

## CAPÍTULO 5

# RACIONALIDADE MÉDICA INDIANA: AYURVEDA

---

*Data de aceite: 01/03/2023*

**Joana Moscoso Teixeira de Mendonça**

**Aderson Moreira da Rocha Neto**

**Paula Calderero Lamonato de Oliveira**

**Paulo Bastos Gonçalves**

**RESUMO:** Ayurveda é um sistema natural de cura e manutenção da saúde praticado há milênios no Subcontinente Indiano. É considerado o mais antigo conjunto documentado de práticas médicas que perduram, desde tempos remotos, e que certamente terá influenciado as rationalidades médicas dos outros povos da antiguidade. Na sua forma milenar, única, de aprendizado, a medicina indiana se apoia em um sólido embasamento filosófico, ético e espiritual, revelando conhecimentos que se aproximam da sutileza de uma arte. Este capítulo tem como objetivo promover a reflexão sobre a Ayurveda como uma medicina tradicional alicerçada na promoção da saúde e na perspectiva da integralidade. Portanto, tem na Atenção Primária à Saúde (APS) um espaço potencial para sua aplicação em função da necessidade de cuidado que os usuários apresentam. Os conteúdos centrais abordados foram:

cosmologia; doutrina médica; morfologia humana; dinâmica vital humana; exame do paciente; exame da doença; sistema terapêutico; terapia de promoção da saúde; tratamento e cura das doenças. Conclui-se que toda essa cultura ancestral é extremamente relevante para os dias atuais, quando a sociedade busca por uma abordagem holística e integrativa da vida e do viver em harmonia com a natureza. Na APS a aplicação do conhecimento oriundo da Medicina Ayurveda ganha relevo tendo em vista que toda essa cultura ancestral é extremamente relevante para os dias atuais, quando a sociedade busca por uma abordagem holística e integrativa da vida e do viver em harmonia com a natureza.

**PALAVRAS-CHAVE:** Medicina Ayurvédica; Atenção Primária à Saúde; Vitalismo.

**ABSTRACT:** Ayurveda is a natural system of healing and health maintenance practiced for millennia in the Indian Subcontinent. It is considered the oldest documented set of medical practices that have lasted since ancient times, and that certainly influenced the medical rationales of other ancient peoples. In its millenary, unique form of learning, Indian medicine is supported by a solid philosophical, ethical and spiritual

foundation, revealing knowledge that approach the subtlety of an art. This chapter aims to promote reflection on Ayurveda as a traditional medicine based on health promotion and the perspective of integrality. Therefore, there is in Primary Health Care (PHC) a potential space for its application due to the need for care that users present.

The central contents covered were: cosmology; medical doctrine; human morphology; human vital dynamics; patient examination; examination of the disease; therapeutic system; health promotion therapy; treatment and cure of diseases. It is concluded that this entire ancestral culture is extremely relevant to the present day, when society seeks a holistic and integrative approach to life and living in harmony with nature. In PHC, the application of knowledge from Ayurvedic Medicine gains importance given that this entire ancestral culture is extremely relevant to the present day, when society seeks a holistic and integrative approach to life and living in harmony with nature.

**KEYWORDS:** Medical Rationality, Ayurveda, Indian Traditional Medicine.

#### **Ao final deste capítulo o leitor deverá ser capaz de:**

- 1) Apontar as características do paradigma vitalista e a importância de conhecer outras rationalidades médicas.
- 2) Reconhecer as seis dimensões que constituem as diferentes Racionalidades Médicas e como o Ayurveda as apresenta.
- 3) Conhecer a teoria dos cinco elementos, os doshas nos indivíduos e suas principais características.
- 4) Identificar os sistemas de diagnóstico e o sistema de intervenção terapêutica do Ayurveda.

## **11 CONSIDERAÇÕES INICIAIS**

Este capítulo tem como objetivo promover a reflexão sobre a Ayurveda como uma medicina tradicional alicerçada na promoção da saúde e na perspectiva da integralidade. Os paradigmas são responsáveis por influenciar a criação de qualquer teoria, ideologia, pensamento ou ação. No ocidente, até o séc. XX prevaleceu o modelo formulado por Descartes que separa o sujeito e o objeto, cada qual na sua esfera própria: A filosofia e a pesquisa reflexiva, de um lado, a ciência e a pesquisa objetiva, de outro. (MORIN, 1921). Esta dissociação é refletida em diversos conceitos, que se tornam antagônicos no paradigma cartesiano: sujeito/objeto, alma/corpo, espírito/matéria, qualidade/quantidade, finalidade/causalidade, sentimento/razão, liberdade/determinismo, existência/essência. O reducionismo como método de conhecimento desse sistema faz com que os saberes passem a estar desunidos, divididos, compartmentados, o todo é reduzido ao conhecimento das partes que o compõem. A lógica mecânica enxerga os problemas humanos e sociais como se observasse o funcionamento de máquinas. Neste discurso, a natureza foi separada do sagrado e do humano, passou a ser objeto de conhecimento, sobretudo com o intuito de ser controlada com fins utilitários (NASCIMENTO, 2013).

É notável que as mudanças em curso no mundo e a transformação cultural resultante inscrevem a necessidade de um outro paradigma, que promova uma reunião de saberes multidisciplinares, transversais, multidimensionais e globais. As informações e os dados passam a ser situados em seu contexto a fim de que façam sentido. Valoriza-se a visão global, que comprehende que o conjunto das diversas partes é mais que a soma de cada uma delas, e, por isso, uma sociedade é mais que a soma de indivíduos que a compõem, sistemas são mais que a soma de seus órgãos, tecidos são mais que a soma de suas células. Reconhece-se assim o todo organizador de que fazem parte.

A transformação de um modelo biomédico para um paradigma vitalista traz a mudança do foco na doença para o foco na saúde na forma de cuidar, acolher, escutar e ensinar, que buscam evidenciar a promoção da saúde e entender o cuidado como um conjunto de ações que visam a integralidade da pessoa. Ferla e Ceccim (2013, p.18), pensadores do campo da saúde coletiva, apresentam o conceito ampliado de saúde definido pela OMS:

Saúde configura um processo associado aos modos de andar a vida das pessoas, diz respeito à qualidade de suas vidas, individualmente e nos coletivos de que fazem parte, diz respeito à capacidade que têm de produzir mudanças no cotidiano para torná-lo melhor para se viver, aos mecanismos que utilizamos para lidar com a dor e o sofrimento causados pelas doenças, aos efeitos das políticas sociais no cotidiano privado, institucional ou coletivo e assim, narrativamente, sobre a vida que levamos e nossa potência de criação e vigor.

O paradigma vitalista, centrado na saúde e na busca de harmonia da pessoa com seu meio ambiente natural e social, valoriza a subjetividade individual, a prevenção e a promoção da saúde e a integralidade do cuidado (TESSER, 2008), assume a complexidade do ser humano como um ser multidimensional, sendo ao mesmo tempo biológico, psíquico, social, afetivo, racional e espiritual. Trata-se do paradigma presente nas medicinas tradicionais orientais.

O Ayurveda, sistema de medicina tradicional originado na Índia há milhares de anos, caracteriza-se por uma abordagem dos problemas de saúde em perspectiva integradora, centrada na unidade individual do doente e suas relações com seu meio (LUZ, 1996, p.23). De acordo com a etimologia da palavra em sânscrito - “Ayus” significa vida, e “Veda” conhecimento, ciência ou sabedoria, portanto o Ayurveda pode ser definido como a ciência da vida. Esta ciência está fundamentada em tratados médicos – os Samhitas (que significa compêndio em sânscrito) - como Charaka, Susruta, Kasyapa, Bhela, Astanga Sangraha e Astanga Hridaya, textos muito antigos que até hoje estão acessíveis. Segundo a literatura clássica do Ayurveda o seu objetivo é o de conhecer a vida. Como aparece no Charaka Samhita (CHARAKA SAMHITA, 2007, p. 26):

A finalidade do Ayurveda: A mente, a alma e o corpo – estes três são como um tripé; o mundo é sustentado por esta combinação. Eles constituem o substrato para cada coisa. Esta (combinação dos três aspectos citados) é Purusha; este é consciente e este é o alvo deste Veda (Ayurveda); é por isso que este Veda (Ayurveda) veio à luz.

Ainda no Charaka Samhita encontra-se a definição do Ayurveda como aquela ciência onde as vantagens e desvantagens, assim como os estados de felicidade e infelicidade, juntamente com o que é bom e mau para a vida, suas dimensões e a vida em si são descritas (CHARAKA SAMHITA, 2007, p.33).

Apesar de ser considerado um sistema médico complexo, é descrito por autores como uma ciência de vida simples e prática, cujos princípios são universalmente aplicáveis à existência diária de cada indivíduo. Lad (2007, p.11) afirma:

Esta ciência fala a cada elemento e aspecto da vida humana, que dá um direcionamento de como cada indivíduo pode gerenciar a sua saúde. Trata-se de uma ciência que se ocupa dos hábitos saudáveis e insalubres, da duração da vida – curta ou longa – e da descrição da vida em si.

Ayurveda é, portanto, a ciência, o conhecimento ou a sabedoria que promove uma vida longa e saudável para a humanidade e está inserido na categoria de rationalidades médicas por ser um sistema lógico e empiricamente estruturado de proposições potencialmente verificáveis dentro de uma rationalidade científica a respeito de intervenções efetivas diante do adoecimento humano.

Rocha (2010, p.11) aponta as seis dimensões que constituem condição necessária e suficiente para estarmos em presença de uma rationalidade médica, sendo base de comparação entre a medicina ocidental contemporânea e o Ayurveda. A seguir definimos as seis categorias, como aparece no dicionário Houaiss da língua portuguesa:

- 1) Cosmologia: Ramo da astronomia que estuda a estrutura e a evolução do universo em seu todo, preocupando-se tanto com a origem quanto com a evolução dele;
- 2) Dinâmica vital humana: Fisiologia, estudo das funções e do funcionamento normal dos seres vivos, processos físico-químicos que ocorrem nas células, tecidos, órgãos e sistemas dos seres vivos sadios;
- 3) Morfologia humana: Estudo da forma, da configuração e da aparência externa da matéria;
- 4) Doutrina médica: Princípio, ponto de vista ou conjunto de princípios adotados num determinado ramo do conhecimento, teoria devidamente formulada que se fundamenta em fatos e que tem o apoio ou a sanção de uma autoridade no assunto;
- 5) Sistema de diagnóstico: Fase em que o profissional procura a natureza e a causa da doença;
- 6) Sistema terapêutico: Arte, ciência de cuidar e tratar de doentes ou de doenças.

Este capítulo tem por objetivo introduzir o leitor a estas seis dimensões, e apresentar as bases conceituais que levam o Ayurveda a ser considerado uma rationalidade médica importante para a mudança de paradigma corrente.

## 2I DESENVOLVIMENTO DA TEMÁTICA

### 2.1 Cosmologia

Toda longa tradição de conhecimentos no Ayurveda tem sua fundamentação teórica influenciada pelo sistema filosófico Samkhya, ou “A Filosofia da Criação do Universo”. O conhecimento adquirido a partir de uma interpretação filosófica é baseado em hipóteses e suposições experimentais e que, inicialmente, não são baseadas em fatos concretos e replicáveis. Entretanto, a filosofia se constitui na base da ciência, e essa, através de metodologias de classificação por ordem e complexidade, acaba por corroborar o que foi uma experiência filosófica, pela possibilidade concreta de experimentação e replicação. “Percepção, inferência e o testemunho válido são os três tipos de provas aceitas na filosofia Samkhya, e para esses pensadores todas as outras formas de provas estão contidas dentro desses três meios de cognição correta.” (Ishvara Krishna, 1995, p. 12-13.).

Os pensadores da filosofia Samkhya estabeleceram a suposição experiencial de que todo o universo, no instante da sua criação, poderia ser identificado segundo dois princípios energéticos: o da consciência maior, sabedoria plena, ou Purusha, e o da materialidade ou Prakriti. Antes da criação, esses dois princípios coexistiram em separado, e, no momento da criação, esses dois princípios energéticos se unem, com suas características e tendências, para a formação do universo (Ibid. p. 64). Ao ser iniciado o processo da criação, o conceito de consciência plena, que por ser plena deve ser imutável e além do conceito de tempo, se une à materialidade, que muda continuamente durante seu processamento.

Com uma imensa possibilidade de resultados dessa união, é correto supor que tudo tenha acontecido por um motivador da criação, e se dado seguindo uma lógica, ou Mahad, e uma razão, ou Ahamkara. Essas possibilidades filosóficas sobre a criação explicariam todas as classes de fenômenos, com movimentos ou formas, que passaram a existir no universo recém-criado. Esses fenômenos seriam reflexos, ou expressões, do motivador da criação, e são a base da cosmovisão do Ayurveda (Ibid. p. 65).

### 2.2 Doutrina médica

Todas as formas materiais e possibilidades de existências são compostas por uma combinação de três formas de energia relacionadas aos conceitos de materialidade, transformação e consciência. Essas formas de energia estão presentes em cada componente celular do universo e são sujeitas a alterações dimensionais. Ao mesmo tempo, nos intervalos entre essas mudanças, experimentam um estado equilibrado (DASA, 2013).

São denominados Maha Gunas, uma expressão em Sânsrito que pode ser traduzida como “grandes qualidades”, ou “grandes características”. O motivador da criação teria essas três características como referência, podendo manifestar as qualidades de ser sutil (ou Sattva), de ser dinâmico (ou Rajas) e de apresentar formas específicas (Tamas). Essas

três Gunas foram nomeadas como: Sattva, a qualidade da sutileza; Rajas, a qualidade da transformação e; Tamas, a qualidade da forma com estabilidade.

Segundo o Samkhya, as formas específicas e inertes de Tamas, seriam representadas pelos cinco elementos fundamentais, que combinados representam todas as possibilidades da matéria que teriam surgido no instante da Criação. Os cinco elementos receberam o nome de Panchamahabutas, e foram definidos como: Akasha ou éter, Vayu ou ar, Agni ou fogo, Jala ou água e Prithivi ou terra.

Para entendermos o corpo físico devemos antes compreender os 5 grandes elementos. Toda a matéria no universo é feita deles: Éter, ar, fogo, água e terra. Eles não são como os na nossa tabela periódica, mas sim estados da matéria. Éter é o espaço onde a matéria existe, ar representa o estado gasoso, fogo é o poder de mudança, água representa o estado líquido e terra a dimensão sólida das substâncias (SVOBODA, 1992). Na Ayurveda, estes 5 elementos se unem para formar os humores biológicos ou Doshas: éter e ar formam o Dosha Vata; fogo e água juntam-se para gerar Pitta e; água e terra se misturam e dão origem a Kapha. Os Doshas são expressões fisiológicas dos 5 elementos e suas qualificações revelam características próprias e importantes de se conhecer (VAGBHATA, 2016. p 53):

O Dosha Vata é leve, seco, frio, áspero, sutil e inicia os processos, movimentos e transformações. O Dosha Pitta é um pouco oleoso, agudo, quente, com odor forte, fluido e móvel, porém o Dosha Kapha é oleoso, frio, pesado, lento, suave, pegajoso e estável.

Estas propriedades, como citado anteriormente, nada mais são que expressões dos dois grandes elementos que formam cada um dos Doshas ou humores. Conhecer a qualidade de cada Dosha auxilia no raciocínio terapêutico, uma vez que os tratamentos em Ayurveda visam o equilíbrio através da atenuação dessas qualidades com seus opostos. Veremos os 10 pares de opostos mais adiante quando abordarmos como o Ayurveda enxerga a dinâmica vital humana.

Sobre os Doshas, o texto clássico Susruta Samhita (2017, p. 224), principal tratado de cirurgia ayurvédica, esclarece:

Vata, Pitta e Kapha são os agentes causais da origem do corpo, no seu estado normal este corpo é suportado por eles, estão localizados respectivamente embaixo (abaixo do umbigo), no meio (entre o umbigo e o diafragma) e em cima (no tórax) e são semelhantes a uma casa com três pilares, por isto alguns dizem que são Tristhuna (aquel que se suporta em três pilares).

A Medicina Indiana explica que os Doshas são funções fisiológicas quando estão em equilíbrio, mas tornam-se a raiz do adoecimento quando estão em desarmonia. O importante é nós entendermos esta visão da fisiologia e patologia dentro da racionalidade médica ayurvédica. Os Doshas ou humores, estão sempre presentes no corpo físico (são formados pelos cinco elementos) quando estes humores estão em um equilíbrio dinâmico

eles cumprem as funções fisiológicas normais, mas no momento que esta harmonia torna-se corrompida os Doshas promovem os distúrbios e as doenças. Apesar do Ayurveda colocar que os Doshas são físicos eles também possuem um efeito na mente, pois toda alteração no corpo leva a um reflexo psicoemocional e todo distúrbio mental leva a uma ressonância na fisiologia. Vejamos as afirmações de Charaka Samhita (2007, p. 346), principal tratado de clínica médica ayurvédica, na tradução para a língua inglesa de Bhagwan Dash e R.K. Sharma:

Os três doshas: Vata, Pitta e Kapha estão presentes no corpo de todas as criaturas. O médico deve tentar saber se eles estão em estado normal ou em condição mórbida. Quando Vata está seu estado normal, reflete-se na forma de entusiasmo, inspiração, expiração, movimentos, transformação metabólica normal dos tecidos e eliminação adequada de excreções. As ações de Pitta no seu estado normal são boa visão, boa digestão, temperatura normal, fome normal, sede, maciez corporal, brilho, felicidade e inteligência. Os efeitos de Kapha no seu estado normal são oleosidade, coesão, firmeza, peso, virilidade, força, paciência e ambição.

O Ayurveda possui diversas ferramentas com as quais podemos fazer a leitura dos desequilíbrios dos Doshas e após este diagnóstico existe um sistema terapêutico complexo que é utilizado nesta racionalidade de forma individualizada. Mais a frente iremos descrever a abordagem diagnóstica e o arsenal terapêutico ayurvédico.

### 2.3 Morfologia Humana

Um corpo é considerado saudável quando os Doshas estão em equilíbrio, assim como o Agni (fogo digestivo), os Dathus (tecidos), Malas (excreções) e os Srotas (canais). A doença é consequência do desequilíbrio entre Doshas, Dathus e Malas, que são a base do corpo humano. Agni neste contexto quer dizer a capacidade de transformação e digestão, e promove a desintegração do alimento. O corpo humano é capaz de utilizar o alimento ingerido apenas se este for submetido a digestão e metabolismo adequados. Temos 13 tipos de Agni em nosso corpo, e o principal é chamado Jatharagni, que é responsável pela digestão ao longo do trato gastrointestinal. Além deste, temos mais cinco tipos de Agni correspondentes aos cinco elementos, ou Bhutagni; e mais sete, correspondentes a cada tecido corporal, ou Dathuagni, totalizando treze tipos.

Dhatu significa tecido corporal, são sete em número e formam os pilares que garantem nutrição e crescimento promovendo suporte ao corpo e à mente. O alimento é processado pelo Agni para formar os sete Dathus. A partir do alimento ingerido, sua digestão adequada forma o primeiro tecido, Rasa Dathu, que é o fluido nutridor, a essência que inicia o processo para formar os demais tecidos. Então o produto formado é capaz de gerar os próximos, que em sequência serão sustentados pelos anteriores.

A ação do Agni neste tecido faz com que aconteça a digestão e assim forma-se o segundo tecido, Rakta Dathu, ou o sangue, considerado a base da vida. O próximo tecido

a ser formado é Mamsa Dathu, ou o tecido muscular, aquele que promove força física e dá suporte ao próximo tecido: Meda Dathu, tecido adiposo, que fornece lubrificação ao corpo e sustenta o tecido seguinte, Asthi Dathu. Asthi compreende os ossos, cartilagens e ligamentos e sustenta o tecido seguinte: Majja Dhatu, cuja principal função é preencher os ossos e olear o corpo. O último tecido a ser formado é o tecido reprodutor, Shukra Dhatu.

O Agni correspondente a cada tecido sofre um processo de purificação, que ao final tem menos forma e maior potência. Quando o Agni age de maneira correta e forma adequadamente os tecidos, ao final do processo ocorre a formação de Ojas, que pode ser entendido como brilho ou vitalidade. Ojas é a essência substancial de todos os Dathus produzida ao final da formação do Shukra Dhatu, e também é responsável pela imunidade. É o brilho supremo da saúde de todos os tecidos. Está localizado no coração, se espalha por todo o corpo e o mantém. Sua destruição leva à destruição do indivíduo e sua presença mantém a vida (VAGBHATA, 2017, p. 270).

Srotas são os canais que conduzem alimento, ar e água através do nosso corpo. O principal canal é chamado de Koshta, entendido como o trato gastrointestinal. O processo de formação dos tecidos gera partes que serão descartadas pelo organismo, que não foram utilizadas, e são chamadas de Malas. São três os tipos principais de resíduos, ou produtos do metabolismo: suor, fezes e urina. Suor é excretado como resíduo de Rakta Dhatu e tem a função de suporte ao cabelo. As fezes têm a função de prover suporte ao corpo, e a urina ajuda na excreção de metabólitos.

## 2.4 Dinâmica Vital Humana

Todas as substâncias são classificadas segundo adjetivações, ou características, denominadas Gurvadi Gunas, os dez pares de opostos. Como citado, descrever os desequilíbrios dos Doshas segundo o agravamento dessas qualidades auxilia na escolha da oferta terapêutica mais apropriada, ou seja, que possa atenuar essas características em desequilíbrio ou o estado de agravamento de determinado Dosha.

Convém ressaltar que o Ayurveda sistematiza todo esse conjunto de possibilidades de adjetivações nas três classificações gerais, ou Doshas, descritos anteriormente: Vata, Pitta e Kapha. Estes constituem os princípios que regem a nossa fisiologia. Vaghbhata (2013) ensina uma importante correlação dos Doshas com os ciclos do ser humano.

### 2.4.1 Vata é predominante nos seguintes momentos

2.4.1.a - Final da vida: Velhice (após os 60 anos).

2.4.1.b - Final do dia: das 14:00h às 18:00h.

2.4.1.c - Final da noite: das 2:00h às 6:00h.

2.4.1.d - Final da digestão: Último estágio do processo digestório associado ao peristaltismo.

2.4.1.e - Intestino (Kostha): Krura Kostha (intestino preso com fezes secas).

#### *2.4.2 Pitta é predominante nos seguintes momentos*

- 2.4.2.a - Meio da vida: Idade adulta
- 2.4.2.b - Meio do dia: 10:00h às 14:00h
- 2.4.2.c - Meio da noite: 22:00h às 2:00h
- 2.4.2.d - Meio da digestão: Durante o processo digestório.
- 2.4.2.e - Intestino (Kostha): Mrdu Kostha (intestino solto).

#### *2.4.3 Kapha é predominante nos seguintes momentos*

- 2.4.3.a - Início da vida: Infância e adolescência
- 2.4.3.b - Início do dia: 6:00h às 10:00h
- 2.4.3.c - Início da noite: 18:00h às 22:00h
- 2.4.3.d - Início da digestão: Começo do processo digestório com a lubrificação da comida.
- 2.4.3.e - Intestino (Kostha): Madhyama Kostha (intestino moderado; nem solto nem preso).

A partir da teoria dos cinco elementos, e mais as classificações dos Gurvadi Gunas, o Ayurveda apresenta sua conceituação única dos três princípios básicos, ou Doshas. Cada Dosha tem um centro primário, local onde suas qualidades e características são mais evidenciadas.

E ainda, cada Dosha é subdividido em cinco subtipos, ou Subdoshas, com base em suas funções e locais de atuação.

A seguir detalharemos a função dos cinco Subdoshas de Vata, Pitta e Kapha, relacionando sua função e o que indica seu desequilíbrio.

#### *2.4.4 Subdoshas de Vata*

##### *2.4.4.a Prana Vata*

4.4.a.I - Função: Controla a respiração do ar, os outros quatro Subdoshas de Vata, os cinco sentidos, o pensamento, a saúde, a função hormonal e um crescimento saudável.

4.4.a.II - Indicações de desequilíbrio: Altos e baixos emocionais, distúrbio hormonal, baixa vitalidade, perda dos sentidos, ansiedade e preocupações, insônia, emaciação, desmaios, doenças em geral.

#### *2.4.4.b Apana Vata*

4.4.b.I - Função: Controla a eliminação, a função sexual, a menstruação, a função hormonal, e os movimentos descendentes do corpo. Todas as doenças estão geralmente envolvidas com Apana Vata em um certo grau.

4.4.b.II - Indicações de desequilíbrio: Cólicas, dor, constipação, amenorreia, dismenorreia, problemas menstruais, TPM, desequilíbrio hormonal, secura, problemas urinários.

#### *2.4.4.c Samana Vata*

4.4.c.I - Função: Controla o movimento do aparelho digestivo, o plexo solar, e equilibra os dois outros Subdoshas de Vata principais: Prana e Apana.

4.4.c.II - Indicações de desequilíbrio: Indigestão, diarreia, má absorção de nutrientes, secura.

#### *2.4.4.d Udana Vata*

4.4.d.I - Função: Controla a expiração, a fala, os movimentos ascendentes do corpo, o crescimento na criança e a inspiração na vida.

4.4.d.II - Indicações de desequilíbrio: Problemas de tireoide, de fala e da garganta, falta de força de vontade, fadiga geral, falta de entusiasmo na vida, desinteresse pela vida.

#### *2.4.4.e Vyana Vata*

4.4.e.I - Função: Permeia o corpo todo como o sistema nervoso; controla a função cardíaca e a circulação do sangue.

4.4.e.II - Indicações de desequilíbrio: Problemas de lactação, artrite, nervosismo, má circulação, reflexos motores deficientes, problemas nas articulações, doenças ósseas, doenças nervosas.

### *2.4.5 Subdoshas de Pitta*

#### *2.4.5.a Alocaka Pitta*

4.5.a.I - Função: Controla a capacidade de ver e a digestão daquilo que vemos e percebemos.

4.5.a.II - Indicações de desequilíbrio: Problemas nos olhos e dificuldade para processar o que vemos, instabilidade mental, falta de discriminação, desordens hormonais.

#### *2.4.5.b Sadhaka Pitta*

4.5.b.I - Função: Controla as funções do coração, da circulação, e os hormônios metabólicos, assim como a digestão de pensamentos e emoções.

4.5.b.II - Indicações de desequilíbrio: Insuficiência cardíaca, repressão das emoções e dos sentimentos, raiva excessiva ou sentimentos não processados, desordens hormonais.

#### *2.4.5.c Pachaka Pitta*

4.5.c.I - Função: Controla a digestão estomacal.

4.5.c.II - Indicações de desequilíbrio: Úlceras, azia, forte desejo de comer certos alimentos, indigestão, diarreia, leucorreia, candidíase.

#### *2.4.5.d Ranjaka Pitta*

4.5.d.I - Função: Controla o fígado e a vesícula biliar, a digestão e o sangue.

4.5.d.II - Indicações de desequilíbrio: Raiva, irritabilidade, hostilidade, excesso de bile, doenças hepáticas, problemas de pele, sangue tóxico, anemia, problemas menstruais (especialmente fluxo excessivo ou diminuído, ou menorragia), endometriose, cistite e prolapsos de disco intervertebral.

#### *2.4.5.e Bhrajaka Pitta*

4.5.e.I - Função: Controla o metabolismo da pele.

4.5.e.II - Indicações de desequilíbrio: todos os problemas de pele, acne, inflamações da epiderme, vulvodínia.

#### *2.4.6 Subdoshas de Kapha*

##### *2.4.6.a Tarpaka Kapha*

4.6.a.I - Função: Controla os fluidos da cabeça, os seios da face e os líquidos cerebrais.

4.6.a.II - Indicações de desequilíbrio: Sinusite, dores de cabeça, perda de olfato, resfriados.

##### *2.4.6.b Bodhaka Kapha*

4.6.b.I - Função: Controla o paladar e os desejos ligados ao paladar, a digestão e a saliva.

4.6.b.II - Indicações de desequilíbrio: Comer em excesso, desejo de comer alimentos com paladares específicos, perda do paladar, congestão nas áreas da garganta e da boca.

#### *2.4.6.c Avalambaka Kapha*

4.6.c.I - Função: Controla a lubrificação e os líquidos na região do coração, dos pulmões e parte superior das costas.

4.6.c.II - Indicações de desequilíbrio: Congestão nos pulmões ou coração, enrijecimento das costas e parte superior da coluna, letargia, energia diminuída, estagnação emocional, tumores ou cisto de mama.

#### *2.4.6.d Kledaka Kapha*

4.6.d.I - Função: Controla a lubrificação do processo digestivo, mantém um equilíbrio com a bile de pitta, proporciona lubrificação interna.

4.6.d.II - Indicações de desequilíbrio: Estômagão intumescido, digestão lenta ou congestionada, excesso de muco, tumores ou cistos uterinos, leucorreia.

#### *2.4.6.e Shleshaka Kapha*

4.6.e.I - Função: Controla a lubrificação das articulações no corpo e auxilia todos os movimentos.

4.6.e.II - Indicações de desequilíbrio: Articulações frouxas, inchadas, enrijecidas, dor com movimento.

### **3 I SISTEMA DE DIAGNÓSTICO**

No Ayurveda existem 2 abordagens tradicionais, encontradas nos antigos textos clássicos, para a semiologia (Vaghbhata, trad. Pisharodi, 2016, p. 103-106)

#### **3.1 Exame do paciente<sup>1</sup> (Rogi Pariksha)**

#### **3.2 Exame da doença (Roga Pariksha)**

Vamos estudar estas abordagens separadamente como está descrito na literatura ayurvédica:

#### **3.1 Exame do paciente**

Chamado na literatura de Rogi Pariksha (LAD, 2006. p. 57 e 58), onde usamos 3 abordagens, que foi denominada Trivedi Pariksha, ou seja, observação ou inspeção, interrogatório ou questionamento e palpação ou exame pelo toque:

---

<sup>1</sup> Ao utilizar o termo “paciente”, os autores desejam resgatar a etimologia primordial que remete à pessoa que passa pelo momento do adoecimento com a paciência e confiança necessária ao seu cuidador, e não somente enquanto um usuário de um determinado sistema de saúde, seja ele público ou privado. Convém ressaltar ainda que a terminologia adotada neste capítulo se aproxima da perspectiva que valoriza o protagonismo dos sujeitos/pessoas, famílias e comunidades no processo do cuidado em saúde.

3.1.a - Inspeção ou Darshana: Durante a observação analisamos a compleição, pele, unhas, edemas, tórax, abdômen, coluna vertebral, membros inferiores e superiores, face, cabeça e pescoço, cabelos, olhos, boca, nariz, língua, movimentos e deambular. Muitas vezes conseguimos apontar o desequilíbrio dos Doshas apenas pela observação e utilizamos o questionamento e palpação para confirmar a suspeita diagnóstica.

3.1.b - Questionamento ou Prashna: O interrogatório é uma arte e deve ser constantemente desenvolvido pelo profissional ayurvédico. O professor Srikata Murthy no seu trabalho “Clinical Methods in Ayurveda” (1983, p. 30-33) propõe uma metodologia para a coleta da história do paciente, que não é a única mas uma forma organizada de pensar a anamnese:

3.1.b.I - Queixa principal: A queixa ou as queixas, na própria linguagem do paciente, que o levaram a buscar ajuda. Deve-se colocar aqui a duração da sintomatologia. Uma pergunta relevante no início do interrogatório é: “o que você sente atualmente?”.

3.1.b.II - História da doença presente: Aqui o profissional faz a coleta da sintomatologia relacionada a patologia ou ao sofrimento atual do paciente, e inclui: inicio, fatores agravantes e atenuantes, natureza, severidade, progresso, tratamentos anteriores e seus resultados.

3.1.b.III - História passada: Região de nascimento, locais onde ele viveu, hábitos das pessoas desta área, condições da sua saúde anterior a sintomatologia atual, doenças antigas, cirurgias, distúrbios emocionais e uso de medicamentos.

3.1.b.IV - História familiar: Saúde e doença dos familiares (pais, irmãos e filhos), doenças contagiosas, óbitos, relacionamento com a esposa/marido.

3.1.b.V - História pessoal, ocupacional e social: História dos hábitos dietéticos, uso de substâncias como café, álcool, drogas não receitadas, uso do tempo livre, sono, profissão e estresse no trabalho, sexualidade, ciclos menstruais, gravidez e menopausa nas mulheres.

3.1.c - Palpação ou Sparshana: O último passo do Trivedi Pariksha é a palpação, normalmente utilizada para confirmar os achados da inspeção e do interrogatório minucioso. Faz-se a palpação do tórax, abdômen, cervical, mamas na mulher, coluna vertebral, membros inferiores e pulso.

## 3.2 Exame da doença

No Ayurveda, nós examinamos a doença por meio de Nidana Panchaka. Nidana quer dizer etiologia, e “Pancha” significa cinco, ou seja, Nidana Panchaka são as cinco dimensões clínicas através das quais nós tentamos entender o adoecimento do paciente. São elas:

3.2.a - Etiologia ou causa (Nidana): O Ayurveda enfatiza a importância do terreno em relação às sementes, ou seja, do corpo em relação aos micro-organismos: as sementes somente crescem se houver um ambiente favorável. De forma similar os micro-organismos apenas conseguem afligir o corpo se nossa resistência estiver

diminuída. Quando nossa vitalidade e o sistema imunológico estão adequados o fator patogênico não irá produzir o adoecimento. A Medicina Indiana classifica os fatores etiológicos da seguinte forma.

3.2.a.I - Endógenos, que são subdivididos em 3 tipos: Hereditárias, ou seja, transmitidas pelos pais, por exemplo, Diabetes. Congênitas, quando são causadas por distúrbios durante a gravidez, por exemplo, defeito na constituição. E fatores após o nascimento que são comportamentos que levam ao desequilíbrio dos Doshas, exemplo: Estilo de vida e dieta inadequados.

3.2.a.II - Exógenos ou traumatismo físico, exemplo: Ataque de algum animal.

3.2.a.III - Causas naturais que são subdivididas em 3 grupos: sazonais ou doenças relacionadas à estação, por exemplo, doenças respiratórias (Dosha Kapha) no inverno. Sobrenaturais ou doenças causadas por agentes sutis, por exemplo, magia negra. Naturais ou doenças causadas por um efeito considerado natural, por exemplo, fome, sede e envelhecimento.

3.2.a.IV - Sintomatologia prodrômica (Purvarupa): queixas que aparecem previamente à futura doença, exemplo: na enxaqueca o paciente pode sentir alterações do humor e da fome, dor cervical ou até náuseas antes da crise de dor.

3.2.a.V - Manifestação dos sinais e sintomas da doença (Rupa): nesta fase há a completa manifestação clínica do adoecimento. Exemplo: na enxaqueca aparece dor de cabeça moderada a forte, do tipo pulsátil ou latejante, unilateral que pode estar associada a náuseas, vômitos e intolerância à luz e som.

3.2.a.VI - Teste terapêutico (Upashaya): Algumas doenças têm sintomas semelhantes a outras, o que pode causar dúvidas no diagnóstico correto. Por isso, podemos aplicar um teste terapêutico. Exemplo: substâncias ou compressas quentes aliviam distúrbios de Vata, enquanto substâncias ou compressas geladas agravam o Dosha Vata.

3.2.a.VII - Patogênese (Samprapti): Refere-se ao processo de adoecimento com a evolução do desequilíbrio do Dosha para gerar uma patologia. Aqui descreve-se os vários processos que ocorrem no corpo e que levam a doenças. Os seis estágios do adoecimento, relacionados aos Doshas, foram descritos no texto clássico Susruta Samhita com o nome de Sad KriyaKala (GIRI, 2002; MANDIP, 2012). Estes estágios demonstram o desenvolvimento da patologia em relação ao agravamento do desequilíbrio dos Doshas no nosso corpo físico.

## 4| SISTEMA TERAPÊUTICO

O texto Clássico Charaka Samhita divide a terapêutica em três dimensões, Trivedi Pariksha(GIRI E RAJNEESH, 2012 e LAD, 2005) para evitar a causa do adoecimento e:

4.a - Terapia física ou racional (Yuktivypasraya): utilizar a terapêutica adequada para equilibrar os Doshas no corpo físico.

- 4.b - Terapia mental (Sattvavajaya): psicoterapia ayurvédica com aconselhamento.
- 4.c - Terapia espiritual (Daivavyapasraya): atua a nível sutil, utiliza preces, terapia com gemas (usadas junto com astrologia hindu), peregrinações, mantras e rituais.

O Ayurveda tem dois objetivos distintos:

**4.1. Preservação da saúde nas pessoas saudáveis.**

**4.2. Tratamento e cura das doenças dos pacientes.**

Importante enfatizar que antes do tratamento deve-se fazer a leitura do desequilíbrio do paciente (diagnóstico). Para atingir estes objetivos colocados acima, o tratamento pode ser dividido em duas dimensões:

#### **4.1 Terapia de promoção da saúde, que é chamada de Urjaskarachikitsa**

Em sânscrito, Urjas significa vigor e força; já Kara quer dizer suprir e; Chikitsa é traduzido como terapêutica. Urjaskara é a terapia que promove saúde, força e vitalidade nos indivíduos saudáveis. Esta terapêutica atenua os efeitos deletérios do envelhecimento, melhora saúde e promove potência sexual. Apesar de ser prescrita, principalmente, para preservação e promoção da saúde em pessoas saudáveis, também pode ser utilizada por pacientes para gerar vitalidade tecidual e acelerar a melhora no processo de cura do adoecimento. Esta terapia utiliza, principalmente, três abordagens do Ayurveda tradicional:

- 4.1.a - Rasayana: terapia do rejuvenescimento com a promoção da saúde física e mental
- 4.1.b - Vajikarana: terapia da virilidade com promoção da vitalidade e da sexualidade
- 4.1.c - Dinacharya e Rtucharya: rotina diária e sazonal com recomendações para um estilo de vida saudável para a preservação e promoção da saúde física e mental.

#### **4.2 Tratamento e cura das doenças, que é denominado em sânscrito de Roganutchikitsa**

Roga quer dizer doença; Nut significa curar e; Chikitsa traduz-se como terapêutica. O Ayurveda é uma racionalidade médica complexa e completa, apresenta várias ferramentas terapêuticas para o tratamento dos desequilíbrios e enfermidades. Abaixo citamos as mais importantes (MANDIP, 2012, p. 5-6; LAD, 2005, p. 20-24):

- 4.2.a - Snehana (oleação): os óleos são utilizados internamente e externamente.
- 4.2.b - Udwartana (aplicação de pó de plantas medicinais): as ervas em pó são utilizadas externamente.
- 4.2.c - Swedana (sudação): várias formas de promover sudorese no corpo são utilizadas após a oleação. Oleação com sudação ajudam a retirar toxinas do corpo.

- 4.2.d - Agnidipana: promove a função digestória (agni).
- 4.2.e - Ama pachana: atua na eliminação de toxinas (ama).
- 4.2.f - Ahara (dieta): a alimentação ayurvédica é selecionada de acordo com a capacidade digestória (agni) e o desequilíbrio dos doshas.
- 4.2.g - Kshutnigraha: limitação da ingestão de comida e até jejum.
- 4.2.h - Vyayama (exercícios): como por exemplo a prática de Yoga.
- 4.2.i - Dravya Guna (farmacologia ayurvédica): utilização de medicamentos de origem animal (ex. ghee), mineral (ex. mercúrio) e vegetal (ex. gengibre).
- 4.2.j - Panchakarma: “Pancha” significa cinco, e Karma quer dizer ações. São as cinco ações depuradoras dos Doshas, também chamadas de terapias bio purificadoras. Na Índia, estes procedimentos são realizados pelos médicos indianos, em hospitais ayurvédicos, com pacientes internados. São tratamentos complexos e se assemelham a uma cirurgia, o que envolve pré-procedimentos, o procedimento em si e o pós-procedimento. Possuem indicações, contra-indicações, efeitos colaterais, e idealmente devem ser realizados por profissionais capacitados em ambiente hospitalar. São eles:
- 4.2.j.I - Vamana: vômito terapêutico
  - 4.2.j.II - Virechana: purgação terapêutica
  - 4.2.j.III - Basti: enema terapêutico
  - 4.2.j.IV - Nasya: terapia nasal
  - 4.2.j.V - Raktamoksha: sangrias

## 5) TECENDO ALGUMAS APROXIMAÇÕES DA MEDICINA AYURVÉDICA COM A APS

As PICS podem ser inseridas na APS para potencialização do arsenal terapêutico, assim como em equipes interdisciplinares e serviços especializados que interagem com as unidades básicas de saúde por meio das atividades de matriciamento. Com isso as perspectivas e experiências permitem uma contribuição efetiva para a oferta de oportunidades de ensino-aprendizagem no contexto das PICS, tanto no nível de graduação como na pós-graduação da área da saúde (TESSER et al., 2018).

Esta discussão torna-se presente uma vez que as PICS, dentre as quais a Medicina Ayurvédica parecem estar presentes no cotidiano da APS, mas não sabemos ao certo de que forma e em que magnitude essa inserção acontece na dinâmica assistencial no campo da atenção básica. O seu incremento nos dados oficiais do país parece estar atrelado muito mais à possibilidade atual de registro dessas práticas, até então invisíveis para os gestores, e à forma de divulgação dos seus conceitos, do que a um movimento consistente de sua inserção institucional na APS (TESSER et al., 2018).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Apresentamos neste capítulo noções básicas sobre a racionalidade médica ayurvédica a luz dos seus conceitos clássicos. Observamos que esta arcaica medicina pode ser adaptada à nossa realidade e ser utilizada no Sistema Único de Saúde. Em especial, deve ser colocada dentro da prática dos cuidados primários em saúde, uma vez que traz uma abordagem respaldada por milhares de anos de prática, com caráter preventivo, tecnologias de cuidado leve e de baixo custo, seguindo, portanto, as indicações do Relatório da Conferência Internacional sobre cuidados primários de saúde. Por fim, vale destacar que o conhecimento do Ayurveda está alinhado aos atributos essenciais e derivados da APS, tais como integralidade, orientação familiar e comunitária e competência cultural. Recomendamos, por isso, que seja amplamente estudado por profissionais da saúde que atuam na atenção básica.

## **EXERCÍCIO DE FIXAÇÃO DE APRENDIZAGEM**

- 1) Por que o Ayurveda pode ser considerado uma Racionalidade Médica?
- 2) De que forma os cinco elementos se combinam para formar os Doshas?
- 3) Por que a teoria dos cinco elementos é importante dentro da racionalidade médica Ayurvédica?
- 4) Quais aspectos são considerados no Sistema Diagnóstico do Ayurveda?
- 5) Por que o sistema terapêutico do Ayurveda pode ser considerado um sistema de cuidado integral?
- 6) Quais as diferenças que você consegue apontar entre as seis dimensões da racionalidade médica ocidental e da racionalidade médica indiana?

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

CHARAKA Samhita. Tradução de Dash, V.B. e Sharma, R.K. em 7 volumes. Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office, 2007. Volume 1. p. 26- p33.

DASA, **As Três Forças do Universo**, 2013, São Paulo, Sankirtana Books, p 21

FERLA, A.A, CECCIM, R.B. **A Formação em Saúde Coletiva e as Diretrizes Curriculares Nacionais da Área da Saúde: Reflexões e um Começo de Conversa**. 2013. p.18

GIRI e RAJNEESH, Synopsis of Susruta Samhita, 2002 p. 49 GIRI e RAJNEESH, Synopsis on Charaka Samhita, 2002 p. 3

HOUAIS, A. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. P 853, 1030, 1081, 1350, 1961, 2699.

ISHVARA KRISHNA, Samkhya Karika, 1995, p 12-p13. Ibid. p.64 Ibid p.65 Lad, Textbook of Ayurveda, Fundamental Principles. 2002. p 25 a 27

LAD, Textbook of Ayurveda, A Complete Guide to Clinical Assessment, 2006. p. 57 e 58 LAD, V. Ayurveda, a ciência da autocura. São Paulo: Ground, 2007. p.

LAD, Textbook of Ayurveda, General Principles Of Management and Treatment, 2012. p. 28.

LAD, Textbook of Ayurveda, General Principles Of Management and Treatment, 2012 p. 20 a 24. LAD V. Ayurveda, a ciência da autocura. São Paulo: Ground, 2007. p.

LUZ, M.T. **Racionalidades médicas e terapêuticas alternativas**. Rio de Janeiro: MS/Universidade Estadual do Rio de Janeiro; 1996. p.23. [Série Estudos em Saúde Coletiva, 62]

MANDIP, Ayurveda, Principles and Pancha Karma Practice, 2012 p. 207 a 213

MANDIP, Ayurveda, Principles and Pancha Karma Practice, p. 5 e 6. 2012.

MORIN, EDGAR, 1921- **Os sete saberes necessários à educação do futuro** / Edgar Morin ; tradução de Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya ; revisão técnica de Edgard de Assis Carvalho. – 2. ed. – São Paulo : Cortez ; Brasília, DF : UNESCO, 2000. p 26

MURTY, K.R. Srikantha. 1<sup>a</sup> ed. Varanasi: Chaukhambha Orientalia; janeiro 2017. p. 224

NASCIMENTO, M. C. do et al. **A categoria racionalidade médica e uma nova epistemologia em saúde**. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2013, v. 18, n. 12 [Acessado 22 Agosto 2021], pp. 3595-3604. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200016>>. Epub 19 Nov 2013. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200016>.

ROCHA, A Tradição do Ayurveda, 2010 p.15 ROCHA, A Tradição do Ayurveda, 2010, p.11

SRIKANTA MURTHY, Clinical Methods in Ayurveda, 1983. p. 30 a 33

SUSHRUTA Samhita Ilustrado Vol-1 cap Sutra Sthana 2 /3 - traduzido e comentado por KR SVOBODA, Ayurveda: Life, Health and Longevity, 1992. p. 45.

TESSER, C. D. , SOUSA, I. M. C. e NASCIMENTO, M. C. N.. **Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira**. Saúde em Debate [online]. 2018, v. 42, n. spe1 [Acessado 9 Setembro 2021] , pp. 174-188. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-11042018S112>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S112>.)

TESSER, C.D, LUZ, M.T. **Racionalidades médicas e integralidade**. Cien Saude Colet 2008; 13(1):p.195-206

Vagbhata, Astanga Hrdayam, trad. Vidyānātha, 2013. p. 8 e 9.

Vagbhata, Astanga Hrdayam, trad. Pisharodi, 2016. p. 53 a 59.

Vagbhata, Astanga Hrdayam, trad. Pisharodi, 2016. p. 103 a 106 Vagbhata, Astanga Hrdayam, trad. SreeKumar, 2017. p. 270.

WHO, WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Relatório da Conferência Internacional sobre cuidados primários de saúde [Internet]. Alma Ata;** 1978. Acessado em 07 de set. 2021. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao\\_alma\\_ata.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/declaracao_alma_ata.pdf).