

## UMA CONCEPÇÃO HOLÍSTICA DA SAÚDE: ABORDAGEM GERAL DAS TÉCNICAS, ÊNFASE NA AYURVEDA (PINDA-SWEDA, ABHYANGA E YOGA)

ABREU, Ana Paula Ramos (anapaula.r.a@hotmail.com);

GONÇALVES, Odilene (odileneenf@terra.com.br)

**Introdução e objetivos:** A terapia complementar é cada vez mais adotada a fim de se chegar a um equilíbrio físico, mental e espiritual e diminuir os problemas com a saúde, os mais comuns depressão e estresse. Os objetivos foram verificar a ação da terapia holística, dando ênfase a Ayurveda, dentro desta destacando a Pinda-Sweda, Abhyanga e Yoga em clientes do espaço Ayurveda em Patos de Minas, positivando ou anulando sua eficácia e transmissão de novos e melhores hábitos para as pessoas. Analisar se houve uma melhora na qualidade de vida, diminuição do uso de medicamentos, aumento do gozo pela vida, entre outros.

**Materiais e métodos:** É uma pesquisa quanti-qualitativa, através do acompanhamento de iniciantes nas técnicas de massoterapia (Abhianga e Pinda-Sweda) vendo o possível desenvolvimento, análise dos resultados imediatos, contínuos e aplicação de questionário em pacientes de yogaterapia no espaço Ayurveda situado Avenida Marechal Deodoro, 227 em Patos de Minas, desde 2001. A amostragem foi escolhida aleatoriamente, de forma não probabilística. A análise dos dados foi realizada comparando os dados obtidos com a literatura vigente e submetido ao programas Excel for Windows vista 2007 os resultados foram apresentados de forma descritiva, de gráficos e de tabela. O documento final faz uma análise sobre a adoção de terapias naturais em busca de uma vida mais longa, saudável e feliz, sobre os resultados da pesquisa de campo, das técnicas abordadas destacando à questão: se podem interferir na qualidade de vida das pessoas, e seu impacto nos hábitos do público atendido. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética do UNIPAM (NIPE), protocolo 67/09.

**Resultados e discussão:** A yogaterapia trabalha o ser humano como todo. Através de técnicas respiratórias, que podem mudara a mente e o emocional. Os chakra (centro de energia) são responsáveis pelas glândulas do corpo, são trabalhados a partir de posturas, liberando bloqueios e outros males. A meditação relaxa, diminui o estresse e tensões, tornando as pessoas mais leve e feliz. Aplicou-se questionários em 23 pessoas, 78,26% são do sexo feminino (as que mais se preocupam com a saúde). A maioria está entre 20 anos, 39,13% entre 40 a 60 anos demonstrando a preocupação em ter menos problemas com o envelhecimento. 56,52% trabalham, nem sempre o motivo da procura de tratamento alternativo e decorrido do estresse profissional. 100% habitam em área urbana, relacionando fatores estressantes que a vida urbana traz. A maioria 43,48% cursou o ensino superior, os mais informados procuram tratamento complementar. 26,09% possuem alguma doença sendo o motivo da procura do yoga. 60,87% disseram que houve melhora diante dos problemas com a saúde, 86,96% estão cientes dos benefícios, 91,30% consideram-se felizes e 86,96% de bem com a vida. Os pacientes submetidos a, Abhyanga e Pinda-Sweda (massoterapia que removem toxinas, melhora a circulação, dor, inchaço, reduz a tensão entre outros inúmeros benefícios) relataram grande satisfação com as técnicas os problemas ao qual procuraram o tratamento foram solucionados.

**Conclusão:** São inúmeras vantagens advindas da terapia holística, não sendo apenas uma atividade simples, servindo apenas para um relaxamento. Contribui na saúde,

exige reconhecimento dos seus valores e consciência dos benefícios. Os resultados da pesquisa, afirmam que a terapia Ayurvedica tem poder curativo, traz sensação de bem estar e plena felicidade.

***Palavras-chave:*** Terapia Holística. Ayurveda. Bem Estar.