

## **O QUE A MEDICINA INDIANA TEM A NOS ENSINAR SOBRE A SAÚDE: UM ESTUDO SOBRE O AYURVEDA.**

Autor (1) Vitória Steffany Rezende Bezerra; Co-autor (1) Larissa Cássia Araújo da Silva;  
(Orientador) Emmanoel de Almeida Rufino

*IFPB- Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba. – Campus João Pessoa*  
*E-mail:<sup>1</sup> virezende1999@hotmail.com; <sup>1</sup>larissa-cass@hotmail.com; <sup>2</sup>emmanoel.rufino@ifpb.edu.br*

### **Introdução**

Atualmente é bastante notável o crescimento mundial do consumo de medicamentos. O Brasil foi citado, por exemplo, no Relatório das Nações Unidas sobre Drogas e Crimes (UNODOC) como um dos dez países que mais consome opóides no mundo. Pela facilidade de acesso aos medicamentos e deficiência na saúde pública, esse consumo excessivo vem se tornando um problema social, já que o medicamento se torna mais do que algo para manutenção da vida e da saúde, passando a se caracterizar como uma mercadoria. Por diversas vezes é esquecida a importância e o poder da natureza e do próprio ser sobre a vida e saúde humana, o que – como vamos mostrar neste artigo – podemos encontrar no Ayurveda.

O presente trabalho objetiva fazer, portanto, uma análise da Medicina Ayurvedica e algumas de suas inúmeras vertentes que pregam não apenas o tratamento de doenças já existentes, mas a prevenção das mesmas, mostrando assim o que a cultura indiana tem a nos ensinar sobre saúde e bem-estar como um estilo de vida a ser seguido.

A fim de alcançarmos esse objetivo geral, nosso estudo se dedicará a duas etapas de análise: primeiramente, examinaremos os significados teóricos e práticos do Ayurveda, para que assim passemos ao segundo momento de nosso estudo, onde mostraremos o que essa concepção médica indiana tem a nos ensinar, enquanto sujeitos inseridos numa cultura ocidental com lógica distinta de saúde e cura.

Atualmente há poucos estudos em torno deste assunto, tal fato ressalta a importância da abordagem a respeito do Ayurveda no Brasil. Deve-se mergulhar nos ensinamentos da Medicina Ayurvedica, para enfim enxergarmos o que a medicina tradicional indiana pode nos ensinar sobre saúde e bem-estar.

### **Metodologia**

Seguindo uma tipologia teórica, nosso estudo foi realizado através de revisão bibliográfica tendo como referência livros, sites da internet e artigos científicos que tratam do Ayurveda e de algumas de suas vertentes. Todas as informações obtidas na referida revisão foram compiladas para dar suporte ao desenvolvimento teórico desse estudo e constam nas referências deste texto.

## **Resultados e Discussões**

Uma das mais marcantes características dos povos orientais antigos era a consciência que tinham das suas potencialidades e habilidades para curar a si mesmos, baseada no respeito à relação harmônica entre o homem e a natureza (ANTÔNIO et al., 1998). Na medicina indiana, segundo Carneiro (2009, p. 32), o corpo é visto como o microcosmo que reflete as mesmas propriedades do universo (macrocosmo). O universo (*jagat*) é constituído de cinco elementos fundamentais (*pañcha-mahabhuta*) que são a terra (*prithivi*), a água (*jalam*), o fogo (*agni*), o ar (*vayur*) e o éter ou espaço (*akasha*). Sendo assim, o autor afirma que o corpo reflete a mesma combinação de elementos em sua estrutura.

Através do Ayurveda estudamos a influência desses elementos no ser humano. Esses elementos se unem em duplas e formam os doshas, que são os humores, que atuam, por sua vez, na nossa fisiologia e equilíbrio. Os elementos éter e ar compõem o dosha Vata; a combinação de fogo e água forma Pitta e terra e água constituem o dosha Kapha. Através disso, se faz possível determinar biótipos e ainda sim respeitar a individualidade de cada ser. Quando esses doshas entram em desarmonia, se manifestam patologicamente. Esta manifestação passa por um processo evolutivo com seis estágios distintos, sendo eles: o estágio de acúmulo, agravação, hiperfluxo, deslocamento, manifestação e diferenciação.

O dosha Vata (espaço/éter e ar) é considerado frio, seco, móvel e rápido. Em desequilíbrio tem tendência a perda de peso, constipação, flatulência, insegurança, medo, ansiedade, entre outros. Possui uma atividade intelectual muito intensa. Pitta (fogo e água) é quente, úmido e intenso, possui liderança nata, mente perspicaz; planejamento, meta e foco fazem parte de suas características. Quando se encontra em desequilíbrio, Pitta tende ao egoísmo, vingança, raiva, rancor, e pode gerar quadros clínicos relacionados a enxaqueca, bem como problemas digestivos em geral e problemas de pele. Kapha (terra e ar) é pesado, úmido, frio e lento. Uma pessoa desse biótipo tem tendência ao acúmulo de peso, conseqüentemente tende à lentidão física e mental. Kapha em seu estado de desequilíbrio pode ter um quadro clínico relacionado a doenças

como bronquite, sinusite e pneumonia, também obesidade, diabetes e colesterol elevado.

O Ayurveda tem como objetivos preservar e promover a saúde e curar doenças dos pacientes, utilizando os 8 principais ramos destinados aos tratamentos dos pacientes: *Rasayana* (rejuvenecimento), *Vajikarana* (afrodisíacos), *Kaychikitsa* (clínica médica ou medicina interna), *Agada Tantra* (toxicologia), *Bhutavidya* (psicologia e psiquiatria), *Kaumarbhritya* (pediatria), *Shalya* (cirurgia ayurvedica) e *Shalakya* (doenças da cabeça e pescoço). A Medicina Ayurvedica possui uma variedade de ferramentas terapêuticas para equilibrar os doshas, como massagem ayurvedica, fitoterapia, rotina de dieta e hábitos saudáveis, sudação, prática de yoga e meditação, óleos medicinais, entre outros.

Além de nos conduzir à uma rotina de harmonia entre o corpo, a mente, o Universo e a força cósmica que a vida exala; ao iniciar esta rotina, precisa-se de esforço para se manter, mas ao longo do tempo se torna mais simples de lidar, o resultado vem como consequência dos nossos atos diários.

A dieta ayurvedica envolve um vasto conhecimento a respeito dos alimentos que mantêm ou não o equilíbrio dos doshas. Modo de preparo, condimentos, combinações entre os alimentos fazem parte de uma dieta ayurvedica. Por exemplo: enquanto Vata deve focar em alimentos quentes e energizantes, Pitta deve fazer justamente o contrário, e Kapha deve evitar gorduras e focar em alimentos estimuladores do metabolismo. As ervas medicinais cumprem um papel importante na contribuição do tratamento medicamentoso. A meditação é um ponto alto de uma rotina ayurvedica, é essencial, há uma técnica específica para cada ser e contribui para o perfeito equilíbrio da mente, paz de espírito, além de auxiliar na busca de autoconhecimento.

Quando se fala de saúde no ocidente, logo se refere a questão de não adoecer, no Ayurveda se refere-se a uma plenitude cada vez maior do ser humano. O Ayurveda não é direcionado somente ao tratamento de doenças, mas também em manter o corpo e mente em equilíbrio, no intuito de evitar o desequilíbrio dos doshas, e conseqüentemente afastando o desencadeamento de um quadro clínico.

Esta ciência de práticas e estudos do ser integral busca promover o equilíbrio total do homem, sem fragmentações, atuando em conjunto nos corpos físico, mental, emocional, social e sutil do interagente, pois entende-se que a saúde e o bem estar dependem de uma interação harmônica destes aspectos, e quando essa interação acontece, ocorre um ganho no bem estar e na qualidade de vida (VENDRAME, 2012).

## Conclusão

Através do estudo da Medicina Ayurvedica foi possível entender que é necessário maior visibilidade a este tipo de ciência, que é pouquíssimo conhecida no Brasil, país que não apresenta nenhum tipo de medicina alternativa nas matrizes curriculares do curso de medicina nas universidades. Portanto, esse é um assunto pouco abordado e conhecido, especialmente no que tange a especificidade chamada Ayurveda.

O que apresentamos acima é apenas uma parcela do universo ayurvedico. Há muitas áreas que o compõem, diversas camadas que merecem visibilidade, que devem receber o devido respeito, um outro olhar, pois no ocidente enxergamos a medicina oriental como algo duvidoso, e isso leva a certas segregações. Mas, por que não usar o Ayurveda como complemento para medicina ocidental? A medicina tradicional indiana – em especial o Ayurveda – traz um aprendizado interessante em relação a harmonia entre o ser e o Universo, o equilíbrio corpo/mente. Uma união entre as medicinas oriental e ocidental pode ter um efeito positivo sobre a forma como tratamos nossa saúde, mudando não só a forma como tratamos as doenças, mas também a nossa concepção de bem-estar interior e harmonia com o macrocosmo.

**Palavras-Chave:** Ayurveda; Índia; saúde.

## Referências

ANTÔNIO, J.; CÉSAR, P.; CORDEIRO, R.; HOTOSHI, M.; MIADAIARA.; MIELNICK, N.; YWATA, C. **A cura está na natureza:** Medicina Natural. São Paulo: Editora Brasil, 1998.

CARNEIRO, Danilo Maciel. Ayurveda: saúde e longevidade na tradição milenar da Índia. São Paulo, Pensamento, 2009.

VENDRAME, Fernanda de Souza. **A contribuição para a naturologia do estudo dos doshas e seus desequilíbrios.**2012. 88 f. TCC (Graduação) - Curso de Naturologia, Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, 2012.

**O que é a ayurveda.** Disponível em: <<http://www.praticasalternativas.com/ayurveda.php>>. Acesso em: 04 jun. 2017.

<<https://www.ayurveda.com.br/>>. Acesso em: 11 set. 2017.

<<http://www.ayurveda.org.br/>>. Acesso em: 05 jun. 2017.