



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE ENFERMAGEM

RAFAELA MAGALHÃES MANOT SARRAT LÔBO

SENTIDO DA VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
MUDANÇAS APÓS INTERVENÇÃO COM YOGA DO RISO

SALVADOR
2024

RAFAELA MAGALHÃES MANOT SARRAT LÔBO

**SENTIDO DA VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
MUDANÇAS APÓS INTERVENÇÃO COM YOGA DO RISO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, como requisito de aprovação para obtenção do grau de mestra em Enfermagem e Saúde, na área de concentração “Enfermagem, Cuidado e Saúde” na linha de pesquisa “O Cuidado no Processo de Desenvolvimento Humano”

Orientadora: Profa. Dra. Darci de Oliveira Santa Rosa

SALVADOR
2024

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Universitário de Bibliotecas da UFBA-SIBI, pela Bibliotecária Maria de Fátima Martinelli CRB5/551, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

L799 Lôbo, Rafaela Magalhães Manot Sarrat
Sentido da vida de estudantes universitários: mudanças após intervenção com Yoga do Riso/Rafaela Magalhães Manot Sarrat Lôbo. – Salvador, 2024.
90 f.: il.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Darci de Oliveira Santa Rosa.
Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem/Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde, 2024.
Inclui referências e apêndices.

1. Terapia do riso. 2. Cuidado de enfermagem. 3. Logoterapia. 4. Estudantes de Ciências da Saúde. 5. Terapias complementares. I. Santa Rosa, Darci de Oliveira. II. Universidade Federal da Bahia. III. Título.

CDU 616-083

RAFAELA MAGALHÃES MANOT SARRAT LÔBO

SENTIDO DA VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: MUDANÇAS APÓS INTERVENÇÃO COM YOGA DO RISO

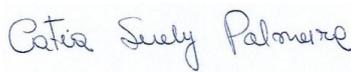
Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, como requisito de aprovação para obtenção do grau de mestra em Enfermagem e Saúde, na área de concentração “Enfermagem, Cuidado e Saúde” na linha de pesquisa “O Cuidado no Processo de Desenvolvimento Humano”

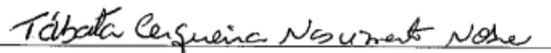
Aprovada, 26 de abril de 2024

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Darci de Oliveira Santa Rosa 
Doutora em Enfermagem. Professora da Universidade Federal da Bahia

Profa. Dra. Adriana Brait Lima 
Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta da Universidade Estadual de Feira de Santana

Profa. Dra. Catia Suely Palmeira 
Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública

Profa. Dra. Tábata Cerqueira Nascimento Nobre 
Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública

“Rir é um ato de resistência.”

Paulo Gustavo

AGRADECIMENTOS

Minha profunda gratidão a Deus! Ele foi meu alicerce no processo, colocando cada situação e cada pessoa cuidadosamente em meu caminho.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001.

RESUMO

LÔBO, Rafaela Magalhães Manot Sarrat. **Sentido da vida de estudantes universitários: mudanças após intervenção com Yoga do Riso.** 2024. Dissertação (Mestrado em Enfermagem e Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde, Escola de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia. Salvador – Ba, 2024

O sentido da vida se transforma a cada momento e faz parte da busca de todo ser humano. Na vivência dos estudantes universitários o sentido da vida é o objeto desta pesquisa. O objetivo deste estudo é compreender as mudanças produzidas no sentido da vida de estudantes universitários com a intervenção de Yoga do Riso. O referencial teórico filosófico utilizado foi Logoterapia/Análise Existencial de Viktor Frankl. Trata-se de um estudo de intervenção em saúde com delineamento qualitativo, cujos instrumentos foram implementados em três momentos: 1 - antes da intervenção (questionário *on-line*), 2 - a intervenção (com 9 sessões de Yoga e uso do logodiário) e 3 - depois da intervenção (entrevistas remotas). Teve como local de pesquisa a Feira Agroecológica da UFBA, situada na Praça das Artes, no Campus de Ondina, durante o segundo semestre de 2023. Os participantes do estudo foram 16 (dezesseis) universitárias inscritas na Atividade Curricular na Comunidade denominada Cuidadoteca, que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: estarem regularmente matriculadas no semestre 2023.2, no referido componente optativo, ofertado aos cursos de graduação: Bacharelado Interdisciplinar em Saúde, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição, Psicologia e Terapia Ocupacional. O processo de análise foi guiado pela configuração Triádica- Humanista- Existencial- Personalista. Os resultados apresentam as mudanças que emergiram nas percepções sobre as sensações após as sessões de Yoga do Riso e 3 (três) categorias empíricas e respectivas subcategorias a saber: 1 - a prática do yoga do riso proporcionou mudanças na vontade de sentido da vida, trazendo sensação de felicidade e lembranças felizes; 2 - a prática do yoga do riso auxiliou as estudantes universitárias a mudarem o sentido de suas vidas; 3 - a prática do yoga do riso proporcionou o exercício da liberdade da vontade. A intervenção proporcionou aos estudantes a percepção de questões relacionadas ao sentido da vida, alinhando-se com os princípios de Viktor Frankl. Elas passaram a valorizar o presente, buscar autodesenvolvimento e encontrar alegria nas pequenas coisas. As mudanças incluem uma maior consciência do momento presente e uma valorização das pequenas alegrias da vida, revelando uma transformação significativa na vontade de sentido de vida e no exercício da liberdade pessoal.

Palavras-chaves: Terapia do Riso; Cuidado de Enfermagem; Logoterapia; Estudantes de Ciências da Saúde; Terapias Complementares

ABSTRACT

LÔBO, Rafaela Magalhães Manot Sarrat. **Meaning of life in university students: changes after intervention with laughter yoga**. 2024. Dissertation (Masters in Nursing and Health) – Postgraduate Program in Nursing and Health, School of Nursing, Federal University of Bahia. Salvador – Ba, 2024

The meaning of life changes every moment and is part of the search for every human being. In the experience of university students, the meaning of life is the object of this research. The objective of this study is to understand the changes produced in the meaning of life of university students with the intervention of Laughter Yoga. The philosophical theoretical framework used was Logotherapy/Existential Analysis by Viktor Frankl. This is a health intervention study with a qualitative design, whose instruments were implemented in three moments: 1 - before the intervention (online questionnaire), 2 - the intervention (with 9 Yoga sessions and use of the logo diary) and 3 - after the intervention (remote interviews). The research site was the UFBA Agroecological Fair, located in Praça das Artes, on the Ondina Campus, during the second semester of 2023. The study participants were 16 (sixteen) university students enrolled in the Curricular Activity in the Community called dadosteca, who attended to the following inclusion criteria: be regularly enrolled in the 2023.2 semester, in the aforementioned optional component, offered to undergraduate courses: Interdisciplinary Bachelor's Degree in Health, Nursing, Pharmacy, Physiotherapy, Speech Therapy, Medicine, Nutrition, Psychology and Occupational Therapy. The analysis process was guided by the Triadic- Humanist- Existential- Personalist configuration. The results present the changes that emerged in the perceptions about sensations after the Laughter Yoga sessions and 3 (three) empirical categories and respective subcategories, namely: 1 - the practice of laughter yoga provided changes in the desire for meaning in life, bringing feeling of happiness and happy memories; 2 - the practice of laughter yoga helped university students to change the meaning of their lives; 3 - the practice of laughter yoga provided the exercise of freedom of will. The intervention provided students with insight into issues related to the meaning of life, in line with Viktor Frankl's principles. They began to value the present, seek self-development and find joy in the little things. The changes include a greater awareness of the present moment and an appreciation of the small joys in life, revealing a significant transformation in the desire for meaning in life and the exercise of personal freedom.

Keywords: Laughter Therapy; Nursing Care ; Logotherapy; Health Sciences Students; Complementary Therapies

LISTA DE ABREVIATURAS

ACCS - Ação Curricular em Comunidade e Sociedade

EEUFBA – Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia

LGPD - Lei Geral de Produção de Dados

PICS - Prática Integrativa e Complementar em Saúde

PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

SMURB - Serviço Médico Universitário Rubens Brasil

SUS – Sistema Único de Saúde

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFBA - Universidade Federal da Bahia

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 11 |
| 2 REVISÃO DA LITERATURA..... | 14 |
| 2.1 ASPECTOS DE SAÚDE DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO | 14 |
| 2.2 CUIDADO DE ENFERMAGEM PARA PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE | 15 |
| 2.3 YOGA DO RISO..... | 18 |
| 3 REFERENCIAL TEÓRICO FILOSÓFICO | 20 |
| 3.1 ANÁLISE EXISTENCIAL/ LOGOTERAPIA..... | 20 |
| 4 MATERIAIS E MÉTODOS | 23 |
| 4.1 TIPO DE ESTUDO | 23 |
| 4.2 LOCAL DO ESTUDO | 23 |
| 4.3 PARTICIPANTES DO ESTUDO | 24 |
| 4.4 INSTRUMENTOS, PROCESSO DE COLETA E SISTEMATIZAÇÃO DE DADOS..... | 25 |
| 4.5 ANÁLISE DOS DADOS | 29 |
| 4.6 ASPECTOS ÉTICOS | 34 |
| 5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS | 36 |
| 6 DISCUSSÃO..... | 50 |
| 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 53 |
| REFERÊNCIAS | 54 |
| APÊNDICE 1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)..... | 59 |
| APÊNDICE 2 - Termo de Autorização de Uso de Imagem, Voz e Respectiva Cessão de Direitos (LEI N. 9.610/98) | 61 |
| APÊNDICE 3 - Instrumento para Coleta de Dados Sociodemográficos..... | 62 |
| APÊNDICE 4 - Questões de Aproximação | 63 |
| APÊNDICE 5 - Roteiro de Entrevista On-Line..... | 64 |
| APÊNDICE 6 - Matriz do Plano de Intervenção..... | 66 |
| APÊNDICE 7 - Respostas à pergunta "Após ter participado das sessões de Yoga do Riso na disciplina Cuidadoteca-ENFB35, qual é o sentido da sua vida hoje?" | 69 |
| APÊNDICE 8 - Processo de Análise Vietta | 76 |
| ANEXO - Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa | 89 |

1 INTRODUÇÃO

No contexto contemporâneo da educação superior, os estudantes universitários enfrentam uma série de desafios que podem afetar profundamente seu bem-estar psicológico e emocional. O estresse associado às demandas acadêmicas, pressões sociais e dificuldades financeiras é uma realidade percebida para muitos estudantes, e suas consequências podem se estender para além dos limites do ambiente acadêmico. Estudos mostram que altos níveis de estresse estão correlacionados com uma série de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e esgotamento emocional. (Bernardelli *et al.*, 2022)

A jornada acadêmica dos estudantes de medicina e enfermagem, por exemplo, é frequentemente caracterizada por desafios únicos, especialmente quando inseridos no ambiente hospitalar. A carga teórica intensa e a exposição aos diversos agentes estressores inerentes deste local podem desempenhar um papel significativo na experiência desses estudantes (Yazdani, 2014).

A exposição contínua a agentes estressores, incluindo restrições ao lazer, distúrbios no sono, sedentarismo, falta de acesso a aconselhamento psicológico e a educação em habilidades sociais, pode minar a resiliência e o bem-estar dos indivíduos, potencialmente levando a comportamentos inadequados como mecanismo de enfrentamento. As consequências desse estresse crônico podem se manifestar não apenas na saúde física, mas também na saúde mental dos estudantes, resultando em impactos negativos na qualidade de vida e no bem-estar geral (Yazdani, 2014).

O neuropsiquiatra e teórico austríaco Viktor Emil Frankl, em sua primeira obra "Em Busca de Sentido", em 1946, trouxe à tona a importância fundamental do sentido da vida na capacidade humana de enfrentar adversidades e encontrar sentido mesmo nas circunstâncias mais desafiadoras. Frankl argumentou que a busca pelo sentido da vida é uma força motivadora fundamental que pode ajudar os indivíduos a superar o sofrimento e a despertar para um caminho maior, mesmo diante das adversidades mais difíceis. Frente a essa fase singular, os universitários podem se deparar com a problemática do sentido da vida, já que para o teórico, é algo eminentemente humano, pois apenas ao homem é dada a capacidade de questionar, experimentar, problematizar a própria existência. Perceber isso é compreender que o homem não apenas reage às situações que a vida lhe impõe, mas que ele é capaz de responder a estas e realizar os significados oferecidos pela vida (Frankl, 2012).

Frankl, refere-se ao humor como saída para, momentaneamente, a pessoa se distanciar da realidade, como um truque útil para viver o sofrimento sem entrar em desespero. Em uma das passagens de seu livro "Em busca do sentido: um psicólogo no campo de concentração,

2012, ele descreveu uma proposta para que os prisioneiros contassem uma piada por dia e que imaginassem situações engraçadas de quando fossem libertados dos campos de concentração. Durante à noite, numa breve reunião, cada um podia apresentar uma canção, recitar poemas, narrar situações engraçadas ou mesmo satirizar a vida no campo de concentração (Medeiros *et al.*, 2020).

Diante desse cenário desafiador, intervenções que visam promover o bem-estar e a resiliência entre os estudantes universitários tornam-se cada vez mais relevantes. Neste contexto, o Yoga do Riso emerge como uma prática integrativa e complementar em saúde (PICS) promissora no cuidado de enfermagem (Almeida, 2018). O Yoga do Riso combina exercícios de riso simulado com técnicas de respiração e relaxamento, promovendo não apenas a liberação de endorfinas e a redução do estresse, mas também cultivando um senso de conexão social e alegria interior. Estudos têm demonstrado os efeitos positivos do Yoga do Riso na redução do estresse, na melhoria do humor e na promoção do bem-estar geral (Domingues, 2021).

De acordo com Abazari e outros (2004), as práticas complementares em saúde assumiram um destaque na assistência à saúde por fatores como boa aceitação dos pacientes, baixo custo e pouco ou nenhum efeito colateral. Para Balouchi e colaboradores (2018), a enfermagem sendo uma ciência humanística pode utilizar essas práticas como aprimoramento do cuidado valorizando a promoção da saúde e a prevenção de agravos.

Minha trajetória profissional dos últimos 6 (seis) anos esteve voltada à assistência à saúde estudantil na Universidade Federal da Bahia, atuando como técnica administrativa no Serviço Médico Universitário Rubem Brasil Soares (SMURB). Na rotina do ambulatório pude verificar as dificuldades que os estudantes enfrentam nessa fase da vida bem como as consequências do adoecimento desse público. Ao mesmo tempo ficava inquieta ao observar que a demanda de atendimento sempre foi maior do que a oferta de serviços. Durante a pandemia de COVID-19, tive a oportunidade de fazer um curso de formação de líder de Yoga do Riso e me senti estimulada a levar a prática para o ambiente universitário. Nesta experiência pode-se constatar a necessidade dos estudantes universitários de obter um local em que eles se sintam à vontade para expressar sentimentos, emoções e autocuidado que não onere seus recursos financeiros.

Motivadas por esta experiência, buscou-se na literatura artigos que abordassem o uso do Yoga do Riso como intervenção para promoção da saúde. Em estudo de revisão sistemática em andamento tem-se como resultado 18 estudos selecionados, e entre estes 12 apresentaram alto índice de evidências, revelando que a aplicação do Yoga do riso oferece diversos resultados

considerados na prevenção de agravos à saúde ou como coadjuvante no tratamento da saúde integral. Não foram identificados nesta seleção, estudos realizados no Brasil e com estudantes universitários, revelando a lacuna quanto ao uso do Yoga do riso e mudanças no sentido da vida.

Diante do exposto foi elaborada a seguinte questão de investigação: a intervenção com Yoga do Riso, produz mudanças no sentido da vida de estudantes universitários? Para obter respostas a esta indagação foi definido como objetivo compreender as mudanças produzidas no sentido da vida de estudantes universitários com a intervenção do Yoga do Riso.

Esse estudo traz contribuições para reflexões sobre o sentido da vida no processo de ensino-aprendizagem e traz contribuições para a pedagogia do sentido proposta por Viktor Emil Frankl. Para a pesquisa esse estudo traz uma faceta sobre o cuidado de si e o uso de práticas integrativas e complementares em saúde para qualificação do cuidado à saúde no contexto universitário. Os resultados podem contribuir para a difusão do conhecimento dessas práticas na área de enfermagem com publicações das evidências encontradas e possíveis benefícios a esta população na medida em que novos estudos sejam implementados.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 ASPECTOS DE SAÚDE DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde definiu saúde como bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a falta de doenças e deficiências, como se definia anteriormente (Biblioteca Virtual de Saúde, 2020). A saúde mental é um dos itens para medir a saúde da população, por isso, é um elemento importante no desenvolvimento do desempenho e frutuosidade das sociedades (Yazdani *et al.*, 2014).

O estudante universitário, desde o ingresso na instituição de ensino superior, está vulnerável a agravos por conta de diversos fatores como o de estar longe de sua base familiar, ingresso numa nova comunidade complexa, diversas, com uma série de cobranças, competições peculiares e possíveis dificuldades econômicas ocasionando dificuldades na subsistência básica da rotina diária. Estes fatores contribuem de forma determinante com danos à saúde mental (Yazdani *et al.*, 2014). Passar por adaptações neste novo ambiente, para isto, necessita desenvolver habilidades e competências complexas. As expectativas relacionadas a seu futuro profissional e pessoal acabam por influenciar no aumento de problemas psicoafetivos que passam despercebidos, bem como sintomas ou transtornos que poderiam receber intervenções e tratamentos adequados (Padovani *et al.*, 2014).

De acordo com Abazari e colaboradores (2004), estudantes, assim como os trabalhadores, passam uma maior carga horária semanal nos ambientes educacionais ou em seus trabalhos, os acontecimentos destes locais acabam por influenciar sua saúde física e mental. Os estudantes universitários carecem de intervenções que os auxiliem nesta caminhada para que de alguma forma possam equilibrar a saúde mental. Este autor ainda refere que os estudantes de saúde, especialmente os de enfermagem, além do estresse dos ambientes de ensino teórico, ainda estão expostos ao estresse do ambiente clínico. Por exemplo, nos hospitais lidam com vida e morte humana. A preocupação nesses ambientes pode causar baixo rendimento no aproveitamento do estudo e alterações no comportamento entre os estudantes. Complementando com o achado, esse público que atua nos cursos de saúde, foi observado que durante as atividades práticas, tornam-se cuidadores precoces acolhendo angústias, dores e anseios de familiares e pacientes (Padovani *et al.*, 2014).

A saúde do estudante universitário de cursos de saúde chamou atenção de especialistas da saúde e da sociedade. O motivo seria o impacto desses adoecimentos para os acometidos e também para os pacientes que são atendidos por eles. A formação dos estudantes universitários da área da saúde é deficitária na área de saúde mental e além disso há exposição a fatores

estressantes nas práticas acadêmicas podendo levar a mau desempenho, adoecimento psíquico, ideação suicida ou dificuldade no acesso ao tratamento (Leão *et al.*, 2018).

Há na literatura indicadores de elevadas taxas de ansiedade e depressão em estudantes universitários, inclusive sendo maiores do que as da população em geral. Ibrahim e colaboradores (2013) concluíram que a prevalência média ponderada de transtornos depressivos em estudantes é de 30,6%. A Organização Mundial de Saúde (2017), num documento que publicou estimativas globais de saúde, especificamente depressão e transtornos mentais comuns, indicou uma proporção de 4,4% para depressão, considerando a população mundial.

Para Ariño e Bardagi (2018), a maneira como os alunos enfrentam suas experiências na universidade pode ser um fator de risco caso sejam percebidas de modo negativo. No caso contrário, experiências favoráveis proporcionam elementos de proteção. Ações institucionais focadas ao longo dos cursos aparelham o estudante na busca de ferramentas eficazes de estudos, organização da rotina, cumprimento de prazos e, não menos importante, acesso ao lazer. Ainda de acordo com esses autores, outro dos elementos de apoio é o estabelecimento de uma rede social capaz de ampliar a rede de apoio do estudante no enfrentamento a problemas e na promoção de uma qualidade de vida. Não conseguir montar essa rede irá dificultar a experiência até mesmo promovendo uma sensação de não pertencimento, dificultando a acomodação neste ambiente.

Os autores supracitados ainda salientam que problemas de saúde mental como depressão, ansiedade, consumo excessivo de substâncias psicoativas e adoção de hábitos nocivos de saúde podem emergir ou agravar. Há estudos que indicam dados sobre ansiedade e estresse no ambiente universitário, porém poucos deles propõem intervenções que possam reduzir o impacto de suas consequências. O desenvolvimento de ações voltadas aos recém chegados ao ambiente universitário colabora com a permanência, fortalecimento da autonomia e de competências (Lantyer *et al.*, 2016). Em decorrência do desenvolvimento de algum transtorno mental comum podem surgir outras necessidades de saúde desencadeadas por comportamentos de risco adotados na esfera sexual e do consumo de drogas lícitas ou ilícitas (Ariño; Bardagi, 2018).

2.2 CUIDADO DE ENFERMAGEM PARA PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm ganhado destaque como abordagens complementares no cuidado de saúde devido a seus benefícios abrangentes para o bem-estar físico, mental e emocional. Estudos têm demonstrado consistentemente os efeitos

positivos das PICS na redução do estresse, na melhoria da qualidade do sono, no alívio da dor e na promoção do equilíbrio emocional (Munhoz, 2020). Além disso, essas práticas têm sido associadas à redução, controle e enfrentamento da ansiedade, da depressão, estresse, obesidade e hipertensão arterial, oferecendo uma abordagem holística para promover o bem-estar geral (Munhoz, 2020). A inclusão das PICS no cuidado de enfermagem pode complementar os tratamentos convencionais, proporcionando aos pacientes uma gama mais ampla de opções para promover sua saúde e seu bem-estar.

As PICS são reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), publicadas em 2006, quando foram instituídas no Sistema Único de Saúde (SUS) como as abordagens de cuidado integral à população (Brasil, 2015). Caracterizadas por serem tratamentos que utilizam recursos para tratamentos de saúde baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas (Brasil, 2012).

As PICS estimulam os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, contribuem para inserção social, redução do consumo de medicamentos, aumento da autoestima, promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Além disso, ampliam a oferta e as opções terapêuticas na rede de atenção à saúde (Brasil, 2012). Essas práticas se baseiam num modelo milenar de cuidado que considera o indivíduo em sua integralidade de corpo físico, mente e espírito, oferecendo para ele possibilidades de tratamentos naturais. As PICS promovem o estímulo de mecanismos naturais de prevenção de doenças de forma segura. O uso desses mecanismos naturais vai na contramão do modelo biomédico centralizador e da medicalização (Mendes *et al.*, 2019).

Apesar de serem milenares, esses tratamentos perderam credibilidade com o progresso do capitalismo, a partir do positivismo e da ideia de que apenas o conhecimento científico era uma forma de conhecimento válido. Por conta disso, a saúde se especializou, se concentrou em hospitais e na criação de tecnologias cada vez mais duras. A formação profissional acompanhou essa tendência e valorizou a assistência curativa, farmacológica em prejuízo a práticas tradicionais, culturais e saberes populares. O paradigma vitalista ao dar ênfase à saúde e caminhar na direção do equilíbrio entre o indivíduo, o meio ambiente e a sociedade valoriza a originalidade do cuidado, a prevenção e a promoção da saúde (Azevedo *et al.*, 2019; Pennafort *et al.*, 2012).

Para a Política é importante estimular a autonomia e a participação popular na definição de políticas e ações de saúde em cada estado e município, gerando a implantação de

experiências pioneiras e exitosas no país. Nesse sentido, há uma valorização da multiculturalidade e interculturalidade na utilização de recursos terapêuticos por gestores e profissionais de saúde, para maior equidade e integralidade da atenção, fortalecendo a Política Nacional de Atenção Básica, que considera a pessoa em sua singularidade e inserção sociocultural, buscando produzir a atenção integral (Brasil, 2018).

A Portaria que concebe a Política também legitimou a oferta pública das terapias, permitindo que outros profissionais de saúde, além do médico, fossem credenciados e remunerados pelo sistema de saúde. As enfermeiras ainda representam uma pequena parcela desses contemplados por falta de registro ou por não terem implementado as práticas em suas rotinas. Há também dificuldades em relação a fornecimento de material e aquisição de insumos utilizados em algumas práticas integrativas, falta de apoio da gestão, falta de espaço físico e falta de valorização das práticas (Azevedo *et al.*, 2019).

As ações da PNPIC são transversais no SUS e possuem convergência com outras políticas nacionais como a atenção básica, a promoção da saúde, a humanização, a educação popular, a educação permanente, a de povos e comunidades tradicionais, a de farmácia e plantas medicinais, bem como as redes de atenção à saúde (doenças crônicas, cegonha, pessoas com deficiência, saúde mental, emergência), áreas técnicas de saúde e violência, dentre outras, cujas ações decorrentes dessas interações são imprescindíveis para a melhoria da qualidade da atenção à saúde (Brasil, 2018).

As PICS são ações de cuidado que transitam por diversas instâncias, podendo ser realizadas na atenção básica, na média e alta complexidade. Porém, mesmo com todo avanço da PNPIC na última década, continua sendo condição fundamental para sua efetiva implantação, estimular, nos territórios, espaços de fortalecimento do debate sobre as práticas e trocar experiências com gestores de outros municípios/estados que tenham as PICS ofertadas pelo SUS (Brasil, 2018).

Neste contexto científico, a enfermagem por ser uma ciência de natureza humanística que encontra nas PICS novas possibilidades de aprimoramento do cuidado com seu público, com destaque para a promoção de saúde e prevenção de agravos. Com similaridades em princípios de atuação, concentradas no ser humano e suas relações com o meio natural e não na doença simplesmente. A enfermeira deve estar preparada para identificar as necessidades dos pacientes e relacionar os benefícios a que cada prática integrativa pode se adequar (Mendes *et al.*, 2019; Azevedo *et al.*, 2019).

As PICS podem ser realizadas pela enfermeira, a partir da compreensão e capacitação e, tendo, desta forma, a possibilidade de enxergar o indivíduo como um todo de forma integral

e seguindo uma tendência holística. Dessa forma, a enfermeira não avalia somente a doença, mas consegue gerar diagnósticos de enfermagem e intervenções que são pautadas na condição das respostas das pessoas (Brasil, 2018). A possibilidade de analisar a condição de saúde pode contribuir para que a profissional enfermeira possa utilizar as PICS, assim, ganhando espaço por sua relação com o cuidado. O novo cenário das práticas integrativas aponta para o cuidado que é o lócus de conhecimento da enfermagem (Almeida, 2018).

Encontramos lacunas na formação desse profissional nas grades curriculares apontando que no Brasil apenas 23 das 87 instituições oferecem disciplinas relacionadas a essas práticas. Há uma tendência ao ceticismo com relação às práticas dificultando a implementação no meio acadêmico de componentes curriculares. Com relação às pesquisas, a criação da Biblioteca Virtual em Saúde com uma sessão específica foi um avanço importante, porém, além da acupuntura e da homeopatia, outras práticas necessitam de mais estudos com nível de evidência forte. As atividades extensionistas assumem papel importante pois proporcionam o equilíbrio entre a tradição e a ciência levando bases científicas do ensino e da pesquisa para a comunidade, possibilitando movimentos de mudanças sociais, ambientais e políticas (Azevedo *et al.*, 2019; Dorneles *et al.*, 2020).

2.3 YOGA DO RISO

Atualmente o Sistema Único de Saúde (SUS) oferta um elenco de 29 práticas integrativas e complementares em saúde. O Yoga está neste elenco sendo o Yoga do Riso é uma das diversas modalidades do Yoga, que foi incluída no SUS pela portaria nº 849 de 27 de março de 2017. Inicialmente, o Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC, 2006) tinha em seu elenco apenas Medicina Tradicional Chinesa- Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo- Crenoterapia e Medicina Antroposófica (Azevedo *et al.*, 2019; Brasil, 2015).

O Yoga do Riso constitui exercícios de riso, ou seja, riso com respiração de yoga e exercícios de alongamento onde as pessoas devem rir sem brincadeira ou programa cômico. Foi desenvolvido por Kataria (médico indiano) acreditando-se que os dois tipos de riso - artificial e natural - podem ter efeitos semelhantes no corpo (DeCaro; Constantine, 2016).

Segundo Mora-Ripoll (2010), a terapia do riso usa o riso com o propósito de tratamento para promover saúde, mantendo, recuperando e prevenindo adoecimentos das funções físicas, psicológicas, sociais, mentais e espirituais por meio do riso espontâneo e não espontâneo. Assim, a terapia do riso é um tipo de comunicação que desperta risos, sorrisos, sensações agradáveis e possibilita a interação entre as pessoas.

O riso é uma sensação positiva e parece ser uma maneira útil e saudável de superar o estresse (Farifteh *et al.*, 2014). Diminuindo os hormônios causadores de estresse encontrados no sangue, o riso pode mitigar seus efeitos. Bennett e Lengacher (2006) apontam que a terapia do riso reduz o nível de hormônios do estresse, aumenta o nível de endorfinas, e fortalece o sistema imunológico, aumentando o número de linfócitos T, conseqüentemente melhorando a imunidade do corpo, também possui um efeito de redução da pressão arterial, controlando a vasoconstrição (Hasan; Hasan, 2009).

Quanto aos efeitos mentais da terapia do riso, ela ajuda a reduzir sentimentos desagradáveis, como tensão, ansiedade, alivia o estresse, melhora as relações interpessoais, melhora a insônia e a falha de memória. A possibilidade do riso ser benéfico neurologicamente é que, assim como a exposição a um agente estressor pode causar mudanças sinápticas por vezes indelévels, existe também a possibilidade de acontecer um bidirecionamento nas sinapses, ou seja, uma modulação GABAérgicas com possíveis adaptações plásticas neuroendócrinas com a terapia do riso (Bains *et al.*, 2015).

O Yoga do Riso oferece uma série de vantagens quando aplicado em pessoas sem problemas de saúde, tornando-se uma ferramenta eficaz para a promoção do bem-estar. Compreendendo que a combinação de riso simulado com exercícios respiratórios conduzidos em grupo, e incorporando palmas, movimentos de braços e pernas, alongamentos suaves do pescoço e ombros, bem como exercícios facilitados de riso podem melhorar a satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o humor, e também reduzir a ansiedade em participantes saudáveis (Weinberg *et al.*, 2014).

3 REFERENCIAL TEÓRICO FILOSÓFICO

3.1 ANÁLISE EXISTENCIAL/ LOGOTERAPIA

A Análise Existencial/ Logoterapia foi estabelecida por Viktor Emil Frankl (1905-1997), um médico psiquiatra e neurologista de Viena. Durante a Segunda Guerra Mundial, Frankl foi detido em campos de concentração nazistas, incluindo Auschwitz, onde passou três anos. Sua teoria foi desenvolvida a partir de suas experiências como prisioneiro e sobrevivente do Holocausto. Após sua libertação, ele descobriu que toda a sua família, incluindo sua esposa, havia sido morta. (Frankl, 2010)

Para melhor compreensão do leitor esclarece-se que a terminologia "logos" tem suas raízes no grego, onde se refere ao conceito de "sentido" relacionado à existência humana. De acordo com o pensamento de Frankl, a Logoterapia se concentra na busca pelo sentido da existência humana. Ele afirma que a busca por significado na vida é a força motivadora central no ser humano. Na visão da Logoterapia, a ausência desse sentido pode desencadear neuroses e até mesmo levar ao suicídio. (Frankl, 2014)

Segundo Frankl (2013), a Logoterapia se apoia em três princípios fundamentais: a liberdade de vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida. O fundamento antropológico que sustenta a Logoterapia é a liberdade de vontade. Através desse princípio, Frankl destaca que o ser humano não é livre de suas circunstâncias, mas sim livre para escolher sua atitude diante delas, independentemente das condições apresentadas. Isso acontece por meio da dimensão noética, que é a capacidade humana de despertar para valores que levariam ao encontro de sentido mesmo nas situações mais desafiadoras.

Frankl entende o homem como um ser tridimensional em que as dimensões são: corpo (biológico), mente (psíquico) e noética ou espiritual. Na dimensão somática ou do corpo biológico são encontrados os fenômenos corporais; na dimensão psicológica, ocorre a contemplação dos fenômenos relacionados aos instintos, condicionamentos e cognições; e na dimensão noética encontra-se a pessoa espiritual profunda [...]” (Frankl, 2007, p. 14) onde encontra-se a dignidade, o senso ético e valores do ser humano, sendo essa as fontes do sentido da vida.

Já a vontade de sentido refere-se ao impulso fundamental que os seres humanos têm para encontrar significado e propósito em suas vidas. Essa vontade envolve a natureza humana e é uma força motivadora central que influencia o pensamento, o comportamento e as escolhas das pessoas. Quando a motivação fundamental da vontade de sentido é frustrada, isso pode levar a um estado de "vazio existencial". Esse vazio ocorre quando as pessoas se sentem desprovidas de propósito ou significado em suas vidas, resultando em sentimentos de vazio, desesperança e

desconexão. O vazio existencial é uma experiência emocional profunda que pode surgir quando as pessoas não conseguem encontrar um propósito claro ou significado em suas atividades diárias, relacionamentos ou experiências. É como se houvesse um vazio interior que não pode ser preenchido por nada externo, levando a uma sensação de falta de sentido e direção na vida (Frankl, 2013).

O terceiro pilar da Logoterapia está centrado no sentido da vida, que enfatiza a busca por um sentido concreto na existência. Essa busca envolve a definição de objetivos palpáveis que, embora possam se modificar ao longo do tempo, nunca deixam de existir, contrastando com uma existência baseada em conceitos meramente abstratos. Ele afirma que cada indivíduo tem sua própria vocação ou missão específica na vida e que cada um precisa realizar uma tarefa concreta que exige realização (Frankl, 2014).

A Análise Existencial de Viktor Emil Frankl, traz ao bojo da ciência que o sentido da vida é insubstituível e que não se consegue viver de forma verdadeiramente humana sem sentido (Frankl, 2012). Estruturada no tripé mente, corpo e espírito, esta teoria expressa o sentido da vida ao referir a direção que o homem pode tomar considerando sua liberdade e responsabilidade diante da vida (Aquino; Cruz, 2020; Vieira; Aquino, 2016).

Segundo Frankl (2015), podemos despertar para o sentido na vida de três diferentes formas: i) criando um trabalho ou praticando um ato; ii) experimentando algo ou encontrando alguém, como a bondade, a verdade e a beleza, experimentando a natureza e a cultura ou, ainda, experimentando outro ser humano em sua originalidade própria - amando-o.; e iii) pela atitude que tomamos em relação ao sofrimento inevitável.

Para o teórico existe uma contribuição de forma significativa para a emergência do sentido da vida como constructo relevante para a comunidade científica. Iniciou por apresentar a ideia de que cada pessoa tem uma vocação/missão específica na vida, algo que não é estático, o sentido, que muda de acordo com a pessoa e com a situação, pois a existência humana é única e irrepetível. Também expõem que o indivíduo só possui um sentido para sua vida quando exhibe um determinado grau de autoconhecimento e quando é capaz de identificar quais os objetivos a que se propõe e o que deseja conquistar na sua vida (Frankl, 2014). Em outras palavras, uma resposta que a vida espera da pessoa.

O sentido da vida não é algo fixo ou permanente ao longo da existência humana. Pelo contrário, varia de pessoa para pessoa e pode mudar de um dia para o outro, até mesmo de uma hora para outra. Portanto, o que realmente importa não é o significado geral da vida, mas sim o significado específico da vida de cada indivíduo em determinado momento. (Frankl, 2014)

O humor não é o principal eixo da teoria frankliana mas, Frankl (2017) reconhece a

importância do humor como uma estratégia de enfrentamento e resiliência diante das dificuldades da vida. Frankl na mesma obra (2017) observa que mesmo em situações de grande sofrimento, como aquelas enfrentadas nos campos de concentração durante o Holocausto, as pessoas ainda encontravam maneiras de manter um senso de humor.

Assim, Frankl (2017) ensina sobre as escolhas baseadas na compreensão. Ele que passou boa parte da Segunda Guerra em um campo de concentração, para não sofrer tanto diante das situações que não podia mudar, se apoiou na prática do bom humor como uma espécie de salvação. “Eu nunca teria conseguido suportar se não conseguisse rir”, conta (Frankl, 2015). A partir de suas experiências, Frankl criou a logoterapia, uma teoria que utiliza o sentido do humor como um de seus principais recursos terapêuticos.

Para o neuropsiquiatra, essa disposição é uma forma de visão que revela a vida de uma maneira diferente, mesmo diante das contradições entre a expectativa e a realidade, tão normais, hoje em dia. “O riso me levava momentaneamente para fora daquela situação horrível. Era o suficiente para torná-la suportável”. Dizia ainda: “a própria vontade de humor” (ou a nossa tentativa de enxergar as coisas por uma perspectiva engraçada) é um truque útil para tornar mais leve a rotina (Frankl, 2017).

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de estudo de intervenção em saúde com delineamento qualitativo. Neste sentido, o projeto de intervenção é aquele que se estrutura e se organiza para abordar um problema específico em uma determinada comunidade. Proporcionando objetivamente mudanças positivas, resolvendo problemas existentes ou melhorando uma situação específica (Xavier *et al.*, 2018).

Ao adotar um projeto de intervenção em saúde com delineamento qualitativo, foi possível traçar estratégias de intervenção mais adequadas e eficazes, pois elas são informadas diretamente pelas percepções e experiências dos membros da comunidade. Sendo assim temos mais possibilidade de adaptações culturalmente sensíveis, socialmente relevantes e aceitáveis para o público-alvo, neste caso, os estudantes universitários. (Rossi e Passos, 2014)

A abordagem qualitativa possui por característica principal focar na compreensão e interpretação de fenômenos sociais, culturais, psicológicos ou humanos em geral, com ênfase na qualidade e na natureza intrínseca dos dados. A busca é por explorar em profundidade e complexidade os fenômenos estudados. A pesquisa qualitativa valoriza as significâncias das experiências humanas, das interações sociais e de contextos culturais (González, 2020).

4.2 LOCAL DO ESTUDO

O local de pesquisa foi a Feira Agroecológica da UFBA, no Campus de Ondina, durante o segundo semestre de 2023, no contexto da CUIDADOTECA, que faz parte de um núcleo de atividades extensionistas da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Essa feira é uma atividade prática do componente curricular Ação Curricular em Comunidade e Sociedade (ACCS) integrada com BIOD08 - Comercializando a Produção Agroecológica, ofertada pelo Instituto de Biologia da UFBA, em seu Campus de Ondina. Este evento foi inaugurado em 2016 e, no semestre de 2023.2, funcionou na praça das Artes, nas sextas-feiras, horário das 7 às 12h.

A CUIDADOTECA, por sua vez, é uma ACCS ofertada pela Escola de Enfermagem da UFBA (EEUFBA). Trata-se de um marco na implantação da tecnologia de processo de Cuidado Transdisciplinar do Corpo como Consciência e como uma disciplina do currículo dos cursos de graduação da UFBA, no âmbito da extensão universitária. Surgiu a partir da necessidade de repensar as práticas formativas dos profissionais de saúde na EEUFBA. O componente surgiu em 2010, na reforma curricular, do curso de graduação em Enfermagem. Na oportunidade, os professores foram convidados a apresentar propostas de ACCS, as quais seriam inseridas na grade curricular como disciplina optativa. Atualmente, recebe discentes dos cursos de

graduação em Bacharelado Interdisciplinar em Saúde, de Enfermagem, de Farmácia, de Fisioterapia, de Fonoaudiologia, de Medicina, de Nutrição, de Psicologia e de Terapia Ocupacional.

Durante as atividades de BIOD08 - Comercializando a Produção Agroecológica, a CUIDADOTECA desenvolveu suas atividades nos mesmos dias, horários e período letivo da universidade, no *hall* de acesso à Biblioteca Universitária Central Reitor Macedo Costa. O modo de desenvolvimento destes componentes se dá para a oferta e atendimento à comunidade universitária e do entorno, incluindo em suas práticas a escuta sensível e “práticas integrativas e complementares em saúde” (PICS) individuais e coletivas. Os colaboradores destas atividades são os estudantes matriculados, terapeutas voluntários e do quadro permanente da UFBA que trabalham em conjunto sob a supervisão de uma docente da Escola de Enfermagem, a Professora Doutora Maria Tereza Britto Mariotti de Santana. Dentre as práticas coletivas deste componente curricular encontram-se as sessões de Yoga do Riso, que tiveram início de oferta de forma voluntária no primeiro semestre de 2022. Essa atuação despertou a percepção de um novo campo de pesquisa apropriado para o objeto de estudo: mudanças no sentido da vida de estudantes universitários após a intervenção com Yoga do Riso.

4.3 PARTICIPANTES DO ESTUDO

As participantes foram intencionalmente selecionadas por estarem inscritas na ACCS, no segundo semestre de 2023, e por fazerem parte de uma população diversificada na formação, mas individualizada no critério universitário. Dos 22 alunos matriculados na disciplina, e convidados a participar da pesquisa, duas não aceitaram, não concordando com o disposto no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os demais atenderam aos seguintes critérios de inclusão: estarem regularmente matriculadas no semestre 2023.2, no componente optativo; cujas vagas são oferecidas aos cursos de graduação: Bacharelado Interdisciplinar em Saúde, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição, Psicologia e Terapia Ocupacional, da Universidade Federal da Bahia. Dos vinte (20) estudantes que haviam concordado em participar das sessões, quatro desistiram por não agendarem as entrevistas e apenas 16 atenderam a essa convocação para as entrevistas remotas, realizadas via plataforma *Google Meet* ao final do semestre.

Para atendimento à Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), neste estudo, as participantes foram anonimizadas considerando a ordem cronológica de entrevista como E1, E2, E3..., e os cursos também foram anonimizados e receberam codinomes com letras do alfabeto maiúsculo A, B, C, D, E, F, G.

Foram definidos como critérios de exclusão: ser discentes que apresentassem contra-indicações de saúde para o uso do método do Yoga do Riso (gravidez, pós-operatório de grandes cirurgias, distúrbios cardíacos que causam angina, histórico de epilepsia, hérnias, incontinência urinária, dores crônicas na coluna vertebral e hemorragias ativas) e em licença por motivo de saúde.

Para a descrição das características dos participantes foi utilizado o programa *Stata*, versão 12.

4.4 INSTRUMENTOS, PROCESSO DE COLETA E SISTEMATIZAÇÃO DE DADOS

Os instrumentos utilizados na coleta de dados foram: questionário aplicado pela plataforma *Google Forms* e roteiro de entrevista aplicada pela plataforma *Google Meet*.

Na primeira abordagem foi apresentado link para preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido e em seguida os dados sociodemográficos e perguntas de aproximação. Na entrevista final a pergunta foi apresentada em encontro individual no *Google Meet* que foi gravada para posterior transcrição das respostas, no qual foi utilizado o aplicativo *Transkriptor*.

Foi elaborado um plano das atividades (Apêndice 6) visando verificar a ocorrência de mudanças no sentido da vida das estudantes universitárias após as sessões de Yoga do Riso. A coleta na fase 1 se deu por meio de 7 passos, divididos em 3 fases, a saber: fase 1, momento de aproximação com os participantes, fase 2, momento da intervenção e fase 3, momento de coleta de dados pós sessões com o Yoga do Riso.

FASE 1 - Momento de Aproximação com os Participantes

Ao aproximar-se dos estudantes, a pesquisadora levou em consideração a matriz do plano de intervenção seguindo os objetivos, as atividades, as metas, os indicadores e seus recursos, conforme o Apêndice 6.

No **passo 1**, a pesquisadora se apresentou como mestranda, autora do projeto, com referencial teórico da análise existencial/ logoterapia e sua ação como entrevistadora. Em seguida, leu o conteúdo da proposta de intervenção, técnicas e instrumentos a serem utilizados, o convite e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), estabelecendo um tempo para reflexão e tomada de decisão sobre sua participação, à todas as universitárias inscritas no componente curricular CUIDADOTECA, durante a Feira Agroecológica da UFBA, no dia 15/09/2024, início do semestre letivo 2023.2.

No **passo 2** a pesquisadora aplicou o TCLE (Apêndice 1) e o Termo de Autorização de Uso de Imagem, Voz e Respectiva Cessão de Direitos (Apêndice 2), às 16 estudantes inscritas que se voluntariaram a participar de todas as fase da pesquisa através da plataforma *Google Forms*.

No **passo 3** a pesquisadora aplicou um formulário para conhecer as características destas participantes, quanto aos seguintes dados sociodemográficos: telefone de contato, endereço completo, idade, gênero, estado civil, raça, renda, bolsa, tipo de residência, plano de saúde, curso de origem, o SMURB, cadastro no SMURB, com uso da plataforma digital *Google Forms*, cujos resultados encontram-se na tabela 1. (Apêndice 3)

No **passo 4, ainda**, antes da intervenção do Yoga do Riso, a pesquisadora aplicou, como maneira de adentrar ao mundo dos sentidos das estudantes universitárias, com o objetivo de conhecer as sensações de sentido da vida, as seguintes questões de aproximação: 1) o que te levou a se inscrever na disciplina Cuidadoteca- ENFB35? 2) Quais as práticas integrativas e complementares em saúde você conhece? 3) E qual é o sentido da sua vida hoje? Todas via plataforma *Google Forms*..

FASE 2 - Momento da Intervenção

Com o objetivo de promover as vivências com sessões do Yoga do Riso, junto aos estudantes universitários no contexto do componente curricular CUIDADOTECA, a pesquisadora passou à fase de intervenção com o **passo 5** realizando 9 (nove) das 10 (dez) sessões que estavam previstas no plano de intervenção (Apêndice 6). Essas sessões de Yoga do Riso foram semanais, no modelo presencial e com duração máxima de 30 minutos. A décima sessão foi cancelada em virtude da suspensão da aula neste dia por conta de uma decisão da responsável pela disciplina, quando os alunos receberam uma tarefa a ser realizada de forma remota.

A sessão de Yoga do Riso aplicada conforme modelo padrão, teve a seguinte sequência: aquecimento/ integração, exercícios de riso associados a exercícios de respiração, meditação do riso, relaxamento, aterramento e avaliação da atividade. O termo aterramento é entendido como uma técnica do Yoga utilizada para ajudar os praticantes a se sentirem mais conectados e presentes no momento vivido. O aterramento é comumente empregado em diversas práticas de bem-estar para promover uma sensação de estabilidade, equilíbrio e consciência corporal. No caso específico do Yoga do Riso, objetiva retomar a consciência corporal (Lobo, 2019).

Faz parte do método Yoga do Riso a avaliação após cada sessão. Das nove sessões de intervenção de Yoga do Riso, realizadas pela pesquisadora, 7 foram avaliadas pelos participantes com descrições das vivências, que foram registradas em áudio e transcritas pela

pesquisadora para posterior análise do conteúdo. Em particular a sexta sessão foi avaliada por meio de palavras de significado e para a sétima não houve expressões avaliativas.

Com o objetivo de estimular a reflexão sobre a experiência do estudante universitário com o Yoga do Riso e sua relação com o sentido da vida, a pesquisadora propôs o uso da estratégia do logodiário para que cada participante registrasse suas experiências de cada dia em um caderno individual relacionando-a ao sentido da vida, tomando como referência as sessões de intervenção com o Yoga do Riso.

Vanek (2015) define o Logodiário como uma ferramenta concreta e prática para registro de algo significativo para seu dia. Em 16 de novembro de 2023 foi publicado um E-Pôster no Congresso Brasileiro de Enfermagem, edição 73, com título A Importância e o Impacto do Logodiário na Minha Vida Pessoal, no qual foram descritos benefícios da ferramenta, dentre elas: suprir momentaneamente uma necessidade de autorrespeito e autocuidado. (Lobo, Pitzer e Santa Rosa, 2022)

Em outras palavras, o Logodiário (Vanek, 2015) é um instrumento que auxilia a pessoa a desvelar valores e encontrar sentido durante o seu uso. Nele é facultativo registrar de maneira pessoal e única seus sofrimento, medo e as reflexões sobre o vivido no cotidiano que possibilitam mudanças, favorecendo a transcendência.

As sessões do Yoga do Riso podem abrir uma possibilidade para a busca por um consultório terapêutico, para aprender a vivenciar e liberar sentimentos de forma mais saudável, visualizar uma saída, resolução e principalmente descobrir um significado para sua dor para poder transcendê-la. (Lobo, 2019)

No **passo 6**, como estímulo à motivação para preenchimento do Logodiário, um caderno de brochura com 50 folhas, fornecido pela pesquisadora a cada participante, para registros das experiências vivenciadas com o Yoga do Riso e o sentido da vida. Ao mesmo tempo foi sugerida a identificação de cada um, na capa e na contracapa, que fossem registradas suas respostas às seguintes questões norteadoras: 1 - Como descrevo as experiências de aprendizado da sessão de hoje? 2- O que me chamou mais minha atenção? 3- Que significados encontro nessa experiência? Elas tinham por fim lembrar possibilidades de registros ao término de cada sessão de Yoga do Riso. Para preenchimento das respostas, a pesquisadora disponibilizava 5 (cinco) minutos após o fim de cada sessão, em cada dia de aula.

O local de guarda do Logodiário ficou a critério de cada estudante. As possibilidades foram ficar de posse ou guardadas em caixa plástica sob responsabilidade da pesquisadora, que se comprometeu com a preservação da privacidade durante a pesquisa.

FASE 3 -Momento de Coleta de Dados

Foi apresentado e disponibilizado um calendário de preenchimento por cada participante após o encerramento das sessões. Esse agendamento levou em consideração a disponibilidade de cada um, evitando-se a sobreposição de horários entre eles. A pesquisadora, ao identificar o não agendamento para entrevista final sobre a mudança de sentido da vida, entrou em contato através de *Whatsapp* para confirmação da participação. Neste momento, configurou-se o quantitativo de 16 (dezasseis) participantes considerando que após duas tentativas de contato não houve retorno para confirmar o agendamento para a entrevista final.

Com o objetivo de apreender as mudanças de sentido da vida tomando como referência as avaliações dos estudantes universitários sobre a intervenção do Yoga do Riso, buscou-se analisar os momentos antes e depois.

Assim, no **passo 7**, após a finalização das 9 (nove) sessões de Yoga do Riso programadas com os participantes, no semestre 2023.2 foi realizada entrevista *on-line*, na plataforma *Google Meet*, com a seguinte questão norteadora (Apêndice 5): após ter participado das sessões de Yoga do Riso foi aplicada a questão: quais as sensações de sentido da vida você tem hoje?

No **passo 8** foi disponibilizado para os participantes uma página no *Google Sites* (<https://sites.google.com/view/yogadorisoesentidodavida/p%C3%A1gina-inicial>) contendo todas informações e etapas dessa pesquisa bem como os meios de contato com a pesquisadora. Nesta página consta o *link* para endereço eletrônico no qual a qualquer momento e sem nenhum prejuízo, pode ser feita a retirada do consentimento de utilização dos dados do participante da pesquisa.

Coleta de Dados após sessões do Yoga do Riso

Com o objetivo de compreender as mudanças na sensação de sentido da vida comparando o momento antes e após a intervenção de Yoga do Riso, foi aplicada a seguinte questão norteadora: após ter participado das sessões de Yoga do Riso qual é o sentido da sua vida hoje? (Apêndice 5). As respostas gravadas em vídeo pelo *Google Meet* foram transcritas pelo aplicativo *Transkriptor*, que após processamento serão apresentados na seção de resultados.

O Quadro 2 apresenta a síntese do processo de organização e sistematização dos dados.

Quadro 1 – Momentos, instrumentos, processo de coleta e sistematização de dados

| | | |
|--|---|---|
| <p>FASE 1 Aproximação com os Participantes</p> | <p>FASE 2 Intervenção</p> | <p>FASE 3 Coleta de Dados</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|---|
| Passo 1: Apresentação | Passo 5: Sessões de Yoga do Riso | Passo 7: Entrevista <i>on-line</i> , na plataforma <i>Google Meet</i> , com questão norteadora sobre o sentido da vida |
| Passo 2: Aplicação do TCLE e Termo de Autorização de Uso de Imagem, Voz e Respectiva Cessão de Direitos através da plataforma <i>Google Forms</i> . | Passo 6: Logodiário 5 min após as sessões | Passo 8: disponibilizado para os participantes uma página no <i>Google Sites</i> com informações da pesquisa e contato com a pesquisadora. |
| Passo 3: Aplicação <i>Google Forms</i> , características dos participantes, | | |
| Passo 4, antes da intervenção de Yoga do Riso, aplicação de questões de aproximação pela plataforma <i>Google Forms</i> | | |

Fonte: Dados da pesquisa.

4.5 ANÁLISE DOS DADOS

As perguntas abertas foram analisadas de acordo com a análise de conteúdo proposta por Vietta a partir de categorizações garantindo o rigor metodológico. A configuração Triádica-Humanista-Existencial-Personalista propõe a análise de vivências como meio de desvelar o real em pesquisas qualitativas (Vietta, 1995).

A seguir, os passos para análise. Modelo adaptado de Giorgi por Vietta, 1995, ajustado para este estudo.

Passos da Configuração Triádica Humanista Existencial Personalista:

1. Leitura atenta do conteúdo total expresso por cada participante ao final da atividade de intervenção, de forma a apreender o seu significado atribuído à experiência vivenciada com o Yoga do Riso dentro da estrutura global da entrevista.
2. Releitura do texto transcrito da entrevista com vista à identificação e seleção de unidades de significados, entendidas aqui como locuções de efeito. Estas revelam, no conteúdo verbal expresso pelos participantes, aspectos significativos de suas percepções, sentimentos, emoções, perspectivas sobre o sentido da vida, para compreensão e análise de suas vivências. Estas unidades são apreendidas por meio de um processo mental analítico-associativo, fundamentado num referencial teórico da análise existencial de Viktor E. Frankl.

3. Identificação e classificação dos aspectos que apresentam convergências de conteúdo em cada entrevista e entre as várias entrevistas transcritas, procurando aquilo que se mostra constante nas falas de cada um e entre eles.
4. Agrupamento das locuções ou de seus significados em subcategorias e categorias temáticas.
5. Apresentação dos agrupamentos em quadros representativos conforme a temática emergente para melhor visualização e descrição dos resultados empíricos.
6. Análise compreensiva dos dados significativos destes agrupamentos, tendo como base a interpretação do conteúdo emergente associado ao referencial teórico de Viktor E. Frankl.

De posse das respostas ao questionário realizado via aplicação de formulário eletrônico, na plataforma *Google Forms*, buscou-se atender ao objetivo 1 (conhecer as sensações de sentido da vida das estudantes universitários matriculados no semestre 2023.2 no momento anterior às sessões do Yoga do Riso (intervenção)).

No passo 1, com vistas a encontrar o sentido global da prática do Yoga do Riso, foi realizada a leitura do material empírico na íntegra, em busca de uma familiarização com a estrutura global das experiências de cada estudante universitário, sem qualquer tentativa de busca de unidades de significado neste momento. Também buscou-se fazer uma aproximação das unidades de contexto / registros, com os trechos que relacionam-se à questão a fim de caracterizar cada participante, conforme exemplo Quadro 2 a seguir:

Quadro 2 - Exemplo de passos 1 e 2 desenvolvidos segundo os momentos da pesquisa. Salvador, 2024.

| EXEMPLO - PASSOS 1 e 2 | |
|---|--|
| Respostas à questão de aproximação sobre o sentido da vida | |
| Unidades de significado | Sentido global |
| <p>Quando eu tive o primeiro contato com a yoga na Cuidadoteca eu estranhei. (E1, A)</p> <p>Sim, então quando eu me deparei com a com a Yoga do Riso foi muito diferente [...]. (E1, A)</p> <p>[...] (o Yoga do Riso) foi mais, foi muito bom porque eu chegava meio que ranzinza. E depois (do Yoga do Riso) eu ficava de boa, ficava tranquila. (E1, A)</p> <p>E isso meio que transformou a forma como eu via essa Yoga. E às vezes eu passava, o semestre passado e via algumas pessoas dando risada. Eu ficava sem entender. (E1, A)</p> <p>A minha perspectiva em relação a essa parte, assim na minha vida, mudou bastante. Eu deixei meio de lado o preconceito, mas uma percepção. (E1, A)</p> | <p>Para E1, o Yoga do Riso foi uma vivência diferente, que gerou certo estranhamento, mas que impactou seu humor de forma positiva, modificou a sua visão da Prática a partir da compreensão dela, dirimindo o preconceito causado pelo desconhecimento.</p> |

Fonte: Dados da pesquisa.

No passo 2 foi efetuada a releitura das entrevistas transcritas a fim de identificar as unidades de significados, ou seja, locuções de efeito presentes na fala do participante, na qual revelassem aspectos significativos das suas percepções para a compreensão da sua vivência. Assim, foram realizadas leituras, tantas quanto fossem necessárias, para que o pesquisador identificasse as unidades significativas focado no fenômeno (referencial teórico frankliano), com articulação das partes, que fomentasse uma compreensão mais aprofundada, com atenção a transição de sentidos, para estabelecer as partes, através de um processo analítico-associativo.

No passo 3, foram identificados e classificados os aspectos que apresentavam convergência de conteúdo nos diversos recortes de textos expressos por participantes distintos, buscando o que tornava comum e constante na fala de cada participante.

Para o momento pós-intervenção, com vistas a conhecer como os estudantes vivenciaram as sessões do Yoga do Riso, foram transcritos os vídeos obtidos pelo *Google Meet* utilizando o programa *Transkriptor*, com vistas a apreender o sentido da vida dos estudantes após a intervenção.

Quadro 2 - Exemplo de passos 3 desenvolvidos segundo os momentos da pesquisa.

Salvador, 2024.

| EXEMPLO - PASSO 3 | | |
|---|--------------------------------|------------------------------------|
| Locução de efeito | Palavras de significado | Constituinte de significado |
| Quando eu tive o primeiro contato com a yoga na Cuidadoteca eu estranhei. (E1, A) | Eu estranhei | Não aceitação da realidade |
| No começo, como eu nunca tinha experimentado, no primeiro dia eu achei estranho. Ia forçar, na minha concepção seria forçar uma risada, não estava esperando. (E4, C) | Eu achei estranho | Não aceitação da realidade |
| Sim, então quando eu me deparei com a com a Yoga do Riso foi muito diferente [...]. (E1, A) | Foi muito diferente | Não aceitação da realidade |
| Acredito que leveza, alegria é como a gente sempre fala, é uma experiência diferente. A gente vai muito com o pé atrás, "que negócio estranho" "como assim?" (E9, A) | Experiência diferente | Não aceitação da realidade |

Fonte: Dados da pesquisa.

Quadro 2 - Exemplo de passos 4 desenvolvidos segundo os momentos da pesquisa. Salvador, 2024.

| EXEMPLO - PASSO 4 | | |
|---|---|------------------------------------|
| Locução de efeito | Unidade de significado | Constituinte de significado |
| A sensação foi até da situação que eu falei a M... , hoje, no final da conversa final. Que a Cuidadoteca me deu muita perspectiva de encontrar a saúde e cura em lugares que eu não sabia que poderia existir. (E15, A) | De encontrar a saúde e cura em lugares que eu não sabia que poderia existir | Vontade de Sentido |
| Eu também sempre esperava pelo dia de sexta-feira, porque era um momento de alento, em meio a rotina | Momento de alento, em meio a | Vontade de Sentido |

| | | |
|---|--|-------------------------|
| universitária tão exaustiva. Então eu sempre esperava com muito carinho as sextas-feiras, às 9h00 por esse momento de diversão e de dinamicidade, foi muito bom. (E14, A) | rotina universitária tão exaustiva | |
| Mas em geral, eu achei as atividades legais para tentar relaxar, tentar se desconectar dos pensamentos ruins. (E12, B) | Relaxar, tentar se desconectar dos pensamentos ruins | Liberdade da Vontade |
| Também fiz inúmeras reflexões durante a Yoga do Riso de parar pra pensar assim não me lembro da última vez que eu dei uma gargalhada, não me lembro a última vez que eu deixei sair do automático e fui de fato assim, respirar um pouco, fui desligar, e focar em mim. E aí, Yoga do Riso era o momento que eu tinha durante a semana para fazer isso, era o momento que eu tinha para de fato assim, desligar e só ficar ali rindo, sem motivo nenhum, naquela experiência que foi incrível. (E11, A) | O momento que eu tinha durante | Liberdade da Vontade |
| Então foi muito bom, então realmente deu uma refrescada no sentido de vida, você veja que no primeiro dia eu coloquei o sentido da vida dos outros, né? Os outros, a minha filha, os outros, a formatura. Então espera aí, né? Mas para cuidar dos outros eu preciso cuidar de mim. (E3, B) | Cuidar de mim | Sentido da Vida |
| Então no quesito sentido da vida, esse lugar para mim é de encontrar saúde e cura em outros lugares, seja em práticas novas, mas também na relação com o outro, na escuta, no acolhimento, na troca. (E15, A) | Encontrar saúde e cura | Sentido da Vida |

Fonte: Dados da pesquisa.

Os materiais resultantes dos passos 3 e 4 da configuração triádica constituíram o material resultante, e a saturação de dados não foi discutida visto que todas entrevistas foram analisadas. As transcrições foram aferidas com material audiovisual para aferir a fidelidade do conteúdo e a necessidade de correções. Os participantes forneceram feedback sobre as mudanças sentidas após a conclusão da intervenção, durante a entrevista remota. Estes estão apresentados na seção de resultados e discussões.

4.6 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo atendeu aos aspectos éticos dispostos na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, contemplando os quatro princípios da bioética: autonomia, beneficência, não maleficência e justiça. O Projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, para apreciação e emissão de parecer ético por meio do número do CAAE: 73632323.4.0000.5531.

Seguirá também as orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual da Carta Circular nº. 1/2021- CONEP/SECNS/MS. A coleta dos dados sociodemográficos (Apêndice 3) e a aplicação dos questionários (Apêndices 4 e 5) pela plataforma *Google Forms* só teve início após aprovação do projeto pelo CEP com o Parecer Consubstanciado n. 6.299.766.

Nesse sentido, os estudantes inscritos na disciplina CUIDADOTECA foram convidados a participarem da pesquisa, de forma voluntária, tendo os riscos e benefícios devidamente esclarecidos. A participação foi de forma gratuita, tendo garantido o anonimato e a liberdade para deixar de participar da pesquisa em qualquer momento. Em seguida, aqueles que aceitarem participar assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice 1). Após o aceite e assinatura pelo participante, foi enviado automaticamente, a seu *e-mail*, a cópia do TCLE. Nele contém todas as informações necessárias para o mais completo esclarecimento sobre a pesquisa para a qual eles estão convidados.

Após a conclusão da coleta de dados demográficos e da entrevista de aproximação foi realizado o *download* dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local pessoal da pesquisadora e armazenados em *pen drive*, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem". Ficarão sob a guarda das pesquisadoras pelo prazo de 05 (cinco) anos no banco de dados do grupo de Estudos e Pesquisas sobre Educação, Ética, Bioética e Exercício da Enfermagem (EXERCE) e servirão de fontes para publicações de artigos em periódicos, apresentações em eventos científicos e publicação em anais de eventos. Depois desse prazo, os dados serão destruídos.

Considerando que toda pesquisa oferece riscos para seus participantes, seja ele físico, psicológico, moral, ético, familiar, espiritual ou social. O estudo poderia ter gerado insegurança, para isso asseguramos que as respostas confidenciais fossem mantidas sob sigilo. Além disso, poderia gerar dúvidas, desconfortos no momento da oficina e/ou da entrevista. Durante a sessão de Yoga do Riso, na ocorrência de algum desconforto mínimo ou durante a entrevista havendo incômodo com alguma pergunta, estive à disposição para orientar, ouvir, esclarecer as dúvidas

e acolher os participantes conversando ou mesmo interrompendo a sessão ou a entrevista a qualquer momento. Se ainda assim, houvesse necessidade, os participantes seriam orientados de como acessar o serviço ambulatorial de saúde da Universidade Federal da Bahia. Este serviço, dentre outros públicos, atende estudantes regularmente matriculados na Universidade, de forma eletiva e ambulatorial, de acordo com a capacidade instalada pela sua administração.

Para realizar a entrevista *on-line*, a pesquisadora buscou um local reservado, para manter a privacidade entre ela e o participante, dessa forma ela protegeu a imagem e voz deste. Havia o risco da quebra da confidencialidade dos dados inerentes ao ambiente virtual e limitações das tecnologias utilizadas para coleta das informações. Para tanto, foi assegurado o compromisso em transportar os dados para dispositivos eletrônicos locais de uso privativo das pesquisadoras, o mais rápido possível, excluindo as informações do *drive* (“nuvem”) onde se encontraram originalmente, preservando a guarda adequada das informações coletadas.

Este estudo trará como benefício uma discussão sobre a temática de forma mais ampliada e a construção de um banco de dados para novos estudos sobre o tema. Possibilitará ainda contribuição para a formação de enfermeiras no campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e para a prática social em enfermagem, despertando reflexões sobre a importância da utilização de ferramentas adicionais no cuidado no campo da promoção da saúde, da saúde mental, da promoção do bem-estar e da construção de espaço de despertar da consciência e de reflexão.

5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Participaram da pesquisa 16 estudantes universitários submetidos às nove sessões do Yoga do Riso, com idade média de 24,5 anos, com a mínima de 18 e a máxima de 41 anos, sendo 14 mulheres e 02 homens, considerando que a maioria eram mulheres, optou-se pela denominação de estudantes universitárias.

Em relação às características sociodemográficas, 12 das estudantes estavam na faixa etária compreendida entre 18 e 23 anos; 8 pertenciam ao gênero mulher cis; todas solteiras; 12 autodeclaradas da raça negra, todas sem renda própria, XX não eram assistidos por bolsa de programa sociais. Metade possuía plano de saúde e metade não residia em casa própria.

O Quadro 4 apresenta as participantes, mantendo-as em anonimato, considerando as características sociodemográficas, os sentidos da vida antes e após as sessões de Yoga do Riso.

QUADRO 4 - Características das participantes, sentidos da vida antes e sentidos da vida após as sessões do Yoga do Riso. Salvador, 2024.

| Características das Participantes | Sentido da vida antes | Sentido da vida depois |
|---|--|---|
| Curso A, 22 anos, mulher cis, solteira, parda, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa alugada, não possui plano de saúde. (E, 6) | “Ser feliz.” (E, 6) | “Continua sendo o mesmo, só que agora com uma nova perspectiva, principalmente do entendimento de que podemos ser felizes com coisas simples” (E 6) |
| Curso D, 19 anos, mulher cis, solteira, parda, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa alugada, não possui plano de saúde. (E, 7) | “O sentido da minha vida hoje é poder viver com orgulho de quem eu sou, aproveitando todas as oportunidades de ser feliz, da forma que for possível.” (E, 7) | “Então, eu acho que foi esse o sentido da vida, a mudança que trouxe para mim, foi me permitir rir mais e estar atenta quando eu acabo me forçando ou me privando de rir e ser uma pessoa mais boba e mais alegre. “ (E, 7) |
| Curso A, 22 anos, mulher cis, solteira, parda, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa alugada, possui plano de saúde. (E, 9) | “Pra mim o sentido da vida é tentar viver bem e feliz, buscar ter paz para viver minha vida da melhor forma possível, com as pessoas que eu amo, manter meu foco e ter realização pessoal.” (E, 9) | "Aproveitei todo o momento realmente assim, sempre saia com a sensação de leveza mesmo, uma sensação de alegria mesmo. " (E, 9) |
| Curso A, 23 anos, mulher cis, solteira, branca, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição | “Minha busca por encontrar um sentido hoje para a minha vida começa tentando ver alegria nas | “Eu acho que continua o mesmo” |

| | | |
|--|---|---|
| <p>de ensino/ órgão de fomento, reside em casa alugada, não possui plano de saúde. (E, 16)</p> | <p>pequenas coisas, cultivar relacionamentos significativos e buscar constantemente o crescimento pessoal e o aprendizado, acredito que esse sentido seja viver.” (E, 16)</p> | |
| <p>Curso A, 20 anos, mulher cis, solteira, branca, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa própria, não possui plano de saúde (E, 2)</p> | <p>“O sentido da minha vida hoje é buscar ser a melhor versão de mim, procurar fazer o meu melhor com o que tenho”. (E, 2)</p> | <p>"O sentido da vida está relacionado à questão de eu estar aproveitando o momento sem notar interferências externas. Estar presente ali no que estou praticando realmente e me desligar das circunstâncias." (E, 2)</p> |
| <p>Curso B, 41 anos, mulher cis, casada, branca, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa própria, possui plano de saúde (E, 3)</p> | <p>“Conseguir ser uma mãe amorosa e presente pra minha filha e conseguir me formar em psiquiatria pra ajudar com a saúde mental das pessoas.” (E, 3)</p> | <p>"... adicionaria a perder de vista que a minha vida também fique cuidada, feliz e risonha." (E, 3)</p> |
| <p>Curso C, 31 anos, mulher cis, solteira, preta, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa própria, possui plano de saúde. (E, 4)</p> | <p>“Poder ter uma vida digna, porém confortável. Quero poder trabalhar para na minha velhice eu tenha saúde e disposição pra poder finalmente viver do jeito que eu quero e poder</p> | <p>"Então para mim o sentido ainda é o estudo, estudo, estudo." (E, 4)</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>viajar. Enquanto isso o sentido da vida pra mim é estudar, formar, arranjar um bom emprego e me especializar para poder me destacar. Viver agora é trabalho, não me traz sentido de felicidade ou alegria, relaxamento, exceto nas férias quando por um curto período de tempo eu posso descansar, assistir, passear, ir ao cinema, ler um livro que não seja um artigo de estudo ou pra uma prova".</p> <p>(E, 4)</p> | |
| <p>Curso A, 20 anos, mulher cis, solteira, parda, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa alugada, não possui plano de saúde. (E, 5)</p> | <p>“Ter paz e equilíbrio para guiar a minha vida.” (E, 5)</p> | <p>“Ter paz e equilíbrio para guiar a minha vida. "e ser feliz".” (E, 5)</p> |
| <p>Curso A, 20 anos, homem cis, solteiro, pardo, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ orgão de fomento, reside em casa própria,</p> | <p>“Dedicação a meu curso, o Bacharelado Interdisciplinar em Saúde.” (E, 14)</p> | <p>"... talvez o sentido agora seria desfrutar um pouco mais da vida. ... Descansar." (E, 14)</p> |

| | | |
|---|---|---|
| possui plano de saúde. (E, 14) | | |
| Curso E, 24 anos, mulher cis, solteira, branca, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa própria, possui plano de saúde. (E, 10) | “Viver.” (E, 10) | "O sentido da vida é encontrar a alegria nas pequenas coisas." (E, 10) |
| Curso A, 24 anos, mulher cis, solteira, branca, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa própria, possui plano de saúde. (E, 11) | “Estou buscando o sentido ainda.” (E, 11) | "...tentar ser feliz. O sentido que eu procuro é esse, alcançar o sonho que eu sei que vai preencher minha vida e que eu sei que através dele eu vou conseguir realizar de inúmeras formas ... poder futuramente ajudar pessoas..." (E, 11) |
| Curso A, 22 anos, mulher cis, solteira, parda, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa própria, possui plano de saúde (E, 1) | “Tô vivendo o hoje” (E, 1) | "Eu não mudo. Eu vivo o hoje." (E, 1) |
| Curso A, 23 anos, mulher cis, solteira, preta, não possui renda própria, não | “Uma boa qualidade de vida, uma família feliz e bem e uma vida financeira | “Uma boa qualidade de vida, uma família feliz e bem e uma vida financeira bem.” |

| | | |
|---|---|--|
| <p>recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa alugada, não possui plano de saúde. (E, 8)</p> | <p>bem.” (E, 8)</p> | <p>(E, 8)</p> |
| <p>Curso B, 24 anos, homem cis, solteiro, preto, não possui renda própria, recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa alugada, não possui plano de saúde. (E, 12)</p> | <p>“A minha vida está tranquila, eu me sinto bem e sem nenhuma preocupação particular.” (E, 12)</p> | <p>" A sensação permanece a mesma. Eu estou bem, eu vejo minha vida tranquila e tudo mais. É só isso mesmo." (E, 12)</p> |
| <p>Curso F, 18 anos, mulher cis, solteira, parda, não possui renda própria, não recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa própria, possui plano de saúde. (E, 13)</p> | <p>“O sentido da minha vida hoje é Jesus.” (E, 13)</p> | <p>"O sentido continua sendo Jesus, ele sempre vai ser o centro." (E, 13)</p> |
| <p>Curso A, 24 anos, mulher cis, solteira, branca, não possui renda própria, recebe bolsa da instituição de ensino/ órgão de fomento, reside em casa própria, possui plano de saúde. (E, 15)</p> | <p>“Encontrar tranquilidade nas minhas escolhas, cuidando de mim e possibilitando dar a minha mãe um retorno por todo cuidado que recebi dela.” (E, 15)</p> | <p>"Adicionaria: aprender a cuidar um pouco de mim, que eu acho que é uma coisa que eu não sou muito boa de fazer, não. Estou aprendendo." (E, 15)</p> |

O sentido da vida de Ser feliz foi evidenciado de maneiras distintas por E6, E7, E9 e E16. Elas apresentam em comum a vontade de ser feliz, vale destacar a unicidade nas perspectivas de cada uma: para E6 a pessoa pode ser feliz vivenciando coisas simples.

As respostas de E7 e E9 se desvelam para mudanças nas sensações de sentido. O que chamou a atenção de E7 foi a percepção de que as seções do Yoga do Riso provocam mudanças na liberdade da vontade para rir e estar atenta às suas atitudes. O relato de E9 chama a atenção sobre os momentos vividos durante as sessões como: “(...) eu ria muito, eu me divertia muito, às vezes eu estava muito ansiosa, muito estressada com demandas externas que me deixavam lá meio atordoada e do nada eu esquecia e ficava ali!”.

O sentido da vida encontrado nas falas iniciais de E2, E3, E4, E5 E14 e E15 foi o de “ser a melhor versão de si mesmo”. Considerando a unicidade da pessoa vale salientar que as mudanças que emergiram revelam significados com facetas individuais: E2 expressou o aproveitamento do momento presente e se desconectar das circunstâncias do entorno; E3 acrescenta o cuidado de si mesma, sendo que E3 amplia aos cuidados dedicados à sua filha; E4 revela a força da vontade de sentido em continuar seus estudos; E5 acrescentou à ter paz e equilíbrio como eixo da sua vida e como mudança a busca da sensação de felicidade; E14 no momento inicial tinha como sentido dedicar-se ao curso e no momento final a mudança expressa foi de desfrutar um pouco mais da vida; E15 revela o sentido da responsabilidade com suas escolhas e com sua mãe e como mudança destaca o desejo de aprender a cuidar de si mesma; .

As mudanças percebidas por E08, E12, E13 e E16 comparadas com o momento inicial e final da intervenção revelam que a liberdade da vontade expressa por cada estudante, está relacionadas à não haver mudanças no sentido das suas vidas tanto para E08, E12, E16 quanto para E13. Apenas E13 confirmou que o sentido da sua vida é Jesus.

No momento de início da intervenção E10 e E11 não expressaram claramente o sentido de suas vidas e após a intervenção foi revelado que elas não compreenderam a questão elaborada. Suas expressões sobre os sentidos foram: para E10 deixar se envolver pela vida, para encontrar alegria nas pequenas coisas da vida e para E11 o seu sentido é a felicidade com realização de sonhos.

Emergiram três categorias empíricas sobre o Yoga do riso e o sentido da vida conforme descritas a seguir.: I - a prática do yoga do riso proporcionou mudanças na vontade de sentido da vida, trazendo sensação de felicidade e lembranças felizes; II - a prática do yoga do riso auxiliou as estudantes universitárias a mudarem o sentido de suas vidas; III - a prática do yoga do riso proporcionou o exercício da liberdade da vontade.

CATEGORIA 1: A PRÁTICA DO YOGA DO RISO PROPORCIONOU MUDANÇAS NA VONTADE DE SENTIDO DA VIDA, TRAZENDO SENSÇÃO DE FELICIDADE E LEMBRANÇAS FELIZES

A Categoria 1 apresenta as mudanças na vontade de sentido da vida das estudantes universitárias ao vivenciarem sensações de felicidade no presente e em lembranças guardadas na memória. As estudantes universitárias relatam o que sentem ao fazer as práticas do Yoga do Riso. Os segmentos de falas a seguir refletem a sensação de ser feliz como uma conquista, por vezes resgatada.

E13 compreendeu que o rir é uma prática livre e independente da vontade de outras pessoas e isso a tornou muito feliz e ao perceber o riso, como uma coisa simples, que a tornou feliz e alegre após cada sessão.

Eu me lembro de uma vez que a senhora falou da questão do riso não depender de ninguém, Isso é nosso, e eu fiquei muito feliz com isso. Pensando assim, que eu não preciso depender de outras pessoas para me fazer feliz e esses momentos de Yoga do Riso me fizeram perceber isso, o quanto que coisas simples podem endorfinar. Eu me senti muito mais alegre depois das sessões. (E13, F)

Para E8, a prática do Yoga do Riso lhe fez bem, por trazer de volta o riso da infância e a memória de ser feliz ao final de cada sessão.

Hoje eu consigo perceber que sorrir me faz bem. Eu sou uma pessoa que gostava muito de sorrir, desde a minha infância toda sempre fui a pessoa que mais sorri, tudo me faz sorrir [...] Todas as aulas eu me sentia muito bem, eu saí mais feliz, mais realizado. (E8, A)

E11 descreve sua mudança com a prática do Yoga do Riso em dissolver o temor da nova experiência por desconhecimento do seu significado.

Eu cheguei assim, meio travado, sem saber como é que ia ser, uma experiência nova, não conhecia e como o passar das semanas a gente vai vivendo essa experiência. (E11, A)

Para E6 compreender o significado da prática do Yoga do Riso trouxe sensação de felicidade durante as sessões.

Continua sendo o mesmo, só que agora com uma nova perspectiva, principalmente do entendimento de que podemos ser felizes com coisas simples. E foi esse o sentimento que foi proporcionado ao longo dessas terapias e seções do Yoga do Riso. (E6, A)

E9, expressa ter desfrutado de uma sensação de leveza e alegria.

Aproveitei todo o momento realmente assim, sempre saía com a sensação melhor, de leveza mesmo, uma sensação de alegria mesmo. (E 9, A)

E5 considerou a prática do Yoga do Riso como algo novo que proporcionou felicidade.

Olha o Yoga do Riso para mim foi uma experiência nova, eu nunca tinha participado. E de início, pensei que ia ser algo forçado, só que com as risadas coletivas eu consegui sorrir espontaneamente, eu consegui ser feliz. (E5, A).

E12 considerou a experiência nova e muito boa apesar de ter se envolvido pouco nas sessões.

Foi muito boa a experiência em geral, eu não sabia, nunca tinha ouvido sobre essa atividade, nunca ouvi mesmo, Yoga do Riso para mim é algo muito novo para mim, mas eu gostei dos momentos, apesar de não ter participado muito, entendeu? (E 12, B)

CATEGORIA 2: A PRÁTICA DO YOGA DO RISO AUXILIOU AS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS A MUDAREM O SENTIDO DE SUAS VIDAS

A Categoria 2 apresenta como mudanças o despertar para o cuidado de si mesmo e o ato de rir mais.

• Subcategoria 1: O yoga do riso possibilitou o despertar para o cuidar de si

O despertar para o cuidado de si foi uma das mudanças sentidas pelas estudantes universitárias durante o semestre letivo ao buscar saúde, cura e que o riso é fundamental para o sentido da vida, como expresso nas falas.

Para o E5, o Yoga do Riso possibilitou cuidar de si mesmo no início e fim do semestre letivo e teve como mudança ser feliz.

Eu consegui cuidar de mim, porque eu tinha essa dificuldade [...] porque geralmente no final do semestre, início do semestre tem aquela corrida toda, e aí a gente não cuida da gente. [...] e com o Yoga do Riso, eu consegui fazer isso durante o semestre... "e ser feliz" (E5, A)

E15 descreve o encontro da saúde e cura do seu existir na experiência com o Yoga do Riso, exercitando práticas novas nas relações com o outro.

Então no quesito sentido da vida, esse lugar para mim é de encontrar saúde e cura em outros lugares, seja em práticas novas, mas também na relação com o outro, na escuta, no acolhimento, na troca. A sensação foi até da situação que eu falei a M..., hoje, no final da conversa final. Que a Cuidadoteca me deu muita perspectiva de encontrar a saúde e cura em lugares que eu não sabia que poderia existir. (E15, A)

Para E10 a questão do sentido da vida é uma busca de todo ser humano e E8 avalia a prática do Yoga do Riso como contribuição para o sentir-se bem, sorrindo para vida.

Todos incluídos para rir junto. O rir, e aí a questão do sentido da vida, que eu acho que entra, é o que o ser humano mais busca. (E10, E)

E8, avalia a prática do Yoga do Riso como contribuição para o sentir-se bem, sorrindo para vida-

Sorrir me fez bem e eu pretendo sorrir para a vida toda e lembrar do Yoga do Riso sempre. (E8, A)

E3 avaliou a experiência com as sessões de Yoga do riso como muito boa e justifica que essa prática a despertou para cuidar de si em primeiro plano para poder cuidar dos outros em um segundo momento.

Então foi muito bom, então realmente deu uma refrescada no sentido de vida, você veja que no primeiro dia eu coloquei o sentido da vida dos outros, né? Os outros, a minha filha, os outros, a formatura. Então espera aí, né? Mas para cuidar dos outros eu preciso cuidar de mim. (E3)

E2 considera como sentido da sua vida dar o melhor de si mesmo e fazer disso o significado do seu existir

Então além desse significado de estar buscando dar o meu melhor com o que eu tenho, também consegui trazer esse novo significado para minha vida. (E2, A)

E14 tomou a prática do Yoga do Riso como um momento de alento diante da rotina universitária, que ela considera exaustiva, expressando que esperava ansiosamente por essas sessões.

Eu também sempre esperava pelo dia de sexta-feira, porque era um momento de alento, em meio a rotina universitária tão exaustiva. Então eu sempre esperava com muito carinho as sextas-feiras, às 9h por esse momento de diversão e de dinamicidade, foi muito bom. (E14, A)

- **Subcategoria 2: o yoga do riso possibilitou o ato de rir mais**

Também foi referido pelas estudantes universitárias que o Yoga do Riso possibilitou como uma prática nova, que lhes permite rir mais.

Para E16 experimentar o riso como coisa nova e acreditar que pode dar certo, ao tempo em que, a crença no riso lhe permite sorrir e mudar a si mesmo.

Hoje eu percebo que às vezes, por mais simples que pareça, o ato de sorrir pode mudar muita coisa no nosso dia, na nossa rotina. Por mais que às vezes a gente acha que é difícil diante de algumas situações, a gente se permite sorrir, a gente se permitir mudar também, experimentar alguma coisa nova, acreditar que de fato pode dar certo. (E16, A)

Para E7 a mudança é poder rir mais.

Então eu acho que foi esse o sentido da vida, a mudança que trouxe para mim foi me permitir rir mais (E7, D)

Para E11 a prática do Yoga do Riso proporcionou o encontro consigo mesmo e ao mesmo tempo se permitir rir até sem motivo.

O Yoga do Riso, na verdade trouxe de volta para mim, foi de ter lembrado que eu preciso de certos momentos, nem que seja sozinho, que eu preciso desse momento de sorrir sem motivo, sem motivo mesmo, só pensando em mim. (E11, A)

Para E8 essa prática trouxe muito sentido no sorrir para a vida.

Então, para mim, ela trouxe muito sentido de sorrir para a vida. (E8, A)

CATEGORIA 3: A PRÁTICA DO YOGA DO RISO PROPORCIONOU O EXERCÍCIO DA LIBERDADE DA VONTADE

A Categoria 3 mostra que as sessões do Yoga do Riso possibilitaram a liberdade de se desconectar da rotina acadêmica, poder rir e o valor deste riso, ainda que haja circunstâncias adversas e rotinas exaustivas.

O Yoga do Riso proporcionou um novo recurso para as estudantes universitárias enfrentar situações desafiadoras e se posicionar de forma mais ativa em seu bem-estar – a liberdade de desconectar da rotina acadêmica.

Para E12 praticar o Yoga do Riso relaxa e auxilia na desconexão de pensamentos ruins. *Mas em geral, eu achei as atividades legais para tentar relaxar, tentar se desconectar dos pensamentos ruins. (E 12, B)*

Já o E11 expressa que o Yoga do Riso veio como possibilidade de livremente relaxar ao mesmo tempo que pode dirigir o foco de sua atenção para si mesmo.

Também fiz inúmeras reflexões durante a Yoga do Riso de parar pra pensar assim não me lembro da última vez que eu dei uma gargalhada, não me lembro a última vez que eu deixei sair do automático e fui de fato assim, respirar um pouco, fui desligar, e focar em mim. E aí, Yoga do Riso era o momento que eu tinha durante a semana para fazer isso, era o momento que eu tinha para de fato assim, desligar e só ficar ali rindo, sem motivo nenhum, naquela experiência que foi incrível. (E11, A)

E2 expressa que sua prática permitiu desligar das circunstâncias contingentes e dos problemas.

Estar presente ali no que eu estou praticando realmente e me desligar das circunstâncias, das situações que estão me rodeando, dos problemas também. (E2, A)

Foi relatado pelas estudantes universitárias que o Yoga do Riso possibilitou o resgate do sentido de liberdade, considerando as percepções dos limites da liberdade e do poder de decidir

ser livre para rir.

E2 descreve sua consciência de limite da liberdade em um momento de reflexão.

É que eu fico pensando que eu pensava bastante, é, eu estava no local e pensava bastante no que estava por vir e eu não tinha controle sobre aquilo ainda. (E2, A)

E14 revela sua percepção de que a prática do Yoga do Riso proporciona o rir de maneira livre, exercendo a liberdade.

Sim, o primeiro eu acho que é a liberdade, a possibilidade de rir de maneira livre no espaço ali do Yoga do Riso. Eu mesmo me senti livre. Foi um momento libertador, de conseguir expressar múltiplas facetas na minha personalidade, que por vezes não são manifestadas. (E14, A)

E6, expressa limitações da liberdade para rir associado ao envolvimento com as atividades acadêmicas.

Como a gente tá bastante absorto no nosso mundo, principalmente da faculdade, a gente acaba esquecendo coisas básicas, como simplesmente sorrir. (E6, A)

As estudantes universitárias referiram que a experiência com o Yoga do riso favoreceu sua compreensão sobre o valor do riso.

E16 expressa ter aprendido durante as práticas do Yoga do Riso que sua liberdade para rir possibilitaria mudanças em vários setores de sua vida.

Então eu acho que um dos meus maiores ensinamentos foi esse, foi acreditar, me permitir algo novo, acreditar que um ato simples, que aparentemente não mudaria em nada e que mesmo diante de algumas situações, é bem difícil, pode sim, mudar muita coisa. (E16, A)

Por outro lado, E7 expressa a consciência do ser livre para rir e as consequências dos limites internos impostos a si mesmo para rir.

[...] e estar atenta quando eu acabo me forçando ou me privando mesmo de rir e de ser uma pessoa mais boba e mais alegre. (E7, D)

O sentido global das experiências das estudantes universitárias com as sessões do Yoga do Riso, apresenta mudanças: na percepção do seu existir e das exigências universitárias, na forma de viver essa experiência, nas sensações causadas pelo riso e no acesso às lembranças em suas memórias:

- **NA PERCEPÇÃO DO EXISTIR E DAS EXIGÊNCIAS DA VIDA UNIVERSITÁRIA**

Assimilando a realidade - As práticas vivenciadas durante O Yoga do Riso favoreceram maior controle e assimilação da realidade da sua vida atual, buscando assim, fazer o melhor com o que tem no momento (E, 2)

Por considerar que a rotina universitária é exaustiva ele esperava durante a semana por este momento. As sessões de Yoga do Riso possibilitaram a sensação de liberdade, diversão e

dinamicidade, e a percepção de que a intensidade de cada riso é distinta de uma pessoa para outra. (E, 14)

Percebendo a necessidade de cuidado - O Yoga do Riso conciliou com uma necessidade percebida sobre o tempo para o cuidado de si, que trouxe reflexões sobre o seu eu e o sentido de ser e estar no mundo. (E, 3)

Houve uma percepção de melhoria na saúde e das possibilidades de cura que ampliou o sentido da sua vida. (E, 15)

Percebendo a importância do riso - A prática do Yoga do Riso estimulou sua percepção de que o riso torna as coisas mais alegres e pode ser um momento de cuidado de si mesmo e de autoconhecimento. (E, 13)

As práticas do Yoga do Riso despertaram sua atenção à possibilidade de existir como pessoa lúdica e alegre. (E, 7)

- **VIVENDO A EXPERIÊNCIA COM O YOGA DO RISO**

Como algo novo - O Yoga do Riso foi uma vivência diferente, que gerou certo estranhamento, mas que impactou seu humor de forma positiva, modificou a sua visão da prática a partir da compreensão dela, dirimindo o preconceito causado pelo desconhecimento (E, 1)

Houve uma possibilidade de experimentar algo novo que lhe permitiu mudança no seu existir. (E, 16)

Cuidando de si - Yoga do Riso foi uma experiência nova de ter um momento de cuidado de si, ser feliz, mesmo diante da celeridade das atividades cotidianas na linguagem universitária. (E, 5)

O Yoga do Riso foi uma experiência diferente que transformava o estresse e a ansiedade em sensação de leveza e alegria. (E, 9)

Vivenciar a prática do Yoga do Riso foi uma experiência muito boa, que lhe permitiu relaxar, desconectar de pensamentos ruins e cuidar de si mesmo. (E, 12)

- **EXPERIMENTANDO SENSACIONES CAUSADAS PELO RISO**

Bem-estar, felicidade, prazer e conforto - As práticas de Yoga do Riso trouxeram sensação de bem-estar, felicidade e plenitude ao sorrir para a vida. (E, 8). A prática de Yoga do Riso é inclusiva e leva a sentimentos de felicidade e bem-estar, independente das dificuldades vividas na rotina acadêmica. (E, 10). A prática do riso no ambiente universitário causou estranheza inicialmente, porém as dinâmicas em grupo nas sessões lhe trouxeram a possibilidade para o prazer e conforto por ser portadora de asma brônquica. (E, 4).

- **AMPLIANDO ACESSO ÀS LEMBRANÇAS**

Com lembranças simples e felizes - “Estar imersa no mundo universitário a afasta de coisas simples como sorrir e o praticar Yoga do Riso lhe permitiu lembrar que pode sorrir e ser feliz com coisas simples”. (E, 6)

Com o sentimento de esperança - A prática do Yoga do Riso trouxe à memória lembranças de risos vividos na infância. As sessões funcionaram como momento e experiência na vida que possibilitaram o cuidado de si e o sentimento de esperança para o enfrentamento de problemas. (E, 11)

6 DISCUSSÃO

Para as estudantes universitárias vivenciar sessões de Yoga do Riso, durante sua formação, proporciona a possibilidade de fazer mudanças na vontade de sentido percebidas na sensação de felicidade e lembranças felizes.

Frankl, em seu livro *A Vontade de Sentido* (2013), define a vontade de sentido como o esforço mais básico do homem na direção de encontrar sentidos e propósitos. Para ele o sucesso e a felicidade devem acontecer, e, quanto menos nos importarmos com eles, mais eles acontecem.

As sessões de Yoga do Riso, junto aos estudantes universitários, proporcionam sensação de alegria, felicidade, leveza e resgate de memórias da infância. Elas expressaram um estado de tranquilidade interior e uma sensação de expectativa de vivenciar o riso, mesmo diante das adversidades do cotidiano.

Rosendo et al (2022) em estudos com estudantes universitários evidenciou uma maior valorização do momento presente e o reconhecimento de que pequenas coisas trazem alegria e significado ao cotidiano.

Nesse sentido despertar do cuidado de si mesmo, de acordo com o conceito da dimensão noética (ou espiritual) de Frankl, revela a capacidade humana de encontrar significado e propósito mesmo em meio à adversidade (Coelho Júnior e Mahfoud, 2001), para as participantes, a rotina universitária exaustiva. Esse despertar na busca pelo significado vai ser importante para o bem-estar psicológico e emocional. A dimensão noética é típica da espécie humana, que diferente de outras espécies de animais, vai experimentar essa problemática durante sua existência (Frankl, 1946/1989a).

Diferente de outras abordagens psicológicas que vinculam o conceito de felicidade à ausência de estresse e à busca do prazer, a logoterapia estabelece uma ligação entre o bem-estar e a realização de valores que conferem um sentido pleno para além da busca do prazer imediato (Soto e Guberman, 2005). O encontro do sentido não era a principal meta das atividades realizadas e das sessões de Yoga do Riso, porém neste grupo de participantes emergiu como uma consequência, assim como descrito por Frankl (2013).

O elemento central da abordagem de Frankl é o sentido da vida. Para ele ter um propósito, uma causa ou uma pessoa pela qual se justifique a vida é o maior sinal de que o sentido está presente na vida da pessoa (Frankl, 2012). Cuidar de si foi destacado como sentido despertado nas estudantes universitárias à medida que realizavam sessões de Yoga do Riso e refletiam ao final de cada uma delas.

Encontrar um significado, buscar um sentido na vida, é uma das tarefas mais importantes da existência humana e é essencial para alcançar uma vida plena e satisfatória. Esse sentido será

encontrado ao ser ativamente buscado pela pessoa através de diversas fontes como relacionamentos, trabalhos, sofrimentos e até mesmo nas próprias experiências diárias (Frankl, 2012).

Assim, ao refletir durante o semestre, nas sessões de Yoga do Riso, as estudantes universitárias identificaram ali um momento para buscar cuidar de si, refletindo o poder de escolher sua atitude em relação às circunstâncias da vida. Essa é a responsabilidade que Frankl relaciona como a forma de reconhecimento do indivíduo frente às circunstâncias que o rodeiam. A responsabilidade vai impulsionar tomadas de atitude (De Almeida e Santa Rosa, 2015).

Então, os estudantes universitários deste estudo, ao trazerem um novo significado para a vida, afirmando que a prática do Yoga do Riso era um momento de alento, sinaliza para além de si próprio, na direção da disciplina que cursava naquele momento. Assim, se autotranscendendo se realiza. A autotranscendência é um conceito que geralmente se refere à capacidade de ir além de si mesmo, dos próprios limites, preocupações ou interesses individuais em busca de algo maior (Frankl, 2016).

Os indivíduos possuem uma riqueza de valores que influenciam suas vidas. Esses valores podem ser agrupados em três categorias: os valores criativos ligados à criatividade, os valores vivenciais relacionados às experiências pessoais que constituem a base para o enfrentamento das diversas situações da vida e os valores atitudinais que são suportes para a completude humana. Todos esses princípios impulsionam o ser humano a buscar além de si mesmo e a superar os obstáculos que encontram ao longo do caminho (Frankl, 2016).

Nesse contexto surge o riso como valor vivencial na medida que participantes desconheciam a prática e ao mesmo tempo concordaram em participar da pesquisa. Ao final perceberam que essa experiência pode conectá-las com sensações de bem-estar ainda que não houvesse um motivo consciente para tal. Vale salientar que na Logoterapia/ Análise Existencial Frankliana se acreditava que para que uma pessoa risse deveria ser contada uma piada, não podendo obter o riso através do riso forçado (Frankl, 2012).

O Yoga do Riso traz uma proposta de indução ao cérebro através do riso forçado, em forma de exercícios, até que o mesmo se torne real. As respostas orgânicas se iniciam antes mesmo que esse riso se torne real, e a medida que a sessão avança e as interações acontecem, o riso se torna real (Lobo, 2019).

Embora por práticas distintas, encontramos em Frankl, 2012, uma valorização da vontade de humor como meio de enxergar os horrores vividos em sua época, numa perspectiva engraçada tornando suportável o dia-a-dia. Os contrastes presentes na precária situação humana eram fartos e isso relativiza o sofrimento.

Os estudantes universitários observaram que riam pouco por algum motivo não relatado neste estudo, e puderam constatar que são livres para rir. Para Frankl, os processos de saúde e doença estão diretamente conectados à vontade de sentido, pilar que orienta sobre como responder aos eventos decorrentes da vida, sendo este determinante para que o indivíduo suporte a rotina diária e siga firme em seu propósito pessoal (Biondo, 2023).

Exercitar o humor distanciava as pessoas da situação vivida nos campos de concentração, nem que fosse por alguns segundos (Frankl, 2012). Para as estudantes universitárias transcender em benefício de uma tarefa maior, podendo acalantar seus conflitos existenciais e até o adoecimento diante de árduas vivências, valorizando seus potenciais de superação como evidenciado no sentido de rir com a prática do Yoga do Riso.

Frankl (2013) considera o humor capacidade humana de autodistanciamento. Sendo capaz de distanciar-se dos acontecimentos ao redor e também de si mesmo. Desta forma pode decidir por essa atitude transformando sua realidade psíquica e biológica. Fato constatado pelas estudantes consideram a liberdade para rir, inclusive se libertando de limites outrora impostos pelas demandas do cotidiano da vida universitária.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mudanças ocorridas tanto nas percepções, quanto nas sensações vivenciadas pelas estudantes universitárias, possibilitaram compreender que ocorrem transformações no sentido da vida, considerando o contexto das sessões do Yoga do Riso face ao estresse e as incertezas que permeiam essa fase da vida.

As mudanças decorrentes das percepções dos estudantes sobre o sentido da vida foram expressas como: “Ainda não encontrei o sentido”, e meu sentido é : ser feliz, encontrar tranquilidade, dedicação aos estudos, viver o momento e Jesus.

As mudanças no sentido da vida após as sessões de Yoga do Riso indicam uma transformação significativa na percepção e na experiência dos participantes, alinhada com os princípios da Análise Existencial/ Logoterapia de Viktor Emil Frankl. Eles encontraram um novo significado e propósito em suas vidas, aprendendo a valorizar o presente, buscar o autodesenvolvimento, cultivar a paz interior e encontrar alegria nas pequenas coisas. Isso revela o sair de si mesmo em busca de algo ou alguém, em síntese vivencia a transcendência.

Pudemos compreender dessa experiência que é possível evidenciar transformações no sentido da vida no momento antes e após as sessões do Yoga do Riso. As categorias empíricas revelam uma faceta do fenômeno sentido da vida, com expressões de maior consciência do momento presente, de compreensão e valorização de atos que variam entre as estudantes universitárias a exemplo de pequenas alegrias da vida, percepção na mudança do humor e da busca pelo cuidado de si.

Em síntese, foi possível compreender que ocorrem mudanças no sentido da vida considerando que as sessões do Yoga do Riso, no grupo de estudantes universitárias da saúde, proporcionou evidências de mudanças na vontade de sentido da vida, auxiliou as estudantes universitárias nesse processo de mudança e, ao mesmo tempo, acompanhar a vivência do exercício da liberdade da vontade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA J.R. et al. O enfermeiro frente às práticas integrativas e complementares em saúde na estratégia de saúde da família. **Revista Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health**;v. 18, n. 77, p.:1-7. 2018. DOI: 10.25248/reas.e77.2019.

ABAZARI, F.; ABASZADEH, A.; ARAB, M. Evaluation and sources of stress in nursing students. **Journal of Medical Education Development steps**, v. 1, n. 1, p. 23-31, 2004.

ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufff.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>. Acesso em 18 out. 2022.

AZEVEDO, C. et al. Práticas integrativas e complementares no âmbito da enfermagem: aspectos legais e panorama acadêmico-assistencial. **Escola Anna Nery**, v. 23, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/zCtFNpfgPQpQvKHn9jVJpxD/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 nov. 2022.

BALOUCHI, A. et al. Knowledge, attitude and use of complementary and alternative medicine among nurses: A systematic review. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 31, p. 146-157, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388118300483>. Acesso em: 7 dez. 2022.

BAINS JS, WAMSTEEKER CUSULIN JI, Inoue W. Stress-related synaptic plasticity in the hypothalamus. **Nat Rev Neurosci.**; v.16, n .7, p.:377-88, 2015. DOI: 10.1038/nrn3881. PMID: 26087679. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/280> . Acesso em: 9 abr. 2024

BENNETT MP, L. C. Humor and Laughter May Influence Health: II. Complementary Therapies and Humor in a Clinical Population. **Evid Based Complement Alternat Med.**; v. 3, n 2, p.:187-90, 2006, doi: 10.1093/ecam/nel014. Epub 2006 Apr 24. PMID: 16786047; PMCID: PMC1475938.

BERNARDELLI, Luan Vinicius et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, p. 49-67, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 96 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf . Acesso em: 20 nov. 2022.

BIONDO, Chrisne Santana et al. Abordagem da espiritualidade na formação em saúde à luz da teoria de Viktor Frankl. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 13, e4721, p. 1-

8, 2023. Disponível <http://doi.org/10.19175/recom.v13i0.4721>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BVS. 05/08 - **Dia Nacional da Saúde**. Biblioteca Virtual em Saúde, 2020. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude/#footer> . Acesso em: 27 out. 2022

CAPUTO, M.C.; TEIXEIRA, C.F.(Org.) **Universidade e sociedade: concepções e projetos de extensão universitária**. Salvador. EDUFBA, 2014, 200p..

COELHO JÚNIOR, Achilles Gonçalves; MAHFOUD, Miguel. As dimensões espiritual e religiosa da experiência humana: distinções e inter-relações na obra de Viktor Frankl. **Psicologia USP**, v. 12, p. 95-103, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/GQ7DMFpSP8fs5rbpy8NXGFS/?lang=pt> . Acesso em: 12 abr. 2024

DE ALMEIDA, Aline Mota; SANTA ROSA, Darci de Oliveira. Existencialismo de Viktor Frankl para compreensão do cuidar de si da Pessoa em hemodialise. **Cuidado y salud: Kawsayninchis**, v. 2, n. 1, p. 164-170, 2015. Disponível em: https://revistas.urp.edu.pe/index.php/Cuidado_y_salud/article/view/1122 .Acesso em: 12 abr. 2024.

DECARO DS, CONSTANTINE BROWN JL. Laughter Yoga, Adults Living With Parkinson's Disease, and Caregivers: A Pilot Study. *Explore (NY)*. **Clinical Trial**; v.12, p. 196-9, 2016. DOI: 10.1016/j.explore.2016.02.005. Epub 2016 Mar 3. PMID: 27033323.

Diccionario de logoterapia / Eugenio Pérez Soto y Marta Guberman - 1.a ed. - Buenos Aires : Lumen Hvmanitas, 2005.192 p. ; 24x15 cm. ISBN 987-00-0529-2

DOMINGUES, Isabel Maria Pires. Impacto da Prática de Yoga no Bem-Estar de Adultos: Uma Revisão Sistemática. **PQDT-Global**, 2021. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/892da1bddf0075cd0c2e30b1e9e1c1b2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y> . Acesso em: 9 abr. 2024.

DORNELES, FC.; SCHLOTTFELDT, NF.; FRANÇA, PM.; MORESCHI, C. Enfermagem e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: uma revisão integrativa. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.] , v. 9, n. 9, e445997446, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7446. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7446>. Acesso em: 24 nov. 2022.

FARIFTEH S, MOHAMMADI-ARIA A, KIAMANESH A, Mofid B. The Impact of Laughter Yoga on the Stress of Cancer Patients before Chemotherapy. **Iran J Cancer Prev.**; v. 7, n. 4, p. 179-83, 2014. PMID: 25628838; PMCID: PMC4307100.

FRANKL, V.E. **A presença ignorada de Deus**. 10 Ed. Trad. Walter O. Scupp e Helga H. Reinhold. São Leopoldo, RS: Sinodal; Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

FRANKL, V.E. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**. 2ª ed. São Paulo: Paulus, 2013.

FRANKL, V.E. **Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração**. 30ª ed. Petrópolis: Vozes; São Leopoldo: Sinodal, 2012

Frankl, V. E. (1989a). **Psicoterapia e sentido da vida** (A. M. Castro, Trad.). São Paulo: Quadrante Editora. (Original publicado em 1946)

FRANKL, V. E. **O que não está escrito nos meus livros: memórias**. São Paulo: É Realizações, 2010

FRANKL, V. E. **O Sofrimento de uma Vida sem Sentido - Caminhos para encontrar a razão de viver**. 1. ed. São Paulo: É Realizações, 2015.

FRANKL, V.E. **Logoterapia e análise existencial: textos de seis décadas**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2017.

FRANKL, V. E. **Sede de Sentido**. 5ªed. São Paulo: Quadrante Editora, 2016.

GONZÁLEZ, Fredy Enrique. Reflexões sobre alguns conceitos da pesquisa qualitativa. **Revista Pesquisa Qualitativa**, [S. l.], v. 8, n. 17, p. 155–183, 2020. DOI: 10.33361/RPQ.2020.v.8.n.17.322. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/322>. Acesso em: 12 mar. 2024.

IBRAHIM, A. K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, v. 47, n. 3, p. 391-400, 2013. Disponível <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395612003573> . Acessado em 26 out 2022.

LANTYER, A.S.; VARANDA, C. C.; SOUZA, F. G. de; PADOVANI, R. da C.; VIANA, M. de B. Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S. l.], v. 18, n.2, p. 4–19, 2016. DOI: 10.31505/rbtcc.v18i2.880. Disponível em: <https://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880> . Acesso em: 27 out. 2022.

LEÃO, A. M. et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, p. 55-65, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092> Acesso em 18 out 2022.

LIMA et al. A feira agroecológica da UFBA como plataforma de divulgação dos princípios agroecológicos. **CADERNOS DE AGROECOLOGIA**– ISSN 2236-7934 – Anais do VI CONGRESSO LATINOAMERICANO DE AGROECOLOGIA, X CONGRESSO BRASILEIRO DE AGROECOLOGIA e V SEMDF – Vol. 13, Nº 1, Jul. 2018

LOBO, Sandro. *Yoga do Riso Teoria e Prática*. Sem editora. ISBN 9789895227877. 2019

MEDEIROS, A. Y. B. B. V. de; PEREIRA, E. R.; SILVA, R. M. C. R. A.; DIAS, F. A. Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de COVID-19 uma reflexão à luz de Viktor Frankl. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 5, p. e122953331, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i5.3331. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3331>. Acesso em: 10 out. 2021.

MENDES, D. S. et al. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem/Benefits of integrative and complementary practices in nursing care/Beneficios de las prácticas integrativas y complementarias en el cuidado de enfermería. **Journal Health NPEPS**, v. 4, n. 1, p. 302-318, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3452> . Acesso em: 24 nov. 2022.

MORA-RIPOLL R. **The therapeutic value of laughter in medicine**. *Altern Ther Health Med.*; v. 16, n. 6, p. 56-64, 2010. PMID: 21280463.

MUNHOZ, Oclaris Lopes et al. Práticas integrativas e complementares para promoção e recuperação da saúde. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 10, n. 30, p. 209-221, 2020.

PADOVANI, R. C. et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v10n1/v10n1a02.pdf>. Acesso em: 18 out. 2022.

PENNAFORT, V. P. S. et al. Práticas integrativas e o empoderamento da enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 16, n. 2, p. 289-295, 2012. Disponível em: <https://reme.org.br/artigo/detalhes/531> . Acesso em: 24 nov. 2022.

ROSENDO, Leticia dos Santos et al. Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de universitários. **Psicologia: Ciência e Profissão** , v. 42, p. e242788, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/VvjrjGQvhssGWFT7gXCFMy/> a Acesso em: 10 abr. 2024

VANEK, T. L. **Logoterapia - La herramienta del logodiaro**. YouTube, 18 de nov. de 2015. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=gbySMH_6ltA . Acesso em: 7 dez. 2022.

VIEIRA, D. C. R.; AQUINO, T. A. A. Vitalidade subjetiva, sentido na vida e religiosidade em idosos: um estudo correlacional. **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 2, p. 483-494, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v24n2/v24n2a05.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2021.

VIETTA, E. P. Configuração triádica, humanista-existencial-personalista: uma abordagem teórica-metodológica de aplicação nas pesquisas de enfermagem psiquiátrica e saúde mental. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 3, p. 31-43, 1995. Disponível em ... Acesso em 29 Nov. 2022.

XAVIER, S. S. et al. **Projetos de intervenção em saúde: construindo um pensamento crítico**. 2018. Disponível em:

<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/29837/1/Artigo%20Rita%20Nascimento.%202018.pdf>
Acesso em 7 Dez. 2022.

YAZDANI M, ESMAEILZADEH M, PAHLAVANZADEH S, KHALEDI F. The effect of laughter Yoga on general health among nursing students. **Iran J Nurs Midwifery Res.** 2014 Jan; v. 19, n. 1, p. 36-40. PMID: 24554958; PMCID: PMC3917183. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3917183/?report=reader>. Acesso em: 27 out 2022.

WEINBERG M.K., HAMMOND T.G., CUMMINS R.A. O impacto do yoga do riso no bem-estar subjetivo: um estudo piloto. **Eur J Humor Res.** 2014; v. 1, n. 4, p. :25–34.

World Health Organization. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates.** Geneva 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=DADF03FFEAA12565DDA62CB5F3EBF2DA?sequence=1> . Acesso em 26 out 2022.

APÊNDICE 1- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Prezado Colaborador/ Colaboradora,

Gostaria de convidá-lo (a) a participar da pesquisa “Sentido da Vida de Estudantes Universitários: Mudanças após Intervenção com Yoga Do Riso” que tem como objetivo descrever os efeitos do Yoga do Riso sobre a sensação do sentido da vida em estudantes universitários.

Para isso, convido-o (a) a participar, realizando sessão semanal de Yoga do Riso. Com essas ações esperamos construir uma ferramenta que possa ajudá-lo na promoção de seu bem-estar e outra de construção de um espaço pessoal de despertar de consciência e reflexão. A pesquisa é constituída de 7 (sete) passos: apresentação da proposta de pesquisa, aplicação do termo de consentimento livre e esclarecido, levantamento de dados sociodemográficos, questões de aproximação, participação nas sessões de Yoga do Riso, preenchimento de Logodiário (diário onde anota-se o que de mais importante aconteceu no dia ou algo que chamou atenção) e, por fim, entrevista *on-line*. No passo da participação nas sessões de Yoga do Riso, as avaliações terão seu áudio gravado para transcrição. E na última fase, a entrevista terá o conteúdo gravado para posterior transcrição, ocorrerá em ambiente privativo, garantindo a sua privacidade o sigilo do conteúdo gravado. Como benefício o senhor/ a senhora irá participar de uma pesquisa que visa construir uma ferramenta de promoção de bem-estar e de construção de espaço de despertar a consciência e a reflexão.

Você pode aceitar ou não participar, e caso você aceite, assumo o compromisso de manter segredo sobre sua identidade. Esclareço que não haverá remuneração ou ajuda de custo pela sua participação na pesquisa. Caso não concorde em participar, em nada será alterada sua condição e relação civil e social com a equipe de pesquisa e a Universidade Federal da Bahia.

A pesquisa poderá gerar dúvidas, desconfortos e riscos mínimos no momento da oficina e/ou da entrevista. Durante a sessão de Yoga do Riso, na ocorrência de algum desconforto mínimo ou durante a entrevista havendo incômodo com alguma pergunta, estarei à disposição para orientar, ouvir, esclarecer as dúvidas e acolher-lá conversando ou mesmo interrompendo a sessão ou a entrevista a qualquer momento. Se ainda assim, houver necessidade, você receberá as orientações de como acessar o serviço ambulatorial eletivo de saúde da Universidade Federal da Bahia.

Quanto ao risco de quebra da confidencialidade dos dados inerentes ao ambiente virtual e limitações das tecnologias utilizadas para coleta das informações, se configurando como limitações das pesquisadoras para assegurar total confidencialidade e a não violação dos dados. Para tanto, será assegurado o compromisso em transportar as respostas para um banco de dados em programa Word e Excel e os áudios e vídeos para dispositivos eletrônicos locais de uso privativo das pesquisadoras, o mais rápido possível. Desta forma excluindo as informações do drive (“nuvem”) onde se encontram originalmente. Informo também que podes esperar alguns benefícios, tais como, exercício de uma prática integrativa e complementar em saúde e de construção de uma ferramenta terapêutica.

Informamos que você não será identificado (a) e tem total liberdade para não participar ou deixar de responder as perguntas que lhe causem algum desconforto, ou mesmo pode desistir de participar da pesquisa em qualquer fase desta, sem penalização alguma e sem nenhum prejuízo a sua vida acadêmica, mesmo após ter acordado anteriormente. As

informações colhidas ficarão sob responsabilidade da pesquisadora responsável por cinco anos no banco de dados do grupo de Estudos e Pesquisas sobre Educação, Ética, Bioética e Exercício da Enfermagem (EXERCE) e servirão de fontes para publicações de artigos em periódicos e apresentações em eventos científicos e publicação em anais de eventos, depois desse prazo, os dados serão destruídos.

Nós pesquisadores esclarecemos que não haverá ônus para os participantes da pesquisa e nos responsabilizamos por qualquer tipo de dano previsto ou não neste termo de consentimento, prestando-lhe assistência integral, e/ou indenização caso seja necessário. Estaremos à sua disposição para esclarecer qualquer tipo de dúvida sobre a pesquisa a qualquer momento que desejar. Orientamos a guarda da resposta deste instrumento após o recebimento do envio e acesso ao formulário preenchido, garantindo o direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa para tal. Informo que este projeto e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi apreciado pelo Comitê de Ética da Escola de Enfermagem da UFBA. Comprometemo-nos a enviar uma cópia da dissertação de mestrado, para o seu e-mail ao final desse estudo. Solicitamos também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área da saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião de publicações ou demais produções será assegurado o sigilo absoluto da sua identidade.

É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, bem como o livre acesso às informações e esclarecimentos sobre o estudo e suas consequências. Caso sinta alguma dúvida sobre o mesmo poderá entrar em contato com o Comitê de Ética e Pesquisa pelo telefone 3283-7615. End.: Rua Augusto Viana, S/N Bairro Canela CEP.: 40110-060 – Salvador – Ba, e-mail: cepee.ufba@ufba.br, ou com as pesquisadoras nos e-mails: rafaela.lobo@ufba.br, darcienf@ufba.br e / ou se em qualquer momento da pesquisa, mesmo após ter consentido queira desistir entre em contato conosco que acataremos a sua decisão.

<https://forms.gle/J6Qqm6MLq44Ei1a9>

Salvador, / / 2023.

Rafaela Magalhães Manot Sarrat Lôbo
Pesquisadora responsável/ UFBA
(71) 99192-1333 e-mail: rafaela.lobo@ufba.br

Darci de Oliveira Santa Rosa
Orientadora
(71)99997-4101 e-mail: darcienf@ufba.br

Participante: _____ Local: _____

Data: / / 2023

APÊNDICE 2 - Termo de Autorização de Uso de Imagem, Voz e Respectiva Cessão de Direitos (LEI N. 9.610/98)

Pelo presente instrumento concedo à mestranda Rafaela Magalhães Manot Sarrat Lôbo, a utilização de minha(s) imagem(ns) e/ou voz e/ou de informações pessoais captadas durante a pesquisa “Sentido da Vida de Estudantes Universitários: Mudanças após Intervenção com Yoga Do Riso”, e em sua divulgação através de mídia impressa (livros, revistas, jornais científicos, anais de congressos) e nos meios de comunicação interna (jornais e periódicos em geral), na forma de impresso, voz e imagem.

A presente autorização e cessão são outorgadas livre e espontaneamente, em caráter gratuito, não incorrendo à autorizada qualquer custo ou ônus, seja a que título for, podendo ser revogado a qualquer momento.

<https://forms.gle/J6Qqm6MLq44Ei1aH9>

Salvador, ____ de _____ de 2023.

Assinatura Participante

APÊNDICE 3 - Instrumento para Coleta de Dados Sociodemográficos

1. Iniciais de nome
2. Telefone de contato
3. Endereço completo
4. Idade
5. Qual seu gênero? Feminino/ Masculino/ Prefiro não dizer/ Outros...
6. Estado civil: Solteiro (a)/ Casado (a)/ União estável/ Divorciado (a)/ Viúvo (a)
7. Raça/cor/etnia autodeclarada: Amarela/ Branca/ Indígena/ Parda/ Preta
8. Tem renda própria? Sim/ Não
9. Recebe bolsa de algum programa da Universidade? Sim/ Não
10. Tipo de residência: Própria/ Alugada/ Domicílio cedido ("Mora de favor")
11. Possui plano de saúde? Sim/ Não
12. Curso no qual está matriculado na UFBA: Enfermagem, Medicina, Farmácia, Nutrição, Fisioterapia, Bacharelado Interdisciplinar de Saúde, Psicologia, Ciência e Tecnologia
13. Conhece o Serviço Médico Universitário Rubens Brasil (SMURB)? Sim/ Não
14. Possui cadastro no SMURB? Sim/ Não

<https://forms.gle/J6Qqm6MLq44Ei1aH9>

APÊNDICE 4 - Questões de Aproximação

Momento anterior à entrevista:

1. O que te levou a se inscrever na disciplina Cuidadoteca- ENFB35?
2. Quais as práticas integrativas e complementares em saúde você conhece?
3. Qual é o sentido da sua vida hoje?

<https://forms.gle/J6Qqm6MLq44Ei1aH9>

APÊNDICE 5 - Roteiro de Entrevista On-Line

Momento pós intervenção Yoga do riso:

1. Após ter participado das sessões de Yoga do Riso na disciplina Cuidadoteca-ENFB35, qual é o sentido da sua vida hoje?

APÊNDICE 6 - Matriz do Plano de Intervenção

| Objetivos | Atividades | Metas | Indicadores | Recursos | Prazo | Responsável |
|---|------------------------------------|--|---|--------------------|----------------------|-----------------------|
| Conhecer as sensações de sentido da vida dos estudantes universitários matriculados na disciplina Cuidadoteca antes da intervenção do Yoga do Riso. | Aplicar as questões de aproximação | Aplicar aos estudantes inscritos as questões de aproximação: 1 - O que te levou a se inscrever na disciplina Cuidadoteca? 2 - Quais as práticas integrativas e complementares você conhece? 3 - Qual a sensação de sentido da vida você tem hoje? | Conteúdos de respostas no <i>Google Forms</i> | Formulário on-line | Primeiro dia de aula | Pesquisadora e Equipe |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|---|---|---|------------|---------------|
| Conhecer como os estudantes vivenciam a intervenção do Yoga do Riso | Registros no Logodiário | Apresentar interesse em preencher o Logodiário | Preenchimento de um mínimo de 10 registros no Logodiário | Caderno brochura, caneta, perguntas norteadoras | 12 semanas | Participantes |
| | Yoga do Riso | Participação ativa nas sessões | Participação em no mínimo 70% das sessões | Líder de Yoga do Riso, espaço para realizar a sessão | 10 semanas | Pesquisadora |
| Apreender as mudanças de sentido da vida a partir das avaliações dos estudantes sobre as sessões do Yoga do Riso | Yoga do Riso | Mudança no estado de saúde nas dimensões física e/ou mental | Respostas das questões que avaliam as sessões de Yoga do Riso | Gravador de voz, <i>pen drive</i> para salvar os arquivos | 12 semanas | Pesquisadora |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|------------|-----------------------|
| Conhecer as mudanças nas sensações de sentido da vida dos participantes da pesquisa após as sessões de intervenção do Yoga do Riso | Aplicar a questão norteadora: após ter participado das sessões de Yoga do riso na disciplina Cuidadoteca quais as sensações de sentido da vida você tem hoje? | a) Obter respostas à questão de pesquisa quanto às mudanças de sentido da vida b) Identificar o aprendizado obtido da prática integrativa e complementar em saúde | Respostas à questão norteadora via <i>on-line</i> | Plataforma Google Meet, acesso à internet, <i>pen drive</i> para salvar os arquivos | 12 semanas | Pesquisadora e Equipe |
|--|---|--|---|---|------------|-----------------------|

Fonte: elaboração própria

APÊNDICE 7 - Respostas à pergunta "Após ter participado das sessões de Yoga do Riso na disciplina Cuidadoteca-ENFB35, qual é o sentido da sua vida hoje?"

E1, A

Quando eu tive o primeiro contato com a yoga na Cuidadoteca eu estranhei. Era algo muito diferente para mim, porque eu sou uma pessoa bem assim, que não utiliza essas PICS, essas práticas. Então, quando eu me deparei com a com a Yoga do Rio foi muito diferente, foi muito bom porque eu chegava meio que ranzinza. E depois eu ficava de boa, ficava tranquila. E isso meio que transformou a forma como eu via essa Yoga. E às vezes eu passava, o semestre passado e via algumas pessoas dando risada. Eu ficava sem entender. Mas quando você está lá, você presencia que você vê as pessoas chegarem, entrarem na roda e ver que elas se entregam da forma que se entregam. É muito legal assim. A minha perspectiva em relação a essa parte, assim na minha vida, mudou bastante. Eu deixei meio de lado o preconceito, mas uma percepção.

E2, A

Eu continuo tendo essa visão que eu tive no início do semestre. Só que ao longo do semestre, com as práticas, eu tive uma outra visão, que é o sentido da vida está relacionado à questão de eu estar aproveitando o momento sem notar interferências externas. Estar presente ali no que eu estou praticando realmente e me desligar das circunstâncias, das situações que estão me rodeando, dos problemas também. É que eu fico pensando que eu pensava bastante, é, eu estava no local e pensava bastante no que estava por vim e eu não tinha controle sobre aquilo ainda. Então, ao longo das práticas, tanto a Yoga_do_Riso quanto as outras, eu pude trazer esse significado para a minha vida de que a vida está acontecendo agora e não após, ou então não antes. O que passou, passou e que está por vir ainda está por vir, eu tenho controle é no aqui e agora. Então além desse significado de estar buscando dar o meu melhor com o que eu tenho, também consegui trazer esse novo significado para minha vida.

E3, B

Conseguir ser uma mãe amorosa e presente para minha filha e conseguir se formar em psiquiatria para ajudar com a saúde mental das pessoas. Além disso, adicionaria que a minha vida também fique cuidada, feliz e risonha.

E4, C

Eu aprendi que para poder sorrir necessariamente, você precisa um pouco abstrair sua mente, se envolver e se entregar mesmo naquele momento. Por mais que você tenha problemas você esteja mais atolado de atividades e de preocupações, a gente tem que se distrair um pouco, tentar relaxar e respirar. É um exercício também de respiração. A gente movimenta vários músculos do rosto, mas, também tem esse momento da respiração, que é o momento que a gente para poder dar aquela tranquilizada. Achei que o sorriso seria forçado muitas vezes, mas, acabou que muitas das vezes a gente acaba sorrindo mesmo, até porque é uma dinâmica em grupo. Então o sorriso de um acaba atraindo o do outro, e aí a gente começa a dar risada mesmo e se entrega. No começo, como eu nunca tinha experimentado, no primeiro dia eu achei estranho. Ia forçar, na minha concepção seria forçar uma risada, não estava esperando. Mas, surgiu naturalmente, foi legal. Achei interessante que também não foi só os alunos, tinha gente da comunidade também participando. Essa abertura, essa dinâmica, para mim as atividades em grupo eram apenas voltadas para os estudantes, depois que eu percebi também que o pessoal fazia junto e aí acaba que todo o mundo misturado ficou legal. Achei legal essa parte do diário também a cada semana. No começo foi estranho depois a gente foi se acostumando. No começo do semestre a gente não tinha tanta cobrança, então a cabeça também estava mais leve. Final de semestre a gente tem mais cobrança, tem questões, a gente está ali, mas a mente já está em outra aula que tem que sair dali, tem que fazer prova, então são várias coisas associadas. Mas, em relação a essas sensações do rir, dos exercícios e etc, gostei bastante. Consegui que o tempo fosse legal, apesar de ser uma pessoa que tem asma. Eu pensei que eu teria um treco.

E5, A

Eu consegui cuidar de mim, porque eu tinha essa dificuldade. E com o Yoga_do_Riso, eu consegui ser feliz também porque geralmente no final do semestre, início do semestre tem aquela corrida toda, e aí a gente não cuida da gente. A gente não se permite ser feliz. A gente fica na vida corrida e não para para sorrir, para para ser feliz e com o Yoga_do_Riso, eu consegui fazer isso durante o semestre.

E6, A

Como a gente está bastante absorto no nosso mundo, principalmente da faculdade, a gente acaba esquecendo coisas básicas, como simplesmente sorrir. O momento da Cuidadoteca, do

Yoga_do_Riso, permitiu isso. O lembrete de que a gente pode sorrir, que a gente pode se reunir para rir. Foi um momento muito especial.

E7, D

Eu que agradeço porque foi uma prática muito diferente, uma prática que eu nunca imaginei que eu iria me engajar tanto, porque eu tinha muita vergonha do meu sorriso antes de começar a fazer Yoga_do_Riso, mas isso mudou muito ao longo das práticas e eu vi que eu não me permitia mais rir como antes, não me permitia mais brincar, ser uma pessoa tão boba e engraçada como era antes da faculdade, por exemplo. Porque eu acho que a gente acaba entrando na universidade e a gente sente que sempre tem que estar em um espaço de competitividade, de mostrar seriedade, e acaba se esquecendo de rir mesmo. Então eu acho que foi esse o sentido da vida, a mudança que trouxe para mim foi me permitir rir mais e estar atenta quando eu acabo me forçando ou me privando mesmo de rir e de ser uma pessoa mais boba e mais alegre.

E8, A

Hoje eu consigo perceber que sorrir me faz bem. Eu sou uma pessoa que gostava muito de sorrir, desde a minha infância toda sempre fui a pessoa que mais sorri, tudo me faz sorrir e, ao entrar na universidade, ao concluir a maioridade, a gente traz responsabilidades, e vai deixando de lado essa idade, mas sorri e tal, e depois que eu entrei nas disciplinas que eu comecei a Yoga_do_Riso eu me senti muito bem. Todas as aulas eu me sentia muito bem, eu saí mais feliz, mais realizado. Então, para mim, ela trouxe muito sentido de sorrir para a vida. A vida merece independente das circunstâncias, do momento. Sorrir me fez bem e eu pretendo sorrir para a vida toda e lembrar da Yoga_do_Riso sempre.

E9, A

Eu que agradeço, adorei bastante, foi bastante divertido. Eu gostei muito e, quais as sensações de sentido de vida? É porque eu sou muito tímida, nunca falei assim no final, mas acredito que leveza, alegria é como a gente sempre fala, é uma experiência diferente. A gente vai muito com o pé atrás, "que negócio estranho", "como assim?" E todas as declarações, eu ria muito, eu me divertia muito, às vezes eu estava muito ansiosa, muito estressada, com coisas de fora, aí chegava lá meio atordoado do nada eu esquecia que eu estava ansiosa, que eu estava estressado e ficava

ali. Aproveitei todo o momento realmente assim, sempre saía com a sensação melhor, de leveza mesmo, uma sensação de alegria mesmo.

E10, E

No grupo de Yoga_do_Riso eu pude estar presente com outras pessoas sorrindo. E tentando não rir de alguém, mas rir com alguém ou rir em comum. Então não tem um sofrendo, não tem um excluído. Todos incluídos para rir junto. O rir, e aí a questão do sentido da vida, que eu acho que entra, é o que o ser humano mais busca, sentir a felicidade, é sentir que está bem, que pode continuar, apesar de que em algumas das sessões estava numa semana meio difícil. Então meio que, como é que eu vou rir, sendo que estou sofrendo? Então, meio que até a vida não tem sentido. Assim, isto passa pela minha cabeça, mas eu tenho que tentar buscar formas, disso de buscar sentido. É, para aqueles que acreditam ou que estavam ali naquele momento do Yoga_do_Riso para viver algo diferente da rotina da faculdade, aquela coisa do dia a dia que é maçante.

Foi fundamental essa questão de estar com outras pessoas que também estão ali, com as suas questões, os seus problemas, né? Depois disso para mim, foi revelado na terapia comunitária, no entanto, na função para mim, acho que a terapia do riso é rir sem um motivo, é rir espontaneamente, eu acho que é uma forma de por isso que a questão do yoga, né, que você traz, é a questão do que o exercício é com que fora dali, tanto é que depois dali Yoga_do_Riso, teve um dia que eu acabei de rir assim, numa outra aula de uma disciplina obrigatória. ACCS, né? É? Como é que eu posso?

E11, A

O que eu penso muito assim que a Yoga_do_Riso, na verdade trouxe de volta para mim, foi de ter lembrado que eu preciso de certos momentos, nem que seja sozinho, que eu preciso desse momento de sorrir sem motivo, sem motivo mesmo, só pensando em mim. E, na verdade, retornando a esse momento da infância, que como você falou várias vezes, a gente vai perdendo quando a gente cresce também. Também fiz inúmeras reflexões durante a Yoga_do_Riso de parar para pensar assim não me lembro da última vez que eu dei uma gargalhada, não me lembro a última vez que eu deixei sair do automático e fui de fato assim, respirar um pouco, fui desligar, e focar em mim. E aí, Yoga_do_Riso era o momento que eu tinha durante a semana para fazer isso, era o momento que eu tinha para de fato assim, desligar e só ficar ali rindo, sem motivo nenhum, naquela experiência que foi incrível. Eu cheguei assim, meio travado, sem saber como

é que ia ser, uma experiência nova, não conhecia e como o passar das semanas a gente vai vivendo essa experiência. Há semanas que a gente está bem, há semanas que a gente não está bem e assim também é na vida. Tem dias que a gente não está bem, tem dias que a gente está. Só que a gente não pode esquecer de rir, a gente não pode esquecer do nosso lado criança, do nosso lado descontraído, que a gente também tem que estar ali fazendo algo por nós. Nesses momentos, principalmente em que a gente não está bem, que ao invés da gente focar no problema, a gente também tenta focar um pouquinho em algo que vai melhorar, que vai inclusive ajudar para que esse problema não seja tão pesado ou não ter a proporção que ele está tendo ali. Então, o significado da vida que eu tenho agora, não me lembro qual foi o significado que eu falei quando comecei a vir para o Yoga.

E12, B

Primeiro eu queria agradecer a atividade que a senhora desenvolveu com a gente, foi muito boa a experiência em geral, eu não sabia, nunca tinha ouvido sobre essa atividade, nunca ouvi mesmo, Yoga_do_Riso para mim é algo muito novo para mim, mas eu gostei dos momentos, apesar de não ter participado muito, entendeu? Mas em geral, eu achei as atividades legais para tentar relaxar, tentar se desconectar dos pensamentos ruins. Fazer para si, boas energias e se sentir bem.

E13, F

Eu me lembro de uma vez que a senhora falou da questão do riso não depender de ninguém. Isso é nosso, e eu fiquei muito feliz com isso. Pensando assim, que eu não preciso depender de outras pessoas para me fazer feliz e esses momentos de Yoga_do_Riso me fizeram perceber isso, o quanto que coisas simples podem endorfinar. Eu me senti muito mais alegre depois das sessões.

E14, A

Sim, o primeiro eu acho que é a Liberdade, a possibilidade de rir de maneira livre no espaço ali do Yoga_do_Riso. Eu mesmo me senti livre. Foi um momento libertador, de conseguir expressar múltiplas facetas na minha personalidade, que por vezes não são manifestadas, e isso para mim ficava muito nítido em cada exercício do riso que a gente fazia, porque cada exercício tinha uma intensidade e cada riso diferente, parecia que era outra pessoa rindo. Então foi muito importante para explorar essas múltiplas facetas, e eu também achei relevante que, apesar de as pessoas

terem promovido o Yoga_do_Riso na universidade, que é um espaço progressista, às vezes eu percebia o preconceito das pessoas que transitavam pelo campus, mas isso não me abalou porque estávamos em grupo. Então, apesar desse aspecto, foi muito importante participar do Yoga_do_Riso. Eu também sempre esperava pelo dia de sexta-feira, porque era um momento de alento, em meio a rotina universitária tão exaustiva. Então eu sempre esperava com muito carinho as sextas-feiras, às 9h00 por esse momento de diversão e de dinamicidade, foi muito bom.

E15, A

As sensações que eu tenho é de que a gente pode olhar para as coisas da vida com a perspectiva melhor no sentido. A sensação foi que a Cuidadoteca me deu muita perspectiva de encontrar a saúde e cura em lugares que eu não sabia que poderia existir. Então no quesito sentido da vida, esse lugar para mim é de encontrar saúde e cura em outros lugares, seja em práticas novas, mas também na relação com o outro, na escuta, no acolhimento, na troca. Acho que a Yoga_do_Riso proporcionou isso de uma forma mais utópica, e a TCI proporcionou na forma verbal essa coisa de você se reconhecer, que a gente sempre acha que a gente está passando por um problemão, ou que só a gente vive aquilo. Aí a gente escuta as pessoas falando, aí não é nem no sentido de se diminuir, mas de dizer, poxa, as pessoas também têm questões, também têm dificuldades, então, esse lugar, do reconhecimento. Então acho que o sentido da vida ficou mais amplo para mim, mais real. Eu me sinto vivendo uma vida mais real agora, assim.

E16, A

Bom, hoje eu percebo que às vezes, por mais simples que pareça, o ato de sorrir pode mudar muita coisa no nosso dia, na nossa rotina. Por mais que às vezes a gente acha que é difícil diante de algumas situações, a gente se permite sorrir, a gente se permitir mudar também, experimentar alguma coisa nova, acreditar que de fato pode dar certo. Então eu acho que um dos meus maiores ensinamentos foi esse, foi acreditar, me permitir algo novo, acreditar que um ato simples, que aparentemente não mudaria em nada e que mesmo diante de algumas situações, é bem difícil, pode sim, mudar muita coisa. Pode sim fazer a diferença não só no dia, mas a longo prazo, essa prática pode fazer uma diferença muito grande em nossa vida. Aprendi também que as pessoas que estão ao nosso redor influenciam diretamente em como as coisas, elas, elas podem ou não afetar a gente, seja positivamente ou negativamente. Por exemplo, nos dias de Yoga_do_Riso, que tinham pessoas que eram mais introspectivas, que não estavam se permitindo e tal e tal, e

que fazíamos contato direto com elas, automaticamente, a tendência era a gente também, a gente se fechar um pouco. Já quando fizemos dupla ou contato maior com as pessoas que se entregaram de verdade, a tendência era isso também acontecer com a gente. Então eu fiz essa reflexão até no último dia, o quanto o nosso ciclo, o quanto as pessoas que estão ao nosso redor influenciam nossa vida. Não só naquele momento ali, mas o todo. Seja de forma positiva ou de forma negativa, mas que influencia.

APÊNDICE 8 - Processo de Análise Vietta

| "Após ter participado das sessões de Yoga do Riso na disciplina CUIDADOTECA quais as sensações de sentido da vida você tem hoje?" | | |
|---|---|-------------------------------|
| Unidades de Contexto | Unidades de Significado | Palavra de Significado |
| <p>Quando eu tive o primeiro contato com a yoga na Cuidadoteca eu estranhei.</p> <p>Era algo muito diferente para mim, porque eu sou uma pessoa bem assim. Bem, é... como é que eu posso falar? Que não utiliza essas PICS, né? Essas práticas.</p> <p>Sim, então quando eu me deparei com a com a Yoga do Rio foi muito diferente, foi mais, foi muito bom porque eu chegava meio que ranzinza. E depois eu ficava de boa, ficava tranquila. E isso meio que transformou a forma como eu via essa Yoga. E às vezes eu passava, o semestre passado e via algumas pessoas dando risada. Eu ficava sem entender.</p> <p>Mas quando você está lá, você presencia que você vê as pessoas chegarem, entrarem na roda e ver que elas se entregam da forma que se entregam. É muito legal assim. A minha perspectiva em relação a essa parte, assim na minha</p> | Quando eu tive o primeiro contato com a yoga na Cuidadoteca eu estranhei. (E1, A, 01) | Estranhamento |
| | Sim, então quando eu me deparei com a com a Yoga do Rio foi muito diferente, foi mais, foi muito bom porque eu chegava meio que ranzinza. (E1, A, 02) | Diferente |
| | E depois eu ficava de boa, ficava tranquila. E isso meio que transformou a forma como eu via essa Yoga. E às vezes eu passava, o semestre passado e via algumas pessoas dando risada. Eu ficava sem entender. (E1, A, 03) | Transformou |
| | A minha perspectiva em relação a essa parte, assim na minha vida, mudou bastante. Eu deixei meio de lado o preconceito, mas uma percepção. (E1, A, 04) | Mudou |

| | | |
|---|---|--------------------|
| <p>vida, mudou bastante. Eu deixei meio de lado o preconceito, mas uma percepção. (E1, A)</p> | | |
| <p>Só que ao longo do semestre, com as práticas, eu tive uma outra visão, que é o sentido da vida está relacionado à questão de eu estar aproveitando o momento sem notar interferências externas. Estar presente ali no que eu estou praticando realmente e me desligar das circunstâncias, das situações que estão me rodeando, dos problemas também. É que eu fico pensando que eu pensava bastante, é, eu estava no local e pensava bastante no que estava por vir e eu não tinha controle sobre aquilo ainda. Então, ao longo das práticas, tanto a Yoga do Riso quanto as outras, eu pude trazer esse significado para a minha vida de que a vida está acontecendo agora e não após, ou então não antes. O que passou, passou e que está por vir ainda está por vir, eu tenho controle é no aqui e agora. Então além desse significado de estar buscando dar o meu melhor com o que eu tenho, também consegui trazer esse novo significado para minha vida. (E2, A)</p> | <p>Só que ao longo do semestre, com as práticas, eu tive uma outra visão, que é o sentido da vida está relacionado à questão de eu estar aproveitando o momento sem notar interferências externas. Estar presente ali no que eu estou praticando realmente e me desligar das circunstâncias, das situações que estão me rodeando, dos problemas também. (E2, A, 01)</p> | <p>Visão</p> |
| | <p>É que eu fico pensando que eu pensava bastante, é, eu estava no local e pensava bastante no que estava por vir e eu não tinha controle sobre aquilo ainda. (E2, A, 02)</p> | <p>Pensando</p> |
| | <p>Então, ao longo das práticas, tanto a Yoga do Riso quanto as outras, eu pude trazer esse significado para a minha vida de que a vida está acontecendo agora e não após, ou então não antes. (E2, A, 03)</p> | <p>Significado</p> |
| | <p>O que passou, passou e que está por vir ainda está por vir, eu tenho controle é no aqui e agora. (E2, A, 04)</p> | <p>Controle</p> |
| | <p>Então além desse significado de estar buscando dar o meu melhor com o que eu tenho, também consegui trazer esse novo significado</p> | <p>Melhor</p> |

| | | |
|---|--|----------|
| | para minha vida. (E2, A, 05) | |
| A Yoga, enfim, e justamente no momento em que ela caiu no meu colo ou caiu nos meus lábios, foi bastante importante assim, eu estava justamente buscando esse tempo para mim, eu estava buscando algo que pudesse de uma forma prática e de uma forma simples, colocar mais energia, colocar mais alegria, colocar mais foco na minha vida, no meu dia e a Yoga do Riso cumpriu isso como uma luva. | A Yoga, enfim, e justamente no momento em que ela caiu no meu colo ou caiu nos meus lábios, foi bastante importante assim, eu estava justamente buscando esse tempo para mim, eu estava buscando algo que pudesse de uma forma prática e de uma forma simples, colocar mais energia, colocar mais alegria, colocar mais foco na minha vida, no meu dia e a Yoga do Riso cumpriu isso como uma luva. (E3,B, 01) | Buscando |
| Nunca tinha ouvido falar de Yoga do Riso. E, a princípio eu não imaginei que fosse ter esse efeito, sabe? Mas como eu falei a mencionar em outras ocasiões, me tocou profundamente por me colocar em contato com a parte mais profunda de mim mesma. Quer dizer, quem sou eu e o que estou fazendo aqui? Porque se eu não estou na vida para rir, para quem eu estou aqui, então não é? Então foi muito bom, então realmente deu uma refrescada no sentido de vida, você veja que no primeiro dia eu coloquei o sentido da vida dos outros, né? Os outros, a minha filha, os outros, a formatura. | Nunca tinha ouvido falar de Yoga do Riso. E, a princípio eu não imaginei que fosse ter esse efeito, sabe? (E3,B, 02) | Efeito |
| Então espera aí, né? Mas para cuidar dos outros eu preciso cuidar de mim. (E3,B) | Mas como eu falei a mencionar em outras ocasiões, me tocou profundamente por me colocar em contato com a parte mais profunda de mim mesma. (E3,B, 03) | Efeito |
| | Quer dizer, quem sou eu e o que estou fazendo aqui? Porque se eu não estou na vida para rir, para quem eu estou aqui, então não é? (E3,B, 04) | Questões |
| | Então foi muito bom, então realmente deu uma refrescada no sentido de vida, você veja que no primeiro dia eu coloquei o sentido da vida dos outros, né? Os outros, a minha filha, os outros, | Sentido |

| | | |
|--|---|-----------|
| | a formatura. Então espera aí, né? Mas para cuidar dos outros eu preciso cuidar de mim. (E3,B, 05) | |
| <p>No começo, como eu nunca tinha experimentado, no primeiro dia eu achei estranho. Ia forçar, na minha concepção seria forçar uma risada, não estava esperando.</p> <p>Mas, surgiu naturalmente, foi legal. Achei interessante que também não foi só os alunos, tinha gente da comunidade também participando. Essa abertura, essa dinâmica, para mim as atividades em grupo eram apenas voltadas para os estudantes, depois que eu percebi também que o pessoal fazia junto e aí acaba que todo o mundo misturado ficou legal. Achei legal essa parte do diário também a cada semana. No começo foi estranho depois a gente foi se acostumando.</p> <p>No começo do semestre a gente não tinha tanta cobrança, então a cabeça também estava mais leve. Final de semestre a gente tem mais cobrança, tem questões, a gente está ali, mas a mente já está em outra aula que tem que sair dali, tem que fazer prova, então são várias coisas associadas. Mas, em relação a essas sensações do rir, dos exercícios e etc, gostei bastante. Consegui que o tempo fosse legal, apesar de ser uma pessoa que tem asma. Eu pensei que eu teria um treco.</p> | No começo, como eu nunca tinha experimentado, no primeiro dia eu achei estranho. Ia forçar, na minha concepção seria forçar uma risada, não estava esperando. (E4,C,01) | Estranho |
| | Mas, surgiu naturalmente, foi legal. Achei interessante que também não foi só os alunos, tinha gente da comunidade também participando. Essa abertura, essa dinâmica, para mim as atividades em grupo eram apenas voltadas para os estudantes, depois que eu percebi também que o pessoal fazia junto e aí acaba que todo o mundo misturado ficou legal. Achei legal essa parte do diário também a cada semana. No começo foi estranho depois a gente foi se acostumando. (E4,C,02) | Legal |
| | No começo do semestre a gente não tinha tanta cobrança, então a cabeça também estava mais leve. Final de semestre a gente tem mais cobrança, tem questões, a gente está ali, mas a mente já está em outra aula que tem que sair dali, tem que fazer prova, então são várias coisas associadas. (E4,C,03) | Cobranças |
| | Mas, em relação a essas sensações do rir, dos exercícios e etc, | Legal |

| | | |
|--|--|----------|
| (E4,C) | gostei bastante. Consegui que o tempo fosse legal, apesar de ser uma pessoa que tem asma. Eu pensei que eu teria um treco. (E4,C,04) | |
| <p>Eu consegui cuidar de mim, porque eu tinha essa dificuldade. E com o Yoga do Riso, eu consegui ser feliz também porque geralmente no final do semestre, início do semestre tem aquela corrida toda, e aí a gente não cuida da gente. A gente não se permite ser feliz. A gente fica na vida corrida e não pára para sorrir , para para ser feliz e com o Yoga do Riso, eu consegui fazer isso durante o semestre.</p> <p>... "e ser feliz"</p> <p>Olha o Yoga do riso para mim foi uma experiência nova, eu nunca tinha participado. E de início, pensei que ia ser algo forçado, só que com as risadas coletivas eu consegui sorrir espontaneamente, eu consegui ser feliz. (E5,A)</p> | <p>Eu consegui cuidar de mim, porque eu tinha essa dificuldade. E com o Yoga do Riso, eu consegui ser feliz também porque geralmente no final do semestre, início do semestre tem aquela corrida toda, e aí a gente não cuida da gente. (E5,A, 01)</p> | Cuidar |
| | <p>A gente não se permite ser feliz. A gente fica na vida corrida e não pára para sorrir , para para ser feliz e com o Yoga do Riso, eu consegui fazer isso durante o semestre.</p> <p>... "e ser feliz" (E5,A, 02)</p> | Feliz |
| | <p>Olha o Yoga do riso para mim foi uma experiência nova, eu nunca tinha participado. E de início, pensei que ia ser algo forçado, só que com as risadas coletivas eu consegui sorrir espontaneamente, eu consegui ser feliz. (E5,A, 03)</p> | Feliz |
| <p>Como a gente tá bastante absorto no nosso mundo, principalmente da faculdade, a gente acaba esquecendo coisas básicas, como simplesmente sorrir. O momento da Cuidadoteca, do Yoga do Riso, permitiu isso. O lembrete de</p> | <p>Como a gente tá bastante absorto no nosso mundo, principalmente da faculdade, a gente acaba esquecendo coisas básicas, como simplesmente sorrir. (E6,A, 01)</p> | Absorto |
| | <p>O momento da Cuidadoteca, do Yoga do Riso, permitiu isso. O</p> | Permitir |

| | | |
|--|---|-------------------------|
| <p>que a gente pode sorrir, que a gente pode se reunir para rir. Foi um momento muito especial. ... Continua sendo o mesmo, só que agora com uma nova perspectiva, principalmente do entendimento de que podemos ser felizes com coisas simples. E foi esse o sentimento que foi proporcionado ao longo dessas terapias e seções do Yoga do Riso. (E6,A)</p> | <p>lembrete de que a gente pode sorrir, que a gente pode se reunir para rir. Foi um momento muito especial. (E6,A, 02)</p> | |
| | <p>Continua sendo o mesmo, só que agora com uma nova perspectiva, principalmente do entendimento de que podemos ser felizes com coisas simples. E foi esse o sentimento que foi proporcionado ao longo dessas terapias e seções do Yoga do Riso. (E6,A, 03)</p> | <p>Simple</p> |
| <p>Então eu acho que foi esse o sentido da vida, a mudança que trouxe para mim foi me permitir rir mais e estar atenta quando eu acabo me forçando ou me privando mesmo de rir e de ser uma pessoa mais boba e mais alegre. (E7,D)</p> | <p>Então eu acho que foi esse o sentido da vida, a mudança que trouxe para mim foi me permitir rir mais (E7,D, 01)</p> | <p>Permitir</p> |
| | <p>e estar atenta quando eu acabo me forçando ou me privando mesmo de rir e de ser uma pessoa mais boba e mais alegre. (E7,D, 02)</p> | <p>Alegre</p> |
| <p>Hoje eu consigo perceber que sorrir me faz bem. Eu sou uma pessoa que gostava muito de sorrir, desde a minha infância toda sempre fui a pessoa que mais sorri, tudo me faz sorrir e, ao entrar na universidade, ao concluir a maioridade, a gente traz responsabilidades, e vai deixando de lado nessa idade, mas sorri e tal, e depois que eu entrei nas disciplinas que eu comecei a yoga do riso eu me senti muito bem. Todas as aulas</p> | <p>Hoje eu consigo perceber que sorrir me faz bem. Eu sou uma pessoa que gostava muito de sorrir, desde a minha infância toda sempre fui a pessoa que mais sorri, tudo me faz sorrir e, ao entrar na universidade, ao concluir a maioridade, a gente traz responsabilidades, e vai deixando de lado nessa idade, mas sorri e tal, e depois que eu entrei nas disciplinas que eu comecei a yoga do riso eu me senti muito bem. (E8, A, 01)</p> | <p>Responsabilidade</p> |

| | | |
|---|---|-----------|
| <p>eu me sentia muito bem, eu saí mais feliz, mais realizado. Então, para mim, ela trouxe muito sentido de sorrir para a vida. A vida merece independente das circunstâncias, do momento. Sorrir me fez bem e eu pretendo sorrir para a vida toda e lembrar da Yoga do Riso sempre. (E8, A)</p> | | |
| | Todas as aulas eu me sentia muito bem, eu saí mais feliz, mais realizado. (E8, A, 02) | Realizado |
| | Então, para mim, ela trouxe muito sentido de sorrir para a vida. (E8, A, 03) | Vida |
| | Sorrir me fez bem e eu pretendo sorrir para a vida toda e lembrar da Yoga do Riso sempre. (E8, A, 04) | Bem |
| <p>Acredito que leveza, alegria é como a gente sempre fala, é uma experiência diferente. A gente vai muito com o pé atrás, "que negócio estranho" "como assim?" E todas as declarações, eu ria muito, eu me divertia muito, às vezes eu estava muito ansiosa, muito estressada, com coisas de fora, aí chegava lá meio atordoado do nada eu esquecia ,que eu estava ansiosa, que eu estava estressado e ficava ali. Aproveitei todo o momento realmente assim, sempre saía com a sensação melhor, de leveza mesmo, uma sensação de alegria mesmo. (E9, A)</p> | Acredito que leveza, alegria é como a gente sempre fala, é uma experiência diferente. A gente vai muito com o pé atrás, "que negócio estranho" "como assim?" (E9, A, 01) | Diferente |
| | E todas as declarações, eu ria muito, eu me divertia muito, às vezes eu estava muito ansiosa, muito estressada, com coisas de fora, aí chegava lá meio atordoado do nada eu esquecia ,que eu estava ansiosa, que eu estava estressado e ficava ali. (E9, A, 02) | Esquecer |
| | Aproveitei todo o momento realmente assim, sempre saía com a sensação melhor, de leveza mesmo, uma sensação de alegria mesmo. (E9, A, 03) | Alegria |
| Essa pergunta é muito complexa. No grupo de Yoga do Riso | Essa pergunta é muito complexa. (E10, E, 01) | Complexa |

| | | |
|--|--|------------|
| <p>eu pude estar presente com outras pessoas sorrindo. E tentando não rir de alguém, mas rir com alguém ou rir em comum. Então não tem um sofrendo, não tem um excluído. Todos incluídos para rir junto. O rir, e aí a questão do sentido da vida, que eu acho que entra, é o que o ser humano mais busca. Sentir a felicidade, é sentir que está bem, que pode continuar, apesar de que em algumas das sessões estava numa semana meio difícil. (E10, E)</p> | <p>No grupo de Yoga do Riso eu pude estar presente com outras pessoas sorrindo. E tentando não rir de alguém, mas rir com alguém ou rir em comum. Então não tem um sofrendo, não tem um excluído. (E10, E, 02)</p> | Com alguém |
| | <p>Todos incluídos para rir junto. O rir, e aí a questão do sentido da vida, que eu acho que entra, é o que o ser humano mais busca. (E10, E)</p> | Junto |
| | <p>Sentir a felicidade, é sentir que está bem, que pode continuar, apesar de que em algumas das sessões estava numa semana meio difícil. (E10, E)</p> | Felicidade |
| <p>A Yoga do Riso, na verdade trouxe de volta para mim, foi de ter lembrado que eu preciso de certos momentos, nem que seja sozinho, que eu preciso desse momento de sorrir sem motivo, sem motivo mesmo, só pensando em mim. E, na verdade, retornando a esse momento da infância, que como você falou várias vezes, a gente vai perdendo quando a gente cresce também. Também fiz inúmeras reflexões durante a Yoga do Riso de parar pra pensar assim não me lembro da última vez que eu dei uma gargalhada, não me lembro a última vez que eu deixei sair do automático e fui de fato</p> | <p>A Yoga do Riso, na verdade trouxe de volta para mim, foi de ter lembrado que eu preciso de certos momentos, nem que seja sozinho, que eu preciso desse momento de sorrir sem motivo, sem motivo mesmo, só pensando em mim. (E11, A, 01)</p> | Momento |
| | <p>E, na verdade, retornando a esse momento da infância, que como você falou várias vezes, a gente vai perdendo quando a gente cresce também. (E11, A, 02)</p> | Infância |
| | <p>Também fiz inúmeras reflexões durante a Yoga do Riso de parar pra pensar assim não me lembro da última vez que eu dei uma</p> | Momento |

| | | |
|---|---|----------|
| <p>assim, respirar um pouco, fui desligar, e focar em mim. E aí, Yoga do Riso era o momento que eu tinha durante a semana para fazer isso, era o momento que eu tinha para de fato assim, desligar e só ficar ali rindo, sem motivo nenhum, naquela experiência que foi incrível. Eu cheguei assim, meio travado, sem saber como é que ia ser, uma experiência nova, não conhecia e como o passar das semanas a gente vai vivendo essa experiência. Há semanas que a gente está bem, há semanas que a gente não está bem e assim também é na vida. Tem dias que a gente não está bem, tem dias que a gente está. Só que a gente não pode esquecer de rir, a gente não pode esquecer do nosso lado criança, do nosso lado descontraído, que a gente também tem que estar ali fazendo algo por nós. Nesses momentos, principalmente em que a gente não está bem, que ao invés da gente focar no problema, a gente também tenta focar um pouquinho em algo que vai melhorar, que vai inclusive ajudar para que esse problema não seja tão pesado ou não ter a proporção que ele está tendo ali. (E11, A)</p> | <p>gargalhada, não me lembro a última vez que eu deixei sair do automático e fui de fato assim, respirar um pouco, fui desligar, e focar em mim. E aí, Yoga do Riso era o momento que eu tinha durante a semana para fazer isso, era o momento que eu tinha para de fato assim, desligar e só ficar ali rindo, sem motivo nenhum, naquela experiência que foi incrível. (E11, A, 03)</p> | |
| | <p>Eu cheguei assim, meio travado, sem saber como é que ia ser, uma experiência nova, não conhecia e como o passar das semanas a gente vai vivendo essa experiência. Há semanas que a gente está bem, há semanas que a gente não está bem e assim também é na vida. Tem dias que a gente não está bem, tem dias que a gente está. Só que a gente não pode esquecer de rir, a gente não pode esquecer do nosso lado criança, do nosso lado descontraído, que a gente também tem que estar ali fazendo algo por nós. (E11, A, 04)</p> | Esquecer |
| | <p>Nesses momentos, principalmente em que a gente não está bem, que ao invés da gente focar no problema, a gente também tenta focar um pouquinho em algo que vai melhorar, que vai inclusive ajudar para que esse problema não seja tão pesado ou não ter a proporção que ele está tendo ali. (E11, A, 05)</p> | Foco |
| <p>Foi muito boa a experiência em geral, eu não sabia, nunca</p> | <p>Foi muito boa a experiência em geral, eu não sabia, nunca tinha</p> | Momentos |

| | | |
|---|---|------------------|
| <p>tinha ouvido sobre essa atividade, nunca ouvi mesmo, Yoga do Riso para mim é algo muito novo para mim, mas eu gostei dos momentos, apesar de não ter participado muito, entendeu? Mas em geral, eu achei as atividades legais para tentar relaxar, tentar se desconectar dos pensamentos ruins. Fazer para si, boas energias e se sentir bem. (E 12, B)</p> | <p>ouvido sobre essa atividade, nunca ouvi mesmo, Yoga do Riso para mim é algo muito novo para mim, mas eu gostei dos momentos, apesar de não ter participado muito, entendeu? (E 12, B, 01)</p> | |
| | <p>Mas em geral, eu achei as atividades legais para tentar relaxar, tentar se desconectar dos pensamentos ruins. (E 12, B, 02)</p> | Desconectar |
| | <p>Fazer para si, boas energias e se sentir bem. (E 12, B, 03)</p> | Bem |
| <p>Eu me lembro de uma vez que a senhora falou da questão do riso não depender de ninguém, Isso é nosso, e eu fiquei muito feliz com isso. Pensando assim, que eu não preciso depender de outras pessoas para me fazer feliz e esses momentos de Yoga do Riso me fizeram perceber isso, o quanto que coisas simples podem endorfinar. Eu me senti muito mais alegre depois das sessões. Foi um semestre de muito autoconhecimento, principalmente por causa da Cuidadoteca. (E13,F)</p> | <p>Eu me lembro de uma vez que a senhora falou da questão do riso não depender de ninguém, Isso é nosso, e eu fiquei muito feliz com isso. Pensando assim, que eu não preciso depender de outras pessoas para me fazer feliz e esses momentos de Yoga do Riso me fizeram perceber isso, o quanto que coisas simples podem endorfinar. (E13,F, 01)</p> | Nosso |
| | <p>Eu me senti muito mais alegre depois das sessões. (E13,F, 02)</p> | Alegre |
| | <p>Foi um semestre de muito autoconhecimento, principalmente por causa da Cuidadoteca. (E13,F, 03)</p> | Autoconhecimento |
| <p>Sim, o primeiro eu acho que é a liberdade, a possibilidade de rir de maneira livre no espaço ali do Yoga do Riso. Eu mesmo</p> | <p>Sim, o primeiro eu acho que é a liberdade, a possibilidade de rir de maneira livre no espaço ali do Yoga do Riso. Eu mesmo me</p> | Liberdade |

| | | |
|---|---|-------------|
| <p>me senti livre. Foi um momento libertador, de conseguir expressar múltiplas facetas na minha personalidade, que por vezes não são manifestadas. E isso para mim ficava muito nítido em cada exercício do riso que a gente fazia, porque cada exercício tinha uma intensidade e cada riso diferente, parecia que era outra pessoa rindo. Então foi muito importante para explorar essas múltiplas facetas, e eu também achei relevante que, apesar de as pessoas terem promovido o Yoga do Riso na universidade, que é um espaço progressista, às vezes eu percebia o preconceito das pessoas que transitavam pelo campus, mas isso não me abalou porque estávamos em grupo. Então, apesar desse aspecto, foi muito importante participar do Yoga do Riso. Eu também sempre esperava pelo dia de sexta-feira, porque era um momento de alento, em meio a rotina universitária tão exaustiva. Então eu sempre esperava com muito carinho as sextas-feiras, às 9h00 por esse momento de diversão e de dinamicidade, foi muito bom. (E14, A)</p> | <p>senti livre. Foi um momento libertador, de conseguir expressar múltiplas facetas na minha personalidade, que por vezes não são manifestadas. (E14, A, 01)</p> | |
| | <p>E isso para mim ficava muito nítido em cada exercício do riso que a gente fazia, porque cada exercício tinha uma intensidade e cada riso diferente, parecia que era outra pessoa rindo. (E14, A, 02)</p> | Diferente |
| | <p>Então foi muito importante para explorar essas múltiplas facetas, e eu também achei relevante que, apesar de as pessoas terem promovido o Yoga do Riso na universidade, que é um espaço progressista, às vezes eu percebia o preconceito das pessoas que transitavam pelo campus, mas isso não me abalou porque estávamos em grupo. Então, apesar desse aspecto, foi muito importante participar do Yoga do Riso. (E14, A, 03)</p> | Preconceito |
| | <p>Eu também sempre esperava pelo dia de sexta-feira, porque era um momento de alento, em meio a rotina universitária tão exaustiva. Então eu sempre esperava com muito carinho as sextas-feiras, às 9h00 por esse momento de diversão e de dinamicidade, foi muito bom. (E14, A, 04)</p> | Diversão |
| <p>As sensações que eu tenho é de que a gente pode olhar para</p> | <p>As sensações que eu tenho é de que a gente pode olhar para as</p> | Melhor |

| | | |
|---|---|-------------|
| <p>as coisas da vida com a perspectiva melhor no sentido. A sensação foi até da situação que eu falei a Mariotti, hoje, no final da conversa final. Que a Cuidadoteca me deu muita perspectiva de encontrar a saúde e cura em lugares que eu não sabia que poderia existir. Então no quesito sentido da vida, esse lugar para mim é de encontrar saúde e cura em outros lugares, seja em práticas novas, mas também na relação com o outro, na escuta, no acolhimento, na troca. (...) O sentido da vida ficou mais amplo para mim, mais real. Eu me sinto vivendo uma vida mais real agora, assim. (E15,A)</p> | <p>coisas da vida com a perspectiva melhor no sentido. (E15,A, 01)</p> | |
| | <p>A sensação foi até da situação que eu falei a Mariotti, hoje, no final da conversa final. Que a Cuidadoteca me deu muita perspectiva de encontrar a saúde e cura em lugares que eu não sabia que poderia existir. (E15,A, 02)</p> | Perspectiva |
| | <p>Então no quesito sentido da vida, esse lugar para mim é de encontrar saúde e cura em outros lugares, seja em práticas novas, mas também na relação com o outro, na escuta, no acolhimento, na troca. (E15,A, 03)</p> | Nova |
| | <p>O sentido da vida ficou mais amplo para mim, mais real. Eu me sinto vivendo uma vida mais real agora, assim. (E15,A, 04)</p> | Real |
| <p>Hoje eu percebo que às vezes, por mais simples que pareça, o ato de sorrir pode mudar muita coisa no nosso dia, na nossa rotina. Por mais que às vezes a gente acha que é difícil diante de algumas situações, a gente se permite sorrir, a gente se permitir mudar também, experimentar alguma coisa nova, acreditar que de fato pode dar certo. Então eu acho que um dos meus maiores ensinamentos foi esse, foi acreditar, me permitir algo novo, acreditar que um ato simples, que</p> | <p>Hoje eu percebo que às vezes, por mais simples que pareça, o ato de sorrir pode mudar muita coisa no nosso dia, na nossa rotina. Por mais que às vezes a gente acha que é difícil diante de algumas situações, a gente se permite sorrir, a gente se permitir mudar também, experimentar alguma coisa nova, acreditar que de fato pode dar certo. (E16, A, 01)</p> | Permite |
| | <p>Então eu acho que um dos meus maiores ensinamentos foi esse, foi acreditar, me permitir algo novo, acreditar que um ato simples,</p> | Mudar |

| | | |
|---|--|------------------|
| <p>aparentemente não mudaria em nada e que mesmo diante de algumas situações, é bem difícil, pode sim, mudar muita coisa. Pode sim fazer a diferença não só no dia, mas a longo prazo, essa prática pode fazer uma diferença muito grande em nossa vida. (E16, A)</p> | <p>que aparentemente não mudaria em nada e que mesmo diante de algumas situações, é bem difícil, pode sim, mudar muita coisa. (E16, A, 02)</p> | |
| | <p>Pode sim fazer a diferença não só no dia, mas a longo prazo, essa prática pode fazer uma diferença muito grande em nossa vida. (E16, A, 03)</p> | <p>Diferença</p> |

ANEXO - Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

ESCOLA DE ENFERMAGEM DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA
BAHIA - UFBA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: SENTIDO DA VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: MUDANÇAS APÓS INTERVENÇÃO COM YOGA DO RISO

Pesquisador: RAFAELA MAGALHAES MANOT SARRAT LOBO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 73632323.4.0000.5531

Instituição Proponente: Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.299.766

Apresentação do Projeto:

Trata-se de protocolo de pesquisa de SEGUNDA versão, que abordará "as mudanças produzidas no sentido da vida de estudantes universitários com a intervenção de Yoga do Riso na disciplina Cuidadoteca".

Conforme a metodologia proposta no Formulário de Informações Básicas da Plataforma Brasil:

"Esta pesquisa, segue as diretrizes da Resolução 674/2022 que envolve seres humanos, e visa conhecer e descrever as mudanças produzidas no sentido da vida de estudantes universitários com a intervenção de Yoga do Riso na disciplina Cuidadoteca. Ocorrerá sem intervenção na dimensão física dos participantes, sendo caracterizada como tipo A3, conforme classificação do Anexo I desta resolução. Inclui entrevista e aplicação de questionários".

***TIPO DE ESTUDO:** Projeto de intervenção em saúde com delineamento qualitativo (XAVIER et al., 2018).

LOCAL DO ESTUDO: O local da pesquisa será a Feira Agroecológica e Saúde, Campus de Ondina da UFBA, praça das Artes, local onde funcionam as atividades da disciplina de extensão ACCS ENFB35 - CUIDADOTECA, todas as sextas-feiras, das 7h às 12h.

Atualmente a CUIDADOTECA realiza suas atividades na feira promovida por outro componente de

Endereço: Rua Augusto Viana S/N 4º andar da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia
Bairro: Canela **CEP:** 40.110-907
UF: BA **Município:** SALVADOR
Telefone: (71)3283-7615 **Fax:** (71)3283-7604 **E-mail:** cepce.ufba@ufba.br

ESCOLA DE ENFERMAGEM DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA
BAHIA - UFBA



Continuação do Parecer: 6.299.766

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SALVADOR, 13 de Setembro de 2023

Assinado por:

**Anderson Reis de Sousa
(Coordenador(a))**

Endereço: Rua Augusto Viana S/N 4º andar da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia
Bairro: Canaleta **CEP:** 40.110-907
UF: BA **Município:** SALVADOR
Telefone: (71)3283-7615 **Fax:** (71)3283-7604 **E-mail:** copen.ufba@ufba.br