



Noções de Ayurveda

CAPÍTULO 5

NOÇÕES DE AYURVEDA

Angélica Homobono Machado

Ayurveda significa “ciência da vida”, e como tal não se limita somente à vida física, do corpo, mas um aspecto integrativo e holístico do ser (mental, espiritual e cósmico). Há indícios arqueológicos que nas grandes cidades das civilizações Hindus ou Sarasvati, há mais de 5.000 anos A.C., tais civilizações já praticavam o ayurveda. A ciência védica vem dos vedas, dos textos clássicos e sagrados indianos, em que vedas quer dizer “verdade”.

Pertence a ciência védica, o Yoga, enquanto prática e serve como ferramenta para o desenvolvimento da consciência, o qual inclui os ásanas (posturas), pranayama (prática da respiração), mantras (sons sagrados vocalizados) e principalmente as meditações, tal conteúdo será tratado em capítulo separado a este.

Em todas as sociedades se encontra o saber médico tradicional, o Ayurveda é a ciência médica tradicional da sociedade indiana cuja função é terapêutica, possui um caráter holístico, como outras práticas de saúde tradicional trata a pessoa e não apenas o sintoma, como recursos terapêuticos utiliza as ervas, os alimentos, práticas corporais como meditação, massagens, exercícios, respiração dentre outros.

O presente capítulo abordará esta ciência de uma forma resumida, pois o Ayurveda é tão complexo como qualquer outra abordagem científica, se tornando impossível esgotá-lo em poucas páginas. Dessa forma o objetivo é apresentar este sistema que está aprovado como prática integrativa pela PNPICs, do Sistema Único de Saúde (SUS), discorrendo sobre sua história aqui no Brasil, sua visão de saúde, seus princípios, características, classificação tipológica, digestão enquanto indicação da saúde, a importância do diagnóstico, objetivo e recursos usados na terapêutica Ayurveda. Com isso espera-se dar um retrato desta ciência milenar aos interessados.

Desenvolvimento da Ayurveda no Brasil

No Brasil foi inserido no âmbito do SUS, juntamente com outras práticas integrativas, por meio de portaria da Portaria nº 849/2017 do Ministério da Saúde, é composta por um sistema médico estruturado por dimensões teóricas e empíricas claramente definidas.

De origem indiana, o termo “Ayurveda” significa “ciência da vida” ou “conhecimento da vida”. Em sua origem surge por meio de observações, de experiência e utilização de recursos naturais com intuito

de criar um sistema natural de cuidado, que hoje atende uma das maiores sociedades mundiais. No Brasil, integrando a PNPIC, busca trazer sua visão de saúde holística buscando pela singularidade de cada indivíduo e agregando em si os princípios relacionados à saúde física, energética, mental e espiritual desta ciência.

O que é saúde no Ayurveda?

Saúde é um meio para que você possa realizar seu Dharma (seus propósitos, sonhos, objetivos); quando não se sabe o que se quer com a saúde, as pessoas perdem a saúde. Na visão do Ayurveda cada indivíduo é único e tem necessidades específicas. “Nada é bom para todo mundo o tempo todo”; a verdade é que a responsabilidade pela saúde e seu equilíbrio é primariamente de cada indivíduo; caso ocorra alguma dificuldade deve-se buscar as ajudas disponíveis na sociedade; o Ayurveda como filosofia de vida, traz consciência para a pessoa com relação à prevenção, alimentação, mente e energias.

Sinais de desequilíbrios e agravamentos na saúde, segundo o Ayurveda

No Ayurveda a saúde depende do estado constante de equilíbrio das funções fisiológicas e estados psicocomportamentais humanos, há inúmeros sintomas que sinalizam quando a saúde está agravada, são eles: Insônia/Sono interrompido; falta de concentração; digestão lenta; queimação; inchaços; coceira/problemas de pele; irritação; letargia; dores; secura generalizada.

Atributos usados no Ayurveda

Em uma releitura de autores mais antigos e em uma visão integrativa, o ayurveda reconhece um conjunto de 20 atributos que correspondem a dez pares de apostos; eles são o positivo e o negativo, o Yin e o Yang de todas as forças do universo e permeiam desde o macro cosmo até o microcosmo; são a base das propriedades de todos os objetos, seja de natureza física ou mental. A partir destes atributos serão formados os cinco elementos básicos da natureza e que por sua vez irão constituir os doshas (tipologias ou humores):

1. FRIO/QUENTE - Shita/Ushna;
2. ÚMIDO/SECO - Snigdha/Ruksha;
3. PESADO/LEVE - Guru/Laghu;
4. GROSSEIRO/SUTIL - Sthula/Sukshma;
5. DENSO/FLUIDO - Sandra/Drava;
6. ESTÁTICO/MOVEL - Sthira/Chala;
7. RESISTENTE/PENETRANTE - Manda/Tikshna;

8. SUAVE/DURO - Mridu/Kathina;
9. MACIO/ÁSPERO - Slakshna/Khara;
10. TURVO/CLARO - Picchila/Vishada

Os cinco elementos da natureza e sua relação no corpo

Tudo no universo é basicamente composto pelos 5 elementos (PANCHA MAHABHUTAS).

1. A TERRA está relacionada com os ossos (esqueleto), intestinos, músculos, pele, cabelo e unhas - os tecidos sólidos do corpo.

2. A ÁGUA está relacionada com o plasma, sangue, urina, suor, saliva e muco – os tecidos líquidos do corpo.

3. O FOGO, que não tem peso, está relacionado com necessidades naturais tais como a fome e a sede (sistema digestivo), bem como o calor no corpo, incluindo a febre e a atividade sexual.

4. O AR está relacionado com todos os tipos de movimento, incluindo a respiração (até no nível celular).

5. O ÉTER está relacionado com emoções tais como o desejo, a raiva, o medo e a ilusão, bem como com o nosso espaço mental e o meio ambiente.

A relação dos cinco elementos e os Doshas

DOSHA – VATA (ESPAÇO + AR)

Formado de elementos invisíveis, espaço (vacuidade e aridez) e ar (movimento) sentido e percebido de forma vital, movimento todos os outros Doshas, é a partir desses elementos que os seres expressam o movimento com todas as características e que as informações sonoras veiculam.

AÇÃO NO CORPO: No seu estado natural sustenta o esforço, a expiração, a inspiração, o movimento, a descarga de impulsos, o equilíbrio dos tecidos e a coordenação dos sentidos;

LOCALIZAÇÃO: Vata (ar) situa-se no cólon (intestino grosso), como sede principal, mas também nas coxas, quadril, ouvidos, ossos e órgãos do tato.

ESTADOS AGRAVADOS: Em excesso, Vata (ar) causa emagrecimento, debilidade, necessidade de calor, tremores, distensão e constipação intestinal, bem como insônia, desorientação sensorial, fala incoerente, tontura, confusão e depressão;

ATRIBUTOS: seco, leve, frio, áspero, sutil e móvel;

Características de pessoas tipo Vata

Leveza, estrutura esquia (constituição leve, magra e ossos finos);

Rapidez nas atividades;

Andar com passos rápidos;

Fome e digestão irregulares;

Sono leve e interrompido, insônia;

Entusiasmo, vivacidade, imaginação;

Excitabilidade, mudança de humor;

Rapidez ao adquirir novas informações e esquecê-las;

Tendência à preocupação, nervosos e amedrontados;

Tendência à obstipação intestinal;

Reage ao mundo pelo tato;

Pele seca e secra nas articulações;

Energia mental e física em explosões repentinas;

Tendência à problemas de coluna (escolioses)

DOSHA – PITTA (FOGO + ÁGUA)

Formado pelos atributos do fogo e equilibrado fisiologicamente pelos atributos da água. É o humor da transformação, da ação enérgica.

AÇÃO NO CORPO- Pitta (fogo) governa a digestão, o calor, a percepção visual, a fome, a sede, o brilho, a aparência ou aspecto, a compreensão, a inteligência, a coragem e a suavidade do corpo;

LOCALIZAÇÃO: Pitta (fogo) situa-se no intestino delgado, estômago, suor, glândulas sebáceas e sudoríparas, sangue, linfa e nos olhos. A sua sede principal é o intestino delgado;

ESTADOS AGRAVADOS: em excesso Pitta (fogo ou bile) causa a coloração amarela das fezes, urina, olhos e pele, bem como a fome e sede excessivas, a sensação de ardência e dificuldade de dormir;

ATRIBUTOS: pouco oleoso, penetrante, quente, leve, odor desagradável, móvel (mas não agitado);

Características de pessoas tipo Pitta

Constituição mediana. Corpo mediano, boa musculatura, boa circulação e boa lubrificação da pele e das articulações;

Vigor e resistência medianos;

Andar com passos determinado;

Temperamento empreendedor; gosto por desafios, liderança;

Ambiciosos, irritáveis, calor excessivo, tendentes a argumentação, Inteligência aguçada;

Calorosos e ardentes nas emoções, quando equilibrados;
Muita fome (em horários certos), não omite refeições (bom Agni), sede e boa digestão;
Tendência à raiva e irritabilidade sob tensão;
Sudorese abundante e odor no corpo;
Aversão ao clima muito quente, sol, calor;
Reage ao mundo visualmente;

DOSHA – KAPHA (ÁGUA + TERRA)

Composto do atributos da água e da terra, é um humor que mantém as coisas unidas (elemento água) e que fornece o suporte para manifestação dos outros humores (elemento terra).

ACAO NO CORPO: Kapha (água) promove estabilidade, lubrificação, mantém unidos os ligamentos e qualidades tais como a paciência;

LOCALIZAÇÃO: Kapha (água) situa-se no tórax, garganta, cabeça, pâncreas, flancos, estômago, linfa, gordura, nariz e língua. Sua sede primária é o estômago;

ESTADOS AGRAVADOS: Kapha (água ou muco) causa a diminuição do fogo digestivo (agni), náusea, letargia, sensação de peso, cor branca, calafrios, lassidão dos membros, tosse, dificuldade de respirar e sono excessivo;

ATRIBUTOS úmido, frio, pesado, lento, pegajoso, suave e firme (estático)

Características de pessoas tipo kapha

Constituição forte e sólida, grande energia e resistência física;
Energia constante, gestos vagarosos e graciosos;
Andar leve, mesmo com excesso de peso;
Personalidade calma e tranquila; lentidão para se enfurecer;
Pensa muito tempo antes de tomar decisões;
Geralmente é feliz com a situação existente e quer preservá-la conciliando os que o rodeiam;
Respeita os outros, tem empatia;
Lentidão para adquirir novas informações, mas boa memória (não esquece);
Sono profundo e prolongado (acorda vagarosamente, quer ficar na cama muito tempo);
Tendência à obesidade. Busca consolo emocional nos alimentos;
Digestão vagarosa, fome moderada;
Afeição, tolerância, generosidade, tendência à possessividade, complacência;

A importância da Alimentação e do processo de digestão na Ayurveda

Antes se pensar na alimentação em si, o ayurveda foca na forma como o indivíduo deveria estar consciente da sua capacidade de digerir os alimentos que vai consumir; para isso traz os seguintes conceitos:

AGNI (fogo digestivo) correspondendo a capacidade transformadora dos alimentos em nutrientes e dejetos; mas igualmente, é a capacidade do ser humano de lidar com o processo digestivo tanto de alimentos físicos, como a capacidade de digerir também as emoções.

AMA: pode ser definido como toxinas produzidas pelo próprio organismo, pela digestão incompleta dos alimentos; assim como as toxinas mentais das emoções não digeridas.

Na visão Ayurveda aquilo que não é digerido e eliminado se transforma em doença; isso vale para o nível mental, emocional e espiritual igualmente; Quando o indivíduo apresenta um AGNI saudável encontra-se com as seguintes características: língua rosada com aparência saudável; fome real, em horários definidos (pequena fome no café da manhã, grande fome no almoço e fome média no jantar); Intestino deve funcionar todas as manhã; nível de energia é consistente durante todo o dia, sem uso de estimulantes.

No entanto, em um AGNI comprometido, encontra-se os seguintes sinais: falta de apetite e digestão lenta; constipação intestinal ou diarreia; distensão abdominal, com formação de gases; sensação de muito cansaço, peso no corpo e letargia; mente cansada e fadigada; cobertura sobre a língua (saburra), que pode ser esbranquiçada, amarelada ou acinzentada e que não sai após limpar a língua, ou, se sai, retorna rapidamente; as vezes, pode ter azia com refluxo;

A relação dos sabores dos alimentos com os Doshas e seus atributos

No Ayurveda há seis sabores, os quais são baseados no próprio sabor das plantas e alimentos quando experimentados, revelam uma dinâmica intrínseca de propriedades terapêuticas; eles se aplicam não só às plantas mas também aos alimentos de uma forma geral, aos minerais, as pedras preciosas, as emoções, enfim, a todas as possíveis substâncias e ações terapêuticas na natureza; demonstram o potencial das energias da natureza que afetam os humores ou doshas; aumentando-os, diminuindo e equilibrando-os; mostram todos os poderes terapêuticos inerentes às substâncias e formas do mundo da natureza.

Sabor amargo (atributos dos elementos ar + éter)

Este sabor purifica o sangue, limpa e desintoxica. É antibiótico, antisséptico e purifica a mente e emoções. Reduz todos os tecidos do corpo e aumenta a leveza da mente. O amargo ajuda a digerir o açúcar e a gordura.

Presente nas verduras amargas, como chicória, rúcula, almeirão, entre outras, espinafre, ervas amargas, jiló, jurubeba, almeirão. Em excesso produz secura interna nas mucosas e na pele, constipação, redução da massa muscular, fezes secas ou redução delas, perda de força, doenças relacionadas ao humor/dosha Vata (com tendência a apresentar tremores e insônia); em desequilíbrio a nível mental tem relação com os sentimentos de desgosto e tristeza.

Sabor salgado (atributos dos elementos fogo, água e terra)

É suavizante, laxativo e sedativo. Em pequenas quantidades ele estimula a digestão, em quantidades moderadas é purgativo e em quantidades elevadas é vomitivo. O salgado, de forma equilibrada, acalma os nervos e alivia a ansiedade; está presente no sal marinho, sal de rocha, sais laxativos, mariscos, peixes marinhos, algas marinhas; em excesso provoca queda de cabelo, cabelos com facilidade de se tornar grisalhos, predisposição a rugas, desordens na pele, queimação, acelera o processo degenerativo, influência na pressão arterial; e desequilíbrio mental, tem relação com os sentimentos de avidez, ambição e avareza; favorecendo os atributos dos seguintes doshas +Pitta/-Vata/+Kapha (Quente, úmido e pesado).

Sabor picante (atributos dos elementos fogo, ar e éter)

Este sabor é estimulante, carminativo (ajuda a evitar gases intestinais) e diaforético (promove a transpiração); melhora o metabolismo e promove todas as funções orgânicas; promove o calor e a digestão, e neutraliza as sensações de frio. Melhora a circulação e dissolve o sangue estagnado ou coágulos de sangue. Abre a mente e os sentidos, purifica os canais, alivia as dores nervosas e as tensões musculares. Presentes nas pimentas, assafétida, semente de mostarda, canela, açafraão (é adstringente, amargo e pungente) e temperos em geral como alho, cebola, gengibre; em excesso propicia as dores nas articulações, principalmente nas intervertebrais, osteoartrite (tipo de artrite que ocorre quando o tecido flexível nas extremidades dos ossos se desgasta). Em desequilíbrio a nível mental tem relação com os sentimentos de inimizade e ódio; favorece os atributos de +Pitta/+Vata/-Kapha (quente, seco e leve)

Sabor ácido (atributos dos elementos fogo, água e terra)

Este sabor é estimulante, carminativo (elimina os gases), nutritivo e alivia a sede. Ele desperta os sentidos e a mente, promove a circulação, fortalece o coração e aumenta todos os tecidos exceto o reprodutivo; presente nas frutas ácidas, queijo, vinagre, iogurte, coalhada, vinho (à medida que vai envelhecendo pode tornar-se adstringente); Em excesso leva a flacidez do esfíncter pilórico (estômago) causando o refluxo, catarata, vertigem, coceira ou alergia, incontinência, febre, queimação, desordens

de Pitta, edema (podendo se localizar em qualquer lugar), doença de pele que se espalha rapidamente, a subnutrição de todos os tecidos, especialmente de Rasa (plasma) e Rakta (sangue); em desequilíbrio no nível mental, tem relação com os sentimentos de inveja e ressentimento; favorece os atributos de +Pitta/-Vata/+Kapha- (quente, úmido e pesado).

Sabor adstringente (atributos elementos água, ar, éter)

Este sabor previne as hemorragias e outras evacuações excessivas (como o excesso de transpiração ou a diarreia), promove a cicatrização da pele e das membranas mucosas. É expectorante, diurético, tem um efeito tensor sobre os tecidos e cura os prolapsos. Presente nos feijões, lentilhas, maçã, pêra, repolho, brócolis, couve-flor, batatas, alface, a alfafa, as folhas de confrei, o dente de leão, cúrcuma (também é picante), dentre outros. Em excesso contribui na rigidez no corpo que vai levar a secura, levando a atrofia das articulações, medula e músculos; em desequilíbrio mental tem relação com os sentimentos de medo e pavor; favorece os atributos dos dosha-Pitta/+Vata/-Kapha (Frio, seco e leve).

Sabor doce (atributos dos elementos água e terra)

Este sabor constrói e fortalece todos os tecidos do corpo. Ele harmoniza a mente e promove um sentimento de contentamento. Ele é emoliente (calmante para as membranas mucosas), expectorante e levemente laxativo. O doce neutraliza a sensação de ardor. Presente no trigo, arroz, em muitos grãos, cereais, açúcar, mel, leite, creme de leite, manteiga, carnes, óleos, massas, ghee, queijo, laticínios, manteiga; em excesso agrava os sintomas de Kapha, aumenta o tecido Meda (gordura), principalmente na barriga e glúteos, facilitando o sobre peso e a obesidade promovendo uma desordem em vários sistemas, levando a um grupo de sintomas como cansaço, produção excessiva de suor, aumento do apetite, prejuízo no desejo sexual, baixa função sexual, dificuldade de movimentar-se, preguiça; em desequilíbrio mental tem relação com os sentimentos de apego, mesquinha, em equilíbrio gera o sentimento de amor, satisfação; favorece os atributos dos doshas -Pitta/-Vata/+Kapha (Frio, úmido e pesado).

Produtos que sofrem eliminação (AMA) naturais do corpo

Urina, fezes (diária), suor (diária), menstruação, lágrimas, sêmen, muco

Diagnóstico no Ayurveda

O diagnóstico na Ayurveda é feito de acordo com as inúmeras características dos doshas, como as formas corporais da constituição do indivíduo, suas características fisionômicas, sua fisiologia, comportamento, a observação completa dos sintomas, dos elementos de exoneração como as unhas,

pelos, cabelos, das informações sobre a transpiração, as evacuações de fezes e urina e nas mulheres, a menstruação e o aleitamento, temperatura corporal, exame minucioso da língua, sua forma, espessura, a umidade, o odor, a presença, a cor e a distribuição da saburra, alinhamento da linha central, presença da marca dos dentes nas bordas da língua; observações as desordens mentais, emocionais e principalmente o exame criterioso do pulso.

Mcintyre (2016) apresenta um questionário (ver no anexo) que serve para determinar ou ter uma ideia do Doshha, é necessário que se marque todas as questões, estas possuem uma pontuação que no final se soma o resultado de cada atributos e se obterá Doshha predominante na constituição do indivíduo de acordo com a pontuação dos atributos marcados.

Objetivo do tratamento no Ayurveda

Autores relatam que o objetivo é restabelecer as funções adequadas dos doshas Vata, Pitta e Kapha. Para tanto é necessário entender os mecanismos físicos e mentais que levaram os indivíduos a alterarem tais funções, com isso busca-se corrigir a rotina diária (dinacharya) para impedir que novos produtos tóxicos (AMA) sejam formados.

Recursos utilizados no tratamento na Ayurveda

- Dieta de acordo com os desequilíbrios dos doshas; os alimentos são distribuídos, preparados e utilizados objetivando o equilíbrio dos humores;
- Meditações para o equilíbrio do comportamento mental, emocional e espiritual;
- Yogaterapia com posturas e movimento corporal
- Prática de técnicas respiratórias
- Massagens, banhos e oleações corporais de acordo com o Doshha, no que se refere as massagens as variações de abhyanga, swedhana (esfoliante com ervas e sal), abhyanga associada ao Shirodhara (banho de óleo na cabeça), entre outras.
- Panchakarma - sistema de desintoxicação do corpo composto de vômito e diarreia terapêutica, olfação interna, massagens, e alimentação especial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os conhecimentos milenares do Ayurveda, foram testados por várias gerações por mais cinco mil anos de história, possuem inúmeros elementos para contribuir com a medicina ocidental, principalmente na forma de olhar para o indivíduo, no entanto, esses conhecimentos ainda são vistos de maneira excêntrica, com julgamentos que desconsideram esta medicina, a qual é uma verdadeira arte

na observação dos fenômenos físicos e psíquicos. Em seu diagnóstico faz uma descrição detalhada de sinais e sintomas, tanto dos iniciais como dos sintomas mais avançados de uma desordem e elegem recursos terapêuticos ao ser que está doente. Porém a nível de seu conceito de saúde, este é equivalente ao conceito da OMS, busca atender cada estágio de desenvolvimento da doença, no entanto, seu principal objetivo, é de preservar a saúde e prevenir os desequilíbrios que levam as doenças.

Desde que foi aprovada como prática integrativa pelo SUS, vem se tornando lentamente conhecida, mas ainda, há um longo caminho a ser trilhado quando se fala na implantação de práticas integrativas como a terapêutica da Ayurveda, pois a implantação da PNPIC por si só depende da gestão do município, os quais não possuem articulações políticas e financeiras para implementar tais ações, principalmente quando o custo demandará de recursos para capacitação da equipe, para a implementação de uma política de educação permanente em saúde, a fim de interligar as necessidades de aprendizagem e de trabalho.

Quase todas as políticas em saúde estão merecendo uma reconstrução de uma gestão crítica, proativa e de valorização das questões relacionadas ao SUS através de intervenções que realmente venham atender a demanda dos usuários e profissionais de saúde. Dessa forma, é essencial fortalecer o SUS como sistema universal que foi criado para atender a todos, se faz necessário estabelecer uma teia de diálogo e integração entre os atores envolvidos neste processo e assim provar que a saúde se faz primeiramente na prevenção.

REFERÊNCIAS

ALBA, M. P. B. **Ayurveda no Brasil: Trajetórias e (re)invenções**. 2015. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Florianópolis, 2015.

BARBA, Y. C. **Perspectivas de Práticas de Inclusão da Medicina Ayurvédica na atenção primária em saúde**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde Coletiva) - Universidade da Fronteira do Sul, Chapecó. 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. **Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017

CHOPRA, D. **Perfect Healf**. New York: Three Rivers Press, 2000.

DEVEZA, A. C. R. S. Ayurveda: a medicina clássica indiana. **Revista de Medicina**, v. 92, n. 3, p. 156-165, 2013.

FERREIRA, C. D. R. *et al.* **O desabrochar da personalidade na psicoterapia junguiana utilizando recursos expressivos e massagem Ayurvédica**. 2018. (Dissertação de Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, 2018.

MCINTYRE, A. **A bíblia do Ayurveda: o guia definitivo para a cura Ayurveda**. São Paulo: Editora Pensamento, 2016.

MORAIS, R. T. B. **Proposição de modelo de sistema de recomendação para uma alimentação saudável baseado na medicina ayurvédica**. 2014. Dissertação de Mestrado (Programa de Pós-Graduação em Modelagem Computacional de Conhecimento) - Universidade Federal do Alagoas, Maceió. 2014.

MORRISON, J. H. **The book of Ayurveda: a holistic approach to health and longevity**. New York: Fireside, 1995.

PARRA, T. G. **A aplicação da medicina ayurvédica na nutrição**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2021

POLITI, A. J. *et al.* Efeito agudo da massagem Ayurvédica sobre a pressão arterial e frequência cardíaca em mulheres hipertensas. **X EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica UniCesumar**, n. 9, p. 4-8, 2015.

SHARMA, H.; CLARK, C. **Contemporary Ayurveda: medical guides to complementary and alternative medicine**. Philadelphia: Churchill Livingstone, 2002.

SIQUEIRA, M. N. G. **Ayurveda: um estudo das relações entre os Doshas e os pressupostos alimentares e espirituais**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020.

ANEXO – Questionário de McIntyre (2016)

QUESTIONÁRIO			
CARACTERÍSTICA	ATRIBUTO DE VATA	ATRIBUTO DE PITTA	ATRIBUTO DE KAPHA
Peso	<ul style="list-style-type: none"> • Abaixo da média • Perde peso com facilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso médio • Preocupado em manter o peso correto 	<ul style="list-style-type: none"> • Pesado • Ganha peso com facilidade
Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Ossos pequenos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ossatura mediana 	<ul style="list-style-type: none"> • Ossatura grande
Músculos	<ul style="list-style-type: none"> • Pouco desenvolvidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bem desenvolvidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Compactos/ flácidos
Altura	<ul style="list-style-type: none"> • Abaixo ou acima da média 	<ul style="list-style-type: none"> • Altura mediana 	<ul style="list-style-type: none"> • De mediana a alta
Quadris	<ul style="list-style-type: none"> • Estreitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Médios 	<ul style="list-style-type: none"> • Largos
Cabelo	<ul style="list-style-type: none"> • Seco, quebradiço, fino • Ondulado, áspero • Escuro 	<ul style="list-style-type: none"> • Fino, liso, oleoso • Louro, ruivo • Calvície, grisalho prematuro 	<ul style="list-style-type: none"> • Grosso, oleoso • Ondulado, lustroso • Escuro
Pelo do corpo	<ul style="list-style-type: none"> • Escasso 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderado 	<ul style="list-style-type: none"> • Grosso
Rosto	<ul style="list-style-type: none"> • Feições irregulares 	<ul style="list-style-type: none"> • Feições proeminentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Redondo
Olhos	<ul style="list-style-type: none"> • Pequenos, nervosos • Secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Médios, penetrantes, vermelhos, sensíveis à fumaça/ luz intensa 	<ul style="list-style-type: none"> • Grandes, úmidos, cílios grossos • Calmos e suaves
Nariz	<ul style="list-style-type: none"> • Pequeno • Longo, curvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Médio • Reto, pontudo 	<ul style="list-style-type: none"> • Grande • Largo
Lábios	<ul style="list-style-type: none"> • Pequenos • Escuros 	<ul style="list-style-type: none"> • Médios • Macios, vermelhos 	<ul style="list-style-type: none"> • Grandes • Aveludados
Pele	<ul style="list-style-type: none"> • Áspera, seca • Fria, fina • Fica bronzeada com facilidade • Escura 	<ul style="list-style-type: none"> • Oleosa, tépida, úmida • Delicada, sensível, queima-se com facilidade, sardas/ verrugas • Lustrosa, brilhante • Avermelhada/ amarela 	<ul style="list-style-type: none"> • Macia e suave • Fria e oleosa • Grossa e pálida • Com tendência a se queimar
Temperatura	<ul style="list-style-type: none"> • Não gosta de tempo frio, com vento e seco • Adora calor 	<ul style="list-style-type: none"> • Não gosta de calor e de sol forte • Adora o inverno 	<ul style="list-style-type: none"> • Sente-se à vontade na maioria das condições atmosféricas

	<ul style="list-style-type: none"> • Transpiração escassa e sem odor 	<ul style="list-style-type: none"> • Transpira com facilidade com um forte odor 	<ul style="list-style-type: none"> • Não gosta do frio e da umidade • Transpira moderadamente com odor agradável
Unhas	<ul style="list-style-type: none"> • Quebradiças, secas • Sulcadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Bem formada • Moles 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortes e grossas • Lisas
Mãos e pés	<ul style="list-style-type: none"> • Frios, secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Tépidos, úmidos, rosados 	<ul style="list-style-type: none"> • Frios, úmidos
Gordura corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Ao redor dos quadris e das coxas 	<ul style="list-style-type: none"> • Uniformemente distribuída ao redor da cintura 	<ul style="list-style-type: none"> • Ao redor das coxas e nádegas
Nível de energia	<ul style="list-style-type: none"> • Muito ativo, é acelerado • Baixa resistência, cansa-se com facilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Ativo, determinado • Pode se obrigar a trabalhar longas horas 	<ul style="list-style-type: none"> • Forte, porém letárgico • Uma vez motivado, a capacidade de resistência é boa
Movimento	<ul style="list-style-type: none"> • Rápido 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediano 	<ul style="list-style-type: none"> • Lento e firme
Atitude mental	<ul style="list-style-type: none"> • Flexível, adaptável • Inquieta, estável • Rápida, indecisa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambicioso, competitivo • Prático, organizado, eficiente • Intenso, seletivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Calmo, tranquilo • Embotado • Lento, metódico • Paciente
Jeito de aprender	<ul style="list-style-type: none"> • Assimila rapidamente as coisas • Aprende ouvindo • Gosta de fazer muitas coisas ao mesmo tempo • Pode perder o foco 	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa e digere facilmente o assunto • Aprende por meio de leitura/ recursos visuais • Concentrado e seletivo, termina o que começa 	<ul style="list-style-type: none"> • Assimila lentamente as coisas • Retém informações • Pode aprender por meio da associação, metódico
Atitude emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Animado • Intuitivo • Ansioso, apreensivo, inseguro • Instável • Fala a respeito dos seus sentimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Observador • Irritável, propenso a ficar zangado • Intolerante, agressivo • Guarda os seus sentimentos pra si mesmo 	<ul style="list-style-type: none"> • Resiliente • Leal, estável, confiável • Compassivo, protetor • Pegajoso • Complacente, recusa-se a aceitar realidade das coisas desagradáveis

Memória	<ul style="list-style-type: none"> • Boa a curto prazo • Capta as coisas com rapidez • Esquece rapidamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Bom a médio prazo • Definido • Claro 	<ul style="list-style-type: none"> • Boa a longo prazo • Assimila lentamente as coisas • Nunca se esquece
Fala	<ul style="list-style-type: none"> • Rápida, fala muito • Imaginativa • Interrompida, caótica 	<ul style="list-style-type: none"> • Incisiva • Convincente • Clara, detalhada, precisa • Inventiva, técnica • Completa as coisas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lenta, uniforme • Melodiosa, calmante • Pode ser desinteressante
Criatividade	<ul style="list-style-type: none"> • Inventivo, rico em ideias • Bom em começar projetos, mas não os conclui 	<ul style="list-style-type: none"> • Breve e regular 	<ul style="list-style-type: none"> • Metódico • Voltado para negócios
Sono	<ul style="list-style-type: none"> • Leve, facilmente interrompido • Irregular, 5-6 horas 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8 horas 	<ul style="list-style-type: none"> • Longo e profundo • Mais de oito horas, difícil de acordar
Sonhos	<ul style="list-style-type: none"> • Ativos, assustadores • Sonha que está correndo, voando 	<ul style="list-style-type: none"> • Exaltador, ardentes, coléricos, violentos • O sol 	<ul style="list-style-type: none"> • Delicados, românticos, sentimentais • Água
Hábitos alimentares	<ul style="list-style-type: none"> • Irregulares 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulares, come com frequência devido a uma tendência para hipoglicemia 	<ul style="list-style-type: none"> • Come em grande quantidade, mas pode passar longos períodos sem comer entre as refeições
Apetite	<ul style="list-style-type: none"> • Variável, pula refeição 	<ul style="list-style-type: none"> • Muito bom, não consegue pular refeições 	<ul style="list-style-type: none"> • Fraco, mas adora a comida e pode ser guloso
Intestino	<ul style="list-style-type: none"> • Fezes secas, duras, bem pequenas 	<ul style="list-style-type: none"> • Fezes moles, oleosas e soltas 	<ul style="list-style-type: none"> • Intestino lento, fezes grandes e pesadas
Sensível a	<ul style="list-style-type: none"> • Barulho 	<ul style="list-style-type: none"> • Luz intensa 	<ul style="list-style-type: none"> • Odores
Hábitos de gastos	<ul style="list-style-type: none"> • Não economiza • Gasta dinheiro com ninharias 	<ul style="list-style-type: none"> • Economiza moderadamente • Gasta dinheiro com artigos de luxo 	<ul style="list-style-type: none"> • Econômico, acumula riqueza • Gasta dinheiro com comida
Hobbies	<ul style="list-style-type: none"> • Viajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar esportes, se manter em forma 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxar • Ficar em casa

	<ul style="list-style-type: none"> • Arte, música, sair para passear/se divertir • Filosofia, assuntos esotéricos 	<ul style="list-style-type: none"> • Debates, política • Luxo, estilo, ter boa aparência 	<ul style="list-style-type: none"> • A boa comida
Impulso sexual	<ul style="list-style-type: none"> • Variável, forte ou fraco • Pode ser intenso 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderado • Veemente, pode ser controlador 	<ul style="list-style-type: none"> • Custa a ficar excitado • Leal e dedicado
Pulso	<ul style="list-style-type: none"> • Quase imperceptível, movimenta-se como uma cobra • Rápido e irregular 	<ul style="list-style-type: none"> • Forte, salta como uma rã • Regular 	<ul style="list-style-type: none"> • Profundo, desliza como um cisne • Lento e regular
Fonte: MCINTYRE (2016)			