

## SETEMBRO AMARELO

### Campanha de Conscientização sobre a Prevenção do Suicídio

Por Profª Livia Loiola



O Setembro Amarelo é uma campanha criada no Brasil em 2015 pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), com a proposta de associar a cor ao mês que marca o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio (10 de setembro). A campanha tem como lema principal: “Falar é a melhor solução”. A ideia é pintar, iluminar e estampar o amarelo nas mais diversas formas, garantindo mais visibilidade à causa.

Por razões diferentes, muito mais gente do que se imagina já pensou em suicídio. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) publicados em junho de 2021 no relatório “Suicídio em todo o mundo em 2019”, o suicídio foi a quarta maior causa de morte de jovens entre 15 e 29 anos, sendo que os homens representam mais que o dobro do percentual de mulheres vítimas de suicídio a cada 100 mil mortes – 12,6% e 5,4%, respectivamente.

Sob a ótica do Ayurveda, alguns tipos de *Manasika vikara*, doenças relacionadas aos desequilíbrios da mente, podem levar aos quadros de depressão, muito frequentemente associados aos casos de suicídio.



São recomendadas 3 linhas gerais de tratamentos para pacientes que apresentem estes tipos de desequilíbrios:

**Daivavyapasraya Chikitsa** - uso de mantras, rituais, gemas preciosas etc.;

**Yuktivyapasraya Chikitsa** - uso de alimentos, medicamentos e rotinas de atividades sob a lógica de restabelecer o equilíbrio fisiológico de *doshas*, *dhatu* e *malas*;

**Satvavajaya Chikitsa** – aconselhamento, atividades e práticas com foco no controle da mente em relação a desejos por objetos e ações que não são benéficos para a saúde respiratórias, outros irão sofrer de problemas gastro intestinais, outros não serão afetados e irão manter a saúde. Isso é pela diferença na imunidade de cada um.

#### SAIBA MAIS

clicando nos links abaixo:

[Setembro Amarelo - Mês de Prevenção ao Suicídio](#)

[Mental Health and Substance Use \(who.int\)](#)



## EXERCÍCIO FÍSICO

Por Profª Julia Pereira



**Exercício físico dá estabilidade física e mental, leveza, força, resistência e diminuição dos doshas (principalmente kapha dosha). Ca.Su.7/32**

No Ayurveda, exercício físico é chamado de *Vyayam*. Ele é considerado a melhor forma de promover estabilidade e compactação do corpo.

É possível encontrar referências sobre exercício em variados capítulos dos *Samhitas*. Como mencionado acima, ele entra na lista de melhores coisas para a vida no *Ca.Su.25/40*.

Ele é considerado um dos melhores remédios para a obesidade e também entra na lista de tratamentos de várias doenças, por ser uma terapia *langhana* (terapias de redução de

*dhatu/ama/dosha*).

E todos esses benefícios trazidos pelo exercício fazem com que ele seja indicado no *Dinacharya* (rotina diária) em diferentes textos clássicos. Citando o mais conhecido deles *Ashtanga Hridayam Sutrastana*, capítulo 2, *sloka* 11: **“Exercício regular deixa o corpo leve e eficiente no desempenho das diferentes tarefas, melhora o poder de digestão e diminui a obesidade”**.

Aquele que se exercita com regularidade e tem um corpo forte, também tem uma maior flexibilidade ao selecionar os alimentos que são mais adequados para a sua rotina. A capacidade digestiva, ou *agni*, é melhorada pelo exercício físico, e por isso a ingestão de alimentos pesados não irá causar indigestão ou outros possíveis efeitos ruins para o corpo causados por um *agni* fraco e incapacidade digestiva.



/escoladeayurveda



51 | 9 8312-1771



@escoladeayurveda



Escola de Ayurveda

# AGNI

Por Prof<sup>a</sup> Julia Pereira



O *agni* performa várias funções de digestão, metabolismo e assimilação no nosso organismo, ele é um componente essencial para a saúde quando se fala de alimentação.

E a quantidade e qualidade dos alimentos que devemos ingerir está diretamente ligada à sua força.

É de 13 classes diferentes:

<b>1 Jatharagni</b>	É o <i>agni</i> que inicia o processo digestivo e dá força aos outros 12 <i>agnis</i> .
<b>5 Bhutagni</b>	Transformam os 5 elementos presentes na nutrição em componentes do corpo.
<b>7 Dhatuagni</b>	Formam os sete diferentes tecidos corporais



O *agni* atua em vários níveis do corpo, seja na digestão mais grosseira que acontece no trato gastrointestinal, quanto da digestão mais sutil que forma os diferentes tecidos do corpo.

Também pode ser de 4 tipos:

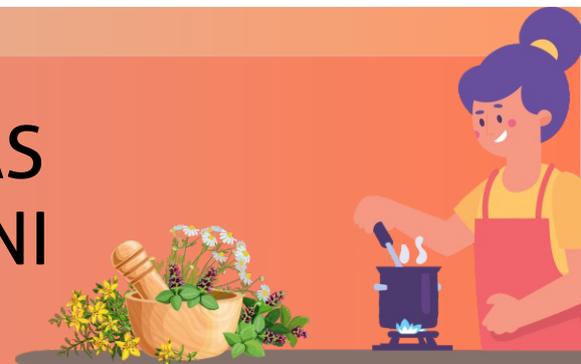
<b>Samaagni (normal)</b>	Precisa de 12 horas para a completa digestão do alimento, e 6 horas para a completa digestão do medicamento.
<b>Vishamaagni (irregular)</b>	A dominância de <i>vata</i> faz com que o <i>agni</i> varie ao longo dos dias.
<b>Tikshnaagni (intenso)</b>	A dominância de <i>pitta</i> faz com que a pessoa digira a refeição em menos de 12h.
<b>Mandaagni (lento)</b>	A dominância de <i>kapha</i> faz com que a pessoa leve mais de 12h para a digestão do alimento.

Assim o funcionamento do *agni* é extremamente importante para a manutenção da saúde e tratamento de doenças.



## PREPARAÇÕES CASEIRAS PARA MELHORAR O AGNI

Por Prof<sup>a</sup>. Livia Loiola



### 1 Para abrir o apetite e melhorar a digestão:

1 pedaço de gengibre fresco + pitada de sal antes da refeição;  
Suco de gengibre fresco + suco de limão (1 parte de cada), mel e 1 pitada de sal de rocha;

### 2 Para aliviar a sensação de queimação:

Infusão fria de sementes de coentro, preparada com 1 parte de sementes para 6 partes de água, deixar descansar por algumas horas, e tomada com açúcar mascavo;

### 3 Para aliviar inchaço abdominal e a formação de gases:

Decocção preparada com partes iguais de cominho, pimento do reino e gengibre em pó, na proporção de 1 parte dos pós misturados para 8 partes de água. Levar ao fogo até reduzir o volume para 1/4 do original.

#### Referências:

Prakash L. Hedge & Harini A., 2019 (reprint). A Text Book of Dravyaguna Vijnana (According to the Syllabus of Central Council of Indian Medicine, New Delhi). Chaukhambha Publications, New Delhi. Volumes I, II e III.  
Mandip, R.G., 2012. Ayurveda, Principles and Panchakarma Practice. Subhrishi Ayurveda Internacional, 1-309. Jamnagar.



# Espaço do Terapeuta

O Espaço do Terapeuta é dedicado aos nossos ex-alunos e já atuantes na profissão de Terapeuta, nos mais diversos setores. Se você for nosso ex-aluno, atuante na profissão de Terapeuta Ayurveda, e quiser participar deste espaço, envie uma proposta de pauta referente à sua área de atuação para o e-mail: [secretaria@escoladeayurveda.com](mailto:secretaria@escoladeayurveda.com)



Dedicamos a esse espaço do Terapeuta a Gabriela Anjos - Reside e atua em Corumbá/MS, realiza atendimentos *on-line*, workshops, cursos, palestras. Formou-se em Terapeuta Ayurveda no ano de 2020, e atualmente cursa o 2º ano na faculdade de Nutrição na Universidade Estácio de Sá.

## HARIDRA KUMARI A cereja do bolo

Durante a formação como Terapeuta de Medicina Ayurveda, aprendemos a formular alguns remédios naturais e, entre eles, está a *Haridra Kumari*, conhecida também “A Princesa de Ouro”, um comprimido feito com apenas dois ingredientes:



Aloe Vera



Cúrcuma

Apesar da pouca quantidade de ingredientes seus benefícios são inúmeros, sendo um ótimo auxiliar nos tratamentos para regular o ciclo menstrual e nos desequilíbrios do *agni* (excesso de fome, gastrite, síndrome do intestino irritável, entre outros).

Eu tive duas experiências bem marcantes com esse comprimido poderoso.

A primeira, foi em novembro de 2020. Já tinha 5 meses que havia parado de tomar o anticoncepcional e o meu ciclo se tornou uma bagunça, tendo duração de 40 a 45 dias. Fui a ginecologista e essa me diagnosticou pela primeira vez na minha vida com a Síndrome do Ovário Policístico e que a única maneira da minha menstruação regular seria voltando a tomar o anticoncepcional (algo que eu queria evitar ao máximo).

Mesmo já tendo um estilo de vida bem saudável, sentia que faltava aquela “cereja do bolo” para ajudar nesse processo. Resolvi tomar durante 1 mês os comprimidos de babosa com cúrcuma. No mês seguinte tive um ciclo de 30 dias e desde então ele se mantém regular.

A segunda experiência foi mais recente. Uma moça chegou e me disse “Eu sinto fome quase o tempo todo, chego a fazer entre 6 a 8 refeições no dia. É tanta fome que eu acordo de madrugada com a barriga doendo precisando comer”. Fiz várias perguntas para entender a causa daquilo. Orientei sobre a alimentação adequada, pedi para reduzir o consumo de café e alimentos picantes e recomendei as capsulas de aloe vera no período de 1 mês. 40 dias após, ela me relata “Como minha fome reduziu, hoje eu apenas realizo de 3 a 4 refeições no dia, não acordo mais de madrugada e até as dores nas articulações diminuíram”

É lógico que sem as mudanças de hábitos a *haridra kumari* não faria tanto efeito, mas com certeza ela foi a “Cereja do Bolo” nos tratamentos.

### POR QUE FUNCIONA?

No primeiro caso, os *doshas vata* e *pitta* estavam em desequilíbrio e junto havia bloqueio dos canais.

Já o segundo caso, havia sintomas de *tikshna agni* (*agni* muito forte) e desequilíbrio de *pitta*.

A cúrcuma, por ter as qualidades *katu rasa* (sabor picante), *ushna virya* (potência quente), é uma ótima aliada para equilibrar os *doshas vata* e *kapha*. Já a sua qualidade *ruksha* (promover secura), auxilia na pacificação do *dosha pitta* e *kapha*. Além disso, o açafrão tem o efeito de limpar o *srotas* (canais) do corpo.

Por sua vez, a aloe vera possui qualidades *madhura rasa* (sabor doce), a qual pacifica os *doshas vata* e *pitta*. Sua potência fria (*shitavirya*) pacifica *pitta* e, por sua viscosidade, equilibra *vata*. Também, por conter uma textura gelatinosa, ao ser ingerida antes das refeições, ajuda a diminuir o excesso de fome e a controlar o suco gástrico.



### SIGA Gabriela Anjos:



(67) 99825-7293



@gabrielayurveda



[gabriela.ferra@outlook.com](mailto:gabriela.ferra@outlook.com)



# A PRIMAVERA E O VAMANA

Por Prof<sup>a</sup> Bianca Palácio



A Primavera (*Vasanta*) é a melhor época do ano para realizar o procedimento denominado *Vamana* (êmese terapêutica). Durante esse período, o *Kapha* agravado da estação anterior estará manifestado e é o momento apropriado para expeli-lo por meio do *Vamana*.

O procedimento de *Vamana* é realizado com base na condição do paciente e da doença, e é indicado em casos de excesso de agravamento de *Kapha dosha* ou de *Kapha dosha* associado com *Pitta dosha* (*Ca. Su. 16/16*) (*As. Su. 27/4*). A terapia é realizada levando em conta a força física e mental do indivíduo. É contra-indicada em pessoas que sofram de doenças do coração, doenças devido ao funcionamento inapropriado de *Vata*, anúria, lesões no peito, distúrbio esplênico, nódulo abdominal, ascite, aumento da próstata, catarata, dor de cabeça, idade avançada (acima de 60 anos), crianças (abaixo de 10 anos), pessoas excessivamente emaciadas ou obesas, exaustas devido a atividades físicas ou preocupações e gravidez.

É dividida em três etapas:

1. <b>Purvakarma</b> (Preparatório)	2. <b>Pradhanakarma</b> (administração do Vamamana)	3. <b>Pashchatkarma</b> (pós terapia)
-------------------------------------	---	---------------------------------------

O paciente que se submeterá à emese, deve realizar a oleação e sudação por dois ou três dias e ser alimentado com a sopa de carne de animais aquáticos ou de criação, leite, iogurte, black gram, gergelim, etc, na noite anterior à emese, visando excitar *Kapha dosha*. No próximo dia, quando o alimento já tiver sido digerido, durante a manhã, após realizar seus rituais auspiciosos, ele deve consumir *ghee* com mingau, de estômago vazio. Então, o *Vaidya*, que já realizou a preparação do *Vamana* na noite anterior, deve cantar o mantra específico da prática e administrar a droga ao paciente, que deve estar com a face virada para o norte ou leste. (*Ca.Ka.1/14*) Após o *Vamana*, é realizado o *Dhumapana* (instilação de fumaça medicada) para retirar o *Kapha dosha* restante e o paciente deve descansar, evitar exposição ao vento e consumir dieta adequada.

A emese terapêutica é a melhor medida para prevenção e tratamento de distúrbios causados por *Kapha dosha*. Indivíduos saudáveis são aconselhados a seguir a emese terapêutica na primavera (*Vasanta ritu*) como parte do regime sazonal. [*Cha.Su. 23/06*]. Todavia, é necessário receber acompanhamento adequado, tendo em vista as complicações que podem ocorrer na emese terapêutica devido à incompetência do atendente, medicamento, médico ou paciente. As dez complicações cardinais decorrentes da administração inadequada de vômitos são: distensão do abdômen (*aadhmana*), fissura anal (*parikartika*), excesso de secreção pela boca (*srava*), congestão torácica (*hridgraha*), rigidez corporal (*gaatragraha*), sangramento (*jeevaadana*), prolapso do reto (*vibhramsha*), complicações da doença (*upadrava*), fadiga sem esforço (*klama*) e paralisia (*stambha*) [*Cha.Si. 29/6-30*]

 O máximo cuidado deve ser tomado para evitar essas complicações.

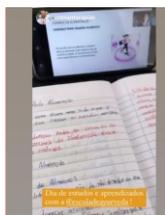
## Confira o que os alunos têm compartilhado nas redes sociais!



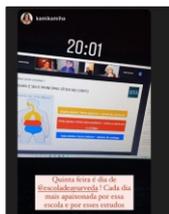
Angela K. Moreira  
Itamarandiba/MG



Eliane D. Terra  
Campo Grande/MS



Gustavo Engelmann  
Salvador/BA



Kamila B. Rodrigues  
São Paulo/SP



Milena T. Oliveira  
Cataguases/MG



Sofia do P. Pulici  
Campinas/ SP

## E PARA ENCERRAR ESSA EDIÇÃO...

ॐ ब्रह्मदक्षाश्विरुद्रेन्द्रभूचन्द्रार्कानिलानलाः ऋषयः सौषधिग्रामा भूतसङ्घाश्च पान्तु ते  
रसायनमिवर्षीणां देवानाममृतं यथा सुधेवोत्तमनागानां भैषज्यमिदमस्तु ते

'OM Brahma DakShAshvirudrendrabhUcandrArkAnilAnalAHI  
RuShayaH sauShadhigrAmA bhUtasa~gghAshca pAntu tel  
rasAyanamivarShINAM devAnAmamRutaM yathAI  
sudhevottamanAgAnAM bhaiShajyamidamastu te'

Que **Brahma, Daksha, os Aswinis, Rudra, Indra, a Terra, a Lua, o Sol, o Ar, o Fogo, os Sábios, as plantas medicinais e as criaturas te protejam. Que esses medicamentos sejam para você como Rasayana para os sábios, néctar para os deuses e ambrosia para a melhor das serpentes.**

Esse mantra pode ser entoado antes da administração do medicamento para práticas terapêuticas. Além de preparar o paciente para a terapia, o mantra pede o auxílio dos elementos auspiciosos e divindades acreditadas do panteão hindu para abençoarem a prática terapêutica para reestabelecer a saúde do paciente.

 **Referência: (Ca.Ka.1/14)**  
*Charaka Samhita, kalpa Sthana, capítulo 1, sloka 14*

## CURSO DE FORMAÇÃO DO TERAPEUTA EM AYURVEDA Semi-Presencial - Formato híbrido EAD 3 anos de duração

Podendo ser realizado  
100% on-line

[CLIQUE AQUI e saiba mais!](#)