CORPO E ENERGIA

Yoga no trabalho: 30 pausas de 2 a 5 minutos

Pescoço, ombros, costas, quadris, punhos, olhos e respiração: trinta pausas curtas para fazer na mesa de trabalho, uma semana planejada e o que a pesquisa mostra sobre as pausas no trabalho



आसन

āsana

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

Como usar este livro 4

Capítulo 1. Sentados o dia inteiro: o que sabemos 5

O que a Organização Mundial da Saúde recomenda 5

O que as pausas curtas fazem 5

O que um programa de alongamento fez num ensaio 5

Um programa de yoga no trabalho na Índia 6

O que isso significa para você 6

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

A maioria das pessoas que compram um livro de yoga passa mais horas numa cadeira do que sobre um tapete. Oito horas na mesa de trabalho, uma hora no carro ou no trem, uma noite no sofá com uma tela: o corpo que chega ao tapete à noite passou o dia inteiro sentado. Isso não se desfaz com uma aula por semana. Mas dá para mudar o próprio dia, dois minutos de cada vez.

Este livro traz trinta pausas curtas, de dois a cinco minutos, que você pode fazer com a roupa de trabalho, na sua mesa ou em pé ao lado dela, sem tapete e sem que ninguém precise perceber. Elas vêm dos movimentos suaves da tradição do yoga (a série articular dos ashrams indianos, posturas simples em pé, práticas suaves do olhar, a respiração), adaptados a uma cadeira, uma mesa e uma parede. E elas são colocadas num dia real: ao chegar, antes de uma reunião, depois do almoço, na longa tarde, antes de ir embora.

Este livro faz quatro coisas.

Primeira: ele conta o que a pesquisa mostra sobre pausas curtas e exercício no trabalho, com honestidade: efeitos pequenos mas reais sobre o vigor e o cansaço, efeitos reais de um programa de alongamento sobre a dor num bom ensaio, e o que não se sabe.

Segunda: ele traz trinta pausas, cada uma com a sua duração, os seus passos, para que serve e as suas precauções: o pescoço, os ombros, a parte alta das costas, a lombar e os quadris, os punhos e as mãos, as pernas, os olhos e a respiração.

Terceira: ele as organiza numa semana de trabalho, com um plano para cada dia e sequências curtas para momentos específicos.

Quarta: ele leva um pouco do espírito do yoga para o próprio trabalho: dois versos da Bhagavad Gītā sobre a habilidade e a medida na ação, e alguns hábitos que importam mais do que qualquer postura.

> **Sobre as traduções.**
>
> As traduções dos versos em sânscrito deste livro foram escritas para a Yogide diretamente a partir do texto sânscrito. Nenhuma foi copiada ou adaptada de uma tradução moderna publicada.

> **A saúde em primeiro lugar.**
>
> Estas pausas são suaves, mas não tratam a dor. Se você tem no pescoço, nas costas, no ombro, no punho ou na mão uma dor forte, que piora, que acorda você à noite, ou que vem com dormência, formigamento ou fraqueza num braço ou numa perna, consulte um médico ou um fisioterapeuta antes de fazer estes movimentos. Pare qualquer movimento que cause dor. Peça ajuda imediatamente se sentir dor no peito, falta de ar repentina, uma dor de cabeça repentina e intensa, ou fraqueza ou dormência de um lado do corpo. Números de emergência: 192 (SAMU) no Brasil; 112 em Portugal, em toda a União Europeia e na Índia. O capítulo 10 reúne todas as precauções; cada pausa tem as suas.

Como usar este livro

Leia os capítulos 1 e 2 (vinte minutos). Depois escolha três pausas do capítulo 3 e experimente-as amanhã no trabalho. A cada semana, acrescente três novas. Em um mês você vai saber quais o seu corpo pede. O plano semanal do capítulo 8 é uma estrutura; as sequências do capítulo 9 são para momentos específicos. Se você tem dor nas costas, nosso livro Yoga for Back Pain, by the Evidence (em inglês) vai muito além deste.

Capítulo 1. Sentados o dia inteiro: o que sabemos

O que a Organização Mundial da Saúde recomenda

As diretrizes de 2020 da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física, publicadas por Fiona Bull e colaboradores (British Journal of Sports Medicine, 2020), recomendam que todos os adultos façam de 150 a 300 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou de 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, além de atividades de fortalecimento muscular. Pela primeira vez, elas recomendam também reduzir o comportamento sedentário em todas as idades e capacidades, embora observem que as evidências não bastavam para fixar um limite preciso. A mensagem: alguma atividade física é melhor do que nenhuma. (DOI 10.1136/bjsports-2020-102955, PMID 33239350.)

As pausas deste livro não substituem essa atividade semanal: dois minutos de movimentos do pescoço não são uma caminhada rápida. São uma forma de interromper os longos períodos sentado, de manter as articulações em movimento e de descansar os olhos e a mente.

O que as pausas curtas fazem

Uma metanálise de Patricia Albulescu e colaboradores (PLoS One, 2022) reuniu estudos experimentais e quase experimentais sobre micropausas (pausas curtas de até dez minutos) no trabalho: 22 amostras independentes, 2335 participantes. As micropausas tiveram um efeito pequeno mas significativo: aumentaram o vigor e reduziram o cansaço. O efeito sobre o desempenho global não foi significativo; só apareceu em tarefas de menor exigência cognitiva, e as pausas mais longas ajudaram mais o desempenho. Os autores sugerem que a recuperação de tarefas muito exigentes pode exigir mais de dez minutos. (DOI 10.1371/journal.pone.0272460, PMID 36044424.)

O que um programa de alongamento fez num ensaio

Num ensaio randomizado de Ardalan Shariat e colaboradores (Brazilian Journal of Physical Therapy, 2018), 142 trabalhadores de escritório de 20 a 50 anos com dor no pescoço, nos ombros e na lombar foram designados para um programa de exercícios de alongamento, para mudanças ergonômicas no posto de trabalho, para os dois ou para nenhuma intervenção, durante seis meses. Em comparação com nenhuma intervenção, o grupo de alongamento e o grupo combinado tiveram escores de dor mais baixos no pescoço, nos ombros e na lombar. A melhora entre o quarto e o sexto mês só foi vista no grupo de exercício. Os autores concluem que os exercícios de alongamento deveriam fazer parte dos programas de tratamento, em vez de se apoiar só nas mudanças ergonômicas. (DOI 10.1016/j.bjpt.2017.09.003, PMID 28939263.)

Um programa de yoga no trabalho na Índia

Num ensaio randomizado realizado em Bhopal por Kavita Fogawat e colaboradores (Journal of Education and Health Promotion, 2024), 128 trabalhadores braçais foram designados para quarenta minutos diários de exercícios de soltura baseados no yoga, supervisionados, cinco dias por semana durante um mês, seguidos de um mês de prática em casa, ou para uma lista de espera. A adesão foi boa, e o grupo de yoga relatou menos cansaço, dor e esgotamento e melhor flexibilidade, força e qualidade de vida do que o grupo controle. Eram trabalhadores braçais, não de escritório, e o programa era muito mais longo do que uma pausa de dois minutos. (DOI 10.4103/jehp.jehp_541_23, PMID 38784274.)

O que isso significa para você

O que a pesquisa sugere	O que ela não demonstra
As pausas curtas dão um pequeno impulso ao vigor e reduzem o cansaço	que elas deixem você mais produtivo nas tarefas exigentes
Um programa regular de alongamento reduziu a dor no pescoço, nos ombros e nas costas de trabalhadores de escritório num bom ensaio	que uma única pausa cure a dor
Os programas de yoga no trabalho são viáveis e bem aceitos	que dois minutos por dia bastem
Reduzir o tempo sentado é recomendado a todos	um número preciso de minutos sentado que seja seguro

A promessa honesta deste livro: você vai se mexer mais durante o dia, talvez se sinta menos rígido e menos cansado e, se praticar com regularidade, talvez tenha menos dor. Isso já é muito.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 26 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/

Pagamento único, PDF na hora.