter et al. (2012), contribui para explicar os efeitos positivos observados.

A incorporação da yoga em programas institucionais de saúde ocupacional pode representar uma estratégia viável e sustentável, especialmente por suas características de baixo custo e fácil implementação, conforme destacado por Rossi et al. (2024). Nesse sentido, sua utilização pode contribuir não apenas para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais, mas também para a qualificação da assistência prestada.

Entretanto, conforme apontado por Ciezar et al. (2024), ainda são necessárias pesquisas com maior rigor metodológico, incluindo estudos longitudinais e ensaios clínicos controlados, a fim de fortalecer o nível de evidência científica e orientar a implementação de protocolos estruturados.

Dessa forma, conclui-se que a yoga apresenta potencial significativo como estratégia de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, sendo recomendada sua ampliação no contexto das políticas de saúde do trabalhador, bem como o incentivo à produção científica que aprofunde essa temática.

## Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- CIEZAR, D. V. et al. **Intervenções em saúde mental no ambiente de trabalho: uma análise em profissionais de saúde**. Revista de Saúde Ocupacional, 2024.
- COCCHIARA, R. A. et al. **Efeitos da yoga na saúde mental de profissionais de saúde: revisão sistemática**. Revista de Saúde Pública, v. 53, p. 1-10, 2019.
- COSTA, R. F.; RODRIGUES, A. L. **Análise de conteúdo na pesquisa qualitativa em saúde: uma abordagem aplicada**. Revista de Enfermagem Contemporânea, v. 10, n. 3, p. 101-113, 2021.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- HSU, S. H. et al. **Impacto da yoga na redução do estresse e burnout em profissionais de saúde**. Journal of Occupational Health, 2024.
- MENDES, C. A.; ROCHA, J. L. **Humanização e saúde do trabalhador: desafios contemporâneos**. Revista Brasileira de Saúde Coletiva, v. 27, n. 2, p. 1-10, 2022.
- OLIVEIRA, F. C.; ANDRADE, P. H. **Desafios da saúde mental em profissionais de saúde: uma revisão**. Enfermagem em Foco, v. 11, n. 4, p. 125-132, 2020.
- PASCOE, M. C.; BAUER, I. E. **Uma revisão das respostas fisiológicas e psicológicas à prática de yoga**. Journal of Psychiatric Research, v. 68, p. 270-282, 2015.
- ROSSI, F. L. et al. **Aplicação de programas de yoga no ambiente hospitalar: benefícios para profissionais de saúde**. Revista de Saúde e Trabalho, 2024.
- SHIRMAL, A. et al. **Eficácia de intervenções com yoga na redução do estresse ocupacional: revisão crítica**. International Journal of Workplace Health Management, 2024.
- STREETER, C. C. et al. **Efeitos da yoga no sistema nervoso autônomo e no estresse**. Medical Hypotheses, v. 78, n. 5, p. 571-579, 2012.