

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES
MESTRADO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES**

**IMPACTOS DO YOGA A PARTIR DA PERCEPÇÃO DA PESSOA CEGA:
Relatos de uma experiência**

VIRGINIA FERREIRA DA CRUZ

João Pessoa
2021

VIRGINIA FERREIRA DA CRUZ

**IMPACTOS DO YOGA A PARTIR DA PERCEPÇÃO DA PESSOA CEGA:
Relatos de uma experiência**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões (PPGCR), da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, na Linha de Pesquisa Espiritualidade e Saúde, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestra em Ciências das Religiões.

Orientadora: Professora Dra. Elisa Pereira Gonsalves

João Pessoa
2021

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

C957i Cruz, Virginia Ferreira da.

Impactos do yoga a partir da percepção da pessoa cega :
relatos de uma experiência / Virginia Ferreira da Cruz.

- João Pessoa, 2021.

132 f. : il.

Orientação: Elisa Pereira Gonsalves.

Dissertação (Mestrado) - UFPB/CE.

1. Yoga - Deficiente visual. 2. Pessoa com deficiência
visual. 3. Saúde integral. I. Gonsalves, Elisa Pereira.
II. Título.

UFPB/BC

CDU 233-852.5Y(043)

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

IMPACTOS DO YOGA A PARTIR DA PERCEPÇÃO DA PESSOA CEGA: relatos de uma experiência.

Virginia Ferreira da Cruz

Dissertação apresentada à banca examinadora formada pelos seguintes especialistas.



Elisa Pereira Gonsalves
(orientadora/PPGCR/UFPB)



Taísa Caldas Dantas
(membro-externo/UFPB)



Fabricio Possebon
(membro-interno/PPGCR/UFPB)

Aprovada em 09 de julho de 2021.

DEDICATÓRIA

Ao Ser Supremo;

À ancestralidade que em mim habita;

À melhor, mais forte, corajosa e admirável: minha amada mãe;

Ao meu amigo e amado esposo;

À família, amigos, à minha orientadora e queridos professores;

À Yogini 1;

Aos mestres que perpetuaram os ensinamentos do Yoga.

Quando aprendermos a 'ouvir' como um deficiente visual e a "enxergar" como um deficiente auditivo, provavelmente compreenderemos as sutilezas da natureza humana.

Airton José Marchi

RESUMO

Apesar dos progressos da sociedade na luta pela igualdade de direitos das pessoas com deficiência visual, até hoje, esses indivíduos encontram discriminações, negligências gerais e incontáveis óbices para o efetivo gozo de direitos e o exercício de cidadania, trazendo reveses físicos, mentais, emocionais e espirituais atroz para suas vidas. A forma como as pessoas cegas enfrentam todas as vicissitudes cotidianas está diretamente ligada ao estado de bem-estar e qualidade de vida. Isto posto e, a partir da compreensão de que o ser humano constitui-se de forma multidimensional e que a saúde integral estabelece-se pela harmonia entre suas diversas dimensões - físicas, mentais, emocionais e espirituais - objetivou-se no presente trabalho analisar os impactos e possíveis benefícios da prática de yoga, a partir da percepção da pessoa cega, tendo em vista o yoga revelar-se como uma ferramenta terapêutica que atua na integralidade do ser. Tratou-se, portanto, de uma pesquisa de natureza qualitativa que realizou entrevista semiestruturada com uma pessoa com deficiência visual - praticante regular de yoga - para a obtenção de relatos de sua experiência com a atividade. Os resultados apresentados indicaram que, efetivamente, o yoga promove benefícios para a saúde integral da pessoa com deficiência visual, sobretudo, atuando no desenvolvimento de autoconhecimento, no controle de estresse, na flexibilidade e consciência corporal, bem como no estabelecimento de conexões com aspectos espirituais da existência humana, gerando bem-estar e qualidade de vida. A partir dos resultados encontrados, estabeleceu-se pressupostos que poderão servir de ponto de partida para futuras pesquisas na área de promoção de saúde integral dos referidos sujeitos da pesquisa.

Palavras-chave: Yoga. Pessoa com Deficiência Visual. Saúde Integral.

ABSTRACT

Despite society's progress in the struggle for equal rights for people with visual impairment, to this day, these individuals face discrimination, general negligence and countless obstacles to the effective enjoyment of rights and the exercise of citizenship, bringing physical, mental, emotional and atrocious spiritual things for their lives. The way blind people face all the daily vicissitudes is directly linked to the state of well-being and quality of life. That said, and from the understanding that the human being is constituted in a multidimensional way and that integral health is established by the harmony between its various dimensions - physical, mental, emotional and spiritual - the aim of this study was to analyze the impacts and possible benefits of the practice of yoga, from the perception of the blind person, in view of the fact that yoga reveals itself as a therapeutic tool that acts in the entirety of the being. It was, therefore, a qualitative research that carried out a semi-structured interview with a person with visual impairment - a regular yoga practitioner - to obtain reports of their experience with the activity. The results presented indicated that, effectively, yoga promotes benefits for the integral health of the person with visual impairment, above all, acting on the development of self-knowledge, stress control, flexibility and body awareness, as well as establishing connections with spiritual aspects of human existence, generating well-being and quality of life. From the results found, assumptions were established that could serve as a starting point for future research in the area of comprehensive health promotion of the subjects of the research.

Keywords: Yoga. Visual Disability. Integral Health.

LISTA DE SIGLAS

a.C. Antes de Cristo

CAPES Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

CNE Conselho Nacional de Educação

CONFEF Conselho Federal de Educação Física

d.C. Depois de Cristo

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

LBI Lei Brasileira de Inclusão

OMS Organização Mundial da Saúde

ONU Organização das Nações Unidas

PcD Pessoa com Deficiência

PNE Pessoa com Necessidade Especial

PPD Pessoa Portadora de Deficiência

PUC Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

UFES Universidade Federal do Espírito Santo

UFMA Universidade Federal do Maranhão

UFMG Universidade Federal de Minas Gerais

UFPE Universidade Federal de Pernambuco

UFPB Universidade Federal da Paraíba

UFRGS Universidade Federal do Rio Grande do Sul

UFRJ Universidade Federal do Rio de Janeiro

UFRN Universidade Federal do Rio Grande do Norte

UFSC Universidade Federal de Santa Catarina

UFSM Universidade Federal de Santa Maria

UFTM Universidade Federal do Triângulo Mineiro

UFU Universidade Federal de Uberlândia

UNESCO Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

UNESP Universidade Estadual Paulista

UNICAMP Universidade Estadual de Campinas

UNICEF Fundo das Nações Unidas para a Infância

USP Universidade de São Paulo

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Pesquisas relacionadas à pessoa com deficiência visual.....22

Quadro 2 - Pesquisas relacionadas ao Yoga.....24

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO

1.1 PERCURSOS E ENGENDRAMENTOS DE VIDA QUE SE TORNARAM PESQUISA.....	14
----------------------------------------------------------------------	----

CAPÍTULO I

2 INTRODUÇÃO.....	18
--------------------------	-----------

2.2 OBJETIVOS.....	21
--------------------	----

2.2.1 Objetivo Geral.....	21
----------------------------------	-----------

2.2.2 Objetivos Específicos.....	21
-----------------------------------------	-----------

2.3 O ÂMBITO DA INVESTIGAÇÃO.....	21
-----------------------------------	----

2.4 SAÚDE E SUAS RELAÇÕES COM A ESPIRITUALIDADE.....	29
------------------------------------------------------	----

2.5 METODOLOGIA DA PESQUISA.....	32
----------------------------------	----

2.5.1 Caminhos e delimitações da pesquisa.....	33
-------------------------------------------------------	-----------

2.6 DESVENDANDO A ENTREVISTA.....	35
-----------------------------------	----

2.6.1 O roteiro de entrevista.....	37
-------------------------------------------	-----------

2.7 APLICANDO A METODOLOGIA.....	38
----------------------------------	----

2.7.1 Em busca da pessoa a ser entrevistada.....	38
---------------------------------------------------------	-----------

2.8 DIÁRIO DE CAMPO.....	39
--------------------------	----

2.8.1 O primeiro contato.....	39
--------------------------------------	-----------

2.8.2 Descrição narrativa de uma experiência.....	40
----------------------------------------------------------	-----------

CAPÍTULO II

3 A PESSOA COM DEFICIÊNCIA.....	49
----------------------------------------	-----------

3.1 DADOS DO IBGE: A DEFICIÊNCIA VISUAL EM NÚMEROS.....	50
3.2 HISTÓRIAS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL.....	51
3.3 TRAJETÓRIA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL: UM PANORAMA DA EXCLUSÃO À INCLUSÃO.....	52
3.3.1 A fase da Exclusão.....	53
3.3.2 A fase da Segregação.....	58
3.3.3 A fase da Integração.....	60
3.3.4 A fase da Inclusão.....	62
3.4 LEGISLAÇÃO APLICÁVEL A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL.....	65
3.5 ASPECTOS EMOCIONAIS E DESAFIOS ENFRENTADOS PELA PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL.....	75

CAPÍTULO III

4 REVELANDO O YOGA.....	78
4.1 MARCOS DO YOGA.....	79
4.2 O YOGA NO BRASIL.....	81
4.3 A ESSÊNCIA DO YOGA.....	87
4.4 PATANJALI E OS YOGA SUTRAS.....	89
4.4.1 O caminho óctuplo do Yoga.....	90
4.4.1.1 Yamas.....	91
4.4.1.2 Niyama.....	93
4.4.1.3 Ásanas.....	94
4.4.1.4 Pranayama.....	95
4.4.1.5 Pratyahara.....	96

4.4.1.6 Dharana.....	96
4.4.1.7 Dhyana.....	96
4.4.1.8 Samadhi.....	97
4.5 O HATHA YOGA.....	98

CAPÍTULO IV

5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS.....	101
5.1 SOBRE O RELATO DE YOGINI 1.....	101
5.1.1 Benefícios físicos.....	103
5.1.2 Benefícios Emocionais.....	106
5.1.3 Benefícios Espirituais.....	111
5.2 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	114
6 REFERÊNCIAS.....	117

APÊNDICE A

1 APRESENTAÇÃO

1.1 PERCURSOS E ENGENDRAMENTOS DE VIDA QUE SE TORNARAM PESQUISA

A formação do pesquisador perpassa suas interações com o mundo em todas as fases da vida, onde afloram aptidões, habilidades que, inseridas em contextos e associadas a acontecimentos e observações do cotidiano, desencadeiam determinadas inclinações, inquietudes, questionamentos que, por sua vez, podem se tornar a mola propulsora de uma pesquisa acadêmica.

Dessa forma, com o escopo de apresentar os fundamentos que me influenciaram na escolha temática do presente trabalho e os percursos teórico-metodológicos utilizados, apresento neste espaço, recortes de minha trajetória de vida, bem como meandros e contextualizações que, indubitavelmente, ajudaram-me a ser pesquisadora em formação que sou hoje.

Nasci em uma família pobre do município de São Gonçalo, no Estado do Rio de Janeiro, em 1978. Em 1979 nascia minha irmã - Elaine - pessoa com deficiência visual total congênita e, desta forma, acompanhei, ao longo dos anos, a peregrinação e luta de minha mãe em busca de tratamentos médicos, ajuda escolar, apoio financeiro para proporcionar melhor qualidade de vida à filha mais nova.

Convivi com o despreparo, a falta de acesso a serviços básicos adequados e adaptados, o preconceito e o assistencialismo oriundos de uma sociedade que até hoje – ainda que já tenha havido melhoras - não está preparada para acolher e promover cidadania efetiva às pessoas com algum tipo de deficiência.

Observava minha irmã com certa autonomia apenas nos espaços circunscritos de nossa residência e com comprometimento de sua capacidade de orientação, interação e movimentação com segurança e independência nos espaços públicos. Sendo a visão um dos sentidos que mais norteiam o ser humano em seu processo de desenvolvimento, percebia, por vezes, seu isolamento, sua dificuldade de relacionamento e seus comportamentos de profunda revolta e irritação. Quando tinha que sair para a escola, consulta médica ou qualquer outro lugar, Elaine era conduzida pela minha mãe, que não trabalhava fora para auxiliá-la e que temia deixá-la circular sozinha com bengala pela cidade.

Minha irmã estudou por alguns anos em uma escola voltada para o atendimento de pessoas deficientes chamada Anne Sullivan, no município de Niterói/RJ. Aprendeu o braile e se socializou com outras pessoas nas mesmas condições que a dela e, alguns anos depois, foi conduzida a uma escola regular na qual deveria ser inserida em uma classe comum e ter apoio pedagógico. Mas, pouco tempo depois, resolveu abandonar os estudos e não concluiu o ensino fundamental. Não se sentia motivada e não vislumbrava um futuro melhor caso concluísse o mesmo.

Eu seguia meus estudos no ensino médio e também apresentava muitas dificuldades visuais. Entre idas e vindas a inúmeros oftalmologistas fui diagnosticada ainda na puberdade, com ceratocone em ambos os olhos - uma doença ocular degenerativa que provoca distensão e afinamento progressivo da córnea, causando redução acentuada da acuidade visual.

Ainda assim, comecei minha graduação em Ciências Biológicas pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro no ano de 2000 e, gradativamente, fui sentindo as dificuldades da baixa visão. Mesmo utilizando lentes de contato rígidas, tudo se tornou muito difícil, tenso e estressante para mim e perdi, quase que em sua totalidade, a qualidade de vida.

Viver a dolorosa e gradativa perda da visão limitou-me de forma assustadora. Já não conseguia sair às ruas sozinha, não reconhecia as pessoas e não conseguia fazer coisas simples do dia a dia, como ler um livro, estudar ou assistir à televisão. Dependia da empatia, compreensão, ajuda dos amigos à minha volta e uma extrema insegurança e necessidade de isolamento surgiu. Perdi o ânimo, o prazer e a alegria. Compreendi, desta forma, como são invisíveis todos aqueles que necessitam de amor e acolhimento social para o gozo de direitos.

Com a progressão da doença, fui levada a realizar um transplante de córnea no olho esquerdo no ano de 2017 e, cadastrada no Sistema Nacional de Transplantes, futuramente, irei realizar a cirurgia no olho direito.

Nesta caminhada, busquei a ajuda de vários profissionais da saúde com o intuito de tratar minhas mazelas emocionais, sem, contudo, obter resultados satisfatórios. A necessidade de compreender o Ser de forma integral, sempre negligenciada e procrastinada por mim, neste contexto, avultou-se de forma implacável, sem me dar chances para tergiversações.

Em 2018, decidida a ter mais qualidade de vida, mudei-me para a cidade de João Pessoa/PB. Sempre atraída pelas questões relacionadas às dimensões do Ser, comecei a praticar Yoga como alternativa complementar aos tratamentos já realizados e, gradativamente, fui me aprofundando nos princípios éticos, espirituais e no rico sistema filosófico e terapêutico da prática.

Em pouco tempo, percebia os benefícios da atividade em meu corpo, mente e espírito, comecei a enxergar minha saúde de forma integral e aprendi técnicas posturais, de respiração e de remodelação de padrões mentais que me auxiliaram positivamente, sobretudo nas experiências de caráter espiritual, fazendo-me entrar em conexão com aspectos transcendentais da existência.

Assim, surpresa com os benefícios que se revelavam em meu Ser, busquei uma formação para instrutores de *Hatha* Yoga - uma modalidade do Yoga – a fim de, no futuro, ministrar aulas e ajudar outras pessoas que buscam bem-estar, qualidade de vida, maior conexão consigo mesma e com a espiritualidade.

Os desafios da baixa acuidade visual continuavam, entretanto, meu olhar para essa condição que, por vezes, limitava-me, mudou. Sentia respeito, orgulho e admiração por mim mesma, entendia meus medos, frustrações e ansiedades e, assim, resolvi colocar em prática os anseios do meu coração. Envolvida pelo sentimento de amorosidade e autocuidado, em 2019, participei da seleção de mestrado acadêmico da Universidade Federal da Paraíba, visando à linha de pesquisa Espiritualidade e Saúde.

Com minha aprovação na seleção de mestrado e com a conclusão do curso de formação de instrutores de Yoga, ambos em 2019, comecei a delinear uma pesquisa acadêmica que envolvesse as experiências que vivi. Refletia sobre a saúde integral das pessoas com deficiência visual e questionava-me sobre as possíveis pesquisas desenvolvidas sobre o tema: Havia estudos sobre como minimizar as demandas e necessidades dessas pessoas? Em caso afirmativo, quais seriam os enfoques desses estudos? Será que o Yoga estaria sendo utilizado na promoção de bem-estar, auxiliando-as em seus aspectos físicos, bem como nas questões emocionais, mentais e espirituais?

Pensava na minha irmã, que continuou residindo no Rio de Janeiro. Será que se praticasse Yoga adquiriria maior consciência corporal, autoconhecimento e se sentiria mais segura e confiante para o enfrentamento dos desafios cotidianos?

Será que sua autoestima melhoraria e sua revolta atenuaria com um olhar mais atento para o seu interior? Essas perguntas não saíam da minha mente.

Diante desses questionamentos, consubstancia-se neste trabalho a realização de entrevista com uma pessoa com deficiência visual, praticante de yoga regularmente, visando a obtenção de relatos e percepções sobre os possíveis benefícios da prática; análise e interpretação dos resultados e desenvolvimento de pressupostos que poderão servir de ponto de partida para futuras pesquisas envolvendo o presente tema.

Acredito que pesquisas que tragam à tona as dificuldades enfrentadas até hoje pelas pessoas com deficiências, bem como promovam maior visibilidade para a temática e que desenvolvam, aprimorem e ofereçam soluções, recursos e meios de fomento à maior qualidade de vida desses indivíduos são profundamente válidas e necessárias.

CAPÍTULO I

2 INTRODUÇÃO

Ainda que as sociedades ao longo dos anos enfrentem crises, disputas, ações baseadas em interesses escusos e privativos de pequenos grupos que detêm o poder e o capital, diversos setores das sociedades contemporâneas, tais como economia, ciência, agricultura e principalmente da tecnologia, refletem um dinâmico desempenho de ascensão.

Todavia, no âmbito da educação, saúde, políticas públicas, direitos humanos, divisão e distribuição de renda, acesso à cultura, entre outros, há estagnação, descompassos e retrocessos, em maior ou menor grau, que contribuem de forma drástica para o aumento da desigualdade social.

Diante deste cenário, grupos minoritários acabam sofrendo as consequências e os reveses da desídia e da pouca aplicabilidade e efetividade das políticas sociais. Com o grupo das pessoas com deficiência visual isso não é diferente.

A deficiência visual total ou parcial é estatisticamente uma das que mais incide na população brasileira. “Segundo dados do World Report on Disability e do Vision, a cada 5 segundos, 1 pessoa se torna cega no mundo. (...) Além disso, do total de casos de cegueira, 90% ocorrem nos países emergentes e subdesenvolvidos.” (ÁFIA, *et al.*, 2018, p. 764).

Dentre as causas mais comuns de cegueira ou baixa visão, de acordo com Couto Júnior, Oliveira, 2016, p. 28, podemos citar, as doenças hereditárias e da retina, assim como o glaucoma congênito, alterações do bulbo ocular, neoplasia, nistagmo, microftalmia, atrofia do nervo ótico, miopia degenerativa, retinopatia da prematuridade, degeneração macular, catarata congênita e opacidades corneanas.

Os países em desenvolvimento apresentam mais casos associados à infecção e deficiências nutricionais como sarampo, oftalmia neonatal, catarata devido à rubéola e xerostomia por deficiência de vitamina A, porém existem outras causas significantes de cegueira como catarata congênita, glaucoma congênito, distrofias retinianas hereditárias e anormalidades congênitas que mantêm sua prevalência tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento. (COUTO JÚNIOR, OLIVEIRA, 2016, p. 29).

A partir do exposto acima, acreditamos que estudos sobre os vieses que abarcam o universo do deficiente visual são precípuos, pois, ainda que haja algum progresso que viabilize uma trajetória minimamente cidadã, a pessoa cega encontra, inegavelmente, desafios cotidianos pungentes.

Podemos citar, por exemplo, os estigmas sociais que impõem barreiras que afetam a vida das pessoas com deficiência visual de forma atroz. “Estigma”, de acordo com o conceito proposto por Goffman (1982, p. 4), significa a “situação do indivíduo que está inabilitado para a aceitação social plena” e, talvez, esse demérito seja uma das piores agressões impostas a essas pessoas.

Questões emocionais envolvendo insegurança, medo, raiva, depressão, ansiedade, tristeza, baixa autoestima, dentre outras, assim como dificuldades de acesso à cultura, impossibilidades de exercer o direito de locomoção com segurança, devido a obstáculos arquitetônicos nos espaços públicos externos e internos; dificuldades na inclusão escolar e na aquisição de materiais didáticos variados em audiolivro ou em braile são exemplos gerais dos óbices vividos e enfrentados pela pessoa com deficiência visual rotineiramente, colocando-a à margem de contextos democráticos e cidadãos.

O comprometimento do bem-estar integral e qualidade de vida da pessoa com deficiência visual parece ser uma conjuntura bastante plausível, se levarmos em consideração todos os aspectos e circunstâncias que envolvem a condição de ser cego em nossa sociedade, ainda que, distantes e espectadores, não tenhamos condições de compreender, em sua completude, danos desta natureza e as reais implicações nas dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais.

Logo, compreender processos que possam oferecer saúde integral à pessoa cega é fundamental para fomentar ações de oferta de atividades, assim como de esclarecimentos e incentivos para que a pessoa cega, encorajada, possa ir ao encontro dessas intervenções e viver com qualidade de vida.

Pensar em saúde integral perpassa, por sua vez, o entendimento de que a completude humana se revela nas diversas dimensões do ser, englobando aspectos físicos, psíquicos e espirituais. Para estudiosos renomados, como Viktor Frankl e Ferdinand Röhr, 2012, p. 26, “o ser humano é indivisível, não havendo uma dicotomia entre corpo e alma.”

Ainda para Röhr, 2012, p. 29, se houver desequilíbrio em uma dimensão humana, outras, cedo ou tarde, serão afetadas, como por exemplo no caso das somatizações no corpo provenientes de sistemas emocionais desequilibrados.

O Yoga, partindo desse entendimento, revela-se como uma ferramenta terapêutica de promoção de bem-estar e qualidade de vida, já que atua nas diversas dimensões do ser, estimulando o autocuidado, o autoconhecimento e conexões com aspectos espirituais da existência humana.

Além disso, segundo a Portaria nº 849, de 2017, a prática de Yoga melhora a aptidão física, desenvolve força e flexibilidade geral e, além disso, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, aliviando a ansiedade, depressão e insônia.

Diante das proposições apresentadas, a presente pesquisa, caracterizada por sua natureza qualitativa, objetivou realizar entrevista semi-estruturada com uma pessoa com deficiência visual que praticasse yoga, a fim de tentar compreender, a partir de seus relatos e percepções, os impactos e possíveis benefícios da prática de Yoga.

A análise e interpretação dos referidos relatos e experiências mostrou que o yoga é uma ferramenta efetiva para a promoção da saúde integral, trazendo benefícios físicos, emocionais e espirituais à pessoa cega. O desenvolvimento de autoconhecimento, a redução de estresse, maior equilíbrio, flexibilidade e força física, o aumento da consciência corporal, a melhoria do sono e a conexão com o transcendente apresentaram-se como benefícios marcantes identificados por nossa entrevistada.

Por fim, foram estabelecidas hipóteses e possíveis pressupostos que poderão servir de ponto de partida para futuras pesquisas na área de promoção de bem-estar e saúde integral dos referidos sujeitos da pesquisa.

2.2 OBJETIVOS

2.2.1 Objetivo Geral

Analisar os impactos e possíveis benefícios da prática de Yoga a partir de relatos de vivências, experiências e percepções da pessoa cega praticante de Yoga com regularidade.

2.2.2 Objetivos Específicos

Realizar entrevista semiestruturada com uma pessoa com deficiência visual praticante de Yoga, para a obtenção de relatos de vivências, percepções e experiências;

Analisar relatos e percepções da pessoa cega concernentes à prática de Yoga;

Desenvolver, interpretar e estabelecer possíveis pressupostos que poderão servir de ponto de partida para futuras pesquisas na área de promoção de bem-estar e saúde integral dos referidos sujeitos da pesquisa.

2.3 O ÂMBITO DA INVESTIGAÇÃO

A presente pesquisa tem como fito analisar, a partir de relatos e percepções da pessoa com deficiência visual praticante de Yoga com regularidade, os impactos e possíveis benefícios da prática de Yoga.

Neste sentido, entendemos ser necessário um levantamento preliminar, ou seja, uma revisão da literatura envolvendo o assunto, a fim de delimitar as produções e pesquisas acadêmicas realizadas, bem como, compreender o panorama das discussões precedentes, seus enfoques e abrangências, com o propósito de reunir e integrar conhecimentos para o desenvolvimento de uma pesquisa significativa.

Destarte, buscamos pesquisas nas áreas de conhecimento Ciências da Saúde, Ciências Humanas e Ciências Sociais referente aos últimos vinte anos, realizando o referido levantamento na Biblioteca Digital Domínio Público, Biblioteca

Digital de Teses e Dissertações, Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES e Google Acadêmico.

Vale explicar que, nas bases de dados pesquisadas, não foram encontrados estudos relacionados ao universo da prática de Yoga para pessoas cegas. Em outras palavras, quando unimos na pesquisa os termos “yoga e pessoa com deficiência visual”, por exemplo, o resultado não fez referência substancial ao objetivo da busca.

Nesta perspectiva, realizamos a revisão bibliográfica de forma genérica, sem filtros, segmentando as expressões “yoga e pessoa com deficiência visual” e associando-as a palavras subjacentes. Deste modo, fizemos a combinação dos seguintes termos: “deficiência visual e saúde integral”, “yoga e saúde integral”, “benefícios do yoga”, “desafios da pessoa cega”.

Seguem abaixo quadros com identificação das teses, dissertações e artigos considerados mais relevantes e que retratam brevemente o foco das investigações acadêmicas sobre o Yoga e a pessoa com deficiência visual em nosso país.

Quadro 1 - Pesquisas relacionadas à pessoa com deficiência visual.

Título	Autor/ autora	Ano / instituição
Perda da Visão e Enfrentamento: um estudo sobre os aspectos psicológicos da deficiência visual adquirida	Jurema da Silva Dourado; Luize Dantas de Carvalho Costa	2006 / Fundação Bahiana Para o Desenvolvimento Das Ciências - Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública.
Qualidade de vida de crianças com deficiência visual atendidas em ambulatório de estimulação visual precoce	Alcione Aparecida Messa; Célia Regina Nakanami; Marcia C. Bestilleiro Lopes.	2012 / Scielo - Arq. Bras. Oftalmol. vol.75 no.4 São Paulo July/Aug.
Qualidade de vida de adultos com deficiência visual da Grande Florianópolis	Roger Lima Scherer	2012 / UFSC
Facilidades e dificuldades da criança com deficiência visual para o exercício da independência: percepções da família.	Aline Campelo Pintanel; Giovana Calcagno Gomes; Daiani Modernel Xavier; Adriana Dora da Fonseca.	2013 / UFPE

Processos de escolarização de pessoas com deficiência visual.	Carla Ariela Rios Vilaronga; Katia Regina Moreno Caiado.	Rev. Bras. Ed. Esp., Marília, v. 19, n.1, p. 61-78, Jan.- Mar., 2013. UNESP
Processo de inclusão no contexto da deficiência visual: dificuldades, desafios e perspectivas.	Alessandra Belfort Barros	2013 / UFMA
Autoconceito e qualidade de vida de pessoas com deficiência visual e a percepção de seus familiares.	Giuliana Jorge Crepaldi	2014 / UNICAMP
Qualidade de vida e aptidão física relacionada à saúde de pessoas com deficiência visual: efeitos de um programa de exercícios físicos combinados.	Rafaella Righes Machado	2015/ UFSM
Aprendendo a ser velho e deficiente visual.	Vanessa de Abreu Carvalho Ferreira	2016 / UFRJ
Saúde mental de sujeitos com deficiência visual sob a ótica dos determinantes sociais de saúde.	Érico Gurgel Amorim	2016 / UFRN
A inclusão social de pessoas com deficiência visual: realidade ou discurso?	Juliana Cristina Diniz Gomes	2016 / PUC - SP
Possibilidades de aprendizagem de um aluno com cegueira no contexto da Educação Física escolar.	José Milton Azevedo Andrade; Ana Paula de Freitas.	2016 / UFSM
Efeitos de um protocolo adaptado de pilates em deficientes visuais.	Wilbert Esteban Cárdenas Urquizo	2018 / UFTM
Experiências da escola: além dos limites da cegueira.	Emmanuel Dário Gurgel da Cruz	2018 / UFRN

Fonte: CRUZ, 2020

Quadro 2 - Pesquisas relacionadas ao Yoga

Título	Autor / autora	Ano / Instituição
Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde.	Vânia Cristina Lucena Lima	2010 / UFPB
O Yoga e o idoso: rumo ao alto da montanha: os efeitos da prática de yoga de acordo com a percepção de idosos.	Sílvia do Nascimento Aquini	2010 / UFSC
O imaginário do Hatha-Yoga: um caminho de volta para o centro	Maria Cristina Alves de Pontes	2011/ UFPB
Efeitos da intervenção hatha-yoga nos níveis de ansiedade e estresse de mulheres mastectomizadas.	Marina Lima Daleprane	2011 / UFES
Yoga: caminho sagrado.	Thais Adriana Cavalari	2011 / UNICAMP
Influência da prática de yoga sobre os sintomas da menopausa.	Márcia Pereira Jorge	2013 / UFRN
Hatha Yoga: corpo e espiritualidade	Aline Telles Storni	2013 / UFPB
Yoga e doenças crônicas: inovações no cuidado do câncer e diabetes.	Cecília Muzetti de Castro	2013 / UNICAMP
Yoga e atenção: os efeitos da prática de yoga em crianças pré-escolares com traços importantes de problemas atencionais.	Marcella Barbosa Neuman	2015 / PUC - SP
Yoga como caminho de integração na abordagem de pessoas com esclerose múltipla: apontamentos e reflexões.	Gerson de Oliveira	2015 / UNICAMP
Envelhecimento e espiritualidade na perspectiva do yoga.	Nelsa Maria Dias de Campos	2016 / UFRGS
ASHTANGA YOGA: diálogos e conexões entre o Ashtanga Yoga e o Yoga Sutra de Patanjali.	Homero Leal Montenegro	2017 / UFPB
Cultivar uma prática de si no contemporâneo: yoga, um êthos.	Ernesto Grillo Rabello	2017 / UFES

O yoga como prática para a autotransformação aplicada aos militares do bope que atuam em João Pessoa - PB.	Samara Donato Tenório Costa	2017/ UFPB
Yoga como prática integrativa e complementar em mulheres com estresse, ansiedade e depressão no climatério: um estudo quase experimental.	Mary Carmem Fróes Ribeiro.	2018 / USP
O Yoga como mediador de aprendizagens para a promoção da saúde: entre cuidado, práticas e experiências de si.	Alcione Cássia dos Santos Ramos	2018 / UFMG
Práticas integrativas e complementares no sistema único de saúde brasileiro.	Jane Saula de Oliveira	2019 / UFMG
A cura através do movimento: processos terapêuticos entre mulheres através da disciplina do corpo no Hatha Yoga.	Marília Thereza Costa Oliveira	2019 / UFPB
Bem-estar, qualidade de vida e regulação emocional: a prática do yoga como terapia complementar.	Luana Felício da Silva Dariva; Dioneia Luciane Mendes	2019 / Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, Osório, V. 4 (2): 18-49.
Os efeitos do yoga sobre parâmetros cognitivos e afetivos no envelhecimento saudável.	Mônica dos Santos Rodrigues	2019 / UFPB
Contribuições do yoga como proposta terapêutica em sintomas depressivos.	Hérica de Carvalho Costa	2019 / UFPB
O Yoga como prática complementar no tratamento de transtornos alimentares.	Emyli de Sousa Soares	2020 / UFU

Fonte: CRUZ, 2020.

Após atenta visualização da breve revisão bibliográfica disposta acima, é possível perceber, por exemplo, que os trabalhos elencados no Quadro 1 - relacionados à pessoa com deficiência visual - em maior ou menor grau, destacam reflexões sobre os desafios enfrentados pela pessoa cega e as possíveis estratégias para superar cada adversidade.

Prevalecem, entretanto, estudos referentes às temáticas escolares, de acessibilidade e inclusão social, bem como àqueles relacionados às dificuldades

físicas, sobretudo de desenvolvimento motor e os desafios enfrentados por idosos acometidos pela cegueira.

Podemos citar, por exemplo, a pesquisa “Aprendendo a ser velho e deficiente visual”, de Vanessa de Abreu Carvalho Ferreira (2016), onde verifica-se o enfoque e a problematização do idoso que adquire deficiência visual na fase adulta. Através da análise qualitativa e baseada em entrevistas semiestruturadas com idosos que participam ou participaram de atividades de reabilitação no Instituto Benjamin Constant, localizado no Estado do Rio de Janeiro (instituição especializada em deficiência visual). A pesquisa retrata significados atribuídos pelos entrevistados ao envelhecer e à deficiência visual, trazendo reflexões sobre invisibilidade social, relações familiares e sociais, superações, narrativas referentes a crenças religiosas - consideradas pelos idosos - parte do apoio necessário para o enfrentamento dos desafios cotidianos impostos pela deficiência.

Ferreira (2016, p. 141), destaca também o discurso dos idosos de que “a deficiência visual é o que impõe limites concretos, e por isso acreditam que não vivenciaríamos esses limites no caso de serem idosos sem deficiência visual” e ressalta a importância da construção de novos espaços para atendimento e reabilitação das pessoas com deficiência visual, além do fortalecimento das poucas instituições já existentes.

[...] é importante a caminhada conjunta (pesquisadores, profissionais e os idosos com deficiência visual) rumo à diminuição paulatina do “abismo” existente entre o mundo dos que se utilizam da visão para ver e dos que se utilizam de outros meios para o mesmo objetivo, pois defende-se uma sociedade em que as pessoas idosas com deficiência visual sejam autônomas para a construção de suas vidas e de uma sociedade mais justa. (FERREIRA, 2016, p. 142).

Vale ressaltar também o trabalho “Experiências da Escola: Além dos Limites da Cegueira” de Emmanuel Dário Gurgel da Cruz (2018), no qual observa-se a preocupação com a educação escolar e o processo de inclusão efetiva do indivíduo com deficiência visual, bem como com a formação docente, o desenvolvimento de recursos pedagógicos e metodológicos eficazes e com o fomento de uma rede de apoio que acolha e integre a pessoa considerada “diferente”.

No Quadro 2, que abarca estudos realizados sobre o Yoga - podemos citar a pesquisa “O yoga e o idoso: rumo ao alto da montanha”, que analisou os

efeitos da prática de Yoga de acordo com a percepção de idosos. Ao final do trabalho a autora Aquini, (2010, p. 180) concluiu,

Espero que mais programas de yoga sejam incorporados em hospitais, escolas, grupos de convivência, postos de saúde e universidades. Esta cultura milenar tem muito a contribuir para o desenvolver do potencial físico, psíquico e espiritual humano e os seus benefícios encorajam para a realização do mesmo.

A pesquisa “Yoga e atenção: os efeitos da prática de yoga em crianças pré-escolares com traços importantes de problemas atencionais”, segundo Neuman, (2015), apurou que a maioria dos alunos, após as intervenções com o yoga, passou a ser capaz de permanecer atenta às atividades, respondendo de forma mais participativa e com maior capacidade de apreender conteúdos novos.

Ademais, em seu estudo intitulado “Envelhecimento e espiritualidade na perspectiva do yoga”, Campos, (2016, p. 31) defendeu que a prática é importante porque promove uma maior conexão com o sagrado, favorece o autoconhecimento e mudanças na compreensão da vida e do mundo. Ainda segundo a autora,

A partir do momento em que se começa a conhecer-se melhor, toma-se consciência das potencialidades, dos recursos e, igualmente, das sementes e das ervas daninhas que se enraizaram dentro de si. Assim, pode-se descobrir muitos apegos, falta de confiança em si mesmo ou muita cólera guardada. O primeiro passo em yoga é este: reconhecer seus limites e sofrimento. É a tomada de consciência de que alguma coisa não vai bem no indivíduo que o faz mudar. (CAMPOS, 2016, p. 31).

No tocante à pesquisa “O yoga como mediador de aprendizagens para a promoção da saúde: entre cuidado, práticas e experiências de si”, Ramos (2018, p. 128), discorreu que,

Yoga não é visto apenas como uma prática sobre o corpo físico. Mesmo no contexto pós-moderno, o Yoga ainda tem um potencial transformador e propicia meios para que o sujeito acesse experiências de si. Dentre estes meios estão o silêncio, a respiração e a consciência corporal, que promovem uma relação do sujeito consigo mesmo. Com isso, aprende-se a ter uma percepção maior de si, uma atitude reflexiva sobre si e temperança. Isto responde nossa pergunta sobre o que os praticantes aprendem com Yoga em relação à sua saúde. A saúde foi revelada como algo amplo, culminando numa resposta de liberdade frente às relações de poder.

Assim, diante do breve levantamento feito acima e da complexidade que envolve nossa temática, ou seja, analisar os impactos do Yoga a partir da percepção da pessoa cega, nos deparamos com os seguintes questionamentos: Por que pesquisas envolvendo a temática das pessoas deficientes visuais e suas demandas de saúde integral são exíguas? Por que não encontramos pesquisas relacionadas ao Yoga - prática que se difunde de forma expressiva em nosso país - e a pessoa cega?

O fato é que a falta de conhecimento sobre condições consideradas díspares, segregam, desqualificam e marginalizam a pessoa com deficiência visual em todos os âmbitos da sociedade. Questões desafiadoras e de profunda relevância surgem cotidianamente nos despercebidos labirintos sociais, promovem a coadjuvância e impedem que esses indivíduos se tornem agentes, protagonistas efetivos de suas vidas. Medidas e ferramentas que favoreçam o autoconhecimento, a autonomia e que acolham as necessidades das pessoas com deficiência visual são urgentes.

Em outras palavras, é fundamental o olhar atento, empático, crítico-reflexivo de toda a sociedade e da comunidade acadêmica, convergindo em pesquisas e ações que promovam o equilíbrio físico, mental, emocional, além de bem-estar e qualidade de vida à pessoa cega. Para Ferreira, (2016, p. 142),

[...] a deficiência visual (bem como outras deficiências) se constitui como uma área decisiva de exclusão e opressão social que, para além de serviços e intervenções médicas com lógicas individualizantes e mercantilizantes, necessita de serviços e intervenções que revelem uma outra compreensão social da deficiência visual, na qual os sujeitos deficientes sejam compreendidos nas suas individualidades e coletividades.

Logo, diante do exposto, defendemos ser fundamental pesquisar os impactos do Yoga, a partir da percepção da pessoa cega, concluindo, possivelmente, com pressupostos de encaminhamentos e ações de promoção de bem-estar e saúde integral para os referidos sujeitos da pesquisa, acreditando ser a prática de Yoga uma possível ferramenta de autoconhecimento, autocuidado, harmonização emocional e maior conexão com a espiritualidade.

2.4 SAÚDE E SUAS RELAÇÕES COM A ESPIRITUALIDADE

“Saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” Com essa definição, a Organização Mundial de Saúde, em 1998, passou a considerar a espiritualidade um dos pilares da saúde integral.

As intervenções de promoção da saúde, neste sentido, passaram a reputar a medicina holística, integrativa, que se fundamenta na existência do ser humano em sua completude. Em outras palavras, o foco deixa de ser somente a doença e transfere-se para as diversas dimensões do Ser - o corpo, a mente e o espírito - ou seja, em suas condições biológicas, sociais, emocionais, ambientais, suas experiências, crenças e valores, considerando fundamental, sobretudo, a participação ativa do sujeito como protagonista dos processos de cura.

Segundo Possebon e Possebon, (2017, p. 71),

[...] saúde é sinônimo de harmonia entre as diversas dimensões do Ser, sendo, por outro lado, a doença vista como a desarmonia entre elas, então a Espiritualidade, nestas condições assim compreendidas, passa obrigatoriamente pela harmonização dos chamados envoltórios constituintes do Ser.

Para Dethlefsen e Dahlke, (1992, p. 14),

Doença e saúde são conceitos singulares, pois se referem a um estado das pessoas, e não, como se costuma dizer hoje com frequência, a órgãos ou partes do corpo. O corpo nunca está só doente ou só saudável, visto que nele se expressam realmente as informações da consciência. [...] O corpo de um ser humano vivo deve seu funcionamento exatamente àquelas duas instâncias imateriais a que denominamos consciência (alma) e vida (espírito).

Assim, ainda que não haja um consenso relativo ao conceito de “espiritualidade” - pois qualquer tentativa de definição nunca será universal, já que estabelece delimitações e enquadramentos que não chegarão a expressar a realidade, seus meandros, reconfigurações, sua natureza diversificada, e a complexidade subjetiva, cultural e social dos fenômenos dessa categoria - julgamos ser precípuo destacar como o termo é compreendido no contexto desta pesquisa,

apoiando-nos em reflexões, argumentos e exposições de alguns autores e estudiosos consagrados das áreas das Ciências das Religiões,

Iniciamos com os entendimentos de Coutinho, (2012, p. 12), o qual discorre que “a espiritualidade consiste numa relação pessoal, individual com o sagrado em si ou fora de si, imanente ou transcendente, enquanto na religião a ligação ao sagrado realiza-se por práticas institucionalizadas”. Ainda para o autor a espiritualidade se divide em subjetiva, ou seja, o sujeito é o centro da busca e da experiência e tenta aprofundar-se na relação consigo mesmo, para se conhecer melhor, aperfeiçoar-se ou desenvolver as suas capacidades - e objetiva - onde o sujeito rumo a algo considerado por si superior, tentando relacionar-se e colher benefícios desta fonte. Da mesma forma.

Para Possebon e Possebon. (2001, p. 77),

O entendimento teórico da Espiritualidade normalmente se polariza em duas concepções excludentes: de um lado, entende-se como uma busca de algo externo ao sujeito, uma divindade de crenças, um elemento da natureza ou a própria natureza como um todo; por outro lado, uma busca interior, um centramento, uma harmonia interna consigo mesmo.

Hanegraaff, (2017, p. 411), por sua vez, relata que espiritualidade é,

[...] o produto da manipulação individual de sistemas simbólicos disponíveis (tanto religiosos quanto não religiosos) [...] influencia a ação humana, oferecendo a possibilidade de manter contato entre o mundo cotidiano e um quadro ‘metaempírico’ mais geral de significado.

Não obstante, Carvalho, (1992, p. 4), também oferece argumentos que consolidam e legitimam o entendimento do referido termo,

Espiritualidade é, para mim, a maneira como um determinado indivíduo internaliza, desenvolve, de modo sempre idiossincrático, aquela particular via ou modelo de união (ou de re-ligação, para lembrarmos a origem do termo) proposto pela religião a que adere. Assim, espiritualidade já implica uma dimensão de subjetividade trabalhada, de experiência que transcende a norma ou a expectativa formal da comunidade.

Ademais, com a compreensão de que a religião e suas estruturas de poder impedem a descoberta da divindade que reside em cada indivíduo, Hanegraaff alega também que a Nova Era é praticamente incompatível com as instituições religiosas e seus dogmas. Segundo o autor, a Nova Era “é a manifestação por excelência da secularização da religião: a religião torna-se unicamente uma questão de escolha individual, e se desprende das instituições religiosas, ou seja, da dedicação exclusiva para ‘religiões’ específicas”. (HANEGRRAFF, 2017, p. 415).

Calvani (2014, p. 659), destaca que “há formas de espiritualidade alheias a modelos institucionais ou com o que se convencionou entender, ao menos no senso comum, por “religioso” (um conjunto de ritos e práticas associadas a doutrinas, dogmas, etc.) ” Ainda para o supracitado autor o conceito de “espiritualidade” é historicamente recente, ainda em construção e ultrapassa as categorias religiosas com as quais estamos acostumados. (CALVANI, 2014, p. 660).

Ou seja, as contemporâneas manifestações plurais, polifônicas que, em sua maioria, caracterizam-se pelo ecumenismo, sincretismo, valorização das experiências e interpretações individuais, contrapõem-se à visão etnocêntrica e monológica tradicional. Hanegraaff também entende que a secularização não significa que a religião está sendo refutada ou fenecerá, mas que está sendo transformada de forma relevante com a crescente concorrência por espiritualidades autônomas, "uma religião sem espiritualidades é impossível de imaginar. Mas, [...] uma espiritualidade sem uma religião - é perfeitamente possível, em princípio" (HANEGRRAFF, 2017, p. 412).

Saad *et al* (2001, p. 111), demonstra a importância do desenvolvimento da espiritualidade na vitalidade e melhoria da saúde integral quando reconhece que a saúde é determinada pela relação harmoniosa das condições físicas, mentais, sociais e espirituais. Logo, sem negar a inefável contribuição da medicina moderna no tratamento dos distúrbios e doenças da visão, salienta-se a necessidade do cuidado de forma intrínseca à integralidade do Ser. Para o autor, a crença em aspectos espiritualistas pode “mobilizar energias e iniciativas extremamente positivas, com potencial ilimitado para melhorar a qualidade de vida da pessoa”. (SAAD *et al*, 2001, p. 108).

Para Saad *et al* (2001, p. 108), “espiritualidade é um sentimento pessoal que estimula um interesse pelos outros e por si, um sentido de significado da vida capaz de fazer suportar sentimentos debilitantes de culpa, raiva e ansiedade. ”.

Logo, embasados pelos entendimentos acima, assentimos que o Yoga para a pessoa com deficiência visual pode auxiliar no autoconhecimento, no autocuidado, no fortalecimento pessoal - sobretudo no desenvolvimento de aspectos emocionais e espirituais - diante das demandas e adversidades diárias, promovendo saúde integral.

Para Gnerre (2001, p. 1), o objetivo original do Yoga desenvolvido na Índia “está diretamente conectado ao aspecto espiritual da existência humana, e ao próprio conceito de *religare* – palavra em latim na qual se baseia a palavra religião, e que designa justamente este processo de religar o homem a um aspecto divino da existência.

Ainda para a autora, o Yoga em sua origem é essencialmente voltada para o aspecto espiritual e religioso do ser humano, mas, também, uma prática diversificada que ao longo de sua história milenar desenvolveu diversas técnicas de transcendência.

Por fim, enunciando a completude que o Yoga pode oferecer, Hermógenes (2019, p. 108), destaca que “ [...] um ásana, apesar de parecer simplesmente uma atitude do corpo [...], é uma expressão do homem holístico, manifestando-o em todos os seus níveis: no corpo, no pensamento, na emoção, na ação, no corpo sutil e no espírito.”.

Deste modo, considerando a relevância da espiritualidade - laica ou institucionalizada - no contexto sociocultural e de saúde, reiteramos a importância de estudos e aprofundamentos do tema no que tange à pessoa com deficiência visual, bem como das possíveis ferramentas terapêuticas holísticas de fomento à qualidade de vida.

2.5 METODOLOGIA DA PESQUISA

Destacam-se abaixo os percursos metodológicos implementados neste trabalho, visando a obtenção de relatos sobre os impactos, experiências e percepções da pessoa cega acerca da prática regular de yoga, para posterior análise de dados, interpretações e estabelecimento de possíveis pressupostos que poderão servir de ponto de partida para futuras pesquisas na área de promoção de bem-estar e saúde integral dos referidos sujeitos da pesquisa.

2.5.1 Caminhos e delimitações da pesquisa

Consideramos pertinente iniciar salientando a exposição de Lima e Mioto, (2007, p. 38 *apud* MINAYO, 1994, p. 23), sobre o que vem a ser pesquisa,

Entende-se pesquisa como um processo no qual o pesquisador tem 'uma atitude e uma prática teórica de constante busca que define um processo intrinsecamente inacabado e permanente', pois realiza uma atividade de aproximações sucessivas da realidade, sendo que esta apresenta 'uma carga histórica' e reflete posições frente à realidade.

A presente pesquisa tem o objetivo de analisar os impactos da prática de Yoga a partir de relatos de vivências, experiências e percepções da pessoa cega - praticante de Yoga com regularidade. Trata-se, portanto, de uma pesquisa de natureza qualitativa, cuja relevância, de acordo com Flick (2009), dá-se no estudo das relações sociais devido à pluralização das esferas da vida, que exige uma nova sensibilidade para o estudo empírico das questões.

Nas palavras de Sampieri *et al* (2013, p. 33),

[...] nos estudos qualitativos é possível desenvolver perguntas e hipóteses antes, durante e depois da coleta de dados. Geralmente essas atividades servem para primeiro descobrir quais são as perguntas de pesquisa mais importantes, e depois para aprimorá-las e respondê-las. A ação indagativa se move de maneira dinâmica em ambos os sentidos: entre os fatos e sua interpretação, e é um processo mais "circular" no qual a sequência nem sempre é a mesma, ela varia de acordo com cada estudo específico.

Já para Creswell (2007), este tipo de conformação metodológica é utilizada para compreender determinada conjuntura ou realidade social, sem, contudo, estabelecer metodologias uniformizadas, pré-definidas ou teorias iniciais baseadas em pressuposições. Em outras palavras, a pesquisa qualitativa se processa de forma aberta, dialética, com formulações de problemas ao longo do desenvolvimento do estudo, buscando entender aspectos do mundo onde se vive através de processos de coleta de dados, descrições detalhadas, análises e extração de sentidos, reflexões aprofundadas dos dados, reformulações de ideias, retomada aos dados e assim por diante, onde potencialmente as indagações são aperfeiçoadas.

Creswell (2007), destaca ainda que o pesquisador deve ter um olhar holístico para os episódios sociais que investiga. A partir dessa visão multifacetada, filtra os dados coletados e modela o estudo através de vieses pessoais, sencientes, valores e interesses, ou seja, interpreta os significados encontrados com base em suas subjetividades e suas perspectivas sociais, culturais e históricas. Sampieri *et al*, (2013, p. 34), reforça que “a pesquisa qualitativa se fundamenta em uma perspectiva interpretativa centrada no entendimento do significado das ações de seres vivos, principalmente dos humanos e suas instituições (busca interpretar aquilo que vai captando ativamente).”.

Para nós, a vantagem da pesquisa qualitativa se dá na utilização precípua da reflexão no contexto do estudo e na difusão da informação; na maleabilidade de ações e indagações, onde, por exemplo, o pesquisador pode analisar outros dados não considerados no início da investigação, bem como na possibilidade de trabalhar com dúvidas e contradições. Como afirmam Bauer e Gaskell (2015, p. 30), “[...] a pesquisa qualitativa é, muitas vezes, vista como uma maneira de dar poder ou dar voz às pessoas, em vez de tratá-las como objetos, cujo comportamento deve ser quantificado e estatisticamente modelado”.

Deste modo, através de processos humanísticos e de uma lógica indutiva, essa metodologia se traduz em uma investigação abrangente e complexa, cuja observação de aspectos explícitos e, sobretudo, os implícitos, subjacentes às relações, são fundamentais, ou seja, a própria realidade subjetiva é objeto de estudo (SAMPIERI *et al*, 2013).

Sampieri *et al* (2013, p. 33) aponta também que,

[...] na busca qualitativa, em vez de iniciar com uma teoria específica e depois “voltar” ao mundo empírico para confirmar se ela é apoiada pelos fatos, o pesquisador começa examinando o mundo social e nesse processo desenvolve uma teoria coerente com os dados, de acordo com aquilo que observa, geralmente denominada por *teoria fundamentada* (Esterberg, 2002) com a qual observa o que acontece.

Por sua vez, a Teoria Fundamentada será a abordagem utilizada pelo presente trabalho e, segundo Creswell (2014, p. 77), que expõe reflexões de Corbin e Strauss (2007, p. 107), “a intenção de uma pesquisa fundamentada é ir além da descrição e *gerar ou descobrir uma teoria*, uma ‘explicação teórica unificada’.”

Assim, para o referido autor, teoria é “uma explicação de alguma coisa ou uma compreensão que o pesquisador desenvolve [...], ou seja, uma reunião, em teoria fundamentada, de categorias teóricas que são organizadas para mostrar como a teoria funciona. ”. Ele também explica que, um estudo dessa natureza apresenta “movimento”, onde o pesquisador está em constante processo de coleta e aferição de dados, identificando possíveis lacunas, refletindo, interpretando, formulando ideias, desenvolvendo conceitos, coletando novos dados, analisando-os para embasar ou refutar seus pressupostos - em uma permanente atuação de vai e vem na investigação, até que se reúna uma gama de dados suficiente para fundamentar suas teorias e saturar o tema (CRESWELL, 2014, p. 78).

Torna-se relevante destacar aqui a especificidade investigativa do presente trabalho, que considerou a entrevista o instrumento adequado à obtenção de relatos, percepções e experiências da pessoa cega praticante de Yoga, com possibilidades de alcance a comunicações verbais e não verbais, ou seja, acesso a elementos, singularidades e perspectivas do entrevistado, consideradas por nós basilares para a construção de possíveis saberes.

2.6 DESVENDANDO A ENTREVISTA

A entrevista é uma técnica de coleta de dados muito utilizada, sobretudo, em trabalhos de campo, estudos etnográficos, quando o pesquisador deseja obter informações que, possivelmente, não seriam acessadas somente com a realização de pesquisas bibliográficas ou com observações de determinada realidade. Para Boni e Quaresma, (2005, p. 72), “[...] os dados subjetivos só poderão ser obtidos através da entrevista, pois que, eles se relacionam com os valores, às atitudes e às opiniões dos sujeitos entrevistados. ”.

Para Sampieri, *et al* (2013, p. 426 *apud* Creswell, 2009), “As entrevistas, como ferramentas para coletar dados qualitativos, são empregadas quando o problema de estudo não pode ser observado ou é muito difícil observá-lo por ética ou complexidade [...] e permitem obter informação pessoal detalhada. ”

[...] entrevista em pesquisa qualitativa visa a compreensão parcial de uma realidade multifacetada concernente a tempo e contexto sócio-histórico específicos. Isto não significa, no entanto, defender um relativismo subjetivista, de acordo com o qual cada um tem a sua ‘verdade’, mas reconhecer que as visões de mundo de grupos

humanos se sustentam nos níveis de compartilhamento vivenciados por eles: época, lugar, processos de socialização, nível de desenvolvimento da ciência e da sociedade, hábitos e costumes culturais, língua, ambiente etc. Diferentes entrevistadores e entrevistados podem chegar a conclusões distintas sobre um mesmo tema investigado, o que torna defensável que o pesquisador, ao relatar seus resultados, deixe bastante explícitas suas concepções e visões sobre o assunto, assim como ofereça informações detalhadas sobre os participantes da pesquisa. É isto que permitirá àquele que não participou da pesquisa refletir e criticar os resultados à luz da compreensão do contexto em que as conclusões foram extraídas. (FRASER; GONDIM, 2004 p. 147).

Sampieri, *et al.* (2013, p. 425 *apud* King e Horrocks, 2009), explica que “a entrevista qualitativa é bem mais íntima, flexível e aberta”. Ademais, Sampieri, *et al.*, (2013, p.425), avança discorrendo que “Ela é definida como uma reunião para conversar e trocar informação entre uma pessoa (o entrevistador) e outra (o entrevistado) ou outras (entrevistados).”.

Nesse processo, segundo Boni e Quaresma (2005, p. 77), “o pesquisador terá que ler nas entrelinhas, ou seja, ele tem que ser capaz de reconhecer as estruturas invisíveis que organizam o discurso do entrevistado”. Em outros termos, através da comunicação e do elóquio de atores sociais específicos, obtém-se singularidades, interpretações, relatos de sensações, assim como, considera-se a identificação dos símbolos verbais e não verbais, imprescindíveis para a pesquisa,

O que se pretende, além de conhecer as opiniões das pessoas sobre determinado tema, é entender as motivações, os significados e os valores que sustentam as opiniões e as visões de mundo. Em outras palavras é dar voz ao outro e compreender de que perspectiva ele fala. Para atingir este objetivo, o entrevistador assume um papel menos diretivo para favorecer o diálogo mais aberto com o entrevistado e fazer emergir novos aspectos significativos sobre o tema. (FRASER; GONDIM, 2004 p. 146).

Desse modo, o modelo de entrevista semiestruturado - que combina perguntas abertas e fechadas - foi escolhido para o presente trabalho por permitir uma estrutura ajustável às necessidades que se descortinam durante sua execução. As entrevistas semiestruturadas “[...] se baseiam em um roteiro de assuntos ou perguntas e o entrevistador tem a liberdade de fazer outras perguntas para precisar conceitos ou obter mais informações sobre os temas desejados (isto é, nem todas as perguntas são predeterminadas). ”. (SAMPIERI, *et al.*, 2013, p. 426).

Em outras palavras, a referida entrevista se caracteriza por um roteiro previamente estabelecido, mas que também permite desdobramentos e novas conduções, ou seja, a inclusão de outros questionamentos não planejados inicialmente, oferecendo maior liberdade, autonomia ao entrevistador e garantindo uma abordagem mais satisfatória e eficiente.

Além disso, a entrevista semiestruturada tem como ponto positivo a possibilidade de participação de pessoas que não sabem ler ou escrever; a admissão de correções e ajustes de possíveis equívocos dos informantes, bem como o desenvolvimento de respostas que englobam informações mais abrangentes, com riqueza de detalhes. “[...] estes tipos de entrevista colaboram muito na investigação dos aspectos afetivos e valorativos dos informantes que determinam significados pessoais de suas atitudes e comportamentos.” (BONI; QUARESMA, 2005, p.75).

Ainda para as autoras,

As técnicas de entrevista [...] semi-estruturada (sic) também têm como vantagem a sua elasticidade quanto à duração, permitindo uma cobertura mais profunda sobre determinados assuntos. Além disso, a interação entre o entrevistador e o entrevistado favorece as respostas espontâneas. Elas também são possibilitadoras de uma abertura e proximidade maior entre entrevistador e entrevistado, o que permite ao entrevistador tocar em assuntos mais complexos e delicados, ou seja, quanto menos estruturada a entrevista maior será o favorecimento de uma troca mais afetiva entre as duas partes. (BONI; QUARESMA, 2005, p.75).

2.6.1 O roteiro de entrevista

O protocolo de entrevista que norteou todo o diálogo apresentou a seguinte estrutura: perguntas gerais e de identificação básica, seguidas por indagações sobre aspectos da saúde integral e, no roteiro de entrevista propriamente dito, perguntas mais complexas e sensíveis sobre a descoberta do yoga, bem como sobre as percepções do entrevistado quanto aos impactos da prática de yoga em sua vida.

Segue em apêndice roteiro de entrevista utilizado pelo presente trabalho.

2.7 APLICANDO A METODOLOGIA

Vale destacar que a implementação da metodologia desta pesquisa precisou de adequações ao momento atual - o enfrentamento da pandemia de Covid-19 que assola o país e o mundo. Assim, com o necessário protocolo sanitário de distanciamento social, a maior parte do percurso metodológico prático se deu a partir da utilização de recursos tecnológicos a nosso dispor.

2.7.1 Em busca da pessoa a ser entrevistada

Com o roteiro de entrevista finalizado, parti em busca de pessoas com deficiência visual que tivessem praticado Yoga em algum momento de suas vidas ou que praticassem atualmente e, sem dúvida, essa foi uma das missões mais difíceis do presente trabalho.

Entrei em contato com vários estúdios que ofereciam, dentre outras atividades e terapias, aulas de Yoga. Falei com professores renomados e com experiência na área há mais de quinze, vinte anos e nenhum deles tinha tido algum aluno com deficiência visual em suas aulas ou conhecia uma pessoa cega que praticasse Yoga. Um instrutor por mim indagado relatou ter tido apenas um aluno cadeirante em suas aulas de Yoga ao longo de toda sua caminhada profissional.

De modo geral, esses professores achavam a proposta da pesquisa interessante e demonstravam o desejo de conversar mais sobre a temática do Yoga para pessoas deficientes visuais, uma vez que reconheciam tratar-se de algo importante no cenário de inclusões sociais, bem como, original no contexto do Yoga.

O fato é que passei semanas, meses procurando pela pessoa que seria por mim entrevistada. Percebi como a pessoa cega, via de regra, vive à margem das terapias holísticas, ou seja, ela não faz parte das relações de alunos e ex-alunos de espaços com atividades de bem-estar, autoconhecimento e qualidade de vida.

Além disso, devido à pandemia do COVID-19, como mencionado acima, a árdua busca pela pessoa com o perfil adequado para esta pesquisa teve que ser ajustada a protocolos sanitários de distanciamento social, indicados pela OMS, ou seja, os contatos com estúdios e instrutores de yoga foram feitos somente pela *internet*, aplicativos de mensagens, *emails* ou telefone.

Dessa forma, não detive minha procura apenas ao Estado da Paraíba. Utilizei as ferramentas de contato disponíveis dentro do caótico cenário pandêmico e tentei estabelecer comunicação também com estúdios de Yoga de outros Estados, explicando sempre os objetivos da pesquisa e minha necessidade de encontrar alguém com deficiência visual praticante de Yoga.

Dialoguei ainda com instituições voltadas ao atendimento de pessoas cegas e procurei pela pessoa com o perfil almejado em grupos de alunos e instrutores de Yoga das redes sociais. Diante das circunstâncias, nem sempre alguma resposta chegava ou, às vezes, ela chegava após semanas de espera.

Felizmente, aos poucos, uma corrente do bem se formou e ganhou proporção. A amiga de uma colega me informou que tinha o contato de uma professora de Yoga que conhecia uma pessoa que ficou cega e praticava Yoga. Dessa forma, fui fazendo os contatos até conseguir o telefone da pessoa que, possivelmente, iria entrevistar.

2.8 DIÁRIO DE CAMPO

2.8.1 O primeiro contato

No início do mês de fevereiro de dois mil e vinte e um, após conseguir o telefone da pessoa que poderia ser a minha entrevistada, entrei em contato, apresentei-me, expliquei o objetivo da pesquisa e, para a minha surpresa, a conversa fluiu de forma muito leve e prazerosa.

Tratava-se de uma mulher de cinquenta e nove anos, professora formada em Letras, Estudos Sociais, provisionada em Educação Física, moradora do município de Guarabira - Paraíba.

Dentro das características de cada enfermidade - ela com degeneração macular e eu com ceratocone - vivíamos dores, desafios cotidianos e dificuldades que só quem tem deficiência visual consegue entender e, talvez, por isso, tivéssemos sentido naquele primeiro contato, mútua identificação.

Conversamos por cerca de trinta minutos e percebi que estávamos confortáveis e, de certa forma, aliviadas por falar com alguém que vivencia e compreende, de fato, as angústias da perda da visão. Falamos, sobretudo, de redes

de apoio, aspectos emocionais, profissionais, familiares, religiosos, enfim, sobre enfoques da vida que se configuram ou reconfiguram-se enquanto a visão se esvai.

Prontamente ela aceitou ser entrevistada e não se opôs em me receber em sua casa, apesar da pandemia. Explicou-me que foi perdendo a visão, devido à degeneração macular - doença multifatorial que progressivamente afeta a mácula, região da retina responsável pela visão de cores e detalhes. Como explica Queiroz, (*et. al.*, 2010, p.401), “A mácula pode ser afetada seletivamente por processos inflamatórios, distróficos e degenerativos”.

Sendo uma das principais causas de cegueira parcial ou legal - pessoas com cegueira legal são capazes de contar dedos a curta distância e/ ou percebem vultos - a enfermidade normalmente está relacionada ao envelhecimento, ou seja, atinge pessoas com cinquenta, sessenta anos ou mais, evoluindo bilateralmente e de forma crônica.

Ainda segundo Queiroz, (*et. al.* 2010, p. 402),

A sintomatologia inicial, devido ao comprometimento macular, é a diminuição da sensibilidade ao contraste: tem-se a impressão de falta de luz para ler ou escrever, as imagens podem parecer embaçadas ou amareladas; diminuição da acuidade visual; percepção de linhas retas como deformadas ou onduladas; mancha sombreada central e por fim escotoma. Fotopsias também são descritas.

2.8.2 Descrição narrativa de uma experiência

Em um primeiro momento, faço aqui um destaque acerca da identificação utilizada neste trabalho para nossa entrevistada. Para fins de compreensão e, para facilitar a menção em meus relatos, optei por chamá-la de “Yogini 1”. Este nome fictício foi escolhido por acharmos pertinente ao tema de nossa pesquisa, tendo em vista ser “*Yogini*” o termo em sânscrito que designa a pessoa do sexo feminino que pratica Yoga em busca de autoconhecimento. Já o número “um” foi utilizado para marcar a primeira pessoa a ser entrevistada. Se, em possível pesquisa futura sobre a temática, houver a possibilidade de entrevistar mais pessoas, só alteraremos o numeral da identificação, conforme sequência.

Minha ida a Guarabira tinha sido agendada para a semana seguinte ao primeiro contato, todavia, por questões pessoais, precisei reagendá-la para o dia

dezesesseis de fevereiro de dois mil e vinte e um (16/02/2021) e, nesta data, a entrevista aconteceu.

No referido dia, saí de João Pessoa por volta das 7h e em torno de 9h15min chegava a sua residência, em Guarabira - PB. Surpreendi-me na chegada com a expectativa e satisfação de minha entrevistada e de seu esposo que, por sua vez, já me aguardava no portão.

Nos sentamos na varanda e começamos a dialogar sobre assuntos gerais e também sobre a pandemia e sua família. Yogini 1 estava tranquila, receptiva, aparentemente disposta e sorridente. Recebeu-me com muito carinho e cordialidade. Aguardava por aquele bate-papo e disse que minha ida a sua casa era muito positiva pois ocuparia sua manhã, por vezes ociosa, em tempos de *lockdown*.

Morava com o esposo e duas filhas já adultas. Tinha uma pessoa que a auxiliava nos serviços domésticos e recebia sempre a visita dos netos, muito presentes no seu dia a dia. Residia em uma casa espaçosa de classe média que possuía uma academia na frente, onde ela dava aulas de dança antes da pandemia.

Explicou que tinha uma boa rede de apoio e que sua família a ajudava no que podia. Tinha perfeita noção espacial de sua residência e desenvolveu independência no recinto, entretanto, sempre precisava de auxílio com as compras de alimentos, com aquisições pela *internet*, com pesquisas didáticas, com o uso de tecnologias, etc.

Por vezes, todavia, percebia que quem a ajudava apresentava pressa em terminar a prestação do auxílio, certa irritação ou então, procrastinação, deixando suas petições sempre para momentos futuros.

Apesar de entender que todos a sua volta tinham suas vidas, seus trabalhos, seus compromissos e que nem sempre estariam dispostos ou disponíveis para ajudá-la, as circunstâncias em que precisava do auxílio de terceiros a deixavam bastante estressada e com sentimentos de inutilidade.

Ainda que aos olhos dos outros suas necessidades parecessem pouco urgentes, como todo ser humano, às vezes, desejava resolver algo de forma mais imediata. Relatava que, por vezes, abria mão se suas demandas e evitava ao máximo pedir algo para não incomodar seus familiares e amigos e, sem desmerecer a ajuda que recebia, sentia-se triste com a dependência.

Explicou também que apresentou os primeiros sintomas da degeneração macular por volta dos dezesseis anos, quando iniciou sua atuação como professora

da educação infantil. Inicialmente confundiu as cores nas tarefas escolares de seus alunos - cada turma na escola em que lecionava tinha uma cor predominante e ela acabava utilizando cores diferentes nos materiais de seus discentes.

Suas colegas de profissão perguntavam o motivo da troca de cores e ela não compreendia o motivo de tais questionamentos, uma vez que tinha certeza de ter utilizado a cor correta. De todo modo, atribuía a confusão ao cansaço e à realização das referidas atividades em penumbra, no período da noite.

O tempo passava e, progressivamente, pontos escuros começaram a surgir em seu campo de visão. Cada vez era mais difícil enxergar detalhes, entretanto, Yogini 1 achava que todos enxergavam assim e que tinha uma visão normal.

Até que um dia, em conversa despretensiosa com sua sobrinha e, recebendo explicações sobre nitidez e alcance da visão, percebeu que sua visão estava limitada. Começou a ficar realmente preocupada com o que estava acontecendo. Dores nos olhos começaram a ser sentidas e, por fim, Yogini 1 resolveu procurar ajuda especializada. Nesta época, já era casada e tinha filhos pequenos.

Após passar por vários médicos e realizar inúmeros exames, descobriu que já tinha perdido 60% da visão e que sua doença era decorrente de uma degeneração macular. Buscou ajuda também em Recife e em outros Estados, onde recebeu o mesmo diagnóstico.

Era uma pessoa muito ativa, independente, realizava muitas atividades e, diante da perda de boa parte da visão, percebeu-se com o emocional completamente abalado. Afastou-se da escola em que lecionava, pois não encontrava mais sentido para a vida - tinha perdido o prazer de fazer as coisas que tanto gostava.

Perdeu muito peso, foi ficando extremamente magra e abatida. Desenvolveu depressão profunda, estresse, ansiedade, sentimentos de completa inutilidade, angústia, acentuada baixa autoestima e, assim, pensamentos destrutivos e suicidas, dia após dia, afloraram em sua mente. Questionava Deus pela sua condição e começou a se afastar do catolicismo - religião que eventualmente seguia - apartando-se, sobretudo, de suas crenças, de sua fé.

Assim, diante de seu abatimento e debilidade, familiares e amigos levaram-na para uma conversa com um padre muito querido na paróquia de

Guarabira que, de férias, passeava pela região. Por três dias, Yogini 1 indagou-o sobre o porquê de Deus ter permitido que isso acontecesse com ela.

O referido padre residia no Estado de Minas Gerais, onde havia um grande centro de referência em oftalmologia e, após alguns contatos, conseguiu hospedagem para Yogini 1 em um convento de freiras localizado no município de Belo Horizonte - MG, para que ela tentasse um tratamento nos hospitais e universidades de lá.

Dessa forma, com o auxílio de membros da igreja católica de sua cidade, Yogini 1 viajou deixando família e quatro filhos pequenos para ir em busca de alguma solução para seu problema. Neste momento de nossa conversa, Yogini 1 fez uma pausa e destacou que, devido à grande debilidade de seu corpo físico, sua prostração, apatia e seu abalo emocional, as pessoas a sua volta acreditavam que ela estava em fase terminal de câncer.

Já no Centro de Referência Oftalmológica da Universidade de Minas Gerais, encontrou uma médica também formada em psicologia que a ouviu atentamente. Segundo a profissional, seu problema de visão parecia estar associado também a questões emocionais profundas e, mostrando-se disposta a estudar seu caso, informou a Yogini 1 que seria preciso ficar na cidade por pelo menos um mês para exames e possíveis tratamentos.

Mas, o acontecimento mais surpreendente, segundo Yogini 1, foi o que passou no convento. Classificou o período como uma providência divina, pois transformou todas as suas percepções e modos de enxergar a vida.

Chegando ao convento de freiras onde iria se hospedar, foi recebida pela Madre Superiora que lhe apresentou à pessoa que iria guiá-la pelo espaço interno. Ao perceber a referida pessoa tateando em seu ombro compreendeu, surpresa, tratar-se de alguém que não enxergava.

Yogini 1 ficou extremamente perplexa e, em um primeiro momento, duvidou que uma pessoa cega poderia ajudá-la. Como iria confiar em uma deficiente visual guiando-a pelos espaços? Por fim, acreditou veementemente que não seria um bom auxílio.

Desconfiada e ainda desconfortável, Yogini 1, aos poucos, foi sendo impactada pela desenvoltura e alegria da pessoa. Esta era formada em Pedagogia e lecionava no Instituto de Cegos da região e para alunos que não tinham qualquer tipo de deficiência visual.

Esse acontecimento, inevitavelmente, levou-a a pensar em como tinha se deixado abater, já que ainda tinha 40% da visão. Questionava-se como aquela pessoa, que nada enxergava, conseguia viver e realizar suas atividades, superando todos os obstáculos e ainda ter alegria de viver.

O exemplo de superação encontrado no convento foi uma chacoalhada profunda em seu ser. Aos poucos, seu estado emocional começou a mudar e a revolta com sua condição, pouco a pouco, transformou-se em força para seguir em frente. Gradativamente, abriu-se para as possibilidades que tinha diante de si.

Percebeu que não podia mais render-se à doença. Enfrentaria, dali em diante, os desafios que se impunham cotidianamente. Refletiu muito e pensou nas pessoas que precisavam dela, em seus filhos, em seus alunos. Iria ter que fazer ajustes em sua atuação profissional, mas, voltaria a lecionar, voltaria mais forte, ao término do tratamento, sobretudo, para sua família.

Todavia, estando há quase quinze dias longe de casa, era frequentemente convocada a voltar. As demandas familiares aumentavam, seus filhos pequenos sentiam, cada vez mais, sua ausência. Além disso, sua sogra e seu esposo argumentavam constantemente que seria muito difícil para todos se ela ficasse mais tempo longe e alegavam que seu lugar era ao lado da família.

Assim, ainda que desejasse ficar mais um tempo em Minas Gerais para investigar o porquê de sua doença ter se manifestado tão precocemente - tendo em vista ser a mesma, em grande parte, associada à idade - bem como para tentar algum tratamento para sua condição, decidiu voltar a Guarabira e para todos que amava.

Regressou, entretanto, com ânimo e vontade de transformar aquilo que estava ao seu alcance. Foi readaptada no trabalho, voltou a lecionar e começou a promover eventos na escola em dias festivos. Nesta fase já se sentia mais útil e confiante.

Seu primeiro contato com o Yoga foi quando o professor Hermógenes visitou sua cidade para participar de uma entrevista na rádio local. Disse ter ficado encantada com os apontamentos e declarações que ouviu

Começou a praticar Yoga, especificamente *Hatha Yoga*, há aproximadamente cinco anos. Antes da prática - declarou - tinha muita resistência quando alguém lhe oferecia ajuda e sentia-se - em suas palavras - “uma coitadinha”. Contudo, percebeu que a prática constante de Yoga lhe proporcionou a percepção

de seus gatilhos de raiva; uma abertura emocional significativa; o reconhecimento e aceitação de suas necessidades, assim como a iniciativa para ir em busca de auxílio.

Não apresentou dificuldades iniciais específicas à prática de Yoga. Sua instrutora era muito cuidadosa, atenciosa e, quando Yogini 1 precisava de auxílio para compreender alguma postura, recebia a instrução de forma paciente e detalhada. Yogini 1 sentia-se segura e acolhida.

Explicou que quando iniciou a prática de Yoga ainda utilizava a medicação receitada pelo médico psiquiatra para tratar a depressão e as crises de estresse e ansiedade, mas, que, aos poucos, com acompanhamento médico, foi diminuindo a medicação e atribuiu a melhora de suas questões emocionais à prática de Yoga. Já não mais precisava do tratamento medicamentoso, pois sentia que o Yoga lhe dava o suporte emocional necessário.

Relatou também que, quando chegava no estúdio onde realizava suas práticas de Yoga, desligava-se de tudo que ficava da porta para fora. Entrava em completo estado de atenção em seus sentimentos e emoções. Concentrava-se em si, em como seu corpo e mente recebiam cada técnica, cada postura e *pranayama*. Percebia que, pouco a pouco, desenvolvia autocuidado, autoamor e conexão consigo mesma.

Devido à sua condição, as posturas que exigiam equilíbrio eram as mais desafiadoras, as mais difíceis de serem realizadas. Por sua vez, as posturas de relaxamento eram as que lhe davam maior prazer. Saía bem-disposta e com a sensação de leveza das aulas.

Relatou que, ainda que tivesse dificuldade com as posições que exigiam equilíbrio, aos poucos, foi desenvolvendo maior autocontrole e consciência motora. Observou que adquiria flexibilidade, resistência e força corporal, características fundamentais para sua locomoção no dia a dia com mais segurança. Percebeu também que a qualidade de seu sono melhorava consideravelmente.

Declarou que no *shavasana*, postura de relaxamento, especialmente com algumas músicas, tinha visões e percebia-se em outros lugares. Eram frequentes nas aulas os momentos em que “viajava” para recintos familiares e “presenciava” situações com seus entes queridos. Dias depois, descobria que tais acontecimentos tinham, de fato, ocorrido.

Inicialmente assustada com esses fatos, aos poucos foi relaxando e entendendo que, em seu caso e, com o corpo relaxado, seu espírito encontrava condições necessárias para desprender-se momentaneamente e se expressar. Acreditava que esses fatos ocorriam para que ela fortalecesse sua crença nos aspectos espirituais da existência humana.

Yogini 1 denominou esses momentos em que “visitava” outros lugares e “presenciava” fatos e circunstâncias da vida de pessoas próximas de “desdobramentos” e destacou que o Yoga, sobretudo, o *shavasana*, amplificaram profundamente sua sensibilidade.

Assim, através do Yoga, reconectou-se com sua espiritualidade. “Fez as pazes” com Deus, resgatou e fortaleceu sua crença na energia superior, na existência do espírito imortal que habita em cada ser humano. Desta forma, sempre cheia de reflexões e com o desejo de se aprofundar no estudo das questões transcendentais, partiu em busca de conhecimentos através de palestras na *internet*, audiolivros, cursos de *reiki*, terapias florais e outras. Yogini 1 revelou considerar-se uma eterna buscadora.

Desenvolvendo o autoconhecimento, Yogini 1 começou também a utilizar técnicas do Yoga, sobretudo, algumas respirações conscientes - ou *pranayamas* - para restabelecer a calma e a serenidade em momentos em que estava desestabilizada, vivendo situações difíceis e de estresse em seu cotidiano. Pôde ainda experimentar a expansão dos momentos de relaxamento para além dos limites do estúdio de Yoga.

Em sua prática de Yoga, passou pelas turmas da manhã e da tarde, adaptando-se mais à prática no turno da noite, onde criou laços profundos com as pessoas de todos os horários, sobretudo, de forma especial, com praticantes do turno noturno.

Destes laços de amizade nasceu um coral, sugerido por uma musicista que praticava Yoga na turma de Yogini 1. Assim, associaram o Yoga à realização de um momento cultural extraordinário. Após a prática, lanchavam, cantavam mantras e mpb, trazendo muita satisfação para Yogini 1. O coral cresceu e alcançou as ruas, levando seus integrantes a apresentarem-se no Seminário de Yoga da Paraíba e em outros eventos.

Quanto à utilização de objetos de apoio específicos, tais como bonecos flexíveis para a compreensão tátil da postura ou a realização da prática, apoiando-se

em paredes, por exemplo, nossa entrevistada defende que, se o ambiente for acolhedor e se a pessoa cega for “abraçada” pelo instrutor e pela turma, naturalmente, haverá o desenvolvimento de confiança mútua e os referidos objetos e técnicas passam a ser prescindíveis.

Em seu caso, sua instrutora fazia a descrição da postura, bem como as correções necessárias e, sentindo-se verdadeiramente acolhida pelas pessoas a sua volta, entrava em estado de profunda concentração e entrega. Não sentia, portanto, necessidade e não utilizava objetos ou técnicas de apoio.

Ademais, Yogini 1 declarou acreditar que procrastinações, medos e inseguranças inviabilizam a busca de técnicas de auxílio por parte das pessoas deficientes visuais. Segundo ela, a pessoa cega já enfrenta barreiras extremamente difíceis e desafiadoras todos os dias, deste modo, vale à pena abrir-se à possibilidade de experimentar terapias que possam proporcionar-lhes bem-estar e qualidade de vida.

Salientou que a pessoa cega precisa desenvolver autoconfiança, autoestima e autocuidado, assim, perceberá potencialidades e novos caminhos de extraordinário desenvolvimento físico, mental e espiritual, fundamentais à saúde integral.

Por outro lado, de acordo com Yogini 1, os espaços, estúdios, professores de Yoga e de outras terapias holísticas precisam olhar com mais atenção para as pessoas com deficiência, de modo geral, já que estas representam um grupo que necessita, efetivamente, de auxílio e intervenções de cuidado e bem-estar.

Estimular a busca das terapias holísticas pelas pessoas com deficiência através de divulgações de práticas, bem como investir em preparo de instrutores e adequações dos espaços para esse nicho da sociedade, segundo Yogini 1, são condutas muito bem-vindas.

Claramente satisfeita, nossa entrevistada revelou não perceber qualquer ponto negativo ou contraindicação com a prática de Yoga, mas destaca ser necessário buscar orientação de instrutores sérios e qualificados. Defendeu também que todos, principalmente as pessoas cegas, deveriam ter acesso ao Yoga e a todos os benefícios que a técnica pode oferecer. Em suas palavras: “O Yoga é uma porta que precisa ser aberta... o outro lado dessa porta é completamente fantástico!”.

Tendo perdido totalmente a visão há aproximadamente dois anos - primeiramente a do olho direito e, logo em seguida, a do olho esquerdo - Yogini 1

ênfatiza que, assim que a pandemia terminar, pretende voltar à prática de Yoga que tanto a auxiliou.

Acredita veementemente que o Yoga continuará contribuindo para o enfrentamento dos novos desafios que revelar-se-ão em sua condição de pessoa cega, auxiliando, sobremaneira, em sua jornada de autoconhecimento.

CAPÍTULO II

3 A PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Iniciamos esse capítulo com uma citação que nos leva a refletir sobre as inúmeras possibilidades de interpretação da realidade e as maneiras de enxergar as situações e acontecimentos que se apresentam diante de nós:

Há uma antiga história da Índia que conta sobre cegos que deveriam descrever um elefante ao tocá-lo. Cada um tocou uma parte do elefante e, assim, cada descrição foi diferente. Todas as descrições, embora verdadeiras, falharam por não demonstrarem a totalidade do elefante. (AQUINI, 2010, p. 40 *apud* LE PAGE, 2003).

Assim, após leitura atenta do que foi citado acima, percebemos que julgamos pela ótica da nossa experiência pessoal, ou seja, com bastante frequência, somos como os cegos da citação, que não têm dimensão da totalidade dos fatos e circunstâncias que nos rodeiam.

A nosso dispor, todavia, temos a opção de mudar o foco, amplificando a reflexão para realidades que se descortinam, ou seja, para o que vai além da superficialidade de nossa percepção e, assim, indubitavelmente, encontraremos outras possibilidades, vieses e perspectivas de uma mesma conjuntura.

Nascer sem enxergar ou desenvolver, ao longo da vida, alguma patologia que leve à baixa acuidade visual ou à cegueira, infelizmente, não é uma opção. Certamente, ninguém deseja ter a necessidade de adaptar-se a condições tão implacáveis de vida, deixando de guiar-se por um dos mais importantes sentidos do homem, que é a visão.

Entretanto, por diversos fatores, tais como, questões genéticas, idade, acidentes ou causas desconhecidas, as doenças da visão que levam à cegueira podem se manifestar. Em outros termos, crianças, jovens, adultos e idosos, de diversas partes do mundo e de diferentes classes sociais, podem ter nascido com problemas visuais ou desenvolvê-lo ao longo de sua vida.

Com pouco acesso a acuradas investigações médicas acerca de predisposições genéticas relacionadas às graves doenças da visão, a maior parte da população mundial dificilmente buscará possíveis tratamentos preventivos para

enfermidades desta natureza. É legítimo ainda dizer que ninguém está imune a fatores de risco, bem como às circunstâncias e eventualidades que podem levar à cegueira.

Assim, infelizmente, ainda que as possibilidades de doenças da visão sejam uma realidade em nossa vida, as sociedades modernas seguem padrões estabelecidos e arraigados que comprometem profundamente o desenvolvimento pleno das habilidades e potencialidades individuais da pessoa com deficiência visual.

Em outras palavras, as referidas sociedades refletem as consequências de paradigmas que atravessaram inúmeros e marcantes momentos históricos, onde à pessoa cega eram atribuídos estigmas, descréditos, desonras, degradações e pecados que inviabilizavam sua inserção social.

De todo modo, cabe dizer que o indivíduo cego é um cidadão como outro qualquer, com direitos e deveres determinados em lei, ou seja, qualquer manifestação contrária a essa premissa é iníqua e perversa, uma vez que não leva em consideração o ser humano em sua completude, suas necessidades, aptidões, capacidades, dificuldades e diferenças.

As concepções de igualdade cidadã aqui defendidas, portanto, não se contrapõem às especificidades de desenvolvimento e competências. Logo, torna-se premente um novo olhar para as questões que envolvem ser pessoa deficiente em nossa sociedade e, sobretudo, o estabelecimento de novas perspectivas, reflexões e paradigmas quanto à deficiência visual, público alvo do presente trabalho.

3.1 DADOS DO IBGE: A DEFICIÊNCIA VISUAL EM NÚMEROS

De acordo com o último Censo Demográfico, realizado em 2010, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), a população do país era de aproximadamente 191 milhões de habitantes naquele ano. Deste total, 45,6 milhões de pessoas - o equivalente a 23,9% - alegaram ter pelo menos uma deficiência.

A deficiência visual, por sua vez, revelou-se como a mais incidente na população brasileira, superando outras investigadas, tais como as deficiências auditivas, motoras e intelectuais.

Particularizando os dados coletados, aproximadamente 35,5 milhões de pessoas mencionaram possuir deficiência visual, classificados da seguinte forma: 29

milhões possuíam alguma dificuldade de visão; 6 milhões apresentavam grande dificuldade e 506 mil declararam não conseguir enxergar de modo algum.

O Estado da Paraíba, por sua vez, apresentou os maiores percentuais de pessoas com deficiências gerais, ocupando o terceiro lugar no *ranking* nacional e, em relação à deficiência visual, cerca de 142 mil pessoas declararam possuir a enfermidade de forma severa, ou seja, apresentavam grande dificuldade permanente de enxergar, ainda que usando óculos ou lentes de contato, e 8.477 mil alegaram possuir incapacidade permanente de enxergar.

3.2 HISTÓRIAS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Apesar dos progressos na luta pela igualdade de direitos das pessoas com deficiência e dos avanços da sociedade hodierna no combate a negligências e violências, esses indivíduos são, até hoje, estigmatizados e encontram incontáveis óbices para o efetivo gozo de direitos. Pacheco e Alves (2007), afirmam que “[...] o preconceito relacionado à deficiência embora muitas vezes apareça com outra configuração, ainda ocorre nos tempos atuais. ”.

Silva, (2010, p. 100), reforça,

Conhecer o signo linguístico de ‘pessoa com deficiência’ implica saber quais regras existem e podem ser utilizadas para o manejo de instrumentos normativos, técnicas e políticas voltadas à sua proteção, diapasão que exige não desprezar as inferências da linha do tempo que permitiram esse constructo [...].

Nesta perspectiva, embora não haja linearidade no curso histórico relacionado à deficiência - já que características econômicas, políticas, religiosas, científicas e culturais influenciam as relações sociais e condutas dos povos e, cientes da complexidade do tema e da improvável condição de pormenorizar a infinidade de aspectos conexos que consubstanciam-se nos valores, crenças e comportamentos sociais de ontem e de hoje em relação à pessoa com deficiência visual, acreditamos ser fundamental conhecer pelo menos alguns marcos de sua trajetória, a fim de nos ajudar a compreender o porquê as dificuldades e o preconceito perduram na contemporaneidade.

Salientamos, entretanto, que as histórias da pessoa com deficiência visual, muitas das vezes, entrelaça-se com a de pessoas com deficiências físicas e

intelectuais, já que as mesmas concepções e tratamentos eram adotados para todos eles nas sociedades antigas.

Logo, alguns recortes históricos apresentados aqui - ainda que não se refiram especificamente a pessoa com deficiência visual - foram considerados relevantes para nortear nossa compreensão e, possivelmente, fomentar reflexões críticas acerca dos comportamentos sociais, crenças, aspectos políticos e econômicos relacionados ao indivíduo cego.

3.3 TRAJETÓRIAS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL: UM PANORAMA DA EXCLUSÃO À INCLUSÃO

No percurso histórico mundial, a pessoa deficiente, em linhas gerais, passou por complexas configurações sociais de rejeição e marginalização que o impingiam, por vezes, atribuladas e desumanas condições de vida. Além disso, com bastante frequência, a sentença de morte era aplicada, com justificações baseadas em simbolismos, religiosidades e crenças na existência pecaminosa do indivíduo com deficiência,

O processo de exclusão social de pessoas com deficiência ou alguma necessidade especial é tão antigo quanto a socialização do homem. A estrutura das sociedades, desde os seus primórdios, sempre inabilitou os portadores de deficiência, marginalizando-os e privando-os de liberdade. Essas pessoas, sem respeito, sem atendimento, sem direitos, sempre foram alvo de atitudes preconceituosas e ações impiedosas. A literatura clássica e a história do homem refletem esse pensar discriminatório, pois é mais fácil prestar atenção aos impedimentos e às aparências do que aos potenciais e capacidades de tais pessoas. (MACIEL, 2000, p. 51).

Pouco a pouco, pontuais e crescentes manifestações, reflexões e acirradas lutas promovidas por grupos de estudiosos, profissionais da saúde, pessoas com deficiências e seus familiares, que defendiam o banimento do abandono, das perseguições, o desenvolvimento de medidas de atenção, acolhimento ao indivíduo com deficiência e, sobretudo, o direito à vida, delinearam marcos ou fases históricas que consubstanciaram-se no que chamamos hoje de inclusão.

Contudo, é fundamental evidenciar que princípios religiosos e culturais determinavam o tratamento dispensado à pessoa com deficiência, de modo geral.

Dessa forma, dependendo da sociedade em que estavam inseridos, esses indivíduos podiam ser considerados merecedores de total condenação ou dignos de alguma benevolência.

A falta de conhecimento da sociedade, em geral, faz com que a deficiência seja considerada uma doença crônica, um peso ou um problema. O estigma da deficiência é grave, transformando as pessoas cegas, surdas e com deficiências mentais ou físicas em seres incapazes, indefesos, sem direitos, sempre deixados para o segundo lugar na ordem das coisas. É necessário muito esforço para superar este estigma. (MACIEL, 2000, p. 53).

Logo, ainda que a trajetória histórica da pessoa com deficiência, tenha se delineado de forma heterogênea, sem evoluções lineares e em períodos diversos, de acordo com as concepções e transformações das sociedades, o abandono, sem dúvida, foi a prática social mais marcante.

3.3.1 A fase da exclusão

Indo da Antiguidade ao século XIX, aproximadamente, a fase da exclusão é caracterizada por paradigmas de eliminação social e total exclusão do indivíduo com deficiência, deixando marcas que, infelizmente, refletem e determinam comportamentos e relações sociais ainda no mundo moderno.

Nas sociedades primitivas, variados costumes eram transmitidos aos descendentes através da oralidade, já que não existiam meios para o registro escrito de suas tradições. Logo, quase não foram identificadas pelos estudiosos do tema, referências inerentes às pessoas deficientes das épocas remotas, bem como suas trajetórias, posições sociais e conjunturas de vida.

Vale reforçar que, fundamentalmente, as crenças e os mitos eram forças reguladoras do comportamento humano, ou seja, de valores e concepções coletivas que, justificavam, em muitos casos, práticas de rejeição e banimento, já que pessoas deficientes eram consideradas párias e possuidoras de espíritos das trevas.

Franco e Dias (2005, p.1) destacam que,

A eliminação dos cegos e dos considerados inválidos não se dava somente pelas difíceis condições de vida da época. Nas sociedades primitivas, acreditava-se que as pessoas cegas eram possuídas por espíritos maligno e manter uma relação com essas pessoas significava manter uma relação com um espírito mau. O cego, então, convertia-se em objeto de temor religioso. Em outros casos, muito frequentes entre os primitivos, a cegueira era considerada um castigo infligido pelos deuses, e a pessoa cega levava em si mesma o estigma do pecado cometido por ele, por seus pais, seus avós ou por algum membro da tribo.

Ademais, iniciamos nosso recorte histórico com algumas breves passagens da Bíblia cristã, que compreende os períodos entre 1500 a.C. (Antigo Testamento) até 90 d.C. (Novo Testamento), e representa um significativo marco referencial que pode servir de base para nossa compreensão acerca das práticas e crenças relacionadas às pessoas deficientes e aos enfermos.

Em muitos segmentos do referido livro sagrado, várias alusões são feitas aos referidos indivíduos, relacionando-os com prevalência à corporificação de transgressões pecaminosas, visto que os vincula ao pecado, bem como a cura ao arrependimento e ao perdão divino. Em Tiago 6, 14-16, podemos verificar essa relação: “Está alguém entre vós doente? [...] Confessai, pois, os vossos pecados uns aos outros e orai uns pelos outros, para serdes curados” (ROSA, 2007, p. 12).

Em outras palavras, por intermédio de acentuadas simbologias que norteiam decisivamente o imaginário de judeus (que creem na sacralidade do Antigo ou Primeiro Testamento) e cristãos, os textos bíblicos exprimem a relação da deficiência aos desígnios divinos. Também se observa nitidamente tal associação em Êxodo 4, 11, Deus se declara autor da deficiência, quando fala a Moisés: “Quem fez a boca do homem? Ou quem faz o mudo, ou o surdo, ou o que vê, ou o cego? Não sou Eu, o Senhor?” (ROSA, 2007, p.10).

Em Levítico 21, 16-24, destaca-se o impedimento dos enfermos e indivíduos com deficiência de praticar rituais por serem considerados profanos e impuros para o culto a Deus,

Disse mais o Senhor a Moisés: Fala a Arão, dizendo Ninguém dos teus descendentes, nas suas gerações, em quem houver algum defeito se chegará para oferecer o pão de seu Deus. Pois nenhum homem em quem houver defeito se chegará: como homem cego, ou coxo, ou de rosto mutilado, ou desproporcionado, ou homem que tiver o pé quebrado ou mão quebrada, ou corcovado, ou anão, ou que tiver belida no olho, ou sarna, ou impigens, ou que tiver testículo

quebrado. Nenhum homem da descendência de Arão, o sacerdote, em quem houver algum defeito se chegará para oferecer as ofertas queimadas do Senhor; ele tem defeito; não se chegará para oferecer o pão do seu Deus. Comerá o pão do seu Deus, tanto do santíssimo como do santo. Porém até ao véu não entrará, nem se chegará ao altar, porque tem defeito, para que não profane os meus santuários, porque eu sou o Senhor, que os santifico. Assim falou Moisés a Arão, aos filhos deste e a todos os filhos de Israel (ROSA, 2007, p. 12).

Aos cegos era impelida uma vida de dificuldades e pobreza. Santa Luzia, protetora dos olhos, padroeira dos cegos e dos médicos oftalmologistas, é um exemplo bíblico da cegueira autoinfligida.

Encontramos outras referências às pessoas com deficiências nas narrativas míticas. Através de uma linguagem polissêmica e com importante função em determinados contextos, os arquétipos concedem sentido a realidades que estão além da compreensão humana.

Rosa (2007, p. 14) nos explica,

O símbolo tem no mito função hermenêutica, canaliza o transcendente, representa vivências sociais, auxilia na interpretação de realidades sociais e representa um acontecimento primordial que é modelo de um fato real social, interpretando fatos de relevância na vida social do grupo. O mito cumpre sua função hermenêutica ao buscar o sentido das realidades que afetam o grupo.

Na Mitologia Greco-romana, ainda segundo a referida autora, o único deus com deficiência física - filho de Zeus (Júpiter) e Hera (Juno) - era Hefestos (Vulcano). Para Silva (2010, p.102),

É significativo, para a compreensão da condição da pessoa com deficiência, o mito de Hefesto que, apresentando o fator deficiente como castigo divino, demonstra, primeiro, o drama íntimo da não-aceitação e a atitude subserviente decorrente dessa baixa estima [...] pessoal.

Rosa (2007, p. 14), revela também que Hefesto era o único deus que trabalhava, atividade que não era bem vista no panteão. Sua origem era associada a diferentes narrativas, mas todas relacionadas ao abandono e rejeição por parte de seus pais. Em uma delas, sua mãe, muito aborrecida ao vê-lo, teria atirado-o para fora do céu,

O mito de Hefesto, além de ser emblemático, por demonstrar como as pessoas com deficiência procuram e podem compensar suas dificuldades relacionais e ambientais, permite a análise da possibilidade da superação da deficiência, visualizada no aprendizado técnico que lhe confere o domínio da profissão (no caso, de ferreiro e também na postura não apenas reativa, mas proativa, descrita na arquitetura da teia com que prende e expõe a mulher adúltera e seu amante à sociedade do Olimpo. (ROSA, 2007, p. 14).

É interessante notar que, diferente dos outros deuses da mitologia, Hefesto era descrito como um trabalhador braçal, desajeitado, disforme, manco e, apesar de ser considerado inteligente, também era caracterizado como vingativo, artiloso e amoral. Rosa (2007, p. 15 *apud* CHEVALIER; GUEERBRANT, 1991, p. 485), oferece uma citação que corrobora o exposto acima: “Hefestos é apresentado como um demiurgo, criatura intermediária entre a natureza divina e a humana. É descrito por Homero como disforme e claudicante, “monstro esbaforido e manco, cujas pernas débeis vacilam sob o peso do corpo”.

Hefesto também era retratado como um velho e, às vezes, como um trabalhador forte. De todo modo, em suas representações, artistas escondiam ou eliminavam a deficiência, em atitudes de negação ou dissimulação da deformidade. (ROSA, 2007).

Dando continuidade à fase da exclusão, com recortes da história que apresentam significativos valores para a nossa pesquisa, observamos, nas antigas sociedades, que o convívio e o tratamento dado às pessoas com deficiências eram cheios de paradoxos. Franco e Dias (2005) relatam que as pessoas que não se encaixavam nos modelos desejados, aceitos e ditos normais, tais como velhos, doentes e os deficientes, recebiam um dos tipos de tratamentos, ou eram tratadas com tolerância e apoio, ou com menosprezo e eliminação.

No Egito Antigo, por exemplo, “os médicos acreditavam que as doenças graves e as deficiências físicas ou os problemas mentais graves eram provocados por maus espíritos, por demônios ou por pecados de vidas anteriores que deviam ser pagos.” Pereira e Saraiva (2017, p.170). Em oposição às referidas crenças, ainda no Egito Antigo, a incidência da deficiência visual na população era grande devido ao calor e a poeira e, assim, o povo era instruído sobre a necessidade de respeitar os cegos, que eram integrados à sociedade em profissões diversas, sobretudo, em atividades de artesanato e na música.

Em outras sociedades, entretanto, a prática mais frequente era o abandono e a eliminação das pessoas com deficiência, sobretudo dos cegos, em muitos casos, ainda recém-nascidos. “Em Esparta, [...] crianças com deficiências eram consideradas subumanas, o que legitimava sua eliminação ou abandono, atitudes perfeitamente coerentes com os ideais atléticos e clássicos que serviam de base à organização sociocultural dos espartanos” (FRANCO; DIAS, 2005, p. 2).

Na Grécia Antiga, guerreiros mutilados que voltavam cegos das guerras eram protegidos e recebiam assistência e reparação do Estado, em uma atitude social protecionista. No geral, pessoas cegas, cujo desenvolvimento de outros sentidos como a audição era notório, eram ainda consideradas profetas,

Tal fato expressa a não linearidade das diferentes posturas no percurso histórico da pessoa com deficiência. Esta coexistência de diversas posturas frente à pessoa com deficiência no mesmo contexto histórico, não pode deixar de ser notada, afinal, ainda é encontrada nos tempos atuais (PACHECO; ALVES, 2007, p. 243).

A característica nômade de muitos povos da antiguidade também justificava o abandono daqueles que não tinham condições de exercer seus papéis na divisão de tarefas e autonomia para acompanhar o grupo em seus deslocamentos. Além disso, na Antiguidade, torturas que desencadeavam cegueira eram o castigo aplicado às pessoas que cometiam atos delituosos em que a visão era determinante para a transgressão.

Logo, faziam parte do cotidiano de inúmeros povos, concepções de que a cegueira era, pela fúria de Deus, o castigo imposto aos eleitos que, por sua vez, deveriam pagar pelos pecados e culpas alheias, ou ainda, uma sentença àqueles que não possuíam virtudes para escapar do inferno.

Documentos da Igreja Católica - instituição extremamente poderosa na hierarquia social a partir do século XII - revelaram que, no processo inquisitorial, as práticas eram claramente assustadoras para os indivíduos com deficiência, já que muitas das vezes, sofriam perseguições e eram incluídos em procedimentos de purificação. (BRITO; LUCENA, 2018).

3.3.2 A fase da segregação

Da exclusão total dos indivíduos com deficiência - que acontecia na maioria dos contextos sociais - as sociedades vão migrando, paulatinamente e de forma bastante heterogênea, para o modelo de segregação, que se caracteriza pelo atendimento das pessoas cegas e com outras deficiências em instituições cristãs e filantrópicas especializadas.

Em linhas gerais, por volta do século XIX, essas pessoas eram separadas, isoladas em espaços e associações fechadas de assistência e, assim, apartadas do convívio social e familiar. Essa fase manifestava, portanto, o assistencialismo, a ajuda em forma de caridade que, no caso das pessoas com deficiência, chegava de forma precária, insuficiente, refletindo uma prática de controle e subserviência.

Neste período, surgiram ainda instituições e unidades de “Educação Especial”, onde as pessoas cegas começaram a receber algum tipo de atenção educacional, porém, totalmente afastados das salas de aula comuns e das “pessoas normais”.

Em outros termos, ainda que os extermínios e as punições severas fossem mitigadas, o asilo - em nome da caridade e da salvação dos piedosos de alma cristã - passou a ser a forma de apartar esses indivíduos do convívio social, marginalizando-os, ocultando suas deficiências e eliminando o desconforto que provocavam. Logo, a sobrevivência dos cegos dependia exclusivamente da benevolência de outras pessoas.

Com o passar do tempo, concepções positivistas começaram a defender a ideia de que as pessoas com deficiência representavam gastos para o Estado, que fornecia recursos para as supracitadas instituições especializadas. Portanto, esses indivíduos deveriam ser cuidados e integrados à cadeia produtiva para trabalhar e produzir.

A medicina da época também começava a gerar conhecimento sobre as pessoas com deficiência, assim como, avanços científicos alavancaram ideias de que o corpo funcionava como uma “máquina”. Aos poucos, a ausência de visão, por exemplo, deixou de ser associada ao pecado e passou a ser relacionada às disfunções de “peças”, como nos explica Brito e Lucena (2018). Logo, ainda que a visão fosse comprometida, outras “engrenagens” que não apresentavam

imperfeições possibilitavam a esses indivíduos o trabalho em algumas atividades onde seriam produtivos,

[...] a pessoa com deficiência passa a adentrar o mercado de trabalho, pois a especialização das funções numa fábrica (modelo Taylorista), não lhe exigiria o uso do corpo em sua totalidade, mas de uma função da máquina, a qual se compreendia ser o seu corpo, o que traria menos ênfase ao que lhe faltava ('sua disfunção') e lhe conferiria maior ênfase no que conseguia executar com as 'peças' ou 'funções' que lhes restavam (BRITO; LUCENA, 2018, p. 275).

As remodelações nas esferas socioeconômicas e a recente visão organicista, também mitigaram associações da deficiência visual às expiações divinas e aos espíritos das trevas, ou seja, às adversidades de cunho moral e teológico, transformando gradativamente o cenário de abandono e preconceito imposto aos cegos.

Com a industrialização - iniciada na Inglaterra e que se espalhou por diferentes países entre os séculos XVIII e XIX - a substituição da produção artesanal pela mecânica, seriada, especializada e a utilização de fontes energéticas mais eficientes, oriundas de mudanças tecnológicas, transformaram as relações sociais e econômicas das sociedades.

O aumento da produtividade e do consumo, a geração de riquezas e a ascensão da classe burguesa - ainda que legitimasse a desigualdade social - ampliou a necessidade de utilizar o potencial produtivo das pessoas com deficiência visual, fomentando algumas concepções de aceitação da diferença humana e o aumento gradual da responsabilidade do Estado para com esses indivíduos,

[...] houve a necessidade de estruturação de sistemas nacionais de ensino e escolarização para a população potencialmente produtiva da época, o que podemos chamar de 'momento da educação'. Neste contexto, era necessário formar cidadãos produtivos visando o aumento de mão-de-obra para a produção. Foi, neste período, que houve uma atitude de maior responsabilidade pública pelas necessidades do deficiente, pois estes começam a ser vistos como potencialmente capazes de executar tarefas nas indústrias (PACHECO; ALVES, 2007, p.244).

A Revolução Francesa, com o lema: "Igualdade, Liberdade e Fraternidade" e ideais Iluministas, também foram um grande marco no processo de luta pela dignidade humana, sobretudo, das pessoas deficientes visuais. O

movimento defendia, dentre outras coisas, a separação entre Igreja e Estado e o uso da razão para a abordagem científica, resultando na aprovação, pela Assembleia Nacional Constituinte, da Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, em 1789, que resguardava os direitos inalienáveis do homem e a necessidade de que todos fossem livres e iguais.

3.3.3 Fase da Integração

Sucessivas transformações sociais e avanços nas diversas áreas de conhecimento, sobretudo, nas de tratamentos médicos, contribuíram para a compreensão de que a ausência de visão é um processo natural, como um estado ou condição do sujeito, propiciando tendências humanitárias e ações de integração social.

Assim, os indivíduos cegos, bem como os com outros tipos de deficiência, poderiam ter direito ao convívio social, desde que se adaptassem às normas pré-estabelecidas. Não se exigia grande empenho social nesta integração, configurando um esforço unilateral da pessoa com deficiência.

Nesta fase, a pessoa com deficiência visual deveria desenvolver-se de forma semelhante àquelas consideradas “normais”, atingindo um imposto padrão de normalidade.

(...) na tentativa de proporcionar um desenvolvimento semelhante ao das pessoas ditas normais, durante décadas adotou-se uma forma individualista de trabalho, pois visava a aproximar as pessoas com deficiência do nível médio da população. A integração se daria mais facilmente na proporção em que a pessoa com deficiência se aproximasse do padrão social considerado normal. DIAS (2008, p.54) *apud* MADER (1997)

Por sua vez, para Pacheco e Alves (2007, p. 244), as diversas posturas sociais perante as pessoas com deficiência visual fazem parte de “um movimento constante de tensão, coexistindo e interferindo-se mutuamente, visto que, os paradigmas mudam de acordo com interferências políticas, sociais, culturais e econômicas em cada época, pautados no conhecimento científico vigente.”.

Desta forma, na fase da integração, aumentavam as discussões e conscientizações acerca da educação de cegos. Gradativamente, surgiam

programas e movimentos para incorporar esses indivíduos ao sistema regular de ensino. Em outras palavras, começavam a surgir as classes especiais dentro das escolas comuns.

De todo modo, essas ações e concepções educacionais valorizavam as limitações e impediam a participação da pessoa cega nas atividades comuns aos outros alunos. A pessoa com deficiência visual deveria adaptar-se às condições encontradas no ambiente escolar e suas tarefas precisavam ser executadas em salas de atendimento especial.

Vale destacar que, no final do século XVIII, surgiu na França a primeira escola do mundo destinada à educação e preparação profissional de pessoas cegas - Real Instituto dos Meninos Cegos de Paris - representando uma tentativa de tornar tangível o conhecimento e o mundo em que essas pessoas viviam.

Contudo, salienta-se que nem todas as pessoas com deficiência tinham acesso à escola. Na época eram aplicados os famosos testes de Q.I (quociente de inteligência) que, seguindo padrões pré-estabelecidos, avaliavam e selecionavam àqueles que teriam condições de frequentar o ambiente escolar.

Novas perspectivas de educação surgiram com um progressivo processo de inserção social da pessoa com deficiência visual, sobretudo, com o atendimento das necessidades escritas a partir da decodificação do Sistema Braille - processo de leitura e escrita por códigos em relevo - desenvolvido por Louis Braille, apresentado à sociedade francesa em 1829 e reconhecido posteriormente pelo mundo.

Ademais, as tendências humanistas do final do século XIX estabeleceram a vinculação da deficiência a patologias, bem como o conceito de reabilitação voltado para o corpo, ou seja, as ciências e práticas médicas deveriam corrigir e ajustar a pessoa com deficiência para integrá-la a modelos sociais de normalidade.

No Brasil, segundo Walber e Silva, (2006, p. 34),

[...] as primeiras iniciativas são referentes à Educação Especial e datam da época do império, com a criação, em 1854, do Instituto Imperial dos Meninos Cegos, hoje Instituto Benjamin Constant, e, em 1856, do Instituto dos Surdos-Mudos, atual Instituto Nacional de Educação de Surdos (INES), ambos criados por D. Pedro II. Eram instituições de reabilitação ou asilos que perpetuavam a visão clínica e a normalização das pessoas com alguma deficiência.

Infelizmente, no início do século XX e, na contramão de alguns avanços empreendidos pelas sociedades, convicções eugenistas da Alemanha nazista - crenças na seleção de pessoas de “raças superiores”, com base em suas características genéticas, para melhorar a qualidade das futuras gerações - tiveram como principal alvo pessoas com deficiências físicas, intelectuais, doenças incuráveis e idosos, culminando em um grande e atroz massacre.

Também no início do século XX, a expansão de escolas especializadas, bem como diversas ponderações sobre a possibilidade de estabelecer escolas regulares para atendimento de alunos com deficiência, sobretudo, a visual, surgiram a partir de três fatores, conforme explicam Franco e Dias (2005): i) em decorrência de duas guerras mundiais - já que os combatentes mutilados necessitavam de reabilitação; ii) do crescimento de ações pelos direitos humanos e iii) do progresso científico.

Por sua vez, o ano de 1981 foi proclamado pela Organização das Nações Unidas (ONU), o Ano Internacional da Pessoa Deficiente, com o objetivo de ajudar esses indivíduos em seu ajustamento físico, psicossocial na sociedade, bem como promover esforços, nacionais e internacionais, para proporcionar assistência adequada, treinamento, cuidadosa orientação, oportunidades para trabalho compatível e assegurar a sua plena integração do deficiente na sociedade;

3.3.4 A fase da Inclusão

A partir da década de 1990, a percepção de que o modelo médico - que objetivava “adequar” ou reabilitar a pessoa cega às realidades sociais - fracassou, fomentou ideais de que o cuidado deveria ser empregado para além do corpo físico.

Por seu turno, com a elaboração da Declaração Mundial sobre Educação para Todos, 1990, que instituiu um plano de ação para satisfazer as necessidades básicas de aprendizagem, bem como com a elaboração da Declaração de Salamanca, em 1994, mudanças de paradigmas começaram a estabelecer princípios inclusivos, políticas e práticas na área das necessidades educacionais especiais, ou seja, surgiram recomendações norteadoras de inclusão e de uma pedagogia voltada às pessoas com deficiências dentro do sistema regular de ensino.

Surgiram ainda movimentos de grupos da sociedade, sobretudo de pessoas com deficiência, reivindicando sua participação nos diversos setores da sociedade e o acesso à educação, saúde, trabalho e lazer. Em outras palavras, o debate e a luta era para que a sociedade considerasse características, possibilidades e, sobretudo, a autonomia dessas pessoas.

Logo, se inicialmente a inclusão foi difundida para os meandros educacionais, logo passou a ser considerada em movimentos sociais e políticos, ou seja, o termo *inclusão* foi associado à cidadania, a impreteríveis ações políticas e a fundamentos neoliberais.

Para melhor compreensão, seguem abaixo alguns entendimentos de Veiga - Neto e Lopes, 2011, p. 20 *apud* Lopes, 2011, p. 07, acerca do conceito de inclusão:

A inclusão pode ser entendida como “um conjunto de práticas que subjetivam os indivíduos a olharem para si e para o outro, fundadas em uma divisão platônica das relações; também pode ser entendida como uma condição de vida em luta pelo direito de se autorrepresentar, participar de espaços públicos, ser contabilizado e atingido pelas políticas de Estado. [...] pode ser entendida como conjunto de práticas sociais, culturais, educacionais, de saúde, entre outras, voltadas para a população que se quer disciplinar, acompanhar e regulamentar”.

Para Kraemer, 2020, p. 74, a racionalidade econômica e a política educacional de inclusão articularam-se para que o neoliberalismo se efetivasse, potencializando um cenário em que as consequências da exclusão fossem mitigadas.

Ainda para Kraemer, 2020, p.72 *apud* (Fröhlich; Lopes, 2018, p. 997), a inclusão pode ser compreendida tanto como “uma condição necessária para a diminuição das desigualdades quanto para a constituição de uma forma de vida mais democrática e participativa na contemporaneidade”.

Vale destacar, portanto, que movimentos em prol da inclusão, representam significativas reflexões e mobilizações acerca de processos reais de inserções sociais e de efetivas práxis pelos direitos das pessoas com deficiência.

Para Veiga - Neto e Lopes, 2011, por exemplo, o imperativo incontestável da inclusão escolar, com adoção de processos inclusivos que homogeneizam

socialmente os indivíduos devem ser profundamente discutidos e avaliados, já que não leva em consideração diferentes necessidades do sujeito.

A fim de demonstrar todo o tabu que envolve ser deficiente, independentemente do tipo e das características da deficiência, acrescentamos um recorte bastante marcante do percurso histórico aqui exposto: a eleição de Franklyn Delano Roosevelt, primeiro presidente com deficiência dos EUA, que assumiu a maior responsabilidade da América ainda na primeira metade do século XX.

Diagnosticado com poliomielite, uma década antes de assumir o cargo pela primeira vez e, temendo que a deficiência diminuísse suas chances na eleição, Roosevelt aparecia em público com muletas, apoios de pernas ou segurado por ajudantes, empenhando-se em esconder a cadeira de rodas e sua condição física.

Não obstante, a grande popularidade e notória competência de Franklyn Delano Roosevelt - que transformou o país em uma grande potência econômica - até hoje, sua deficiência, quando retratada em estátuas e homenagens, é motivo de polêmica e vergonha para alguns.

Apesar de atitudes e concepções relatadas no recorte acima, bem como das concomitantes ideais de integração que ainda vigoravam nas sociedades, crescia gradativamente a convicção de que a pessoa com deficiência não precisava ser “consertada”, mas, sim, deixar de ser excluída dos ambientes comuns e das relações sociais gerais.

Ademais, do ponto de vista mercadológico, o indivíduo com deficiência começava a ser considerado um potencial consumidor de bens e serviços, o que favorecia a compreensão de que o problema não estava nestas pessoas, mas, sim, nas barreiras sociais, de modo geral.

Dando sequência ao breve percurso histórico aqui exposto, por volta da segunda metade do século XX, leis e programas de atenção à educação favoreceram o atendimento da pessoa cega na escola regular e no mercado de trabalho. A fase é caracterizada pela ideia de que o processo educacional deve considerar as condições, capacidades e potencialidades do aluno com deficiência, sem impor nivelamentos.

[...] para pensar em inclusão há de se levar em conta a necessidade de preparar o meio (recursos físicos/ tecnológicos), as pessoas (recursos humanos) e conscientizar a comunidade local. Sem esses procedimentos, a inclusão não é possível, pois a problemática fica

centrada só na pessoa com deficiência (FRANCO e DIAS, 2005, p. 244).

Assim, sem negar algumas experiências positivas que a Escola Especial alcançou, entende-se que o modelo de inclusão seja o mais coerente por considerar as necessidades e potencialidades da pessoa com deficiência. “[...] o princípio fundamental da sociedade inclusiva é o de que todas as pessoas portadoras de deficiência devem ter suas necessidades especiais atendidas. (MACIEL, 2000, p. 54).

Por fim, vale destacar que as incongruências persistem em todos os níveis e camadas da sociedade e que ela - a inclusão - é um processo, ou seja, é um movimento de transformação social que, muitas das vezes, ainda se revela através de ações isoladas de alguns grupos.

A real aplicabilidade das leis e políticas públicas de inclusão, portanto, assim como reflexões, mudanças de paradigmas e efetivas ações sociais de acolhimento, socialização e equidade na oferta de recursos e oportunidade são precípuas para que a pessoa cega possa ter o exercício fundamental de sua dignidade cidadã.

3.4 LEGISLAÇÃO APLICÁVEL A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Os meandros jurídicos brevemente expostos nesta seção possuem o fito de nortear-nos sobre os caminhos legislativos percorridos pela sociedade no que tange os direitos e garantias das pessoas com deficiência visual.

Deste modo, ainda que alguns esboços de acordos e tratados em defesa da vida, da dignidade, da família, dentre outros direitos, tenham sido delineados na antiguidade, a Declaração Universal dos Direitos Humanos, foi a primeira tentativa de estabelecer regulamentos humanitários de conduta nas sociedades.

Em resposta às sucessivas e abomináveis perpetrções e experiências da Segunda Guerra Mundial, sua adoção e proclamação, em dezembro de 1948, na França, pela resolução 217A (III) da Assembleia Geral das Nações Unidas, representou um importante marco da história universal, sendo traduzida em inúmeros idiomas e servindo de inspiração para diretrizes e constituições de diversos países, inclusive para o Brasil.

Com o princípio básico de que “todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos”, o documento instituiu normas comuns a serem alcançadas por todos os povos e nações e garantiu o fundamental direito à vida, à liberdade, à segurança pessoal, bem como à igualdade perante a lei e à proteção contra qualquer tipo de discriminação, tornando sua relevância incontestável em todo o mundo,

Artigo 7

Todos são iguais perante a lei e têm direito, sem qualquer distinção, a igual proteção da lei. Todos têm direito a igual proteção contra qualquer discriminação que viole a presente Declaração e contra qualquer incitamento a tal discriminação.

Artigo 23

1. Todo ser humano tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego. 2. Todo ser humano, sem qualquer distinção, tem direito a igual remuneração por igual trabalho. 3. Todo ser humano que trabalha tem direito a uma remuneração justa e satisfatória que lhe assegure, assim como à sua família, uma existência compatível com a dignidade humana e a que se acrescentarão, se necessário, outros meios de proteção social.

O Decreto nº 51.045, de julho de 1961, assinado pelo presidente do Brasil, Jânio Quadros, instituiu o Dia do Cego, celebrado anualmente em 13 de dezembro. A definição da data visava conscientizar e chamar a atenção da população para os direitos garantidos a esses indivíduos na sociedade, bem como diminuir o preconceito e a discriminação.

A lei nº 4.169, de 1962, oficializa e torna obrigatório em todo território nacional as convenções Braille para uso na escrita e leitura dos cegos - representações táteis de símbolos com seis pontos para representar letras, números, símbolos musicais, matemáticos e científicos - bem como o Código de Contrações e Abreviaturas Braille.

A pessoa com deficiência é amparada, sobretudo, na Constituição da República Federativa do Brasil, vigente desde 1988. A Lei Maior garante a educação como direito público subjetivo para todos e expressa o objetivo fundamental de promoção do bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação.

Ainda em seu Art. 5º, a Constituição da República declara que todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos

brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade.

Além disso, a Lei garante a habilitação e reabilitação das pessoas portadoras de deficiência e a promoção de sua integração à vida comunitária; a reserva de percentual dos cargos e empregos públicos para as pessoas portadoras de deficiência; a proibição de qualquer discriminação no tocante a salário e critérios de admissão do trabalhador deficiente; a competência comum da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios no cuidado da saúde e assistência pública da pessoa com deficiência, bem como a proteção, a integração social e a garantia de direitos previdenciários e trabalhistas.

A Lei Maior expressa também em seu Art. 208 o dever do Estado com a educação mediante a garantia de atendimento educacional especializado aos indivíduos com deficiência, preferencialmente na rede regular de ensino, assim como o acesso a níveis mais elevados de ensino, da pesquisa e da criação artística, segundo a capacidade de cada um. Por fim, em seu Art. 244, determina a adaptação dos logradouros, dos edifícios de uso público e dos veículos de transporte coletivo atualmente existentes.

A Convenção sobre os Direitos da Criança, de 20 de novembro de 1989, adotada pela Assembleia das Nações Unidas e ratificada pelo Brasil em 24 de setembro de 1990, foi outro momento histórico fundamental para a humanidade. O documento garante à criança com deficiência o direito a cuidados especiais, educação e formação adequada, que lhe permita ter uma vida plena e decente, em condições de dignidade, bem como atingir o maior grau de autonomia e integração social possível (UNICEF, 2009).

A lei nº 7.853, de 1989, estabelece normas gerais que asseguram o pleno exercício dos direitos individuais e sociais da pessoa com deficiência visual e sua efetiva integração social, considerando os valores básicos da igualdade de tratamento e oportunidade, da justiça social, do respeito à dignidade da pessoa humana, do bem-estar, e outros indicados na Constituição ou justificados pelos princípios gerais de Direito.

Vale mencionar o importante Art. 8º da referida lei, que constitui crime punível com reclusão de 2 (dois) a 5 (cinco) anos e multa recusa, cobrar valores adicionais, suspender, procrastinar, cancelar ou fazer cessar inscrição de aluno em

estabelecimento de ensino de qualquer curso ou grau, público ou privado, em razão de sua deficiência;

Ademais, a Lei nº 7.853/89 garante como obrigação nacional a cargo do poder público e da sociedade, ações governamentais e disposições constitucionais e legais direcionadas às pessoas deficientes nas áreas da educação, saúde, formação profissional e do trabalho, recursos humanos e edificações,

Art. 2º Ao Poder Público e seus órgãos cabe assegurar às pessoas portadoras de deficiência o pleno exercício de seus direitos básicos, inclusive dos direitos à educação, à saúde, ao trabalho, ao lazer, à previdência social, ao amparo à infância e à maternidade, e de outros que, decorrentes da Constituição e das leis, propiciem seu bem-estar pessoal, social e econômico.

Em 1990, em Jomtien – Tailândia -, a Conferência Mundial de Educação para Todos, visava elaborar um plano de ação para satisfazer as necessidades básicas de aprendizagem. Em outros termos, seu objetivo foi universalizar o acesso à educação e promover a equidade, reconhecendo que as necessidades básicas de aprendizagem das pessoas com deficiências requerem atenção especial e que, portanto, é preciso tomar medidas que garantam a igualdade de acesso à educação aos portadores de todo e qualquer tipo de deficiência.

A Conferência Mundial sobre Educação Especial, ocorrida em Salamanca – Espanha - em 1994, em cooperação com a UNESCO foi outro acontecimento essencial no cenário global. A reunião deu origem à Declaração de Salamanca, documento que trata dos princípios, políticas e práticas na área das necessidades educativas especiais, com o objetivo de fornecer diretrizes básicas para a formulação e reforma de políticas e sistemas educacionais de acordo com o movimento de inclusão social, equalizando oportunidades para pessoas com deficiência.

O Brasil foi um dos países signatários da Declaração de Salamanca, que por sua vez, reforçou o direito de todas as crianças com necessidades educacionais especiais, independentemente de suas dificuldades, de ter acesso à educação de qualidade e à escola regular, considerando as características e os interesses únicos de cada educando. Segundo seu texto, "[...] aqueles com necessidades educacionais especiais devem ter acesso à escola regular, que deveria acomodá-los

dentro de uma Pedagogia centrada na criança, capaz de satisfazer a tais necessidades.”,

Escolas regulares que possuam tal orientação inclusiva constituem os meios mais eficazes de combater atitudes discriminatórias criando-se comunidades acolhedoras, construindo uma sociedade inclusiva e alcançando educação para todos; além disso, tais escolas proveem uma educação efetiva à maioria das crianças e aprimoram a eficiência e, em última instância, o custo da eficácia de todo o sistema educacional. (UNESCO).

O documento recomenda a alta prioridade política e financeira no aprimoramento de seus sistemas educacionais, ou seja, em capacitação escolar e formação docente, com ações sinérgicas e de cooperação técnica sistêmica entre governos, entidades oficiais nacionais, organizações não-governamentais, comunidade acadêmica, instituições de saúde e de assistência social, dentre outras que viabilizem práticas inclusivas,

[...] toda criança possui características, interesses, habilidades e necessidades de aprendizagem que são únicas, - sistemas educacionais deveriam ser designados e programas educacionais deveriam ser implementados no sentido de se levar em conta a vasta diversidade de tais características e necessidades [...]. (UNESCO).

Uma parte do documento expõe,

III. Orientações para ações em níveis regionais e internacionais:

11. Existem milhões de adultos com deficiências e sem acesso sequer aos rudimentos de uma educação básica, principalmente nas regiões em desenvolvimento no mundo, justamente porque no passado uma quantidade relativamente pequena de crianças com deficiências obteve acesso à educação. Portanto, um esforço concentrado é requerido no sentido de se promover a alfabetização e o aprendizado da matemática e de habilidades básicas às pessoas portadoras de deficiências através de programas de educação de adultos. (UNESCO).

A lei nº 9.394, de 1996, por sua vez, estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, garantindo atendimento educacional especializado gratuito aos educandos com necessidades especiais, preferencialmente na rede regular de ensino.

A citada LDB separa um capítulo específico - Capítulo V - para tratar das questões que envolvem a educação especial e a define como modalidade educativa, dispondo:

Art. 58 Entende-se por educação especial, para os efeitos desta Lei, a modalidade de educação escolar, oferecida preferencialmente na rede regular de ensino, para educandos portadores de necessidades especiais.

§1º Haverá, quando necessário, serviços de apoio especializado, na escola regular, para atender as peculiaridades da clientela de educação especial.

§2º O atendimento educacional será feito em classes, escolas ou serviços especializados, sempre que, em função das condições específicas dos alunos, não for possível a sua integração nas classes comuns do ensino regular.

§3º A oferta da educação especial, dever constitucional do Estado, tem início na faixa etária de zero a seis anos, durante a educação infantil.

Art. 59 . Os sistemas de ensino assegurarão aos educandos com necessidades especiais:

I – currículos, métodos, técnicas, recursos educativos e organização específicos, para atender às suas necessidades;

II – terminalidade específica para aqueles que não puderem atingir o nível exigido para a conclusão do ensino fundamental, em virtude de suas deficiências, e aceleração para concluir em menor tempo o programa escolar para os superdotados;

III – professores com especialização adequada em nível médio ou superior, para atendimento especializado, bem como professores do ensino regular capacitados para a integração desses educandos nas classes comuns;

IV – educação especial para o trabalho, visando a sua efetiva integração na vida em sociedade, inclusive condições adequadas para os que não revelarem capacidade de inserção no trabalho competitivo, mediante articulação com os órgãos oficiais afins, bem como para aqueles que apresentam uma habilidade superior nas áreas artística, intelectual ou psicomotora;

V – acesso igualitário aos benefícios dos programas sociais suplementares disponíveis para o respectivo nível do ensino regular.

O Decreto nº 3.298, de 1999, que regulamenta a lei nº 7.853, define no artigo 3º,

I - deficiência – toda perda ou anormalidade de uma estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica que gere incapacidade para o desempenho de atividade, dentro do padrão considerado normal para o ser humano;

II - deficiência permanente – aquela que ocorreu ou se estabilizou durante um período de tempo suficiente para não permitir recuperação ou ter probabilidade de que se altere, apesar de novos tratamentos; e

III - incapacidade – uma redução efetiva e acentuada da capacidade de integração social, com necessidade de equipamentos, adaptações, meios ou recursos especiais para que a pessoa portadora de deficiência possa receber ou transmitir informações necessárias ao seu bem-estar pessoal e ao desempenho de função ou atividade a ser exercida.

Já em seu artigo 4º, inciso III, o supracitado Decreto, com alteração dada pelo Decreto nº 5.296, de 2004, considera pessoa com deficiência visual aquela que se enquadra nas seguintes categorias,

III - deficiência visual - cegueira, na qual a acuidade visual é igual ou menor que 0,05 no melhor olho, com a melhor correção óptica; a baixa visão, que significa acuidade visual entre 0,3 e 0,05 no melhor olho, com a melhor correção óptica; os casos nos quais a somatória da medida do campo visual em ambos os olhos for igual ou menor que 60º; ou a ocorrência simultânea de quaisquer das condições anteriores.

A lei nº. 10.098, de 2000, estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida, mediante a supressão de barreiras e de obstáculos nas vias e espaços públicos, no mobiliário urbano, na construção e reforma de edifícios e nos meios de transporte e de comunicação,

Art. 4º, § 1º No mínimo 5% (cinco por cento) de cada brinquedo e equipamento de lazer existentes nos locais públicos e parques devem ser adaptados e identificados, tanto quanto tecnicamente possível, para possibilitar sua utilização por pessoas com deficiência, inclusive visual.

Art. 9º Os semáforos para pedestres instalados nas vias públicas deverão estar equipados com mecanismo que emita sinal sonoro suave, intermitente e sem estridência, ou com mecanismo alternativo, que sirva de guia ou orientação para a travessia de pessoas portadoras de deficiência visual, se a intensidade do fluxo de veículos e a periculosidade da via assim determinarem.

Art. 12. Os locais de espetáculos, conferências, aulas e outros de natureza similar deverão dispor de espaços reservados para pessoas que utilizam cadeira de rodas, e de lugares específicos para pessoas com deficiência auditiva e visual

A Resolução CNE nº. 02, de 2001, aborda as Diretrizes para Educação Especial na Educação Básica, assegurando acessibilidade aos alunos em todos os níveis de escolaridade, oportunizando a convivência entre todos e determinando o apoio necessário - que pode constituir parte do atendimento educacional especializado, previsto no Art. 208 da Constituição Federal.

A Portaria nº 3.284, de 2003, determina que sejam incluídos nos instrumentos destinados a avaliar as condições de oferta de cursos superiores, para fins de autorização e reconhecimento e de credenciamento de instituições de ensino superior, bem como para renovação, conforme as normas em vigor, requisitos de acessibilidade de pessoas portadoras de necessidades especiais.

O já citado Decreto nº 5.296, de 2004, também assevera em seu artigo 5º que os órgãos da administração pública direta, indireta e fundacional, as empresas prestadoras de serviços públicos e as instituições financeiras deverão dispensar atendimento prioritário às pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida. O artigo 6º, especificamente em seu inciso IV, dispõe que o referido atendimento deve ser feito por pessoal capacitado para prestar auxílio às pessoas com deficiência visual.

Além disso, a lei nº 11.126, de 2005, dispõe sobre o direito da pessoa com deficiência visual de ingressar e permanecer em ambientes de uso coletivo acompanhada de cão-guia.

Em 2003, a Portaria nº 3.284 traçou diretrizes de acessibilidade ao ensino superior para pessoas com deficiência, instituindo requisitos de acessibilidade como vagas em estacionamentos, rampas, adaptações em estabelecimentos e mudanças estruturais.

O Decreto 6.949, de 2009, que promulga a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, tem como propósito “promover, proteger e assegurar o exercício pleno e equitativo de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais por todas as pessoas com deficiência e promover o respeito pela sua dignidade inerente.” (PREÂMBULO, ART. 1º).

A Convenção reafirma a universalidade, a indivisibilidade, a interdependência e a inter-relação de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais e reconhece a necessidade de garantir que todas as pessoas com deficiência os exerçam plenamente, sem discriminação; reforça que a discriminação

contra qualquer pessoa, por motivo de deficiência, configura violação da dignidade e do valor inerentes ao ser humano e reconhece os desafios que devem ser superados em relação às barreiras ainda existentes contra a participação igualitária da pessoa com deficiência na sociedade e as violações de seus direitos humanos em todas as partes do mundo.

Vale destacar que os termos “Pessoa Portadora de Deficiência” (PPD) e “Pessoa com Necessidades Especiais” (PNE), amplamente utilizados para referir-se a indivíduos com deficiência, não são mais aceitos.

Compondo os textos da Convenção das Nações Unidas sobre o Direito das Pessoas com Deficiência, em 2006, e de vários outros movimentos mundiais, o termo “Pessoa com Deficiência” (PcD) é considerado, na atualidade, o mais correto para designá-la, já que a referida terminologia concebe correções àquelas eivadas de designações pejorativas e discriminação.

Essa compreensão parte da premissa de que a deficiência é uma condição real, inata ou adquirida que faz parte do indivíduo. Desta forma, deve ser encarada com dignidade e não como alguma coisa que ele “porte” e possa refutar quando desejar, tampouco, como algo a esconder e do qual deva se envergonhar.

A Portaria nº 2.344, de 03 de novembro de 2010, da Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, seguindo a tendência mundial, bem como a Constituição Federal, através de Emenda, regularizaram as terminologias adotadas nas leis sobre a matéria, instituindo como termo oficial “Pessoa com Deficiência”.

Finalmente, a Lei nº 13.146, de 2015, conhecida como Estatuto da Pessoa com Deficiência ou Lei Brasileira de Inclusão / LBI, desenvolvida com base na Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, foi uma grande conquista social, trazendo importantes avanços concernentes aos direitos fundamentais.

Apresenta como objetivo “assegurar e promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais por pessoa com deficiência, visando à sua inclusão social e cidadania” (ARTIGO. 1º).

Determina nos artigos 4º e 5º, que toda pessoa com deficiência tem direito à igualdade de oportunidades com as demais pessoas e não sofrerá nenhuma espécie de discriminação, sendo protegida de toda forma de negligência,

discriminação, exploração, violência, tortura, crueldade, opressão e tratamento desumano ou degradante.

Logo, garante o acesso ao sistema educacional inclusivo em todos os níveis e aprendizado ao longo de toda a vida; o direito à moradia digna, no seio da família natural ou substituta, assim como o trabalho de sua livre escolha e aceitação, em ambiente acessível e inclusivo, em igualdade de oportunidades com as demais pessoas.

Em seu artigo 18, inciso II, determina o direito à saúde com serviços de habilitação e de reabilitação sempre que necessários, inclusive para a manutenção da melhor condição de saúde e qualidade de vida.

Assevera a oferta de tecnologia assistiva de reabilitação, materiais e equipamentos adequados. Em outras palavras, garante produtos, recursos, estratégias, práticas e serviços apropriados, dentre eles, caracteres ampliados, dispositivos multimídia, linguagem simples, escrita e oral, sistemas auditivos, meios de voz digitalizados, modos e formatos aumentativos e alternativos de comunicação, incluindo as tecnologias da informação e das comunicações que maximizem a autonomia, mobilidade pessoal e qualidade de vida.

Garante o pleno exercício do voto nas seções eleitorais, com oferta de materiais, equipamentos e informações adequadas, acessíveis a todas as pessoas, com deficiência ou não, sendo vedadas seções exclusivas para pessoas com deficiências. Além disso, assegura o direito fundamental incontestável da participação destas na vida política, inclusive no que tange o direito a ser votado.

O Estatuto da Pessoa com Deficiência assevera ainda o direito à cultura, ao esporte, ao turismo e ao lazer, bem como o acesso da pessoa com deficiência à justiça, em igualdade de oportunidades com as demais pessoas, garantindo, sempre que requeridos, adaptações e recursos de tecnologia assistiva.

Em seu artigo 88, por sua vez, prevê como crime praticar, induzir ou incitar discriminação de pessoa em razão de sua deficiência, com pena de reclusão de 01 a 03 anos e multa.

Por seu turno, a Assembleia Geral da ONU, em novembro de 2018, decidiu proclamar o dia 4 de janeiro como Dia Mundial do Braille, data dedicada à reflexão sobre a importância de mecanismos que favoreçam o desenvolvimento das pessoas cegas ou com baixa visão. “A decisão pretende reconhecer que a promoção

dos direitos humanos e liberdades fundamentais no contexto do acesso à linguagem escrita é um pré-requisito essencial para a plena realização dos direitos humanos para cegos e deficientes visuais. ”.

Outrossim, o Decreto nº 9.522, de 2018, promulga o Tratado de Marraqueche, com o objetivo de facilitar o acesso de pessoas cegas, com deficiência visual ou com outras dificuldades de acesso a obras publicadas.

Já a recente lei nº 13.835, de 2019, que altera a lei nº 10.098, visa assegurar às pessoas com deficiência visual o direito de receber cartões de crédito e de movimentação de contas bancárias com as informações vertidas em caracteres de identificação tátil em braile.

3.5 ASPECTOS EMOCIONAIS E DESAFIOS ENFRENTADOS PELA PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL

A emoção é a base da nossa relação com o mundo.
Gonsalves e Souza, (2015).

Iniciamos dando destaque à supracitada afirmação de Gonsalves e Souza (2015), com o intuito de evidenciar a importância das emoções, uma vez que elas norteiam o comportamento humano em todas as circunstâncias da vida. “A ciência demonstrou que o ser humano é movido pela emoção em tempo integral. Qualquer que seja a sua ação, ela é precedida da emocionalidade, que lhe dá o ‘tom’” (GONSALVES; SOUZA, 2015, p. 89).

Em outros termos, as emoções exercem função central no desenvolvimento humano. “Elas influenciam a personalidade, estão nos comportamentos, têm impactos em nossa saúde. Além disso, as emoções estão na fonte da aquisição de competências fundamentais para lidar com exigências sociais (...).” (GONSALVES; SOUZA, 2015, p.88).

Logo, por seu turno, as consequências da cegueira, em maior ou menor grau, repercutem de forma incontestável na vida da pessoa cega, sobretudo em seus aspectos emocionais.

Para Gil, (2010, p. 9),

O impacto da deficiência visual (congenita ou adquirida) sobre o desenvolvimento individual e psicológico varia muito entre os

indivíduos. Depende da idade em que ocorre, do grau da deficiência, da dinâmica geral da família, das intervenções que forem tentadas, da personalidade da pessoa – enfim, de uma infinidade de fatores. Além da perda do sentido da visão, a cegueira adquirida acarreta também outras perdas: emocionais; das habilidades básicas (mobilidade, execução das atividades diárias); da atividade profissional; da comunicação; e da personalidade como um todo. Trata-se de uma experiência traumática, que exige acompanhamento terapêutico cuidadoso para a pessoa e para sua família.

Consoante Gil, (2010, p.10),

Quando a deficiência visual acontece na infância, pode trazer prejuízos ao desenvolvimento neuropsicomotor, com repercussões educacionais, emocionais e sociais, que pode perdurar ao longo de toda a vida, se não houver um tratamento adequado, o mais cedo possível.

Assim, a prática assistencialista e a falta de preparo público para o acolhimento, de forma adequada às necessidades específicas, são fatores que dificultam sobremaneira o desenvolvimento de independência, a ampliação do espaço de pertencimento social e o exercício de cidadania, trazendo reveses emocionais atroz para a vida desses indivíduos tão vilipendiados, de um modo geral.

Embora a legislação garanta seus direitos, as pessoas com deficiência visual enfrentam inúmeros desafios: falta de estrutura familiar; apoio insuficiente do Estado às famílias; obstáculos físicos e necessidade de adaptações no local de moradia; movimentação dificultada no meio urbano e em ambientes públicos, quando não há sistema de sinalização e comunicação táteis e sonoras de fácil compreensão; acesso reduzido à educação inclusiva de qualidade em todos os níveis, com alternativas pedagógicas adequadas e profissionais realmente capacitados, a fim de promover autonomia e maior desenvolvimento de talentos, habilidades físicas, sensoriais, intelectuais e sociais; reduzido acesso à informação, à cultura e dificuldade de aquisição de literatura em braille; acesso limitado às tecnologias assistivas e dificuldade de aquisição de audiolivros de temas variados e com narração de qualidade; oferta insuficiente de caracteres ampliados nos mais diversos ambientes; desigualdade de oportunidade no mercado de trabalho e de

salários compatíveis com a função exercida, dentre outros, que prejudicam de forma imensurável o desenvolvimento humano em sua completude.

Logo, a forma como enfrentam todos as vicissitudes supracitadas, bem como as situações de preconceito, desrespeito, discriminação, negligências, omissões e tantos outros obstáculos cotidianos, encobertos pelos vieses da normalidade social que, muitas das vezes, estimulamos sem nos dar conta, está diretamente ligada ao estado emocional e, conseqüentemente, ao bem-estar dessas pessoas. “O preconceito pode gerar na pessoa com deficiência sentimentos de baixa autoestima, dificuldades nos relacionamentos afetivos e sociais, prejudicando a qualidade de vida destas pessoas” (PACHECO; ALVES, 2007, p. 5).

Lamentavelmente, em maior ou menor grau, é fácil encontrar indivíduos com deficiência visual melancólicos, deprimidos, com dores e rigidez corporal, irritabilidade, insônia, desânimo, desequilíbrios emocionais, com dificuldades de socialização e sentimentos de rejeição e culpa, alterações orgânicas, neurofisiológicas, com reduzida percepção espacial e corporal, dentre outros distúrbios da saúde integral.

CAPÍTULO III

4 REVELANDO O YOGA

Para tentar compreender yoga é importante ter em mente que defini-lo é tarefa extremamente complicada, tendo em vista as imprecisas periodizações, intrincados marcos cronológicos e a parca disponibilidade documental, fatos que reforçam profundamente perscrutações entre os estudiosos do Yoga, bem como acirrados debates sobre a origem e possíveis conceituações da prática.

Sabe-se, contudo, que a história do Yoga se confunde com a história da Índia e que, antes que fosse conhecido em seu sentido espiritual, muitos sábios já desenvolviam práticas que conduziam à transcendência. “Esse conjunto de doutrinas e métodos formou a matriz a partir da qual constituiu-se esse fenômeno complexo que depois foi chamado de Yoga. Em certo sentido, o Yoga pode ser compreendido como um ascetismo interiorizado.” (FEUERSTEIN, 2006, p.106),

A história do yoga remete aos primórdios da própria história da Índia, já que nas ruínas das antigas cidades do norte da Índia foram encontrados selos de pedra com figuras de praticantes, em posturas que até hoje são reconhecidas pelos yogues da atualidade. Assim, segundo as últimas datações, os indícios de que existem práticas de posturas naquela região remetem ao segundo milênio antes de Cristo. (FEUERSTEIN, 2005, p.140).

Tendo como berço a Índia pré-histórica, com seus distintos caminhos culturais, religiosos e politeísta, que influenciaram outros povos e civilizações, o Yoga foi absorvendo diversificadas culturas, doutrinas e facetas que garantiram sua característica heterogênea. Dessa forma, por vezes, seus limites pouco definidos confundiam-se com outras doutrinas espirituais, fato que dificultava a distinção de aspectos estritos ao Yoga.

Segundo especulações de alguns estudiosos do tema, o Yoga pode ter surgido em tempos muito remotos e ser o produto de elementos, configurações e tecnologias extáticas do Xamanismo arcaico da Sibéria e da Ásia Central. O fato é que arraigadas aspirações de transcender a condição humana e atingir realidades superiores encontraram confluências nas técnicas e doutrinas do Yoga, sendo a

prática “uma das primeiras manifestações da cultura indiana. ”. (FEUERSTEIN, 2006, p. 125),

[...] essa aspiração à transcendência não encontrou em nenhum outro lugar uma expressão tão coerente e criativa quanto encontrou na península indiana. A civilização da Índia gerou uma variedade avassaladora de crenças, práticas e perspectivas espirituais, todas as quais têm como objeto uma dimensão da realidade que supera em muito a vida humana individual e o cosmos ordenado que a humanidade percebe e imagina. Essa dimensão já foi chamada Deus, o Ser Supremo, o Absoluto, o Si Mesmo (transcendental) *, o Espírito, o Incondicionado e o Eterno. (FEUERSTEIN, 2006, p. 25).

Em outras palavras, o Yoga constituía-se em uma tradição iniciática, orientada pelo distanciamento progressivo da consciência egóica e pela gradual e ascendente transcendência, traduzindo-se em um complexo sistema moral, de treinamento da mente e, sobretudo, em um profundo processo espiritual,

Em sua primeiríssima forma identificável, o Yoga estava ligado ao ritualismo sacrificial dos povos védicos, que criaram a literatura mais antiga existente no mundo - os *Vedas* - e, ao que parece, foram também os *criadores* da chamada civilização do Indo- Sarasvati (ou civilização de Harappa). O Yoga védico consistia primariamente em técnicas de concentração mental, controle da respiração, canto e adoração ritual. Seus objetivos eram a invocação, a visualização e até mesmo a união com diversas divindades. (FEUERSTEIN, 2003, p. 19).

4.1 MARCOS DO YOGA

A origem dos diversos sistemas e escolas de Yoga, em locais e regiões distintas na Índia, pode ter ocorrido concomitantemente e de formas não tão claras e delimitadas. No entanto, para fins de compreensão, destacamos cronologicamente os marcos e períodos que revelam a filosofia e tradição do yoga, ressaltando, contudo, que esse modelo linear, ou seja, de uma sequência lógica, segue preceitos ocidentais de classificação e periodização da história.

A forma mais primordial de Yoga de que se tem conhecimento parece ter sido revelada nos quatro ramos da rica literatura védica - *Rig-Veda*, *Yajur-Veda*, *Sâma-Veda* e *Atharva-Veda* - primeiros textos e hinários da filosofia e tradição hindu, que fazem referência a épocas milenares a.C., sobretudo, no que diz respeito à abundante e extraordinária sabedoria espiritual. Marca a metafísica não dualista.

Esse conhecimento revelado das arcaicas civilizações védicas, baseava-se na metafísica não-dualista e correspondia a uma coleção impressionante de profundos textos filosóficos da tradição indiana, textos de assuntos diversos, instruções ritualísticas, hinos primitivos, especulações sobre a natureza humana e do Absoluto, poemas épicos, métodos para despertar os *chakras* e para alterar a consciência, textos mitológicos, lendas, biografias de deuses, informações sobre práticas espirituais, dentre outros.

Kalyama, (2003, p. 55), complementa que o período foi marcado pelas *Upanishads*, cuja elaboração teve início por volta de 1500 a.C. Especificamente, tais textos, conceituados como místicos, esotéricos por alguns estudiosos do tema, revelam a filosofia profunda da tradição indiana e da sabedoria dos *Vedas*, transmitindo rituais, sacrifícios e o desenvolvimento de técnicas de contemplação.

Por seu turno, Storni, (2013, p. 31), acrescenta que o período Pré-Clássico, abarcando a fase de 500 a.C. a 200 a.C., é marcado pelo rico texto *Bhagavad- Gita* (Canção do Senhor). Considerada uma memorável escritura do Yoga, *Bhagavad- Gita* faz parte de uma das grandes epopeias indianas, o *Mahâbhârata* - e estabeleceu-se como o “Novo Testamento” do Hinduísmo. Seus escritos ensinam várias versões do *Sâmkhya-Yoga*, que defendia a realidade única, não ilusória, do mundo como o conhecemos.

Segundo Gnerre, (2011, p. 225), “O período pré-clássico, como o nome indica, antecede a formação de um sistema de Yoga enquanto disciplina filosófica e espiritual separada de outras disciplinas ou sistemas filosóficos da Índia. ”.

O Yoga Clássico, também chamado de *yoga-darshana*, é marcado pelas codificações e formulações de *Patanjali* em sua obra fundamental, “Os Yogas Sutras”, no século II d.C. Esse sistema clássico “afirma um dualismo estrito entre o Espírito (*purusha*) e a matéria (*prakriti*). ”. (FEUERSTEIN, 2006, p.37).

“A partir deste período, o Yoga passa a ser reconhecido como sistema filosófico e constitui-se como um dos seis sistemas de filosofia indianos ortodoxos (ou seja, aceitos pelo Bramanismo, ao contrário do Jainismo e do Budismo). ” (GNERRE, 2011, p. 227-228).

No Yoga Pós-Clássico, que compreende o período que vai de II a XIX d.C., é marcado pela volta da doutrina metafísica monista e por referências a aspectos dos *Sutras* de *Patanjali*. Nesta fase, mestres e estudiosos do Yoga desenvolveram um sistema de práticas físico-espirituais a fim de rejuvenescer o

corpo físico e promover a condução à transcendência. Surge o *Hatha* Yoga, que rapidamente se fortaleceu na Índia com o trabalho de vários iogues, dentre eles, T. Krishnamacharya e Swami Sivananda.

4.2 O YOGA NO BRASIL

Sanches, (2017), em sua obra, relata-nos a escassez dos registros e produções acadêmicas sobre a história do yoga no Brasil. Segundo o autor, até mesmo as produções especializadas não possuem riquezas de detalhes e apresentam informações pouco específicas. “[...] na literatura especializada, quando muito, encontramos pequenos panoramas históricos dentro de um ou outro trabalho, [...] que circulam pelas livrarias brasileiras. Não obstante, esses textos são superficiais e seletivos quanto aos dados explanados e às análises. ”. (SANCHES, 2017, p. 15).

Assim, sem qualquer evidência ou registros pregressos de práticas e ensino de Yoga no país, Sanches, (2017, p. 17 *apud* Cordeiro, 2013), destaca que,

Para Cordeiro (2013), a semente do yoga brasileiro foi plantada pelo francês Swami Asuri Kapila, que chegou ao Uruguai em 1936 e, nesse mesmo ano, teria viajado para Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. Antes disso, em 1932, Kapila fundou na França o *Ramana Ashram — Escola Internacional de Yoga* —, cujos ideais estavam pautados no entendimento do Yoga Integral postulado por Sri Aurobindo. Estabelecido no Uruguai, passou a ensinar e a disseminar seus conhecimentos através de conferências e de cursos de formação. Segundo a referida autora, um de seus discípulos esteve no Brasil em 1947, quando participou de um congresso no Rio de Janeiro, onde teria discursado para aproximadamente 5.000 pessoas. Trata-se do francês Leo Alvarez Costet de Mascheville, (Sevananda Swami), que cinco anos depois acabou se mudando para o Brasil.

Para Sanches, (2017, p. 17-18 *apud* Cordeiro e Caruso, 2010, p. 50) a autora evidencia ainda que,

Indiscutivelmente a prática do yoga no Brasil se inicia com os trabalhos do francês Leo Alvarez Costet de Mascheville (1901-1970), denominado Swami Sevananda, que segundo a própria biografia divulgada pela Ordem que fundou, Ordem dos Sarvas Swamis, instalou-se no Uruguai em 1932, e de lá, parte em junho de 1952, de jipe e trailer por uma jornada pelo Brasil. Ele e sua segunda esposa, Sadhana, chegam a Resende, no Rio de Janeiro em 1953. Existem

informações prévias sobre um grupo de estudo de Lages (SC), que não se encontra registro em documentos oficiais. Tenho em mãos cópias oficiais dos documentos de fundação do Monastério Amo-Pax, (AMO significa Associação Mística Ocidental) que possui fundação legal em 29/10/1953 e fundação mística (ou celebração de inauguração, como queira) em 20/11/1953. (APUD SANCHES, 2017, p. 16). Sevananda proferiu, dentro e fora do país, peregrinações, conferências, palestras sobre aprendizados esotéricos, demonstrações da prática de yoga e buscou unificar o pensamento espiritualista ocidental e oriental e, apesar do reconhecimento de seu pioneirismo na prática e no ensino de yoga no Brasil, há discrepâncias quanto ao período de sua trajetória pelo país.

Durante suas conferências no Rio de Janeiro, Sevananda fundou a AMO-PAX - sede da Associação Mística Ocidental -, que juntava um *Ashram* de *Sarva* Yoga (nome utilizado por Sevananda para designar seu método de Yoga) e um Mosteiro Essênio, em Resende, no dia 20 de novembro de 1953.

Na sede da AMO-PAX, reunia práticas meditativas e de Yoga e, para Sanches, 2017, p.19 este “teria sido o primeiro espaço de prática e estudo de Yoga instalado no Brasil. ”,

Sevananda se posicionava como um missionário cujo papel era propagar ideais espiritualistas. Como monge, buscou unir os ensinamentos práticos e filosóficos do Yoga e do hinduísmo aos ensinamentos cristãos, demonstrando que havia muito mais semelhanças do que diferenças entre o que foi propagado por Jesus Cristo e Mahatma Gandhi, por exemplo. (SANCHES, 2017, p. 18).

Assim como Sevananda, outros precursores do Yoga no Brasil foram surgindo, ministrando aulas, divulgando práticas, estudos, escritos, oferecendo cursos de formação de professores e promovendo movimentos espiritualistas.

Dentre esses mestres podemos citar: Vayuananda; o francês Jean Pierre Bastiou (Hridayadasa); Swami Sarvananda - discípulo de Sevananda; Shotaro Shimada - “[...] um dos introdutores da Yogaterapia no Brasil, [...] lembrado como responsável por integrar técnicas do yoga às práticas esportivas, sobretudo ao judô [...]” (SANCHES, 2017, p. 31), bem como Maria Celeste Castilho “[...] pioneira em dar aulas de yoga em clubes tradicionais de São Paulo.” (SANCHES, 2017, p.32), e Maria Helena de Bastos Freire, “[...] lembrada, sobretudo, por ter organizado, em 1973, o primeiro Congresso Internacional de Yoga no Brasil.” (SANCHES, 2017, p.33),

José Hermógenes de Andrade Filho, também tem seu nome assinalado nos registros do Yoga brasileiro, sendo bastante conhecido como um dos grandes agentes que teceram a história do Yoga no país, sobretudo como “introdutor da Yogaterapia no Brasil, bem como da Medicina Holística.” (SANCHES, 2017, p. 33). Hermógenes utilizava ainda princípios yóguicos como “ferramenta técnica eficaz no combate às mazelas que assolam o homem contemporâneo.” (SANCHES, 2017, p. 33).

Hermógenes se interessou pelo Yoga após o diagnóstico de tuberculose severa, iniciando sua prática com a ajuda de literaturas sobre o assunto, dentre elas, o Bhagavad Gita e a Bíblia. Impressionou-se com sua cura e com os benefícios gerais em sua saúde, surpreendendo também muitas pessoas a sua volta. Assim, aprofundou-se nos estudos, aperfeiçoou-se nas técnicas e realizou incontáveis aulas, seminários, conferências, palestras no Brasil; dedicou-se à publicação de inúmeros livros e artigos, traduzidos em diversas línguas, especialmente sobre o *Hatha* Yoga e tornou-se o respeitado Professor Hermógenes.

Para Simões, (2019, p. 75),

O yoga hermogeano é marcado pelo forte apelo terapêutico e cristão-espírita. Suas traduções dos ensinamentos yoguicos são sincretizadas com parábolas de Jesus Cristo (que para ele foi um yogue) e a divindade Krishna. Em uma de suas incursões à Índia, para conhecer o yoga na sua fonte, se aproxima do yogue Satya Sai Baba, bastante conhecido por seus milagres curativos e materializações, transformando-se em seu devoto e divulgador na língua portuguesa. (SIMÕES, 2019, p. 75).

Por seu turno, Caio Miranda, estudioso, professor e escritor de livros sobre a temática, também possui grande notoriedade na história e desenvolvimento da prática no Brasil. Vale lembrar que “ele foi responsável por introduzir o yoga como profissão, diferindo da acepção mística e monástica de Leo Costet, o Sevananda Swami.” (SANCHES, 2017, p. 34), organizando e difundindo, no Rio de Janeiro - RJ, cursos para formar novos professores de *Hatha* Yoga,

Sua formação enquanto militar influenciou na forma como conduzia suas aulas, bem como seu envolvimento com a Sociedade Teosófica e as experiências na Escola Interna da Sociedade Esotérica foram importantes para a elaboração de seu primeiro livro, *A Libertação pelo Yoga* (1960), primeira obra sobre yoga escrita por um autor brasileiro. Nela, Miranda enfocou questões mais esotéricas e menos

técnicas em relação ao yoga, diferentemente do seu segundo livro, *Hatha-Yoga: a ciência da saúde perfeita* (1962), onde apresentou o Hatha Yoga como um degrau para o Raja Yoga e traduziu textos importantes para a tradição yogi, tais como *Gheranda-Samhita* e *Hatha Yoga Pradipika*. (SANCHES, 2017, p. 33).

De Rose - Luiz Sérgio Álvares De Rose - por sua vez, aluno do Professor Hermógenes na década de 1960, também publicou o livro intitulado “O Prontuário de Yôga Antigo” e foi responsável pelo estabelecimento de cursos de formação de instrutores. Referia-se com orgulho às inúmeras insígnias, condecorações e homenagens a ele concedidas pelas atividades realizadas em razão do Yoga. Apesar disso, não foi aludido pela revista *Prana Yoga Journal* - “[..] não há menção ao seu nome como contribuinte para o desenvolvimento do yoga no Brasil”, conforme explica Sanches (2017, p.36).

Avesso às práticas *yogicas* hermogeanas e, após inúmeras visitas à Índia, De Rose sistematizou seu próprio método. Com discursos e práticas de Yoga com características mais tradicionais, foi considerado uma figura controversa, atraindo muitos adeptos, mas, também, muita dissidência no universo do Yoga no Brasil,

De Rose é conhecido por descrever em autobiografia que recebera todo o conhecimento do método que divulga (*Swásthya Yôga*) por intermédio de um espírito indiano desencarnado. Esse yoga seria pré-védico, ou seja, de um yoga praticado na Índia antes da chegada da cultura bramânica, portanto, “original” — ao menos entre seus seguidores e a essa versão da história indiana. (SIMÕES, 2019, p.75).

Através de entrevista concedida no ano de 2012, o filho de Luiz Sérgio Álvares De Rose, o conhecido professor de Yoga André De Rose, relatou não compartilhar dos ideais, projetos e métodos utilizados pelo pai, fato que impossibilitou parcerias e o trabalho em conjunto. (SANCHES, 2017, p.39).

Infelizmente, de modo geral, narrativas controvertidas, discordantes e cheias de vaidade também permeiam o universo do yoga e refletem disputas entre professores, estudiosos e adeptos da prática, tendo em vista serem as sistematizações de métodos e projetos inovadores geradores de respeito e notoriedade no âmbito do Yoga,

Há uma legitimação por meio do acúmulo de capitais simbólicos, em que profissionais da área buscam acumular títulos e bens simbólicos que proporcionem o desfrute de uma posição de proeminência e de maior autoridade frente ao campo do yoga e diante dos concorrentes. (SANCHES, 2017, p. 38-39).

A chegada do Yoga no território ocidental como um todo, sobretudo na Alemanha, Itália, França e Inglaterra, de maneira geral, reflete a problemática das distorções ocorridas também no Brasil. Em outros termos, o Yoga prescindiu de seus conceitos originais de desapego do ego e de libertação do mundo ilusório, para adequar-se às exigências e interesses políticos e econômicos do ocidente,

[...] essa disciplina indiana chegou ao Ocidente de maneira um tanto inadequada, descrita pelo ponto de vista de alguns instrutores modernos que se atêm excessivamente às práticas corporais, deixando omissos os elementos filosóficos do Sistema. A solução para cobrir essa lacuna histórica é promover a difusão dos Yoga Sutras de Patanjali, que devolvem o caráter filosófico ao estudo do Yoga. (PATANJALI, 2015, p. 18).

De acordo com Simões, (2019, p.75), “O yoga entra em contato com os brasileiros sem a legitimação da tradição religiosa hinduísta.” Ainda, segundo o referido autor, “O yoga, apesar de sua visibilidade nacional, foi objeto de escassas investigações sobre sua espiritualidade no Brasil e na América Latina.” Simões, (2019, p. 57)

Ademais, as exíguas pesquisas acadêmicas relacionadas ao tema contribuíram para a disseminação de informações imprecisas e controversas, estimulando a produção de *marketing* duvidosos, reducionistas, bem como à perspectiva da prática para fins meramente físicos, estéticos e de bem-estar. Em outros termos, relacionando o Yoga apenas a corpos esguios, magros e em posições desafiadoras, dissociando-o dos aspectos espirituais e filosóficos que o integram.

Destarte, a narrativa de grande parte dos mestres precursores do Yoga no Brasil confluía quanto aos poucos esclarecimentos e informações da prática. “[...] a falta de informação, bem como as representações imagéticas e discursivas dessas décadas, construíam representações negativas do Yoga como uma técnica mística destinada a ascetas e errantes que queriam desenvolver poderes paranormais.” (SANCHES, 2017, p. 34).

Nos textos clássico da filosofia do Yoga, como por exemplo na obra “Os Yoga Sutras”, já havia considerações acerca da prática desordenada e dissociada dos preceitos fundamentais do Yoga,

A prática indiscriminada do Yoga induz muitos praticantes a erros de métodos que podem causar danos ao organismo físico e psíquico. Contudo, o erro mais frequente é de natureza conceitual, fazendo boa parte dos praticantes considerar que a perfeição do corpo é imprescindível para a prática adequada do Yoga. (PATANJALI, 2015, p. 20).

Por sua vez, vale destacar aqui que, na trajetória do yoga pelo país, várias regulamentações, associações e fiscalizações foram intentadas, a fim de homogeneizar e coadunar a prática, bem como institucionalizar a formação de novos professores, tendo em vista a criação de diversas modalidades, linhas e vertentes. Entretanto, até hoje, divergentes convicções e a defesa de um yoga independente, livre, impedem o estabelecimento de qualquer normatização no Brasil.

Para muitos instrutores de Yoga a regulamentação, bem como a criação de órgãos fiscalizadores gerariam burocratizações e hierarquizações que engessariam a prática no país. Para justificar seus posicionamentos, apoiavam-se no contexto do Yoga na Índia, que subsiste sem qualquer tipo de instância de regulação, alegando ainda ser inconstitucional qualquer intervenção no referido campo de atuação, que é protegido pelo artigo 5º da Constituição Federal, de 1988, bem como pelo artigo 215 da Carta Magna.

Sanches, (2017, p.42), esclarece ainda,

Em 1972, Maria Helena de Bastos Freire fundou o primeiro curso de Formação de Professores de Yoga, em nível universitário, com duração de três anos e meio, em funcionamento até hoje. Em 1975, essa mesma professora criou a Associação Internacional de Professores de Yoga do Brasil (AIPYB) e o professor De Rose criou, no mesmo ano, a União Nacional de Yoga (Uni-Yôga).

Em 1973, após grande preocupação de alguns instrutores com os rumos do Yoga no Brasil, foi realizado o primeiro encontro da Associação Brasileira de Professores de Yoga (ABPY). “Em 1981, foi criado o Curso Regular de Formação em Yoga na Faculdade de Ciências Bio-psíquicas do Paraná, hoje Faculdades Integradas Espíritas. Atualmente, esse curso foi transformado em pós-graduação

Lato Sensu que visa à docência do ensino superior de yoga” (SANCHES, 2017, p. 42).

No ano de 2000, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), mostrou-se contrário à campanha de criação e propagação do primeiro projeto de lei visando à Regulamentação da Profissão de Professor de Yoga, promovida por De Rose, desde 1978. Segundo o CONFEF, “Atividades que envolvessem o corpo humano e que não estivessem sendo executadas por profissionais da área da saúde, como [...] capoeira, Yoga, dentre outras, fossem exclusividade dos profissionais de educação física.”. (SANCHES, 2017, p.42),

Em 2000, foi criada a Aliança do Yoga, que se diz uma organização autônoma aberta a todas as tradições, instituições e profissionais independentes, mas que ao mesmo tempo acaba refletindo e reafirmando essa fragmentação que ocorreu entre escolas e professores de yoga no Brasil. (SANCHES, 2017, p. 40).

Apesar das inúmeras vertentes, dissociadas, na maioria dos casos, da espiritualidade que lhe é peculiar, bem como de toda incongruência de convicção, de discurso de seus representantes e instrutores, o Yoga no Brasil, gradualmente, resplandece e ganha notabilidade no meio acadêmico, científico e, indubitavelmente, suas qualidades e benefícios são sentidos onde a prática é realizada com seriedade e respeito aos seus princípios milenares.

4.3 A ESSÊNCIA DO YOGA

Definir de forma genuína a essência do Yoga pode ser uma tarefa complexa e bastante desafiadora, tendo em vista suas inúmeras vertentes, escolas e ramificações. “O yoga é um fenômeno espetacularmente multifacetado e, como tal, é muito difícil de definir, pois cada regra concebível terá as suas exceções.”. (FEUERSTEIN, 2006, p.35).

Há, entretanto, confluência quanto aos seus objetivos, ou seja, todos os ramos do Yoga têm em comum a busca pelo *samâdhi* - palavra em sânscrito que pode ser traduzida como êxtase. Segundo Feuerstein, (2006, p.35-36) “*Samâdhi* é tanto a técnica de unificação da consciência quanto o estado consequente, de união extática com o objeto de contemplação.”.

Feuerstein, (2006, p. 36), esclarece que “O termo yoga ‘é normalmente interpretado como a ‘união’ do eu individual (*jīva-âtman*) com o Supremo Si Mesmo (*parama-âtman*).”.

Ademais, para o referido autor,

No sentido técnico, *yoga* refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como o fundamento mesmo da antiga civilização indiana, *Yoga* é, portanto, o nome genérico dos vários caminhos indianos de autotranscendência extática, ou de transmutação metódica da consciência até que se liberte do feitiço da personalidade egóica. É a tecnologia psicoespiritual específica da grande civilização da Índia. (FEUERSTEIN, 2006, p.38).

Iyengar, (2016, p.24), por sua vez, reforça,

Assim como um diamante bem lapidado tem muitas facetas e cada uma reflete uma tonalidade diferente, a palavra *yoga* também encerra diversas facetas, cada uma refletindo uma matiz de significado e revelando aspectos distintos de toda a gama de esforços humanos para alcançar a paz e a felicidade interior.

Gnerre, (2010, p. 247 *apud* YENGAR, 2007, p. 219), acrescenta que o objetivo primário do Yoga desenvolvido na Índia está,

[...] diretamente conectado o aspecto espiritual da existência humana, e ao próprio conceito de *religare* – palavra em latim na qual se baseia a palavra religião, e que designa justamente este processo de religar o homem a um aspecto divino da existência. Este processo de realização da própria realidade transcendente – que se constitui enquanto objetivo supremo do Yoga – se traduz, na prática, em um processo de busca do praticante pela própria transcendência do ego [...].

Iyengar, (2016, p.23), destaca que, etimologicamente, “O termo ‘yoga’ deriva da raiz *yij*, do sânscrito, que significa atar, reunir, ligar e juntar, focar e concentrar a atenção em algo, usar e pôr em prática. Significa também união e comunhão. É a verdadeira união da nossa vontade com a vontade de Deus.”,

Significa, portanto, a união de todos os poderes do corpo, da mente e da alma a Deus; significa o disciplinamento do intelecto, da mente, das emoções e da vontade que o yoga pressupõe; significa um equilíbrio da alma que nos permite olhar para a vida, em todos os

seus aspectos, de maneira equânime. (IYENGAR, 2016, p.23 *Apud* Mahadev Desai, em sua introdução ao Gítá According to Gandhi).

Por fim, Iyengar completa,

Os sinais de progresso no caminho do *yoga* são saúde, uma sensação de leveza física, estabilidade, clareza do semblante e beleza da voz, frescor do corpo e libertação do desejo. A mente do *yogi* é equilibrada, serena e tranquila. Ele é o próprio símbolo de humildade; dedica todas as suas ações ao Senhor e, refugiando-se Nele, liberta-se das amarras do karma (ação) e se torna um *Jivana Mukta* (uma Alma Liberta). (IYENGAR, 2016, p. 55).

4.4 PATANJALI E OS YOGA SUTRAS

Informações precisas e com riqueza de detalhes certamente não integram o universo, por vezes quimérico, que envolve o nome e a existência de Patanjali. Conjecturas e especulações estimam que ele tenha sido uma grande autoridade do Yoga e que tenha vivido entre os anos de 200 a.C. e 400 d.C (PATANJALI, 2015, p. 13).

Apesar das muitas lendas que o envolvem, Patanjali é considerado o compilador e organizador da tradição do Yoga, em sua obra intitulada “Os Yoga Sutas”, estabelecendo “um código regulador da prática, baseado em preceitos éticos e em uma delimitação sistemática dos conceitos teóricos envolvidos.”. (PATANJALI, 2015, p. 33).

O período de *Patanjali*, denominado de Yoga Clássico, é marcado pelo dualismo metafísico - que distingue o Si Mesmo transcendental e a Natureza multiforme - característica por vezes, considerada excêntrica no contexto do Hinduísmo. Além disso, embora não haja informações precisas quanto à data de seus escritos originais, *Os Yoga Sutas*, “constituem uma das mais precisas e concisas apresentações da filosofia e da psicologia do Yoga.”. (PATANJALI, 2015, p. 9).

Traduzindo, assim, em vigorosa mensagem de libertação espiritual,

Os Sutas do Yoga, de autoria atribuída a um sábio de nome Patanjali formam a obra fundamental do sistema filosófico do yoga. Resumem aquilo que se convencionou chamar de Ashtangayoga, e

que Swami Vivekananda popularizou como “Raja Yoga”. (PATANJALI, 2015, p. 19).

Foi em período de intensos escrutínios filosóficos na Índia que *Patanjali* teria compilado os sutras de sua obra, dando aos fundamentos do Yoga uma ordenação teórica uniforme. “O Yoga de *Patanjali* representa o clímax de um longo desenvolvimento da tecnologia *yogue*. De todas as escolas que existiram nos primeiros séculos da Era Cristã, a escola de *Patanjali* foi a que acabou sendo reconhecida como o sistema oficial (*darshana*) da tradição *yogue*.”. (FEUERSTEIN, 2006, p. 272).

Compostos por cento e noventa e seis versos ou frases encadeadas que se distribuem por quatro capítulos, os Yoga Sutras “representam uma síntese da sabedoria espiritual que os precede, começando com os Vedas e continuando pelas Upanishadas, trazendo todos os tributários da tradição espiritual da Índia que alimentam a corrente do Yoga.”. (PATANJALI, 2015, p. 10).

Definindo elementos importantes da tradição yóguica, a obra de Patanjali abarca instruções que se revelam surpreendentemente contemporâneas. Seus escritos são propalados até hoje e representam valiosos instrumentos de aquisição de conhecimento àqueles que se aprofundam no estudo da filosofia do Yoga.

Consoante Gnerre, (2011, p. 229),

[...] a tarefa do *yogue* no texto de Patañjali passa a ser purificar a mente das causas da aflição, todas elas relacionadas à não identificação do Eu com o ser em si (*Puruşa*). Superar estes sofrimentos no presente e no futuro é uma questão central (...). Para que isto seja possível, o discernimento é uma qualidade essencial ao praticante. Justamente para atingir tal discernimento e a extinção deste sofrimento é que Patañjali nos apresenta o famoso caminho óctuplo do Yoga [...].

4.4.1 O caminho óctuplo do Yoga

Definindo *yoga* como “[...] o recolhimento (*nirodha*) das atividades (*vrttis*) da mente (*citta*).” (PATANJALI, 2015, p. 63) Patanjali enunciou oito componentes, estágios ou passos para atingir os objetivos do *yoga*, denominados de *Ashtanga* Yoga - oito (*ashta*) partes (*angas*) - quais sejam,

yama (mandamentos morais universais); *niyamas* (autopurificação por meio da disciplina); *ásana* (postura); *pranayama* (controle rítmico da respiração); *pratyahara* (recolhimento e emancipação da mente do domínio dos sentidos e dos objetos externos); *dharana* (concentração); *dhyana* (meditação) e *samadhi* (estado de supraconsciência gerado pela meditação profunda, no qual o aspirante individual, ou *sadhaka*, se torna um com o objeto de sua meditação: o *Paramatma* ou o Espírito Universal). (IYENGAR, 2016, p. 25).

Desse modo, diante da importância da obra no universo do yoga, consideramos ser fundamental conhecer os passos que, segundo Patanjali, levam à libertação espiritual.

4.4.1.1 *Yamas*

São normas de convivência e consubstanciam-se em grandes e universais mandamentos éticos. Constituem alicerces universais que devem ser praticados em todos os momentos, lugares e circunstâncias. São eles:

Ahimsá - Em seu sentido pleno significa “não violência em pensamentos e ações” e é considerada a raiz fundamental de todos os outros regulamentos morais. *Ahimsá* pode ser considerada uma anúnciação do amor, já que sua essência conceitual reputa que todos são filhos do mesmo Criador e com os mesmos direitos à vida. Logo, deve-se amar toda a criação divina, pois matar afrontaria profundamente o Criador. “O *yogi* se opõe ao mal no malfeitor, mas não ao malfeitor. Para uma falta, ele prescreve penitência, não punição. A oposição ao mal e o amor pelo malfeitor não são incompatíveis”. (IYENGAR, 2016, p. 37).

Ademais, para Iyengar, (2016, p. 36), “A violência surge do temor, da fraqueza, da ignorância ou da inquietação. Para deter a violência, o mais importante é libertar-se do temor. A fim de se obter esta liberdade é preciso mudar o modo de ver a vida e reorientar a mente”.

Satya - Expressa “verdade”, “autenticidade”, é o maior princípio da ação, moralidade e integridade. Iyengar explica que a verdade vai além da palavra, ela refuta o insulto, a falsidade, a calúnia e a intriga. “Quando a mente não carrega maldade para com ninguém, ela se enche de caridade para com todos. Aquele que

aprendeu a controlar sua língua, em grande medida atingiu o autocontrole”. (IYENGAR, 2016, p. 38).

Asteya - Enuncia o “não roubar”, “não cobiçar”. Esse preceito rechaça a acumulação, a apropriação indevida, a quebra de confiança, a má gestão, o mau uso. Visa, portanto, a libertação dos desejos e, para Feuerstein, está ligada à *ahimsá* “não violência”,

O *yogi* reduz suas necessidades físicas ao mínimo, pois acredita que, ao acumular coisas das quais não precisa realmente, se comporta como um ladrão. Enquanto outros buscam fortuna, poder, fama ou prazer, o *yogi* tem apenas uma ambição: adorar o Senhor. (IYENGAR, 2016, p. 38).

Brahmacharya - É entendido como castidade, privação sexual total - de ações, pensamentos e discursos - já que, segundo a acepção clássica, o sexo estimularia desejos sensoriais que impediriam a libertação espiritual. (FEUERSTEIN, 2006, p. 307).

De todo modo a prática sexual era flexibilizada àqueles que contraíam matrimônio, bem como era considerada positiva para o Tantrismo, ainda que não se estimulasse o hedonismo, ou seja, *brahmacharya* era interpretada de diversas maneiras nas tradições e práticas espirituais pelo mundo

Para Patanjali significa “a prática de uma vida espiritual regrada”. (PATANJALI, 2015, p. 89). Por sua vez, Iyengar, (2016, p. 39, revela que, segundo *Sankaracharya*, “(aquele que observa *brahmacharya*) é um homem absorvido no estudo da ciência sagrada dos Vedas. [...] e sabe que tudo existe em *Brahman*”,

Quem observa *brahmacharya* desenvolve uma reserva de vitalidade e energia, uma mente corajosa e um intelecto poderoso que o permitem enfrentar qualquer tipo de injustiça. O *brahmachari* emprega com sabedoria as forças que gera: usa sua força física para cumprir o serviço do Senhor; sua força mental para a difusão da cultura e a intelectual para o fomento da vida espiritual. *Brahmacharya* é a bateria que acende a tocha da sabedoria. (IYENGAR, 2015, p. 39).

Aparigraha - Significa “não acumular”, e tem sentido de cultivo da simplicidade. Iyengar, (2016, p. 39), explica que *aparigraha* é uma faceta de *asteya*,

Assim como não se deve adquirir coisas que não sejam realmente indispensáveis, tampouco se deve acumular coisas que não sejam imediatamente necessárias. Também não se deve aceitar coisas sem trabalhar por elas, nem a título de favor, pois indica pobreza de espírito. O *yogi* compreende que o acúmulo de coisas implica na falta de fé em Deus e em si mesmo para garantir seu futuro. [...] o *yogi* torna sua vida o mais simples possível e exercita sua mente para não sentir a perda ou a falta de qualquer coisa” (IYENGAR, 2016, p. 39-40).

4.4.1.2 *Niyama*

São regras e princípios que dizem respeito a condutas individuais, ou seja, representam normas de aperfeiçoamento pessoal. São elas:

Saucha - São os bons hábitos individuais que limpam e purificam o corpo externa e internamente. Como exemplos, podemos citar: banho (limpeza externa); ásanas e pranayamas (limpeza interna - com tonificação do corpo e remoção de toxinas); pranayama (oxigena pulmões, sangue e purifica nervos); limpeza da mente, do intelecto dos pensamentos e emoções negativas, impuras e subversivas; consumo e ingestão de alimentos puros (procedência, cadeia de produção, de serviços e manipulação de alimentos através de princípios éticos); realização da prática em local adequado (sem excessivos barulhos, sujeiras, longas distâncias, intempéries climáticas, etc.). (IYENGAR, 2016, p. 40),

Santosa - Significa “contentamento” Para Iyengar, (2016, p. 42),

Uma mente descontente não consegue se concentrar. O *yogi* não sente falta de nada e por isso é naturalmente contente. O contentamento traz um êxtase sem par para o *yogi*. Um homem contente é completo porque conhece o amor do Senhor e cumpre seu dever. Ele é abençoado porque conhece a verdade e a alegria.

Tapas - Refere-se a “arder, queimar, brilhar, sofrer dor ou consumir-se pelo fogo” Iyengar, (2016, p. 42). Em outras palavras, significa “sacrifício” ou,

[...] o esforço consciente para se atingir a união definitiva com o Divino e queimar todos os desejos que se interponham no caminho desta meta. Um objetivo digno deixa a vida iluminada, pura e divina. Por meio de *tapas*, o *yogi* desenvolve força física, mental, e de

caráter. Ele adquire coragem e sabedoria, integridade, franqueza e simplicidade. (IYENGAR, 2016, p. 42).

Svadyaya - Exprime à “educação de si mesmo” ou “à busca do saber interior” Patanjali, (2015, p. 91).

De acordo com Iyengar, (2016, p. 43),

Para tornar a vida saudável, feliz e pacífica, é essencial estudar regularmente a literatura sagrada em um lugar puro. O estudo dos livros sagrados da humanidade permite ao *sadhaka* concentrar-se e resolver os problemas difíceis da vida, quando surgem. Ele põe fim à ignorância e traz o conhecimento. A ignorância não tem começo, mas tem fim.

Isvara pranidhana - Expressa a “dedicação ao Senhor”, ou “entrega ao *Isvara*”. Iyengar, (2016, p.43), discorre que *Isvara pranidhana* é,

[...] dedicação das nossas ações e da nossa vontade ao Senhor. Aquele que tem fé em Deus não se desespera, pois tem luz (*tejas*). Aquele que sabe que toda criação pertence ao Senhor não vai inflar-se de orgulho ou inebriar-se com o poder. Ele não vai se render a motivos egóicos; só curvará a cabeça em veneração.

4.4.1.3 Ásanas

São as posturas, assentamentos físicos do Yoga que, segundo Patanjali, devem ser firmes e confortáveis. Atuam no corpo físico promovendo agilidade, força, vigor, estabilidade, elasticidade, mas, também, oferecem benefícios para a mente e o espírito. “O *yogi*, embora não subestime o corpo, não se preocupa apenas com o seu aperfeiçoamento, como também com o dos sentidos, da mente, do intelecto e da alma”. (IYENGAR, 2016, p. 45).

Hermógenes, (2019, p. 105), discorre que “[...] a finalidade principal de um *ásana* é sempre de natureza mental ...]”, já que promove maior concentração, remove inquietações, preocupações e vulnerabilidades da mente.

Para maior compreensão, Iyengar, (2016, p. 45), faz uma profunda exposição sobre a prática de *ásanas* e seus efeitos e desdobramentos nas diversas dimensões do Ser. Contudo, vale destacar, para melhor entendimento da explanação subsequente, que o termo *Sadhaka* é compreendido como aquele que pratica yoga; é um aspirante individual,

Com a prática de *ásanas*, o *sadhaka* primeiro adquire saúde, que não é a simples existência. Tampouco é uma mercadoria que pode ser comprada com dinheiro. É um bem que se conquista pelo trabalho árduo. É um estado de completo equilíbrio de corpo, mente e espírito. A saúde consiste no esquecimento da consciência física e mental. O *yogi* se livra de enfermidades físicas e distrações mentais pela prática de *ásanas*. [...]. O *yogi* compreende que sua vida e todas as suas atividades são parte da ação divina na natureza, manifestando-se e operando na forma humana. [...]. Seu corpo é um templo que abriga a Centelha Divina. [...]. As necessidades do corpo são as necessidades do espírito divino que vive através do corpo. O *yogi* não olha para o céu para encontrar Deus, porque sabe que Deus encontra-se em seu interior [...]. (IYENGAR, 2016, p. 45).

4.4.1.4 *Pranayama*

Se para o Ocidente o ato de respirar é apenas um fenômeno fisiológico, instintivo, haja vista ser através dele que ocorre a distribuição de nutrientes imprescindíveis a todo corpo, para a filosofia do Yoga, o processo de respirar é um ato de domínio e controle do *prana*, dos sopros vitais. “*Prana* significa fôlego, respiração, vida, vitalidade, vento, energia ou força”. (IYENGAR, 2016, p. 47).

Hermógenes, (2019, p. 77), por sua vez, relata que,

Para a ciência *Yogui* a respiração, no entanto, é muito mais do que um fato fisiológico. É também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos - fisiológico, psíquico e prânico -, a respiração é um dos atos mais importantes de nossas vidas.

A respiração é o único processo fisiológico humano que abarca a ação involuntária e, sobretudo, a voluntária, através do qual podemos estabelecer manobras de aceleração, desaceleração, espaçamentos ritmados, paradas e recomeços do ato de respirar. Trata-se, portanto, de exercícios respiratórios que englobam a suspensão voluntária do *prana*, do alento vital.

Seguindo apropriados padrões respiratórios, o homem consegue obter benefícios, sobretudo, para o sistema respiratório e nervoso, estabelecendo um caminho de acesso à transcendência e a libertação espiritual. “*Pranayama* é, portanto, a ciência da respiração; o eixo em torno do qual gira a roda da vida.”. (IYENGAR, 2016, p. 47).

4.4.1.5 *Pratyahara*

É o recolhimento ou domínio dos sentidos. Feuerstein, (2006, p. 311), elucida que “A prática conjunta da postura e do controle da respiração produz uma dessensibilização progressiva que termina por fechar os sentidos aos estímulos externos. Os *yogins* passam a viver cada vez mais no ambiente interior da mente”.

Quando se atinge o *Pratyahara*, o *yogui* passa por profunda autoanálise. “[...] o *Pratyahara* prepara a mente do *yogui* para um mergulho no processo de meditação - que é o exercício de sua própria natureza.” (PATANJALI, 2015, p. 97),

Quando o *sadhaka* experimenta a plenitude da criação ou do Criador, sua sede (*trсна*) pelos objetos dos sentidos desaparece e ele passa a vê-los com desprendimento (*vairagya*). Sua paz não é perturbada nem pelo calor, nem pelo frio, nem pela dor, nem pelo prazer, nem pela honra, nem pela desonra, nem pela virtude, nem pelo vício. Ele trata com equanimidade os dois impostores: o triunfo e a derrota. [...] Ele se torna imortal, não tem mais identidade própria, pois vive imerso na plenitude da Alma Universal. Tal indivíduo conduz todas as coisas pelo caminho da perfeição, sem desprezar nada. (IYENGAR, 2016, p. 52).

4.4.1.6 *Dharana*

É o desenvolvimento do foco. Segundo Patanjali, “Dharana é a fixação da mente [citta] em um território [desa]”. Ou, em outras palavras, é a concentração em um único ponto ou tarefa que o absorve completamente. (IYENGAR, 2016, p. 52).

4.4.1.7 *Dhyana*

É a concentração em um objeto, a meditação profunda. Através do assentamento da mente [citta] promovido pelo desenvolvimento de *Dharana*, *Dhyana* é “a fixação da atenção em um único objeto, com convicção”. (PATANJALI, 2015, p. 101).

Segundo Feuerstein, (2006, p. 313), meditar se traduz no esvaziamento da mente, concentrando-se cada vez em menos coisas, contudo, sem deixar de estar alerta. O autor explica que: “Não se perde a lucidez; muito pelo contrário, a impressão que se tem é de estar-se ainda mais desperto, embora a consciência do ambiente externo seja pouca ou nenhuma.”.

Ainda para ele “a concentração prolongada e cada vez mais profunda conduz ao estado de absorção na meditação, ou *dhyâna*, no qual o objeto ou a área do corpo interiorizado preenche todo o espaço da consciência.”. (FEUERSTEIN, 2006, p. 313).

Para Iyengar, (2016, p. 55),

Quando o fluxo de concentração é ininterrupto, ocorre o estado de *dhyana* (meditação). Assim como o filamento de uma lâmpada brilha e ilumina quando há uma corrente elétrica regular e ininterrupta, a mente do yogi é iluminada pelo estado de *dhyana*. Seu corpo, respiração, sentidos, mente, razão e ego são todos integrados ao objeto de sua contemplação - o Espírito Universal. Ele permanece em um estado de consciência que não tem qualificação, sem outro sentimento que não o de Suprema Bem-aventurança.

4.4.1.8 *Samadhi*

É quando o *sadhaka*, freando e reduzindo os turbilhões da mente, através da meditação profunda, atinge seu objetivo final: o êxtase, a libertação. É o auge de uma árdua e longa caminhada *yóguica*. “[...] a concentração, a meditação e o êxtase são fases de um processo contínuo de desconstrução ou unificação da mente.”. (FEUERSTEIN, 2006, p. 314),

O *sadhaka* alcançou o verdadeiro yoga; existe somente a experiência da consciência, da verdade e de indizível felicidade. Há uma paz que ultrapassa toda compreensão. [...] O *yogi* deixou o mundo material e fundiu-se no Eterno. Então não há dualidade entre o conhecedor e o conhecido, pois estão fundidos como a cânfora e a chama. (IYENGAR, 2016, p.56).

Essas experiências extáticas englobam e refletem o ápice da disciplina mental, da subjetividade e extraordinária transcendência e compreendem, por sua vez, a “[...] existência de um estado do ser - a saber, o estado de Identidade com o Si Mesmo ou de Ser-Consciência transcendente [...]”. (FEUERSTEIN, 2006, p. 31). De todo modo, embora haja diversas interpretações acerca desse auge *yóguico*, sua definição chega a ser enigmática e difícil de ser explicada em sua completude, já que não acessamos em nossa vivência ordinária símbolos e correspondentes dessas experiências.

O fato é que o verdadeiro *samadhi* se destaca pela expansão da clareza e lucidez mental,

Seu elemento mais importante é, sem dúvida alguma, a ‘sensação’ de fusão completa entre o sujeito e o objeto: a consciência do *yogin* assume a natureza do objeto contemplado. Essa identificação é acompanhada de um estado de pleno despertar, um sentimento de felicidade ou uma sensação de pura existência, dependendo do nível de unificação extática. (FEUERSTEIN, 2006, p. 315).

4.5 O HATHA YOGA

O *Hatha Yoga*, segundo os principais autores e estudiosos do tema, advém da tradição do tantrismo - uma das mais importantes escolas do período do Yoga pós-clássico d.C que, por sua vez, tem como característica básica “a integração do eu com o Si Mesmo, da existência corpórea com a Realidade espiritual”. (FEUERSTEIN, 2006, p.419).

Em outros termos, o *Hatha Yoga*, cujo patrono, no contexto indiano, é o Deus *Shiva*, ainda que permaneça com o escopo de levar o homem a transcender o ego, utiliza-se de conceitos e referências da escola do tantrismo, como por exemplo, o objetivo de alcançar um corpo divino, um “corpo adamantino”, que seria a morada de Deus,

Os mestres tântricos aspiravam à criação do corpo transubstanciado, chamado de ‘adamantino’ (*vajra*) ou ‘divino’ (*daiva*) - corpo feito não de carne, mas da substância imortal, de Luz. Em vez da visão do corpo como um tubo alimentar fadado à doença e à morte, era visto como a morada de Deus e como o caminho alquímico, a se realizar a perfeição espiritual. Ou seja, para eles, a iluminação era um acontecimento do corpo inteiro. (FEUERSTEIN, 2006, p.462).

Gnerre, (2011, p.231), destaca que o ideal do corpo divino teve seu apogeu “no culto dos *Sidhas*, que floresceu entre os séculos XVII e XVIII. O nome *Sidha* significa ‘realizado’ ou ‘perfeito’, e refere-se ao adepto do tantra que alcançou a iluminação. A partir deste culto ao corpo dos *Sidhas* é que floresceu o *Haṭha-yoga*.”.

Hermógenes, por seu turno, explica que “o termo *Hatha* é composto pelas sílabas sânscritas *Ha* e *Tha*. *Ha* significando o Sol e *Tha*, a Lua, símbolos dos dois

pólos (sic), pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém”. (HERMÓGENES, 2019, p. 35). Para o autor coexistem em tudo o que existe, em toda energia e matéria, os dois polos, ou seja, o positivo e o negativo, traduzindo-se na dicotomia que representa a maravilha, o fenômeno do “dois em um”, implementando ordem onde há desarmonia; equilíbrio onde há a desordem.

Assim, no *Hatha Yoga*, não se atribui ao corpo uma visão negativa, alusiva à dor e sofrimento. O corpo físico ganha importância, passando a ser considerado um templo divino, expressão do Ser Criador. Busca-se superar o dualismo através do fundamento de que a realidade corpórea reflete um poderoso instrumento de busca espiritual, de acesso às diversas dimensões do ser, de aperfeiçoamento do corpo e mente, visando à utilização das potencialidades latentes do homem,

[...] a Hatha yoga é a antítese do ascetismo praticado por místicos orientais e ocidentais do passado, que flagelavam o corpo, visando com isso alcançar o desenvolvimento espiritual. A Hatha Yoga, admitindo que “o corpo é o templo do Espírito Santo”, preocupa-se, ao contrário, em corrigir, purificar e embelezar o templo para receber o Hóspede tão desejado. (HERMÓGENES, 2019, p. 34).

Destacando que o *Hatha Yoga* é apenas um meio e não o fim, o texto *Gheraṇḍa Saṃhitā* - um compêndio de posturas e práticas que fundamenta o Yoga na atualidade - é a escritura clássica que traduz a filosofia e a essência da modalidade. Além dele, podemos citar o *Shiva Samhita* e a *Hatha Yoga Pradipika* como importantes e essenciais obras dessa escola do Yoga.

Através do *Hatha Yoga*, o Ocidente descobriu, sobretudo, a Índia. A propalação da modalidade, do conhecimento hindu e de seus preceitos filosóficos, considerados excêntricos, aguçou o interesse do homem ocidental que, repleto de curiosidade, aproximou-se do Yoga,

É através das posturas e dos exercícios respiratórios do yoga (os *prāṇāyāma*) que muitos cidadãos de países como Estados Unidos, Itália ou Brasil têm aberto as portas para um grande cabedal de saberes e religiões originárias da Índia (GNERRE, 2011, p. 222).

A popularização da prática abriu espaço para novos caminhos e possibilidades de fomento à saúde. Entretanto, a valorização quase que exclusiva das posturas e técnicas corporais, fortemente dissociadas dos aspectos espirituais da tradição, levaram a equivocados e superficiais entendimentos acerca dos fundamentos primordiais do Yoga: o de transcendência, de libertação dos aspectos egóicos do ser, de integração com o Ser Superior.

Hoje, muitas conformações da sabedoria milenar hindu estão à disposição da sociedade. A aquisição do conhecimento, dentro das necessidades e possibilidades de cada um é fator determinante para compreender e vivenciar a verdadeira essência do Yoga,

O Yoga pode ser compreendido hoje como um dos grandes canais de diálogo aberto entre a civilização da Índia e outras matrizes civilizatórias estabelecidas ao redor do Globo. Trata-se de uma forma de diálogo direto, estabelecido entre diferentes concepções de corpo, mente e religiosidades. (GNERRE, 2011, p. 220-221).

CAPÍTULO IV

5 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Nosso corpo é o arco e os asanas as
flechas para atingir o alvo – a alma..
B.K.S. Iyengar

As exposições feitas por Yogini 1 sobre a trajetória, os acontecimentos marcantes de sua vida e suas percepções sobre os benefícios da prática de Yoga, representam rico material de análise, interpretação e estudo acerca da promoção da qualidade de vida da pessoa cega e das possibilidades do Yoga.

É verdadeiro dizer que, ainda que tenhamos acesso a importantes pesquisas feitas por grandes mestres e estudiosos do Yoga - que muito nos ajudam na compreensão e estudo da filosofia *yogue*, ouvir o relato de Yogini 1 trouxe a experiência grandiosa da escuta, que nos proporcionou o contato com subjetividades da comunicação não verbal de imensos significados e valores.

Ademais, ainda que tenhamos a nosso dispor equipamentos tecnológicos que permitem a realização de encontros virtuais, conferências e reuniões *on-line*, conversas por mensagens e afins, exaltamos, sempre que possível, o encontro presencial, a conversa desprovida das conjunturas da formalidade, a observação atenta e o estabelecimento de maior aproximação com o entrevistado, a fim de obter dados e respostas aprofundadas fundamentais para a pesquisa.

5.1 Sobre o relato de Yogini 1

O relato de Yogini 1 nos mostra uma trajetória repleta de inúmeros desafios. Foram - e ainda são - dores, medos, inseguranças, raiva, tristezas, mas também força interior, superações, regeneração emocional, aprendizados, busca por autoconhecimento, autocuidado e qualidade de vida.

Declarou ter encontrado na prática de *Hatha* Yoga as ferramentas necessárias para seguir adiante, aprendendo a se olhar com atenção e de forma mais amorosa. Além disso, assimilou e tomou consciência de que seu corpo e seu comportamento refletiam emoções pouco compreendidas.

Para maior entendimento do que vem a ser emoção, Gonsalves; Souza, 2015, p.89, nos explicam seu conceito:

A palavra emoção tem origem no latim movere (mover). Acrescentando o prefixo e significa mover para fora, trazer à luz o que está dentro, demonstrar o que está em si (ex- -movere). A etimologia da palavra já indica a tendência de atuar, de agir quando se está emocionado. A definição do termo ex-movere já remete para a ideia de uma ação corporal. Essa ação corporal é caracterizada por variações fisiológicas que podem ser observadas: ritmo cardíaco, ritmo respiratório, tensão arterial, temperatura corporal, sudorese, produção salivar, abertura das pupilas, nível de hormônio no sangue.

Gonsalves e Souza, 2015, p.89 seguem explicando que:

(...) a emoção propriamente dita é uma série de respostas químicas e neurais que formam um padrão específico quando o cérebro normal detecta um estímulo. Mediante o estímulo – que pode ser um objeto ou acontecimento cuja presença é real ou lembrada – desencadeia-se um processo emocional, gerando respostas automáticas. (GONSALVES, SOUZA, 2015, p.89)

Desse modo, é correto reiterar que as emoções “desempenham um papel central em nossas vidas, especialmente por serem estruturantes no desenvolvimento de uma pessoa. (...) estão na fonte da aquisição de competências fundamentais para lidar com exigências sociais.” (GONSALVES,SOUZA, 2015, p. 88). Além disso, vale retomar o entendimento de que “o ser humano é movido pela emoção em tempo integral. Qualquer que seja a sua ação, ela é precedida da emocionalidade, que lhe dá o “tom”. (GONSALVES, SOUZA, 2015, p.89)

Por fim, Gonsalves e Souza, 2015, p.90, esclarecem que:

“As emoções são reações que temos mediante informações que recebemos, sendo que essas informações surgem a partir das relações que estabelecemos com o entorno. A intensidade das emoções está na dependência da avaliação realizada sobre a informação recebida que se dá, necessária e diretamente relacionada com nossos conhecimentos prévios, crenças, objetivos pessoais, percepção do ambiente, entre outros.”

Decodificar emoções a partir do desenvolvimento da auto-observação e do autoconhecimento é fundamental para reações com assertividade, melhorando as relações sociais e, principalmente, com o seu Eu interior. Desenvolver novas

competências emocionais reguladoras e apropriadas, portanto, parece ser uma grande ferramenta no processo de aquisição de equilíbrio e bem-estar.

Yogini 1, conectou-se com sua essência e acessou potencialidades latentes e até desconhecidas, tendo a oportunidade de desenvolvê-las e aprimorá-las rumo ao autoconhecimento que buscava. Para Gomes, (1993, p. 13), “O impulso em direção à perfeição já está na natureza; basta que o homem o perceba e aproveite para que todo o seu ser cresça e venha expressar cada vez mais aquilo que ele é essencialmente.”.

Ademais, indo ao encontro da narrativa de Yogini 1, Aquini, (2010, p. 57 *apud* Di Stasio, 2008), discorre sobre as potencialidades da prática e seus benefícios para a saúde, de modo geral,

Di Stasio (2008) relata inúmeros estudos que relacionam a prática de *yoga* e seus efeitos positivos à qualidade do sono, ao comportamento, à reação ao stress, aos sintomas de câncer e à qualidade de vida em pacientes oncológicos. As posturas de *yoga* e a respiração integrada ao movimento reduzem significativamente os níveis de fadiga.

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Boston e do Hospital McLean descobriram que a técnicas indiana promove os mesmos efeitos que as drogas usadas no tratamento dos distúrbios da ansiedade (MONRO, 1997) e da depressão (BOM PARA O CORPO E A MENTE...2007). Realizaram uma ampla revisão sobre *yoga* e depressão e concluíram que intervenções de *yoga* geram efeitos benéficos em potencial que auxiliam em desordens depressivas. (PILKINGTON, *et al*, 2009).

5.1.1 Benefícios Físicos

Yogini 1 relatou que, após a prática frequente de Yoga, apresentou melhorias consideráveis na qualidade do sono, na disposição física e na sensação de prazer e leveza que se estendiam para além das aulas. Observou ainda ganhos na flexibilidade, resistência e força corporal.

Além disso, ainda que sentisse maior dificuldade nos ásanas que exigiam equilíbrio, o desenvolvimento de consciência corporal a ajudava na execução e na evolução das referidas posturas, possibilitando, gradativamente, mais segurança para sua locomoção no dia a dia.

Para Hermógenes, (2019 p. 35), a *Hatha Yoga* é um método de medicina natural, de rejuvenescimento e de repouso, já que atua de forma vigorosa nos sistemas nervoso e endócrino, bem como tonifica as vísceras e estimula os tecidos.

Portanto, analisando alguns *ásanas* bastante conhecidos, é possível perceber que os benefícios globais sentidos por *Yogini 1* estão em total consonância com o que explica o referido autor em sua obra. Cada *ásana* atua de forma mais específica em determinadas partes do corpo, porém, de modo geral, as posturas favorecem o bom funcionamento dos órgãos, bem como a oxigenação do sangue e sua irrigação abundante para todo o corpo.

Alguns movimentos do Yoga vão atuar de forma mais específica nos ovários e úteros, na regulação hormonal, promovendo ainda tonificação da pelve e perineo e reduzindo distúrbios, tais como leucorreia, amenorréia e dismenorreia. (HERMÓGENES, 2019, p. 127).

Ainda segundo Hermógenes, (2019, p. 127), a postura *Bhujangásana*, popularmente conhecida como a Postura da Cobra, a título de exemplo, “promove abundante irrigação sanguínea na musculatura das costas, que é eficazmente desenvolvida. [...] Restaura a flexibilidade da coluna.”. Para o autor a postura estimula a nervos, ligamentos, tireóide e tem forte efeito nas dores das costas, vitalizando a coluna lombar, combatendo a prisão de ventre e beneficiando os nervos raquidianos.

Seguindo com exemplos, (PAGE, 2017, p.46), explica que o *ásana Asvasanacalāsana* ou Postura do Corredor, bem como suas variações, fortalecem a musculatura das pernas, promovem flexibilidade articular da coxofemural, alongam a musculatura dos glúteos e quadris e tonifica os órgãos do sistema reprodutor, urinário, excretor e digestório.

Por sua vez, o *ásana Virabhadrasana* - Postura do Herói ou do Guerreiro I - “Desenvolve a estabilidade e flexibilidade de quadris e ombros; otimiza a respiração, digestão e eliminação; massageia os nódulos linfáticos e a glândula timo, otimizando as funções do Sistema Imunológico. (PAGE, 2017, p.22).

Vale destacar, contudo, que cada *ásana* e *pranayama* deve ser adequado às necessidades e possíveis problemas de saúde do praticante, pois, apesar de não ser uma atividade de grande impacto, o Yoga, de forma geral, apresenta contraindicações e demanda cuidados em sua execução. A prática que imponha

movimentos que destoem da capacidade física e de saúde do indivíduo são, no mínimo, imprudentes.

Exemplificando, a postura Bhujangasana requer atenção e apresenta contraindicações para os casos de “dor ou desconforto lombar; em casos de dor de cabeça; de hérnia inguinal e umbilical, hipertensão arterial não controlada, problemas cardíacos e históricos de derrame cerebral, assim como nas crises de enxaqueca e na gravidez.”. (PAGE, 2017, p.56).

Lançando mão de algumas respirações conscientes - ou *pranayamas* - Yogini 1 aprendeu a acalmar-se e restabelecer a serenidade em momentos em que estava desestabilizada. Rose, (2014, p.71,72), elenca os benefícios dos *pranayamas* - alguns sentidos e relatados pela nossa entrevistada - além de outros que a técnica pode oferecer,

[...] aumenta a vitalidade; reduz distúrbios respiratórios; massageia os órgãos internos combatendo a visceptose; ativa o peristaltismo, diminuindo a prisão de ventre; corrige disfunções do aparelho digestório; purifica o sangue, oxigenando melhor o corpo; acresce a expectoração; majora a irrigação sanguínea; equilibra a pressão arterial; a melhor irrigação aumenta a potência sexual; elimina os estados mais agudos de depressão; previne cardiopatias; acalma e tranquiliza; ajuda a meditar; reduz sensações dolorosas (físicas e emocionais); repousa e auxilia a conciliar o sono; equilibra o neurovegetativo; mantém a temperatura corporal estável; ajusta o funcionamento hormonal; a mente fica mais aguçada; produz uma melhor memória; fortalece a autoestima; amplia a regeneração celular; fortalece o sistema imune; e a lista vai longe [...]. (ROSE, 2014, p. 71-72).

Por fim, Hermógenes, (2019, p. 36), reforça que “o rejuvenescimento geral, o emagrecimento sadio, o embelezamento da figura, [...] a maior resistência às moléstias e à estafa, um estado permanente de energia e de leveza física são, no plano físico, os primeiros resultados que o praticante nota em si mesmo.”. O supracitado autor alerta, todavia, que não devemos esquecer que o corpo sadio adquirido com a prática regular de Yoga, é somente um meio, um instrumento para a progressão espiritual.

Yogini 1 certamente foi bem orientada e levou o Yoga a sério. Com disciplina, dedicação e entrega, conseguiu desfrutar de todos os benefícios que a prática correta pode oferecer.

5.1.2 Benefícios Emocionais

Quem olha para fora, sonha;
quem olha para dentro, desperta.
Carl Jung

Podemos afirmar que devemos buscar a felicidade não no ouro, nas jóias (sic) ou nas pedras preciosas – coisas materiais em geral, que fazem parte do que é passageiro - devemos, sim, buscar o único tesouro que ladrão algum nos pode roubar, que é o conhecimento de nós mesmos. (GOMES, 1993, p. 58).

Ainda que Yogini 1 já tivesse iniciado a prática de Yoga mais confiante e segura devido ao marcante encontro com uma pessoa cega de um convento de freiras em Minas Gerais - fato que transformou profundamente e de forma positiva a sua jornada - pôde perceber muitos benefícios emocionais com a atividade regular de Yoga.

Yogini 1 já não tinha mais os pensamentos destrutivos e suicidas que lhe rondavam a mente com a perda de autonomia e independência oriundas da baixa visão e posterior cegueira, entretanto, ainda precisa cuidar de si e conhecer-se ou reconhecer-se a partir dos desafiadores acontecimentos de sua vida.

Yogini 1 nos relatou ter conseguido compreender seus gatilhos de raiva. Possebon, 2017, p. 41, nos explica que “a raiva é uma resposta primária e imediata do organismo, quando se percebe impedido na consecução de um objetivo ou na satisfação de uma necessidade.”

Possebon, 2017, p. 43, segue relatando que a raiva relaciona-se com a capacidade de autodefesa e que os estímulos que desencadeiam essa resposta são diversos, tais como frustrações, acontecimentos irritantes, injustiças, etc.

Quando ativado emocionalmente na raiva, o sujeito coloca em ação a função adaptativa da autoproteção. Neste sentido, as reações próprias da emoção da ira resultam de um processo de avaliação cognitiva, de uma atribuição de significado a algo que de alguma forma é considerado um perigo ou uma ameaça para a nossa segurança, autoestima e estabilidade pessoal em um determinado momento. (POSSEBON, 2017, p.44)

Assim, com a prática de Yoga, Yogini 1 estabeleceu novas conexões com suas emoções, sentimentos, vulnerabilidades e necessidades - antes geradores de

atitudes de raiva. Logo, ainda que tivesse um encontro marcado consigo mesma nas aulas de Yoga, o exercício da autoanálise, da auto-observação se estendiam para além dos momentos de prática efetiva.

Yogini 1 relatou que, deixando as preocupações fora do estúdio onde realizava a atividade, concentrava-se nos movimentos, na respiração e conseguia, através de uma jornada interior, acalmar a mente para “ouvir a alma”. Entendeu ainda o que lhe causava angústia e dor para transmutar seus pensamentos e atitudes.

Yogini 1 destacou também ter sentido muito estresse e ansiedade durante todo o processo da doença que lhe causou a cegueira. Logo, nas práticas de Yoga, concluiu que precisava mais de si mesma. Desenvolveu, pouco a pouco, autocuidado, autoamor e contato com sua essência mais profunda. Teve a oportunidade de resignificar as situações que antes causavam constrangimento e necessidade de isolamento, transformando-as em algo positivo ou, pelo menos, em algo que não lhe abalasse emocionalmente.

Infelizmente, de forma geral, o estresse e a raiva tornaram-se tão corriqueiros em nossa sociedade que só nos damos conta da sua seriedade quando nos deparamos com algum acontecimento banal que culminou em desdobramentos de extrema agressividade e violência.

Quantas vezes, por exemplo, já assistimos a notícias de um simples desentendimento de indivíduos estressados no trânsito terminar em morte? Provavelmente, também já nos deparamos com situações em que uma palavra mal compreendida gerou uma discussão exacerbada que sepultou amizades e laços criados há anos.

Acontecimentos cotidianos menores, mudanças importantes de vida e fatores ambientais estão associados à geração de estresse em diferentes medidas - dependendo da intensidade e frequência com que os indivíduos são expostos a eles. Além disso, o comportamento e as manifestações de estresse são influenciados substancialmente pela suscetibilidade e predisposição genética. (MARGIS, *et al*, 2003, p. 65, 2003),

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina

produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos [...] A resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. Esta resposta ao estressor compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos [...]. (MARGIS, *et al*, p. 65, 2003).

Em nível cognitivo, ainda segundo Margis, *et al*, (2003, p. 66),

A resposta ao estresse depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes, etc. Esta avaliação determina o modo de responder diante da situação estressora e a forma como o mesmo será afetado pelo estresse.

A palavra “ansiedade” também é tão utilizada nos discursos do dia a dia que se tornou totalmente banalizada. Dizemos estar ansiosos, por exemplo, quando queremos assistir a um filme tão esperado que vai entrar em cartaz; ou quando queremos saber se um projeto acadêmico foi aprovado na universidade.

A ansiedade é uma emoção psicofisiológica relacionada à insegurança e à angústia que, por vezes, paralisa o indivíduo. Vira uma patologia extremamente limitante e dolorosa quando excessivas e duradouras preocupações começam a trazer dificuldades físicas e emocionais, tais como falta de ar, irritabilidade, tensões musculares, falta de concentração, apatia, distúrbios do sono e outras sensações desagradáveis, que afetam a saúde, a qualidade de vida e o cotidiano do indivíduo.

A ansiedade pode ser definida como um estado psicológico e fisiológico caracterizado por respostas cognitivas, somáticas, emocionais e comportamentais. Apesar de ser uma reação natural na vida do ser humano, atualmente é considerada um dos males do século XXI, isso porque muitos dos quadros ansiosos acabam evoluindo para uma psicopatologia. OLIVEIRA; MATOS, 2020, p.03 *apud* (BESHOK; BOFF, 2018).

À vista de tantos transtornos mentais que afetam grande parte da população mundial, o contínuo processo de autoconhecimento revela-se uma ferramenta potente do Yoga, auxiliando na superação de estados de estresse, raiva, ansiedade e outros - complementando tratamentos médicos, quando necessário -

bem como, estimulando o autocuidado e o estabelecimento de relações sociais saudáveis, com assertividade e segurança.

Horivaldo Gomes, (1993, p.53), é taxativo neste sentido,

Sem dúvida nenhuma, a cólera, o medo, a aflição, o susto, o desânimo, o pessimismo, minam a saúde. O yoga auxilia, em muito, a dominar esses estados mentais negativos e contribui para a criação de estados positivos, tais como felicidade, alegria, bom humor, amor, altruísmo, que mobilizam as forças curativas do organismo.

Assim, reconhecer-se com vagos e superficiais conhecimentos de si ou apenas identificar os pontos obscuros e sensíveis de sua consciência, bem como os nocivos pensamentos, condutas, impulsos e emoções não são suficientes para uma vida plena e feliz.

É preciso ir além da mera percepção dos fatos concernentes às emoções para aprender a transmutar padrões destrutivos, identificando e se aprofundando nas reais motivações dos embaraços da mente.

O sábio de nome Patanjali, através de seus sutras, nos revela as confusões e desordens da mente que levam a determinados comportamentos, sentimentos e atitudes, bem como, orienta-nos na condução de processos de autoconhecimento através do Yoga, a partir do exercício cotidiano da disciplina e do desapego.

Patanjali instrui, em outras palavras, que o apego às coisas que são efêmeras e instáveis como se fossem eternas e irrevogáveis é a razão do sofrimento humano. (MELLO; CORDEIRO, 2020, p.6).

O yoga se propõe ao conhecimento de algo que está além dos hábitos, além da dualidade consciente-inconsciente. O yoga se propõe ao conhecimento “daquele que vê” através do reconhecimento de que a mente é apenas um dos instrumentos possíveis de percepção, que usa os sentidos como captadores de dados e transforma-os em informações. Mas se através da reflexão, de um processo de auto-observação, baseado no yoga, podemos observar a mente, então pode-se afirmar que há algo além da mente.

Neste sentido, consoante Santos, (2020, p.8-9), “[...] uma técnica corporal também pode desenvolver um estado de presença e contato com as sensações que,

pouco a pouco, favorecerá a tomada de consciência de si e, por conseguinte, da vida”.

Logo, pergunto: Como seria ter a nosso favor o estado pleno de presença no momento presente, sem amarras em situações dolorosas e paralisantes do passado ou medos, desassossego, aflições por possíveis acontecimentos futuros? Como seria também uma vida com atitudes mais assertivas e relações mais saudáveis baseadas em conhecimentos de nós mesmos - daquilo que nos abala, atinge-nos, causa-nos alegria, satisfação, tristeza, raiva e etc.?

Segundo nossa entrevistada, o auxílio terapêutico do Yoga atuou de forma decisiva para o desenvolvimento do autoconhecimento e, assim, com orientação médica, gradativamente, deixou de tomar medicamentos alopáticos. As preocupações exacerbadas, as angústias deram lugar à tranquilidade e à serenidade, ao reconhecimento de suas necessidades e potencialidades.

Yogini 1 aprendeu a encarar as situações desconfortáveis como um instrumento de reconhecimento de si, um convite para exercitar o olhar sobre suas demandas internas e, conseqüentemente, foi adquirindo maior equilíbrio emocional.

Hermógenes, (2019, p. 36), reforça que o favorecimento psíquico, pouco a pouco vai ficando evidente com a prática assídua de *Hatha Yoga*. As ansiedades, os medos, conflitos, angústias e comportamentos destrutivos vão sendo substituídos por serenidade, autoconfiança, equilíbrio emocional, tranquilidade, clareza mental, resistência à fadiga, tolerância e paciência.

O autoconhecimento, através de uma prática corporal, propõe o reconhecimento das próprias tendências de movimento no caminho oposto da automatização. No caso do hatha yoga, por exemplo, além da realização das posturas de equilíbrio, extensão, flexão, torção etc., é preciso uma condução que permita ao praticante buscar encontrar o equilíbrio entre a zona de conforto e a ultrapassagem dos próprios limites na realização dessas posições, pois o entendimento dos limites e das potências do corpo e a conscientização do que é mais peculiar de realizar como gesto resulta em um nível mais elevado de compreensão. (SANTOS, 2020, p. 9, *apud* HEMSY DE GAINZA, 1997).

Surpreendentemente, como se tivesse lido e pesquisado literaturas respeitadas no âmbito das temáticas do Yoga - fato que, segundo Yogini 1, não aconteceu - seus relatos, experiências, sensações, bem como a melhoria em sua

qualidade de vida corresponderam aos benefícios gerais destacados pelos principais estudos acerca da prática regular de Yoga.

A referida e feliz consonância reforça que o Yoga é, de fato, uma ferramenta terapêutica de auxílio bastante eficiente nos tratamentos de distúrbios da saúde integral. Em uma de suas considerações, Yogini 1 relatou ter encontrado na prática o suporte emocional necessário para aprofundar-se cada vez mais em seu processo de evolução.

A socialização e interação com os outros praticantes do yoga podem ser caracterizados como benefícios secundários da atividade, já que a mesma possibilita um ambiente de troca de experiências e de geração de sentimentos positivos e de acolhimento.

5.1.3 Benefícios Espirituais

Do ponto de vista espiritual, Yogini 1 relatou ter restabelecido conexões com sua espiritualidade, resgatando e fortalecendo crença na energia superior, na existência do espírito imortal que habita em cada ser humano.

Declarou ter “feito as pazes com Deus” e explicou que, principalmente no *shavasana*, amplificou sua sensibilidade espiritual. Para nós, seguramente, a percepção de Yogini 1 acerca dos benefícios espirituais do Yoga, alinha-se com a explanação feita por Hermógenes, (2019, p. 35-36), de que o *Hatha Yoga* “Proporcionando saúde e resistência ao corpo, transforma-o em instrumento adequado à sintonia com os planos mais sutis do Universo, permitindo, assim, ao homem uma crescente libertação [...]”.

O desenvolvimento da espiritualidade de Yogini 1 está ainda em consonância com uma espécie contemporânea de “religião” individual, cultuada livremente no íntimo de cada um de nós, ou seja, uma “religião secular” baseada em “simbolismo privado”, a partir de processos de desnaturalização de sistemas e categorias religiosas tradicionais. (HANEGRAFF, 2017, p. 404).

Vale reforçar que não foi em uma instituição religiosa com tradicionais sistemas dogmáticos que nossa entrevistada vivenciou experiências potentes de conexões transcendentais, mas, sim, em aulas de Yoga,

O *yoga* pode ser entendido como religião quando é definido como um processo de religação do ser humano com a sua essência, ou ainda como um sistema de transmissão de conhecimentos e códigos de comportamentos. Mas não é religião no significado mais comum do termo, pois sua prática não depende de nenhuma crença particular, dogma ou instituição além daquela que considera possível o aperfeiçoamento do ser humano através do autoconhecimento. (AQUINI, 2010, p. 43 *apud* BINDO, 2003).

Saad, (2001, p.108), afirma que a espiritualidade é inerente ao homem e, ainda que seu conceito abarque diferentes entendimentos, para o autor, o vocábulo pode ser definido como “sistema de crenças que enfoca elementos intangíveis, que transmite vitalidade e significado a eventos da vida.”.

Em outros termos, a espiritualidade está relacionada à necessidade do homem de aliviar sua angústia existencial, dissolvendo a crença de que a morte do corpo físico é o fim de tudo. Em algumas concepções, leva-nos a crer que o espírito é imortal e que fazemos parte de algo maior, sagrado, mirífico, que tudo rege. “Espiritualidade está relacionada com o transcendente, com questões definitivas sobre o significado e propósito da vida, e com a concepção de que há mais na vida do que aquilo que pode ser visto ou plenamente entendido.”. (SAAD, 2001, p.108).

Ademais, mobilizadas por adversidades, situações extremas e perturbadoras, muitas pessoas acessaram e desenvolveram sua espiritualidade em busca de uma motivação para continuar a viver, ou seja, procuraram um sentido, uma explicação para a vida, bem como um alento, um suporte para os momentos de dificuldade e dor.

Assim, parece que a crença espiritual convoca o ser humano a melhorar sua percepção acerca dos aspectos essenciais da vida, além de viver com bom ânimo, otimismo e confiança para enfrentar os obstáculos cotidianos, reforçando sentimentos de amor e benevolência. “Tal crença pode mobilizar energias e iniciativas extremamente positivas, com potencial ilimitado para melhorar a qualidade de vida da pessoa.”. (SAAD, 2001, p. 108).

Para Leão, (2009, p. 25 *apud* Anandarajah, 2001),

A espiritualidade é uma parte multidimensional da experiência humana e é composta por três aspectos: cognitivo, experimental e comportamental. Os aspectos cognitivos ou filosóficos incluem busca de significado e propósito na vida; e os valores e crenças com os quais os indivíduos vivem. Os aspectos experimentais e emocionais

envolvem sentimentos de esperança, amor, conexão, paz interior, conforto e apoio. Os aspectos comportamentais envolvem o modo como uma pessoa manifesta externamente suas crenças espirituais e seu estado interno. (ANANDARAJAH, 2001).

Não é sem fundamento que a Índia e sua medicina tradicional *Ayurveda* - nascida na tradição védica - vincula, multidimensionalmente, saúde à energia e à espiritualidade,

A *Ayurveda* influenciou diversas medicinas e visões filosóficas sobre o conceito de corpo, saúde e as relações entre corpo e estados mentais. Baseada no *samkhya*, um sistema filosófico composto por cinco elementos (éter, ar, fogo, água e terra) que formam toda a manifestação material do universo, esta medicina afirma que os desequilíbrios entre os elementos é o que desencadeia a doença. (LEÃO, 2009, p. 49).

Santos, (2021, p. 13 *apud* Moreira-Almeida e Lucchetti, 2016), destaca alguns benefícios da espiritualidade na saúde mental “[...] menores prevalências das doenças psiquiátricas, uso e abuso de dependência química [...] e melhora de bem-estar, autoestima, esperança, felicidade e otimismo.”

Segundo a tradição e cultura hindu, a utilização de *pranayamas* também favorece conexões com a espiritualidade a partir da absorção do *prana* ou energia vital - a energia que permeia todo o universo e que traz força, vida, purificação energética e harmonia integral.

Dethlefsen e Dahlke, (1983, p. 110), declaram,

Por meio da respiração estamos eternamente ligados a algo que transcende a Criação, que está além da forma. A respiração faz com que essa ligação com o âmbito metafísico (no sentido literal: com o que está *por trás da natureza*) não se desfaça. [...]. É a respiração que nos liga continuamente a tudo o que existe. Não importa o quanto o ser humano tente se isolar, a respiração o vinculará a tudo e a todos. O ar que respiramos nos une num todo, quer queiramos quer não.

Assim, ainda que o Yoga no Ocidente não seja efetivamente realizado com ênfase em seus aspectos filosóficos e espirituais, a prática pode conduzir a experiências particulares de conexão com a espiritualidade, com o divino, libertando

a mente e a alma de angústias e atribulações que trazem sofrimento. “Yoga envolve todos estes fatores: controle do corpo, da atenção, da vida, exercícios respiratórios, posturas psicofísicas, preceitos éticos, sistema de crenças, experiências sensoriais, transcendência do eu, estado contemplativo, comunhão com o sagrado, união com Deus.”. (MEDEIROS, 2017, p. 291),

Segund Reitz (2004), o Hatha Yoga – yoga do esforço supremo – não é somente “yoga físico”, como se afirma hoje em dia, mas um caminho para o despertar da energia psíquica potencial que inclui igualmente uma apreciação ética da existência. O praticante de yoga não deve perder de vista jamais que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro, ser tranquilo são apenas condições com as quais o aspirante pode caminhar para a divindade. (AQUINI, 2010, p.51-52 *apud* HERMÓGENES, 2004).

Yogini 1 pôde reconhecer em seu corpo multidimensional os benefícios que a prática de Yoga bem orientada e realizada de forma regular pode oferecer. Acreditamos, por sua vez, que o Yoga pode promover processos evolutivos constantes das diversas dimensões do ser, em surpreendentes movimentos de construção de conhecimentos de si e de conexões cada vez mais profundas com a espiritualidade.

5.2 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os relatos de Yogini 1 foram extremamente positivos quanto à contribuição do Yoga para uma vida harmoniosa, do ponto de vista físico, mental, emocional e espiritual. Ou seja, se seus benefícios já eram experimentados por muitos no ocidente nas últimas décadas, a prática apresenta-se também como uma efetiva possibilidade de promoção de bem-estar e qualidade para as pessoas com deficiência visual.

Yogini 1 encontrou aquilo que precisava - a partir de ferramentas e técnicas do Yoga, apresentou maior equilíbrio e consciência corporal, fortaleceu e tornou mais flexível e sadio o corpo físico; desenvolveu o autoconhecimento, o autocuidado, libertando-se de padrões de pensamento que lhe traziam angústia, raiva e sofrimento; alcançou acentuada redução nos sintomas do estresse e da

ansiedade, restabelecendo a serenidade; acessou sua essência e conectou-se com o transcendente.

Objetivou-se na presente pesquisa dar voz à pessoa com deficiência visual - por vezes, silenciada pelas circunstâncias da invisibilidade social - abrindo espaço para escutar, de modo geral, seus relatos de vida, suas angústias, necessidades, anseios e, sobretudo, suas experiências e percepções acerca dos possíveis benefícios da prática de Yoga.

Sabe-se, contudo, que este trabalho não esgota o assunto - e nem foi esta a intenção - já que o Yoga é um campo de conhecimento complexo, com panoramas ainda novos para nós do ocidente. Outrossim, não encontramos em nossa revisão da literatura, pesquisas específicas envolvendo a temática do “Yoga para pessoas cegas”, o que torna o assunto bastante atual do ponto de vista da inclusão e rico de possibilidades de estudo.

À vista disso, julgamos serem necessárias muitas outras pesquisas sobre o Yoga para pessoas com deficiência visual, especialmente com um número maior de entrevistados, a fim de dar voz aos referidos indivíduos, ampliando seus espaços de protagonismo, bem como a quantidade e abrangência de informações para análise.

Destacamos ainda a necessária atenção às questões pertinentes às advertências, contraindicações e precauções na realização da prática, sobretudo, para um público com cegueira ou baixa visão, pois, ainda que encerre inúmeros benefícios para a saúde integral, o Yoga requer cuidados em sua execução como qualquer outra atividade.

Ademais, torna-se importante disponibilizar informação adequada para a pessoa com deficiência visual, a fim de que ela possa compreender o Yoga e os aspectos que sobrepõem à prática corporal. Deste modo, ao buscar a técnica, saberá do que se trata e o que pode esperar dela.

Programas e políticas públicas de saúde - de incentivo e de oferta do Yoga, bem como de outras práticas terapêuticas reconhecidas pela OMS - podem e devem ser fomentados por todos os interessados, sobretudo, visando ao alcance de grupos e minorias desassistidas ou com poucos acessos às atividades de bem-estar e qualidade de vida.

Por sua vez, ainda como sugestão, os estúdios, espaços de Yoga e seus respectivos facilitadores devem focar neste público - as pessoas com deficiência

visual - tão necessitadas de práticas integrativas e complementares que lhes auxiliem nos processos de autoconhecimento e de aquisição de saúde integral.

Dessa forma, os referidos estudos podem incentivar a prática de Yoga para a pessoa cega através da divulgação em centros de atendimento especializados, bem como a partir de maior publicidade para o público em geral, já que o famoso “boca-a-boca” pode alcançar muitos indivíduos com deficiência visual carentes de experiências e oportunidades de bem-estar.

Indubitavelmente, salientamos ainda que, para divulgações da modalidade, é fundamental que folhetos e propagandas com as principais informações sejam confeccionadas em braile, a fim de promover a inclusão dessas pessoas no processo de ciência e conhecimentos básicos da prática e particularidades sobre a oferta - localização, valores, horários, etc.

Acreditamos que, difundindo, convocando e instigando a pessoa com deficiência visual, esta encorajar-se-á a buscar pelo Yoga e pelos inúmeros benefícios que a prática bem orientada pode oferecer.

Com grande número de indivíduos com deficiência na população brasileira, sobretudo, com cegueira ou baixa visão, é importante que os professores de Yoga reflitam acerca das possibilidades de inclusão das referidas pessoas em suas aulas, bem como sobre os mecanismos de transmissão das técnicas utilizadas, de modo que garanta a realização da prática de forma plena.

Destacamos também a importância da espiritualidade no desenvolvimento de valores humanos e de resiliência, bem como nas reflexões acerca do sentido da vida, na atenção para as questões internas do ser e na prática de hábitos e atitudes mais saudáveis. Deste modo, ansiamos que, em um futuro próximo, o Yoga possa ser amplamente utilizado como uma ferramenta de autocuidado, autoconhecimento, e de transcendência.

Finalmente, seguimos confiantes de que muitos outros estudos e ações sejam desenvolvidos no âmbito do Yoga para a pessoa com deficiência visual, de maneira que a vida - com qualidade - seja, de fato, uma realidade.

6 REFERÊNCIAS

ÁFIO, Aline Cruz Esmeraldo *et al.* **Aprendizado de cegas sobre anatomia e fisiologia do sistema reprodutor feminino mediante manual educativo.** Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., Recife, 18 (4): 763-769, 2018.

AMARAL, L. A. **Pensar a diferença/deficiência.** Brasília: CORDE, 1994.

AQUINI, Sílvia do Nascimento. **“O Yoga e o Idoso: Rumo ao Alto da Montanha”:** Os efeitos da prática de yoga de acordo com a percepção de idosos. UFSC, 2010.

BAUER, Martin W.; GASKELL, George (orgs.). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som.** Um manual prático. Tradução: Pedrinho A. Guareschi. 13ª ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil (1988). Promulgada em 05 de outubro de 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm . Acesso em: 28 jun. 2020.

_____. Lei nº. 10.098, de 19 de dezembro de 2000. Estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, e dá outras providências. (**Estatuto da Pessoa com Deficiência**). Brasília. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l10098.htm. Acesso em: 04 abr. 2020.

_____. Lei nº. 13.835, de 04 de junho de 2019. Altera a Lei nº 10.098, de 19 de dezembro de 2000, para assegurar às pessoas com deficiência visual o direito de receber cartões de crédito e de movimentação de contas bancárias com as informações vertidas em caracteres de identificação tátil em braile. (**Estatuto da Pessoa com Deficiência**). Brasília. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/L13835.htm. Acesso em: 23 ago. 2020.

_____. Lei nº. 11.126, de 27 de junho de 2005. Dispõe sobre o direito do portador de deficiência visual de ingressar e permanecer em ambientes de uso coletivo acompanhado de cão-guia. (**Estatuto da Pessoa com Deficiência**). Brasília. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/l11126.htm. Acesso em: 20 jul. 2020.

_____. Lei nº. 13. 146, de 06 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (**Estatuto da Pessoa com Deficiência**). Brasília. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 05 abr. 2020.

_____. Lei nº. 41.069, de 04 de dezembro de 1962. Oficializa as convenções Braille para uso na escrita e leitura dos cegos e o Código de Contrações e Abreviaturas Braille. (**Estatuto da Pessoa com Deficiência**). Brasília. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1950-1969/l4169.htm. Acesso em: 10 jun. 2020.

_____. Lei Federal nº. 7.853, de 24 de outubro de 1989. Dispõe sobre o apoio às pessoas portadoras de deficiência, sua integração social, sobre a Coordenadoria Nacional para Integração da Pessoa Portadora de Deficiência - Corde, institui a tutela jurisdicional de interesses coletivos ou difusos dessas pessoas, disciplina a atuação do Ministério Público, define crimes, e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l7853.htm. Acesso em: 19 nov. 2020.

_____. Lei Federal nº 9394/96, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da Educação Nacional - LDB. Brasília: MEC, 1996.

_____. Decreto nº. 99.710, de 21 de novembro de 1990. Promulga a Convenção sobre os Direitos da Criança. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1990-1994/d99710.htm. Acesso em: 26 nov. 2020.

_____. Decreto n.º 3.298, de 20 de dezembro de 1999. Regulamenta a Lei no 7.853, de 24 de outubro de 1989, dispõe sobre a Política Nacional para a Integração da Pessoa Portadora de Deficiência, consolida as normas de proteção, e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3298.htm. Acesso em: 27 nov. 2020.

_____. Decreto nº. 3.956, de 8 de outubro de 2001. Promulga a Convenção Interamericana para a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Pessoas Portadoras de Deficiência. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/2001/d3956.htm. Acesso em: 22 nov. 2020.

_____. Decreto nº. 5.296, de 02 de dezembro de 2004. Regulamenta as Leis nos 10.048, de 8 de novembro de 2000, que dá prioridade de atendimento às pessoas que especifica, e 10.098, de 19 de dezembro de 2000, que estabelece normas gerais e critérios básicos para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm. Acesso em: 25 nov. 2020.

_____. Decreto Nº 6.949, de 25 de agosto de 2009. Promulga a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e seu Protocolo Facultativo, assinados em Nova York, em 30 de março de 2007. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/decreto/d6949.htm. Acesso em: 20 nov. 2020.

_____. Decreto nº. 51.045, de 25 de julho de 1961. Institui o "Dia do Cego". Disponível em:

<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1960-1969/decreto-51045-26-julho-1961-390738-publicacaooriginal-1-pe.html>. Acesso em: 20 nov. 2020.

_____. Declaração de Salamanca e linha de ação sobre necessidades educativas especiais. Brasília: UNESCO, 1994. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/salamanca.pdf>. Acesso em: 20 nov.2020.

_____. Decreto nº. 9.522, de 25 de outubro de 2018. Promulga o Tratado de Marraqueche para Facilitar o Acesso a Obras Publicadas às Pessoas Cegas, com Deficiência Visual ou com Outras Dificuldades para Ter Acesso ao Texto Impresso, firmado em Marraqueche, em 27 de junho de 2013. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/2018/decreto-9522-8-outubro-2018-7872-28-norma-pe.html>. Acesso em: 23 nov. 2020.

_____. Resolução CNE 02/2001, de 11 de setembro de 2001. Institui Diretrizes Nacionais para a Educação Especial na Educação Básica. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CEB0201.pdf>. Acesso em: 20 set. 2020.

_____. Portaria nº. 3.284, de 07 de novembro de 2003. Dispõe sobre requisitos de acessibilidade de pessoas portadoras de deficiências, para instruir os processos de autorização e de reconhecimento de cursos, e de credenciamento de instituições. Disponível em: <https://www.libras.com.br/portaria-3284-de-2003>. Acesso em: 20 nov. 2020.

_____. Portaria nº. 23.044, de 03 de novembro de 2010. Altera dispositivos da Resolução nº 35, de 06 de julho de 2005. Disponível em: https://www.udop.com.br/legislacao-arquivos/81/port_2344_pcd.pdf. Acesso em: 24 nov. 2020.

_____. Portaria nº. 849, de 27 de março de 2017. Regulamenta a inclusão da Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 28 mar. 2017. N. 60, seção 1, p. 68.

BONI, Valdete; QUARESMA, Sílvia Jurema. **Aprendendo a entrevistar:** como fazer entrevistas em Ciências Sociais. Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política. UFSC Vol. 2 nº 1 (3), 2005, p. 68-80 www.emtese.ufsc.br Acesso em 15 dez. 2020.

BRITO, R. M. A.; LUCENA, R. F. Percurso histórico da pessoa com deficiência: entre paradigmas e reconfigurações. **Revista Educare**, João Pessoa, v. 2, n. 2, jul./dez. 2018. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/educare>>. Acesso em: 19 nov. 2020.

CALVANI, C. E. B. **Espiritualidades não-religiosas:** desafios conceituais. Horizonte, Minas Gerais, v. 12, n. 35, jul./set. 2014. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/horizonte/article/view/P.2175-5841.2014v12n35p658>. Acesso em: 20 nov. 2020.

CAMPOS, Nelsa Maria Dias de. **Envelhecimento e espiritualidade na perspectiva do yoga**. UFRGS, 2016.

CARVALHO, J. J. **O encontro de velhas e novas religiões**: esboço de uma teoria dos estilos de espiritualidade. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1992.

CAVALARI, T. A. **Yoga**: Caminho Sagrado. Tese (Doutorado em Educação), UNICAMP, São Paulo, 2011.

CENSO DEMOGRÁFICO 2010. **Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência**. Rio de Janeiro: IBGE, 2012. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf. Acesso em: 15 abr. 2019.

CERQUEIRA, J. B. & LEMOS, E. R. **O sistema Braille no Brasil**. Revista Benjamin Constant, Rio de Janeiro, ano 20, edição especial, nov. 2014. Disponível em: <http://revista.ibc.gov.br/index.php/BC/article/view/353>. Acesso em: 11 maio. 2020.

CHAVES, F. S.; SANTOS, F. A. S. **A espiritualidade e a medicina integrativa no contexto da saúde integral do ser humano**. Estudos Teológicos, São Leopoldo, v. 57, nº. 2, jul./dez. 2017.

COSTA, S. D. T. **O yoga como prática para a autotransformação aplicada aos militares do bope que atuam em João Pessoa**. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciência das Religiões) - Programa de Pós-Graduação em Ciência das Religiões, UFPB, João Pessoa, 2017.

COUTINHO, J. P. **Religião e outros conceitos**. Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto, vol. 24, 2012. Disponível em: <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10763.pdf>. Acesso em: 08 ago. 2020.

COUTO JÚNIOR, Abelardo; OLIVEIRA, Lucas Azeredo Gonçalves de. **As principais causas de cegueira e baixa visão em escola para deficientes visuais**. Rev. Bras. Oftalmol. 75 (1): 26-9, 2016.

CRESWELL, J. W. **Projeto de Pesquisa**. Métodos qualitativos, quantitativo e misto. Tradução: Luciana de Oliveira da Rocha. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2007.

CRESWELL, J. W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa**: escolhendo entre cinco abordagens. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa. 3ª ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

DAMÁSIO, A. **O Mistério da Consciência**: do corpo e das emoções do conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DETHLEFSEN, T.; DAHLKE, R. **A doença como caminho**. São Paulo: Cultrix, 1992.

DIAS, Bárbara Camboim Dentzien. **Inclusão de pessoas portadoras de deficiência**: um tipo de responsabilidade social. PUC. Porto Alegre, 2008.

DICHER, M.; TREVISAM, E. **A jornada histórica da pessoa com deficiência**: inclusão como exercício do direito à dignidade da pessoa humana. In: DIREITOS FUNDAMENTAIS E DEMOCRACIA III: XXIII CONGRESSO NACIONAL DO CONPEDI, 2014, João Pessoa. Anais eletrônicos. João Pessoa: UFPB, 2014. Disponível em: <http://publicadireito.com.br/publicacao/ufpb/livro.php?gt=211>. Acesso em: 20 nov. 2020.

ELIADE, Mircea. **Yoga**: Imortalidade e Liberdade. 7º edição. São Paulo: Palas Athenas, 2017.

ESPERANDIO, M. R. G.; HEFTI, R. **O Modelo Interdisciplinar de Cuidado Espiritual** – Uma Abordagem Holística de Cuidado ao Paciente. Revista Horizonte, Belo Horizonte, v. 14, nº. 41, 2016. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/horizonte/article/view/P.2175-5841.2016v14n41p13>. Acesso em: 25 out.2020.

FERREIRA, Vanessa de Abreu Carvalho. **Aprendendo a ser velho e deficiente visual**. UFRJ. Rio de Janeiro, 2016.

FEUENSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga**: História, Filosofia e Prática. São Paulo: Pensamento, 2006.

FEUENSTEIN, Georg. **Uma visão profunda do Yoga**. Teoria e prática. São Paulo: Pensamento, 2003.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Tradução: Joice Elias Costa. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FRANCO, J. R.; DIAS, T. R. S. **A pessoa cega no processo histórico**: um breve percurso. Revista Benjamin Constant, Rio de Janeiro, 30ª ed. 2005. Disponível em: <http://www.ibc.gov.br/revistas/233-edicao-30-abril-de-2005>. Acesso em: 11 mar. 2021.

FRASER, Márcia Tourinho Dantas; GONDIM, Sônia Maria Guedes. **Da fala do outro ao texto negociado**: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. Paidéia (Ribeirão Preto), vol.14, nº. 28, Ribeirão Preto. UFB, 2004.

FUNDAÇÃO Dorina <https://fundacaodorina.org.br/> Acesso em 15/01/2021.

GIL, M. (org). **Deficiência Visual** (cadernos da TV Escola). Brasília: MEC – Secretaria de Educação à Distância; 2000. Disponível em: <http://www.portal.mec.org.br/>.

GOMES, Horivaldo. **Yoga integral**: o yoga para uma Nova Era. Rio de Janeiro. Pallas. 1993.

GNERRE, M. L. A. **O corpo é um templo**: História do corpo na tradição do Hatha Yoga. Campina Grande: EDUFPG, 2013.

GNERRE, M. L. A. **Identidades e paradoxos do yoga no Brasil**: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? *Fronteiras*. Mato Grosso do Sul, v. 12, nº 21, jan/jun. 2010. Disponível em: <http://ojs.ufgd.edu.br/index.php/FRONTEIRAS/article/download/605/719>. Acesso em: 10 out. 2019.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre; SANCHES, Raphael Lugo. **As representações de Sevananda como pioneiro no campo do Yoga brasileiro**. *Cultura Oriental*, v. 2, nº. 1, p. 59-70, jan-jun. 2015.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Gheraṅga Saṃhitā. **Corpo e Libertação na Tradição Haṭha Yoga**. *Numen: Revista de Estudos e Pesquisa da Religião*. Juiz de Fora, v. 14, nº. 2, p. 219-246. 2011.

GNERRE, M. L. A.. **Yoga e prevenção do suicídio**: uma abordagem com base no método da Ashtanga Vinyasa Yoga. In: Iracilda Cavalcante de Freitas Gonçalves. (Org.). *Suicídio, prevenção, posvenção e direito à vida*. 01ed. São Paulo: Fonte Editorial, 2017, v. 01, p. 155.

GONSALVES, E. P.; SOUZA, A. R. O. **Educação, vivência emocional e processo libertador**. *Impulso*, Piracicaba, v. 25, nº. 63, 2015. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/impulso/article/view/2102>. Acesso em: 15, 28 out. 2020.

GOFFMAN, Erving. **Estigma**: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. 4ª. Ed. São Paulo: Brasiliense, 1982.

HANEGRAFF, W. J. **Definindo religião, apesar da história**. *Revista Religare*. Paraíba, v.14, nº.1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/religare/issue/view/1671>. Acesso em: 20 out. 2020.

HANEGRAFF, W. J. **Espiritualidades da nova era como uma religião secular**: perspectiva de um historiador. *Revista Religare*, Paraíba, v.14, nº.1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/religare/issue/view/1671>. Acesso em: 20 out. 2020.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 62ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2019.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o yoga**: yoga dipika: O Guia Clássico de Yoga escrito pelo Embaixador do Yoga no Ocidente. São Paulo: Editora Pensamento, 2016.

LEÃO, Frederico Camelo. **Saúde, espiritualidade, religiosidade**: uma abordagem comunicacional. PUC, São Paulo, 2009.

LEMOS, C. T. **Espiritualidade, religiosidade e saúde**. Revista Caminhos. Goiânia, vol. 17, nº. 2, 2019. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/caminhos/issue/archive>. Acesso em: 15 set. 2020.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamaso. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico**: a pesquisa bibliográfica. Rev. Katál. Florianópolis v. 10 nº. esp. p. 37-45 2007.

KALYAMA, Acharya. **Yoga**: repensando a tradição. São Paulo: IBRASA, 2003.

KRAEMER, Graciele Marjana. **Política de inclusão escolar e a modulação das condutas dos sujeitos com deficiência**. Momento: diálogos em educação, v. 29, nº. 1, p.71-87, FURG - PPGEDU, 2020.

MACIEL, M. R. C. **Portadores de deficiência**: a questão da inclusão social. São Paulo em Perspectiva. São Paulo, v. 14, nº. 2. 2000. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392000000200008&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 25 ago. 2020.

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel; SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. Rev. de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, vol. 25. Porto Alegre. 2003.

MATOS, D. C. **Felicidade e sentido de vida na sociedade de consumo**. Revista Logos e Existência. Paraíba, v. 1, nº. 1, 2012. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/le/article/view/13782>. Acesso em: 22 dez. 2020.

MEDEIROS, Alexsandro Melo. **Práticas integrativas e complementares no SUS**: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. Revista Eletrônica Correlatio v. 16, nº 2, 2017. Acesso em: 13 abril 2021.

MELLO, Diego Jorge Azevêdo de; CORDEIRO, Eugênia de Paula Benício. **Contribuições do Yoga como Método de Autoconhecimento para a Educação Emocional**. V Congresso Nacional de Educação. IFPE. 2018. <https://edicoes.conedu.com.br/2018/>. Acessado em 15 de março de 2021.

NEEMOC - <http://www.ce.ufpb.br/neemoc/contents/videos>. Acesso em: 15, 18, 25 de março de 2021.

OLIVEIRA, Ana Carla Corrêa de, MATOS, Maria Paula Pereira. **Impacto da prática de Mindfulness na intensidade dos sintomas de ansiedade**. UNISUL, 2020.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Declaração de Jacarta sobre promoção da saúde no século XXI**: quarta conferência internacional sobre promoção da saúde. Genebra, 1997. Disponível em: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_portuguese.pdf. Acesso em: 20 nov. 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência**, 2007. Disponível em : http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=424-cartilha-c&category_slug=documentos-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 16 nov. 2020.

_____. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, 1948. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>>. Acesso em: 15 out. 2020.

PACHECO, K. M. B.; ALVES, V. L. R. **A história da deficiência, da marginalização à inclusão social: uma mudança de paradigma**. Acta Fisiátrica, v. 14, nº. 4, 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102875>. Acesso em: 01 ago. 2020.

PAGE, Joseph Le. PAGE, Lilian Le. Yoga Integrativa. **Guia Prático de Posturas de Yoga**. GUIPPY. 2017.

PATANJALI. **Os Yogas Sutras**: Texto Clássico Fundamental do Sistema Filosófico do Yoga. Tradução C. E. G. Barbosa. São Paulo: Mantra, 2015.

PEREIRA, Jaqueline de Andrade; SARAIVA, Joseana Maria. **Trajetória histórico social da população deficiente: da exclusão à inclusão social**. SER Social, Brasília, v. 19, nº. 40, p. 168-185, jan-jun./2017.

POSSEBON, Fabrício. Espiritualidade e saúde: experiência Grega Arcaica. Interações – Cultura e Comunidade, Belo Horizonte, v.11 n.20, p. 115-128. 2016.

POSSEBON, E. G.; POSSEBON, F. **Ensaio sobre espiritualidade, emoções e saúde**. Paraíba: Libellus, 2017.

POSSEBON, E. G. **As emoções básicas**: medo, tristeza e raiva. Paraíba: Libellus, 2017.

QUEIROZ, Joaquim Marinho de; JÚNIOR, Joaquim Marinho de Queiroz; QUEIROZ, Fernando José Carvalho de. **Degeneração macular relacionada à idade: considerações histopatológicas**. Revista Brasileira de Oftalmologia. vol.69, nº.6, Rio de Janeiro. 2010.

RAMOS, Alcione Cássia dos Santos. **O yoga como mediador de aprendizagens para a promoção da saúde**: entre cuidado, práticas e experiências de si. UFMG, 2018.

RIBAS, J. **Preconceito contra as pessoas com deficiência**: as relações que travamos com o mundo. São Paulo: Cortez, 2007.

ROCHA, H. **Ensaio sobre a problemática da cegueira**. Belo Horizonte: Fundação Hilton Rocha, 1987.

ROSA, S. M. **A justiça divina e o mito da deficiência física**. Revista EVS. Goiás, v. 34, n.º. 01, 2007. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/304>. Acesso em: 22 ago. 2020.

ROHR, Ferdinand. **Espiritualidade e Educação**. In:ROHR, Ferdinand (org.) Diálogos em educação e espiritualidade. Recife: Editora Universitária da UFPE, 2012.

ROSE, A. **Pranayama: Muito além da respiração**. 2º ed. Porto Alegre: Rígel, 2014.

SAAD, M.; MASIERO, D.; BATTISTELLA, L. R. **Espiritualidade baseada em evidências**. Acta fisiátrica, São Paulo, vol. 8, n. 3, 2001. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102355>. Acesso em: 03 set. 2020.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia da Pesquisa**. Tradução: Daisy Vaz de Moraes. 5ª ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANCHES, Raphael Lugo. **Curar o corpo, salvar a alma: as representações do yoga no Brasil**. Dourados, MS: Ed. UFGD, 2017.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. **Yoga e a busca do Si Mesmo: Pensamento, Prática e Ensino**. Movimento Revista de Educação Física. UFRGS, v. 26, 2020. Acesso em: 24 de março de 2021.

SANTOS, Juliana Bortolini dos. **Espiritualidade e Saúde: Uma Revisão de Literatura**. UFRGS. Porto Alegre, 2021. Acesso em: 10 de jan. 2021.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. **Yoga, saúde e religião**. Revista Último Andar. São Paulo, n.º. 21, mar. 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/13989/10295>. Acesso em: 15 de maio de 2021.

SIMÕES, Roberto. **O Yoga Brasileiro: Conversando com yogues e cientistas**. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Yoga Dharma - Revista de Estudos Sobre o Yoga Antigo e Moderno. 2019.

SILVA, N. T. R. C. **Entre Hefesto e Procusto: a condição das pessoas com deficiência**. Argumenta journal law. n.º. 12, 2010. Disponível em: <http://seer.uenp.edu.br/index.php/argumenta/article/view/162>. Acesso em: 06 out. 2020.

SLOAN, T.; MOREIRA, V. **Personalidade, ideologia e psicopatologia crítica**. São Paulo: Escuta, 2002.

STORNI, A. T. **Hatha Yoga: corpo e espiritualidade**. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciência das Religiões) - Centro de Educação - Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões, UFPB, João Pessoa, 2013.

VASH, C. **Enfrentando a deficiência:** a manifestação, a psicologia, a reabilitação. São Paulo: Pioneira/EDUSP, 1988.

VEIGA, J. E. **O que é ser cego.** Rio de Janeiro: J. Olympio, 1983.

VEIGA-NETO, Alfredo; LOPES, Maura Corcini. **Inclusão, exclusão, in/exclusão.** Verve, n.º 20: 121-135. PUC - SP, 2011.

YIN, Robert K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim.** Tradução: Daniel Bueno. Porto Alegre: Penso, 2016.

WALBER, Vera Beatris; SILVA, Rosane Neves da. **As práticas de cuidado e a questão da deficiência:** integração ou inclusão? Estudos de Psicologia. Campinas. 2006.

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA

Identificação

1. Prenome:
2. Idade:
3. Município e Estado de moradia:
4. Há quanto tempo praticou / pratica Yoga?
5. Apresenta deficiência visual congênita ou adquirida? () Congênita ()
Adquirida
6. Se congênita, há quanto tempo apresenta a deficiência visual?
7. Sua deficiência visual é total, severa, moderada ou leve?
() Total () Severa () Moderada () Leve

II- Aspectos da saúde integral

1. Possui algum problema de saúde física? Qual (s).
2. Possui algum problema de saúde emocional? Qual (s).
3. Considera-se uma pessoa religiosa e / ou conectada com a espiritualidade?
Relate qual (s) prática (s) religiosa (s) e / ou espiritual (s) cultiva.
4. Apresenta algum desconforto, dificuldade que considere relevante, como por exemplo insônia, falta de concentração, enxaqueca, fadiga, inquietude, dores e / ou outra (s)? Relate qual (s).

ROTEIRO DE ENTREVISTA

I - A descoberta do Yoga

1. Em quais circunstâncias teve o primeiro contato com o Yoga?
2. Quais os motivos que te levaram a praticar Yoga?
3. Apresentou alguma dificuldade inicial com a prática?

4. Quais posturas, pranayamas são / foram mais desafiadores para você?
5. Quais posturas, pranayamas são / foram mais prazerosas?

II- Percepções quanto à prática de Yoga

1. Sente / sentiu algum benefício físico com a prática?
2. Sente / sentiu algum benefício emocional com a prática?
3. Sente / sentiu algum benefício e/ou conexão com sua espiritualidade através da prática?
4. Consegue utilizar alguma técnica do yoga no seu dia a dia, como por exemplo, algum pranayama, meditação? Relate qual (s) e em que momento (s) a (s) utiliza.
5. Sentiu-se acolhido nas aulas de Yoga?
6. Houve a utilização de algum recurso de apoio à pessoa com deficiência visual na aula de Yoga?
7. Na sua opinião, qual a importância do (s) recurso (s) de apoio para a qualidade da aula?
8. A que você atribui o pouco número de pessoas com deficiência visual praticando Yoga?
9. O que você diria a uma pessoa com deficiência visual sobre o Yoga?
10. Pretende continuar com a prática ou voltar a praticar Yoga?