



## Formas de usar o conhecimento Ayurvédico no processo de enfermagem

### Ways to use Ayurvedic knowledge no nursing process

Recebido: 03/03/2023 | Aceito: 11/06/2023 | Publicado: 17/06/2023

#### Aguita Tauany de Camargo<sup>1</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-1855-9449>

 <http://lattes.cnpq.br/6185455846673789>

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, GO, Brasil

E-mail: tauanyaguita@gmail.com

#### Ana Karoliny Veras de Sousa<sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-5354-8438>

 <http://lattes.cnpq.br/9580762513676502>

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, GO, Brasil

E-mail: Anakaroliny5555@gmail.com

#### Carla Chistie Tomazoli Santos<sup>3</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-5729-7904>

 <http://lattes.cnpq.br/4472348871314866>

Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, GO, Brasil

E-mail: carlachiste@senaaires.com.br

### Resumo

Este artigo tem como propósito explorar a aplicação do conhecimento ayurvédico da medicina tradicional indiana no processo de enfermagem. Apresentar a importância e o impacto dos alimentos naturais na prevenção e recuperação dos pacientes atendidos pelo sistema único de saúde é fundamental para demonstrar a vida plena e saudável dos clientes. O Ayurveda busca o autocuidado, vendo cada pessoa como um ser único e especial, adequada à condição de cada um, e quando acompanhado com o yoga, pode trazer equilíbrio entre mente, corpo e espírito. Portanto, é necessário explicar o poderoso impacto que a dieta ayurvédica e a prática dessa medicina milenar podem ter na vida de cada indivíduo.

**Palavras-chave:** Autocuidado. Alimentação Natural. Ayurveda. Yoga. Alimentação Saudável. Tridoshas. Naadi Pareeksha. Prakriti.

### Abstract

*This article aims to explore the application of Ayurvedic knowledge of traditional Indian medicine in the nursing process. Presenting the importance and impact of natural foods in the prevention and recovery of patients served by the unified health system is essential to demonstrate a full and healthy life for clients. Ayurveda seeks self-care, seeing each person as a unique and special being, suited to each one's condition, and*

<sup>1</sup> Graduação em andamento em enfermagem pela Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires

<sup>2</sup> Graduação em andamento em enfermagem pela Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires

<sup>3</sup> Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade de Marília (1992) e Mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília (2002). Atuou como Docente/Supervisora de Estágio da FACIPLAC - Faculdades Integradas da União Educacional do Planalto Central, no Curso de Fisioterapia, na área de Prática em Fisioterapia Supervisionada em Pediatria e Neuropediatria. Atualmente atua na FACESA - Faculdade Sena Aires, no Curso de Fisioterapia, na área de Prática de Fisioterapia Supervisionada em Pediatria e Neuropediatria; e bem como Docente da disciplina Pediatria Clínica.

*when accompanied by yoga, it can bring balance between mind, body and spirit. Therefore, it is necessary to explain the powerful impact that the Ayurvedic diet and the practice of this ancient medicine can have on the life of each individual.*

**Keywords:** *Self-care. Natural Food. Ayurveda. Yoga. Healthy eating. Tridoshas. Naadi Pareeksha. Prakriti.*

## 1. Introdução

Estudos feito pelo Ministério da Saúde em 2016 estimou que a demanda por tratamentos fitoterápicos aumentou em mais de 160%, em média de dois anos, houve uma demanda crescente por alimentos orgânicos e de origem natural, pois o público começou a prestar a devida atenção as consequências de seus hábitos alimentares na saúde física e mental, bem como na saúde, no ânimo e na alegria de viver. A Ayurveda, intimamente ligada às tradições populares brasileiras sob a influência das culturas indígenas já utilizando remédios naturais, foi reescrita pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e incluída nas prescrições do Sistema Único de Saúde (SUS), com boa aceitação (Lima & Oliveira, 2020).

Entre 2002 e 2005, a OMS (Organização Mundial da Saúde) apoiou oficialmente as chamadas medicinas alternativas, designação agregada a práticas de saúde não tradicionais no país e não utilizadas em conjunto com a rede básica de saúde em que eram utilizadas. Desde a década de 1970, a Organização Mundial da Saúde e os Estados Unidos (Estados Unidos da América) buscam formas de implementar essas diferentes terapias (Brasil, 2019).

No Brasil, a medicina natural, concentra-se na cura do ser humano por meio de cuidados naturais, como prevenção e nutrição, massagem, atividade física; pesquisando comidas, remédios naturais, chás, exercícios respiratórios e conhecimento sobre os efeitos. As plantas e o ambiente natural podem estar em nossas vidas por causa dos povos indígenas, mas com os avanços da medicina alopática, essas práticas estão sendo esquecidas e são uma boa prática. O tempo ultrapassa o alcance e o conteúdo da agenda de políticas públicas. A crescente importância da indústria farmacêutica fortalece o sistema biomédico tradicional (Brasil, 2019).

Em 3 de maio de 2006, a PNPIC (Política Nacional de Prática Integrativa e Complementar do SUS) aprovou a Portaria nº 971 GM/MS para a implantação de diversos sistemas de medicina tradicional como chinesa, árabe, indiana, indígena e ayurvédica (Brasil, 2019).

Nesse âmbito, o Sistema Único de Saúde propõe a Ayurveda, com o objetivo de implementar e auxiliar no tratamento e prevenção daqueles que se tratam com a medicina tradicional, que se tornou comum no Brasil; e comunicar sobre medidas preventivas que todos podem incorporar em sua vida diária, usando remédios naturais como erva de cobra para problemas respiratórios e picadas de animais peçonhentos, Espinheira Santa para gastrite e úlceras estomacais e fitoestrogênio de soja para sintomas da menopausa (Lima & Oliveira, 2020).

## 2. Metodologia

Buscas nos sites da Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde, Associação Brasileira de Ayurveda (ABRA) e Google Acadêmico. Artigos de revistas confiáveis, livros científicos, livros profissionais Ayurveda e Yoga, SciELO e manuais científicos. Entre os artigos explorados, foram usufruídos com margens 2006-2022 utilizam mais o alcance da crítica literária.

### 3. Resultados e Discussão

Ayurveda é uma prática de saúde mais arcaico do mundo, que existe a mais de 5.000 anos. Criado na Índia por gênios e figuras religiosas, menciona-se que o Ayurveda produziu outros sistemas de saúde, como o ocidental, chinês e Herbologia. A palavra Ayurveda tem origem do sânscrito, e significa "Conhecimento da Vida" na filosofia dela diz que é necessário adquirir conhecimento alcançar a saúde em todos os aspectos da vida completo. Este sistema de cuidado e tratamento vai além equilíbrio entre o corpo e a busca das emoções, psicologia, espiritualidade e metafísica (Ketabi, 2017).

Sua principal característica é tratar o corpo humano de forma natural com a ajuda de comidas, chá, remédios naturais e práticas diárias como massagem e ioga. Uma das maiores diferenças entre esta droga e nossa abordagem ocidental de tratamento é que esta última é projetada para ensinar os indivíduos a se curarem; para observar o que está ao seu alcance quando se trata de viver uma vida notável, em vez de apenas prescrever algo para ignorar os sintomas e no final remédios que não resolvem o problema [5].

O Ayurveda foi introduzido no Brasil em 1985 sob a liderança do guru indiano Maharashi Mahesh Yogi. Propostos ao governo brasileiro pelo IBCTM (Instituto Maharashi Brasileiro de Ciência e Tecnologia), oferecem cursos de meditação e Ayurveda tendo como objetivo profissionais da saúde pública e clientes do instituto. Trata-se de um convênio sugerido pelo INAMPS (Instituto Nacional de Assistência Médica e Previdência Social) e pelo Ministério da Saúde, mas apenas os estados do Rio de Janeiro, Goiás e Pernambuco aderiram [6].

Em Goiás, grande sucesso foi alcançado. Em 1986, desenvolveram um programa de integração do Ayurveda na rede pública, que ainda está em andamento. No âmbito, Maharashi Mahesh Yogi, especialista em botânica e medicina ayurvédica, veio ao Brasil [7].

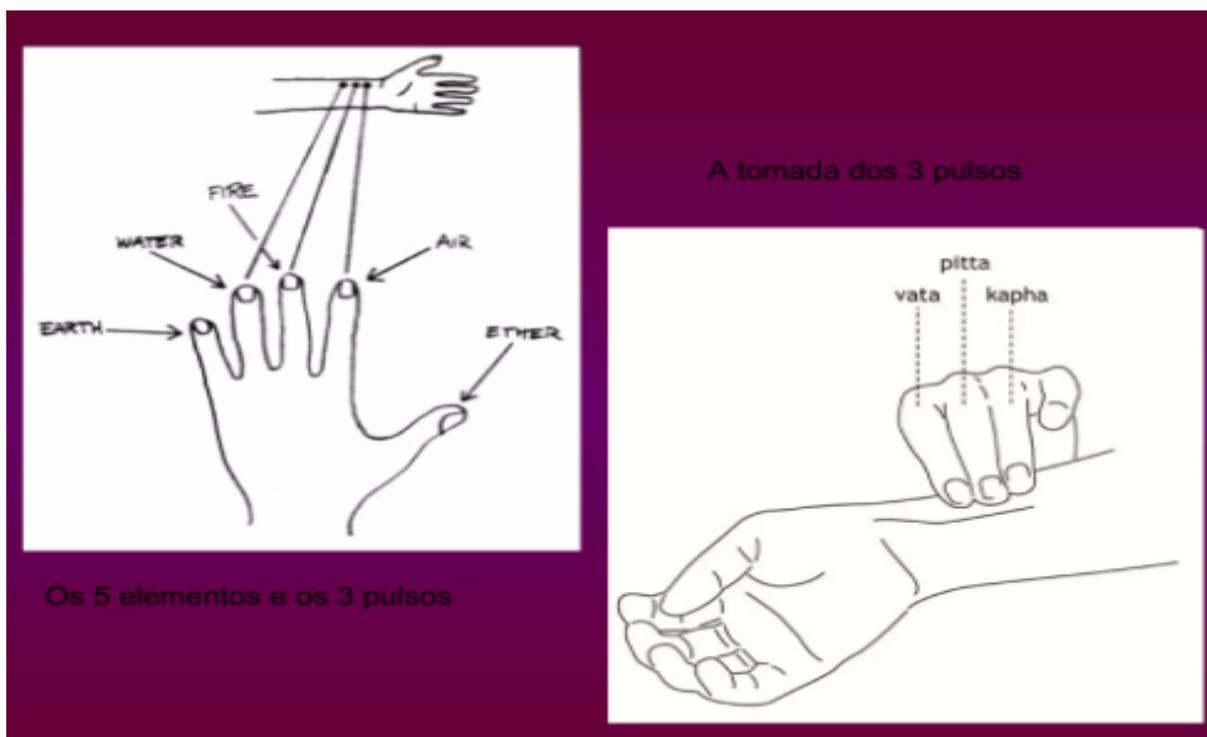
Maharashi Mahesh Yogi, que havia percebido a semelhança entre a flora do Brasil e da Índia, observou uma possibilidade de introduzir a fitoterapia e torná-la bem-sucedida em sua prática, tão por sua importância no campo da cura ayurvédica quanto por ser a identidade cultural da grande população brasileira (Carneiro, 2016).

Botânicos descobriram que a flora do Brasil e da Índia se assemelha muito, a mais de 100 plantas medicinais, como gengibre, limão e gergelim. A IBCTM posteriormente trouxe o primeiro lote de vaidyas (curandeiros tradicionais não codificados) experientes na prática Ayurveda clínica e pedagógica (Carneiro, 2016).

No cenário atual do Brasil, o Ayurveda está introduzido na PICS (Práticas Integradas e Complementares) onde se evidencia a Homeopatia, a Naturopatia, a Aromaterapia e a Fitoterapia para trabalhar em grupo com os remédios tradicionais e não substituir mesmo (Braga, 2011).

A alopatia ayurvédica possui um método próprio de anatomia e fisiologia, dividido em três qualidades de vitalidade, tridoshas, de acordo com a individualidade de cada pessoa, suas preferências alimentares, hábitos, personalidade, etc., e os divide em cinco elementos naturais: Fogo, água, ar, terra e éter (palavras usadas para descrever o espaço) (Ketabi, 2017)

Figura 1. 5 elementos e sua localização (Pó, 2009).



Pitta (fogo e água) tem como atribuição o catabolismo, o processo de conversão de alimentos em energia para o nosso organismo usar (Ketabi, 2017)

Kapha (Terra e Água) é o anabolizante mestre do corpo, usando a energia do catabolismo para crescer e reparar tecidos (Moharana & Roushan, 2018).

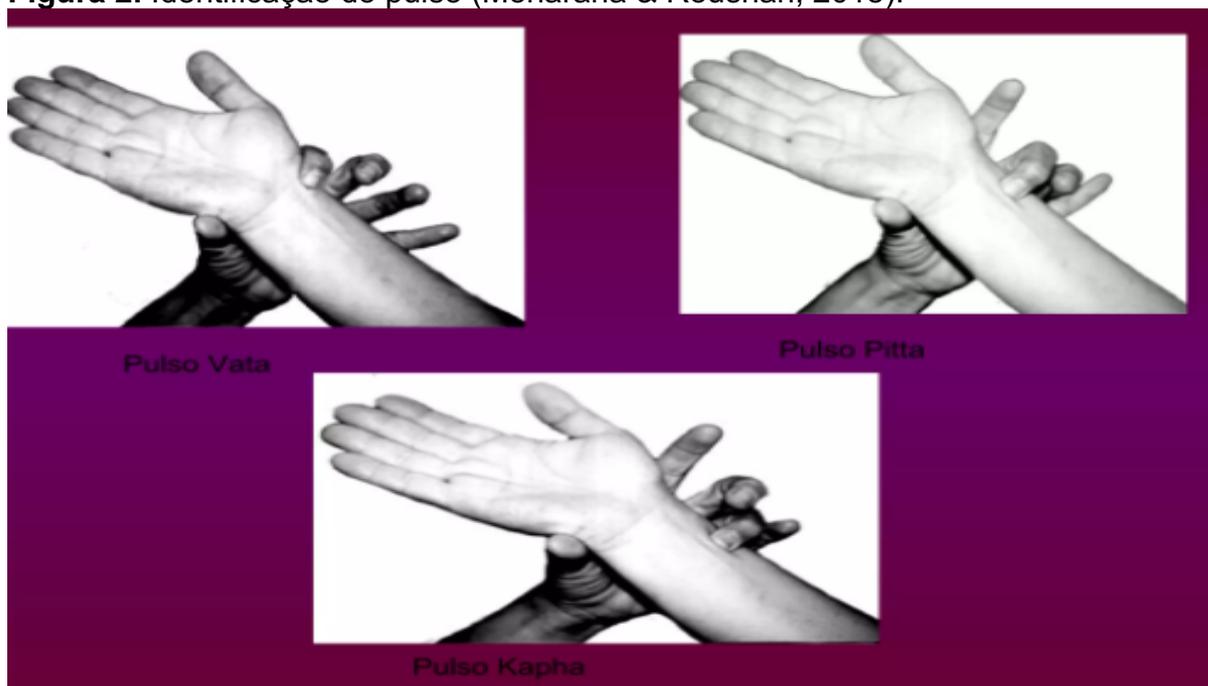
Vata (Éter e Ar) é o aquele equilibra corpo por completo, pois controla Pitta e Kapha e evita que ambos se desequilibrem, portanto impede que eles se tornem negativos (Ketabi, 2017)

Assim que um ou outro elemento está desequilibrado, o corpo perde sua homeostase, ou seja, por mais que ocorram mudanças no meio externo, o corpo perde seu equilíbrio [5].

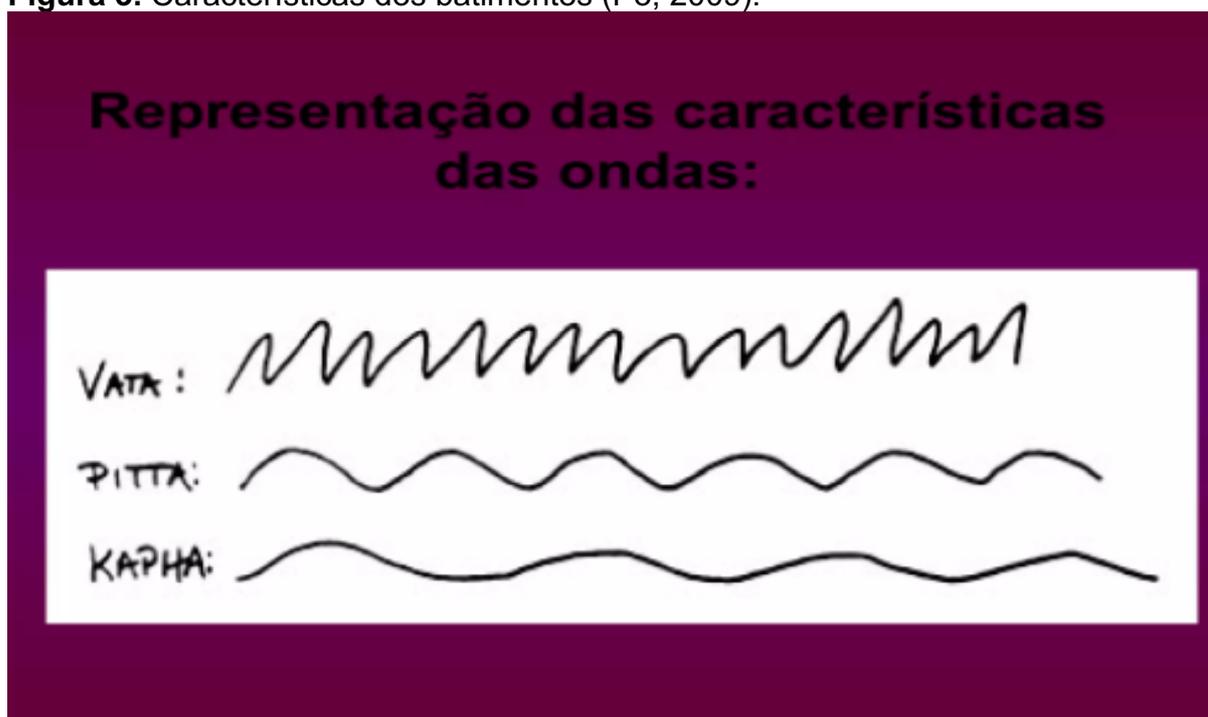
Na sua abordagem a presença de alimentos biológicos e naturais, tudo o que vem da natureza tem lugar nesta medicina. Especiarias, legumes, grãos, óleos, plantas, etc (Ketabi, 2017)

Os principais doshas são identificados por meio de questionários, observações relacionadas aos hábitos pessoais e exame diagnóstico do pulso (Gasperi et al., 2008).

**Figura 2.** Identificação do pulso (Moharana & Roushan, 2018).



**Figura 3.** Características dos batimentos (Pó, 2009).



Denominado Naadi Pareeksha, normalmente conhecido como diagnóstico de pulso, é melhor realizado pela manhã após a defecação. O objetivo é deixar o paciente o mais relaxado possível, caso contrário, o médico ou terapeuta instrui o paciente em exercícios de relaxamento da mente e do corpo para que ele possa continuar. O sujeito senta-se de frente para o cuidador com o cotovelo e o punho levemente dobrados, e o clínico coloca os dedos indicador, médio e anular no pulso do sujeito sob o polegar. É importante que os dedos estejam soltos o suficiente para que o paciente possa sentir o pulso. Conforme Harish Johari, autor do Manual de Massagem Ayurvédica, se as palpitações forem fortes sob o dedo indicador, com FC (frequência cardíaca) de 80-100 batimentos por minuto, seu dosha dominador é vata; se a pulsação for maior sob o dedo médio e sua FC for de 70-80 batimentos, seu dosha é pitta; portanto, se o batimento for mais forte sob o dedo anelar em comparação dos outros doshas, então a pessoa é kapha pois sua FC é de 60-70 batimentos por minutos (Gasperi et al., 2008).

**Tabela 1.** Esclarecimento de Vata, Pitta e Kapha (Pó, 2009).

|                          | <b>Vata</b>   | <b>Pitta</b>                                | <b>kapha</b>   |
|--------------------------|---|---|--|
| <b>Qualidade da onda</b> | oscila vertical e lateralmente de forma irregular, rápida e arritmica | sobe e desce de forma constante e homogénea | demora a subir e descer, de forma regular e espaçada |
| <b>Frequência</b>        | > 80 b.p.m.(5 bat. p/ 1 resp.)  | entre 65 e 80 b.p.m.(4 bat. p/ 1 resp.)     | < 65 b.p.m.(3 bat. p/ 1 resp.)                       |
| <b>Força</b>             | pouca   | Média                                       | Muita  |
| <b>Local</b>             | Dedo indicador  | Dedo médio                                  | Dedo anelar  |
| <b>Profundidade</b>      | superficial, com baixa energia  | média                                       | Profunda, mais constante                             |
| <b>Regularidade</b>      | irregular   | regular                                     | Mais regular   |

Na realização da consulta ayurveda é ministrado um questionário com o paciente, no qual o terapeuta ou profissional responsável pelo procedimento analisa algumas características do paciente, como: altura, estatura, peso, cor de pele, olhos, cabelos entre outros, e embasando-se nessas informações recolhidas podem-se chegar à conclusão de qual é o dosha principal daquela pessoa (World Health Organization, 2010).

Vatas são caracterizados por olhos pequenos e tensos, cabelos ralos e secos, fezes secas e duras, constipação, sono leve, inquietação e propenso a insônia; propenso a doenças sistema nervoso, dor e artrite (World Health Organization, 2010)

Os critérios de diagnóstico para Pittas são seu discurso argumentativo e convincente, comportamento agressivo e facilidade com emoções de raiva; fezes moles, propensas a diarreia, sensibilidade ao calor, fogo e luz solar e tendência a: febre, Inflamação, fígado e coração (World Health Organization, 2010).

Kaphas têm cabelos ondulados grossos e oleosos, seus olhos são grandes e claros, brilhantes e atraentes, são sensíveis ao frio e à umidade, sonolentos e pesados, e falam devagar, melodiosamente e, muitas vezes, muito pouco. Suas emoções negativas tendem ao afeto e suas emoções positivas ao amor. Geralmente, sua pele é pálida e transparente (World Health Organization, 2010).

De acordo com a ciência indiana, o corpo e a mente estão atrelados, um influencia o outro tanto no aspecto positivo quanto negativo. Um médico ayurvédico sabe que para curar uma pessoa é necessário investigar áreas específicas do paciente. Propõe uma abordagem holística, considerando seu estilo de vida, alimentação e o lugar que ocupa no mundo. Este é o ponto a partir do qual o ayurveda começa a explicar o conceito de bem-estar holístico. Quando as células estão desequilibradas o corpo adocece e a mente perde o foco. Swastha que no ayurveda significa Stha – Equilibrado e Swa – no Ser, ou seja, é quando a mente está em equilíbrio com o corpo e o Ser pode se expressar livremente (Deveza, 2013).

Ayurveda vê a saúde e a doença como o resultado de como interagimos com o mundo, em termos de crenças pessoais, percepções, pensamentos e sentimentos, que são os elementos que determinam em última instância nossas ações. Ações em harmonia com nossa natureza interna criam saúde, enquanto aquelas em desarmonia com nossa natureza interna criam doenças. Ayurveda é a ciência que desenvolve maior harmonia com nossos ambientes interno e externo (Deveza, 2013).

De acordo com o conhecimento da Ayurveda, mantenha uma rotina saudável e hábitos alimentares que atendam às necessidades do corpo, muito mais útil para nossa saúde a longo prazo do que tomar pílulas. Não devemos esperar que remédios naturais como plantas, alimentos e massagens apresentem uma resposta satisfatória se as nossas práticas de vida são ao contrário à saúde (Deveza, 2013).

Portanto, sua abordagem apoia a inclusão de alimentos que normalmente são pouco utilizados em nossa dieta e vida diária. Com o pensando nisso, foi criado o chamado menu primavera tridosha, a fim de diagnosticar o paciente de acordo com seus hábitos alimentares. Este menu tem como objetivo explorar os alimentos e tendo como base a *guna* (qualidade), que faz parte das três características básicas da natureza, chamadas prakriti (Silva, 2018).

A primeira qualidade são os chamados *Sátvicos*, que se encarregam de fortalecer os tecidos e regenerar o corpo humano. *Sátvicos* são todos os alimentos que se caracterizam por serem energizantes, suculentos, frescos e fáceis de digerir (Silva, 2018).

O outro é *Rajásico*. Esses alimentos, ricos em proteínas e carboidratos, destacam-se por seu caráter estimulante e energético, pois estão presentes em alimentos secos e quentes. O método de preparação mencionado é fritar com especiarias picantes. Um indivíduo que se identifica com esta dieta é caracterizado por sintomas de compulsão alimentar, raiva, ciúme ou inquietação (Silva, 2018).

Os *tamásicos* caracterizam o terceiro grupo e não abundam em grande vitalidade ou qualidade, pois são produtos industrializados ou mal elaborados. Este grupo consome muita energia para a digestão, a maioria das pessoas que obtém com esta dieta come sempre em excesso ou tarde da noite; escolhendo alimentos incompatíveis, como alimentos quentes e frios, leite ou vinagre, etc. Eles apenas criam *tamas* (escuridão, obscuro) que são prejudiciais em grandes quantidades (Silva, 2018).

As doenças ayurvédicas e seus tratamentos são explicados de acordo com o comportamento biológico. As constituições Kapha tendem a possuir distúrbios do tipo Kapha. As constituições do tipo fogo (Pitta) são propensas a doenças do tipo fogo. O

biótipo Vata o mesmo se aplica. A vida cotidiana oferece uma maneira de prevenir, promover e tratar doenças (Deveza, 2013).

Quando discordantes, os doshas podem sinalizar dores no corpo, câibras, câibras, calafrios, inflamação, febre, azia, fome ou sede em excesso. Mais tarde, esses desequilíbrios podem se manifestar na forma de gastrite, úlceras, doenças cardíacas e outros problemas relacionados ao estresse (Moharana & Roushan, 2018).

Inicie o tratamento com as informações obtidas, informando o paciente sobre o Ayurveda. Parte deste tempo, o princípio é que o paciente foi informado sobre o Ayurveda e adotou esse método. Nessa maneira, leva-se em consideração a situação financeira, a idade e sua disposição, por exemplo, podemos citar o yoga. Em algum momento da terapia ayurvédica é abordado o yoga, neste caso se o paciente for idoso ou tiver uma patologia que não lhe permite exercer o yoga que foi designado para o seu dosha, não fará o mesmo, porque o mais importante é manter a sua integridade (Deveza, 2013).

Os métodos ayurvédicos visam curar os pacientes de dentro para fora. O que e como ele come afetará seu organismo, metabolismo e comportamento do corpo. *Pittas* devem ficar longe de comida picante, enquanto *Vatas* podem comer comida apimentadas (World Health Organization, 2010).

Muitas vezes, os pacientes se queixam de não saber por que estão passando por determinado procedimento. Nesse método, o profissional (geralmente um enfermeiro) que está atendendo o cliente explicará tudo o que o mesmo precisa saber. O paciente saberá por que determinado alimento lhe faz bem, ou por que é aconselhado a tomar água com limão assim que acordar. Ele entenderá o porquê, às vezes quando come uma comida fria ou frita se sente mal [14].

Portanto, o autocuidado é incentivado. O paciente estará informado do que é indicado e assim inicializa o processo de autocuidado. Sempre sob supervisão médica e com a ajuda do Ayurveda, o paciente cuidará dele o máximo possível, de acordo com as formações médicas [6].

Para ilustrar como o Ayurveda trata doenças específicas. Discutiremos hipertensão e diabetes e como essa abordagem funciona (Carneiro, 2016).

Conhecido como *Madhu meha* no mundo ayurveda, o diabetes visto de uma perspectiva ayurvédica é o resultado do esgotamento do sistema que, junto com pouco sono, preocupação, estresse e uma possível conexão genética, levou à situação em que o corpo é incapaz de regular sua níveis de glicose, um mau funcionamento devido a uma anormalidade no pâncreas. Por causa desse defeito o órgão é, portanto, incapaz de produzir o hormônio insulina [15].

Conforme a OMS (Organização Mundial da Saúde), o número de pessoas acometidas pelo diabetes saltou de 108 milhões em 1980 em 422 milhões

Ano 2014. Estima-se que até 2030, *madhu meha* será a sétima principal causa de morte na população global [16].

Como a medicina tradicional, o Ayurveda divide o diabetes em tipo 1, que é dependente de insulina, e diabetes tipo 2, que não é. Em ambos os casos, o Ayurveda considera a doença incurável quando ela está em estágio avançado, mas controlável (Acharya, 2015).

Seu método permite que a insulina seja usada por quem precisa, mas os profissionais orientam que outros cuidados são essenciais. É preciso criar um novo estilo de vida que inclua hábitos saudáveis e uma alimentação adequada ao seu físico e condições específicas (Acharya, 2015).

Comumente conhecida como "hipertensão", pressão alta, ou hipertensão arterial, ocorre devido à constrição das artérias, aumentando a necessidade do

coração de bombear sangue para realizar seu trabalho. Essa síndrome pode provocar muitos danos e retornar à doença cardíaca por excesso de esforço. O valor usual para bombear sangue para o corpo através das artérias é de 120 mmHg (milímetros de mercúrio). Valores iguais ou superiores a 140 mmHg em hipertensos (ILLCV, 2023)

Entre seus vários sintomas, dor torácica, cefaleia, tontura e zumbido são os mais proeminentes (ILLCV, 2023).

Para auxiliar tratamentos previamente estabelecidos com a medicina tradicional, o Ayurveda oferece recomendações como hipertensão. Alimentos ricos em magnésio e potássio, como bananas, beterrabas e folhas verdes, são recomendados, bem como alimentos ricos em ácidos graxos essenciais. Ômega 3 e 6, nozes, sementes, grãos essenciais e cereais são todos rotulados.

Prosseguiremos, listaremos algumas das recomendações do Dr. Dr. Vasant Lad em seu livro *The Complete Book of Ayurvedic Remedies* (Lad, 1999).

Para tratar a hipertensão, ingira uma solução de uma colher de chá de coentro, uma pitada de cardamomo e um copo de suco de frutas como: Pêssegos espremidos; beba duas a três vezes ao dia.

Para manter os vasos sanguíneos dilatados e ajudar a regular a pressão arterial, o Dr. Vasant Lad recomenda beber água com mel ao amanhecer. A receita envolve adicionar uma colher de chá de mel e cinco a dez gotas de vinagre de maçã a um copo de água quente (Lad, 1999).

A abordagem ayurvédica combina o yoga e, no contexto da hipertensão e diabetes, destaca-se o Hatha yoga. Para os diabéticos, a prática regular do chamado hatha yoga conta com diversos asanas (posturas) que estimulam massagens abdominais e pranayamas (exercícios respiratórios) que favorecem a intensa descarga sanguínea dos órgãos e glândulas que estimulam a área atrofiada do pâncreas. Em geral, sua prática proporciona intenso trabalho das articulações, prevenindo vários problemas causados por doenças, como isquemia de extremidades, distúrbios vasomotores, etc. Incorporar esta prática nas atividades rotineiras de pacientes hipertensos melhorará sua função autonômica cardíaca e reduzirá a pressão arterial e a sobrecarga cardíaca (Pinheiro et al., 2007).

Existem várias abordagens no tratamento de madhu meha nas quais o uso de ervas é enfatizado. Reduzir ureia, creatinina, colesterol elevados e diminuir valores a níveis quase normais de características como folhas de louro, folhas de manjeriço, aloe vera, cebola, alho, etc. (Braga, 2011).

É provável que um indivíduo desenvolva uma doença a partir de um desequilíbrio em outro dosha que não relacione à sua constituição primária. Nesse caso, a natureza da doença precisa ser meticulosamente examinada. Em geral, as doenças em que o humor é diferente da constituição básica da pessoa são mais fáceis de curar. Os distúrbios podem ser identificados por desequilíbrios de fluidos com base nos sinais e sintomas que estão presentes (Deveza, 2013).

A maior obstáculo que temos de qualquer maneira de terapia natural como a Ayurveda é que, se necessário, os sinais de melhora levam mais tempo em comparação com medicamentos ou outros métodos médicos tradicionais. Pode levar vários meses para notar grandes mudanças (Deveza, 2013).

A vida cotidiana ayurvédica é simples, não invasiva, e geralmente não interfere nas formas mais específicas de tratamento médico ocidental, pelo contrário, facilita o tratamento (Deveza, 2013).

No conhecimento ayurvédico encontramos uma explicação de como ocorre a digestão, o metabolismo das substâncias entregues ao corpo e como reage a tudo o que recebe (World Health Organization, 2010).

É *Agni* (fogo digestivo) que dirige a digestão, conforme a dominância dos doshas; possuiremos diferentes tendências metabólicas: *Vishama Agni* (Vata principal), ou fogo digestivo instável, perda de apetite, indigestão, flatulência e prisão de ventre. *Tikshna Agni* (à base de Pitta), aumenta o fogo digestivo, acelera o metabolismo, hiperacidez, azia, tendência a inflamações, gastrite e até diarreia. *Manda Agni* (Kapha dominante), diminuição do poder de fogo digestivo, metabolismo lento, triglicerídeos e colesterol elevados, obesidade e letargia (Deveza, 2013).

Por fim, temos o *Sama Agni* (Doshas Equilibrados) com grande poder de fogo digestivo, boa digestão, absorção e eliminação. *Agni* o comportamento incompetente leva à indigestão (dispepsia) e à formação de toxinas (*Ama*) no trato digestivo. Essas toxinas "transbordam" e afetam os tecidos orgânicos, levando a muitas doenças de difícil cura, como câncer e artrite (Deveza, 2013).

Ayurveda observa os sintomas de aumento de *Ama* ou toxinas: peso, fadiga, preguiça, fraqueza, salivação, indigestão, perda de apetite, flatulência, constipação, passagens bloqueadas e fezes espessa, pegajosa e gordurosa (Deveza, 2013).

O Prof. Anderson Moreira da Rocha, Médico Generalista, Reumatologista, Especialista em Acupuntura da Associação Médica Brasileira e Profissional em Ayurveda da Farmácia Arya Vaidya, recomenda os seguintes procedimentos para melhorar o *Agni* e prevenir a formação de *Ama* (toxinas digestivas): Gengibre e 5 Gotas de limão e sal marinho antes das refeições, evitar líquidos gelados e excesso de cafeína (café, chá preto, refrigerantes, erva-mate, chocolate, guaraná e chá verde), comer somente quando estiver com fome, acrescentar um pouco de manteiga ghee (para clarear) alimentos, escolha uma alimentação simples e natural da mesma estação e região onde mora, caminhar antes das refeições, comer tranquilamente, com calma, alimente-se bem, use condimentos com moderação nas refeições (gengibre fresco, pimenta-do-reino, assa fétida) e use chá de erva-doce (*Foeniculum vulgare*) após as refeições, pois auxilia na digestão (Deveza, 2013).

Depois de melhorar o *Agni* do paciente, estamos prontos para escolher uma dieta balanceada. A alimentação deve ser diversificada, natural, cozida e oleosa (evitar comidas secas sem umidade), apresentando seis sabores como: doce, amargo, salgado, picante, adstringente e azedo (Deveza, 2013).

Em caso de desequilíbrio de *Dosha*, o conselho ayurvédico é usar a qualidade oposta. *Vata* (ar e espaço) é leve, frio e seco; a dieta é nutritiva, quente e oleosa; *Pitta* (fogo e água) é quente, médio e um pouco gorduroso, então a comida deve ser refrescante, nutritiva e um pouco seca; e finalmente, temos *Kapha* (água e terra), pesado, oleoso e frio então a dieta deve ter propriedades secas, brandas e quentes (Deveza, 2013).

Quando os fluidos corporais estão desequilibrados, recomenda-se: *Vata* usar gergelim, *Pitta* usar ghee, *Kapha* usar mel (Deveza, 2013).

O procedimento ayurvédico é contínua. O paciente é informado de que uma vez que ele entenda sua dieta, hábitos e práticas necessárias, eles sempre farão parte de sua vida. Ao curar com métodos naturais, é necessário fazer ioga, automassagem, remédios naturais, uso de óleos, etc., aos quais a pessoa está acostumada (World Health Organization, 2010).

O Ayurveda trata cada indivíduo de forma única, portanto, a abordagem de cada indivíduo varia de acordo com suas características. Embora seja possível combinar as informações que *Vata*, *Pitta* e *Kapha* possuem entre si, principalmente em seus grupos, ainda é necessário ver as manifestações clínicas de cada um, especialmente porque todos nós temos três energias, e não apenas uma

Os vários estudos analisados levam-nos a concluir que a Ayurveda melhora a vida dos indivíduos em todos os casos. Este medicamento nos traz conhecimento sobre nós mesmos, nossa alimentação e nossos hábitos em sua abordagem natural. Pois tendemos a consumir ou fazer isso porque é bom quando comemos e não é o mesmo quando comemos outras coisas. É uma terapia confiável que, quando realizada para o cuidado do paciente e acompanhada por profissionais, tem a somar na vida da pessoa (Morais, 2014)

#### 4. Conclusão

O Ayurveda acredita que tudo no universo é composto pelos 5 Elementos ou *Panchama-habhutas*, inclusive nosso corpo físico, são eles: Espaço ou éter (*Akasha*), Ar (*Vayu*), Fogo (*Agni*), Água (*Jala* ou *Ap*) e Terra (*Prithvi*). Estes 5 Elementos se expressam na nossa fisiologia através dos 3 Doshas (humores): Espaço e Ar formam Vata, Fogo e Água geram Pitta e Água e Terra constroem Kapha. As qualidades dos 3 Doshas relacionam-se com as características destes Elementos. Vata (Espaço e Ar) é seco, leve, sutil, móvel, claro e áspero, porém Pitta (Fogo e Água) é quente, agudo, líquido, oleoso, azedo, picante e fluido, já Kapha (Água e Terra) é pesado, lento, suave, claro, grosso, macio, oleoso, estável e viscoso.

Segundo o *Susruta Samhita* a saúde é definida da seguinte forma: “Quando os Doshas (humores), *Dhatus* (tecidos), Agni (digestão e metabolismo) e a eliminação de Malas (excreções) estão em sua função normal e isto está associado a clareza dos sentidos, mente e alma”. Nesta filosofia a pessoa pode não ter uma doença propriamente dita, mas também não estar saudável pois a saúde depende de uma integração corpo-mente-espírito.

#### Referências

Acharya R. (2015). Prevention and management diabetes mellitus through classical, vegetables of ayurveda a critical review. Índia: *J res Educ Indian Med*, XXI, 2015.

Associação Brasileira de Ayurveda [página na internet]. Associação Brasileira de Ayurveda. Acesso em: 25 de março de 2023.

Braga, C. de M. (2011). *Histórico da utilização de plantas medicinais*. <https://bdm.unb.br/handle/10483/1856>

Brasil. Ministério da Saúde. (2019). *O Ayurveda na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)*: análise do material didático do Sistema

Brasil. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde Gabinete do Ministro. Acesso em: 20 de março de 2023. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.htm](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.htm)

Carneiro, D. (2016). *Histórias do Ayurveda no Brasil*. Espaço Arjuna [revista Internet]. Novembro de 2016. Acesso em: 21 de março de 2023. Disponível em: <http://biopsicologia.com.br/wpcontent/uploads/2016/11/APOSTILA-MODULO1-DO-CURSO-ON-LINE.pdf>

Deveza, A. C. R. S. (2013). Ayurveda – a medicina clássica indiana. *Revista de Medicina*, 92(3), 156. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v92i3p156-165>



g.br/publico/diabetes/oquee-diabetes Único de Saúde (SUS). Acesso em: 20 de março de 2023. Disponível: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/37794/2>

World Health Organization. (2010). *Benchmarks for training in traditional/complementary and alternative medicine: Benchmarks for training in Ayurveda*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44352>