



CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENEU – UNIATENEU
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

FLAVIANA MARTINS SABINO RODRIGUES
DANIEL ÁQUILA BARBOSA MAIA
AQUILA PRICCILA MENDONÇA MELO

AYURVEDA: NUTRIÇÃO E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO SUS

FORTALEZA

2023

FLAVIANA MARTINS SABINO RODRIGUES

DANIEL ÁQUILA BARBOSA MAIA

AQUILA PRICCILA MENDONÇA MELO

AYURVEDA: NUTRIÇÃO E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO SUS

Artigo Científico apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Ateneu (UniATENEU), como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.^a Danielle Alves Da Silva Rios

FORTALEZA

2023

FLAVIANA MARTINS SABINO RODRIGUES

DANIEL ÁQUILA BARBOSA MAIA
AQUILA PRICCILA MENDONÇA MELO

AYURVEDA: NUTRIÇÃO E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO SUS

Artigo Científico apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Ateneu (UniATENEU), como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 04 de Dezembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Danielle Alves Da Silva Rios (Orientadora).
Centro Universitário Ateneu (UniATENEU)

Prof.^a Ma. Gerusa Matias Dos Santos.
Centro Universitário Ateneu (UniATENEU)

Prof.^a Samara Alves De Mesquita.
Centro Universitário Ateneu (UniATENEU)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	METODOLOGIA	8
2.1	Tipo de pesquisa	8
2.2	Procedimentos para busca de material bibliográfico	8
3	RESULTADOS E DISCUSSÕES	9
4	INSERÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS	17
4.1	A medicina aiurvédica na nutrição	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
	REFERÊNCIAS	20

AYURVEDA: NUTRIÇÃO E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS NO SUS**AYURVEDA: NUTRITION AND INTEGRATIVE PRACTICES IN SUS**

Flaviana Martins Sabino Rodrigues¹
Daniel Áquila Barbosa Maia²
Aquila Priccila Mendonça Melo³
Orientadora: Prof.^a Danielle Alves Da Silva Rios⁴

RESUMO

A medicina aiurvédica é oriunda das práticas tradicionais da Índia, que preconiza práticas medicinais alternativas, voltadas para a alimentação e hábitos diversos para equilibrar o corpo e a mente do indivíduo, promovendo saúde. O *Ayurveda* foi instituído como Prática Integrativa e Complementar em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), tornando-se uma prática disponível para a população brasileira. O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre evidências científicas relacionadas com a medicina aiurvédica, com efoque na nutrição e sua aplicabilidade nas Práticas Integrativas e Complementares no Brasil. Pesquisa de natureza bibliográfica, realizada por meio da análise de publicações de periódicos disponibilizados em meio eletrônico, os quais contemplaram a produção científica sobre a relação da nutrição com o *Ayurveda*. No Brasil, o *Ayurveda* inicialmente se estabeleceu na rede privada, acessível a um grupo social limitado. A medicina aiurvédica enfatiza a individualidade na dieta, utilizando questionários e avaliações para identificar a composição predominante dos elementos em uma pessoa, buscando equilibrar os *doshas*. O *Ayurveda* também enfatiza a importância de um estilo de vida equilibrado, incluindo rotinas diárias (*dinacharya*) e práticas de desintoxicação (*panchakarma*). Essa abordagem se adapta às mudanças nas estações e às diferentes fases da vida, promovendo um estilo de vida saudável e preventivo, enfatizando alimentos frescos, sazonais e naturais. Essa dieta ajuda a equilibrar os elementos mentais, emocionais e físicos do corpo, contribuindo para a prevenção de doenças e uma vida mais longa e saudável.

Palavras-chave: Terapias Complementares. Nutrição. *Ayurveda*.

ABSTRACT

Ayurvedic medicine comes from traditional practices in India, which advocates alternative medicinal practices, focused on diet and different habits to balance the individual's body and mind, promoting health. Ayurveda was established as an Integrative and Complementary Health Practice within the scope of the Health Unic System (SUS), becoming a practice available to the Brazilian population. The present study aims to carry out a bibliographic review on scientific evidence related to Ayurvedic medicine, with a focus on nutrition and its applicability in Integrative and Complementary Practices in Brazil. Bibliographical research,

¹ Graduanda em Nutrição pela Universidade UniATENEU. E-mail: aquila.priccila85@gmail.com

² Graduando em Nutrição pela Universidade UniATENEU. E-mail: aquilabmaia@gmail.com

³ Graduanda em Nutrição pela Universidade UniATENEU. E-mail: fsflaviana26@icloud.com

⁴ Nutricionista, Mestre, Doutora, Professora e Eng. De Alimentos; Docente do Curso de Nutrição da UniATENEU; orientadora.

E-mail: nutri.danirios@gmail.com

carried out through the analysis of journal publications made available electronically, which included scientific production on the relationship between nutrition and Ayurveda. In Brazil, Ayurveda was initially established in the private network, accessible to a social group limited. Ayurvedic medicine emphasizes individuality in the diet, using questionnaires and assessments to identify the predominant composition of elements in a person, seeking to balance the doshas. Ayurveda also emphasizes the importance of a balanced lifestyle, including daily routines (*dinacharya*) and detoxification practices (*panchakarma*). This approach adapts to changing seasons and different stages of life, promoting a healthy and preventative lifestyle, emphasizing fresh, seasonal and natural foods. This diet helps balance the mental, emotional and physical elements of the body, contributing to disease prevention and a longer, healthier life.

Keywords: Complementary Therapies. Nutrition. Ayurveda.

1 INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são denominadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como Medicina Tradicional (MT) e Medicina Complementar e Alternativa (MCA), tendo sido institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) por intermédio da implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (Brasil, 2015).

No Brasil, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram reconhecidas oficialmente pelo SUS em 2006 por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Desde então, diversas práticas como acupuntura, homeopatia e fitoterapia têm sido incorporadas aos serviços públicos de saúde. No entanto, apesar do reconhecimento do *Ayurveda* pela OMS, sua incorporação no SUS ainda é incipiente e demanda mais estudos para a comprovação de sua eficácia e segurança (Brasil, 2006a).

Āyurveda significa o conhecimento (*veda*) da longevidade (*ayus*). É uma prática indiana milenar que pode ser utilizada para diagnóstico, prevenção e cura, tendo como base os estudos do corpo, alma e mente na totalidade das coisas, estando tudo interligado (visão holística). De modo geral, quando os pacientes buscam por tratamentos aiurvédicos, já estão há certo tempo com sintomas, além de mentalmente esgotados. Portanto, é fundamental que o médico adote uma abordagem biopsicossocial com o uso de técnicas de alimentação direcionada, autocuidado, *yoga* e meditação (Bortolini *et al.*, 2021).

O objetivo do cuidado integrado é permitir que as pessoas mantenham ou recuperem a independência e melhorem sua qualidade de vida. Ele é relevante não apenas para prevenir futuros problemas de saúde, como doenças cardíacas, obesidade, compulsão alimentar e câncer, mas também para mediar o curso de doenças de longo prazo.

Com a inserção das práticas no SUS, entende-se que a PNPIC contribui para a efetivação dos princípios norteadores das políticas públicas de saúde, como “[...] universalidade, acessibilidade, vínculo, continuidade do cuidado, integralidade da atenção, responsabilização, humanização, equidade e participação social” (Brasil, 2011).

Por humanização, entende-se, nesse contexto, a valorização de práticas para os diferentes sujeitos implicados no processo de produção de saúde: usuários, trabalhadores e gestores. Percebe-se, portanto, a democratização da saúde pela mudança na natureza do atendimento. Essa abordagem visa não apenas à prevenção ou tratamento de doenças específicas, mas também ao cuidado integral do indivíduo para a promoção da saúde e do bem-estar (Svoboda; Lade, 2004).

Justifica-se esta pesquisa pela dimensão que as PICS têm tomado no país, podendo contribuir para a identificação de lacunas em pesquisas sobre o assunto, assim como analisar as evidências científicas relacionadas com a medicina aюрvédica, com efoque na nutrição e sua aplicabilidade nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no Brasil.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

Este trabalho é uma revisão de literatura, que, segundo Gil (2007), é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído, principalmente, de livros e artigos científicos.

2.2 Procedimentos para busca de material bibliográfico

a) Bases de dados utilizados para busca da literatura

A pesquisa foi realizada por meio do levantamento de periódicos publicados em bases eletrônicas de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde, contemplando os artigos da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), SciELO e Google Scholar. Essas publicações abrangem a produção científica referente à interseção entre a nutrição e o *Ayurveda*. O objetivo é aprofundar o conhecimento sobre o tema, compreendendo o contexto histórico das práticas nutricionais na perspectiva do *Ayurveda* e sua importância para a saúde pública no Brasil.

b) Palavras-chave utilizadas

Para a busca dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores: terapias complementares, nutrição, *Ayurveda*.

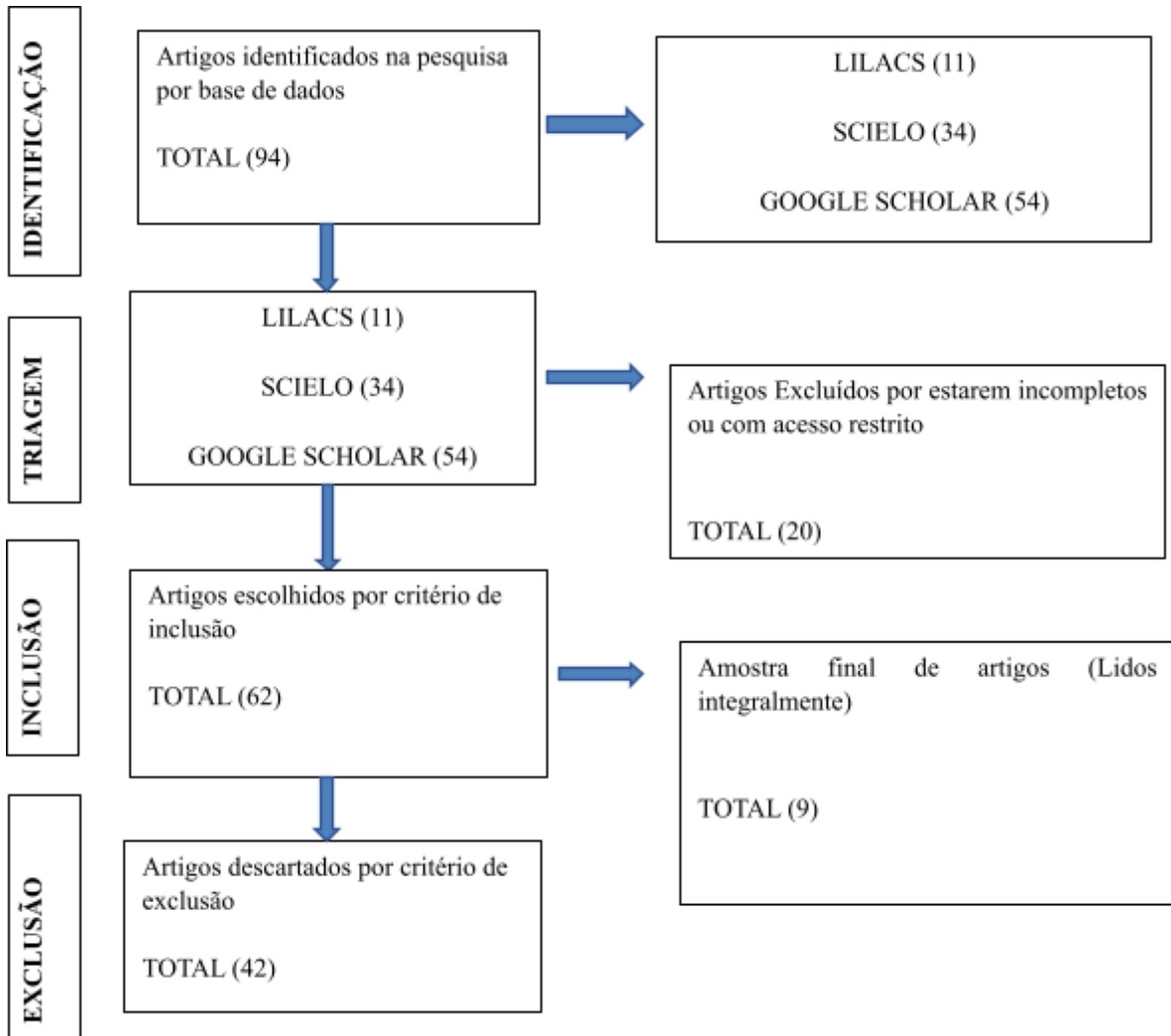
c) Critérios de inclusão e exclusão dos artigos

Para a escolha dos artigos, foram utilizados como critérios de inclusão: serem artigos disponíveis em formato completo, publicados entre 2019 e 2023, em português e inglês. Foram excluídos artigos em duplicidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a inserção dos descritores de pesquisa nas bases de dados escolhidas, foram obtidos 94 resultados iniciais, 6 artigos no repositório LILACS, 34 no SciELO e 54 no Google Scholar. Aplicando os critérios de inclusão, restaram 62 resultados. Depois foi feita a leitura dos títulos e resumos e aplicados os critérios de exclusão. Nessa etapa, foram excluídos 42 trabalhos que não eram artigos científicos e os duplicados, restando 20 trabalhos, dos quais foram excluídos mais 8 por estarem incompletos ou com acesso restrito. A amostra final foi de 9 artigos, os quais foram lidos na íntegra (Figura 1).

Figura 1 – Fluxo de inclusão e exclusão da literatura



Fonte: Elaborada pelas autoras.

Dos 9 artigos selecionados que correspondiam ao tema da pesquisa, suas principais características estão apresentadas no quadro 1:

Quadro 1 – Caracterização dos artigos incluídos

Autor/Ano	Título	Objetivo	Método
Piva (2019)	Ayurveda e nutrição na Unidade Básica de Saúde Jardim Vera Cruz – Perdizes (Capital/SP): relato de experiência.	Relatar o processo de introdução dos conhecimentos védicos nos atendimentos de nutrição da Unidade Básica de	Relato de experiência

		Saúde Jardim Vera Cruz – Perdizes (Capital/SP).	
Freitas <i>et al.</i> (2019)	Nutrição e as práticas integrativas e complementares entre saberes e práticas: um relato de experiência.	Apresentar os resultados da experiência em minicurso sobre as práticas integrativas em nutrição.	Relato de experiência

Quadro 1 – Caracterização dos artigos incluídos
Continuação

Autor/Ano	Título	Objetivo	Método
	Verdades em (des)construção: uma análise sobre as práticas integrativas e complementares em saúde.	Conhecer como foram se constituindo alguns dos regimes de verdade sobre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) nas políticas	

Silveira; Rocha (2020)		públicas de saúde, especialmente na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com a inclusão de saberes e práticas não convencionais no Sistema Único de Saúde (SUS).	Revisão de literatura
Subhrajyoti; Shalini (2020)	Immunomodulatory herbs of Ayurveda and covid-19: a review article.	Analisar a eficácia do <i>Ayurveda</i> na prevenção da covid-19.	Revisão de literatura
Rajkumar (2020)	Ayurveda and covid-19: Where psychoneuroimmunology and the meaning response meet.	Verificar a eficácia das práticas tradicionais de <i>Ayurveda</i> .	Revisão de literatura

Quadro 1 – Caracterização dos artigos incluídos
Conclusão

Autor/Ano	Título	Objetivo	Método
Abrantes (2021)	Novas narrativas sobre antigas formas de se alimentar: apropriações sobre a alimentação segundo o Ayurveda no Brasil contemporâneo.	Compreender a apropriação brasileira das práticas de nutrição aюрvédica.	Revisão bibliográfica

Singh <i>et al.</i> (2021)	Ayurveda Rasayana as antivirals and immunomodulators: potential applications in covid-19.	Verificar a eficácia da terapia <i>Rasayana</i> para melhorar a imunidade e, assim, evitar a contaminação por covid-19.	Revisão de literatura
Umesh <i>et al.</i> (2022)	Role of Ayurveda and Yoga-Based lifestyle in the covid-19 pandemic: a narrative review.	Coletar e discutir as evidências existentes acerca do <i>Ayurveda</i> , <i>yoga</i> e covid-19.	Revisão de literatura
Menegotte; Anschau; Szinwelski (2023)	As práticas integrativas e complementares no SUS e a interface com o profissional de nutrição.	Conhecer como as PICS se inserem na prática do nutricionista que atua na Rede de Atenção à Saúde (RAS) do município de Chapecó/SC e a percepção desse profissional e de seus gestores em relação a esse trabalho.	Estudo de caso

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Os resultados da pesquisa destacaram que as práticas integrativas são reconhecidas por não participarem dos modelos biomédicos de cuidados à saúde. São diferentes práticas que integram as opções de tratamentos complementares reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Para a nutrição, integram o rol da medicina complementar as práticas da alimentação da medicina tradicional chinesa, macrobiótica, alimentação viva ou crudivorismo, vegetarianismo, alimentação antroposófica, fitoterapia e alimentação aiurvédica (Freitas *et al.*, 2019).

O *Ayurveda* é um sistema milenar de medicina tradicional originário da Índia, que busca promover a saúde e o bem-estar por meio do equilíbrio entre corpo, mente e espírito, baseando-se em princípios holísticos e naturais para prevenir e tratar doenças, e a nutrição,

nesse contexto, desempenha um papel fundamental. O *Ayurveda* é uma prática de saúde que integra o rol das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) do SUS, encaixando-se na proposta de abordagem integral de saúde, que considera não apenas o tratamento de doenças, mas também a promoção da saúde e a qualidade de vida (Parra, 2021).

A nutrição aiurvédica apresenta-se como uma ferramenta para equilibrar os *doshas*, princípios biológicos que compõem a constituição de cada pessoa (*vata*, *pitta* e *kapha*). Cada *dosha* possui características específicas e, portanto, demanda uma abordagem alimentar única. Por exemplo, uma pessoa com predominância do *dosha vata* pode se beneficiar de alimentos quentes e nutritivos, enquanto alguém com predominância do *pitta* pode precisar de alimentos mais refrescantes e leves (Parra, 2021).

O *Ayurveda*, por ser uma prática medicinal de cultura diversa da brasileira, não possui seus benefícios abordados em abundância na literatura, do contrário, verificou-se ampla escassez na literatura acerca de tal objeto de pesquisa.

A literatura aborda os benefícios da nutrição aiurvédica na presença de determinadas patologias, dentre elas, destaca-se a covid-19, no caso, a prevenção desta por meio do aumento da imunidade do indivíduo (Rajkumar, 2020). Subhrajyoti e Shalini (2020) destacam o papel da terapia *Rasayana*, que promove a absorção adequada, bem como a melhora e o crescimento dos tecidos essenciais.

Piva (2019) teve como foco o relato de sua experiência em relação à introdução da nutrição *Ayurveda* em uma Unidade Básica de Saúde. Segundo a autora, os usuários tiveram boa aceitação das condutas fitoterápicas e do diagnóstico por meio da língua e do pulso. Também apresentaram familiaridade com as plantas apresentadas, o que auxiliou para que aderissem de forma efetiva às recomendações e tratamentos. Os usuários ainda relataram à pesquisadora que sentiram efeitos positivos nos sintomas físicos e mentais.

Estudantes de nutrição ainda não estão familiarizados de maneira efetiva com as práticas complementares em saúde, como a nutrição aiurvédica. Nesse contexto, Piva (2019) relata que durante seu estudo houve a oportunidade de disseminar conhecimentos sobre tal prática nutricional, causando interesse em estagiários e profissionais da saúde, ampliando os caminhos para que a prática obtenha uma maior adesão.

Silveira e Rocha (2020) propuseram-se a investigar como as práticas integrativas incluídas no SUS foram se tornando evidenciadas, valorizando novas subjetividades e culturas. Em um primeiro momento, o SUS incluiu entre as práticas de saúde tidas como não convencionais a homeopatia, a fitoterapia, a medicina tradicional chinesa, a medicina antroposófica e a crenoterapia. A partir de 2017, o *Ayurveda* também passou a fazer parte do

rol das práticas integrativas em saúde.

Todas as práticas demonstram que a variedade de saberes contribui para o processo de saúde com suas próprias concepções e métodos, gerando, assim, uma visão holística e integradora e compartilhando como ponto em comum o consenso sobre a energia como organizadora e constituidora da matéria (Silveira; Rocha, 2020).

Diversas plantas podem ser incorporadas à dieta do indivíduo com o intuito de melhorar a imunidade, como a *Terminalia chebula*, também conhecida como *harad* ou *haritaki*, que possui propriedades antioxidantes, imunomoduladoras e antibacterianas; a *Allium sativum*, *lahasun* ou alho, uma planta com atividade antimicrobiana e anti-inflamatória; a *Zingiber officinale*, gengibre, que possui propriedade anti-inflamatória, anti-histamínica, anticolinérgica e antioxidante, além de potencializar a biodisponibilidade (Subhrajyoti; Shalini, 2020).

Já a *Terminalia bellerica* possui atividade antiviral, antioxidante, antiespasmódica e anti-histamínica. Textos aiurvédicos antigos também mencionam os benefícios do *Yashtimadhu*, alcaçuz, conhecido por ser incorporado à dieta do indivíduo como forma de melhorar a imunidade e por suas propriedades curativas (Subhrajyoti; Shalini, 2020).

A *Azadirachta indica*, também conhecida como árvore de *Neem* ou margosa, possui ação imunoestimulante, anti-inflamatória e antimicrobiana. O manjeriço santo, *Ocimum Sanctum*, também conhecido como *tulasi*, apresenta ação imunomoduladora, antibacteriana, adaptogênica e antifúngica. A *Centella asiática*, também conhecida como *gotukola*, possui propriedades anabólicas, analgésicas e imunomoduladoras, sendo mencionada pelos textos aiurvédicos clássicos (Subhrajyoti; Shalini, 2020).

Nesse sentido, verifica-se que as plantas aiurvédicas, quando utilizadas nas dietas e práticas tradicionais do *Ayurveda*, possuem ampla ação medicinal, auxiliando na redução de diversas patologias e na melhora da saúde geral do indivíduo, com abordagem holística e livre de efeitos colaterais deletérios.

No âmbito da saúde coletiva, recomenda-se o uso contínuo de alimentos aiurvédicos, em razão de reduzir a possibilidade de o indivíduo ser acometido por infecções virais e bacterianas, promovendo a sua saúde (Subhrajyoti; Shalini, 2020). Os autores afirmam que a dieta aiurvédica, além de ser capaz de prevenir o acometimento de infecções virais e bacterianas, também pode agir na prevenção da covid-19.

Medicamentos tradicionais à base de plantas são utilizados há milênios por culturas antigas, como a chinesa e a indiana, havendo ampla evidência de que eles são capazes de evitar e curar doenças, bem como atuar como moduladores e intensificadores imunológicos.

Singh *et al.* (2020), consonante achados bibliográficos de Subhrajyoti e Shalini (2020), declaram que a dieta *Rasayana* é eficaz na prevenção e cura de determinadas patologias por meio da melhora da imunidade do indivíduo. Os autores entendem que as práticas da dieta aiurvédica devem ser utilizadas como complemento de vacinas, outros antivirais e formulações multiervas.

Para combater e evitar o acometimento por covid-19, os autores afirmam que a utilização combinada das práticas aiurvédicas e as opções da medicina alopática cria um efeito sinérgico contra a infecção, desempenhando um papel fundamental no manejo contra essa patologia e diversas outras infecções virais (Singh *et al.*, 2020).

Os autores defendem ser necessária a criação de medicamentos fitoterápicos com base nos princípios ativos da medicina aiurvédica, visando ampliar o acesso dos benefícios dessa prática integrativa à população (Singh *et al.*, 2020).

Umesh *et al.* (2022) revelam que a covid-19 entra no hospedeiro por meio do trato respiratório, vias aéreas, células epiteliais alveolares, células endoteliais vasculares e células alveolares, tendo o pulmão como “órgão-alvo”. Nesse contexto, o *Ayurveda* menciona diversas práticas e intervenções com potencial de melhorar as respostas imunológicas inatas do trato respiratório, o que pode impedir a transmissão do vírus. Práticas de regime diário como a *uṣha pana* (ingestão de água em recipiente de cobre com frequência diária) e outras diversas aplicações de plantas e alterações na dieta do indivíduo podem auxiliar na melhora da resposta imunológica, evitando o acometimento por covid-19.

Abrantes (2021), ao investigar em meios digitais a popularização da alimentação *Ayurveda* no Brasil, afirma que a alimentação *Ayurveda* na prática brasileira é a integração entre um sistema de saúde ancestral originário da Índia e as características culturais e alimentares do Brasil. O *Ayurveda* baseia-se na premissa de que a dieta e a rotina diária são fundamentais para manter o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Tal princípio é incorporado e seguido por seus adeptos.

Porém, a prática implica em adaptar os princípios do *Ayurveda* às disponibilidades locais de alimentos e às tradições alimentares brasileiras. No caso, os aspectos fundamentais da alimentação *Ayurveda*, como a ênfase em alimentos frescos, integrais e sazonalmente apropriados, e a importância de uma dieta equilibrada que atenda às necessidades individuais de cada tipo de corpo (*doshas: vata, pitta e kapha*) são mantidos (Abrantes, 2021).

Menegotte, Anschau e Szinwelski (2023), ao entrevistarem nutricionistas que atuam na Atenção Primária, evidenciaram que, tanto no âmbito profissional quanto no acadêmico, o conhecimento sobre as práticas integrativas ainda é escasso. A temática se torna pouco

conhecida e explorada, porém, na percepção de gestores do SUS, as práticas complementares são essenciais para tratar do sujeito de forma global, contemplando todas as dimensões que estão implicadas no processo saúde/doença.

A ingestão de água quente em caráter diário, *saḍanga paniya*, pode auxiliar na melhora da digestão e equilíbrio dos *doshas vata e kapha*, desempenhando um importante papel na prevenção de problemas respiratórios. No âmbito da saúde pública, essas práticas podem auxiliar a melhorar a saúde geral da população, bem como reduzir a prevalência da covid-19 (Rajkumar, 2020). Por exemplo, um medicamento baseado em manjeriço sagrado, gengibre, canela, pimenta preta, açúcar mascavo e uva passa é eficiente na redução de problemas respiratórios (Umesh *et al.*, 2022).

Como prática integrativa e complementar, a nutrição aiurvédica, mormente por meio da terapia *Rasayana*, é capaz de reduzir a prevalência de patologias, bem como curá-las, reestabelecendo o equilíbrio entre mente e corpo (Umesh *et al.*, 2022).

A dieta aiurvédica incentiva a prática de comer conscientemente, enfatizando a importância de prestar atenção ao que, como e quando se come, auxiliando na redução da compulsão alimentar e tornando a relação entre indivíduo e alimento mais saudável.

A prática do *Ayurveda* não se concentra apenas na alimentação, mas também em práticas de vida saudáveis, como rotinas diárias (*dinacharya*) e práticas de purificação (*panchakarma*), promovendo um estilo de vida equilibrado. O *Ayurveda* enfatiza a importância de eliminar toxinas do corpo. Uma dieta aiurvédica, muitas vezes acompanhada por práticas de desintoxicação, ajuda na limpeza do corpo e na promoção da saúde geral (Singh *et al.*, 2021).

A dieta aiurvédica adapta-se às mudanças das estações e às diferentes fases da vida de uma pessoa, oferecendo uma abordagem dinâmica e personalizada à nutrição. A combinação de alimentos e práticas recomendadas na dieta aiurvédica pode melhorar o metabolismo e os níveis de energia, levando a um maior vigor e vitalidade (Parra, 2021).

A dieta aiurvédica prioriza alimentos frescos, sazonais e naturais, minimizando o consumo de alimentos processados, contribuindo para a melhora da saúde geral. Ela ajuda a equilibrar os elementos mentais e físicos do corpo, promovendo bem-estar mental e emocional, além de saúde física. Por ser uma abordagem preventiva, visa manter o equilíbrio do corpo e prevenir doenças, contribuindo para uma vida mais longa e saudável (Singh *et al.*, 2021).

4 INSERÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS

A Conferência de Alma Ata em 1978 é considerada um marco da saúde universal. Com destaque para a Atenção Primária em Saúde (APS), trouxe como pauta a atenção integral ao indivíduo, de forma que, até o ano 2000, fosse possível atingir um nível de saúde que possibilitasse bem-estar social e uma vida economicamente produtiva, a partir de ações preventivas.

Realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Fundo das Nações Unidas (UNICEF), a Conferência resultou em uma política internacional que foi assinada por 134 países, passando a vigorar o seguinte conceito de saúde:

Estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade - é um direito humano fundamental, e que a consecução do mais alto nível possível de saúde é a mais importante meta social mundial, cuja realização requer a ação de muitos outros setores sociais e econômicos, além do setor da saúde (Organização Mundial da Saúde, 1978, p. 2).

Assim, a saúde passou a ser vista de forma mais ampla, considerando o indivíduo de forma holística, com a OMS passando a estimular a formulação e implementação de políticas públicas de práticas integrativas e complementares.

Atualmente, o modelo biopsicossocial é predominante ao se analisar um paciente, levando-se em conta todos os aspectos que o envolve, considerando as influências biológicas, psicológicas e sociais como interligadas, bem como considerando as influências internas e externas. As influências internas são a genética, os vírus, as bactérias, e as externas são as experiências e as vivências, ou seja, as ações, os pensamentos e os sentimentos, levando-se em conta a sociedade e a cultura nas quais esse indivíduo está inserido.

Na atualidade, as práticas de saúde estão passando por uma importante crise em sua história. É precisamente nesse contexto de crise na saúde que vem ocorrendo o crescimento, nas sociedades ocidentais, da busca e do uso dos sistemas terapêuticos comumente denominados medicinas alternativas e complementares (Luz, 2015).

Esses sistemas terapêuticos contribuem para a mudança de uma prática em saúde até então biomédica para uma prática com uma visão de integralidade, de unidade físico-energética, que leva em consideração, além do corpo físico, outras dimensões mais sutis do ser humano e a sua conexão com o universo a sua volta (Abreu, 2018).

Até chegar à aprovação e implantação da PNPIC no SUS por intermédio da portaria nº 971, de 03 de maio de 2006, houve diversas discussões e eventos que foram bastante importantes.

Porém, com a necessidade de identificar as experiências que estavam sendo realizadas

no Brasil, o Ministério da Saúde adotou uma estratégia para a realização de um diagnóstico nacional que envolvesse as PICS já contempladas no SUS.

O diagnóstico foi realizado no período de março a junho de 2004 por meio do envio de questionários para os gestores municipais e estaduais, totalizando 5.560 questionários. Destes, 1.340 foram devolvidos, demonstrando que 232 municípios apresentaram respostas positivas sobre a inserção das práticas, entre eles, 19 capitais em 2 estados brasileiros (Brasil, 2006b).

Após a consolidação dos trabalhos, a proposta da Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares foi submetida à avaliação pelas Câmaras Técnicas dos Conselhos Estaduais e Municipais de Saúde e pactuado na Comissão Intergestores Tripartite (CIT) no dia 17 de fevereiro de 2005 (Brasil, 2006b).

O nome da política sofreu mudança e passou a ser chamada de Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, publicada na forma de Portaria Ministerial nº 971, de 03 de maio de 2006.

De acordo com a PNPIC, as práticas são abordagens que têm como objetivo a promoção, prevenção e recuperação da saúde por meio de sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, utilizando-se da escuta acolhedora e humanizada, com uma visão ampliada do processo saúde/doença do sujeito.

4.1 A medicina aiurvédica na nutrição

Āyurveda, traduzida do sânscrito, significa “conhecimento da longevidade”, em que *veda* representa conhecimento e *ayus*, vida. Sua origem precisa remonta a cerca de 5.000 anos e tem como base a observação da natureza. Os conhecimentos do *Ayurveda* são apresentados em três textos clássicos: *Sushrut Samhita*, *Charak Samhita* e *Ashtanga Hridaya* (Parra, 2021).

É uma abordagem de cuidado que busca a harmonia com a natureza. No Brasil, essa prática começou na rede privada de saúde, restringindo-se a um grupo social limitado, ou seja, com acesso restrito (Nery, 2019).

Na perspectiva da medicina aiurvédica, o ser humano contém os cinco elementos em proporções específicas e individuais: éter (espaço), ar, fogo, água e terra. O corpo humano é formado pela união desses elementos presentes na natureza, sendo sua composição denominada *doshas*, que são as bases do funcionamento corpo ou aquilo que gera desequilíbrio.

Existem três tipos principais de *doshas*: *vata*, *pitta* e *kapha*. São os principais bioenergéticos que regulam e influenciam todos os aspectos da saúde e bem-estar, tanto

físicos como mentais. Cada um deles é a combinação de dois elementos (Parra, 2021).

A dieta preconizada pela medicina aiurvédica respeita a individualidade de cada pessoa. Por meio de um questionário e outras formas de avaliação, a constituição predominante dos elementos em uma pessoa é identificada e a dieta é elaborada com o objetivo de equilibrar os *doshas*.

Para determinar o *dosha*, o questionário elaborado por McIntyre requer que o paciente assinale as características com as quais mais se identifica em cada fila. Ao final, a soma total determinará a composição dos *doshas*, levando em consideração a pontuação de cada atributo (Parra, 2021).

Ao longo dos anos, o Ministério da Saúde publicou portarias ampliando a oferta de terapias integrativas. Atualmente, existem 29 práticas regulamentadas. Em 2021, o Conselho Federal de Nutrição emitiu uma resolução que regulamenta a atuação dos nutricionistas nas Práticas Integrativas e Complementares, incluindo o *Ayurveda* (Parra, 2021).

Com isso, os nutricionistas podem atuar na área mediante a conclusão de um curso de especialização de no mínimo 300 horas em dietoterapia e/ou fitoterapia. Essa regulamentação é um passo importante para os nutricionistas e para a sociedade, pois amplia as atividades do profissional e oferece abordagens terapêuticas que promovem o bem-estar integral dos pacientes, incluindo 22 novas práticas terapêuticas (Nery, 2019).

Embora tenha sido introduzido no SUS como uma metodologia ligada à fitoterapia, o *Ayurveda* ainda é pouco conhecido e divulgado. Um dos desafios para a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares é a formação e qualificação de profissionais em número adequado para atuar no Sistema Único de Saúde (SUS). Ampliar o número de profissionais continua sendo um desafio a ser enfrentado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta pesquisa foi realizar uma revisão bibliográfica sobre evidências científicas relacionadas com a medicina aiurvédica, com efoque na nutrição e sua aplicabilidade nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no Brasil. Nesse contexto, a Conferência de Alma Ata de 1978 abriu caminhos para a compreensão da prática das medicinas alternativas nos países ocidentais.

No Brasil, isso levou à criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, estabelecida pela Portaria nº 971, de 2006. Antes dessa implementação, houve diagnósticos e discussões nacionais, incluindo um questionário

enviado aos gestores municipais e estaduais, que revelou a inserção dessas práticas em 232 municípios. A política, após avaliações e pactuações, foca na promoção, prevenção e recuperação da saúde, utilizando-se de uma abordagem acolhedora e humanizada. Estabelecendo-se, inicialmente, na rede privada, acessível a um grupo social limitado.

Recentemente, o Ministério da Saúde do Brasil expandiu a oferta de terapias integrativas, incluindo o *Ayurveda* entre as 29 práticas regulamentadas. Em 2021, o Conselho Federal de Nutrição autorizou nutricionistas a atuar na área aiurvédica após a conclusão de um curso de especialização, ampliando o escopo de atuação desses profissionais e oferecendo abordagens terapêuticas para o bem-estar integral dos pacientes. No entanto, desafios persistem na disseminação e formação de profissionais qualificados.

Conclui-se que, embora a literatura sobre o *Ayurveda* no Brasil seja escassa, estudos mostram seus benefícios na prevenção de doenças, incluindo a covid-19, por meio do fortalecimento do sistema imunológico. Tratamentos como a terapia *Rasayana* e o uso de plantas medicinais como a *Terminalia chebula* e a *Zingiber Officinale* se destacam por suas propriedades imunomoduladoras e antioxidantes.

Compreende-se que o Ministério da Saúde brasileiro reconhece a importância dessas práticas, regulamentando a atuação de profissionais da saúde, como nutricionistas. No entanto, apesar de incluído no SUS, o *Ayurveda* ainda é pouco conhecido e divulgado no Brasil. Tendo como um dos principais desafios para sua implementação efetiva a formação e a qualificação de profissionais em número suficiente para atuar no sistema de saúde, especialmente no SUS.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, Alômia. Novas narrativas sobre antigas formas de se alimentar: apropriações sobre a alimentação segundo o Ayurveda no Brasil contemporâneo. *In: SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA DO RIO DE JANEIRO*, 31., 2021, Rio de Janeiro. **Anais [...]**. Rio de Janeiro, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006a. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 10 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**: atitude de ampliação no acesso / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006b. 91 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.488, de 21 de outubro de 2011**. Aprova a

Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes e normas para a organização da Atenção Básica, para a Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt2488_21_10_2011.html. Acesso em: 10 nov. 2023.

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. **Diário Oficial da União**, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Programa mais médicos – dois anos**: mais saúde para os brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. 128 p.

BORTOLINI, Gisele Ane *et al.* Evolução das ações de nutrição na atenção primária à saúde nos 20 anos da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 13, supl. 1, 2021.

FREITAS, Anne Caroline Ferreira de *et al.* Nutrição e as práticas integrativas e complementares entre saberes e práticas: um relato de experiência. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS EM SAÚDE, 8., v. 1, 2019, João Pessoa. **Anais** [...]. João Pessoa, 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LUZ, Madel T. Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. **PHYSIS – Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, supl. 15, p. 145-176, 2005.

MENEGOTTE, Patricia Cristina Silva; ANSCHAU, Andressa; SZINWELSKI, Nadia Kunkel. As práticas integrativas e complementares no SUS e a interface com o profissional de nutrição. **Revista Coleta Científica**, v. 7, n. 13, p. 13–25, 2023.

NERY, Dhyana Rabello. **O Ayurveda na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)**: análise do material didático do Sistema Único de Saúde (SUS). 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Ensino em Biociências e Saúde) – Instituto Oswaldo Cruz, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde**, 1978. Declaração de Alma-Ata. Alma Ata, Cazaquistão, 1978.

PARRA, Garcia Thaís. **A aplicação da medicina ayurvédica na nutrição**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Instituto Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2021.

PIVA, Priscila de Paula. Ayurveda e Nutrição na Unidade Básica de Saúde Jardim Vera Cruz – Perdizes (Capital - SP): relato de experiência. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, v. 8, n. 14, 2019.

RAJKUMAR, Ravi Philip. Ayurveda and COVID-19: Where psychoneuroimmunology and the meaning response meet. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 87, p. 9-9, 2020.

SILVEIRA, Roberta de Pinho; ROCHA, Cristianne Maria Famer. Verdades em (des)construção: uma análise sobre as práticas integrativas e complementares em saúde. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 29, n. 1, 2020.

SINGH, Rajeshwari *et al.* Ayurveda Rasayana as antivirals and immunomodulators: potential applications in COVID-19. **Environmental Science Pollution Research**, v. 28, p. 55925–55951, 2021.

SUBHRAJYOTI, Chakraborty Dr.; SHALINI, Dr. Immunomodulatory herbs of Ayurveda and Covid-19: A Review Article. **Journal of Ayurveda and Integral Medical Sciences**, v. 5, n. 2, 2020.

SVOBODA, Robert; LADE, Arnie. **Tao e Dharma: Medicina Chinesa e Ayurveda**. São Paulo: Grupo Editorial Pensamento, 2004.

UMESH, Chikkanna *et al.* Role of Ayurveda and Yoga-Based lifestyle in the COVID-19 pandemic: a narrative review. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, v. 13, n. 1, 2022.