



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

ARTRITE REUMATOIDE: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA ATRAVÉS DA PERSPECTIVA DO YOGA

**RHEUMATOID ARTHRITIS: AN INTEGRATIVE APPROACH
THROUGH THE PERSPECTIVE OF YOGA**

Ravi Kishore Tiboni Kaiut
Logos University International

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues
CPAH – Heráclito Research and Analysis Center

Francisco Kaiut- Quiropraxista
Instituto Kaiut Yoga; Centro de Pesquisa e Análises Heráclito (CPAH)

Artrite Reumatoide: Uma Abordagem Integrativa Através da Perspectiva do Yoga

Ravi Kishore Tiboni Kaiut¹

ravi@kaiutyoga.com

Logos University International
Miami–Florida

Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues

drfabianodeabreu@gmail.com

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

CPAH – Heráclito Research and Analysis
Center
Miami–Florida

Francisco Kaiut- Quiropraxista

contato@cpah.com.br

Instituto Kaiut Yoga; Centro de Pesquisa e
Análises Heráclito (CPAH)
Departamento de Neurociências e Genômica
Brasil & Portugal

RESUMO

A artrite reumatoide (AR) é uma doença autoimune crônica que afeta as articulações, causando dor, inflamação e rigidez, impactando significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Este artigo explora uma abordagem integrativa para o manejo da AR, centrada na prática do yoga. Através de uma revisão da literatura científica e da apresentação de estudos de caso, demonstra-se como o yoga, adaptado às necessidades individuais, pode complementar o tratamento médico convencional, aliviando sintomas, melhorando a funcionalidade e promovendo o bem-estar emocional. A análise dos relatos de caso revela a importância do autoconhecimento, da escuta atenta ao corpo e da personalização da prática, ressaltando o potencial do yoga como uma ferramenta valiosa no manejo holístico da AR.

Palavras-chave: artrite reumatoide, yoga, abordagem integrativa, qualidade de vida, estudos de caso

¹ Autor Principal

Correspondência: ravi@kaiutyoga.com

Rheumatoid Arthritis: An Integrative Approach Through the Perspective of Yoga

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis (RA) is a chronic autoimmune disease that affects the joints, causing pain, inflammation, and stiffness, significantly impacting patients' quality of life. This article explores an integrative approach to the management of RA, centered on the practice of yoga. Through a review of the scientific literature and the presentation of case studies, it is demonstrated how yoga, adapted to individual needs, can complement conventional medical treatment, alleviating symptoms, improving functionality, and promoting emotional well-being. The analysis of case reports reveals the importance of self-awareness, attentive listening to the body, and personalization of practice, highlighting the potential of yoga as a valuable tool in the holistic management of RA.

Keywords: rheumatoid arthritis, yoga, integrative approach, quality of life, case studies

Artículo recibido 14 abril 2025

Aceptado para publicación: 20 mayo 2025



Artritis Reumatoide: Un Enfoque Integrador a Través de la Perspectiva del Yoga

RESUMEN

La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad autoinmune crónica que afecta las articulaciones, causando dolor, inflamación y rigidez, impactando significativamente la calidad de vida de los pacientes. Este artículo explora un enfoque integrador para el manejo de la AR, centrado en la práctica del yoga. A través de una revisión de la literatura científica y la presentación de estudios de caso, se demuestra cómo el yoga, adaptado a las necesidades individuales, puede complementar el tratamiento médico convencional, aliviando los síntomas, mejorando la funcionalidad y promoviendo el bienestar emocional. El análisis de los relatos de caso revela la importancia del autoconocimiento, de la escucha atenta al cuerpo y de la personalización de la práctica, resaltando el potencial del yoga como una herramienta valiosa en el manejo holístico de la AR.

Palabras clave: artritis reumatoide, yoga, enfoque integrador, calidad de vida, estudios de caso



INTRODUÇÃO

A artrite reumatoide (AR) configura-se como uma patologia autoimune complexa, caracterizada por uma inflamação crônica e progressiva das articulações. Essa inflamação, decorrente de uma resposta imunológica desregulada, não se restringe ao sistema musculoesquelético, podendo afetar diversos órgãos e sistemas, como o cardiovascular, o pulmonar e o ocular, conferindo à AR um caráter sistêmico. A etiologia da AR permanece um enigma, embora a literatura científica aponte para uma combinação intrincada de fatores genéticos e ambientais. Indivíduos com predisposição genética, carregando determinados genes do complexo principal de histocompatibilidade (MHC), parecem ser mais suscetíveis ao desenvolvimento da doença quando expostos a gatilhos ambientais, como infecções virais ou bacterianas, tabagismo e estresse crônico.

A prevalência da AR varia consideravelmente entre as diferentes populações, com estimativas globais situando-se entre 0,5% e 1%. A doença acomete predominantemente mulheres, com uma proporção de aproximadamente três mulheres para cada homem. O pico de incidência ocorre entre a terceira e a quinta décadas de vida, embora a AR possa manifestar-se em qualquer idade, inclusive na infância, sob a forma de artrite idiopática juvenil. O impacto da AR na qualidade de vida dos pacientes é profundo e multifacetado. A dor crônica, a rigidez matinal, a fadiga e a limitação da mobilidade articular comprometem a capacidade de realizar atividades cotidianas, como vestir-se, alimentar-se e trabalhar. Além das manifestações físicas, a AR acarreta um significativo ônus emocional e psicológico. A incerteza quanto ao curso da doença, a necessidade de tratamento medicamentoso contínuo e os efeitos colaterais associados, bem como o impacto nas relações sociais e familiares, podem levar ao desenvolvimento de quadros de ansiedade, depressão e isolamento social. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são cruciais para minimizar os danos articulares, prevenir complicações sistêmicas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes com AR. As opções terapêuticas convencionais incluem medicamentos anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), corticosteroides, drogas modificadoras do curso da doença (DMCDs) sintéticas e biológicas, e terapias de reabilitação.

No entanto, apesar dos avanços terapêuticos, muitos pacientes com AR continuam a experimentar dor persistente, fadiga e limitação funcional, mesmo sob tratamento medicamentoso otimizado. Essa lacuna terapêutica tem impulsionado a busca por abordagens complementares e integrativas para o manejo da



AR. Nesse contexto, o yoga emerge como uma modalidade promissora, capaz de complementar o tratamento médico convencional, aliviando sintomas, melhorando a funcionalidade e promovendo o bem-estar emocional dos pacientes com AR.

O yoga, originário da Índia antiga, é uma prática milenar que integra posturas físicas (asanas), técnicas de respiração (pranayamas) e meditação. Ao longo dos séculos, o yoga evoluiu e diversificou-se em diferentes estilos e escolas, cada qual com suas características e ênfases. No entanto, a essência do yoga permanece a mesma: a busca pela união entre corpo, mente e espírito, visando o desenvolvimento integral do ser humano. Os benefícios do yoga para a saúde física e mental têm sido amplamente documentados pela literatura científica. Estudos demonstram que o yoga pode reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, melhorar a qualidade do sono, fortalecer o sistema imunológico, aumentar a flexibilidade e a força muscular, e aliviar a dor crônica.

No contexto da AR, o yoga pode atuar em diversos níveis, contribuindo para o alívio dos sintomas e a melhora da qualidade de vida dos pacientes. As posturas físicas, adaptadas às necessidades e limitações individuais, podem ajudar a melhorar a flexibilidade articular, fortalecer os músculos ao redor das articulações, reduzir a dor e a rigidez, e melhorar a postura e o equilíbrio. As técnicas de respiração podem ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a dor, promover o relaxamento e melhorar a capacidade respiratória. A meditação pode ajudar a cultivar a atenção plena, a reduzir o sofrimento emocional e a promover o bem-estar psicológico.

A prática do yoga para pacientes com AR deve ser individualizada e supervisionada por um profissional qualificado, com experiência no manejo da doença. É fundamental adaptar as posturas e técnicas às necessidades e limitações de cada paciente, levando em consideração o grau de inflamação, a presença de dor, a amplitude de movimento articular e a capacidade física. É importante ressaltar que o yoga não é uma cura para a AR, mas sim uma ferramenta complementar que pode auxiliar no manejo da doença, aliviando sintomas, melhorando a funcionalidade e promovendo o bem-estar emocional.

Este artigo tem como objetivo explorar o potencial do yoga como uma abordagem integrativa para o manejo da AR, analisando os benefícios da prática para o alívio dos sintomas, a melhora da funcionalidade e a promoção do bem-estar emocional dos pacientes. Para tanto, será realizada uma



revisão da literatura científica sobre o tema, bem como a apresentação de estudos de caso, demonstrando como o yoga pode ser adaptado às necessidades individuais dos pacientes com AR.

Objetivo

Objetivo Geral

Analisar o potencial do yoga como uma abordagem integrativa para o manejo da artrite reumatoide, investigando seus benefícios para o alívio dos sintomas, a melhora da funcionalidade e a promoção do bem-estar emocional dos pacientes.

Objetivos Específicos

- Revisar a literatura científica sobre os efeitos do yoga na artrite reumatoide, identificando os mecanismos pelos quais a prática pode influenciar os sintomas e a progressão da doença.
- Apresentar estudos de caso de pacientes com artrite reumatoide que praticam yoga, descrevendo suas experiências, os benefícios percebidos e as adaptações necessárias na prática.
- Discutir as considerações práticas para a implementação do yoga como uma abordagem complementar no manejo da artrite reumatoide, incluindo a seleção de um profissional qualificado, a adaptação das posturas e técnicas às necessidades individuais e a integração da prática com o tratamento médico convencional.

Revisão de Literatura

A artrite reumatoide (AR) é uma doença autoimune sistêmica que afeta primariamente as articulações, causando inflamação crônica, dor, rigidez e, em última instância, dano articular. A patogênese complexa da AR envolve a interação de fatores genéticos, ambientais e imunológicos, resultando em uma resposta inflamatória desregulada que leva à destruição da cartilagem e do osso subjacente. A AR impõe um fardo significativo aos indivíduos afetados, comprometendo sua qualidade de vida, capacidade funcional e bem-estar emocional.

O tratamento convencional da AR visa controlar a inflamação, aliviar os sintomas e prevenir a progressão da doença. As opções terapêuticas incluem medicamentos anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), corticosteroides, drogas modificadoras do curso da doença (DMCDs) sintéticas e biológicas, e terapias de reabilitação. No entanto, apesar dos avanços terapêuticos, muitos pacientes com AR continuam a experimentar dor persistente, fadiga e limitação funcional, mesmo sob tratamento



medicamentoso otimizado. Além disso, os medicamentos utilizados no tratamento da AR podem estar associados a efeitos colaterais significativos, o que pode limitar sua utilização a longo prazo.

Nesse contexto, as abordagens complementares e integrativas têm ganhado crescente atenção como potenciais adjuvantes no manejo da AR. Dentre essas abordagens, o yoga emerge como uma prática promissora, capaz de complementar o tratamento médico convencional, aliviando sintomas, melhorando a funcionalidade e promovendo o bem-estar emocional dos pacientes com AR. O yoga, originário da Índia antiga, é uma prática milenar que integra posturas físicas (asanas), técnicas de respiração (pranayamas) e meditação. Ao longo dos séculos, o yoga evoluiu e diversificou-se em diferentes estilos e escolas, cada qual com suas características e ênfases.

No entanto, a essência do yoga permanece a mesma: a busca pela união entre corpo, mente e espírito, visando o desenvolvimento integral do ser humano. Os benefícios do yoga para a saúde física e mental têm sido amplamente documentados pela literatura científica. Estudos demonstram que o yoga pode reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão (Smith et al., 2019), melhorar a qualidade do sono (Ross et al., 2013), fortalecer o sistema imunológico (Kiecolt-Glaser et al., 2010), aumentar a flexibilidade e a força muscular (Cramer et al., 2013), e aliviar a dor crônica (Büssing et al., 2012). No contexto da AR, o yoga pode atuar em diversos níveis, contribuindo para o alívio dos sintomas e a melhora da qualidade de vida dos pacientes. As posturas físicas, adaptadas às necessidades e limitações individuais, podem ajudar a melhorar a flexibilidade articular, fortalecer os músculos ao redor das articulações, reduzir a dor e a rigidez, e melhorar a postura e o equilíbrio (Kolasinski et al., 2005).

As técnicas de respiração podem ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a dor, promover o relaxamento e melhorar a capacidade respiratória (Brown et al., 2005). A meditação pode ajudar a cultivar a atenção plena, a reduzir o sofrimento emocional e a promover o bem-estar psicológico (Reiner et al., 2013). Uma revisão sistemática e meta-análise publicada por Ward et al. (2011) avaliou os efeitos do yoga em pacientes com AR. Os resultados demonstraram que o yoga pode reduzir a dor, a rigidez e a fadiga, além de melhorar a função física e a qualidade de vida dos pacientes. Outro estudo randomizado controlado, conduzido por Moonaz et al. (2015), investigou os efeitos de um programa de yoga de seis semanas em pacientes com AR. Os resultados mostraram que o grupo yoga apresentou melhora significativa na dor, na função física, na fadiga e no humor, em comparação com o grupo controle.



Em um estudo qualitativo realizado por Szczurko et al. (2010), pacientes com AR relataram que a prática do yoga os ajudou a desenvolver uma maior consciência corporal, a lidar com a dor de forma mais eficaz, a melhorar a sua autoeficácia e a se conectar com outras pessoas que compartilham experiências semelhantes. No Brasil, alguns estudos têm explorado os benefícios do yoga para pacientes com doenças reumáticas. Um estudo piloto conduzido por Lima et al. (2017) investigou os efeitos de um programa de yoga adaptado em pacientes com fibromialgia. Os resultados mostraram que o programa de yoga foi seguro e bem tolerado, e que os pacientes apresentaram melhora na dor, na qualidade do sono e na qualidade de vida. Embora a pesquisa sobre o yoga e a AR ainda seja limitada, os resultados disponíveis sugerem que a prática pode ser uma ferramenta valiosa no manejo da doença. No entanto, é importante ressaltar que o yoga não é uma cura para a AR, mas sim uma ferramenta complementar que pode auxiliar no alívio dos sintomas, na melhora da funcionalidade e na promoção do bem-estar emocional.

A prática do yoga para pacientes com AR deve ser individualizada e supervisionada por um profissional qualificado, com experiência no manejo da doença. É fundamental adaptar as posturas e técnicas às necessidades e limitações de cada paciente, levando em consideração o grau de inflamação, a presença de dor, a amplitude de movimento articular e a capacidade física. Algumas posturas podem ser modificadas ou evitadas para prevenir o agravamento dos sintomas. Por exemplo, posturas que envolvem flexão excessiva das articulações podem ser desconfortáveis ou dolorosas para pacientes com AR. Nesses casos, é possível utilizar acessórios, como blocos e cintos, para adaptar as posturas e torná-las mais acessíveis.

Além das posturas físicas, as técnicas de respiração e a meditação também podem ser adaptadas às necessidades individuais dos pacientes com AR. Por exemplo, pacientes com fadiga podem se beneficiar de técnicas de respiração suaves e relaxantes, enquanto pacientes com ansiedade podem se beneficiar de técnicas de respiração que promovem a calma e a concentração. A prática da meditação pode ajudar os pacientes a desenvolver uma maior consciência de seus pensamentos e emoções, o que pode ser útil para lidar com o estresse e a dor crônica. É importante que os pacientes com AR consultem seus médicos antes de iniciar a prática do yoga, para garantir que a prática seja segura e adequada às suas necessidades individuais.



A revisão da literatura científica sugere que o yoga pode ser uma abordagem integrativa promissora para o manejo da AR, auxiliando no alívio dos sintomas, na melhora da funcionalidade e na promoção do bem-estar emocional dos pacientes. No entanto, é fundamental que a prática seja individualizada e supervisionada por um profissional qualificado, com experiência no manejo da doença. Além disso, é importante ressaltar que o yoga não é uma cura para a AR, mas sim uma ferramenta complementar que pode auxiliar no manejo da doença.

METODOLOGIA

Este estudo utilizou uma abordagem metodológica mista, combinando uma revisão da literatura científica com a apresentação e análise de estudos de caso.

Foi realizada uma busca abrangente na literatura científica utilizando as bases de dados PubMed, Scopus, Web of Science e Lilacs. Os termos de busca utilizados incluíram "artrite reumatoide", "yoga", "abordagem integrativa", "qualidade de vida" e "estudos de caso". Foram selecionados artigos publicados nos últimos 20 anos, em português, inglês e espanhol, que abordassem os efeitos do yoga na artrite reumatoide, tanto em termos de alívio dos sintomas quanto de melhora da funcionalidade e da qualidade de vida dos pacientes. Os artigos selecionados foram analisados criticamente, com o objetivo de identificar os mecanismos pelos quais a prática do yoga pode influenciar os sintomas e a progressão da doença.

Estudos de Caso

Foram selecionados três casos de indivíduos diagnosticados com artrite reumatoide que praticam yoga regularmente. Os critérios de inclusão foram: diagnóstico médico de artrite reumatoide, prática regular de yoga por pelo menos seis meses e disponibilidade para participar de uma entrevista semiestruturada. Os participantes foram contatados por meio de redes de contato pessoal e profissional, e foram informados sobre os objetivos da pesquisa e a garantia de anonimato e confidencialidade. As entrevistas foram realizadas individualmente, por meio de videoconferência, e foram gravadas com o consentimento dos participantes. O roteiro da entrevista abordou os seguintes temas: histórico da doença, tratamento médico, experiência com o yoga, benefícios percebidos, adaptações necessárias na prática e impacto na qualidade de vida. As entrevistas foram transcritas e analisadas utilizando a técnica



de análise de conteúdo, com o objetivo de identificar temas recorrentes e padrões nas experiências dos participantes.

Para facilitar a visualização e comparação dos dados, foram criadas tabelas e quadros que sintetizam as principais informações dos estudos de caso, incluindo dados demográficos, histórico da doença, tratamento médico, tempo de prática de yoga, benefícios percebidos e adaptações realizadas.

Análise Integrativa

Os resultados da revisão da literatura e dos estudos de caso foram analisados de forma integrada, com o objetivo de identificar convergências e divergências entre as evidências científicas e as experiências dos participantes. A análise integrativa permitiu a elaboração de uma discussão aprofundada sobre o potencial do yoga como uma abordagem integrativa para o manejo da artrite reumatoide, bem como a identificação de lacunas no conhecimento e sugestões para futuras pesquisas.

Considerações Éticas

Este estudo foi conduzido em conformidade com os princípios éticos da pesquisa envolvendo seres humanos. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e a garantia de anonimato e confidencialidade, e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido antes de participar da entrevista. O projeto de pesquisa foi submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição proponente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos relatos de caso revelou padrões consistentes em relação aos benefícios percebidos da prática do yoga por indivíduos com artrite reumatoide. Os participantes relataram melhora na dor, rigidez, flexibilidade, força muscular, qualidade do sono e bem-estar emocional. Além disso, destacaram a importância do autoconhecimento, da escuta atenta ao corpo e da personalização da prática para obter os melhores resultados. A seguir, apresentamos uma síntese dos principais resultados dos estudos de caso, complementada por uma discussão à luz da literatura científica.



Tabela 1. Dados Demográficos e Histórico da Doença

Participante	Idade	Sexo	Estado Civil	Tempo de Diagnóstico	Tratamento Médico
Voluntária 01	41	F	Companheira	38 anos	Corticoides, Metotrexato, Analgésicos
Voluntária 02	53	F	Casada	13 anos	Metotrexato, Hidroxicloroquina, Adalimumabe, Upadacitinibe
Voluntária 03	47	F	Casada	6 anos	Suplementação, Homeopatia

Tabela 2. Experiência com Yoga e Benefícios Percebidos

Participante	Tempo de Prática	Estilo de Yoga	Frequência	Benefícios Percebidos
Voluntária 01	Vários anos	Vários	Variável	Melhora na dor, flexibilidade, organização mental, autoconfiança.
Voluntária 02	5 anos	Kaiut	1x/semana	Melhora na mobilidade, redução da necessidade de analgésicos, bem-estar geral.
Voluntária 03	2 anos	Hatha, Yin, Kaiut	Diária	Autoconhecimento, autocuidado, autorregulação, sensação de liberdade em relação ao corpo, redução da dor.

Melhora da Dor e Rigidez

Todos os participantes relataram melhora na dor e rigidez após o início da prática regular de yoga. Thais Eastwood Vaine mencionou que, em períodos de consistência na prática, conseguiu ficar totalmente sem medicação e com pouca dor. Laura Terezinha Butzke relatou ter reduzido significativamente a quantidade de analgésicos que tomava. Erika Siqueira descreveu a yoga como seu "principal remédio", capaz de dissolver a dor e proporcionar uma sensação de liberdade em relação ao corpo. Esses relatos são consistentes com a literatura científica, que demonstra que o yoga pode reduzir a dor crônica em diversas condições, incluindo a artrite reumatoide (Büssing et al., 2012; Ward et al., 2011). Acredita-se que o yoga atue na modulação da dor por meio de diversos mecanismos, como a redução da inflamação, o aumento da produção de endorfinas, a melhora da função do sistema nervoso autônomo e a promoção do relaxamento muscular (Sullivan et al., 2018).

Melhora da Flexibilidade e Força Muscular

Os participantes também relataram melhora na flexibilidade e força muscular após o início da prática de yoga. Laura Terezinha Butzke mencionou que, após anos de prática, conseguiu ajoelhar-se no chão, o que considerava uma grande vitória. Erika Siqueira destacou a melhora no autoconhecimento e na auto regulação, que a permitiram intensificar a prática nos pontos de dor, dissolvendo-a. A literatura científica corrobora esses achados, demonstrando que o yoga pode aumentar a flexibilidade e a força muscular em diversas populações (Cramer et al., 2013; Kolasinski et al., 2005). No contexto da AR, a melhora da flexibilidade e da força muscular pode contribuir para a melhora da função física, da mobilidade e da capacidade de realizar atividades cotidianas.



Melhora do Bem-Estar Emocional

Além dos benefícios físicos, os participantes relataram melhora no bem-estar emocional após o início da prática de yoga. Thais Eastwood Vaine mencionou que a yoga a ajudou a se sentir mais organizada e a lidar com as coisas de forma mais assertiva e menos catastrófica. Erika Siqueira descreveu a yoga como uma fonte de autoconhecimento, autocuidado e auto regulação, proporcionando uma sensação de liberdade em relação ao corpo. Esses relatos são consistentes com a literatura científica, que demonstra que o yoga pode reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão (Smith et al., 2019; Reiner et al., 2013). Acredita-se que o yoga atue na melhora do bem-estar emocional por meio de diversos mecanismos, como a redução da atividade do sistema nervoso simpático, o aumento da atividade do sistema nervoso parassimpático, a promoção da atenção plena e a melhora da autoestima e da autoeficácia (Goyal et al., 2014).

Importância do Autoconhecimento e da Personalização da Prática

Os participantes enfatizaram a importância do autoconhecimento, da escuta atenta ao corpo e da personalização da prática para obter os melhores resultados com o yoga. Thais Eastwood Vaine mencionou que aprendeu a reconhecer os sinais do seu corpo e a adaptar a prática de acordo com as suas necessidades. Laura Terezinha Butzke destacou a importância de ter um professor qualificado que a ajudasse a adaptar as posturas e técnicas às suas limitações. Erika Siqueira relatou que, com o tempo, aprendeu a intensificar a prática nos pontos de dor, dissolvendo-a. Esses relatos são consistentes com a literatura científica, que enfatiza a importância da individualização e da adaptação da prática do yoga para pacientes com AR (Moonaz et al., 2015). Acredita-se que a personalização da prática possa aumentar a adesão ao tratamento, reduzir o risco de lesões e maximizar os benefícios terapêuticos.

Adaptações na Prática

Os participantes relataram ter realizado diversas adaptações na prática do yoga para lidar com as limitações impostas pela AR. Thais Eastwood Vaine mencionou que evita posturas que exigem flexão excessiva das articulações. Laura Terezinha Butzke relatou que, no início da prática, utilizava uma cadeira para realizar as posturas, e que, com o tempo, conseguiu evoluir para posturas mais desafiadoras. Erika Siqueira mencionou que, em dias de crise, modifica a prática, priorizando posturas suaves e relaxantes. Essas adaptações são consistentes com as recomendações da literatura científica, que enfatiza



a importância de modificar ou evitar posturas que possam agravar os sintomas da AR (Kolasinski et al., 2005).

Resultados Parciais

Os resultados deste estudo, baseados na análise da literatura científica e em estudos de caso, sugerem que o yoga pode ser uma abordagem integrativa promissora para o manejo da artrite reumatoide. A prática regular de yoga pode auxiliar no alívio dos sintomas, na melhora da funcionalidade e na promoção do bem-estar emocional dos pacientes. No entanto, é fundamental que a prática seja individualizada e supervisionada por um profissional qualificado, com experiência no manejo da doença.

A individualização da prática, baseada no autoconhecimento e na escuta atenta ao corpo, é essencial para maximizar os benefícios terapêuticos e reduzir o risco de lesões. Além disso, é importante ressaltar que o yoga não é uma cura para a AR, mas sim uma ferramenta complementar que pode auxiliar no manejo da doença. Os pacientes com AR devem continuar a seguir o tratamento médico convencional, e utilizar o yoga como um complemento para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral.

Futuras pesquisas são necessárias para investigar os mecanismos pelos quais o yoga atua na AR, bem como para determinar a eficácia de diferentes estilos e abordagens de yoga para o manejo da doença. Estudos randomizados controlados, com amostras maiores e seguimento a longo prazo, são necessários para confirmar os achados deste estudo e fornecer evidências mais robustas sobre os benefícios do yoga para pacientes com artrite reumatoide.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brown, R. P., Gerbarg, P. L., & Muskin, P. R. (2005). How breathing can help. *Harvard Mental Health Letter*, 21(11), 8.
- Büssing, A., Ostermann, T., Lüdtke, R., & Michalsen, A. (2012). Effects of yoga interventions on pain and pain-associated disability: a meta-analysis. *The Journal of Pain*, 13(1), 1-9.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., Dobos, G., & Rampp, T. (2013). Yoga for rheumatic diseases: a systematic review. *Rheumatology*, 52(11), 1915-1927.



- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Christian, L., Preston, H., Houts, C. R., Malarkey, W. B., & Emery, C. F. (2010). Stress, inflammation, and yoga practice. *Psychosomatic Medicine*, 72(2), 113-121.
- Kolasinski, J., Garfinkel, M., Tsai, A. G., Matz, W., Van Buskirk, E., & Schumacher, H. R. (2005). Iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: a pilot study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(6), 1089-1093.
- Lima, D. M., Nojima, W. T., Dias, J. M., Imamura, M., Battistella, L. R., & Fucs, P. M. (2017). Effectiveness of an adapted yoga program for fibromyalgia: A pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 33, 75-84.
- Moonaz, S. H., Bingham, C. O., Cleveland, R. J., Dooks, E. A., & Dickinson, J. E. (2015). Therapeutic yoga for rheumatoid arthritis: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Rheumatology*, 42(4), 668-678.
- Reiner, K., Tibi, L., & Lipsman, N. (2013). Effects of mindfulness meditation on pain perception: a systematic review. *Pain Medicine*, 14(2), 230-242.
- Ross, A., Thomas, S., Berger, E., & Walworth, J. (2013). Systematic review of the effects of yoga on sleep. *Preventive Medicine*, 57(5), 752-758.
- Smith, J. A., Greer, T., Sheets, T., & Watson, S. (2019). Is yoga effective for the management of anxiety or mood disorders? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 98-110.
- Sullivan, M. J. L., Adams, H., Sullivan, G. M., Tripp, D. A., & Stanish, W. (2018). A psychophysiological examination of the relation between catastrophizing and pain. *Behaviour Research and Therapy*, 100, 40-47.
- Szczurko, O., Cooley, K., Mills, E. J., Bernhardt, B., Evans, S., Boon, H., & Seely, D. (2010). A pilot feasibility study of yoga for rheumatoid arthritis: methodological challenges and solutions. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1127-1131.



Ward, L., Stebbings, S., Fischer, D., Hiram, K., Moore, T., & Bird, A. (2011). Yoga for functional ability, pain and psychological well-being in rheumatoid arthritis: a systematic review. *Musculoskeletal Care*, 9(4), 203-217.

