



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

A UTILIZAÇÃO DO MÉTODO KAIUT YOGA NO PRÉ E PÓS OPERATÓRIO

A UTILIZAÇÃO DO METODO KAIUT YOGA NÃO E PRE- OPERATORIA

Ravi Kishore Tiboni Kaiut
Instituto Kaiut Yoga

Antonio Francisco Spercoski Kaiut
Instituto Kaiut Yoga

Luiz Felipe Chaves Carvalho
Logos University International

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues
University FCE

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12284

A utilização do método Kaiut Yoga no pré e pós operatório

Ravi Kishore Tiboni Kaiut¹

ravi@kaiutyoga.com

<https://orcid.org/0009-0008-9182-6989>

Graduado em Naturopatia

Instituto Kaiut Yoga

Curitiba, Paraná

Antonio Francisco Spercoski Kaiut

fco@kaiutyoga.com

<https://orcid.org/0009-0006-4838-6127>

Criador do método Kaiut Yoga

Graduado em naturopatia

Instituto Kaiut Yoga

São Paulo – Brasil

Luiz Felipe Chaves Carvalho

cirurgiafelipe@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3777-5910>

Médico ortopedista especialista em cirurgia da
coluna vertebral e em tratamentos com célula
tronco

Logos University International

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues

deabreu.fabiano@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5487-5852>

Pós-Phd em Neurociências - Califórnia

University FCE

Aveiro – Portugal

RESUMO

O yoga é uma técnica psicofísica tradicional indiana, atualmente é indicada nos sistemas de saúde de diversos países participantes da OMS, no Brasil o yoga foi inserido no Sistema Único de Saúde através do programa Academia de Saúde. Dentro do yoga o Hatha yoga tem prevalência sendo mais associado aos *ásanas* (posturas corporais). Foi realizado um levantamento bibliográfico acerca da metodologia Kaiut Yoga, bem como a mesma pode ser utilizada em um momento pós operatório e no pré operatório. Como demonstra a literatura, o yoga possui forte influência nos benefícios em pacientes em processo de pós operação e de pré operação. Reduzindo os níveis de ansiedade, atribuindo mais força motora e mobilidade, assim como também redução das morbidades nos membros pós cirurgia, pacientes acometidos de câncer, diabetes e demais condições também são beneficiados com a utilização da prática

Palavras-chave: operação, benefícios, tratamento alternativo

¹ Autor Principal

Correspondencia: ravi@kaiutyoga.com

A utilização do método Kaiut Yoga não é pré-operatória

ABSTRACT

Yoga is a traditional Indian psychophysical technique. It is currently indicated in the health systems of several WHO member countries. In Brazil, yoga has been included in the single health system through the Health Academy program. Within yoga, hatha-yoga is more prevalent than asanas (body postures). A bibliographical survey was carried out on the Kaiut Yoga methodology, as well as how it can be used in the post-operative and pre-operative periods. As the literature shows, yoga has a strong influence on the benefits of post- and pre-operative patients. Reducing anxiety levels, giving more motor strength and mobility, as well as reducing morbidities in the limbs after surgery, patients suffering from cancer, diabetes and other conditions also benefit from the use of the practice.

Keywords: operation, benefits, alternative treatment

*Artículo recibido 03 junio 2024
Aceptado para publicación: 05 julio 2024*



INTRODUÇÃO

O yoga é uma técnica psicofísica tradicional indiana, atualmente é indicada nos sistemas de saúde de diversos países participantes da OMS, no Brasil o yoga foi inserido no Sistema Único de Saúde através do programa Academia de Saúde. Dentro do yoga, o Hatha yoga tem prevalência sendo mais associado aos *ásanas* (posturas corporais). Por muitas vezes, a prática é utilizada apenas numa visão terapêutica para determinados sintomas ou patologias, e não é explorado todo seu potencial de produção de autoconhecimento e as contribuições para o estímulo aos hábitos saudáveis (BARROS *et al*, 2014).

Nesta prática, são envolvidos âmbitos espirituais, morais e físicos que tentam alcançar o autoconsciência ou autorrealização. Grande parte do sistema do Yoga ocidental é baseado no Hatha Yoga, onde são utilizados técnicas de posturas, exercícios de respiração, relaxamento e meditação que são as técnicas bases para o yoga (VORKAPIC; RANGÉ, 2014).

Diversos estudos realizados têm comprovado a eficácias e os benefícios do yoga para várias áreas da saúde, tais como redução da ansiedade, promoção da saúde de forma geral, controle do estresse, e também tem-se comprovado seus benefícios em pacientes pós e pré operados, trazendo algum conforto para os mesmo (VORKAPIC; RANGÉ, 2014; BARROS *et al*, 2014; BAPTISTA, DANTAS, 2002)

METODOLOGIA

O método empregado no Kaiut Yoga é fruto de anos de estudo sobre yoga conduzidos pelo seu fundador, Francisco Kaiut. Embora o yoga clássico ofereça uma variedade de benefícios, especialmente para a saúde, as transformações trazidas pela vida moderna exigiram uma adaptação dessa prática para abordar os novos desafios enfrentados pelas pessoas. Nesse contexto, a metodologia de ensino do Yoga Kaiut é estruturada em uma série de pilares e conceitos técnicos de ensino fundamentais, destacando-se os seguintes:

Metodologia Verbal: Os professores não demonstram as poses, já que estão sempre no cuidado direto e individualizado do aluno, especialmente considerando que grande parte das aulas é realizada de olhos fechados.

Diversificação de Estímulos: O uso do corpo ao longo da prática não se limita ao uso motor, apresentando também estímulos auditivos, visuais, proprioceptivos e vestibulares.



Prática Sustentável e Terapêutica: Cada participante, dentro das suas próprias limitações, segue uma sequência que foi desenhada para resgatar funções biológicas indisponíveis no corpo por falta de uso, em vez de se basear em poses específicas.

Prática Progressiva: O foco da prática é a busca contínua pela melhora, seguindo a filosofia da natureza de que nada é constante.

Abordagem Biomecânica: A prática foca no uso de cada articulação em todos os seus ângulos com o objetivo de quebrar a rigidez e do resgate e desenvolvimento da mobilidade.

Imprevisibilidade: A prática varia de acordo com as necessidades individuais de cada aluno. Sendo assim, os professores apresentam experiência em adaptar sequências do método para cada aluno independente de suas condições físicas ou mentais.

Além dos pilares de ensino, essa prática é estruturada também em pilares metodológicos, os quais são de fundamental importância para a manutenção de bons resultados para os participantes. São eles:

Abordagem Terapêutica: A metodologia do Kaiut Yoga apresenta uma abordagem mais terapêutica do que outros estilos de yoga. Ela é projetada para melhorar a mobilidade, a flexibilidade e as funções corporais de forma geral, baseada nas necessidades da natureza do corpo humano, e é especialmente útil para pessoas com lesões, tensão e dores crônicas, porém pode beneficiar qualquer um que pratique.

Individualização: O atendimento dos professores é realizado de acordo com as necessidades individuais e com abordagens únicas para cada aluno. Os profissionais são treinados para criar modificações nas poses e para atender os alunos onde estiverem, educando e incluindo-os no próprio processo de melhora.

Foco na Saúde das Articulações: O método propõe promover a liberação e a mobilidade das articulações, ao invés de focar apenas no alongamento e no desenvolvimento muscular, gerando consequências positivas em todas as camadas do corpo.

Sequenciamento Preciso: Um sequenciamento cuidadosamente projetado para as poses de forma seriada é desenvolvido com o objetivo da utilização do corpo de maneira segura e eficaz.

Instrução Detalhada: Os professores fornecem instruções detalhadas para

garantir que os alunos se posicionem de maneira adequada, segura e confortável, usando uma linguagem inclusiva e que gera segurança durante todo o processo.

Prática Meditativa: A prática apresenta também uma qualidade meditativa, ajudando os alunos a se concentrarem nas sensações e a cultivarem a ideia de estarem presentes.

Metodologia Inclusiva: O Kaiut Yoga é adequado para pessoas de todas as idades e níveis de fitness (níveis de atividade física), tendo sido projetado para ser acessível a todos.

Foco na Longevidade: Um dos focos da metodologia é a saúde a longo prazo e a sustentabilidade do corpo humano.

Utilização de Suportes: O uso de materiais de suporte como blocos e almofadas é comum para auxiliar na geração de maior conforto para que os alunos possam encontrar a estrutura correta para as posições.

Orientação para o Interior:

Os alunos são encorajados a dirigir sua atenção para dentro, aumentando seu autoconhecimento e sua autoconsciência corporal.

Yoga no pré operatório

Através do estudo de Levine e colaboradores (2007) foi entendido que a realização de pilates no pré-operatório pode ser benéfico para o paciente, principalmente de casos de cirurgias ortopédicas, onde a realização do pilates ajuda a aumentar a força, a mobilidade e amplitude de movimento da articulação. O mesmo se observa do yoga. Segundo Comunello (2011) possui poucas contra-indicações, em sua maioria não impede a utilização do método, mas que haja a individualização do método, ou seja, que a atividade seja adaptada aos pacientes, tal observação também é indicado e realizado pelo método Kaiut Yoga.

O Yoga também traz seus benefícios aos pacientes antes de uma operação na redução dos níveis de ansiedade, assim como descreve Felix *et al* (2018):

Em uma pesquisa com o objetivo de avaliar a modulação da ansiedade pré-operatória por uma técnica de intervenção mente-corpo, denominada meditação Raja Yoga, os pesquisadores avaliaram 150 pacientes submetidos à cirurgia eletiva de revascularização miocárdica por meio de um ensaio clínico

randomizado. Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em grupo Raja Yoga e grupo controle (orientações sobre a cirurgia e anestesia). A ansiedade foi medida por meio de uma escala visual analógica, antes do início da intervenção ou orientação aos participantes (T1), na manhã do dia da cirurgia (T2), no 2º dia de pós-operatório (T3) e no 5º dia de pós-operatório (T4). O nível sérico de cortisol foi medido na manhã do dia da cirurgia (T1), no 2º dia pós-operatório (T2) e no 5º dia pós-operatório (T3), respectivamente. Verificou-se que o nível de ansiedade dos participantes, antes da cirurgia (T1) e no dia da cirurgia (T2), era comparável entre os dois grupos. No entanto, no 2º dia pós-operatório (T3), os participantes submetidos ao treinamento de Raja Yoga apresentaram menor nível de ansiedade em comparação ao grupo controle e, no 5º dia pós-operatório (T4), observou-se que a prática de Raja Yoga resultou em declínio significativo dos níveis de cortisol sanguíneo e dos níveis de ansiedade.

É de extrema importância a utilização de métodos alternativos que contribuam de forma significativa para um maior conforto do paciente, como por exemplo a redução da ansiedade pré-operatória, que pode trazer melhor resultado cirúrgico, como também diminuir o tempo de internação FELIX, (2018)

Yoga no pós operatório

Os benefícios também são observados quando aplicado em pacientes pós-operados, tal como o estudo de Marx onde é comparado a eficácia da fisioterapia precoce, realizada ainda no primeiro dia do pós-operatório, reduzindo as morbidades nos membros superiores (MARX, 2006)

O estudo de Bernard *et al* (2011) infere como ocorre a atuação do yoga em pacientes pós-operatório:

Como alternativa na restauração da amplitude de movimento, o Hatha-Yoga enquadra-se nesse propósito, uma vez que busca desenvolver o potencial do corpo, estabelecendo sua integração com a mente, atenuando, além dos problemas físicos, as demandas emocionais das pacientes submetidas à cirurgia oncológica de mama 17. De uma forma geral, o Hatha-Yoga constitui-se pela prática de posturas corporais, controle da respiração, inibição sensorial, concentração e meditação, além de diversas técnicas de limpeza orgânica

É notório a contribuição do yoga em diversas condições, tais como em pacientes com diabetes e com câncer, se encaixando como um recurso terapêutico viável e favorável (CASTRO, MUZZETTI, 2012)

Metodologia

Foi realizado um levantamento bibliográfico acerca da metodologia Kaiut Yoga, bem como a mesma pode ser utilizada em um momento pós operatório e no pré operatório.

CONCLUSÃO

Como demonstra a literatura, o yoga possui forte influência nos benefícios em pacientes em processo de pós operação e de pré operação. Reduzindo os níveis de ansiedade, atribuindo mais força motora e mobilidade, assim como também redução das morbidades nos membros pós cirurgia, pacientes acometidos de câncer, diabetes e demais condições também são beneficiados com a utilização da prática

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BAPTISTA, Márcio Rodrigues; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Yoga sem controle de estresse. Revista Fitness & Performance, v. 1, pág. 12-20, 2002.
2. BARROS, Nelson Filice de et al. Yoga e promoção da saúde. Ciência & Saúde Coletiva, v. 1305-1314, 2014.
3. BERNARDI, Marina Lima Daleprane et al. Análise da amplitude de movimento dos ombros antes e após a intervenção Hatha-Yoga em mulheres mastectomizadas. Revista Brasileira de Mastologia, v. 21, n. 3, p. 118-126, 2011.
4. COMUNELLO, Joseli Franceschet. Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação. Instituto Salus, v. 19, n. 4, p. 695-701, 2011.
5. DE CASTRO, Cecília Muzetti. Yoga e Doenças Crônicas: inovações no cuidado do câncer e diabetes. 2012.
6. FELIX, Márcia Marques dos Santos et al. Terapia de relaxamento com imagem guiada sobre a ansiedade pré-operatória: ensaio clínico randomizado. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 26, p. e3101, 2018.
7. LEVINE, B.; KAPLANEK, B.; SCAFURA, D.; JAFFE, W.L. Rehabilitation after total hip and knee arthroplasty: a new regimen using Pilates training. Bull NYU Hosp Jt Dis. Vol. 65, Num. 2, p. 120-5. 2007.



8. MARX, A.G. Estudo sobre a intervenção fisioterapêutica precoce e tardia na morbidade de membro superior pós-tratamento de câncer de mama. Faculdade de Medicina [dissertation]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2006.
9. VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGÉ, Bernardo. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 1, pág. 50-54, 2011.

